

# 新領域月刊



今期主題：家長教育

## 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

認可骯髒骨治療師  
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



## 家長教育

成長源自家庭教育  
社會影響家長心態  
潮流衝擊家庭觀念  
家教維繫融洽社會



總服務統籌 劉可欣



## WHAT'S HOT!

### 智能評估不是求分數

免費講座

智能評估=IQ分數？

成績好=IQ高？

IQ是甚麼？

透過智能評估有助提升學習效能、開拓內在潛能、輔助選校選科，亦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及方案。



讓講者告訴你何時進行智能評估及如何選擇智能評估的版本，能發揮評估的最大效能。

講者：中心服務總監曾慧敏小姐

日期：2014年4月24日(星期四)

時間：19:30-21:00

費用全免，歡迎致電2499 0896查詢及留位

兒童節、復活節令4月份對孩子來說變成一個充滿歡樂的月份。除了歡樂，復活節亦象徵著重生與希望；因為一般西歐人相信蛋有兩次生命，因此復活節出現的蛋代表著「重生」，而「白兔」則代表和平與愛，也代表歡樂的意思。

中心將於4月舉行復活節填色遊戲，家長可於中心facebook下載原稿，讓孩子利用不同的色彩表達心中的「復活節」。我們會將孩子的作品印製成明信片，讓孩子送給朋友，鼓勵孩子在享樂的同時，亦將歡樂與愛帶給身邊的人。

(活動詳情可參考facebook專頁：  
<https://www.facebook.com/nhdchk>)



## 愉快學習

### 無懼考試壓力

免費講座

學童不願做功課，又抗拒學習；縱然用心溫習，於考試時又未能靈活運用，舉一反三；年終考又逐漸靠近，令家長與學童產生更多壓力。讓我們一起：

讓子女在學習中找到樂趣與竅門  
使子女在考試期間保持正面情緒

日期：2014年5月27日(星期二)

時間：10:00-11:30

講者：中心培訓經理 羅俊璋先生

地點：本中心5樓

費用全免，歡迎致電2499 0896查詢及留位



## 誰是教育的主角

**教**育是確保社會素質的其中一個重要環節，所以越來越多國家認同現代的兒童從小學到中學，都應接受免費教育。香港近年都有為三至六歲的幼兒提供學前教育，而專上教育及三歲前的早期教育亦不斷普及，社會人士亦更重視持續進修，為自己增值。

教育對下一代的影響是毋庸置疑的，但到底我們的下一代需要怎樣的的教育呢？回想以前小學一年級的第一課中文是這樣的：「海，大大的海；山，高高的山。」我打完這十個字後，自己都有點懷疑是否真的，因為今時今日小一課文的字數，就有如經濟通脹一樣，最少增長了五倍以上。

有些家長為了協助子女面對未來複雜的社會，便希望提前為子女作出最好的準備，所以在學前階段要求他們十八般武藝樣樣皆能；但亦有另一批家長，非常厭惡現時的社會氣氛，抗拒催逼子女學習，到底誰對誰錯呢？

由於要十年才能樹木、百年才能樹仁，要驗證教育的對與錯，很難在短時間內以個別的案例加以判定。若家長沒有參考客觀的證據，只以個人的成長經歷，決定子女的教育路向，便是以子女的成長作為實驗，不論是家長或社會都要冒上很大的風險。

教育下一代是件艱巨的工作，教師常常反映其實教導家長更艱辛，例如：有家長覺得學校的午餐不夠營養或味道不是子女喜歡的，便要求學校轉換餐單，到底學校應否為一名學生而改變呢？當然，也有家長以軍訓形式，在家中也不容許子女對食物抱任何不滿。

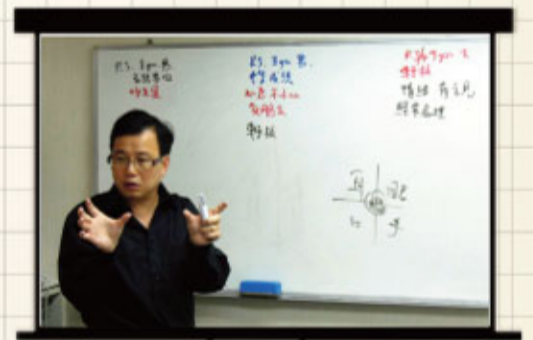
另一個例子是家長知道自己的子女在學校犯了過錯，但擔心犯錯的記錄會影響他升學及前途，便千方百計要求學校抹除記錄，到底家長為孩子擋駕，是有利還是為害呢？我們知道老師也是人，亦有犯錯的可能；若教師真的犯了錯，家長協助子女平反當然合情合理，但只怕錯誤的印記傷害他便千般阻撓，可能只會適得其反！

家長是成年人，有自己的人生經驗及價值觀，不隨波逐流的確值得欣賞，但家長因為工作忙碌，又要處理家中的大小事務，可能未能與社會的教育觀念同步及未能掌握最多元化的親子方法；因此，孕育子女成長最重要的不是子女的早期教育或中小學教育，而是家長自己參加教育的行列，務必請各位家長抽空進修，令自己成為一位具備愛心及教育知識的家長！

## 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。



**四月 16**      **五月 22**      **六月 19**

1900- 2030      0930- 1100      1900- 2030

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

## 腦功能檢測在幼兒教育中的角色

劉可欣  
總服務統籌

大腦功能檢測高級分析師



**許**多人對剛買回來的仙人掌都會殷勤照顧，不時澆水玩賞，仙人掌卻不領情，反而變得體弱多病，甚至枯萎而亡，這些現象都說明仙人掌沒有得到適當的照顧。當孩子還在牙牙學語時（有些甚至更早），父母便已開始為他們的教育張羅，選理想的學校、計劃不同的課外活動及才藝課程。然而，這卻有本末倒置的成份。明白家長希望為孩子提供「最好」的教育，讓孩子有「更好」的未來，然而，我們必須了解他們的能力，才可以真正提供最好的教育。就好像種植仙人掌必須留意日照、溫度及水份的配合。否則，我們以為對他是最好的，卻得不到效果。

相信很多人收到禮物或新玩具，而不懂操弄時，都會上網找資料或問有經驗的人。這也是大部份家長會做的事，問問別人怎樣教孩子、找找資料，但這些資料卻不一定準確。因為網上的資料可能有誤，而且有些方法能用在別人的孩子身上，但自己的孩子卻也許會適得其反。因此，最好的方法還是先看說明書，以免把東西弄壞；而孩子的「學習、性格說明書」，正藏在他們的膚紋上。

