

新領域月刊



今期主題：應變王

專業團隊

註冊教育心理學家
彭智華先生

美國核准NLP導師
蘇淑貞女士

註冊職業治療師
王逸智先生

言語治療師
王秋綿小姐

認可體態治療師
鄧海華小姐

大腦功能檢測總分析師
曾慧敏小姐

註冊健腦操顧問
周慕貞小姐



新領域潛能發展中心

NEW HORIZONS Development Centre

歡度20周年

心理演習

定期的火警演習
會減少傷亡的機會
模擬的心理考驗
可增強應變的能力



今期推介：
變·不變 - 彭智華
今日 - 蘇淑貞
雞王子 - 陳凌軒
腦區發展的黃金期 - 劉可欣
為何一定要盡早 - 鄧海華
讓嬰兒趴著呢？

WHAT'S HOT!

9月免費講座

善用起居飲食

提升子女學習動機及能力

覺得所有教具都要錢買？買太多又無地方放？
子女學習動機不高？沒有方法提升子女學習能力？

有沒有想過家中所有用具都可以
提升子女的學習動機及能力呢？

講者：中心服務總監 曾慧敏小姐

日期：2013年9月26日(星期四)

時間：19:30-21:00

地點：新領域潛能發展中心

報名：先到先得，請致電2499 0896留位



BACK TO SCHOOL



培訓經理 羅俊璋

中心正式踏入20週年！

2013年9月28日舉行的週年晚宴，將是我們分享過去努力成果的見證，亦是我們踏入另一發展階段的象徵。所謂二十弱冠，雖體優但還未壯，我們定當努力繼續讓服務變得更成熟、更全面。

在誌慶的同時，我們亦不能忘記為社會負起責任、作出承擔。中心的第4屆「應變王」體驗日將於2013年10月14日假定東涌青基信書院舉行。「應變王」是為紀念2008年四川大地震而構思的體驗活動，希望能藉著災難應變的體驗喚起港人面對危機的意識及心理素質。而「應變王」體驗日所得的費用將會全數捐給「仁人家園」作慈善用途。

成人課程

如何提升兒童專注力課程

本課程利用各種日常例子去提高兒童的**感官專注**，可令參加者有效幫助這些兒童克服視覺、聽覺和身體上協調的困難，以便**鞏固專注力及提升學習成效**



課程內容

專注力不足的認識及診斷
如何提升視覺專注及學習動機
如何增加聽覺專注與記憶訓練
如何加強肢體專注及性格培養

變·不變

到底這世界會不會變？是永恆不變還是經常在變？

蘇軾在《赤壁賦》中提道：「蓋將自其變者而觀之，則天地曾不能以一瞬；自其不變者而觀之，則物與我皆無盡也。」其意思是以變的角度看世界，縱使以瞬間來量度都不夠精密；從不變的角度看世界，世間萬事萬物，與我們人類都會無盡頭地存在於大自然。當然，我不敢肯定是否人人都會認同這個哲理，但在我們有生之年，我們仍存在於這個現實世界。當我們遇上一些成長上的轉變時，我們要如何面對及應變呢？如身體健康、婚姻、經濟狀況、其他意料之外的轉變或天災人禍。

應對的反應孰好孰壞，亦足以影響我們未來的生活狀況。應付這些轉變需要有相關的認知，包括當飛機失事、失學、失戀或破產時該如何應變等等，而其中的知識及技巧尤其重要。舉例說，破產時要如何找銀行作債務重組、婚姻出現問題時該如何找婚姻輔導等等，我們都需要明白有關的知識及技巧才能有效處理。但面對轉變時，最重要、最核心的還是我們的心態和心理素質。

我們不是與生俱來便有應變的思維及心理素質，但我們可透過一些訓練加以改善。有些人遇上電梯故障，只是不停在尖叫，這樣是於事無補的。此外，有些人離婚了，或在

婚姻遇到問題時不肯尋求支援、甚至採取逃避方法、繼續用很主觀的角度處理，可能令自己及身邊的人陷於更大的困境。

我們希望增強應變的心理素質，令自己更能夠處變不驚，願意學習到居安思危的思維模式。但我們在居安思危的過程中，如何才能引起我們思危呢？原來透過一些模擬應變訓練便可以製造出一些危難的情境，包括實際危難或人生逆境，讓我們置身危難，並能反思安全及幸福都不是必然的。透過鍛鍊演習這些應變應具備的思路，可同時提高我們將來面對逆境及危難的心態。

就像一個國家需要有財政儲備、一個城市需要食水及食物儲備一樣，每個人都應該有面對危機的知識、技巧及心理儲備，同時學習柔韌地處事及心靈有足夠空間接納不同狀況。這樣，在我們面對轉變時，便不會驚惶失措。故在日常生活中，我們應該為自己提供多一點機會鍛鍊自己面對轉變的能力，亦要主動尋找機會學習可用的應變技巧，不論是實際技巧，如災難應變等，還是一些軟性的心理轉變都同樣重要。模擬實際災難，以至心理災難時，感受自己的心理會如何經歷，令自己更有安全感。如我們定期讓自己進行思考，便能令自己在面對轉變時心情更穩定，更容易面對。

彭智華(彭Sir)

註冊教育心理學家

新領域潛能發展中心創辦人
香港大學輔導碩士課程實習工作坊導師
香港小學學生輔導專業人員協會榮譽顧問
香港幼兒教育人員協會榮譽顧問



彭Sir會客室

家長諮詢會議

彭Sir與家長面對面，一同診斷及分析子女的學習或情緒行為的成因及處理方法。參加者亦可以互相交流心得，互相扶持。



Oct
17

19:00-20:30

Nov
20

09:30-11:00

Dec
17

19:00-20:30

對象：家長、老師或有興趣人士

名額：4-8人(額滿即止)

費用：\$200(會員價) \$300(非會員價)

