

新領域月刊



今期主題：讀寫困難

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

認可體態骨治療師
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



歡度20周年

新領域潛能發展中心

NEW HORIZONS Development Centre

思想與語言

缺乏語言的思想
困在腦海
沒有思想的語言
不斷重覆
語言跟思想互動
才能溝通



今期推介：

讀寫困難重重 - 彭智華
路上的風景 - 曾慧敏
用說話保護自己 - 陳凌軒
足底筋膜炎 - 鄧海華

WHAT'S HOT!

免費講座

讀寫困難知多少?

甚麼是讀寫困難? 閱讀時跳行跳字? 字體潦草?
抗拒做功課?
如何區分孩子是力有不逮, 抑或受情緒性格所限?

家長面對孩子寫字、做功課的問題, 軟硬兼施還是未能取得成效時, 往往希望通過專家評估, 找出問題癥結。但是, 是否每個個案都需要評估呢? 究竟智能評估還是讀寫評估較能反映學習問題? 本月講座將為大家一一分析

講者: 中心服務統籌馮嘉珈小姐
B. Soc, Sc (Psychology)
日期: 2013年12月20日(星期五)
時間: 晚上19:30-21:00
備註: 有興趣請致電留位



培訓經理 羅俊瑋

中心近年積極研究有關生物數據的學問, 我們相信這門學問能為我們提供更多的層面來了解不同個案的特質。

11月期間, 中心服務總監曾慧敏小姐與總服務統籌劉可欣小姐將獲邀到訪台灣作學術的交流, 而前者更會於11月至12月期間到法國進行深造及交流。

期望中心於不久的將來能以最新的生物數據研究與大家作更詳盡的分享。



成人輔導服務

服務簡介

此輔導服務是透過輔導學碩士實習學生細心聆聽個案的需要, 藉著不同的輔導方法, 及運用有效的語言溝通模式協助有需要人士尋找內在資源, 令他們能積極面對無論個人、家庭或社會所帶來的困擾或挑戰。

輔導目標

1. 認識自我, 探索內在資源, 啟動個人潛力面對各種挑戰
2. 調整正面、積極思維模式, 找尋最適合自己需要的生活態度或人生方向
3. 促進內心調和, 建立個人與其他社群的正面溝通模式

服務詳情

本輔導服務適合16歲或以上。一般輔導形式以個別輔導為主, 會因應個案的實際需要訂立輔導目標

- 每節輔導時間為1小時(60分鐘)
- 輔導服務不收費, 但會收取\$100行政費

*本中心另設有由註冊教育心理學家及專業輔導員提供的專業心理輔導, 歡迎致電查詢

讀寫困難重重

百年前，中國四億人口中，大部份是文盲，完全不懂看書或任何公告，更不會寫字。但他們都能謀生，正常地生活，並成家立室、養兒育女。為什麼現今香港的讀寫困難問題卻日益嚴重？究竟是否香港教育的制度出了嚴重問題？

有些家長覺得香港的孩子讀書很辛苦，有很多功課，最後因讀書壓力而放棄學習。因此希望子女轉讀國際學校或到外國留學，減輕子女面對讀、寫所產生的壓力。當然有些案例是轉讀這些學校後便能減輕問題，但也有些個案的問題會變得更嚴重。

讀寫困難並不是源自香港的教育體系，而是西方先進國家首先發現有孩子在語言接收及表達方面表現正常，但在處理文字方面卻產生了明顯的問題，落後於同齡孩子。令他們自小學開始便不願看書或做功課，漸漸抗拒上學及形成情緒、行為問題！

社會不斷進步，現時少一點閱讀能力都無法應付日常生活及工作要求，文字可說是無處不在。家長必須正視子女的讀寫能力，及早發現他們可能潛在的讀寫問題！

假若他們是左手兒，亦可能會有書寫困難的現象。因為他們不易跟隨社會主流的筆順。為右手兒而設的筆順，對左手兒來說剛好是「不順」。他們寫字時難於看到自己所寫的字。但只要他們對閱讀有興趣及不會經常讀錯字，便不用太擔心他們有讀寫困難的問題。

近年的研究反映，讀寫困難大部份都是遺傳自父母的，只是以前社會對這方面的要求不高；有如欠缺游泳基因的民族因為某些原因搬到海上居住，每日均要面對大海，便會突出這方面的不足。所以父母需作出反思，如自己不喜歡閱讀書本及在處理文書工作時有障礙，便請及早為子女安排進行趣味性的訓練活動，正所謂預防勝於治療！

家長還可在日常生活中，觀察子女的行為有沒有讀寫困難的特徵，如辨別左右或方向感較弱、很害怕參與棋類活動、寫字經常出現一些很簡單的錯誤、默書水平落後於同齡的孩子等等。

有時候，處理這些個案的難關就在於家長的心態。他們掉以輕心或諱疾忌醫，錯過了診

斷及治療的關鍵期。讀寫困難並不是智力有問題，這些孩子的思考能力達正常水平，但他們的讀寫能力未能同步，只要經過專業及持續的訓練，他們長大後絕對能有自己的工作。請家長為子女解除他們現正面對的困難！

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。



Dec 17

19:00-20:30

Jan 16

9:30-11:00

Feb 20

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

路上的風景 - 關於PDC

孩子的皮紋告訴我們與他們相處的方式。通過皮紋，有些父母赫然發現，自己的思考方式與孩子如此不同。這份理解，往往讓家長釋懷，學著重新接納自己的孩子。若雙方紋型組合吻合、一致呢？有其好處，也有其限制。試想想，你的優點就是我的優點，同時，你的盲點也就是我的盲點。不過，父母已學會生存的方式，如果父母能夠分享、懂得分享，對孩子來說，就是最珍貴的參考。

