

新領域月刊



今期主題：自閉症

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

認可體感治療師
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

母親節快樂

開關之時

社會時刻急速轉型
守舊看似不合時宜
過分開放失去控制
因時制宜持續修訂



培訓經理 羅俊瑋

中心常為不同的機構進行培訓，因為不論甚麼行業，都需要不斷改善工作環境及效能，才能提升整體的生產力。亦因如此，我們亦會定期邀請專業的培訓人員為「新領域」的同事提供培訓，而上月我們便舉行一個以「五常法」為題的工作坊，希望透過工作坊讓我們能積極保持及改善服務的素質。相信「持續進修，自我增值」正是二十一世紀必須具備的工作心態。

— 五常法簡介 —

「五常法」(5S) 源於五個日本字，中文意譯為：常組織、常整頓、常清潔、常規範和常自律。常組織的意思是將有用和無用的東西分開。常整頓指每一件事物都「歸家」，即有名、有家。常清潔意謂好像五星級酒店般整潔和有條理。常規範指一些標準、準則，例如有透明度，減少犯錯等。常自律則指不斷重複以上四個管理機制。

今期文章推介：

自閉症譜系障礙 - 彭智華
改善睡眠質素 - 彭智華
自我催眠治療 - 蘇淑貞
生活模仿藝術 - 陳凌軒

WHAT'S HOT!

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 羅俊瑋先生

地點：本中心5樓

費用全免，歡迎致電2499 0896查詢及留位

凡參加講座，均可獲贈：
評估優惠券 (正價八折)

考試月前講座： 了解讀寫困難

免費
講座

為什麼讀寫困難現在越來越「流行」？
為什麼會有人難以區分「b, d」與「p, q」？
為什麼會經常出現寫字缺橫少撇？
為什麼會出現讀書缺行少字？
多抄寫是否能改善？
考慮評估又擔心被標籤？
想裝備自己做個精明家長嗎？

日期：2014年5月20日 (星期二)

時間：早上1000-1130

講者：中心高級服務統籌 翁雪兒小姐

費用全免，歡迎致電2499 0896

查詢及留位



自閉症譜系障礙

兩種最常用來診斷自閉症的定義，分別以美國精神醫學學會（American Psychiatric Association，簡稱APA）的心理障礙診斷與統計手冊（DSM）及世界衛生組織（簡稱WHO）的International Classification of Diseases and Injuries（自閉症ICD）。最新的ICD-10（第十版）為1993年出版的，至今已沿用了廿多年，暫無更改；而APA剛剛在去年出版了最新一期的自閉症DSM-5（第五版），故下文將會比對DSM-5和前一版DSM-4-TR有關「自閉症」的診斷指標及按照新指標而訂立的訓練大方向。

根據2000年APA出版的DSM-4-TR自閉症有三大特徵，包括：1）社交障礙；2）溝通障礙；3）重複、刻板及有限行為、興趣和活動模式。若臨床上沒有顯著的溝通能力障礙，便歸類為亞氏保加症，俗稱擁有較高智能的自閉症，通常就讀主流學校；而具備三大特徵的「傳統」自閉症有較高比例是有智能障礙的。

根據最新2013年5月APA推出的第5版診斷手冊（DSM-5），所有從前分別被診斷為典型自閉症和亞氏保加症的兒童，現在均同樣被診斷為擁有「自閉症譜系障礙」（Autism Spectrum Disorder），簡稱ASD，他們主要有兩大主要特徵：1）社交與溝通的障礙；2）重複、刻板及有限行為、興趣及活動模式。ASD分為三種程度：程度一（Level 1）是「需要支援」，程度二（Level 2）是「需要實

體支援」，而程度三（Level 3）是「需要嚴重的實體支援」，其中以程度三為最嚴重。擁有「自閉症譜系障礙」的兒童需要支援的程度，隨著歲數有增加或減少的機會，並不是診斷後便不能改變的。正如智障也有輕度、中度、嚴重程度之分，把確診為「自閉症譜系障礙」的兒童分為不同程度的支援，更有助家長、老師及其他相關人士了解他們的情況及提供適當的援助。

另外，根據DSM-4-TR的診斷指標，習慣只關注小朋友是否有自閉症而非其特徵的程度，所以從前被診斷為有自閉症傾向而非確診為自閉症的邊緣個案，往往會因為家長掉以輕心而沒有及時尋求輔導訓練。隨著年齡增加，特徵反而有惡化現象，有些邊緣個案甚至演變為比當初確診為有自閉症的個案更嚴重，錯過了矯正問題的關鍵期。

