

# 新領域月刊

今期主題：資優教育

## 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

認可鱗軀骨治療師  
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



## 邁向21周年

### 新領域潛能發展中心

NEW HORIZONS Development Centre

今期推介：

應否開辦特殊學校給資優學生？ - 彭智華

旅程苦與樂 MME x PDC - 曾慧敏

緊張型頭痛 (下) - 鄧海華

自選配角 - 陳凌軒

## 評估比較

欠缺評估，  
難測所達水平；  
過份比較，  
構成無形壓力；  
持平分析，  
方能知所進退！



## WHAT'S HOT!

### 從日常生活提升學童專注力

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  
提升子女學習動機及能力呢？**

### 免費講座

講者：總服務統籌劉可欣小姐

日期：2014年2月18日(星期二)

時間：晚上7:30至9:00

地點：中心5A課室

備註：費用全免，歡迎致電2499 0896留位



培訓經理 羅俊璋



## 新領域 新春大團拜

本中心一年一度的農曆團拜將於2014年2月4號(農曆正月初五)假中心6樓舉行，由上午11時至下午3時與各同事及會員們共渡新春節慶。

屆時將有美點佳餚、精彩遊戲及幸運大抽獎，希望各位能夠笑口常開地歡度新年。

有興趣前來的會員們不妨致電中心通知我們，好讓我們為您作出準備。



## 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





## 應否開辦特殊學校給資優學生？

**總**覽世界，不同範疇的特殊學校遍佈各地，讓患有弱聽，身體殘障，弱視等學童入讀，以滿足他們的特殊需要，他們一般被視為能力較同齡兒童遜色，但另一邊廂，處於能力軸另一頭的資優兒童，同樣是有特殊需要的一群，所以社會上不禁有聲音提出應該開辦特殊學校讓資優學童就讀。

他們認為讓資優學童入讀主流學校，無疑是埋沒了資優兒童的才能。因為就他們的能力而言，學校課程的要求偏低，導致他們大部分時間不需認真動腦筋便能達標，甚至敷衍了事亦能在平常課業或考試中取得好成績。當學習欠缺挑戰性時，他們或許會對學習慢慢失去興趣，繼而喪失學習動力。

這些學者也認為雖然有些資優兒童仍保持著健康的學習心態，希望在學業上取得好成績，但鑑於主流學校的要求對他們來說相對簡單，即使在學校名列前茅，他們的才能亦未能充分發揮，所以跟隨主流學校的學習進度只會拖慢其發展步伐；相反，若入讀資優特殊學校，他們便能透過交流互相激勵，令能力更上一層樓。就好比奧林匹克運動會，頂尖健兒之間的競賽，往往能刷新個人的最佳紀錄一樣。

但另一派的學者卻持不同意見，資優兒童的共同點是，雖然能力較同齡孩子優勝，但他們之間卻存在著不容忽視的差異。例如：A君的語文能力較出色，但B君則是數學邏輯比語文能力優勝。甚至，他們自己也有可能存在著內在能力差異，例如：某位十二歲資優兒童的數學達中四程度，但中英文水平卻只有中二程度。而且，他們認為入讀資優特殊學校，會剝奪了這些兒童和一般學生相處的機會，無法培養他們關懷及幫助其他人的同理心，亦難以明白遇到困難時，可尋求別人幫助的道理。

衡量各方的利弊後，資優學生入讀主流學校是較適合的決定。因為學校可按照資優兒童能力的不同，作出特別安排。以上述那位十二歲的資優兒童為例，學校可安排他到中四班級上數學課，到中二班級上中英文課，其餘科目可留在原班。除此之外，學校也可安排他們修讀增潤課程，擴闊能力，例如：並非學習程度較深的英文詞彙，而是學習另一種外語之同程度詞彙。最後，學校亦可培訓資優學生成為輔導班小導師。這樣，除了能訓練他們深入淺出講述概念的能力外，也能培養他們樂於助人的精神。

## 孩子的專注力

**專**注力無論在遊戲、學習或社交都有著非常重要的角色，亦因此「專注力」成為父母最關注的話題之一。「我的孩子靜不下來、坐不了很久、常常好像沒有聽到我在跟他說話、上課不專心... 等等」，都是很多父母常掛在嘴邊的話，亦是他們的擔憂；要瞭解孩子是否真的有專注力不足問題，家長首先要知道甚麼是專注力！

孩子的專注力發展就跟認知發展一樣，有年齡差異；同時亦如同身體發展一樣有個別差異，假若我們以成人的標準要求來衡量孩子，那就不是孩子的問題，而是家長的期望過高了！掌握孩子應有的專注力時間，不但可以減輕家長的憂慮，更可以為孩子提供更適切的活動以保持他的穩定度。

此外，活動對孩子的吸引力亦是另一影響專注力的關鍵，當孩子對事情有興趣或可參與時，一般專注力會比較長久；而當需要安坐、聆聽學習時，一般專注力會顯得短一點（約等於孩子的歲數+1分鐘，即如孩子8歲，學習時的專注力大概為9分鐘）。因此在觀察孩子的專注力是否足夠時，可嘗試於孩子精神飽滿時，提供