然而，家長也有無能為力的時刻。園丁也曾經是顆種子。園丁也有其「園丁」。如果這位園丁不知如何培育這顆種子，甚或以錯誤的方式對待，那麼，種子長大後，可能會帶著不同程度、不同形式的傷痕，就如同曾提及被父母強加濾鏡的孩子一樣。不過，種子終會長大成樹。他們會迫不及待的丟棄這第二層濾鏡，也認為那些傷痕已經結痂了，不礙事了。可是，大樹自己未必知道，自己的枝葉伸展方向已經受影響；眼睛早已習慣看待世界的方式了。

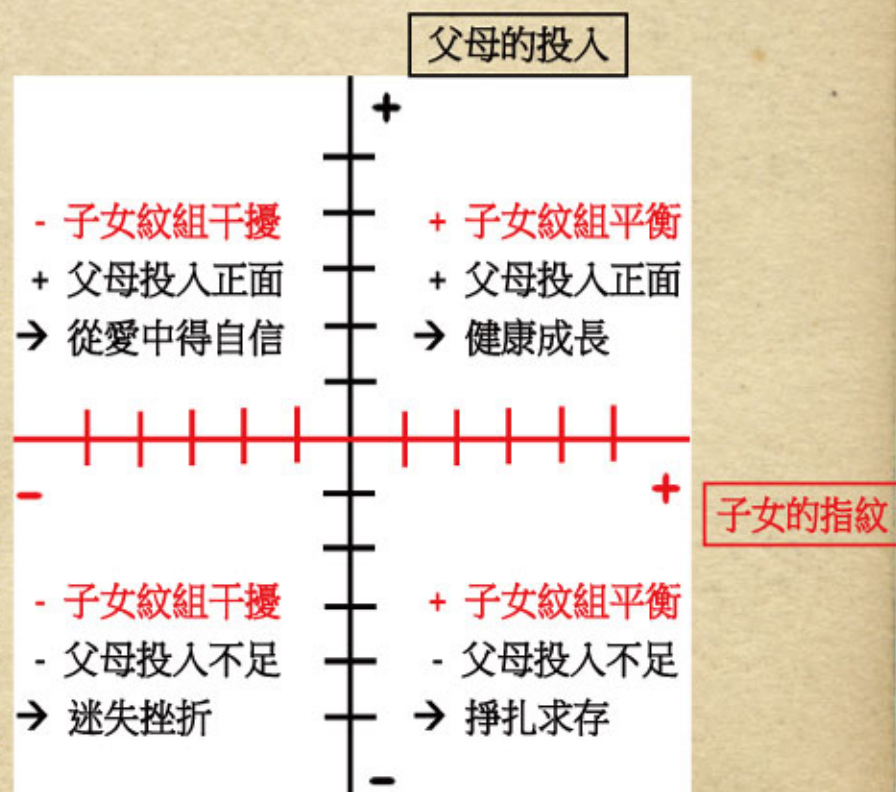
因為，如海靈格所言，為了連結，為了平衡，為了秩序，這是人類的生存法則。理想的狀態是園丁試圖了解種子，給予所需，移除所慮。假如情況未如理想呢？園丁忽略種子的特質，堅持以自己的一套方式種植。種子為了生存，會努力找到可能的連結方式，哪怕犧牲了部分需求。當努力找到新的平衡狀態，種子就會努力維持，避免破壞。因為，唯有如此種子才能取得基本所需。久而久之，即使環境改變，種子也不敢造次，因為這在他人眼中扭曲的相處方式，卻是他最熟悉、最有安全感的狀態。哪怕曾經痛苦，也已經麻木、習慣了。相較於要應付新的、未可知的問題，我寧可擁抱能預計的痛苦（共依存症（codependency），就是描述這樣的狀態）。

這些大樹所構成的不同姿勢、型態，就是手診心理學期望展現、分析的部分。了解父母的手診分析，也許能解釋，為何有些父母知道孩子需要甚麼，卻無法、無力給予孩子所需。這樣的阻力，往往與個人（尤其早期與父母相處）的經歷有關。

(未完待續...)

曾慧敏
中心服務總監

皮紋檢測總分析師
手診心理學證書課程導師



用說話保護自己

陳凌軒
註冊戲劇治療師



跟 兩個小男孩進行戲劇治療。
姑且先叫他們小龍和小羊。

小羊抱怨在學校終日被同學欺負、被老師冤枉。小羊看起來雖非完全乖巧伶俐，卻不像擦事鬥非之徒，確似是會遇上可憐事的學生。心中只道：有些孩子真的會碰上這些倒楣事。

直到一次，小龍與小羊合力創作一段在餐廳發生的爭執戲，我才終於明白，小羊為何總被同學老師盯上。

二人設定的爭執故事有二：

一是小龍與小羊坐在茶餐廳卡位的兩邊，小龍坐下時動作太大，撞到後面的小羊。
二是小羊講電話太大聲，吵到了小龍。
最後，因為彼此不忿，互相碰撞，警察介入。

故事本來是一人有一個錯。但作為觀眾的我們，看罷演出，卻不期然全都站在了小龍那邊。

太有趣了，這一定也是為什麼小羊總是被同學欺負、被老師冤枉的原因。我決定倒帶一下，幫助小羊看看他為什麼老是栽跟頭。

第一場，當小龍坐下撞到小羊時，小羊第一個反應是撞回去。從小見大，可想而知，他平素也是身體走得比嘴巴快。偏偏老師最不爭這些武力復仇行為，復仇者甚至罪加一等。小羊先輸一分。