按照DSM-5的診斷指標，本中心針對確診擁有「自閉症譜系障礙」的主要訓練方向是「通情·達理」，通情指的是情感理解及對於環境轉變的心理適應，屬於情緒商數（EQ）的訓練。EQ是一種自我情緒控制的能力，能影響心理適應的闊度；而達理是增加兒童明白道理的能力，屬於智力商數（IQ）的訓練，能影響思考及學習的深度。而兩者的關係是相輔相成的，例如：孩子情緒冷靜時才願意聽人教導，增加對事物的理解；另外，當明白更多道理時，他們的情緒會更容易冷靜下來。所以，對擁有「自閉症譜系障礙」的兒童，IQ和EQ的訓練是缺一不可的。

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。



五月
22

09:30-11:00

六月
19

19:00-20:30

七月
15

09:30-11:00

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

七、八月班

活動編號: TEL140714
TEL140811

英語小律師

全程以英語溝通
加強聽、講、讀、寫能力



全程均以英語溝通，模擬法庭與假設案件，
提高批判性思考及聽、講、讀、寫能力，
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

中、港法律制度，律師之基本工作，
日常生活中有趣的法例及規條出專業
的第一步則

DAY 2

全港法院大搜查！

讓學員了解香港不同層級之法院及其功能，
是日會到終審法院、高等法院、區域法院及
裁判法院等，認識它們不同的服務

DAY 3

參觀裁判法院

由法院秘書的親自接待及講解，以最專業角
度了解法庭運作，法庭處理案件手法與程序

DAY 4

訟務技巧(Advocacy)訓練

學習英語演說技巧，包括流程、次序、語氣、
文字等，訓練邏輯，提高思考速度

DAY 5

模擬法庭(MOOT Court)

扮演法官、辯方和控方律師，提高批判性
思考、英語運用技巧及聆聽能力



活動日期請參閱時間表

七、八月班

編號: TLS140712
TLS140804

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

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 掌握市場經濟



1. 生果之旅



2. 布「衣」之旅



3. 「集」閱之旅



4. 有「軌」之旅



5. 求「道」之旅



活動日期請參閱時間表

生活模仿藝術

陳凌軒
註冊戲劇治療師



說藝術模仿生活是容易明白的。藝術家在生活中提取養分，沉澱發酵，從而進行創作。但英國作家、文藝批評家王爾德曾提出，與其說藝術模仿生活，其實生活模仿藝術更多：「一個偉大的藝術家，創造一個典型，而生活就去模仿它，在通俗的形式中複製它。」

我想起，小時候看無線電視劇集〈義不容情〉時，曾掀起全城摺幸運星的熱潮；我想起，〈新紮師兄〉令人興起要當警察的念頭。我想起，周星馳的無厘頭電影，讓多少人在生活中面對無奈時，找到能發洩的回應；我想起，柴九一句「人生有多少個十年」，令多少人回想自己過去的幾個十年，和往後的幾個十年。原來真的，從戲中看到的，我們很自然地拿回生活中用。

在戲劇治療的團體中，我們看別人演戲，多多少少也衝擊著自己，影響著自己。每個人根據自己的生活經驗進行創作，但是每一個人的經驗都不盡相同，看到別人的回應，自己的可能性由是開闊。

母親節前後，幾個婦女創作與女兒的戲。內容全都取材自她們自己的真實生活。

女人甲，在戲中抱怨自己的女兒在母親節全無表示，幾乎避而不見。她兀自傷心，關起門來自怨自艾，說女兒無情，說自己不幸。我們都替她難過。

女人乙的女兒也是在母親節全無表示，近乎失蹤。但是女人乙採取截然不同的回應方式。她直視女兒，表達憤怒，直斥其非，用詞坦率直接得來卻不失幽默搞笑，例如：「母親節你也不理我，我可不都發霉得可變蘑菇了？！」引得哄堂大笑。而女兒也因為母親的爽直，笑笑口跟母親賠不是，雙雙上館子去。

女人甲笑笑笑，說戲劇即是戲劇，現實根本不可能如此美好。女人乙急忙澄清，不是不是，我真的這樣跟女兒說，女兒笑翻了肚子，還給我捧來大束康乃馨賠罪。女人甲怔住。是真的？眼前是一個跟她一樣的普通婦人，不是天花龍鳳的編劇導演。她愣了一下，跌入少有的靜默。她的世界裡從來沒有這樣的溝通。開了一個眼界，多了一個可能。

