

新領域月刊



今期主題：XQ應用心理學

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

認可體軀骨治療師
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



新領域潛能發展中心

NEW HORIZONS Development Centre

歡度20周年

今期推介：

XQ掌舵應用心理學 - 彭智華
路上的風景(下) - 曾慧敏
緊張型頭痛(上) - 鄧海華
讚美 - 陳凌軒

真我的考驗

中庸 · 傳統智慧
失衡 · 做成動力
極端 · 少人接受
持平 · 需要明理
質疑 · 刺激反思
定位 · 找到真我



WHAT'S HOT!

免費講座

智能評估不是求分數

智能評估=IQ分數？成績好=IQ高？IQ是什麼？
智能評估能協助成績倒退或低落的學童找出原因，
並為家長提供具體的改善目標。
智能評估為何有香港版，內地版，國際版之分？
家長應如何選擇1月23日中心服務總監話你知。

講者：中心服務總監曾慧敏小姐
南澳洲大學輔導碩士
香港中文大學心理學學士

日期：2014年1月23日(星期四)
時間：19:30-21:00
備註：費用全免



培訓經理 羅俊瑋

中心籌備多時的網站系統更新，已於12月完成並正式啓用。新網站以航海的设计象徵著「新領域」勇於探索及發掘研究的精神。同時，新的頁面設計能讓各會員更直接的查看中心各部門的服務，各會員亦可透過網站留意有關中心的最新資訊。

2013年即將結束，感謝各會員一直陪伴與支持，在此預祝各位聖誕及新年快樂，並迎來更好的2014年。

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

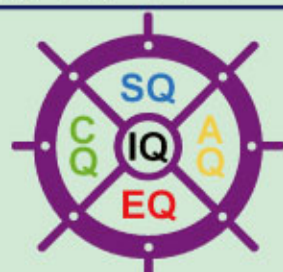
1. 認識自我，探索內在資源，啟動個人潛力面對各種挑戰
2. 調整正面、積極思維模式，找尋最適合自己需要的生活態度或人生方向
3. 促進內心調和，建立個人與其他社群的正面溝通模式

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)
- 輔導服務不收費用，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





XQ掌舵應用心理學

XQ 是一門集各方理論之大成，追求個人多元潛能發展的應用心理學。本中心將IQ、EQ、SQ、CQ及AQ成了一個XQ掌舵，並以橫向及縱向的方式解讀。IQ、CQ及AQ構成「個人處事能力」的橫列，而EQ及SQ則構成「情緒社交能力」的縱列。IQ處於XQ掌舵的正中央，是XQ發展的奠基石。換句話說，擁有相當程度的IQ是發展「XQ掌舵」四周的EQ、SQ、CQ及AQ的「入場券」。但這五個Q其實代表著什麼呢？

智能(Intelligence Quotient)是一種學習知識、處理資料及解決困難的能力。一般人的IQ處於90-109的範圍內，屬中等智能。從前，人們認為IQ的數值主宰著其人生，擁有高於常人的智能彷彿象徵著他們將會前程似錦。

直到1995年，丹尼爾·高曼(Daniel Goleman)提出一個嶄新概念：「IQ對於我們的前途只有兩成的影響，其餘八成則取決於我們的情緒商數(Emotional Quotient)」。

5包括提高自覺、有效處理情緒低潮、在逆境中維持樂觀與毅力、培養同理心及建立良好人際關係這五方面的能力。

另外，Daniel Goleman有感EQ較集中於個人的情緒發展，但人少不免會與其他人互動，以獲得情感上的快樂，所以他便提出了社交商數(Social Quotient)作為EQ的延伸概念。SQ較著重處理人際關係及洞察他人感受的能力。

另一著名心理學家愛德華·德·波諾(Edward De Bono)則提出了創意商數(Creative Quotient)，創意並不是要創出全新的事物或概念，而是我們能否多角度思考，重新定義事物與事物之間的關係。創意幫助我們適應日新月異的社會，解決變化萬千的難題，並為我們的日常生活增添不少趣味。

居於香港這個福地，雖為我們減省不少天災，但正如「月有陰晴圓缺」，漫漫人生少不免有大大小小的波折。保羅·史托茲(Paul Stoltz)提出了逆境商數(Adversity Quotient)，AQ是我們面對逆境，不確定的前景時處理事情、壓力的能力。

XQ掌舵心理學的供求概念是：當我們需要付出(Cost)的越多，但得到的回報(Value)越少，我們便越不想付出；相反，如果我們需要付出(Cost)的越少，但得到的回報(Value)越高，付出的動機便會越大。這個概念恰巧與經濟學的「需求-供應」(Demand-Supply)概念相反，只是把這些Demand/Supply圖表中的「價錢」換上「Value/Cost」。所以，若我們能調節供求平衡，心理亦會相對地較平衡。