豈料小羊報復的那一下，卻換來小龍一句：「我只是不小心撞到你，你怎麼這麼大力撞回來？」會說話的孩子確實是有好處的。我們立刻就覺得小龍有理，小羊又失一分。

第二場，是小龍太大聲，小羊投訴而起爭執的戲。豈料小羊一投訴，小龍便道歉，並立刻把音量調低。

小龍既已道歉，小羊便無言以對。小龍有理，小羊再失一分。

互相碰撞，警察介入，問二人發生何事？

小羊呆若木雞、啞口無言，小龍見狀，從他的角度，神色自若的把事情闡釋一次。演警察的我，立刻就想判小羊有罪。但同時我又是他們的編劇與導演，故事本來不是這樣的呀！

清醒一下，終於明白是因為小羊的瞠目結舌，彷彿是理屈詞窮，其實卻只是反應不過來。

忽地，這個孩子在我心中的可憐度急升。因為我彷彿可以看見他在學校裡、在生活中，是如何被擠到角落中，如何孤單無助。

藉著這個戲劇片段，我牽著他的手，一段一段的重演、一句一句的學習，如何為自己說話，如何好好的保護自己。

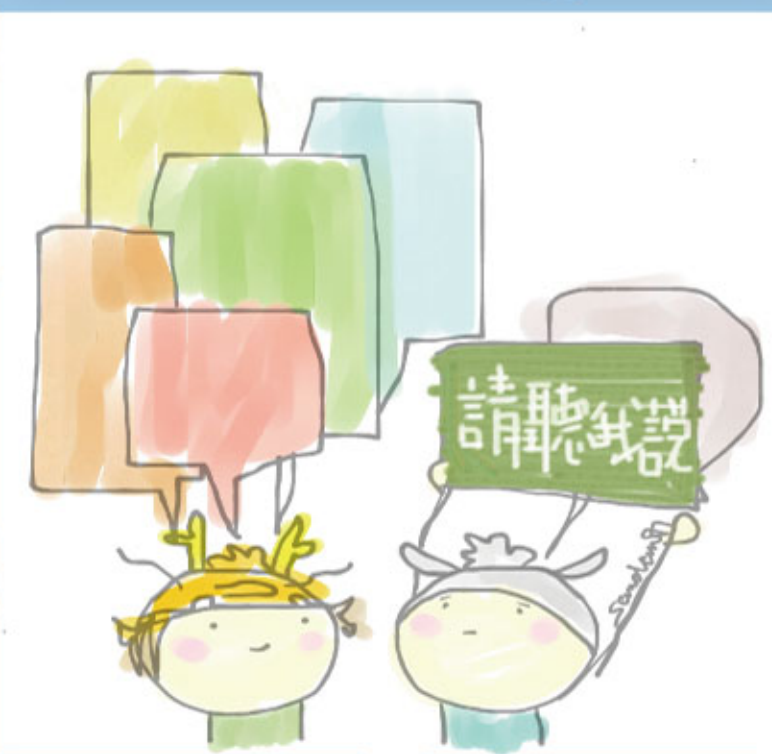


插圖 曾慧敏

聖誕黃埔軍校冬令營

超越軍訓 邁向大我

12月(初班)

12月初班：24-28/12/2013(星期二至六)

親子營：28/12/2013(星期六)

營前簡介會：21/12/2013(星期六)
14:00-16:00本中心

費用：\$1,600(初班)
\$160(親子營)

12月(中班)

12月中班：24-28/12/2013(星期二至六)

親子營：28/12/2013(星期六)

營前簡介會：21/12/2013(星期六)
14:00-16:00本中心

費用：\$1,900(中班)
\$160(親子營)

收費已包括：

- 活動設計(註冊教育心理學家彭智華先生統籌)
- 隨行香港輔導員、導師及國內軍校教官(導師與學員比例為1:8-12)
- 營內食宿、集合至營地交通接送
- 營內活動費(彩彈野戰對抗十發)
- 配送一套價值\$100的迷彩軍服
- 每人國內段十萬元團體保險
- 結業證書
- 旅遊業議會0.15%旅遊保障

二人同行回贈優惠
每人可減 \$100



第一天

前往軍校
換上迷彩軍服
開營儀式

預備訓練
內務整理課



第二天

學習軍隊發展史
軍體拳、佇列訓練
百米障礙賽



第三天

軍體拳
坐坦克車、大炮操作
觀看軍事錄影片



第四天

野外行軍
彩彈對抗
聯歡晚會



第五天

結營儀式
頒發證書
離開軍校



進一步詳情，請致電本中心查詢

第四屆 應變王[®] 2013

居安思危 求生應變 Tactic 災難應變體驗日

第四屆應變王已於10月14日圓滿結束，
今次應變王的收益已全數捐贈仁人家園！



逃離災場



搬運物資



興建避難所



野外生火煮食



應變王



拋繩救人



合拍王



過濾食水

創意王



運送水源



更多相片在中心Facebook
www.facebook.com/nhdchk

課程進修 讀·寫·樂

課程服務統籌 冼家瑩

讀 寫困難是現今一種十分普遍的學習障礙。顧名思義，讀寫困難可分為閱讀困難和書寫困難。患有讀寫困難的小朋友在閱讀和書寫的能力都會與同齡孩子有明顯的差距，因此而影響，甚或放棄學習，故必須及早改善及克服這個問題。

家長可把握假期的空餘，為孩子報讀一些讀寫困難的課程，藉著密集式的訓練，集中改善其問題，減輕其徵狀。本中心的「讀·寫·樂」課程，特別強調「從趣味中學習」，希望透過多元化的活動及新穎的教學方式，提高孩子的眼部、手部和腦部的運作及協調，從而改善其閱讀及書寫能力。課堂中，我們亦會因應個別孩子的程度和進展，作出適切的調整，以確保孩子能得到最適合的訓練，更有效改善其問題。

患有讀寫困難的孩子容易因累積挫敗感而感到沮喪，導致想逃避或放棄學習，故家長必須協助他們克服這個問題，讓他們能體會到閱讀和書寫的樂趣。



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

趣味香港通識遊

今天播下通識思維種子
明天迎接新高中大挑戰

- Day1 生果之旅
- Day2 布「衣」之旅
- Day3 「巢」閣之旅
- Day4 有「軌」之旅
- Day5 求「道」之旅

預備升中必修
 從飲食類別 分析個人健康
 從製衣工藝 了解社會文化
 從物流運作 學習市場經濟



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

遊學交流 多點生活

培訓經理 羅俊璋

如果只容許你在日常的閒暇生活中做一件事，你的選擇會是...