另一個婦女小組，創作夫婦的戲。其中一對的演繹是丈夫放工回家時，太太兀

自看書，愛理不理，丈夫悻悻然又再出門。兩個組員冷笑，說這種事情根本不合理，哪會有這樣的太太？小組中另外兩個婦女輕輕點著頭說，有呀有呀，我就如此。彼此驚訝得不得了。要知道這些驚訝，非單從語言的交流可以看得見的，感受得到的。因為戲劇的全面，大家感受更深，多少討論與互相學習由是展開。

看別人的戲，一直都是在豐富著自己的生活。



插圖 曾慧敏



自我催眠治療—改善失眠

小敏失眠多天，每晚都要在床上折騰一個小時，一閉上眼睛，思想總是不能停止，日間的生活片段如錄影帶般重播，內心迴盪著某人的聲音，心緒不寧、輾轉反側，難以入睡。她不想服用安眠藥，轉而尋求中醫調理身體，及嘗試以自我催眠幫助自己入睡。

自我催眠是一種可令自己進入放鬆狀態，能夠完全專注於某些目標，讓自我被心象帶引，與潛意識連繫，開放感知，增強視、聽、感、味、臭的敏銳度，享受達成目標的滿足，從而增加達標的內動力。如果催眠狀態夠深刻，通過多次練習，自我催眠便可將目標景象條件化及內化，令慾望增強，使心願達成。

我們可以訂下不同的目標，如自我暗示正向心象可以改善不好的心情、改變壞習慣、手術前催眠可以引導身體復元，更可以治療身心症狀。小敏的目標很簡單，就是放鬆入睡。

自我催眠隨時可以練習，日間小敏找了一個安靜、舒服及不會受干擾的地方，預備花十五至二十分鐘時間，好讓自己進出催眠狀態三至四次。晚間，她就以最舒適的姿勢躺在床上，閉上眼，放鬆頭部，眼睛往上望，如看著眉毛一般，展開深而長的呼吸，讓眼睛放鬆，身體飄浮，想像自己下陷在柔軟如羽

毛的被鋪之中，喚起心象。日間可以每次投入一、兩分鐘，並以最舒適的方式醒來，晚間練習則可以徐徐入睡。

小敏可以給自己催眠暗示：「日間我可以安排一切，晚間也可以安排自己安睡。」她可以自由設定心象，暗示和心象都需要合乎她的性格及生活形態。

心象一：她可以見看自己身處大自然之中，或是在海旁任隨涼風吹拂，心中感到放鬆和舒服。

心象二：小敏看到自己在日間自然地跟從生活的規律，無意識地滿足心理的需要，想吃便吃，想走便走，累了便伸懶腰、打呵欠，晚上想睡便睡，很自然、很容易。

心象三：日間無間斷地完成事情，如要上班就自然地回到了公司、午餐無間斷地吃完午飯、工作無打擾地完成、沐浴後自動化地抹乾身體，晚上也無間斷地睡到天明。

心象四：她注意到睡前刷牙時，每刷一下都會刷走日間的焦慮與擔憂。

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



心象五：睡前脫外衣時，就將憂慮的感覺一同除去，並將憂慮掛在鉤子上、留在門框上。小敏看到煩惱和外衣都在衣架上留著，放到明天。

自我催眠很簡單，可能只是做三、四個徹底的深呼吸，注意著每次的呼氣，都可以讓自己更放鬆和舒服，進入催眠狀態。如果運用腹式呼吸，更可將身體活動重心由腦部轉移到腹部，減低腦袋的活動量。在晚上，更可由頭到腳放鬆身體的每一組肌肉，令自己不知不覺地進入夢鄉。



插圖 曾慧敏

4月點滴

趣味香港通識遊(衣食篇)