XQ著重的就是我們能否透過多元發展IQ、EQ、SQ、CQ及AQ這幾方面，達到供求平衡。例如在工作上由懷才不遇，變成遇上伯樂而被善用；在感



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

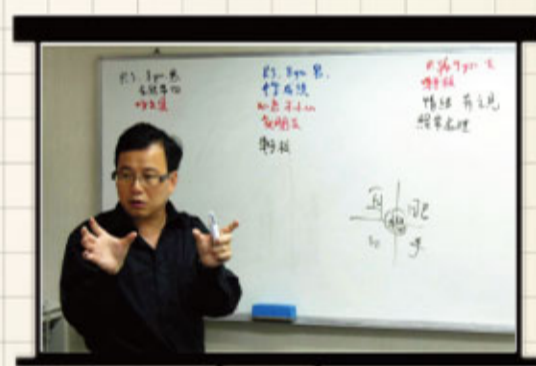


情方面由一直只能單戀別人，到找到適當的伴侶墮入愛河等。換言之，XQ中的X可想像為統計圖上的符號(x)，透過學習XQ，為自己訂立一個配合自己能力及預期的目標，在各範疇中尋找一個適當的位置，這位置就是我們能力與預期的平衡點。

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。



一月
16

9:30-11:00

三月
20

19:00-20:30

三月
21

9:30-11:00

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

PDC 根據手掌與手指的型態，描述早期發展階段，父母的投入與孩子回應的方式。這些特質隨成長慢慢累積、轉變。當中有十項觀察手掌型態時需要留意的指標。

重要的是，這些特徵所代表的意義始終如一，意即不論性別、年齡、國籍、文化等因素，該特徵所展現的含義不變。試想像一個成年人的手，保留一切在嬰兒手上出現的特質，從手診心理學的分析角度來說，這成年人的思維與行動模式會與嬰兒無異！

手診心理學相信「潛能等於需要(potential equals need)」。當個體的能力與期待得到發揮，個體是滿足的，並會健康成長。相反，若個體的需要被忽略、打壓、扭曲，則可以想像，個體是痛苦的，就像一顆種子被限制生長方向，無法盡情伸展枝葉一樣。為了生存下去，個體或給予對方迎頭痛擊(fight)，逃離(flight)，抑或融合(intergrate)？端賴個案內在的資源多寡與取向。而外界給予的生長壓力，與個體本身的回應方式，交織成為每個人的生命故事。

表一 PDC 的 10 項觀察元素

	一般嬰兒時期的狀態	與之相反的狀態
手掌柔軟/堅硬	柔軟—易受環境影響，感性主導	堅硬—期望改變環境，理性主導
手指彈性/僵硬	彈性—容易塑形	僵硬—固執、堅持
厚薄/粗幼/長短	厚粗—生理需求主導	薄幼—思維主導
皮膚柔滑/粗糙	柔滑—敏感，吸收，重視感覺	粗糙—過濾，保護，選擇性
手指呈尖錐/匙狀	尖錐—情緒敏感，兩極，易受影響	匙狀—思維的綑綁，固執
拇指呈尖錐/匙狀	尖錐—意志尚待發揮，依賴性	匙狀—自主度高，有行動力
手指指根粗/幼	粗—依據感覺決定行動	幼—依據思想主導行動
拇指指根粗/幼	粗—反意志強烈，遲疑	幼—反意志薄弱，衝動
關節不明顯/突出	不明顯—思維與感覺可以流動	突出—思維控制/決定感覺
大小	小—依據整體印象	大—重視每項細節



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



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6天	11:15-12:45	6	\$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



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)

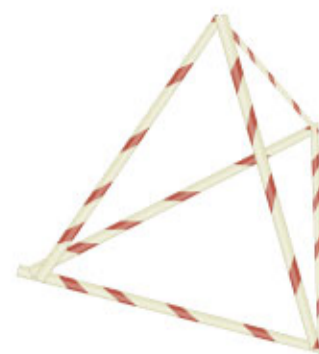
生活體驗系列

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	\$1,900 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

答案:



讚美

陳凌軒
註冊戲劇治療師



人類本性最深的企圖之一，就是期望被人讚美和尊重。

美國著名心理學家、哲學家——威廉·詹姆斯（William James）說，讚美是一股美好的精神力量，它能讓人自我肯定、增加信心，使人樂觀進取，發揮潛能與才華。

人們以為說出讚美難，其實，有時候接受讚美也不容易。

我就遇見不少個案，一聽到讚美，便渾身不好意思。

說她的裙子漂亮，就會回應：「亂買的。」

說他的畫，畫得很好，就會回應：「不是吧，這樣也叫好？」

說她很關心家人，她面有難色：「不要說這麼難為情又肉麻的話，好不好？」

說她寫的故事很有創意，她就大皺眉頭，故左右而言他。

有些人，無法把別人的讚美聽進耳裡，收進心裡。

那麼，無論有多少人努力地讚美他、肯定他，他都無法把這些自我成長的豐盛養分好好吸收。換言之，亦無法把別人看得見的，轉化成自我實現，積極向上的信念。

我常常，都替這些無法接受讚美的個案焦急。或許，因為我也曾經在被讚美時不知所措，好像如何回應都不合適似的。

直到我認識一位朋友，她總在別人讚美她時，溫柔優雅地說謝謝。當中沒有驕傲，也沒有自以為是。就是打開自己，坦言接受別人的讚美。看見被認同多麼美好？何需尷尬？收進讚美，她快樂，說的人也快樂。美好的互動。因為她一次又一次自然自在的真實示範，我漸漸也被感染到。

為什麼有些人老是聽不進讚美？

有些，可能是從小被父母挑剔，根本不相信自己有好東西。

有些，真的就是從小沒有學過如何好好地接受讚美。

明明自己被讚美時是開開心心的，卻因為種種枷鎖，平白把這些養分耗掉，不是非常浪費嗎？

看著這些常欠自信，卻拒絕別人看見自己長處與優點的個案。我有時，會直接用排戲的方法來幫助他們。

如果她平時回應讚美時，是支吾以對，忐忑不安。我就讓她試試直接說謝謝，或者簡單回以一個微笑。看看如何。

有趣的是，當我作這個練習時，有不少人流下了觸動的眼淚。

因為原來不用急著找合適的回應，只是靜靜聆聽別人真誠的讚美時，自己真的會生出力量和感動。

有一次，有一位女士說，知道別人看得見自己，終於比較能感到自身的價值。

自我價值感非常低落的人，連接受幫助都不容易。這個長久以來的習慣，要一下子改變也絕非易事。排戲的方式，就有點像重新設定系統一樣，希望經過不斷排戲，找出人與人之間更多美麗的流動之可能。



插圖 曾慧敏



全腦開發九攻略

9S全腦開發 嬰幼兒遊戲小組

試玩日

深信每個幼兒都蘊藏無限潛能，他們有著如海綿般吸收能力，只要家長們能擔當引導的角色，配合豐富學習，再配合九個渠道的腦部刺激活動，便可為幼兒學習奠下良好的基礎。

試玩日詳情

- 日期 25/01/2014
 - 時間 14:45-16:15
 - 人數 6 - 8 對親子
 - 費用 \$180 (一對)
- (先到先得，額滿即止)

進一步詳情，請致電本中心查詢

試玩日主題： 恆常主題：

新年

- 系列一 水果
- 系列二 顏色
- 系列三 動物
- 系列四 形狀
- 系列五 飲品
- 系列六 蔬菜
- 系列七 植物
- 系列八 味道



11月點滴

中心免費講座：
健康之道一切從水開始



日本還原水代理：劉成聲先生



講解還原水的原理和好處



實驗對比



中心課程：

9S® Playgroup



小朋友嘗試榨橙汁



小朋友品嚐橙的味道

學校講座：

東莞同鄉會方樹泉學校家長講座



課程進修 人際關係的智商

課程服務統籌 冼家瑩

現 今社會科技日益進步，溝通方式亦開始變得多元化。Email, Whatsapp, Facebook 幾乎成為生活中不可或缺的溝通工具。人們只需按下「傳送」，想傳達的訊息便可不分遠近的傳到別人手上。然而，這些工具卻同時造成了人與人之間的隱形隔膜。城市人已漸漸開始不懂與別人相處及互動交流，每天只低著頭，活在自己的顯示屏中。再加上社會的知識水平及經濟能力日漸提升，社會對人們的要求越來越高，到處都是批判及反對的聲音，壓力亦會更容易產生及積累。

本中心自1998年開始舉辦XQ成人課程，目的是讓更多成年人了解應用心理學，並把它活用在生活之中，提升生活質素。課程中的SQ培訓利用了二千多年前古巴比倫的民間智慧—「九型人格」作基礎。由於它經過當代心理學認證，並能準確地濃縮及結合不同人格歸類的原則，讓成年人可切實了解人在不同階段的心理發展，對促進人際關係有極大幫助。

而課程中的EQ培訓，則能令學員認識及學習全方位壓力管理策略及技巧，學習將壓力變成動力，令我們在遇到逆境或困難時，仍可勇敢面對。

XQ應用心理學能有效協助學員剖釋自己各方面的能力，繼而強化，並循序漸進引導他們作出調適，令其人生更快樂更豐盛。

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 十年來做過的事(一)