早期的皮紋學被稱為「醫用遺傳皮紋學」，其範疇建構在人類學、醫學和遺傳學上，通過皮紋的形狀來研究自閉症、唐氏症和過動兒等病患的大腦結構所產生的症狀。現今醫學進步後，皮紋學已漸漸淡出醫用，反而多被採用於分析孩子的先天優勢及相對弱勢、體能狀態等。

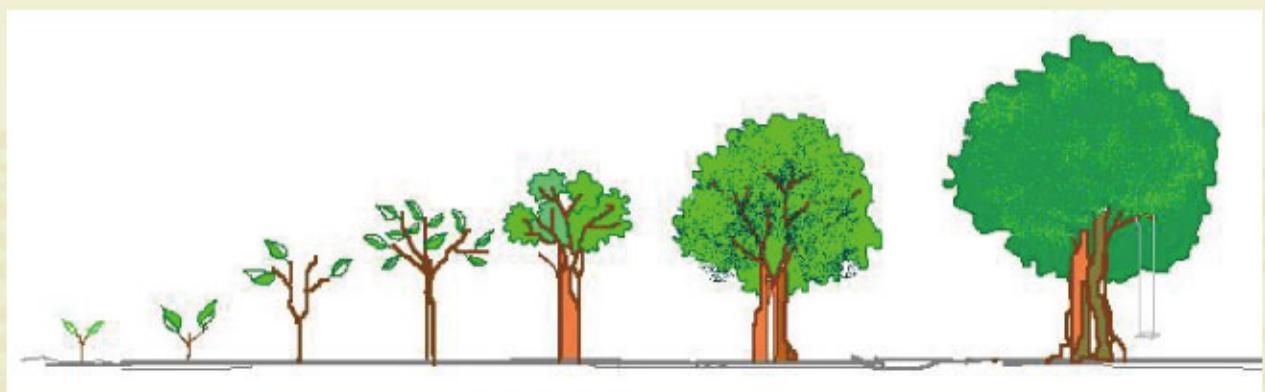
孩子在零至六歲（特別是三歲以前）正是腦部發展得最快的階段，而腦部的成長可因小孩的多渠道刺激如聽、看、摸、嗅等，令腦部神經突觸（Synapse）發展。這些神經突觸經過足夠的

刺激，便會互相形成連線，使腦部的整體發展完整及活躍。當然，沒有早期教育的額外刺激，腦部依然會發展，但因為六歲以後，腦部的突觸已經生長得差不多，在「用進廢退」的原則下，較少用的連線或沒有經過刺激的連線會被修剪，能力便會較難建立；到時候，刺激對孩子的作用已大大減少。

例如，有些孩子先天對文字的敏感度較低，在學習的過程中會偏向喜歡聽講，而不喜歡閱讀。家長知道後，便可先從圖像或實物入手，提升他的視覺興趣，慢慢延伸至文字。避免一開始便高階學習，到真的需要進行較多閱讀時，才開始培訓，令教育事半功倍。因此腦功能檢測是一個橋樑，讓家長及早得知教育孩子的正確方法，避免走冤枉路；同時，亦給予家長教育的方向，讓孩子的能力得以均衡發展。

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





# 你是最好的

蘇淑貞  
美國身心語言程式學協會核准導師  
美國催眠治療師協會核准導師



父母讚孩子：「你真乖」，孩子便會學做一個乖孩子，順從父母，但他並不知道自己為何要乖。父母讚孩子：「你很棒」，孩子便會專注做聰明的事，為求得到父母的認同。讚賞孩子是幫助孩子自我肯定，而不是依附於父母的肯定之中。例如父母說：「你真好，願意幫媽媽做家務」，孩子會感到自己助人的心被肯定，變得樂於助人。如果父母說：「你畫畫很專心」，孩子會認為自己有專注力。讚賞孩子的具體行為，孩子會自我評估，感受到自己有愛心或有能力，並自我發展這種特質，培育成自己性格的一部分。

我們容易告訴親友，孩子鬧彊扭，但卻很少向親友宣揚孩子的好事，如做家務等，可能是中國人謙厚的美德；在他人面前讚許孩子總是怪怪的，但如果孩子聽到你在人前肯定他的努力，那份光榮感必令他心花怒放，自信心大增。曾有一位媽媽因孩子與她唱反調及對著幹，便將孩子的野蠻行為告訴了鄰居、管理員、餐廳老闆、街坊、老師、姑姑及祖母等，令這位孩子心中充滿痛恨，連媽媽做的餸菜都不願吃。父母教導孩子可以在家中教，孩子也需要面子的。

讚賞孩子需要直接、正面、即時、有聲效。說話要清晰簡潔，成為一種韻律，讓聲浪在心靈迴蕩，成為心靈雞湯，作為一生的滋養。

例如：「有你做我的孩子真好！」、「你真的很正直！」、「我以你為榮」。

但好話總是難開口，因為父母認為孩子還有很多需要改善的地方，讚賞便不符合事實；加上擔心過度讚賞會使孩子變得自大，所以讚賞的話往往點到即止。這想法令父母變得吝嗇好話，當孩子有良好行為時便會減去孩子的分數，例如說：「今次英文取90分不錯，不過數學則比較低」、「你吃得很乾淨，但吃得很慢」。

須知在你減去孩子分數的同時，他也在減去你的分數。這種慣用語法令批評完全蓋過讚美，比不說更差。如果父母讚賞時單純讚賞，別的時候才鼓勵進步，將讚賞和要求的時間分開，孩子獲得的肯定會大十倍。告訴孩子：「你是最好的」，讓他感到自己珍貴和有價值，這是送給他最好的禮物。如果你有幾個孩子，他們每人都是獨特、並且是最好的。你可以告訴大哥：「你對人很友善，你是最好的」；也告訴弟弟：「你很誠實，你是最好的」。父母也要讚美自己：「我是最好的媽媽、最好的爸爸。」當自己懂得全然欣賞自己，接納自己所做的一切，便能全然欣賞孩子。

究竟「最好」是否真的呢？身心語言程式學有一個概念是「人已經在他擁有的資源下做

到最好，未成功只是狀態不足」。資源代表他的認知和能力及內心的力量。我們把能做的都做了，未做是因為未學懂、未習慣或未知如何做，孩子也一樣。任何人都進步空間，孩子已經做到最好，同時也可進步。這是一個概念，能協助孩子自我肯定、推動和成就自己的概念。西方心理學有說法為「BE-DO-HAVE」，我們要先成為一個想達成的身份，便會做這身份有關的事情，然後能得到這身份帶來的一切。