一些他們有興趣的遊戲或活動，例如：玩積木、繪畫、拼圖等（玩遊戲機或智能手機除外），看他們是否可以不被外來的聲音或影像影響，而能專注於他正在做的事情，如他們的專注時間可達以上相對平均時間，則孩子的專注力，應該沒有太大的問題；切記不要只著重於孩子在學習時的情況。

然而，每個孩子的先天能力都有差異，如果孩子本身的體能較好、需要的活動量較多時，他們的專注力則相應會比較低。除先天因素外，生活環境對孩子的影響亦不少。現代社會生活節奏急促，家長們少不免要與孩子一起跟時間競賽，趕往不同地方上課，因而減少了孩子在日常生活學習耐性及專注的時間。同時因科技發達，令孩子受到的刺激亦比較多，例如快速多色彩的智能手機、電腦遊戲、電視遊戲等，當孩子將它們跟眼前的玩具或事物作比較時，玩具便會顯得缺乏吸引力，亦因此很容易會找其他東西來代替。因此，希望培養孩子有好的專注力，家長除了觀察孩子的實際能力外，亦需要花心思製造一個有助培養專注力的環境。

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

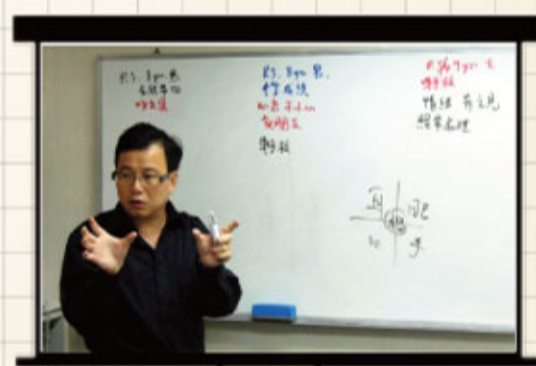


思考應否開辦特殊學校給資優學生這個問題時，我們也許都想得太複雜了，或許我們只需想想，學校是訓練下一代日後融入社會的地方，答案便不言而喻了。

## 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。



三月  
20

19:00-20:30

三月  
21

9:30-11:00

四月  
16

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

劉可欣小姐

中心總服務統籌  
香港城市大學應用心理學碩士  
經驗個案輔導員



孩子歲數	平均專注時間
8 個月 - 15 個月	< 1 分鐘
16 個月 - 19 個月	2-3 分鐘
20 個月 - 24 個月	3-6 分鐘
25 個月 - 36 個月	5-8 分鐘
3 歲 - 4 歲	8-10 分鐘
4 歲 - 5 歲	10 -15 分鐘
6 歲 - 8 歲	15-20 分鐘
9 歲 - 12 歲	20-30 分鐘

## 如何提升兒童專注力課程

課程編號：ACE00-140213

日期：13/02 - 06/03/2014  
(星期四)

節數：4

節時 間：19:00 - 21:00



# 自選配角

陳凌軒  
註冊戲劇治療師



**女** 人說，她總是遇見壞男人。  
欺騙感情、有借沒還、喝醉動武。  
在一場即興創作中，我們發現無論誰  
跟她演對手戲，誰都會忍不住想欺負她。

另一個女人說，她總是無法遇見可以相托終生  
的男人。  
逢場作戲的、吊兒郎當的，率性幼稚的、卻總  
是圍在她身邊獻殷勤，當觀音兵。  
在一場即興創作中，我們發現一旦有對手向她  
走去，她的身體動作總是向後退。

有一個男人說，他沒有知心好友。  
他總是孤單單的一個人，沒有人跟他站在同一  
陣線。  
在一場即興創作中，我們發現無論故事情節如  
何演變，他總是會站在人群之外，演那個反對  
與對抗的角色。

我們常常以為命運弄人，抱怨為什麼總讓我遇  
上如此倒楣的事、不可理喻的人。但是，在即  
興創作中，卻常常發現人們有這樣的能力——  
引來同一類的人，同一種的事，不斷重覆的同  
一種關係。

社會學家Robert K. Merton提出了自我應驗預言  
(self-fulfilling prophecy)，說個人對自己或他

人的心理期望，會影響自己或身邊人的行為，  
結果導致預先的心理期望，在自己或他人往後  
的行為中驗證。

常常，我都覺得戲劇治療像個實驗室，而即興  
創作則像個放大鏡，參加者只要一參加戲劇治  
療中的即興創作，便會看見自己每天是如何重  
覆著舊有的模式。脫不得生，猶如孫悟空的緊  
箍咒。活脫脫地一次又一次地證實自我應驗預  
言的現實性。

從來，外在的世界，只是內心世界的外顯。抱  
怨所遇的人、所見的事，情況絕不會改變。個  
人狀況改變，能量逆轉，所遇的事情自然會不  
一樣。

每個人都是自己生命中的主角，但是配角是誰  
呢？  
我愈來愈相信，自己是有能力選擇配角的。至  
少，當人洶湧而來之時，你有能力（也有責任）  
把這些人定在你生命的第一線？第二線？第三線  
...還是第九線？