*已參與個案輔導之家長可免費參與

成仁心理站

今日

我們每天都營營役役地生活，緊迫的節奏，容易令自己遺忘內心的需要。人人都在努力工作，希望獲得成就及認同，有時更會過份投入角色。越是得到認同，便越活在角色之中，認為那個有能力的自己便是自己的全部。當偶爾離開崗位，卻難以抵受內心那份失落空虛的感覺。這種感覺會立刻驅使我們回到角色之中，心中才感到安全和踏實，但內在的自我越是被忽略便吶喊得越厲害，我們可能會做出極端的事，也可能會在生理和心理上出現病患。

又有些人會將焦點放於將來，並建立一個又一個的期望。期望帶來失望，追逐將來的人相信明天會更好，今日的努力便不會白費。但活在將來的人的將來永遠都在未來，今日只有努力和等待，他們忘記了享受每一刻，也沒停下來欣賞世界的美與善。如果期望落差或將來遲遲未到，他們只可無奈地過活。不過活在將來的人總比活在過去的人好。那些總在哀悼過去所失的人，失了過去，忘了現在，也沒有將來。

學習生活在此時此刻，同時擁抱希望是多麼的美好；不再裝作堅強，容許自己脆弱是多麼舒服的一件事。面對眼前人，如露水般清純的臨在，共享此時此刻，放下測量計算，拋開內心憎怨；面對世界，睜開眼來看、豎起耳來聽，打開心扉來感受，用愛包容一切，活在當下，感恩可以真實的活著。

蘇淑貞

美國催眠治療協會核准導師
美國身心語言程式學協會核准導師



送上Nick LeForce 2012年的詩：《今日》

今日，我躺下身軀，接受世界的憐憫，
除去裝甲，不再假裝戰勝了生命的衝擊。

今日，我放下無價值的一切，任它回落其歸處，
隨心而行，不計較執得執失。

今日，我放棄無意義的名銜，
且將此刻的自己，為生命重新定義。

今日，我以今天比作此生，就讓
清晨的甦醒，啟動生命的開始，
深夜的歌息，劃盡生命的終結，
箇中的每刻，承載生命全然的豐盛。

然後，面對今天，我寄語無盡的祝福。

雞王子

陳凌軒
註冊戲劇治療師



從前有一位王子，他以為自己是雞，不肯穿衣服、也不肯好好坐在椅子上吃飯，硬要蹲到桌子下啄地上的食物。

國王非常苦惱，遍尋專家，希望找到醫治王子以為自己是雞的這個毛病。

有位德高望重的醫生來給他開藥，沒有用。有位巫醫來給他施咒，沒有用。有位辯論家來質問他，作為雞，為何沒有毛、沒有翅膀等。王子答不出來，辯論家贏了，但無助於王子離開桌子下。

國王陷於絕望，一個小丑說自己可以幫助王子。王宮裡的人認為，既然專家們都做不好這件事，區區一個小丑能做出什麼來？但是國王苦無對策，便姑且讓小丑一試。

小丑到了大廳，看到桌底下一絲不掛的王子，便立刻脫光自己的衣服，然後鑽到桌子下跟王子一起啄食物。

小丑就這樣靜靜地，跟王子一起光著身子在桌子下啄米。沒有對話，只是偶爾交換目光，相視一笑。

一個月過去了，小丑跟王子說：「這地上的食物多髒呀！我們何不學人類到桌上吃飯？」王子聽著覺得有理，便跟小丑到桌上吃飯。

又過了一個月，小丑跟王子說：「你看人類穿的衣服多漂亮、多溫暖啊！我們何不學人類穿上衣服？」王子聽著覺得有理，便去拿人類的衣服來穿。

從此，王子總是穿好衣服，坐在餐桌前，拿著刀叉，像人類般吃飯。

做戲劇治療的過程中，常常被問道：「戲劇不會使病人惡化嗎？」如同小丑脫光衣服鑽到桌子下時，我相信各王親國戚定必反著白眼離場抗議。



插圖 曾慧敏

偏偏，改變從來不是一種理性抗辯的結果。愈具創意愈敢挑戰，新的可能性便愈有機會萌生。

難怪我常常覺得自己像個小丑。

放下身段，除下衣冠楚楚，帶著幽默感陪你走一段。進入你的世界，用你的語言跟你溝通。在你信任我之後，我的話，於你才有份量。你才有機會聽進耳朵裡去。所需的時間不會短，也急不了，小丑用了一個多月時間，才跟王子說第一句話。不愛說話的人，首先陪他靜默。以為自己是上帝的人，首先崇拜他。傷心欲絕的人，首先陪他流淚。不被相信的人，首先相信他。.....

當家長的要聆聽兒女、當老師的要明白學生、當醫生的要弄懂病人；我們首先都要鑽到桌子下去。

第四屆 應變王[®] 2013

居安思危 求生應變 Tactic 火難應變體驗日

體驗從後生活、考心理、考應變



災場逃生



野外生火煮食



設計濾水裝置



搭建帳篷



徒手打水



拋繩救人

活動詳情

日期：2013年10月14日(星期一,重陽節假期)

時間：上午八時半至下午六時

對象：有興趣人士(未滿15歲者必須由成人陪同)

形式：自由組隊，每組3-5人

費用：每位\$150，大小同價

集合及解散地點：本中心五樓

模擬災難地點：東涌港青基信書院
(由集合地點乘坐旅遊巴到模擬地點)

備註：中心將安排來回交通及提供基本充飢食物

仲有以下新增項目：

全部費用將會捐贈「仁人家園」作慈善用途

進一步詳情歡迎與本中心聯絡



停一停，想一想，IQ真的那麼重要？

評估服務統籌 趙之蘭

近年不斷有年青人因不同原因（如失戀、考試不合格、升不到大學或心儀的科目等）而選擇終結自己的生命。成年人或許覺得這些就是人生的必然經歷，很多人也經歷過，有什麼大不了？到底為什麼有些人能安然渡過，有些人卻覺得是難以面對的困境？喜歡與否，隨著成長便需要面對各種挑戰，而成功面對的重要元素便是智慧與情緒(I.Q.、E.Q.)。