「我是最好的媽媽」這身份啟動我們努力學習，然後建立最好的親子關係。「你是最好的孩子」這句話令孩子肯定自己，做一切他認為最好的事，擁有良好的人格和人際關係。

你是最好的，你知道嗎？



攝：黃顯彤

## 「復活節填色遊戲」詳情

### 參加辦法：

參加者可於中心facebook專頁 (<https://zh-hk.facebook.com/nhdchk>) 下載填色表格作藍本 (表格可以自行影印)，然後於截止日期前，將參賽作品私訊至中心的facebook專頁 / 寄交香港九龍油麻地碧街42號東南商業中心6樓 (請註明參加「復活節填色遊戲」)。所有參賽者需於稿件上清楚寫明：姓名、年齡、聯絡地址及聯絡電話。中心會將參賽者的作品印成明信片 (一式4份) 寄回，讓參賽者作紀念及送禮之用。

截止日期：2014年4月21日 (星期一)

### 遊戲規則：

- 參賽作品所用顏料不限，鼓勵自由創作，每位參賽者只限遞交作品乙張，但必須是原創的。(參賽者不能在作品上加任何配件物料)
- 所有參賽作品概不發還，中心保留運用作品的權利，或用作展覽及其他宣傳用途。
- 中心會先以電話確認，然後於2014年5月份將製成的作品寄出。

如有任何關於本遊戲之問題，請致電24990896

或電郵 [cs@nhdchk.com](mailto:cs@nhdchk.com) 與本中心聯絡

## 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](mailto:cs@nhdchk.com)

# 3月點滴

## 講座系列:



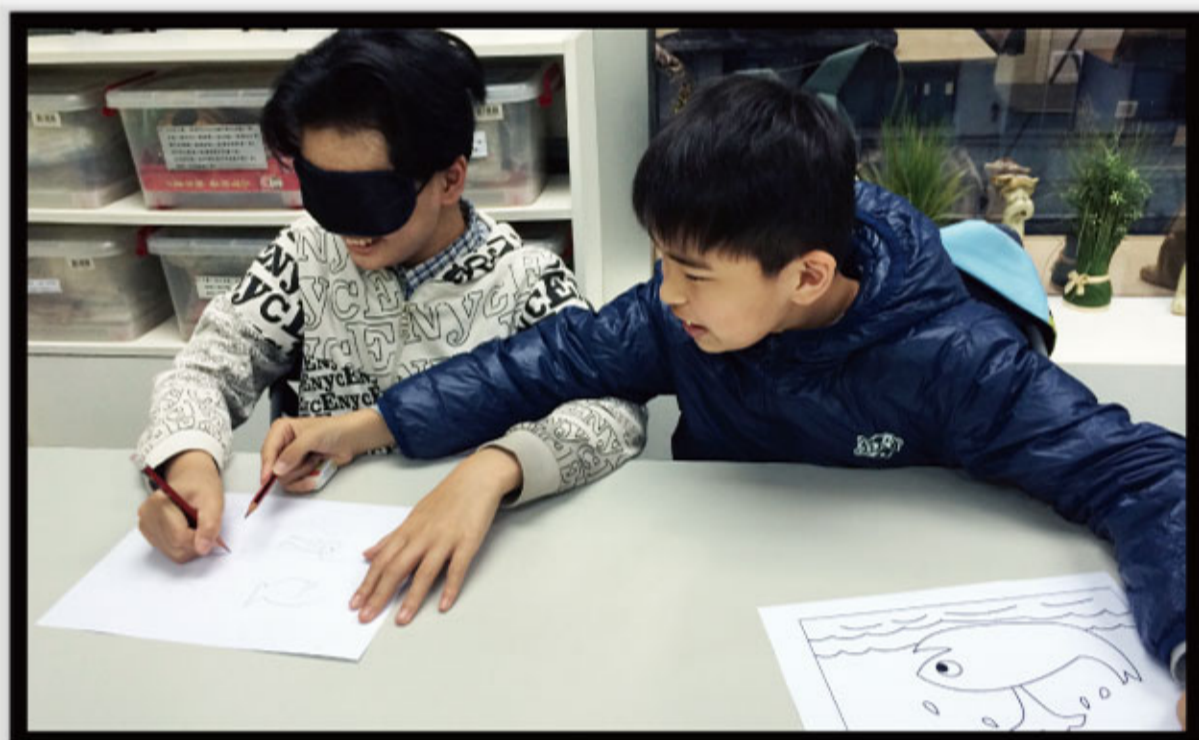
培育全面發展的兒童－全腦開發九攻略



比IQ更重要 - 喚醒孩子潛能

## 中心課程剪影

### 友情細閱 - 初小EQ及社交培訓小組



讀寫樂  
讀寫能力培養課程



「高下立見」  
升中面試班



課程  
進修

## 父母的影響

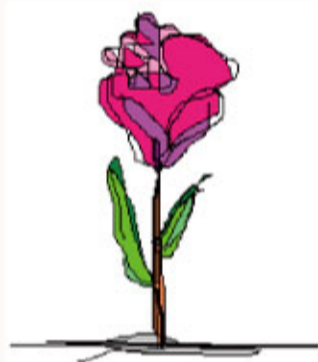
課程服務統籌 冼家瑩

「曾」有一個孩子，當次哭的時候，當警察的爸爸總會用命令犯人的態度說：「不准哭，我不要看到你哭的樣子。」因此，孩子養成了一種習慣，每當眼淚忍不住要在他面前流出來的時候，他的身體就會不自覺地移動到房裡。而爸爸罵的每一句話，就算孩子多不滿意及不合理，他都會默默接受。因為孩子討厭被罵的感覺，故寧可息事寧人，縮短被罵的時間。

縱使孩子曾在學校被人欺負，他也不敢向父母提起，因為他害怕換來的又是一連串的責罵。因此，在小學的某段時期，小息時他總是一個人度過。後來，班主任發現了孩子的處境，父母才知道他被人欺負的事。已經長大成人的那個孩子，常常怕事怕錯，其個性與爸爸的軍訓式教育有著密切的關係。」

現代社會急促繁忙，家長有時候會將工作的壓力帶回家中，並不自覺地發洩到子女身上。其實這樣不但會危害親子關係，而且對孩子的人格成長潛藏著深遠的影響。因此，家長有必要先反思自己的教育心態，問問自己：「現在採用的教育方法是否適合自己的子女？」