如果你一直自我懷疑、自慚形穢，你便常常會  
給一群佔你便宜、看你不起的人圍在身邊。  
當你自身的價值觀變得正面樂觀時，圍在你最  
近那一圈的人，便都是快樂積極的朋友。

所以，  
當女人找回自身價值，  
她便不會再跟不愛惜她的男人糾纏。  
當女人自己相信了愛，  
她便會遇見可以保守承諾的男人。  
當男人能打開心房，  
朋友便會到來。  
功課，總是在自己身上。



插圖 曾慧敏



## 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，他們有著如海綿般無限吸收能力，只要家長們能擔當引導的  
角色者，配合豐富學習，再配合九個渠道的腦部刺激活動，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)

請致電中心查詢

## 試玩日主題： 恆常主題：

# 新年

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







# 12月點滴

中心聖誕課程：

『我變得更好了』情緒行為輔導小組  
及  
做個小專家－小學生專注力培訓課



9S® Playgroup





聖誕節當然不能缺少的大餐和禮物！



聖誕繽紛氣球扭扭班





課程  
進修

## 資優兒童需要培訓嗎？

課程服務統籌 冼家瑩

現今社會汰弱留強，家長固然希望自己的小朋友天資聰敏，在朋輩中脫穎而出，不需要父母花太多心力陪伴學習。但資優兒童一定處處完美嗎？當然不是！家長需作出適當引導，才能有效提升他們的整體能力、技巧。

由於資優兒童比一般同齡孩子學習得更快，故在學業上，他們所面對的逆境亦相對較少。因此，當他們在日常生活中遇到困難時，便會較不懂處理自己的情緒。作為資優兒童的父母，更需要在日常生活中加強情緒管理的訓練。

此外，長期在香港接受填鴨式教育的兒童，不論是否資優，都慣於接受別人灌輸給他們的思想，欠缺自行思考的習慣及機會。到真正需要思考時，往往不懂得從多角度分析，只能主觀地作出判斷。這樣亦導致他們無法跳出既有的框框，開拓更多智慧。

因此，家長若想培訓資優兒童，便可考慮參加「培訓資優兒童實務課程」，從中認識他們的特質及需要，並學習培訓資優兒童的管教技巧。例如，家長會學習到怎樣適當地製造逆境，訓練資優兒童的情緒管理技巧；亦會學習到如何利用身邊的事物引導孩子探索研究，從而發揮他們無限的「小宇宙」。

資優兒童亦可親身參與「尋智根、開智果-通識理解培訓課程」，透過分析古人智慧，學習多角度思維，並啟發創意，延伸成新的智慧。

「能者多勞」，資優兒童既得天獨厚，亦背負著社會的未來，故家長必須掌握有效的管教技巧，才能讓他們發揮最大的潛能。

## 讀·寫·樂 讀寫能力培訓課程

### 課程特色

1. 本課程揉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](mailto:cs@nhdchk.com)

遊學  
交流

## 十年來做過的事(二)

遊學服務統籌 黃顯彤

在英國的十年間，我很慶幸有位朋友一直陪伴著我。「他」的名字是：音樂。

我與他相識於微時。自六、七歲母親介紹我們相識開始，我們便結下了不解之緣。音樂不僅帶給我彈奏樂器的能力，還帶給我很多音樂以外的東西。

我最初接觸的是鋼琴。還記得剛開始學習時，是在一間大課室，和其他小朋友及家長一起上課的。相信現在的小朋友很少有機會接觸這類學琴模式。雖然初時是抱著玩樂的心態在大課室集體學習，但自從個別跟隨老師學習開始，學琴便不再是興趣班，而是確確實實地學習一種技能，需要投放很多時間及心思。對於一個六歲小朋友來說，要專注坐在鋼琴前不停練習，是一項很有挑戰性的任務，當然對我亦不例外。所以初小時期，我只是斷斷續續地學，而且最後也放棄了。

到了初中，接觸的音樂種類漸漸增多。重燃起我學習樂器的興趣。從中一開始，爵士鼓和長笛便成為了我的玩伴，當時對練習的看法已有所不同。練習不再是麻木地重覆動動手指，而是為自己和表演作準備，希望為自己和觀眾帶來美好的旋律。從學音樂到玩音樂，這十年來，他帶給了我很多無價的寶物，包括樂隊和管弦樂團的朋友，最重要的是，自己的心態亦因而提升。當然，有時候也會後悔，為什麼小時候沒好好努力學習鋼琴。

「大概今生有些事 是提早都不可以 明白其妙處」  
—陳奕迅《苦瓜》

很多事情需要時間慢慢浸淫，如上品的紅酒一樣，需要沉澱和發酵。訓練和練習無可置疑可以強化子女的能力。但如果操之過急，效果可能會適得其反。

## 新春行大運



日期：08/02/2014(六)