智慧與情緒息息相關，例如：語言理解及知覺推理均是智能評估的評測範圍，如被評者於前者的測分低，而後者的測分高，便代表他能了解週遭發生之事，但不懂把內心的想法表達出來。因此，他的情緒會較易受波動。相反，縱使能有效控制情緒，亦有願意面對困難的心理素質，但缺乏解決問題的智慧，也是徒勞無功。

雖然近來很多參加智能評估的學童都有中上或優異智能，但唯獨語言理解之測分卻較弱。他們的共通點是在控制情緒及面對逆境這兩方面需要改進。作為家長，當然希望孩子樣樣皆精，培養他們成為資優兒童。但請家長停一停，想一想，只發展他們學術及智慧是不足夠的，讀書及事業只佔生命的一部分，但困難及挑戰則每天也有機會發生，故培養良好的心理素質非常重要。

雖然抗逆能力(A.Q.)不能如智能般被評估，但不代表不重要。縱使智能屬特優智能(I.Q. 130以上)，但情緒及抗逆能力不同步，遇上少許挫折便放棄的話，智能再高亦難以在社會生存。

所以建議家長在日常生活中，讓孩子多接受訓練及磨練，為他們製造麻煩；如吃橙時需要他們一起選擇、購買，並請他們協助剝皮。這樣，便是踏出舒適區(comfort zone)的第一步，亦是「應變王」的理念之一。



「應變王」能有效提升自信？

高級服務統籌 翁雪兒

研究顯示「歷險為本輔導」(亦有些譯作歷奇為本輔導)(ABC)能有效提升青少年的自信心。自90年代開始，香港便出現了不同形式的ABC，當時大部分以野外訓練為主，包括野外定向和越野障礙等等，對象大部分為青少年。近年則開始漸漸有學校和社區中心舉辦室內和室外的ABC計畫，例如成長的天空，甚至一些戒毒所也會舉辦有關活動來提高青少年的自信、社交技巧、團隊合作、溝通技巧、解決問題和對抗逆境能力。

香港人普遍因長年安居樂業和甚少面對天災而造成危機感較低。由於香港的特殊地理位置和遠離地震帶，所以俗稱「福地」，甚少會發生驚世的天災，例如地震或海嘯等等，只是偶爾會遇到颱風吹襲或山泥傾瀉，但一般都不會造成很大的人命傷亡，所以相比起其他國家，香港人相對較少面對天災橫禍，造成大眾的危機感普遍較低。

加上這一代的父母大多只有一、兩個孩子，所以會對孩子百般呵護，非常溺愛，甚至「飯來張口，衣來伸手」，造成一些孩子的自理能力和獨立能力極低，無法照顧自己或處理生活瑣事，有的甚至到了六、七歲也不懂繫鞋帶或自己更衣。現今的孩子連自己也照顧不好，一旦父母或幫傭不在身邊的話便方寸大亂，更遑論他們在災難發生時照顧自己或其他人了，如何生存？

「應變王」(本中心的ABC計畫)希望可以透過一些模擬災難的活動提高大眾在這方面的常識、對突發事件的處理和應變能力、啟發他們的創作思維，應變潛能等等，令他們可以在危難時用僅有的物資來盡力營救自己及其他人，不會因什麼都不懂而採取放棄態度。此外，亦透過要參加者進行一些艱難任務，而令他們嘗試走出舒適區、面對挑戰，並在跨越困難，成功完成任務時得到的成功感及滿足感，藉此提升自信及其他技巧。

香港小童群益會於1998年為香港的中小學生舉行了「伴我飛翔」計劃，其中訪問了1245位學生。結果顯示有超過80%參加者認為歷奇活動能提升他們的自信心；超過75%參加者認為他們的解難能力、團隊合作精神都得到了提升；更有超過90%參加者認為參加歷奇輔導可以增進他們與同學之間的關係。有見及此，本中心每年都會舉行一次應變王活動，並會把籌得的款項捐到地震災區協助重建，希望能提升參加者的應變技巧之餘，亦同時能為災民帶來一點溫暖。

心理發展評估

究竟是我們過份疑慮，還是真正有問題？尋找專家作出詳細的分析，找出問題根源，對症下藥，並循序漸進解決問題。

不適應學校環境

控制情緒有困難

抗拒做功課

曾有心理創傷

親子、管教問題

歡迎致電本中心2499 0896查詢或預約時間，中心職員會樂意為你詳細解答及提供專業意見

邁向20週年 成功預約9月19日當天進行智能評估

\$200優惠券

送

歡迎致電本中心2499 0896查詢或預約時間，中心職員會樂意為你詳細解答及提供專業意見



為何一定要盡早讓嬰兒俯伏著呢？

“**Tummy Time**”就是指讓嬰兒俯伏著 - 在嬰兒清醒開心的時候，讓嬰兒俯伏著。俯伏可以幫助寶寶強化他/她的頭部，頸部和肩部肌肉，促進運動技能，還可以防止寶寶頭部的變得平坦。



頭顱由二十多塊頭顱骨組合而成，嬰兒的頭骨十分柔軟，如果寶寶的頭部長時間停留在相同位置，頭顱骨便容易被壓得扁平。讓嬰兒俯伏著，可以讓他們有機會體驗到不同位置，亦可減少頭顱骨被壓得扁平的風險。此外，

研究顯示，花時間俯伏的嬰兒跟從不俯伏的嬰兒比較，能更早開始翻身、更早能在沒支撐的情況下坐著，亦更快學會爬行及步行。

讓嬰兒俯伏著有助鍛鍊嬰兒的大肌肉和小肌肉。一、兩個月大的嬰兒俯伏時，往往會不停掙扎，並把頭抬高，手腳不停地向上推。這樣的鍛鍊能讓他不斷強化頸項、背部、甚至整條脊髓及腿部的肌力。此外，孩子用小手抓起父母的襯衫或毯子也鼓勵了小肌肉的肌力及協調發展。