本中心設有家長十項全能的教育入門課程，並由五位具有豐富教育心理學經驗的專業導師為大家剖析在學習或心理層面上所遇到的管教問題。家長亦可以在課堂上分享自己的經歷，務求透過與家長互動討論，尋找最適合孩子們的教育方法。



遊學  
交流

## 製造另一個我

遊學服務統籌 黃顯彤

孩子們是父母的寫照。他們就像海綿一樣，在成長期間不論好壞地把所有知識全數吸收。在大學上課時，講師說了一個令我印象非常深刻的個案一位孩子的父親曾因一次意外，導致腿部嚴重受傷。雖然治療後康復程度理想，但走路卻依然會有一拐一拐的情況。孩子成長後，發現自己步行時也有輕微一拐一拐的情況。到醫院檢查，卻沒發現腿部有任何創傷。最後心理學家發現，原來孩子在學習步行期間，不知不覺地學習了父親的走路方式，導致有一拐一拐的情況出現。由此可見，父母扮演著一個多麼重要的角色。

在街上偶然可以聽到家長對著孩子們說：「Vely goo, say fan kiu 及 say my lam is...」。很多家長認為早些讓孩子接觸及生活在英語的環境下，可有助孩子學習英語，故有些家長選擇不以母語和孩子溝通。當然，一小撮能力較好的孩子可以雙管齊下同時學習兩種語言。但有些孩子卻可能會有「兩頭不到岸」的情況。同時，家長的不純正發音亦可能會令孩子學習英文時產生混亂。所以，一般建議孩子集中學習一種語言。當然，除了學習外，孩子成長期間的品行及價值觀也會隨著觀察身邊的人和事而衍生，故家長的身教非常重要。

生活在21世紀的香港，生活節奏往往非常急促，令家長忘記了時間與基礎的平衡。父母都希望孩子在學習及德育上贏在起跑線，卻忘記了，教育子女是一件需要時間的事情。



攝：黃顯彤

## 家長五項全能訓練課程 (心理篇)

教育子女從來都不是一件容易的事，面對不停變化著的社會現狀，令到父母培育子女面臨種種的挑戰。身為家長的你，希望得到一些有效的管教方法嗎？本課程有學習篇及情緒篇，將由五位不同的專業導師平均任教，可讓家長吸納更多專業範疇的管教知識。

### 課程目標:

令家長能夠...

- 了解子女的心理發展 ✓
- 提高子女的社交技巧 ✓
- 與子女建立良好的溝通渠道 ✓
- 明白培育子女情緒發展的管教技巧 ✓

### 課程內容:

- 第一講 了解現代子女的心理
- 第二講 處理子女的情緒
- 第三講 改善子女的社交技巧
- 第四講 面對挫敗的竅門
- 第五講 處理情緒及行為問題

課程編號：ASP01-140514  
日期：14/05 - 11/06/2014  
(逢星期三)  
時間：19:00 - 21:00  
節數：5節  
(出席率達80%者方可獲證書)



## 英語小律師

全程均以英語溝通，模擬法庭與假設案件，  
過程會被拍攝下來，燒錄成光碟，予家長及學員留念！

### Day 1:

認識香港法律架構，踏出專業的第一步

### Day 2:

全港法院大搜查！到不同法院，認識它們

### Day 3:

參觀裁判法院，由法院秘書親自接待及講解，  
以最專業角度了解法庭運作

### Day 4:

訟務技巧(Advocacy)訓練，  
學習英語演說技巧，  
訓練邏輯，提昇思考能力及速度

### Day 5:

角色扮演 - 模擬法庭(MOOT Court)。  
扮演 法官、辯方律師和演控，提昇批判性思考、  
英語運用技巧及聆聽能力



全程以英語溝通  
加強聽、講、讀、寫能力

詳情請參閱單張，如有查詢，  
歡迎致電中心或電郵至cs@nhdchk.com

評估  
診斷

## 家長教育的反思

評估服務統籌 趙之蘭

家長管教孩子時，少不免會反思自己年幼時是如何被照顧的，亦可能想盡量避免讓孩子重蹈覆轍，或將自己兒時未能獲得的需求投射於管教中。雖然出發點是希望孩子能在開心的環境下成長，但這樣，卻可能未能為他建立應有的抗逆能力。當他日後遇上不如意事時，欠缺良好的心理素質面對困難。

「我的孩子上學欠缺動力」、「他升上中學快3個月，但已有數次曠課紀錄」、「他很沉迷遊戲機」、「她過往的成績非常優異，但升上高小後成績一落千丈」等等。

常有家長致電詢問以上問題的原因及解決方法，我們會根據家長提供的資料，而給予不同建議，其中家長較常採用的是「綜合智能評估」。智能評估的結果可反映孩子欠缺學習動機的原因，例如評估反映他的記憶力很強，但理解力、邏輯思維較弱，故幼稚園到初小的成績可能會較出色，但升上高小及中學後，需要較多分析及抽象理解的思維，不能再單憑記憶支撐成績，故成績下滑。

詳細了解他的學習能力後，專家除了會根據評估結果為家長提供對症下藥的訓練方法外，亦會分析孩子現時的心理狀態，從他的學習及心理層面上找出問題的根源。

一般來說，孩子的行為及心理狀態與成長背景息息相關，故專家會與他進行一些投射式的活動及分析家長的管教技巧，藉此了解其行為背後的原因。

如果孩子在成長時期缺乏面對困難的機會，而且慣於從學習及生活上得到成功感，到了成績倒退時，便有機會令他感到挫敗及不知所措，故選擇以逃避的方式面對，甚至沉迷遊戲機，從其他方面獲取成功感，最後失去學習興趣。

因此當家長反思自己的經歷，並以此作現時管教孩子的指標時，亦需客觀分析該方法是否適合孩子的需要，避免影響孩子日後面對困難的耐力及信心。

輔導  
治療

## 懷柔高壓政策

高級服務統籌 翁雪兒

最近坐公共交通工具時，由於職業病，不免會多點留意身邊的家長與孩子們的互動，作為借鏡、作為參考、作為教材...