路線：大埔道石梨貝水塘→金山郊野公園→城門水塘

集合地點：油麻地本中心6樓

集合時間：上午9時

解散地點：菠蘿壩小巴士

解散時間：約下午1時

距離：4.6公里 難度：★★★★

名額：25人

對象：3歲或以上親子家庭

每次費用：\$50 (大小同價)

費用已包括活動設計及統籌，導師，急救員及保險。

請自行準備午餐及交通費用。

\*由於活動以遠足郊遊為主，建議考慮個人身體情況。





評估  
診斷

## 評估不是求分數

評估服務統籌 趙之蘭

輔導  
治療

## 資優孩子

高級服務統籌 翁雪兒

**較**早前，有報章以大篇幅評論智能評估，及家長對資優能力的追求，引起不少迴響，反映大眾對資優有不同的迷思及定義。有些人認為資優等於成績名列前茅，每科也達90分或以上；亦有些學前幼兒家長認為，資優兒在1歲時已有良好語言基礎，2歲已明白加減運算。這些觀點是否正確？

### 何謂資優？

韋氏智力量表定義資優為整體智商(I.Q.)達130或以上，能取得此分數的人約佔人口的2%。換言之，在100人當中會有2人為資優。成績名列前茅不一定就是資優；優秀成績可以是學童及家長努力學習的成果。成績落後者也可能是資優；可能課程太淺顯沉悶，不能滿足其好奇心，形成散漫態度，荒廢學業。

一般來說，心理學家不建議6歲以下的幼兒進行智能評估，因為此階段的智能發展及心理適應能力尚未穩定，評估未必能有效反映其真實能力。家長宜先觀察孩子的整體學習能力，及了解表現突出的範疇，如需要可在6歲後接受詳細評估。

### 資優能力代表前途無限嗎？

雖然評定資優有其量化指標，但有些個案的學習能力參差不齊，影響學習效能，甚或讓人誤為懶散。其實，資優也屬特殊教育，需要支援及關愛。資優並非前途無限的保證。更重要的是良好的學習態度、家校的關愛及協助才是最關鍵的。

### 資優可通過後天訓練達至嗎？

完成評估後，心理學家會因應評估反映學童能力提供訓練建議。但是，學習能力及成績的進步不代表智商的提升。訓練建議並非針對評估中的項目與模式而設，而是以改善學習態度、及提升學習效能為首要。

總括來說，無論資優與否，與孩子一起成長，給予支持及鼓勵是最重要的。智能評估並非競賽，而是期望了解其學習模式與特質，從而作出最適切的教育安排。

**資**優兒童常被誤會為不專注、心散、懶惰、學習態度散渙等，事實上，他們是特別的一群，故需要特別的照顧！

的確，很多資優兒童會表現得沒耐性、固執、心急。沒耐性，皆因容易生厭；固執，皆因確信自己的能力，先入為主；心急，皆因想學習更多事物。如果這

教導資優兒童必須符合其程度，甚至將程度提升至更高層次，增加挑戰性，才能提升他們學習的興趣及動機，改善沒耐性的問題。此外，亦切忌於上課前在家中備課，以免他們在上課時，因已完全明白內容而不留心聽講。

彭SIR經常說：資優孩子應該「先問後教」！家長可讓他們多思考，並避免重覆教授同樣內容，提升學習效果。因為他們的理解力較強，很多時候，聽一、兩次便已明白，如重覆教授，便會令他們覺得悶、厭煩等等。然而，家長可就差不多的範圍，出一些相近的命題，刺激其思考，增加挑戰性，並深化學習所得。

此外，資優孩子亦會容易有急躁、衝動、心急的情況。家長可於日常生活中多訓練他們忍耐等待的能力，並鼓勵他們飼養寵物（最好以會長大成形的動物為主，如蝌蚪等，因可從中觀察其變化進程）、栽種植物等，可培養他們的同理心、責任感，同時提升他們的IQ及EQ，讓他們成長為一個全面的資優人材，而不是IQ滿分，EQ零蛋的大孩子！

家長可參考以下一些問題，並請他們於每條問題中想出最少10個答案。主題最好圍繞日常生活的事物，除可刺激其思考能力外，更可增強其生活認知及解難能力，一舉多得！

- ★ 為什麼小孩子要用鉛筆，成人卻大多用原子筆？
- ★ 為什麼商場/港鐵已有扶手電梯，卻仍然需要升降機？
- ★ 為什麼書包要用膠造，不用鐵造？
- ★ 為什麼很多筆都有筆夾？
- ★ 為什麼人們要坐的士？

## 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

the israel association for psychodiagnostic chirolgy  
האגודה הישראלית לכירולוגיה פסיכודיאגנוסטית