吃美味的東西？讀益智的書籍？或是做健康的運動？抑或是上互動的臉書？甚至是看單調的電視？相信你的選擇大多會是你現有的習慣。

或許我們在成長的過程中養成了很多的習慣，有好的也有壞的。而這些習慣，亦或多或少構成了我們的生活。這類恆常的生活行為，無疑能讓我們感到安穩，但如果生活只由孤寡的習慣所支配，且樂於沉溺在自己的胡同內，那肯定稱不上是健康的發展。

或許環境給予了我們很多限制，縱然有些事情我們不能改變，但是人生總應有著個人的選擇。

現今職場已開始強調工作與生活平衡，相信學生亦應注重學習與生活的平衡。從小建立不同的閒暇興趣，定期接觸不同的外間事物，試著讓自己及孩子的生活有更多的支柱，好讓人生活得更多姿多采，因為人不單單只為了生存而活。

從來要取得平衡都不是一件易事，或許要訣在於能否有效調節支點與力點。然而，真正的平衡力並不止於原地，如愛因斯坦的一句名言：「生活就像踏單車一樣，只有不斷的前進，才能夠保持平衡」。



評估
診斷

讀寫困難評估的常識

評估服務統籌 趙之蘭

輔導
治療

如何改善讀寫困難徵狀？

高級服務統籌 翁雪兒

如家長懷疑6歲以上的學童有讀寫困難，必須先安排他們進行智能評估。智能評估猶如全身檢查，可確保學童的讀寫能力沒受其他因素影響（智能低於同齡、專注力較弱等）。完成「檢查」後，如學童處理速度的測分達中下智能程度（1.0.80至89）或以下，註冊臨床心理學家或教育心理學家便會視乎情況，為小一至中三的學童進行讀寫困難評估。

患有讀寫困難的學童並不是懶惰、不專心、記憶力差或理解力弱，只是他們的書寫或閱讀能力與智能發展不相符。讀寫困難評估報告能視乎情況，為學童申請在學校支援，例如延長考試時間、安排讀卷、電腦輔助、個別學習計劃（IEP）等。透過這些調適，這些學童便能真正展現出他們所學到的知識。如需要申請支援，此評估必須每3年更新一次，因為讀寫困難的程度可因適當訓練而得到改善。

現階段，香港暫時沒有為幼兒（3-5歲）而設的讀寫困難評估。因為幼兒仍處於初步學習階段，他們偶爾把數字、字母顛倒均屬正常。如果家長擔心幼兒有此傾向，可留意他們執筆的力度是否過輕或過重、穿鞋有否左右反轉、穿衣會否前後倒轉、走路無法走直線等。如到了K3下學期，幼兒的認字及寫字能力仍未如理想，家長可考慮先安排他們進行智能評估，了解其學習能力及問題根源。待上小學後，才視乎情況決定是否進行讀寫困難評估。

讀寫困難是絕症？是死症？是頑疾？近年讀寫困難日漸普遍，很多家長對都此問題非常頭痛，覺得是死症，無法解決。其實世上有很多成功人士都被確診有讀寫困難，例如英國首相邱吉爾、影星湯告魯斯等。所以只要配合適當訓練、毅力及恆心，便能有效改善讀寫問題的徵狀，故它只能算是頑疾，卻不是絕症。

大部分患讀寫困難的孩子都是手、眼及腦部的協調出現問題，故集中訓練此3個部分可有效改善其徵狀。一般來說，訓練時可分為4部分，分別集中訓練手、眼、腦；然後再把3部分集合一起訓練，並以快、準為最終的學習目標！

其中「通心字」及「線條畫」均是訓練手眼協調的重心。「通心字」是讓孩子在通心的字裡寫字，像寫毛筆帖子一樣，特別可以報紙的「通心字」為主。因為報紙色彩豐富，可吸引孩子注視及加強視覺專注力。這樣更可讓孩子加深對文字結構的認識、寫法及筆順。不過家長要留意，應盡量以細明體及標楷體為主要教材。

此外，「線條畫」對於提升手眼協調能力亦非常有效。家長可讓孩子以遊戲形式繪畫，亦可請他們以不同的線條創作圖畫，以提升孩子參與的動機及興趣。但要注意的是，世上沒一步登天，所有練習必須持之以恆才能學有所成。

練習通心字

智能評估 (IQ Test)

通過智能評估，可以.....

提升學習效能，讓校園生活有成功感
開拓內在潛能，成就孩子全面發展
輔助選校選科，為未來做最好準備

智能評估剖析(面談)部分將提供錄音及光碟製作服務，讓家長能於往後重聽紀錄。

如果需要更詳細的專家分析及建議，中心另設有綜合智能評估服務。



收費	智能評估	綜合智能評估
非會員	\$4,800	\$6,400
會員	\$4,300	\$5,800

讀寫困難 + 簡短版智能評估

優惠

專業的讀寫困難評估有助剖析子女讀寫障礙的情況，如確診為讀寫困難個案，學校更會根據報告所反映的問題，「讀寫困難評估 + 簡短版智能評估」優惠為學童提供額外資源及協助，如延長考試時間。

由2013年11月1日至2014年1月31日期間
本中心推出「讀寫困難評估 + 簡短版智能評估」優惠
讓家長可經濟地一次過滿足3個需要



簡短智能評估+讀寫困難評估

再送價值\$200永久會籍

小學生 \$5,200 (會員價) 會員價再 **9折** = \$4,680
 初中學生 \$5,700 (會員價) **9折** = \$5,130

(懷疑讀寫困難個案必須先進行完整或簡短版智能評估，確保沒有其他因素影響其能力。)



足底筋膜炎 (Plantar Fasciitis)