一般來說，互動大致分為兩個極端：一是千依百順的父母、二是有強權沒公理的父母。雖然他們採取了懷柔及高壓政策，但歷史（元、明朝）告訴我們，只有其中一項都較難成功，必須兩者並用才能發揮效果。

### A + B = C?

我們以前以為有特定的環境/原因（A），才會出現特定行為（B），但研究指出，我們的行為大多以上次的行為結果為指標，如做了B後，得到令人喜悅的結果（C），那B行為的出現次數便會增多；同樣，如做了B後，得到的C令人難受、痛苦，那B行為再次出現的次數則會大大減少。

舉例說，我們努力溫習後，考試獲得好成績，並得到獎勵，那下次考試時，會努力溫習的機會便會更高。反之，縱使努力溫習後，仍無法考得好成績，甚至被家長責備，那我們下次會努力溫習的機會便會較低，「獎懲心法」亦是使用相同的道理。

### 獎懲心法 + 喜惡表

舉例說，孩子做功課很拖拉、很慢，家長可嘗試加一些他喜歡的事物（讓他多看10分鐘電視）（正增強），或減去一些他不喜歡的事（做家務的比例）（負減弱），以提升他的動機；亦可向他預告，如無法達標會有什麼後果，包括加一些他不喜歡的事（加強做家務的比例）（負增強），及減去一些他喜歡做的事（減少看電視的時間）（正減弱）。

如能結合孩子獨特的喜惡表，並將兩者活用，便能有效管理孩子的行為及情緒，造成雙贏的局面。



## 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

## 皮紋檢測

(舊名:腦功能檢測)

皮紋檢測有助家長根據孩子十隻指頭之紋理了解孩子的特性，**認識孩子的學習優勢，盡早改善較弱能力，更可減少因誤解而引起的不必要爭執，**加強親子關係，與孩子開心快樂地成長。

因材施教  
改善關係

約半歲開始即可接受檢測，檢測分為2部分，第1部分為採集指掌紋，第2部分為報告分析及家長諮詢。

分析部分由專業分析師負責，除報告分析外，更會提供一系列教育建議，讓家長掌握一套有效及適切的教育方案。

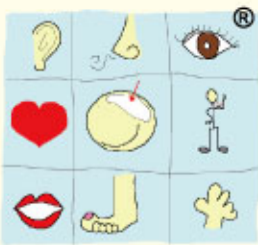
剖析(面談)部分將提供錄音及光碟製作服務，讓家長能於往後作參考。



收費(包括專業分析、評估報告及錄音服務)

非會員 \$2,000  
會員 \$1,600

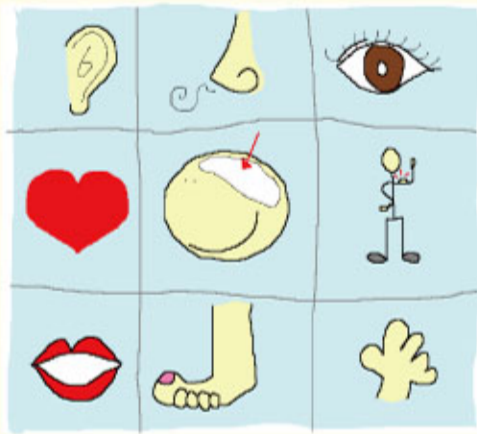
如預約或查詢，  
請致電 2499 0896或  
電郵至 cs@nhdchk.com



# 全腦開發九攻略

## 分析失眠

睡眠是我們每天都要做的事，提到失眠，大家都不希望這個問題發生在自己身上，因為失眠會令我們在夜間因久久未能入睡而感到焦慮，在日間因缺乏睡眠而導致精神難以集中、身體疲憊、心情變得煩躁不安等，影響我們的日常生活及工作。長期失眠更會引發不同的身體問題，如食慾不振、心跳、手震；持續失眠更會影響腦部功能及免疫力，我們的情緒會因惡性循環而變得負面。



解決睡眠欠佳或失眠最重要的是找出箇中原因，有些人可能很清楚自己是因為失業、失學、失戀等原因而導致失眠，但亦有些人因未能找出原因而無法對症下藥。雖然有些人不一定是失眠，只是每天醒來，都感覺像沒有睡過一樣，個人精神狀態亦沒有因睡覺而得到改善。大家可參考9S-全腦開發九攻略®展示的九個感官渠道，

如輸入渠道的耳、鼻、眼；輸出渠道的口、腳、手；處理渠道的心、腦、身，可協助我們有系統地從這9個渠道找出影響睡眠質素的真正原因。

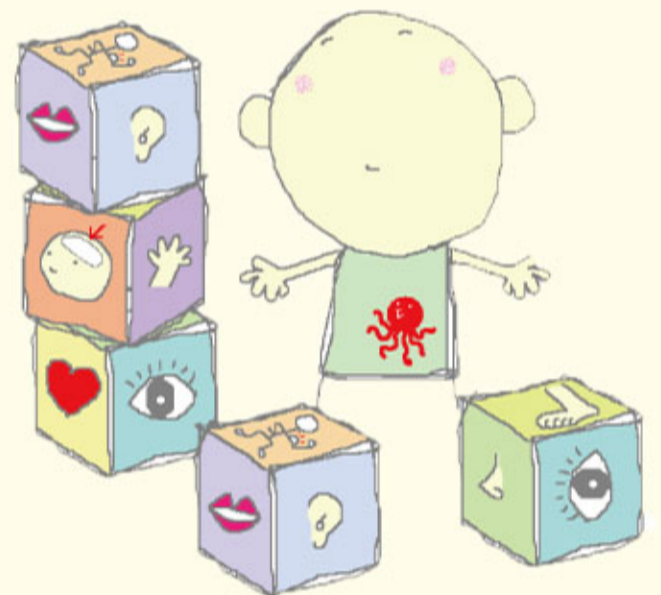
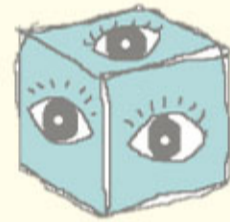
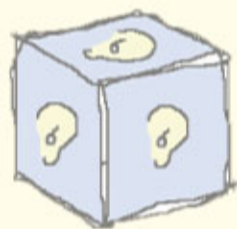
聽覺：周邊環境常有太多噪音，如鄰居的電視聲，因居於低樓層而聽到的交通嘈雜聲或訊號聲；呼吸：空氣不流通導致氧氣不足，氣管受阻或有睡眠窒息引致呼吸不暢順而無法熟睡；燈光：因家人長期工作不能關燈或窗簾太透光，未能營造黑暗的睡眠環境，也有可能是以上三個因素互相影響，關窗能減少噪音但空氣不流通；打開窗戶通常也會打開窗簾，令太多戶外燈光透進室內。

另外，還有飲食的影響：吃得太飽、口渴或因飢餓而不能入睡；手：平常習慣抱著枕頭或與家人同眠，但因家人遠行或把枕頭洗了，而未能從觸覺獲得安全感；腳：所睡的床太短而令腳部屈曲或麻痺以致未能熟睡。