## PDC手診心理學執行師

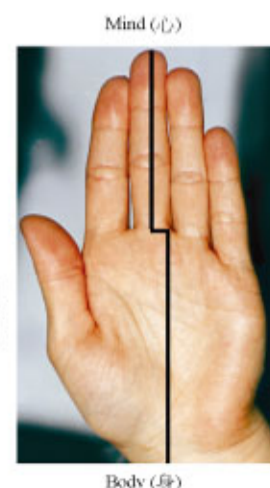
生物數據統計分析個人潛在特質

### 雙手反映性格心理

傳統心理診斷的過程，需要案主提供資訊以剖析其成長的心路歷程。細胞遺傳學卻印證我們雙手的型態是我們成長歷史的寫照，左右手掌都可以分為四個不同的區域，反映我們的意識與潛意識；透過雙手可以診斷他們心理成長的歷史及所曾遇到的困難，幫助了解個案及制訂最最有效的治療方法，而在評估過程中更可免卻案主自己的覆述，以縮短治療時間及對案主的傷害。

### 課程導師

新領域潛能發展中心服務總監 **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、  
美國身心語言程式學高級執行師證書、  
手診心理學執行師及腦功能檢測證書課程導師  
從事教育及心理工作10年，近年致力推動生物數據，包括通過指紋。  
了解先天特質的腦功能檢測，及通過手型分析成人個案的手診心理學。



### 課程簡介：

- 簡介手診心理學背景
- 嬰兒手診看心理發展律 (Digital formula) 的分析
- 手診心理地圖的闡述手掌特徵有關的分析
- 關於小指 - 在內的形象史
- 關於無名指 - 身分角色
- 關於中指 - 自我的體和
- 關於食指 - 外觀的性格
- 關於拇指 - 意志 / 反應志
- 指律 (digital formula) 的分析
- 指手掌特徵有關的分析
- 膚紋反映的心理發展史
- 手診與臨床心理學
- 個案分析與實習
- 總結





# 緊張型頭痛 (下)

## Tension Type Headache

### 診斷

頭痛是外人或醫生感覺不到的，也不像發燒或紅腫般，可以摸到或看到。患者需要把自己的病情詳細告訴醫生或治療師，才能有效診斷，所以在看醫生前應留意以下細節：頭痛的位置？何時會痛？痛的程度和時間的長短，是不是有規律等等。醫生和治療師也會引導患者說出細節，以確定頭痛的類型和找出誘因。

### 治療和預防

治療頭痛主要分急性和預防性兩種。急性是指在發作期間控制頭痛。預防性是指如何防止頭痛再次發生。

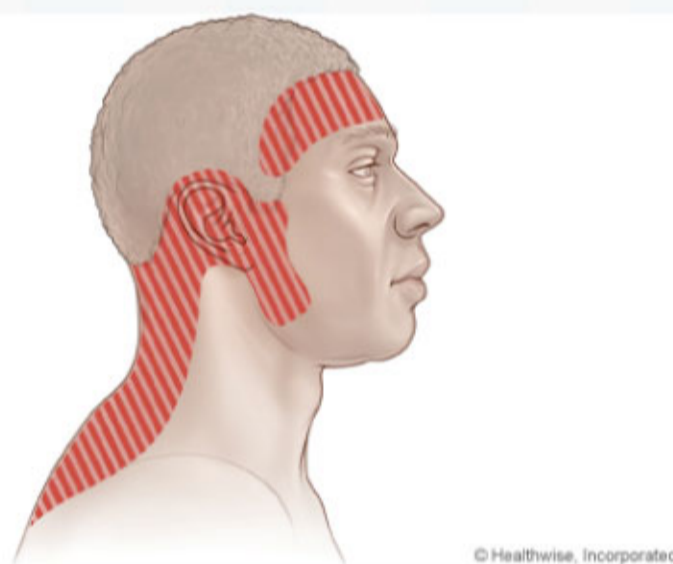
急性頭痛的治療主要是藥物治療、物理治療（有50%的緊張型頭痛是由頸椎或頸部肌肉緊張引起的）、按摩、針灸治療、放鬆自己、頸部運動等。患者應在病發初期盡快醫治，以免頭痛加劇，影響日常生活作息。這樣會惡性循環，導致精神更緊張、頭痛更劇烈和頻繁。

請緊記，藥物並不能根治緊張型頭痛。雖然它可以止痛，但不能幫患者識別頭痛的類型和找出成因。隨著時間推移，止痛藥和其他藥物可能會漸漸失去效力。此外，所有藥物均有副作用，如果你經常服用藥物，請向你的醫生請教這些藥物的風險和副作用（香港人生活節奏緊張，很多人都會選擇用止痛藥治療頭痛）。

預防性治療是最重要、最有效根治但又是最難做到的。要根治緊張型頭痛，首先要找出觸發頭痛的原因。

這些誘因一般都隱藏在日常生活中，就像之前提及的環境因素和壓力等。患者最好做一個簡單的頭痛日記，把頭痛的時間、長短、次數和頭痛程度全部記錄下來，包括頭痛時在做甚麼、頭痛前在做甚麼，任何重複性的動作，或頭部長時間保持在同一個位置均可引起頭痛。以上看似很複雜，但只要按部就班，慢慢調節一下生活的節奏或方式、學習控制自己的情緒、做適量的運動和保持正確的姿勢，大部份緊張型頭痛均可以根治。

（如果你每星期頭痛超過2次，請先去看醫生，不要根據以上的資料作自我診斷。）



（圖片來自網絡）

## 讀寫困難 + 簡短版智能評估



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 = \$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。)