遊學服務統籌 黃顯彤

這 十年來做過的事能令你無悔、驕傲嗎？過去十年，我是個英國留學生。2003年9月，我初次抵達倫敦希斯路機場，空氣中夾雜著微雨和涼意。對於當時十三歲的我，是人生重要的轉捩點。隻身到達一個文化不同、語言不通的國家升讀中二，內心總不其然想著一切有可能發生的事，然後在內心一遍又一遍的排演，希望真正發生時能懂得怎樣處理。

我相信自己比一些同年齡的留學生幸運得多，因為父親陪同我到英國開學。但是，難關也隨著父親的離開而陸續出現。最初，英語還是有點吃力。上課時，當自己用不太熟練的英語回答或問問題時，其他同學總會以迅雷不及掩耳的速度回答。此外，有時老師的語速較快，亦會因聽不清楚而遺漏指令，導致出洋相。

我的中學位於山谷中，只有三條車路可進出學校。中二的宿舍位於山谷的最頂點，故每天回宿舍時，都需要花最少十五分鐘，走上一條幾乎45°的斜坡。對於一個平時較少運動的港孩來說，真不是易事。開學第一天，在不知要和大伙一同回宿舍的情況下，我獨自一人硬著頭皮走上這條「奪命斜」。走到一半，我停了下來，想到自己還要爬這條「奪命斜」整整一年，內心開始升起一些負面的感覺、情緒。回過氣後，我無可奈何地繼續把它走完。

到了山頂，回頭望去，才發現這個山谷別有一番風景。我停下來心想：「眼前的事可能很艱巨，但付出後必會有所收穫」。從那天起，我沒再對那條「奪命斜」有任何怨言。每天都懷著正面的心情迎接這個「挑戰」。我抱著這個信念度過了在英國的第一年，從語文到體能，一切都漸漸走上了軌道。

逆境，相信每個人也曾遇到。令你停滯不前或順利度過的，往往就是個人的心態及處事態度，而適當的心理訓練，就是一柄可以打開對抗逆境的鑰匙，為你打造更強的心理適應能力。

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 「集」閱之旅
- 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
- 從製衣衣著 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、交通及午膳)

*導師學員比例1:8-10

評估 智商與情商

評估服務統籌 趙之蘭

智商可以表現為一個人對知識的掌握程度，反映人的觀察力、記憶力、思維力、想象力、創造力及分析問題和解決問題的能力。情商則是一種自我情緒控制能力的指數。智商與情商不是對立的。有的人有幸既有較高的智商又有較高的情商，有的人則只有其中之一。

從前社會較少比較智商及情商的重要性，然而在現今社會，人們自身的期望往往跟能力有所落差，例如希望有更好的住屋環境，但銀行戶口的數字卻未能配合。很多時候，外在的要求亦往往高於能力所能供應的，例如學童需獲得好成績以滿足父母的期望，卻力有不逮；男性或因被女友催促升職而需要力爭上游，卻力不從心，以上的落差皆會造成個人壓力或困擾。因此，智商及情商於現今社會顯得較重要，讓我們可在充滿競爭的社會較易生存。

智商給予我們智慧來面對各種挑戰。當困難來臨時，我們可發揮創意思維及分析能力解決問題。無可否認，智能較高者解決問題的能力比別人高，惟只有高智商但欠缺情商時（如欠缺耐性或缺乏面對失敗的能力），再高的能力亦會被憤怒及負面情緒影響。

香港，作為一個國際大都市，家長希望子女能有較高的競爭力實在無可厚非；然而，家長亦必須留意同步發展子女的情商，才能令他們擁有真正的高競爭力。家長該在學童面對挫折或失敗時，先給予他們時間及空間接受事實；同時鼓勵他們以正面情緒面對，別讓負面情緒掩蓋自身的能力，再協助子女運用智慧把問題分析，循序漸進地解決困難，讓他們在提升智能的同時，亦能鍛鍊情商。

輔導治療 多角度思維

高級服務統籌 翁雪兒

中心自1998年開始發展「XQ」這個由多元智能延伸而來的概念，至今已15年。我第一次接觸XQ是在去年暑假的「XQ訓練營」，當時覺得很奇怪，到底這是什麼東西？但其後越加接觸，便越覺得這是對所有人都很重要的概念。XQ所包含的5個Q，包括IQ、EQ、CQ、SQ、AQ，每個都對我們的個人成長及發展很重要。5個Q加起來，就是我們的整體能力。

現今社會，大部分家長都較著重孩子的IQ和EQ，因為覺得這2個Q最能主宰孩子的未來。其實所有Q都對孩子非常重要，特別是較多人忽略的CQ！所謂的創造力，除了推陳出新，有新創意、新思維外，亦包含了多角度思考及思考時跳出既有的框框。有些孩子只能從直線或單一角度思考，無法綜合各方面的原因，並作出分析。這樣，孩子在作文或參與討論時，都會較難有出色的表現！