除了以上因素外，影響睡眠最大的是身、腦、心三個渠道，身體：如我們身體不適、乾燥令皮膚痕癢、精力過剩未能發洩等亦可能是睡眠質素欠佳的原因；思緒：學習、工作、經濟或不同事情的困擾，令腦部於睡眠時仍處於不停思考或胡思亂想的狀態，是導致失眠最普遍的原因；然而，心理的影響是最大的：睡不慣陌生的床、對黑暗環境感到害怕、因壓力太大或情緒問題而使身心未能放鬆，在惡性循環下，經常發惡夢、磨牙、尖叫、輾轉反側、甚至夢遊等，進一步令睡眠質素下降。你們有沒有失眠或睡眠欠佳呢？不妨試用9S概念圖來分析問題，或能較易找到影響睡眠的頭緒。

總而言之，睡眠質量可分為內在心理因素和外環境因素兩大類，心理因素比外在因素較難解決，但卻是失眠的最核心原因。如失眠情況持續，應盡早尋求有關方面的專家協助，因為充足的睡眠能讓我們的身體和腦部得以恢復，可保持工作效率及生活暢順。此外，睡眠亦是減壓方法之一，能提高免疫力促進疾病康復；相反，失眠卻會對我們的身心造成沉重負擔，請大家多加注意問題的根源。

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



the israel association for psychodiagnostic chiology  
האגודה הישראלית לכירולוגיה פסיכודיאגנוסטית

## PDC手診心理學執行師

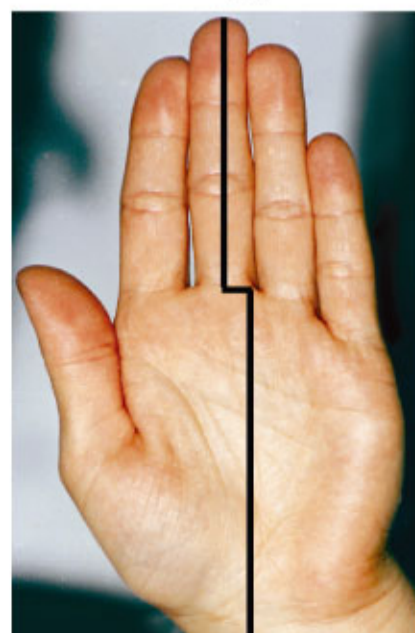
生物數據統計分析個人潛在特質

### 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。

### 課程簡介：

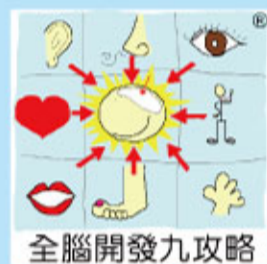
1. 簡介手診心理學背景
2. 嬰兒手診看心理發展
3. 手診心理地圖的闡述
4. 關於小指 - 在內的形象史
5. 關於無名指 - 身分角色
6. 關於中指 - 自我的確和
7. 關於食指 - 外觀的性格
8. 關於拇指 - 癥疾/反癥疾
9. 指律(digital formula)的分析
10. 指手掌特徵有關的分析
11. 膚紋反映的心理發展史
12. 手診與臨床心理學
13. 個案分析與實習
14. 總結



Conscious (意識)

Subconscious (潛意識)

Body (身)



## 多元思維數學課程

Multiple 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。

如欲報名或查詢，請致電24990896與本中心職員聯絡。



顧問  
培訓

## 做人父母不艱難

培訓服務統籌 曾傑華

**早**前看到一篇報道，內容關於現時養育一個孩子需要400萬元，17年後更會飆升至860萬元。許多家長會在提升孩子的才能及物質方面投放很多資源，例如動輒購買上千元的玩具、為孩子們安排密密麻麻的課外活動等。曾有一位小學生家長讓孩子從早上6點便開始學習英文、數學、鋼琴、太極等6種課外活動；亦有孩子不足6歲便已到過10多個國家遊歷。因為過度培訓或寵溺孩子，有些家長被冠上「怪獸家長」的稱號。

過分溺愛與保護可能導致孩子過分依賴；強權與高壓政策則可能導致孩子欠缺個人主見；過度自由與自主亦可能導致孩子肆意妄為。然而，到底怎樣的管教模式才適合現今的孩子/自己的孩子？作為家長，希望與孩子增進親子關係，卻常常苦無良策；想把自己的經驗告訴孩子，又怕他們覺得囉嗦。俗語「做人父母甚艱難」或多或少道出了時下家長的苦況。

有見及此，註冊教育心理學家彭智華先生設定了不同題目與家長分享管教良方，包括優質家長教育、啟發潛能發展、心理及情緒適應、特殊學習需要等等。其中《培養自信又自律的孩子》、《如何做個十項全能的家長》、《全腦開發九攻略<sup>®</sup>—奠定孩子學習基礎》、《善用報紙提升親子關係》、《管教子女之道》、《不同特殊學習的教育需要》等都是熱門的課題，得到很多學校及機構垂青。另外，中心在5月將舉辦《愉快學習—無懼考試壓力》講座，有興趣的家長可致電本中心查詢。



文化  
出版

## 教育孩子的說明書

行政主任 黃嘉倩

**不**論家長是有計劃懷孕、意外懷孕，還是想滿足長輩的期望而生孩子，一旦當上了家長之後，便有如抽獎中了大獎的跑車，需要尋找地方安置它，還要做好保養，甚至會想閒時能駕駛。雖然在這個譬喻中，跑車是靜態的，而孩子是動態的，因為當家長無法駕馭孩子，便可能會反被孩子駕馭。

為了能有效管理孩子和更適切地發揮孩子的所長，家長教育就如一本說明書，讓家長有更多教育技巧。有些家長或許沒空參加家長教育課程，但坊間出版了很多相關的「說明書」提升家長的管教技巧，可讓家長根據孩子的不同年齡，或按不同的問題類別，如情緒行為問題、學習問題等而選擇閱讀。除了購買書籍，家長亦可瀏覽不同的網站獲得相關資訊，而且這些資訊都可讓家長按照個人的時間、步伐來閱讀。

本中心的網站亦分享了不同種類的文章資訊，家長可定期瀏覽最新或昔日的內容；而中心所出版的月刊亦是為了達至家長教育的目的而設，內容包括管教孩子的技巧及個人成長等，部份專欄更由不同的專家撰寫，包括註冊教育心理學家彭智華先生、身心語言程式學導師蘇淑貞小姐、註冊戲劇治療師陳凌軒小姐等，讓家長從多角度了解自己和孩子。此外，我們亦歡迎讀者來函「彭Sir信箱」發問或來稿分享管教心得。