即使是新生嬰兒，只要臍帶脫落後便可讓他們俯伏，把新生嬰兒伏在你的大腿或胸口上大約數分鐘。隨着嬰兒慢慢長大而加長俯伏的時間，可讓嬰兒伏在放置了毯子的地板上或床上。當嬰兒的肩頸力不夠強時，可以捲起毛巾或毯子支撐嬰兒的上身(如上圖)，也可嘗試使用健身球，使孩子覺得更有樂趣。家長可將嬰兒伏在健身球上，輕輕向前、向後、向左和向右滾動健身球，嬰兒在球上便不停的運動着，使他俯伏時更有趣味。期間父母當然要擔當娛樂大使，做鬼臉、唱歌、玩玩具等等。如果寶寶俯伏時睡着了，千萬不要讓他在沒人看管的情況下繼續俯伏著睡，要把寶寶翻轉過來，讓其仰臥，繼續睡覺。

建議嬰兒每天至少俯伏30分鐘，可以分段進行，由每次數分鐘開始逐漸增加。目的是鍛鍊嬰兒的身體發展，隨着每天不斷練習，嬰兒會越覺輕鬆，慢慢愛上這個運動。如發現嬰兒一直未能俯伏自如，請及早帶他/她接受檢查及治療。



(圖片來源自網絡)

腦區發展的黃金期

透過剖析皮紋，除可了解孩子的腦功能及潛能外，最重要的是可以知道孩子的能力，及早定立合適的教育計劃。而教育的黃金期對於推行教育計劃，亦有著重要的角色。

了解大腦不得不提及灰質 (gray matter) 及白質 (white matter)，灰質由神經元細胞體組成，執行心智及肢體活動；而白質則由大量的髓磷脂 (myelin) 組成，負責協調腦區之間的正常運作。數十年來科學家較少對白質感興趣，故它對學習或記憶的影響亦相對不被重視。

惟新的研究指出，白質的多寡因人而異，高度發展的白質構造與高智能 (IQ) 有直接關係。而且隨著學習，腦中的白質也會改變，因此白質除了傳遞訊號外，亦掌管著其他技巧，包括學習。原來，組成白質的髓磷脂包裹著負責傳訊的軸突 (axon)，這被稱為外鞘 (或髓鞘 myelin sheath) 的外層，有如我們為電線裹上一層塑料，避免訊息誤傳，同時也可加快傳導速度。換言之，白質的多寡，對於大腦的發揮，有著舉足輕重的作用。

然而，人類剛出生時，只有少數軸突被外鞘包圍。直至25歲，整個大腦各個腦區的髓鞘過程才算完成。白質在不同腦區的發展過程有其次序，當外鞘完成，該腦區的可變性與學習速度便會受到限制 (亦因此年紀大了，會較難學習新事物，因為既有網路已經成型並且固定)。

整體來說，包覆過程 (myelination) 由腦的後方 (即枕葉) 開始往前方 (額葉) 伸展，研究同時指出經驗會影響髓鞘的形成。這過程也代表著每個腦區各有其發展黃金時段。因此定立教育計劃，在適當的時候刺激適當的腦區，會有助增加髓鞘的數量，從而提升孩子的學習能力。

枕葉主理視覺訊息，這區的包覆過程在4歲前便已完成。因此，一些以圖像為主要的教育策略對於幼兒的效用較大，家長雖未必要強迫孩子盡早閱讀，但早期給予多元化的視覺辨識遊戲，避免單

一而平面的視覺輸入 (例如平板電腦)，是日後感知機能與閱讀能力發展的關鍵。

其後是語言區的髓鞘化。家長可透過早期的詳細講解，讓孩子掌握語言概念及邏輯；也可以語言模仿提升孩子的溝通及語言表達能力。原來在髓鞘過程結束前，已在大腦建構好語言網路，故不難理解為何在童年接觸多種語言的孩子，日後即使相隔了一段時間沒機會運用，重拾時依然能準確發音。

最後完成髓鞘的也是整個大腦中最複雜、最重要的額葉。此區負責計畫、控制、專注等功能，是人類思考的最高決策者。這裡的髓鞘大概從青春期開始，至25歲才完全成熟。這是青少年較衝動及缺乏決策能力的原因之一。家長面對孩子的青春期心情非常矛盾，一方面，這是子女漸漸脫離易於控制的孩提時代，邁向成為獨立思考個體的過程；而子女這段時間難免會因缺乏經驗而碰釘。這些經歷是讓他們學會為自己的行為負責，日後審慎思慮行動後果的重要一環。因此，如能從小給予子女提升耐性與承擔後果的意識，包括提供分析元素及一同擬定明確、分段的學習目標，便可讓孩子在這段充滿挑戰的階段，掌握多些自控與衡量行動的意識。

雖然每個腦區有其發展關鍵期，但我們也不能忽略成年後，透過學習依然可以改變行為 (雖然速度不比從前)。

延伸閱讀：

1. 羅伯·卡普蘭，《22篇名人大腦故事，帶你遨遊神秘的腦神經世界》，台灣：生命潛能，2013年
2. 杜威·德拉伊斯瑪，《記憶的風景：我們為什麼「想起」，又為什麼「遺忘」？》，台灣：漫遊者文化，2013年
3. 迪克·斯瓦伯，《我即我腦：從子宮孕育到阿茲海默症，大腦決定我是誰》，台灣：漫遊者文化，2012年
4. 《科學人：窺探大腦特刊》，台灣：遠流，2011年



暑假回顧

識飲識食
幼兒認知學習培訓課程



Happy Kids
幼兒心理適應能力培訓小組

做個小專家
小學生專注力培訓課程



暑假黃埔軍校訓練營
(7月初班, 8月初班及中班)