## 多元思維數學課程

Mutiplal thinking Maths **MT math**



MT Math 是一個全方位的數學學習系列，其概念已在美、德、瑞、加等地成為數學改革的主流，讓傳統數學變得更具創意，最重要就是激發孩子的數學能力和自發性學習的習慣。

課程理念

透過多模式、多程式、螺旋式與全腦式的教材設計，讓傳統數學變得更具創意。

教學系列

教材採用「引導發現式」(Leading Discovery) 教學法，將數學概念循序漸進地設計步驟，引導學生觀察重點及思考方向，將整個教學活動的主角由「老師」轉至「學生」，令數學能力在自發學習中逐步建立。



課程目的

透過獨立思考、多元思考和創造思考三者並重的磨練，培養出主動自學、活用知識和解決問題的能力。

課程編號: CMT05-140214 / CMT06-140208  
日期: 14/02/2014 - 07/03/2014 (逢週五) 16:30 - 18:00  
08/02/2014 - 01/03/2014 (逢週六) 14:45 - 16:15  
節數: 4節, 每節1.5小時 (此為連續課程, 我們建議家長長期報讀)  
對象: 幼高至小六  
費用: \$1000 (非會員) \$800 (會員) \$700 (早報)

如欲報名或查詢, 請致電24990896與本中心職員聯絡。



漢語是一門世界公認最難學的语言，因為漢語包含形、音、義等不同範疇。有些讀音上一樣的字，但其意思在實際上卻謬之千里。例如薑絲與殭屍，譬如朋友在分享經歷時說：「我昨晚在餐館裡看到一大堆薑絲。」如果聽眾剛好是殭屍戲迷，估計其後的對話就有意思了。

有些例子也許只會引人發笑，但有些謬誤卻發人深省，例如資優與滋憂就是一個很好的例子。「資」解作：錢財、天性、身分、費用、資本家的簡稱。「優」解作：昔日演戲的人、美好、勝利、充足。「滋」解作：生長、增益。「憂」解作：發愁、可憂慮的事。資優可解作是與生俱來擁有異於同齡人的條件。滋憂則可解作產生讓人發愁的事件。

資優與滋憂的解釋不正是許多資優家長所擔心的事嗎？因為資優擁有比同齡人更為高的智慧，他們很容易因為在其行為及情緒而導致學習上會面對很多不同的困擾，若家長沒能及時糾正，資優變滋憂已不遠矣，故資優也屬於特殊學習需要範疇之一。正因為資優生擁有高於同齡人的智慧，只要家長及教師能夠掌握適切的培養方法，定能夠發揮他們的潛能。資優並不是單從表面就能分辨出來，曾經見到過一位資優兒被家人誤以為是患有過度活躍症，也有見過一位自閉症兒童被家人誤以為是資優兒，所以從多角度的觀察是非常重要的基礎。

前天有位校長告訴我，彭智華先生的講座是她與家長們都很喜歡的，因為彭先生往往能夠把內容深入淺出，讓理論與實際操作技巧結合，如全腦開發九攻略便成功的例子，利用一幅看似簡單的圖片，卻能讓家長輕易明白其箇中道理及不同的應用方法。本中心會定期舉辦不同主題免費講座與大家分享我們的經驗與知識，有興趣的讀者可以留意中心網頁、月刊，或致電本中心瞭解該月主題。

## 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

## 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

## 當遇上奇難雜症

行政主任 黃嘉倩

有時當孩子很聰明，家長或會懷疑他們是資優兒童或患有過度活躍；有時孩子不愛與人交往，到底是因為患有自閉症，還是因為他們過分自傲，產生高傲的感覺呢？

在家長為子女進行評估或安排他們參加課程前，可以透過不過渠道向我們進行查詢，以讓孩子得到最適切安排。家長除了透過電話查詢外，我們亦歡迎大家透過電子渠道來詢問，如Facebook, 電郵等，有留意中心月刊的話，中心亦設專欄——「彭Sir信箱」，由中心教育心理學家彭智華親自解答各位家長的提問，同時讓更多家長一同學習親子、教育、心理三大範疇的知識。

曾經有一個9歲的孩子，家長懷疑他是自閉症，因孩子不與人交往、不說話、非常固執，所有提及的特徵均與自閉症的相似，但專業同事引導家長分析時，發現孩子與較年長的人交往暢順，考試成績也沒問題，而且喜歡研究事物。這些都不是個別案例，因此我們希望透過更多方法讓大眾一同分享、一同學習教育及心理學的知識與技巧。

除了主動向我們查詢，家長亦可以翻閱我們昔日的月刊或網上文章，當中有不少的文章、信箱內容也許能解釋家長心中的疑問。當然，我們仍然非常歡迎家長向我們發問各種親子、教育等奇難雜症，因為不同的問題都可以刺激我們從多角度思考，讓我們增加處理各類個案的經驗，而且還可以讓我們與大眾分享更多、更專業的教育心理學知識。