復活節課程： 八面玲瓏 幼兒認知學習培訓課程

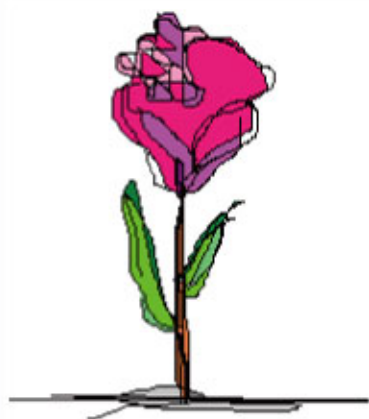


香港創價幼稚園
慶週年活動日

當 孩子被診斷為自閉症譜系兒童時，想必家長會覺得徬徨無助，所以會到處尋找不同的治療方法，務求令孩子的情緒及行為得到改善。

作為一間教育心理學機構，我們並不鼓勵自閉兒童參加一些形式化的課程。因為課室的環境與家裡不一樣，令孩子未能將在課堂內學到的技巧在家中運用。此外，由於自閉症兒童課程往往會有數個，甚至十數個孩子一起上課，怕孩子之間會互相影響，形成不良行為。因此，若家長想有效教導自閉兒童，便需要在家中擔當家庭治療師的角色，利用不同的技巧在家中教育及輔導孩子。

本中心的「自閉症腦力工程工作坊」成人課程，綜合了不同種類的自閉症教育技巧，利用很多日常生活例子供家長在家中實行。註冊教育心理學家彭智華先生認為將不同的自閉症治療技巧生活化，能讓家長更容易明白技巧的宗旨及變化之處。大家應該都聽過：「若想學習外語，最佳的方法便是找一個外國情人」。當你的生活環境裡盛滿學習元素，你便自然會學好起來。同樣，自閉兒童透過在家居環境學習，不斷提升適應能力，便可擴闊孩子將來的生存空間。



在 作為一個野外生存遊戲（war game）的玩家，身邊總會存在著不少非常入迷的軍事迷。一位朋友曾見過一班軍事迷在前往場地的車程中全程站著。友人看到這個情景，便好奇的問他們：「你們為什麼有位置也不坐？」他們答：「我們是士兵，士兵前往戰場時是不坐的。」很多人可能對士兵這個職業不太了解，甚至可能有些誤解，覺得他們只有體能和練槍訓練。

在英國讀書的時候，中四學生都必須參加校內青年組織CCF（Combined Cadet Force）的活動做軍校學生。在海陸空三軍中，我選擇了陸軍。進入軍校，所有學生第一樣需要學的都逃不過步操。對一個青少年而言，步操當然不是他最想在軍校裡學或做的事。但隨著整個部隊同時整齊地步操，軍校的生涯才剛剛開始，戰術運用、槍械安全等課程亦隨之而來。在第一個學期尾聲的實踐日，我們把所有學到的東西全都用出來。我們當天的任務是要分為兩個小隊，在不同方位攻擊同一個目標。完成後，快速撤退至一公里外的集結點。雖然任務很簡單，但是準備及過程卻長得像過了十年。到了起點後，背起二十多磅的裝備、望著一片相若於十個香港大球場面積及起伏不平的田野，我看不到有完成的機會。背著二十多磅的裝備，剛開始步行時尚算可以，但步行了三十分鐘後，便開始「天公造美」，下起雨來。那一刻，我正正感受到常掛在英國人口邊的Character building是怎麼一回事。

到了中五，我們可以選擇留在CCF或選擇另外的活動。當時我選擇了留下，還當了兩年non-commissioned officer（軍士）和Head of Signal Section（通訊兵總目）。直到現在，我都認為軍事訓練不只鍛鍊了我的身體和領導能力，還有最重要的精神鍛鍊。有時候，會聽到一些人認為香港的男士弱不禁風、心理素質不夠強。認為香港應該有強制性軍訓。對於這個建議，我保持中立態度。但同時亦認為香港人，特別是兒童及青少年都應該有適當的軍事訓練經驗。讓他們嘗試面對困難、挑戰自我及強化心理素質。



做個小專家

小學生專注力培訓課程



兒童課程



隨著新知識氾濫，種類繁多的活動令兒童在學習過程中難以保持專注力。要兒童專心一致去完成一件事，確是一個具挑戰性的任務。

本課程透過趣味性活動訓練學童多元感官的專注力，有效地提升視覺、聽覺及身體的協調能力，並於過程中加強他們的記憶力及自我管理意識。另外，課程亦著重透過主題帶出生活概念，務求令他們所學的技巧能運用到日常生活上。