三高孩子 獨立自理訓練營



小學生上大學 體驗之旅



英語 小律師



趣味香港通識遊



不變應萬變 還是隨機應變

培訓服務統籌 曾傑華

南亞海嘯、汶川大地震、花園街火災、埃及熱氣球爆炸，這些災難無一不在提醒著我們災難的可怕。儘管現今科技發達，往往在自然災害發生前，已能準確預測，但天災的破壞力卻沒辦法減少。人們稍有不慎便會導致重大傷亡，人禍更是令人難以防備。面對災難，很多人會不知如何應對，導致承受了不必要的損失或傷害。面對突如其來的災難，我們應該以不變應萬變還是隨機應變？災難發生時是應該留在災場中較安全的地方，還是應該盡快逃離災場？

電影或電視劇中經常出現行人橫過馬路，在面對來勢洶洶的車輛時，被嚇得不知所措，呆若木雞，最終被撞倒的場面。可能有人覺得這種橋段有點誇張，覺得面對急速駛來的車輛當然應該避開，怎會呆若木雞？但很不幸，不少人在面對突如其來的災難時，往往會被面前的危險嚇呆，不知該如何應變。

其實這是因為平常沒有面對危機應有的準備，所以才會不知所措。有見及此，本中心的教育心理學家，同時亦是義勇軍上尉的彭智華先生，提出人們應該居安思危，並建立「應變王」這個活動。

應變王是一系列訓練參加者在面對災難時，如何保護自己的活動，例如會請參加者用日常生活中常見的物資來把泥水過濾成清水；亦會教導他們如何在滿佈雜物而且黑暗的災場逃生等等。

不少學校和機構在舉辦教師培訓或職員培訓時都喜歡加入「應變王」的元素。一方面可以訓練團隊建立，另一方面可加強他們面對災難的應變能力。此外，本中心亦有為學生而設的「家居版應變王」，內容主要圍繞我們在家中有可能發生的災難，並學習如何應變。舉例說，颱風吹毀了家中的窗戶時該怎樣做？這些活動既有新鮮感，又刺激富挑戰性，故深得學校及學生喜愛。

預防及治療讀寫困難 導師基礎課程

提供一套完整又簡單的訓練方法，讓家長和老師可以對症下藥，及早以有效的方式來治療有讀寫困難的孩子，減輕他們在課堂學習時的挫敗感，同時加強他們對閱讀及書寫的興趣。

第一講
讀寫困難不同
個案認識及診斷

第二講
讀寫困難原理及
加強眼部效能

第三講
解構腦部運作及
提升腦部效能

第四講
提升手部運作效能及
情緒處理



課程設計
註冊教育心理學家
彭智華先生

詳情請參閱單張，如有查詢，歡迎致電中心或電郵至cs@nhdchk.com

我是德德B

幼兒品德及EQ培訓小組

本課程揉合「品德教育」及「情緒處理」，培育幼兒建立自信又自律的心理素質，為未來成長奠下良好的基礎。

<系列二>

1. 我的強弱項
2. 忍耐與等待
3. 我愛我的家
4. 我愛我校園
5. 愛與珍惜環境
6. 愉快的學習
7. 建立好友誼
8. 溝通小天使



詳情請參閱單張，如有查詢，歡迎致電中心或電郵至cs@nhdchk.com



愛?!

行政主任 黃嘉倩

性格會隨著經驗逐漸形成或改變，而父母對子女的教育方式亦對其性格有直接影響。有時候，父母也要學習「如何愛子女」這門學問，以免因過度保護或照顧，反而令子女受傷。

一個跟我住在同一區的女孩問我，日常在長沙灣會怎樣回去位於新界北的家，我告訴她一般是步行10分鐘到深水埗坐小巴回去；而在下雨的日子則會坐港鐵，通常1小時左右便到家了。聽後女孩瞪著眼睛驚訝的說：「要步行10分鐘這麼遠？還要1小時才能到家？」

這個女孩曾猶豫是否該嘗試做暑期工，她姨姨的公司可讓她嘗試擔任電話推銷員一職，並會提供適當的培訓。她很希望嘗試，作為日後找工作的經驗，但她怕電話推銷很容易被人掛線或責罵、怕不懂回答客人的提問、擔心業績不理想及不懂與同事們相處等……

這個22歲的獨生女孩沒有正職，現時在夜校進修。不管是在油麻地還是長沙灣的分校上課，不管老師是八時半下課還是九時半下課，女孩的媽媽都一定會等她一起坐計程車回家。她日常都以計程車代步，如果有他人陪伴，她還是會搭地鐵和巴士的。女孩18歲那年，做了一個多月暑期工，是在她媽媽朋友的公司做文員助理，主要負責打字、影印和分發文件。

我們不難想像女孩最後放棄了電話推銷員這份工作，除了以上的擔憂外，也因為她媽媽的一句說話：「擔心便不要做這份工作了，如果畢業後找不到工作，媽媽可以幫你找的」。父母疼愛子女，希望他們走一條最平坦的道路是人之常情，但當家境不再、父母不在時，子女還能自力更生嗎？在面對逆境、困難之時，還有足夠的勇氣和自信處理嗎？建議父母應多給予子女接受磨練的機會，讓子女從多方面裝備自己。只要有自信和勇氣，哪怕日後會經過一條崎嶇小道呢？



暑假回憶錄

課程服務統籌 冼家瑩

時間過得很快，沒想到我已在新領域工作了整整兩個月。對於這兩個月的感覺我只能用兩個字來形容：「累透」。一方面暑假的課程排得密密麻麻，有很多行政上的事情要處理，另一方面要在短短兩星期內熟悉課程部的所有運作，的確是個很大的挑戰。不過，其實我也蠻享受這段忙碌的時間，因為每天都覺得自己學多了一點，每天都對教育產生了不同的體會。