什麼是足底筋膜炎？

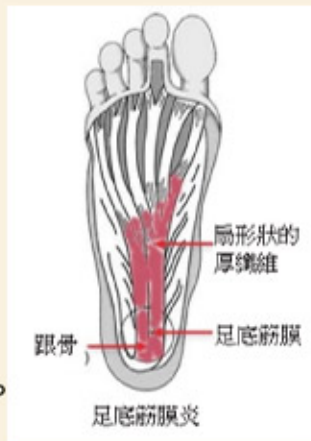
足底筋膜炎泛指跟骨底部的疼痛，其起因在醫療界並沒有一個共識。主要成因可分兩種：1) 急性受傷：因受傷令足底筋膜拉傷（過度拉扯）或受到撞擊以致腳跟骨附近的筋膜發炎；2) 慢性勞損：筋膜並沒有發炎，疼痛是因足底筋膜插入跟骨端點的附近長期退化而引起的。

病癥：

足底筋膜炎 (Plantar Fasciitis) 的典型症狀是腳跟底下疼痛，以致難以站立。特別是早晨起床或坐了一段時間後站起尤甚，但走幾分鐘之後疼痛反而會減輕。不過如果走動或站立得太久，又會令疼痛加劇。

生理結構：

足底筋膜是位於腳底的一片扇形狀的厚纖維。由五個趾骨頭 (phalanges) 向後沿伸並收窄集中到跟骨 (calcaneum) 內側，作用是拉緊跟骨及足部，維持足弓的完整性並具有吸震的功能。



風險因素 (Risk Factors)：

足底筋膜炎的風險因素包括：

- 年齡：足底筋膜炎最常見的年齡是40至60歲之間。
- 性別：女性比男性多。
- 某些運動會增加足底筋膜的壓力：如長跑、芭蕾舞和舞蹈健身操。
- 足部力學故障：扁平足、高足弓或不正常的行走模式，會改變足部承受體重的分佈，增加足底筋膜的壓力。
- 肥胖：過量的體重令足底筋膜長期超負荷。
- 職業：體力勞動工人、教師和那些大部分時間需要站立或走路的人士，可能會損壞他們的足底筋膜。
- 穿鞋不當：沒有足夠的足弓支撐或適量的避震，以吸收衝擊；避免鬆和薄底鞋。如果你經常

穿高跟鞋，你的跟腱（它是連接到你的腳後跟）會收緊和縮短，從而導致周圍組織的勞損。

足底筋膜炎的治療：

忽略足底筋膜炎，可能會導致慢性足跟痛，妨礙了你的日常活動。也會因為足底筋膜炎改變了步姿而引發腳、膝、髖關節或背部問題。大約90%有足底筋膜炎的人，用保守治療的方法可在幾個月內恢復。

藥物治療

- 非類固醇抗炎藥物 (Nonsteroid Anti-inflammatory Drugs; 簡稱NSAIDs)，可緩解疼痛和炎症，但他們不會治療根本的問題。
- 皮質類固醇 (Corticosteroids)：這種類型的藥物可通過被稱為離子電滲療法，傳遞到疼痛部位（把皮質類固醇的溶液塗在皮膚上，借助電流被吸收）。另一個方法是注射。多次注射不推薦，因為它們可削弱你的足底筋膜，並可能導致其破裂，以及令覆蓋腳跟骨的脂肪墊萎縮。還有一個方法是用超聲波引導，更準確的注射皮質類固醇。

物理療法

- 電療 - 用超聲波、干擾波等儀器達到消炎止痛和放鬆肌肉的療效。
- 運動療法 - 物理治療師可以指導您一系列的動作，伸展足底筋膜和跟腱，加強小腿肌肉，令你的腳踝和腳跟更穩定。
- 冰敷 - 用於消炎止痛（很多中國人都對凍敷有抗拒，但其實療效顯著）。
- 強化下肢肌肉以改善步姿。
- 選擇合適的鞋和鞋墊。
- 夜間夾板 - 你的物理治療師或醫生可能會建議戴夾板，在睡眠時伸展你的小腿和你的足弓。令足底筋膜和跟腱在拉長的位置過夜，有利於伸展。
- 衝擊波治療 (Extracorporeal shock wave therapy) - 在此過程中，利用強力的聲波衝