聽覺
專注

視覺
專注

動靜
交替

肢體
專注

課程內容

測試學童專注力
強化視覺專注力
訓練聆聽專注能力
強化學童自制能力
肢體協調能力訓練
靜態活動專注



八面玲瓏

幼兒認知學習培訓課程



幼兒課程

刺激思維全方位學習
開拓幼兒成長路！

美國哈佛大學著名心理學家霍華德·加德納(Howard Gardner)提出人類的智能是多元化的，除傳統的語言文字和數學邏輯外，還包括視覺空間、音樂節奏、肢體動覺、人際智慧、內省智慧和自然智慧共八個項目。玩樂是幼兒認知學習過程中的重要活動，本課程將利用於這些日常環節中的元素及有關遊戲教具，刺激幼兒思維學習。



教學理念

1. 打破傳統學習的框框，利用多元智慧中八項智能的元素，引發學生的學習興趣。
2. 運用生活通識的概念，使學生自然地整理學習經驗，學習統整知識的技巧。
3. 認識不同的學習概念，生活知識知常識
4. 透過食物和玩樂刺激多方面學習



七彩繽紛



數字無窮



奇形怪狀

評估
診斷

不同的年齡層，
不同的評估服務
評估服務統籌 趙之蘭

根 據自閉症兒童基金會統計，在香港已登記的自閉兒童共有25,000名，而世界衛生組織統計中國則有60,000至180,000名（李敏、程為敏, 2011）。隨著社會不斷進步，各界亦越來越注重特殊教育需要。如懷疑孩子有此需要，家長應盡快協助孩子融入生活及學習。第一步是評估，而在不同年齡層，中心有不同的評估服務供家長參考，歡迎家長致電查詢。

2歲前 - 心理諮詢

如家長懷疑孩子有自閉症譜系的特徵，可考慮諮詢註冊教育心理學家。心理學家對孩子作出觀察及向家長了解其日常生活的細節後，會為孩子制定家居訓練計畫。如有需要，亦會轉介孩子接受其他服務，如言語或感覺統合治療等。

心理諮詢是希望家長能把握及利用此時段成為孩子的「黃金訓練時間」，以減少他們的固執性、擴闊彈性及心理適應能力。可是如孩子的情況不斷惡化，可要求心理學家轉介孩子接受以下的政府服務：特殊幼兒中心SCCC、早期教育及訓練中心EETC或幼兒中心兼收弱能兒童計劃ICCC。

6歲後 - 智能評估

當入讀正常學校的自閉兒童升小學前，建議家長安排他們進行智能評估，讓教育心理學家根據他們的學習能力及特質建議最合適的學校及訓練計劃。如有需要，心理學家可以到校為向老師進行簡報，協助孩子更容易適應小學生活；更可避免老師因不了解他們而做成不必要的責罰，影響他們的學習情緒及動力。

6歲後 - 確診評估

臨床心理學家的確診報告可為自閉兒童在學校申請額外的支援，如教學助理、個別學習計劃、合適的課外活動等，提升他們的行為及學習效能。

李敏、程為敏（2011）。透視自閉症：本土家庭實証研究與海外經驗。研究出版社。

輔導
治療

鑰匙
高級服務統籌 翁雪兒

自 閉兒童可說是有特殊教育需要的孩子中，最累人的一種。照顧他們的家長，永遠都好像只有上班時間，卻沒有下班時間；加上他們精力旺盛，而且經常出現情緒、行為問題，故時常要跟他們周旋，真的非常累人。事實上，自閉兒童就像是一間大門緊鎖的屋子，只要找到合適的鑰匙，便能發掘到他們的內在潛能。

中心認為家居訓練對自閉兒童的效能最為明顯，除可減低孩子到陌生地方的不適應焦慮感外，亦可從孩子最熟悉的地方開始，加強學習效能及生活自理能力。

由於篇幅所限，這次先跟大家分享2個輔導策略（鑰匙），包括「實物思維法」及「先文字、後語言」。由於自閉兒童的9個渠道中，以「手」和「眼」最強，故建議家長在教導他們時，從這2個渠道著手。

「實物思維法」：由於自閉兒童的理解力，特別是生活上的理解力比一般孩子弱，故需要透過以手實際操作不同的生活物件，才能更好地理解各事物的邏輯思維及概念。例如「戴眼鏡」這個動作，看似是一個簡單動作，其實內裡已包含了多種概念：「戴」可以是一個動作，亦可以是姓氏；「眼」是我們身體的五官之一，主要的功能是看東西，其他詞語包括眼淚、眼神等；「鏡」是平常看到的鏡子，亦可以是鏡片之類的，鏡像就是從鏡子反映出來的影像，一般來說會左右倒轉；「眼鏡」是用來矯正視力的，大多分為近視及遠視，亦可以延伸至太陽眼鏡、潛水鏡等等。所以說，孩子在學習這個動作的同時，亦在學習其他相關的概念及詞語，以增強其生活理解力。