曾有人問我：「你那麼喜歡小朋友，為甚麼不直接去學校當老師？」其實我並不是沒有想過，但我覺得除了學術上的教育外，我能為小朋友做多一點點。新領域的課程核心大多是為了增強小朋友的學習動機，例如有為幼兒及小學生而設的提升專注力課程，專注於增強小朋友的視覺、聽覺及觸覺專注，令他們在學校上課學習時更得心應手。此外，中心亦有提供幼兒及小學生的情緒管理課程，希望增強小朋友待人接物的能力。這些全都是無法在學術書本內直接學到的知識。從課程中，他們可以直接運用及親身體驗到，從而為他們的將來奠定良好的心理基礎。

對於新世代的小朋友來說，不但要充份掌握到學術上的知識，還要時刻裝備自己，迎接未來不同的挑戰，中心也因此舉辦了不同範疇的課程，希望可從多方面引導他們裝備自己。



讀·寫·樂 讀寫能力培訓課程

課程特色

1. 本課程採合了教育心理學的重要元素，同時亦強調在趣味中學習，透過多元化的活動教學，以新穎的方式，改善小朋友的眼部、腦部及手部的運作，繼而提高他們的閱讀及書寫能力。

2. 本課程採用螺旋式及循序漸進的訓練方法（共五個系列），按小朋友之能力層層遞進地調整難度。



課程內容

- 視覺專注學習
- 空間方位的判斷訓練
- 視覺記憶的訓練
- 手部協調的訓練
- 腦部運作效率的訓練
- 手部運作的速度訓練



詳情請參閱單張，如有查詢，歡迎致電中心或電郵至cs@nhdchk.com

遊學交流

遇上

培訓經理 羅俊璋

新的學年來了，同學們可能會遇到新的環境、新的事、新的人。說不定，有些人會為即將遇上的感到興奮，亦有些人會為即將遇上的感到憂慮。

小新是一名小四學生，主觀自我的性格令他沒多少朋友，小新的媽媽好不容易才能讓兒子順利過渡了初小階段。於新學年，小新將面對一個大挑戰：他最好的朋友被安排到其他的班別，自己亦將要遇上新的班主任。小新的媽媽也因這個大挑戰緊張起來，害怕小新於來年會有甚麼變化。

「當兩種性格相遇，就好比兩種化學物質相接觸；如果接觸後有任何反應，雙方均會起轉化。」(Jung, 1933)

或許，人與人之間的關係有時就像化學反應一樣，每當相遇後，雙方都可能會因這個接觸而相互影響甚至轉變，大概最令人擔心的是這些影響可能是負面的，甚至令人難以承受的。

但要知道，有時候，很多重要的東西，都要倚靠較龐大的化學作用才能形成，譬如石油。

是覆舟還是載舟，也許只是一線之差。

假若我們暫時未能改變外在的情況，那麼先調整一下自己內在的狀態亦不失為一個好辦法。定期讓自己經歷一點危機，保持勇於面對及克服困難的心態，或許能讓自己獲得更多重要的東西。

參考文獻：卡爾·榮格 《尋求靈魂的現代人(譯文心理)》
(黃奇銘譯)，上海：上海譯文，2013年

三高孩子 燭立訓練營

- 自理能力✓
- 情緒控制✓
- 自信自律✓

日營

金錢運用識管理
問路認路了不起
學習自己執行李
個人整齊又企理

宿營

動動手，自己煮晚餐
齊合作，收拾好房間
多體諒，溝通好簡單
常變通，逆境不太難

詳情請參閱單張，如有查詢，歡迎致電中心或電郵至cs@nhdchk.com

恆常課程

幼兒課程

幼兒系列 (對象:幼稚園學生)

課程編號	課程名稱	日期	星期	時間	節數	非會員	會員	早報
CMQ12-130928	我是「德德」B(系列2) - 幼兒品德及EQ培訓小組	28/09 - 16/11/2013	六	11:15 - 12:45	8	\$1,800	\$1,440	\$1,260
CCE11-131027	用心小專員 - 幼兒專注力進階培訓課程	27/10 - 01/12/2013	日	11:15 - 12:45	6	\$1,400	\$1,120	\$980

遊戲小組系列 (對象:15至30個月之幼兒)

課程編號	課程名稱	日期	星期	時間	節數	非會員	會員	早報
NSP01A-131008	9S@Playgroup(A班)	08/10 - 31/10/2013	二、四	10:00-11:30	8	\$2,000	\$1,600	\$1,400
NSP01B-131002	9S@Playgroup(B班)	02/10 - 25/10/2013	三、五	10:00-11:30	8	\$2,000	\$1,600	\$1,400
NSP01C-131005	9S@Playgroup(C班)	05/10 - 26/10/2013	六	14:00-15:30	4	\$1,200	\$960	\$840
NSP01D-131020	9S@Playgroup(D班)	20/10 - 10/11/2013	日	09:30-11:00	4	\$1,200	\$960	\$840
NSP00T-131024	9S@Playgroup(試玩)	24/10/2013	日	14:00:15:30	1	\$150	-	-

小學生課程

能力提升系列 (對象:幼高至小六)

課程編號	課程名稱	日期	星期	時間	節數	非會員	會員	早報
CMT05-131011	MT Math (週五班)	11/10 - 01/11/2013	五	17:30-19:00	4	\$1,000	\$800	\$700
CMT06-131005	MT Math (週末班)	05/10 - 26/10/2013	六	14:45-16:15	4	\$1,000	\$800	\$700

<註: MT Math為連續課程>

情緒智能系列 (對象:小一至小三)

課程編號	課程名稱	日期	星期	時間	節數	非會員	會員	早報
CEQ23-131102	情緒搵人 - 初小EQ及社交培訓小組	02/11 - 21/12/2013	六	13:00-14:30	8	\$2,000	\$1,600	\$1,400

學習能力系列 (對象:幼高至小三)

課程編號	課程名稱	日期	星期	時間	節數	非會員	會員	早報
CRW01-131005	讀·寫·樂 - 讀寫能力培訓課程	05/10 - 26/10/2013	六	16:30-18:00	4	\$1,000	\$800	\$700