擊腳跟疼痛點以刺激癒合。它通常用於保守治療沒有療效的慢性足底筋膜炎。這個過程可能會造成輕微的瘀傷、腫脹、疼痛、麻木或刺痛。

手術或其他程序

當保守的措施都沒有作用，你的醫生可能會建議：

- 手術 - 很少人需要做腳跟骨和足底筋膜分離的手術。通常這是所有療法都沒有效，而且患者又有嚴重疼痛時的最終選擇。副作用是削弱了足弓的高度和避震能力。

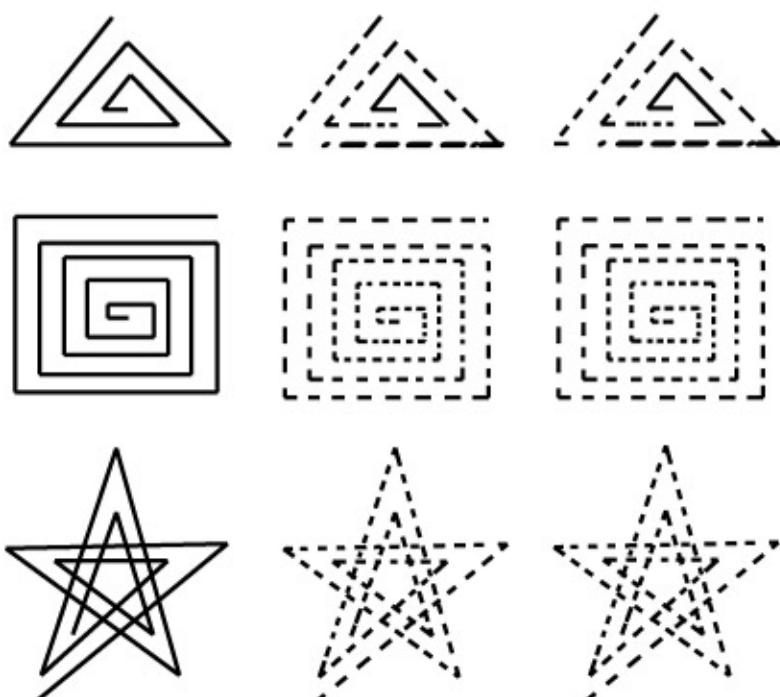
大部份人的誤解

細心的讀者可能會發現在「風險因素」裡沒有骨刺這一項。很多人都以為足底筋膜炎的成因是生骨刺。但近代醫學已證實骨刺與足底筋膜炎無關。在X光片的幫助下，研究人員發現大部份有骨刺的人，均沒有足底筋膜炎。而有足底筋膜炎的患者中，亦有很多人都沒有骨刺。這證明足底筋膜炎和骨刺沒有直接關係。況且，在有骨刺的患者中，當他們的足底筋膜炎痊癒後，骨刺仍然存在。所以請讀者們不要再相信吃藥、敷藥可以醫治骨刺的謬論了。



(圖片來源自網絡)

線條畫練習



顧問
培訓

天生我才

培訓服務統籌 曾傑華

教育局於2002年為就讀於群育學校，並有情緒及行為問題的小三、小四學生進行了一項研究。結果顯示超過五成學生被評估為讀寫困難。這結果剛好與一些國際性的研究結果不謀而合 - 大部分有負面行為的青少年均患有讀寫困難。

及後於2003至2004年間，上述教育局的研究延伸至群育學校的各個級別。其結果亦與2002年的非常相似，並顯示大約每10名兒童中，便有1名患有讀寫困難，其中大部份是男生，少部份是女生。幸運的是，儘管比例這麼高，但只要這些孩子獲得額外協助，不管是任何年齡都可以學得很好。

曾任美國副總統及紐約州州長的洛克菲勒 (Rocke Feller)、維京集團 (Virgin) 的創辦人理查布蘭森 (Richard Branson)、美國資訊技術服務公司木星媒體的總裁艾倫默克勒及新加坡前總理李光耀 (Lee Kuan Yew) 均有2個共通點：他們都是非常成功的人士、他們都是患有讀寫困難。

對很多家長來說，如何教導患有讀寫困難的子女是一件很困難的事，而且有些家長對讀寫困難並不是太了解。所以許多學校或非牟利機構都會舉辦一些讀寫困難的講座或工作坊，讓家長們了解及如何教導患有讀寫困難的子女。

本中心亦有幸得到許多學校及非牟利機構邀請，與大家分享何為讀寫困難、如何輔導及幫助患有讀寫困難的子女，而且參加者的滿意率均在85%以上。此外，更有不少家長其後向學校或機構反映，我們所分享的輔導方法能有效幫助其子女。本中心亦將於12月開辦一個有關讀寫困難的免費講座，教導如何有效教導及輔導患有讀寫困難的孩子，有興趣的人士，歡迎致電中心留位。

高下立見 INLP 升中面試工作坊

升中面試一向都是小五及小六學生的一個重要課題。面試前的自信心、目標確立、處理緊張情緒，到理解考官問題和臨場應變均是考生被成功取錄與否的關鍵。

因此，本課程將教育心理學元素揉合一套快速修正人類行為技巧的身心語言程式學(NLP)，從面試心態到面試技巧，全方位提升學員的面試素質，發揮學員最大潛能。

確立面試前的決心

調整面試前心態

增強面試能力，理解分析問題

消除面試前一刻的緊張情緒

增強面試能力，建立有效的溝通方法

增強面試能力，與考官建立親和感(rapport)



詳情請參閱課程時間表或致電中心查詢

活動編號:TID131228

三高孩子 獨立訓練營



購買物資



煮晚餐



準備開飯



團隊合作



整理房間



自理能力 ✓
情緒控制 ✓
自信自律 ✓

成為三高孩子 從獨立訓練營開始...

資料詳情

早報優惠價
\$980
(11月28日或之前報名)

對象：小一至小六學生
對名額：20人
費用：\$1,200(會員優惠價)
日營日期：2013年12月28日(星期六)
時間：上午10:00 - 下午4:00
地點：本中心及油麻地區(戶外)
宿營日期：2013年12月30-31日(星期一至二)
時間：下午1:00至翌日下午3:00
集散地點：本中心
宿營地點：西貢戶外康樂中心或同級營地
截止報名日期：20/12/2013

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



用心小專員 幼兒專注力提升課程

要幼兒專心一致去完成一件事，確是一個具挑戰性的任務。本課程與坊間專注力課程比較，**不單著重課堂上的學習，更利用實驗技巧**，提高幼兒的感官專注力，有效地令他們**克服並改善視覺、聽覺及身體協調的困難**，從中鞏固其專注力及提高學習成果。

課程內容

- 專注力測試 ~ 透過自我介紹，熱身遊戲及不同活動測試學童專注力
- 動靜兩皆宜 ~ 從動、靜交替的遊戲中訓練學童專注力
- 求專特攻隊 ~ 透過不同活動強化學童自我控制的能力
- 專注多元化 ~ 透過不同活動強化學童聽覺專注力及視覺專注力
- 耐心併內心 ~ 將活動所學深化運用
- 專心大師祖 ~ 總結所學，並評估學童之進度



詳情請參閱單張，如有查詢，歡迎致電中心或電郵至cs@nhdchk.com

文化
出版

巨龍傳奇

行政主任 黃嘉倩

學習的方式有很多，閱讀課本、報章及文獻，聆聽課堂，親身體驗……在學校學習總是從平面開始，雖然偶有實物，但看相片、圖片卻佔大多數，再聽老師講解、描述，偶爾才能到戶外看實物。然而，3D學習總是最具吸引力的，透過眼看、耳聽、觸摸多渠道的刺激輸入，更能加深記憶。