之前曾問過一個10歲孩子這樣的問題：「為什麼我們會坐計程車？」，他的答案包括：巴士沒座位、沒零錢、沒八達通坐巴士、巴士剛離開，不想等下一班、巴士司機很兇、巴士很擠迫、巴士太舊……他一共答了十個答案，但全都是跟巴士有關的，無法從其他角度思考！這樣的話，孩子在作文或需要分析並回答問題時，答案便會流於表面，欠缺完整性。所以，訓練孩子從多角度思考是非常重要的。家長可與孩子嘗試一個簡單練習，看看思考時能否跳出框框？

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

請將以下6支飲管，組成4個完全相等的等邊三角形！



答案請參閱最後頁

緊張型頭痛 (Tension Type Headache)

Body Wisdom Limited
www.bodywisdom.hk
Tel: 2895 3303



鄧海華
註冊物理治療師
認可體骨治療師 (Master Level)

頭痛是現今社會中非常常見的疾病，根據「國際頭痛疾病分類」(International Classification of Headache Disorders)，頭痛主要有十三種(細分有二百多種)。而偏頭痛、緊張型頭痛、叢集型頭痛和三叉自主神經型頭痛這四種為原發性頭痛，也是最普遍的；其它九種頭痛均為繼發性頭痛。我們今天就談一談緊張型頭痛。

定義和症狀

在原發性頭痛中，緊張型頭痛是最常見的。患者通常形容頭部被一種外力擠壓著，好像戴了一個很緊的頭帶。這種壓力感或箍緊的感覺一般都是對稱的，範圍包括兩額(太陽穴)、前額、後枕、頸部和雙肩。疼痛的程度多數由輕度至中度，嚴重的疼痛比較少見。

緊張型頭痛可以持續幾分鐘、幾天、幾個月、甚至幾年，但典型的緊張性頭痛通常會持續4-6小時。

緊張型頭痛又分為間歇性(陣發性)或慢性緊張型頭痛兩種：間歇性緊張型頭痛每月發生少

於15天；而每月發生15天以上和持續6個月的則被界定為慢性緊張型頭痛。

因為疼痛的位置在頭部，很多患者都把自己的頭痛稱為偏頭痛，其實不然。偏頭痛有肌肉無力、視覺模糊等神經系統症狀，而緊張型頭痛則沒有。緊張型頭痛也沒有噁心、嘔吐、對光線和聲音特別敏感的病徵。