專注力系列 (對象:小一至小六)

課程編號	課程名稱	日期	星期	時間	節數	非會員	會員	早報
CCE20-130921	做個小專家 - 小學生專注力培訓課程	21/09 - 26/10/2013	六	14:45-16:15	6	\$1,400	\$1,120	\$980

成人及專業證書課程

成人課程

課程編號	課程名稱	日期	星期	時間	節數	非會員	會員	早報
ASP00-130911	家長五項全能訓練課程 (學習篇)	11/09 - 09/10/2013	三	19:00 - 21:00	5	\$1,000	\$800	\$700
ACE00-130917	如何提升兒童專注力課程 (1/10除外)	17/09 - 15/10/2013	二	19:00 - 21:00	4	\$1,500	\$1,200	\$1,050
AEB00-130927	輔導情緒及行為問題專業課程	27/09 - 01/11/2013	五	19:00 - 21:30	6	\$1,600	\$1,280	\$1,120
ARW01-131022	預防及治療讀寫困難導師基礎課程	22/10 - 12/11/2013	四	19:00 - 21:00	4	\$1,600	\$1,280	\$1,120
ASP01-131024	家長五項全能訓練課程 (心理篇)	24/10 - 21/11/2013	四	19:00 - 21:00	5	\$1,000	\$800	\$700
ASK00-131111	培訓資優兒童實務課程	11/11 - 09/12/2013	一	19:00 - 21:00	5	\$1,500	\$1,200	\$1,050
AAW01-131120	自閉症腦力工程工作坊	20/11 - 18/12/2013	三	19:00 - 21:30	5	\$2,000	\$1,600	\$1,400

專業證書課程

課程編號	課程名稱	日期	星期	時間	節數	非會員	會員	早報
APD00-130922	PDC手診心理學執行師證書課程 導師: 曾慧敏 (中心服務總監)	22/09 - 17/11/2013 (13/10 除外)	日	10:00 - 17:00	8	\$12,000	\$9,600	N/A
ADA01-130914	MME基礎分析師證書課程 導師: 曾慧敏 (中心服務總監)	14/09 - 28/09/2013	六	14:00 - 21:00	3	\$3,000	N/A	N/A
ADA02-131005	MME分析師證書課程 導師: 曾慧敏 (中心服務總監)	05/10 - 02/11/2013	六	14:00 - 21:00	5	\$5,000	N/A	N/A

<同時報MME基礎分析師證書課程 及MME分析師證書課程 · 可獲九折優惠 (\$7200)>

於課程開課前一個月報讀, 即可享有早報優惠

*只適用於中心會員

聖誕節課程



幼兒課程

課程編號	課程名稱	對象	日期	上課日	時間	節數	非會員	會員	早報
CMQ11-131221	我是德德B - 幼兒品德與EQ遊戲小組(系列一)	幼稚園學生	21/12 - 28/12/2013	連續8天	09:30 - 11:00	8	\$1,800	\$1,440	\$1,260
CCE10-131223	用心小專員 - 幼兒專注力提升課程	幼稚園學生	23/12 - 28/12/2013	連續6天	11:15 - 12:45	6	\$1,400	\$1,120	\$980
CSP00-131224	八面玲瓏 - 幼兒認知學習培訓課程	幼稚園學生	24/12 - 27/12/2013	連續4天	09:30 - 11:00	4	\$1,000	\$800	\$700

兒童課程

課程編號	課程名稱	對象	日期	上課日	時間	節數	非會員	會員	早報
CRW01-131223	讀·寫·樂 - 讀寫能力培訓課程	幼高至小三	23/12 - 26/12/2013	連續4天	13:00 - 14:30	4	\$1,000	\$800	\$700

小學生課程

課程編號	課程名稱	對象	日期	上課日	時間	節數	非會員	會員	早報
CEB00-131223	我變得更好了 - 情緒行為輔導小組	小一至小六	23/12 - 28/12/2013	連續6天	14:45-16:15	6	\$1,400	\$1,120	\$980
CEQ21-131221	友情細閱 - 初小EQ及社交培訓小組	小一至小三	21/12- 28/12/2013	連續8天	14:45-16:15	8	\$2,000	\$1,600	\$1,400
CCE20-131223	做個小專家 - 小學生專注力培訓課程	小一至小六	23/12 - 28/12/2013	連續6天	13:00-14:30	6	\$1,400	\$1,120	\$980
CLE00-131223	小小福爾摩「思」 - 優質思維培訓課程	小二至小六	23/12 - 28/12/2013	連續6天	16:30-18:00	6	\$1,400	\$1,120	\$980
CIG00-131223	尋智根、開智果 - 通識理解培訓課程(高小)	小四至小六	23/12 - 27/12/2013	連續5天	16:30-18:00	5	\$1,200	\$960	\$840
CCW01-131223	小學生大作 - 中文寫作培訓課程	小二至小六	23/12 - 28/12/2013	連續6天	16:30-18:00	6	\$1,400	\$1,120	\$980
CNE00-131223	串通無阻 - 低級英文串字培訓課程	幼高至小三	23/12- 26/12/2013	連續4天	13:00-14:30	4	\$1,000	\$800	\$700
CNE01-131223	串通無阻 - 高級英文串字培訓課程	小四至小六	23/12 - 26/12/2013	連續4天	14:45-16:15	4	\$1,000	\$800	\$700
CNI00-131223	「高下立見」升中面試工作坊	小一至小三	23/12 - 28/12/2013	連續6天	11:15-12:45	6	\$1,400	\$1,120	\$980
CES10-131223	考試秘笈 (初小)	小一至小三	23/12 - 26/12/2013	連續4天	11:15-12:45	4	\$1,400	\$1,120	\$980

中學生課程

課程編號	課程名稱	對象	日期	上課日	時間	節數	非會員	會員	早報
TEG00-131223	九型人格teen 才班	中一至中六	23/12-26/12/2013	連續4天	13:00-14:30	4	\$1,000	\$800	\$700