雖然恐龍已絕跡於地球6600萬年，但其吸引力依然未減。科學館將舉辦歷來最大規模的恐龍展覽--「巨龍傳奇」。這次展覽合共超過一百六十項展品，約一半為珍貴的恐龍化石，包括全副骨架、椎骨和恐龍蛋等標本，其餘為原大的恐龍骨架模型、機械恐龍及互動展品等。

這次科學館更在戶外免費展覽比例與真恐龍一模一樣的機械恐龍，當中除了有一家三口的劍龍、兩隻雙翼能拍動的翼龍外，還有全亞洲最大的恐龍之一的炳靈大夏巨龍，機械恐龍長三十米、高十米。是次的機械恐龍仿真度極高，可利用電腦程式控制其頭、頸、尾巴流暢擺動，甚至有眨眼、呼吸動作，配合發聲器播出的恐龍吼叫聲，栩栩如生。

除各項展品外，科學館更特設教育及推廣活動，如「巨龍再現」親子工作坊、「恐龍行星」科學電影及「勇闖恐龍島」兒童趣味實驗班等，讓孩子更投入參與學習。

展期：2013年11月8日至2014年4月9日
地點：香港科學館地下展覽廳
詳情：<http://hk.science.museum/lgd>



(相片來源：香港政府新聞網)

氣球藝術 普天同慶聖誕節

- *增強視覺理解及思考能力
- *訓練手眼協調能力
- *發揮無窮創意



- *教你揀氣及打結手法
- *汽球基本扭法

對象：成人
日期：16, 19/12/2013(一、四)
時間：19:00 - 21:00
收費：每堂\$200/\$160(非會員/會員)

視覺藝術，創意無限
導師：Vincent Lee



友情細閱

初小EQ及社交培訓小組

本課程透過由專家設計的活動，加上導師細心的指引，增強學生對情緒的理解及表達，最終可達致有效調和及處理他們自己的情緒，全面發揮他們的智慧。



兩大特色：

- ✓ 1. 採用螺旋式設計，由淺入深地提高學生的情緒智能。
- ✓ 2. 整個課程由親子到高小共分十級，每級學生需完成個人、家庭、學校與社群共四個範疇的課程。

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
CMQ11-131123	我是"德德"B(系列1) - 幼兒品德及EQ遊戲小組	23/11 - 11/01/2014	六	11:15 - 12:45	8	\$1,800	\$1,440	\$1,260
CCE12-131208	用心小專員 - 幼兒專注力提升課程	08/12 - 12/01/2014	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-131203	9S@Playgroup(A班)	03/12 - 31/12/2013 (26/12除外)	二、四	10:00 - 11:30	8	\$2,000	\$1,600	\$1,400
NSP01B-131204	9S@Playgroup(B班)	04/12 - 03/01/2014 (25/12及01/01除外)	三、五	10:00 - 11:30	8	\$2,000	\$1,600	\$1,400
NSP01C-131207	9S@Playgroup(C班)	07/12 - 11/01/2014 (21/12及28/12除外)	六	14:00 - 15:30	4	\$1,200	\$960	\$840
NSP01D-131201	9S@Playgroup(D班)	01/12 - 22/12/2013	日	09:30 - 11:00	4	\$1,200	\$960	\$840
NSP00T-131124	9S@Playgroup(試玩日)	24/11/2013	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
CMT05-131206	MT Math (週五班)	06/12 - 03/01/2014 (27/12除外)	五	17:30 - 19:00	4	\$1,000	\$800	\$700
CMT06-131207	MT Math (週末班)	07/12 - 11/01/2014 (21/12及28/12除外)	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)

CEQ21-140104	友情細閱 - 初小EQ及社交培訓小組	04/01 - 01/03/2014 (1/2 除外)	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)

CRW03-131207	讀·寫·樂 - 讀寫能力培訓課程	07/12 - 11/01/2014 (21/12及28/12除外)	六	16:30 - 18:00	4	\$1,000	\$800	\$700
--------------	------------------	------------------------------------	---	---------------	---	---------	-------	-------

專注力系列 (對象:小一至小六)

CCE22-131207	做個小專家 - 小學生專注力培訓課程	07/12 - 25/01/2014 (21/12及28/12除外)	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
ASN00-140102	全腦開發九攻略系列: 0至6歲早期教育導師工作坊	02/01 - 06/02/2014 (30/01除外)	四	19:00 - 21:00	5	\$2,000	\$1,600	\$1,050
ASP00-140107	家長五項全能訓練課程 (學習篇)	07/01 - 11/02/2014 (28/01除外)	二	19:00 - 21:00	5	\$1,000	\$800	\$700
ASP01-140304	家長五項全能訓練課程 (心理篇)	04/03 - 01/04/2014	二	19:00 - 21:00	5	\$1,000	\$800	\$700
ACE00-140213	如何提升兒童專注力課程	13/02 - 06/03/2014	四	19:00 - 21:00	4	\$1,500	\$1,200	\$1,050
AEB00-140221	輔導情緒及行為問題專業課程	21/02 - 28/03/2014	五	19:00 - 21:30	6	\$2,000	\$1,600	\$1,400
ASK00-140303	培訓資優兒童實務課程	03/03 - 31/03/2014	一	19:00 - 21:00	5	\$2,000	\$1,600	\$1,050
AAW01-140305	自閉症腦力工程工作坊	05/03 - 02/04/2014	三	19:00 - 21:00	5	\$2,000	\$1,600	\$1,050
ARW01-140313	預防及治療讀寫困難導師基礎課程	13/03 - 03/04/2014	四	19:00 - 21:00	5	\$1,500	\$1,200	\$1,050