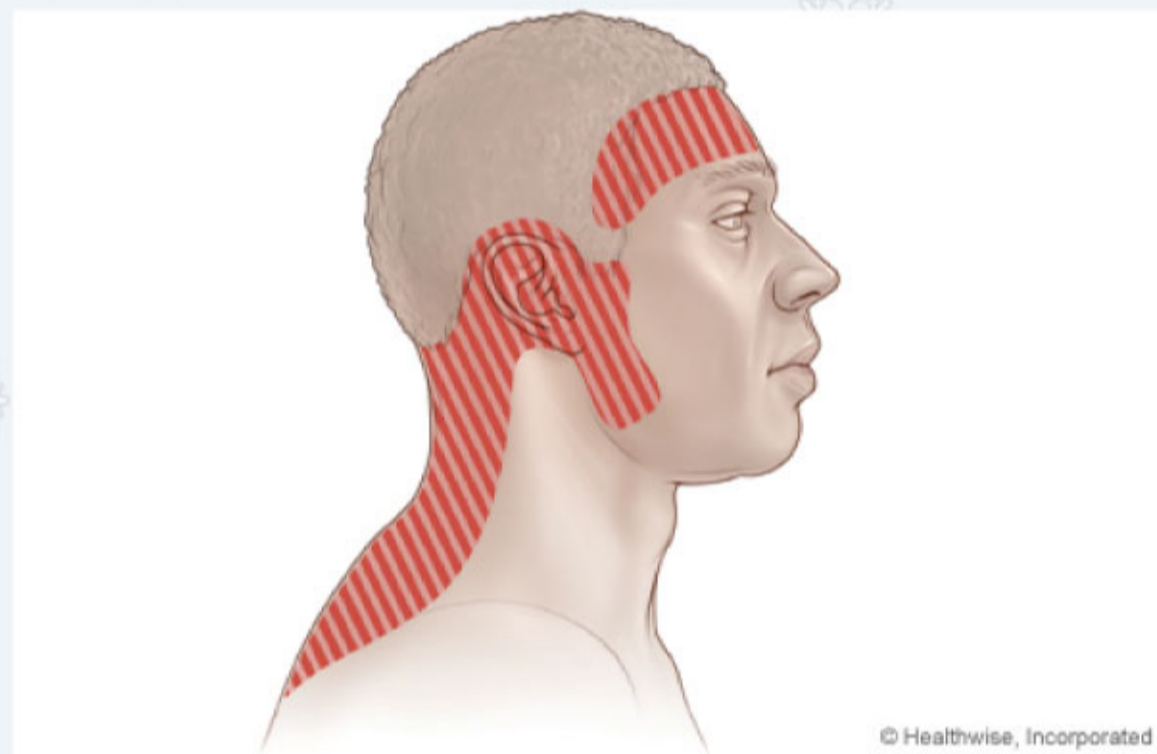
成因

頭痛是一種非特異性的症狀，意味著它有許多可能的成因。

通常是環境因素和壓力而形成的。最常見的有家庭關係、工作(新工作、失業)、朋友、社交、學業等等。通常患者不會察覺到頭痛與精神緊張有關，但仔細查問後，不難發現患者的緊張情緒與頭痛有直接關係。此外，坐姿、過度疲勞和飢餓等也會引起緊張型頭痛。有50%的緊張型頭痛是由於頭、頸、肩胛帶姿勢不良而導致頸椎功能失常所引起的。

緊張型頭痛是沒有遺傳性的。

(未完待續...)



© Healthwise, Incorporated
(圖片來自網絡)

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。)

彭sir主持

自閉症家長加油站!



- 孩子過份堅持於沒意義的生活程序?
- 孩子無法適應陌生環境，影響學習?
- 孩子過份沉迷自己喜愛的東西，影響課堂專注?



「自閉症家長加油站」

讓面對不同自閉症問題的家長在教育心理學家之引導下，利用AS概念，一同分享處理行為、情緒問題的心得及經驗，並互相支援，以減輕壓力!

09:00 - 11:30

二月 17 星期五
三月 25 星期二

19:00 - 21:00

二月 27 星期四
四月 24 星期四

對象：有自閉症孩子之家長
名額：4-8人
費用：\$250 (會員) \$350 (非會員)
現參與個案輔導之家長可免費參與

為鼓勵家長定期跟進孩子情況，現凡購買套票，即可獲得優惠!
5張套票 (9折)
10張套票 (8折)
(套票有效期為18個月)

如有任何查詢及報名，請致電本中心!

顧問培訓 **壓力與動力**
培訓服務統籌 曾傑華

社會需要的不斷轉變，農業社會需要的是勞動力，以推動農業生產故男性是當時社會的體力來源；工業社會對體力的要求開始下降，倚重的是知識和技巧，女性就業率開始上升，也導致了一些如「知識就是力量」等口號出現；到了商業社會，教育不斷普及，大學文憑不再是珍品。雖然人們的生活水平不斷提高，但社會要求及競爭性亦同樣不斷上升，人們的心理素質變得尤其重要。

XQ掌舵心理學亦因此應運而生，本中心為很多學校及機構舉辦過「XQ掌舵心理學工作坊」，引導參加者學習如何減壓，亦曾獲得不少好評。

壓力是一個心理學與生物學術語，意思是指人類及動物在面對情緒/身體上的有形或無形威脅時，無法正常回應的感受狀態。我們應該從內外一起着手減少壓力，才能更有成效。

XQ掌舵心理學首先讓參加者分析自己的矛盾，明白自己面對的困難來源。接著，學習如何處理自己的情緒、與人相處的技巧、提升自身的創意思維及面對突發情況的反應能力，從整體提升個人的抗逆能力。

學員如能從內部及外部減輕壓力，便能重新掌舵自己的人生，不需終日為了思考如何生活及解決壓力而愁眉不展。最近我們更與聖雅各福群會合作推廣XQ掌舵心理學，期望能夠幫助更多的人。

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

活動編號:TID131228

三高孩子獨立訓練營



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...

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

資料詳情

對象：小一至小六學生
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

文化出版 **XQ人生**
行政主任 黃嘉倩

我們於10年前出版了XQ遊戲咭，目的是讓孩子透過遊戲，提升洞悉面部表情的能力及興趣，從而了解鬨怒、開心等不同情緒。我們把情緒的元素配合了撲克牌的玩法，希望能提升孩子對贏輸的概念。過程中，孩子可能會抽不到好牌，令他們有面對逆境、困難的感受。

人生總會有運氣不佳的時候，如何持續穩定自己的情緒去面對逆境很重要，因為好的光景總會來臨。當然，玩這些遊戲咭的過程中，還是需要動腦筋的。

可惜XQ咭早已售罄，絕響於市，暫時亦沒考慮再版。但家長可在市面尋找一些合適的紙牌遊戲或桌上遊戲，考驗孩子的智慧及專注力。家長亦可選擇一些多人參與的遊戲，這樣可有助提升孩子的耐性、專注力，亦可藉此讓他們多動腦筋，學習面對輸贏逆境及如何處理個人情緒等。雖然有些家長認為現時的電子媒體已包含了很多紙牌遊戲，但由於紙牌遊戲或桌上遊戲需要面對真正的對手，孩子的情緒感受才會更真實，亦更能考驗其智慧、面對逆境及情緒感受的處理能力，正如人生也需要面對不同的情境，如考試成敗、人際相處的得失等，從而達致XQ掌舵心理學的理念——當我們正在挑戰一局棋時，無論順境、逆境，也要保持勝不驕、敗不屢的想法。