# 旅程苦與樂 MME x PDC

至此，MME與PDC相遇了。而兩者的互動對照關係，有如下表：

	皮紋檢測 MME	手診心理學 PDC
機器	使用說明書	操作與維修日誌
車	原廠出產的模樣	零件損耗、維修、改裝/增刪配件紀錄
書	角色的設定，故事的起點，預告	故事的情節，劇情的轉折，回顧
樹	種子	枝葉
人	生命故事的起點	沿途經歷的烙印
描述主體	先天 → 後天	成年 → 童年

MME分析對於孩子的意義非凡，在於一切還剛開始，父母便已得知孩子的性質，有路可循地培育。從一開始就清楚自己的角色，省下揣摩演繹方式的時間，直接投入演出。MME分析對於父母本身也是珍貴的，重溫自己原來角色的設定，往往讓家長發現，子女正在經歷的，自己也曾如此走過，只是時間久了，需要被提醒而已。這樣重新擁抱內心小孩，能給予父母更多的信心與力量，面對養育孩子這門美好的功課。

可是，也有些家長，發現MME描述的自己，既熟悉又陌生。似曾相識，因為那是自己的原始狀態，在放鬆、安全的情況下，這部分可以自然地展示。但如果那一切，在人生早期就因著父母的影響，或其他關鍵的環境因素而改變回應的方式，有如汽車曾遭改裝，整體來說還是相似的，但有些零件已經不一樣。改裝越多，感覺越陌生。改裝的時期越早，適應這附加零件的時間越長，甚至已習慣成自然了。

例如有些個案，在童年時代常遭父母責罵而對自己失去自信，即使長大後已經取得成就，還是會對自己缺乏信心。雖然不斷提醒自己，我已經不一樣了，我已經長大了，但當遇見上司、長輩、童年相處過的人、甚至聲調語氣動作與原生父母接近的人，都有可能將他帶回當年的「現場」。哪怕成年後迫不及待想丟棄這第二層濾鏡，原來，眼睛已習慣了看待世界的方式。

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



MME送給這些成人個案的禮物，就是讓他們找回自己的說明書，重新確認自己擁有的資源。於是，有人聽見自己居然是有藝術天份的，鼓起勇氣去參加陶瓷課，發現自己玩得不亦樂乎。PDC想與個案分享的，是告知這些年來的改裝與維修紀錄。看見了，就有選擇。我們可以選擇感激自己努力整修，讓自己可以持續航行的部分。同時，這也是時機去檢視，這項改裝需要保留嗎？還適用嗎？

## 個案分享 原來我不怪

案主從小學懂順應環境要求，依賴父母，同時亦因身為長女，被要求負上照顧父母的重任。早期學習效果不理想，容易招致批評，自我價值低。父母忙碌而疼愛幼子，面對這情感豐富的女兒，往往帶著不理解、不接納、不關顧，認定這是孩子氣。童年時的情緒沒法伸展，理智上努力學習，情緒卻受困於小孩狀況。成長後常常感到憂慮、迷失。面對外界的雙重要求，常常不知如何應對：一方面是你還不夠成熟，你還需要指導，你要服從權威；另一方面，你是大女兒，你有責任照顧家庭。及至建立了自己的家庭，成為父母，慢慢浮現過去的成長經歷，開始想反抗現實的限制，卻擔心他人不知如何面對自己。

試想像，假若園丁有機會看一下關於這位女士的人生說明書，結果，大概會不一樣吧。

在研究中，遇上的挑戰不少。MME的千變萬化，遇上PDC的人生故事，可以紀錄的很多，但願有機會慢慢分享。至現時為止，相關的質向研究不多，但願這小小分享，可以讓大家都對這樣的對話交流產生興趣。而量向的研究，關於手診心理學的，已陸續在不同的精神科醫院開展，部分研究論文也會於年底發表，當中包括精神分裂症的研究，以及運動員的研究。但願在未來的研究路途上，可以與大家繼續分享沿路風光。

# 新春扭扭氣球班

註冊教育心理學家 彭智華先生 誠意推介

導師: Vincent Lee

- \*教你揀氣及打結手法
- \*汽球基本扭法

動手動眼 創意無限

馬年笑哈哈

蛇尾扭支花



日期: 2014年1月24(星期五)

時間: 19:00 - 21:00

對象: 有興趣人士

費用: 每位\$200 (非會員), \$ 160(會員)

如有查詢, 請致電本中心。

費用已包括氣球及材料。

# 我是德德B

幼兒品德及EQ遊戲小組

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。



## 品德教育

「德、智、體、群、美」五育當中，以德育為首，以品德教育作為教育重點。是不可少的教育環節。要孩子學懂遵守社會規則，培養成犧牲小我，完成大我的良好品格，相信是眾多家長的期望。

## 情緒處理

與此同時，現今社會開始著重個人情緒的表達。既鼓勵「喜、怒、哀、樂」的感覺自然流露，又強調逆地而處，適時表達的情緒管理，這是個人成長及心理健康的重要基石。

## 課程主題

<系列一>

1. 自控的身體
2. 飲食的闊度
3. 遊戲的規則
4. 定時的活躍

<系列二>

5. 主動的表達
6. 專注的學習
7. 禮貌的問候
8. 合群的生活

<系列三>

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
1. 個人的喜好
2. 長時的專注
3. 可笑的場合
4. 歡呼的時刻
5. 輪候的意識
6. 應有的分享
7. 自由的限度
8. 勝敗的處理