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
ANLCC-131207	NLP執行師證書課程 (12月,星期六班)	07/12,14/12, 28/12, 01/01* 29/01, 05/02, 12/02,19/02 (01/01為星期三)	六	19:00 - 22:00	8	\$12,000	\$9,600	\$9,000
ANLCC-131218	NLP執行師證書課程 (12月,星期三班)	18/12, 08/01, 15/01,22/01 29/01, 05/02, 12/02,19/02	三	19:00 - 22:00	8	\$12,000	\$9,600	\$9,000
ADA01-140112	MME基礎分析師證書課程 導師: 曾慧敏 (中心服務總監)	12/01 - 26/01/2014	日	10:00 - 17:00	3	\$3,000	N/A	N/A
ADA02-140209	MME分析師證書課程 導師: 曾慧敏 (中心服務總監)	09/02 - 09/03/2014	日	10:00 - 17:00	5	\$5,000	N/A	N/A
APD00-140304	PDC手診心理學執行師證書課程 導師: 曾慧敏 (中心服務總監)	04/03-24/04/2014	二, 四	19:00 - 22:00	16	\$12,000	\$9,600	N/A

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(高小) - 通識理解培訓課程	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	小學生大作為 - 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	小五至小六	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) - 應試技巧培訓課程	小一至小三	23/12 - 28/12/2013	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)
------	------	----	----	----	----	---------------

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)
TWT131214	中西薈萃品酒晚宴 地點: 中國會; 主持: 葡萄酒專家何毓賢先生	14/12/2013	六	18:30 - 22:00	18歲或以上人士	N/A	\$960

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	\$1,900 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

說好和說不

圖 曾慧敏

黃先生：
兒子今年二年級，學校老師投訴他的學習動機很差，叫他做什麼都很敷衍，而且要拖拉很久才肯做，有方法可以令他用心一點嗎？

AIR MAIL

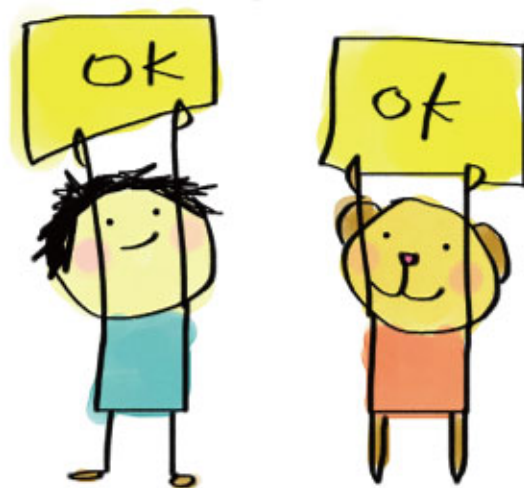
彭Sir信箱

彭Sir：

家長可先行自我反思，自己有否向兒子建立良好的學習榜樣。若有教師投訴孩子，有機會是家長的教養問題，故家長應反思問題是否來自自己。此外，家長可與教師聯絡，詢問是否所有老師均有投訴，還是只有部分教師投訴。這可能反映了孩子在某些科目出現了困難，可能正面對英文或數學的困難，家長可嘗試找補習老師幫忙。如果所有科目均出現問題，家長便需找心理學家評估他們的智能是否落後於同齡孩子，以便進行更準確的輔導。

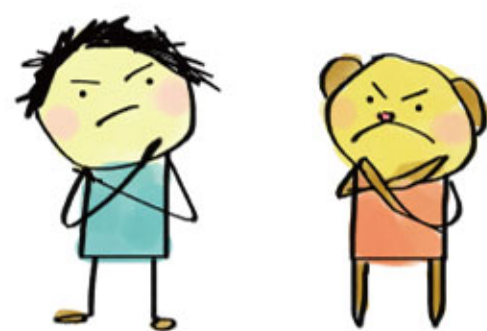
家長亦可以考慮使用獎勵計劃，加強他做功課、學習的動力。完成任務後，可適量的給予獎品或獎狀，啟動他努力做功課的動機。

我們學習說“好”



然後，明白何謂“可能”...

我們也會說“不”，

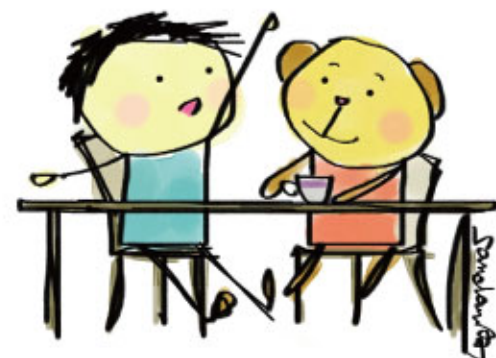


由此明白何謂“界限”...

但，有些時候，我們會...



別怕，誠實，就有力量，
也能找到出路!!



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

最後兩個月優惠

輔導情緒及行為問題專業課程

現今兒童的情緒及行為問題好像愈來愈嚴重，
在家裡、學校裡、或是在街上，都經常遇到。
孩子在家裡不受控制、上課時常常
**離開座位、打人、尖叫、畏縮、
沒有朋友**.....

本課程為家長、教師或其他希望幫助
孩子的人，**掌握處理兒童情緒及行為問
題的方法與技巧**，協助找出問題的根源，
治標又治本。

課程編號：AEB00-140221
日期：21/02 - 28/03/2014(逢星期五)
時間：19:00 - 21:30

節數：6節(出席率達80%者方可獲證書)
費用：\$2,000(非會員) \$1,600(會員) \$1,400(早報優惠)
<如曾參加本課程，想溫故知新，可享用再報優惠價\$200>



課程設計及導師

註冊教育心理學家**彭智華**先生
香港大學輔導碩士課程實習工作坊導師
香港小學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

課程內容

- 第一講 - 探討性格與情緒的互動性
- 第二講 - 處理情緒行為問題的原則
- 第三講 - 以行為學說解構行為問題
- 第四講 - 輔導情緒行為問題的技巧
- 第五講 - 建立多元化情緒處理技巧
- 第六講 - 不同個案分析及治療方法

成人課程



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