遊學活動



中心年度活動

活動編號	活動名稱	日期	星期	時間	對象	會員價 (參加即送中心會籍)
TCT131014	2013應變王	14/10/2012 (重陽節假期)	一	08:30-18:00	有興趣人士	\$150 (每人) 自由組隊報名, 每組約3-5人

趣味藝術系列

活動編號	活動名稱	日期	星期	時間	對象	會員價	非會員價
TAB131216	氣球藝術-普天同慶聖誕節(成人班)	16, 19/12/2013 (共2節)	一, 四	19:00 - 21:00	成人	\$160(每節)	\$200(每節) (以上收費已包括材料費)

生活體驗系列

活動編號	活動名稱	日期	星期	時間	對象	會員價(參加即送中心會籍)
TMS131224	聖誕節黃埔軍校訓練營	24-28/12/2013	二至六	連續五日	8-15歲	\$1,600 二人同行回贈優惠每人可減\$100
TMS131224-M	聖誕節黃埔軍校訓練營(中班)	24-28/12/2013	二至六	連續五日	8-15歲	\$1,800 二人同行回贈優惠每人可減\$100
TID131228	「三高孩子」獨立自理訓練營	28, 30-31/12/2013	六, 一至二	日營10:00-16:00 宿營集合13:00, 解散翌日15:00	小一至小六	\$1,200 早報優惠: \$980
TLS131223	趣味香港通識遊	23-27/12/2013	一至五	09:30-16:30	小一至小六	\$1,600 早報優惠: \$1,380



於課程開課前一個月報讀, 即可享有早報優惠

*只適用於中心會員

黃太：我的兒子今年10歲，正準備升讀小五，但他在暑假期間非常沉迷打網上遊戲，不但屢勸不聽，如關掉他的電腦更會發狂哭鬧及打人，有什麼辦法可改善這問題？



彭Sir：

我們相信小朋友沉迷一件事不是一朝一夕的，如果我們覺得他沉迷的狀態不能接受，而突然關機、拔線或鎖上電腦，這樣只能治標，無法解決心癮。所以我們要從他的內心開始矯正，才能解決根本問題。但首先，家長需留意孩子的狀態是否真的屬於病態？

首先，如果家長限制子女只能玩半小時，但當時間到時，他卻要求多玩15分鐘，並一直要求下去，這樣的問題較嚴重。如家長限制子女能玩2小時，但他能在時間到的時候主動關機，這樣相對上沒那麼嚴重。其次是他沉迷的程度是否影響了功課、日常社交生活或日常的學習進程，如果沒有，問題亦不算太大。如沒有影響生活，家長便不需太擔心，也不需採取強硬手段。家長的手段太強硬會容易破壞親子關係，令子女憤而出走、甚至還手打父母等等。

如發現子女的情況真的屬於病態，我們便要找出成癮的原因。他是否因為無法在其他地方得到成功感？是否家人對他的親情照顧不足，造成心靈空虛？生活上是否有太多無聊時間，造成慣於使用這個方式打發時間？是否因朋輩互相影響，他需要社交話題才導致沉迷？

解決方法不是即時杜絕孩子的行為，反而是家長要考慮有否增加陪伴孩子的時間？有否為他提供趣味益智的課外活動，而不是過份著重功課。此外，亦要留意他的學業成績，如成績真的不理想，便要在學業上提供多些支援，令他得到成功感。家長亦要為子女尋找良朋益友，並跟他們一起進行健康身心的活動。上網成癮越久，解決問題時便越困難，需時亦相對會較長。縱使家長用了以上方法，也需要另外加上一些鼓勵、支持或獎勵計畫等，才能有效改善問題。

新開始

圖 曾慧敏



為慶祝本中心邁向20週年，特推出多個強勢驚喜優惠，優惠源源不絕，萬勿錯過！

由2013年1月1日至12月31日

凡於本中心參與任何評估即享以下優惠



以75折享用個別輔導示範一節，由資深輔導員為家長示範輔導技巧，令家長更容易掌握運用！



以8折優惠價享用個別輔導套餐（共5節）

註：A. 優惠只適用於首次使用個別輔導服務之家長
B. 每人可使用優惠1及2各一次
C. 一節以90分鐘計算

趣味香港通識遊

將生活平凡事串連
跨學科思考，增進通識思維

Day1 生果之旅

參觀果欄及大型超市，了解生果批發的運作及生果類別再比較兩者的貨種、售價情況等



Day2 布「衣」之旅

參觀布匹市場及布行了解原料到成衣的過程比較批發及零售的異同



Day3 「巢」閣之旅

認識不同樓宇的建築特色到新填地街認識建築材料小小工程師，理想家園設計比賽



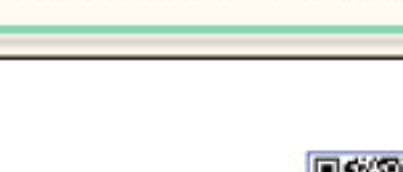
Day4 有「軌」之旅

試搭有「路軌」交通工具比較不同路軌之異同了解當中的數理與歷史



Day5 求「道」之旅

地圖辨識，尋找指定街道了解街道的命名方法及背後的歷史



日期：23-27/12/2013(星期一至五)

形式：5天戶外活動

時間：09:30-16:30

對象：小一至小六

價錢：\$1,600

(已包括5日活動物資、保險、交通及午餐)

* 導師學員比例1:8-10

23/11前早報優惠 \$1,380



新領域潛能發展中心
NEW HORIZONS Development Centre

地址：香港九龍油麻地碧街42號東南商業中心6樓(油麻地站A1出口)

電話：2499 0896 傳真：2352 0658 網址：www.nhdch.com Facebook: www.facebook.com/nhdch



辦公時間

星期一至五 09:00-19:00

星期六 09:00-18:00

星期日及公眾假期 休息