「先文字、後語言」：由於自閉兒童的文字比語言強，故教導他們時，需要以文字輔助，最好是一邊學習，一邊寫詞語卡、句子卡，以加強記憶力。

自閉症家長需要很多情緒支援，以應付孩子在情緒上及學習上的需要。本中心設有「自閉症-家長加油站」，由註冊教育心理學家彭智華主持，為自閉症家長提供一個平台，互訴經驗及心得，更可親自向彭SIR詢問教導孩子的技巧，減輕生活壓力。

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

心理發展評估



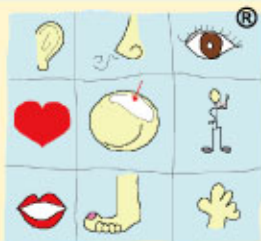
性格是我們發展的重要基石，情緒是人類正常的心理反應，但若性格固執而過份悲觀，則影響日常的生活適應，而限制了發展的空間及機會；情緒化的發展可以阻礙一個人的成長及潛能發展，所以當我們發現自己或兒童有心理固執及性格問題時，必要正視及早處理。

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。



心理發展評估(Psychological Assessment)

目的	了解兒童性格及情緒發展的情況 剖析兒童情緒或行為(於家中或學校)問題的原因 提供專業意見及改善方法及技巧
評估對象	適合任何年齡人士
專業諮詢	由輔導或註冊教育心理學家作透過觀察及與家長面談，了解兒童的性格及情緒發展。
評估工具	兒童心理發展量表 或 文蘭適應行為量表(Vineland Adaptive Behavior Scale) 或 其他投射性評估工具



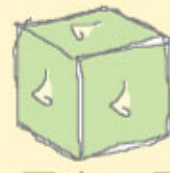
全腦開發九攻略

改善睡眠質素

上期我們運用了9S分析失眠的根源：心理和外因因素兩大類。這期我們會探討如何運用9S找出多元化的方法來處理導致失眠的主要因素，其實我們除了具備能徹底理解及改善失眠的方法外，也應該具備一些不同感官渠道，讓自己睡眠質素更有保證。



耳的渠道：對應睡眠的環境噪音，我們可考慮關窗睡覺使用棉花塞耳，也可考慮播放輕音樂如催眠曲，協助我們放鬆入睡，陪伴在側或透過電話唱催眠曲安撫入睡亦可。



鼻的渠道：我們可考慮開風扇、窗或冷氣，提供足夠的新鮮空氣以保持空氣流通，但就可能增加噪音，請小心平衡。我們亦可選用能協助自己放鬆的香薰，但能令人放鬆的氣味因人而異，有需要可諮詢專業的香薰治療師。另外，有關呼吸系統導致呼吸不暢順的問題，應盡早尋求醫生處方醫治。



眼的渠道：如環境太光，可用眼罩或配置多一層窗簾，或遮住家中發光物件；我們也可在眼部四周輕輕按摩，舒緩眼球肌肉協助入睡；有些人選擇看書或電視令自己入睡，但也有機會產生反效果變得更精神，請小心選擇。



口的渠道：可進食或飲用幫助放鬆的食物或飲品，普遍睡前飲暖牛奶協助入睡，但有些人需飲用數杯被視為提神的咖啡才能入睡，所以應自我探索以作選擇。另外，與別人聊天談心或唱歌能抒發負面情緒。



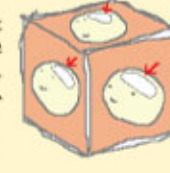
手的渠道：拖著親人或伴侶的手，搓衣衫或被角，抱著攬枕等可增加睡覺的安全感，這些也是很多大人或小朋友協助入睡的方法。在日間清醒的時候，我們也可透過手部去發洩情緒，如打波，搓泥膠，拍打枕頭等，讓自己釋放負面情緒。



腳的渠道：睡眠時雙腳應有足夠的伸展空間，另外，為了發泄過量的精力，我們可在白天多進行需運用大肌肉的運動，如：散步，游泳，跑步，令身體感到疲倦進入夢鄉。



身的渠道：身體方面的不同病症，如五臟六症的痛，或皮膚敏感等問題應請教醫生幫助根治，減少因睡眠所造成的惡性循環。服用安眠藥可使身心放鬆，但需要留意藥物成癮的副作用。