中心網誌亦會不斷與大家分享更多親子管教的文，讓其成為更全面的管教說明書。

中心網誌：  
<http://nhdchk.blogspot.hk/>



# QS<sup>®</sup> Playgroup

深信每個幼兒都蘊藏無限潛能，他們有著如海綿般的無限吸收能力，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，為幼兒學習奠下良好的基礎。



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



# 復活節課程系列

## 幼兒課程

課程編號	課程名稱	日期	上課方式	對象	時間	節數	非會員	會員	早報
CEQ11-140417	我是「德德」B-幼兒品德及EQ培訓小組(系列一)	17/04- 24/04/2014	連續8天	幼稚園學生	09:30-11:00	8	1800	1440	1260
CCE10-140418	用心小專員 - 幼兒專注力培訓課程(系列一)	18/04- 23/04/2014	連續6天	幼稚園學生	11:15-12:45	6	1400	1120	980
CSP00-140418	八面玲瓏 - 幼兒認知學習培訓課程	18/04- 21/04/2014	連續4天	幼稚園學生	09:30-11:00	4	1000	800	700

## 小童課程

課程編號	課程名稱	日期	上課方式	對象	時間	節數	非會員	會員	早報
CRW01-140422	讀·寫·樂 - 讀寫能力培訓課程(系列一)	22/04- 25/04/2014	連續4天	幼高至小三	09:30-11:00	4	1000	800	700
CEB00-140421	「我變得更好了」-情緒行為輔導小組(初小)	21/04- 26/04/2014	連續6天	小一至小三	14:45-16:15	6	1400	1120	980
CEQ21-140418	「友情細閱」- 高小EQ及社交培訓小組(系列一)	18/04- 25/04/2014	連續8天	小一至小三	14:45-16:15	8	2000	1600	1400
CCE20-140421	做個小專家：小學生專注力培訓課程	21/04- 26/04/2014	連續6天	小一至小六	13:00-14:30	6	1400	1120	980
CLE00-140421	小小福爾摩思 - 優質思維培訓課程	21/04- 26/04/2014	連續6天	小二至小六	16:30-18:00	6	1400	1120	980
CIG00-140422	尋智根·開智果 - 通識理解培訓課程(高小)	22/04- 26/04/2014	連續5天	小四至小六	16:30-18:00	5	1200	960	840
CCW01-140421	小學生大「作」為 - 中文寫作培訓課程	21/04- 26/04/2014	連續6天	小二至小六	11:15-12:45	6	1400	1120	980
CNE00-140422	「串」通無阻 - 英文串字培訓課程	22/04- 25/04/2014	連續4天	幼高至小三	11:15-12:45	4	1000	800	700
CN100-140421	「高下立見」升中面試工作坊	21/04- 26/04/2014	連續6天	小五至小六	13:00-14:30	6	1400	1120	980
CES10-140421	考試秘笈(高小) - 應試技巧培訓課程	21/04- 26/04/2014	連續6天	小五至小六	13:00-14:30	6	1400	1120	980

## 中學生課程

課程編號	課程名稱	日期	上課方式	對象	時間	節數	非會員	會員	早報
TEG00-140422	九型人格teen才班	22/04- 25/04/2014	連續4天	中一到中三	16:30-18:00	4	1000	800	700

# 復活節遊學系列

課程編號	課程名稱	日期	上課方式	對象	時間	節數	非會員	會員	早報
TMS140417	黃埔軍校復活節營(初班)	17/04- 21/04/2014	連續5天	8-15歲		5	NA	1600	NA
二人同行可享回贈優惠：每人可減\$100									
TMS140417-M	黃埔軍校復活節營(中班)	17/04- 21/04/2014	連續5天	8-15歲		5	NA	1900	NA
二人同行可享回贈優惠：每人可減\$100									
TMS140421	黃埔軍校復活節營(親子營)	21/04/2014	1天		09:30-16:30	1	NA	180	NA
TUV140418	趣味香港通識遊(衣食篇)	18/04- 19/04/2014	連續2天	小一至小六	09:30-16:30	2	NA	600	480
TSL140421	「小學生上大學」體驗之旅	22/04- 26/04/2014	連續5天	小一至小六	09:30-16:30	5	NA	1500	1280
TEL140421	英語小律師	22/04- 26/04/2014	連續5天	10歲或以上 (具英語溝通能力)	09:30-16:30	5	NA	1700	1440
TAB140425	復活節氣球扭扭班	25/04/2014	1天	有興趣之人士	19:30-21:00	1	200	160	NA

# 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
CCE13-140504	用心小專員 - 幼兒專注力提升課程 (系列三)	04/05 - 08/06/2014	日	11:15 - 12:45	6	\$1,400	\$1,120	\$980
CMQ11-140503	我是"德德"B(系列1) - 幼兒品德及EQ遊戲小組	03/05 - 21/06/2014	六	11:15 - 12:45	8	\$1,800	\$1,440	\$1,260

### 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-140508	9S Playgroup(A班)	08/05 - 03/06/2014	二、四	11:15 - 12:45	8	\$2,000	\$1,600	\$1,400
NSP01B-140507	9S Playgroup(B班)	07/05 - 30/05/2014	三、五	11:15 - 12:45	8	\$2,000	\$1,600	\$1,400
NSP01C-140503	9S Playgroup(C班)	03/05 - 24/05/2014	六	13:00 - 14:30	4	\$1,200	\$960	\$840
NSP02D-140504	9S Playgroup(D班)	04/05 - 25/05/2014	日	09:30 - 11:00	4	\$1,200	\$960	\$840
NSP00T-140510	9S Playgroup (母親節試玩班)	10/05/2014	六	14:45 - 16:15	1	\$180	N/A	N/A

## 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
CMT05-140502	多元思考數學 MT Maths (週五班)	02/05 - 25/05/2014	五	16:30 - 18:00	4	\$1,000	\$800	\$700
CMT06-140503	多元思考數學 MT Maths (週末班)	03/05 - 24/05/2014	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)

CEQ22-140503	友情細閱 - 初小EQ及社交培訓小組 (系列二)	03/05 - 21/06/2014	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)

CRW01-140503	讀·寫·樂 - 讀寫能力培訓課程(系列一)	03/05 - 24/05/2014	六	16:30 - 18:00	4	\$1,000	\$800	\$700
--------------	-----------------------	--------------------	---	---------------	---	---------	-------	-------