活在當下—以為學懂，原來未懂



蘇淑貞

美國身心語言學協會核准導師
美國催眠治療師協會核准導師



人都說活在當下。活在當下是甚麼呢？
我用很多心思去學習，去體會。

初學的時候，我抱著感恩的心，珍惜今日所有，不計較名利得失，視富貴如浮雲。如徐小鳳所唱：「前望我不愛獨懷舊，名利我可以輕放手，是我的雖失去他日總會有，不慣全力尋求。」學習有捨有得、無欲無求這些人生大道理。學了，但不夠用。正如這首歌的歌名一樣，換來是「無奈」的感覺，不快樂。

五年前，聽了一行禪師在會展的講座，他說：「在當下的意思是你以清新的臨在，來面對眼前人。你要如露水般清純，不含雜質。心中摒棄前嫌及怨懟，帶著童稚的心，喜悅地迎接每一刻」。而處於當下之前，我們需要學習明白他人。「明白」是指瞭解他人痛苦的成因、它如何滋長、如何強化和維持，又如何鞏固和擴展。痛苦亦泛指他人醜惡的一面。只有明白，我們才能接納他人、才能去愛，我們感受對方時才能不加批判。

這與輔導學中「人本主義」不批判的原則相同。作為輔導員，不只要認識原則，還要在生活中身體力行。這個活在當下的指

引很好，工作上做到了，但回到生活當中，對人總是諸多臆測和抱怨。道理我明白，但做得不好。

最近，在北京一個正觀減壓Mindfulness的培訓課程中，我對當下有更深的領悟。課程中有靜觀冥想，禪步和止語，我們學習全然專注於此時此刻的一呼一吸之中。昨日已過，明天未來，今天才真實。而更重要的是，上一刻已過，下一刻未來，此刻更是真實。此刻的一呼一吸是新的，是從未有過的，一刻接一刻，生命就在這一刻延續。當我們全然專注於自己的身體時，會感覺到自己的存在，自己的實體，無意識地和自己建立一個親密的關係。如果感到身體不適，可立即關注它，這樣才是愛自己。靜觀時，腦海中多個念頭湧現，我們就讓它出現，再讓它離去。情緒湧至，就讓自己感受，容許觸動，又容許它在身邊略過。重要的是察覺到它們的存在。任何想法，都只是一個念頭，任何情緒，都只是此刻的情緒。它們的出現都有其開端、中段和結尾。來者任來，去者任去。專注呼吸時要保持高度的察覺，不被意念帶走，不浸淫在無休止的思緒當中，不捲入翻騰不絕的感受之中。這真是一個很高的境界。

這種察覺稱為「正念」，「正」代表正處於當下，「念」是「今心」，是感受此刻的心靈。人在其中，不是追求一種狀態或形相，不是保持一個安靜的意念，也不會刻意撇開感受，而是每一刻都感受自己實實在在的存在。在這刻，我們不急不忙，無地方需要立即趕往、無事情需要立刻擔當。以往的過了的就過了，錯了的都錯了，只要接納人性是脆弱，一切就不須要去彌補及追悔。每刻都是新的開始，沒有甚麼需要執著的地方。所有執念都只是一種想法。今日一刻對將來才最重要，這不關乎任何宗教信仰，而是一種人生哲學。能擁有這種心境，人便可回到自己，得到全然的平靜，並能夠隨時調節心靈的頻率，使自己更有力量地面對一切，帶著不加批判的心活在當下。

觀照心靈，思念如緒，徐徐來去。
專注當下，情緒湧至，霧靄穿梭。
一吸一呼，真實活著，此時此刻。
過者已過，來者未來，今日此生。
無守無待，無向無務，無求無悔。
接納脆弱，擁抱人性，圓滿每刻。