# 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
CCE13-140216	用心小專員 - 幼兒專注力提升課程 (系列三)	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-140211	9SPlaygroup(A班)	11/02 - 06/03/2014	二、四	11:15 - 12:45	8	\$2,000	\$1,600	\$1,400
NSP01B-140219	9SPlaygroup(B班)	19/02 - 04/03/2014	三、五	11:15 - 12:45	8	\$2,000	\$1,600	\$1,400
NSP01C-140208	9SPlaygroup(C班)	08/02 - 01/03/2014	六	13:00 - 14:30	4	\$1,200	\$960	\$840
NSP02D-140216	9SPlaygroup(D班)	16/02 - 09/03/2014	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	多元思考數學 MT Math (週五班)	14/02 - 07/03/2014	五	16:30 - 18:00	4	\$1,000	\$800	\$700
CMT06-140208	多元思考數學 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 (系列一)	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(系列四)	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(系列二)	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
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
ASN00-140407	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)	07/04 - 12/05/2014 (21/04除外)	一	19:00 - 21:00	5	\$2,000	\$1,600	\$1,400

### 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-140125	NLP執行師證書課程 (1月,星期六班)	蘇淑貞(註冊NLP培訓導師)	25/01, 08/02, 16/02*, 22/02 01/03, 08/03, 15/03, 29/03*	六	14:00 - 21:00	8	\$12,000	\$9,600	\$9,000
ANLCC-140306	NLP執行師證書課程 (3月,星期四班)	蘇淑貞(註冊NLP培訓導師)	06/03, 13/03, 20/03, 27/03 03/04, 10/04, 17/04, 24/04	四	10:30 - 17:00	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



**金小姐：**  
今年孩子12歲，性格十分固執，過份堅持己見，跟他討論新聞或時事時，經常主觀地評論。即使家長引導他客觀分析，他也不接納，怎樣才能令他較能接納其他人的意見？

**彭Sir：**  
當孩子就一則新聞提出意見後，家長首先應避免立刻批評他的意見過份主觀，反而應該自我審視自己持有的意見是否客觀。同時，家長可收集更多與該新聞有關的資料，豐富多角度的思考方向。試想想，每當孩子想表達意見，家長便批評他的意見太主觀，孩子會感到家長不願意聆聽，嚴重影響親子關係。

因此，當孩子想表達己見時，家長應鼓勵他多講述支持意見的背後原因。這樣既可讓孩子感受自己的意見被父母接納，也可讓家長藉此機會了解孩子看似主觀的意見，會否有其恰當的思考過程，只是論點陳述不夠清晰而已。再者，孩子詳細論述意見後，讓雙方都更能審視當中是否有盲點或不完整之處，這時家長再提出意見，孩子變更能明白箇中原因。

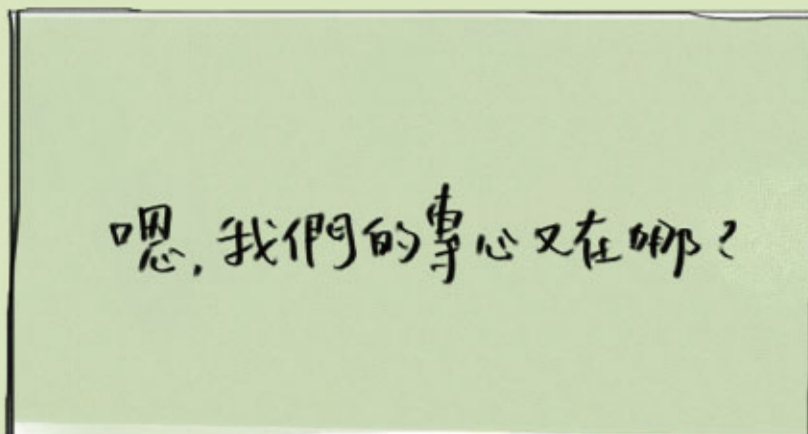
家長亦要在日常生活中，與孩子多進行培養多角度思考的活動，例如：收看「城市論壇」等進行多元討論的節目、一起閱讀不同報章的社評等，嘗試理解不同的觀點。此外，家長亦可運用腦地圖與孩子一同寫下各自的想法與論據。

在多元社會，孩子能接觸的資訊渠道增加了，難免也有家長發現自己未能完全帶領孩子思考的時候；家長不妨抱持開放態度，將之視為與孩子一同探索成長的良機。



## 專注在哪裡

圖 曾慧敏



## 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9S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！

9:30 - 11:30am	7:00 - 9:00pm
二月 17 星期五	三月 27 星期四
三月 25 星期二	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  
如有任何查詢及報名，請致電本中心！

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)  
(套票有效期為一年半)

## 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、上課時常常離座、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