腦的渠道：我們也可寫下日間未能解決的難題，學業或工作上的煩惱，留待翌日思考，慢慢戒掉睡前過份思考的壞習慣。另外我們要細心分析自己各方面的問題，是否需要轉工，進修或找尋改善感情的方法，杜絕失眠的根源問題。



心的渠道：失眠的主因大多是心理，但我們能用以上八個渠道釋放負面情緒或增加正能量，來增加睡眠的可能性，我們是可調節心情來減低事情對自己的影響，運用減壓方法如：肌肉鬆弛法，調節呼吸法等，有宗教背景的朋友更可唸經、祈禱等令自己放鬆入睡；另外，亦可向註冊催眠師學習正統的自我催眠，讓自己主宰何時進入睡眠狀態。

在此祝願大家能每晚安睡。



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

Happy Kids

幼兒心理適應能力培訓小組

近年，愈來愈多幼兒會害怕某些人、事、物，或是情境，造成焦慮。焦慮是一種不利於身心健康的負面情緒，影響幼兒心理的健康發展。焦慮會造成負面的情緒發展，潛藏在孩子的個性中，會令孩子變得沒有自信，或是沒有勇氣面對新的事物。面對千變萬化的社會，要孩子擁有良好的心理適應能力和彈性，相信是眾多家長的期望。

課程內容

- 學習舒緩焦慮情緒
- 建立良好的人際溝通
- 增加各種的心理適應能力
- 提升心理素質



課程目的

- 各式人種－學會正確處理人際關係
- 不同角落－能身處不同的陌生環境
- 安心分手－學習與親人短暫分離
- 四季衣裳－能穿不同的衣服
- 不同食物－做到不偏食
- 奇形怪狀－做到不偏玩



全腦開發九攻略



全腦開發九攻略

友情細閱

初小/高小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，增強參加課程的學生對情緒的理解及表達，最終可達致有效地調和及處理他們自己的情緒，全面發揮他們的智慧。



課堂內容

初小・系列一

- 1.這是我
- 2.我的長短處

個人

- 3.家裡的特徵
- 4.我的家庭成員

家庭

- 5.我的老師
- 6.我對學校的感覺

學校

- 7.結交新朋友的方法
- 8.與人分享物品

社群

初小・系列二

- 1.個人特徵
- 2.我的喜怒哀樂

個人

- 3.我的家庭環境
- 4.家庭成員的長短處

家庭

- 5.我的老師
- 6.喜歡與不喜歡同學

學校

- 7.樂於助人的想法
- 8.合作精神的重要

社群

高小・系列一

- 1.我的個人形象
- 2.個人經歷的檢討

個人

- 3.我的家庭關係
- 4.農村家庭的討論

家庭

- 5.我的學校優點與缺點
- 6.喜歡與不喜歡同學

學校

- 7.處理自己的情緒
- 8.了解別人的情緒

社群

高小・系列二

- 1.我的自信
- 2.個人發展計劃

個人

- 3.家裡的優點與缺點
- 4.家庭規則的討論

家庭

- 5.我在學校的情緒
- 6.學校的賞罰制度

學校

- 7.如何應付生活難題
- 8.日常社交技巧

社群

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
CCE11-140622	用心小專員 - 幼兒專注力提升課程(系列一)	22/06 - 27/07/2014	日	11:15 - 12:45	6	\$1,400	\$1,120	\$980
CMQ12-140712	我是"德德"B - 幼兒品德及EQ遊戲小組(系列二)	12/07 - 30/08/2014	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-140605	9S®Playgroup(A班)	05/06 - 03/07/2014 (01/07除外)	二、四	11:15 - 12:45	8	\$2,000	\$1,600	\$1,400
NSP01B-140604	9S®Playgroup(B班)	04/06 - 27/06/2014	三、五	11:15 - 12:45	8	\$2,000	\$1,600	\$1,400
NSP01C-140607	9S®Playgroup(C班)	07/06 - 28/06/2014	六	13:00 - 14:30	4	\$1,200	\$960	\$840
NSP02D-140608	9S®Playgroup(D班)	08/06 - 29/06/2014	日	09:30 - 11:00	4	\$1,200	\$960	\$840
NSP00T-140621	9S®Playgroup父親節試玩班	21/06/2014	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
CMT05-140606	多元思維數學 MT Math (週五班)	06/06 - 27/06/2014	五	16:30 - 18:00	4	\$1,000	\$800	\$700
CMT06-140607	多元思維數學 MT Math (週六班)	07/06 - 28/06/2014	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)								
CEQ23-140712	友情細閱- 初小EQ及社交培訓小組 (系列三)	12/07 - 30/08/2014	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)								
CRW02-140607	讀・寫・樂- 讀寫能力培訓課程(系列二)	07/06 - 28/06/2014	六	16:30 - 18:00	4	\$1,000	\$800	\$700