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
CMQ11-140208	我是"德德"B(系列1) - 幼兒品德及EQ遊戲小組	08/02 - 29/03/2014	六	11:15 - 12:45	8	\$1,800	\$1,440	\$1,260
CCE12-140216	用心小專員 - 幼兒專注力提升課程	16/02 - 23/03/2014	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-140102	9SPlaygroup(A班)	02/01 - 28/01/2014	二、四	10:00 - 11:30	8	\$2,000	\$1,600	\$1,400
NSP01B-140219	9SPlaygroup(B班)	19/02 - 04/03/2014	三、五	10:00 - 11:30	8	\$2,000	\$1,600	\$1,400
NSP01C-140208	9SPlaygroup(C班)	08/02 - 01/03/2014	六	14:00 - 15:30	4	\$1,200	\$960	\$840
NSP02D-140105	9SPlaygroup(D班)	05/01 - 26/01/2014	日	09:30 - 11:00	4	\$1,200	\$960	\$840
NSP00T-140125	9SPlaygroup(新年試玩班)	25/01/2014	六	14:45 - 16:15	1	\$180	-	-

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
CMT05-140214	MT Math (週五班)	14/02 - 07/03/2014	五	16:30 - 18:00	4	\$1,000	\$800	\$700
CMT06-140208	MT Math (週末班)	08/02 - 01/03/2014	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)

CEQ21-140208	友情細閱 - 初小EQ及社交培訓小組	08/02 - 29/03/2014	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)

CRW03-140301	讀·寫·樂 - 讀寫能力培訓課程	08/02 - 01/03/2014	六	16:30 - 18:00	4	\$1,000	\$800	\$700
--------------	------------------	--------------------	---	---------------	---	---------	-------	-------

專注力系列 (對象:小一至小六)

CCE22-140208	做個小專家 - 小學生專注力培訓課程	08/02 - 15/03/2014	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	導師	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	彭智華(註冊教育心理學家)	02/01 - 06/02/2014 (30/01除外)	四	19:00 - 21:00	5	\$2,000	\$1,600	\$1,400
ASP00-140107	家長五項全能訓練課程 (學習篇)	中心全體導師	07/01 - 11/02/2014 (28/01除外)	二	19:00 - 21:00	5	\$1,000	\$800	\$700
ACE00-140213	如何提升兒童專注力課程	劉可欣(中心總服務統籌)	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	彭智華(註冊教育心理學家)	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	羅俊璋(中心培訓經理)	03/03 - 31/03/2014	一	19:00 - 21:00	5	\$1,500	\$1,200	\$1,050
ASP01-140304	家長五項全能訓練課程 (心理篇)	中心全體導師	04/03 - 01/04/2014	二	19:00 - 21:00	5	\$1,000	\$800	\$700
AAW01-140305	自閉症腦力工程工作坊	彭智華(註冊教育心理學家)	05/03 - 02/04/2014	三	19:00 - 21:00	5	\$2,000	\$1,600	\$1,400
ARW01-140313	預防及治療讀寫困難導師基礎課程	翁雪兒(中心高級服務統籌)	13/03 - 03/04/2014	四	19:00 - 21:00	4	\$1,500	\$1,200	\$1,050

專業證書課程

課程編號	課程名稱	導師	日期	星期	時間	節數	非會員	會員	早報
ANLCC-131218	NLP執行師證書課程 (12月,星期三班)	蘇淑貞(註冊NLP培訓導師)	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
ANLCC-140101	NLP執行師證書課程 (1月,星期六班)	蘇淑貞(註冊NLP培訓導師)	01/01*, 04/01, 11/01, 18/01, 25/01, 08/02, 22/02, 01/03 (*星期三上課時間為10:00- 17:00)	六	19:00 - 22:00	8	\$12,000	\$9,600	\$9,000
ADA01-140112	MME基礎分析師證書課程	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 <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 (\$7,200)>	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	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

感恩過好日子

圖 曾慧敏

陳小姐：
 我的女兒快3歲，我實在懷疑她是否有過度活躍症。
 她整天無法安坐，吃一頓飯走來走去，每天都令我和傭人身
 心疲累，甚至之前到幼稚園面試亦無法安坐，故面試失敗。
 我很擔心她進不了幼稚園，請問如何才能在面試中有較好的表現呢？

彭Sir：
 首先家長要留意，如果孩子在熟悉的環境中，也培養不到守規的能力，家長則需調
 整管教技巧，增加要她日常守規、守紀律、安坐及等候的意識及習慣。

如發現孩子是在家中能好好表現，但在外則因陌生環境而產生焦慮，家長便要增加
 帶她去探訪朋友、去陌生地方的次數，以訓練她面對不熟悉的環境及人物，增加信
 心。

在面試的過程中，孩子需要聽從面試老師的指令及完成某些任務，所以家長要在家
 中訓練孩子安坐並進行桌面任務，例如拼Lego、拼圖等等，要求她在聆聽指令下完
 成任務。

最後，面試時需要有語言表達，孩子需具備描述身邊事物的能力，例如：「媽媽是
 長頭髮，爸爸是短頭髮」等等。同時，亦需要具備溝通對話的能力，如果孩子能完
 成這些任務，面試便可說是順利完成。



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

最後一個月優惠

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