### 專注力系列 (對象:小一至小六)

CCE23-140503	做個小專家 - 小學生專注力培訓課程(系列三)	03/05 - 07/06/2014	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
ASP00-140409	家長五項全能訓練課程 (學習篇)	中心全體導師	09/04 - 07/05/2014	三	19:00 - 21:00	5	\$1,000	\$800	\$700
AAW01-140430	自閉症腦力工程工作坊	彭智華(註冊教育心理學家)	30/04 - 28/05/2014	三	19:00 - 21:30	5	\$2,000	\$1,600	\$1,400
AEG01-140509	九型人格新領域入門課程	彭智華(註冊教育心理學家)	09/05 - 30/05/2014	五	19:00 - 21:30	4	\$2,000	\$1,600	\$1,400
ARW01-140513	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)	13/05 - 03/06/2014	二	19:00 - 21:00	4	\$1,500	\$1,200	\$1,050
ASP01-140514	家長五項全能訓練課程 (心理篇)	中心全體導師	14/05 - 11/06/2014	三	19:00 - 21:00	5	\$1,000	\$800	\$700
ASK00-140519	培訓資優兒童實務課程	羅俊璋(中心培訓經理)	19/05 - 23/06/2014 (02/06 除外)	一	19:00 - 21:00	5	\$1,500	\$1,200	\$1,050
AEB00-140527	輔導情緒及行為問題專業課程	彭智華(註冊教育心理學家)	27/05 - 08/07/2014 (01/07 除外)	二	19:00 - 21:30	6	\$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-140426	NLP執行師證書課程 (4月,星期六班)	蘇淑貞(註冊NLP培訓導師)	26/04, 03/05, 10/05, 24/05 31/05, 07/06, 14/06, 21/06	六	19:00 - 22:00	8	\$12,000	\$9,600	\$9,000
APD00-140429	PDC手診心理學 執行師證書課程	曾慧敏(中心服務總監)	29/04 - 26/06/2014 (01/05及06/05除外)	二,四	19:00 - 22:00	16	\$12,000	\$9,600	N/A
ADA01-140706	MME基礎分析師 證書課程	曾慧敏(中心服務總監)	06/07 - 20/07/2014	日	10:00 - 17:00	3	\$3,000	N/A	N/A
ADA02-140727	MME分析師證書課程	曾慧敏(中心服務總監)	27/07 - 24/08/2014	日	10:00 - 17:00	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 (\$7,200)>

張小姐：

孩子今年只有6歲，一天與菲傭姐姐因上學的方式發生衝突，居然憤而衝出家門，跳上巴士並獨自回校，讓我們擔心不已。他這麼小便已這樣固執、衝動，甚至離家出走，真擔心他的性格會變本加厲，我們該怎樣處理呢？

彭Sir：

家長要先冷靜處理自己的情緒，避免因衝動而重責子女，造成心靈創傷。曾見過一個相似的例子，當年5歲的孩子亦是因為與家人鬧意見便衝出家門，令家人非常擔心，但現時他已成長為一個很乖、彬彬有禮的中學生，故家長無須太擔心。

孩子有行為、情緒問題時，家長需避免過份專注於他們犯的過錯上，並嘗試了解事情背後的原因及協調解決方法，這樣便可同時增進親子關係及管教其行為。

舉例說，如孩子抗拒上學，家長可先從學校方面了解，是因為學校的程度與孩子的程度差異較大？學校的環境無法配合其需要？此外，亦要留意家庭關係是否良好？家中是否有較多爭吵？父母是否過於忙碌或恩愛，令孩子感到被冷落？父母的管教方式是否落伍或過份溺愛？

如發現真的有以上問題，家長需作出適當調節，令孩子願意接受教育，避免讓事情進一步惡化。



# 時間教會我們的事

圖 曾慧敏

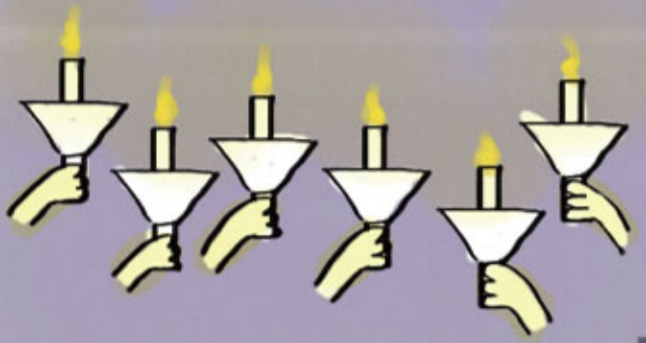
“時間”是重要的導師



讓我們思考什麼是值得等待的



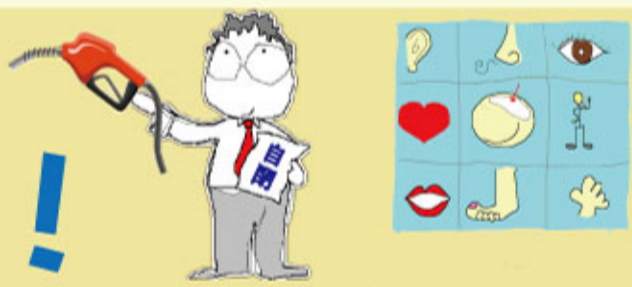
什麼是需要堅持的



什麼是值得守護的



## 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	
6月23日	7月21日	4月24日	6月16日
星期五	星期一	星期四	星期一

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，現凡儲蓄套票，即可獲得優惠！  
**8折**



## 九型人格·新領域

Enneagram · New Horizons

入門篇

課程設計及導師  
彭智華先生  
註冊教育心理學家

成人課程

明白九型人格便可以更加發揮自己的所長，至於明白他人的好處更不用多講，正所謂「知己知彼、百戰百勝」。不論管理員工或與同事合作，做起事來必然無往不利；父母若了解九型人格學，以接納的態度與子女相處親子關係就更和諧；夫妻之間若了解九型人格學，就能以更包容的態度相處，幸福婚姻得

課程編號: AEG01-140509  
日期: 09/05/2014 - 30/05/2014 (逢星期五)  
時間: 19:00 - 21:30 (2小時)  
節數: 4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)

### 課程內容

- 第一講 性格分類、基本概念、性格特徵、自我測試
- 第二講 深化認識、自我表白、誤認檢討、實習觀察
- 第三講 九型人格發展、健康與不健康、發展十號型格
- 第四講 改善工作環境、增進感情生活、親子關係、探索未來路向、全面反思

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