專注力系列 (對象:小一至小六)								
CCE21-140712	做個小專家 - 小學生專注力培訓課程(系列一)	12/07 - 16/08/2014	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
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
ASN00-140710	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)	10/07 - 07/08/2014	四	19:00 - 21:00	5	\$2,000	\$1,600	\$1,400
AAW01-140716	自閉症腦力工程工作坊	彭智華(註冊教育心理學家)	16/07 - 13/08/2014	三	19:00 - 21:30	5	\$2,000	\$1,600	\$1,400
ASP01-140729	家長五項全能訓練課程 (學習篇)	中心全體導師	29/07 - 26/08/2014	二	19:00 - 21:00	5	\$1,000	\$800	\$700

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
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 <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)	27/07 - 24/08/2014	日	10:00 - 17:00	5	\$5,000	N/A	N/A
APD00-140907	PDC手診心理學執行師證書課程	曾慧敏(中心服務總監)	07/09 - 26/10/2014	日	10:00 - 17:00	8	\$12,000	\$9,600	N/A

暑期課程

幼兒課程

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
品德及EQ系列								
CMQ11-140716	我是「德德」B - 幼兒品德及EQ培訓小組(系列一)	16/07 - 01/08	一, 三, 五	09:30 - 11:00	8	\$1,800	\$1,440	\$1,260
CMQ12-140806	我是「德德」B - 幼兒品德及EQ培訓小組(系列二)	06/08 - 22/08	一, 三, 五	09:30 - 11:00	8	\$1,800	\$1,440	\$1,260
專注力系列								
CCE11-140721A	用心小專員 - 幼兒專注力培訓課程(A班)	21/07 - 01/08	一, 三, 五	11:15 - 12:45	6	\$1,400	\$1,120	\$980
CCE11-140722B	用心小專員 - 幼兒專注力培訓課程(B班)	22/07 - 07/08	二, 四	09:30 - 11:00	6	\$1,400	\$1,120	\$980
CCE11-140719C	用心小專員 - 幼兒專注力培訓課程(C班)	19/07 - 23/08	六	11:15 - 12:45	6	\$1,400	\$1,120	\$980
CCE12-140818	用心小專員 - 幼兒專注力進階培訓課程	18/08 - 23/08	一至六	11:15 - 12:45	6	\$1,400	\$1,120	\$980
適應能力系列								
CHK10-140719A	Happy Kids - 幼兒心理適應能力培訓小組(A班)	19/07 - 23/08	六	11:15 - 12:45	6	\$1,400	\$1,120	\$980
CHK10-140804B	Happy Kids - 幼兒心理適應能力培訓小組(B班)	04/08 - 15/08	一, 三, 五	11:15 - 12:45	6	\$1,400	\$1,120	\$980
認知學習系列								
CSP11-140722	「八面玲瓏」- 幼兒認知學習培訓課程(系列一)	22/07 - 31/07	二, 四	11:15 - 12:45	4	\$1,000	\$800	\$700
CSP12-140805	「八面玲瓏」- 幼兒認知學習培訓課程(系列二)	05/08 - 14/08	二, 四	11:15 - 12:45	4	\$1,000	\$800	\$700
CSP13-140819	「八面玲瓏」- 幼兒認知學習培訓課程(系列三)	19/08 - 28/08	二, 四	11:15 - 12:45	4	\$1,000	\$800	\$700

小學生課程

課程編號	課程名稱	日期	對象	星期	時間	節數	非會員	會員	早報
EQ及社交系列									
CEQ21-140716	友情細閱 - 初小EQ及社交培訓小組(系列一)	16/07 - 01/08	小一至小三	一, 三, 五	13:00 - 14:30	8	\$2,000	\$1,600	\$1,400
CEQ22-140811	友情細閱 - 初小EQ及社交培訓小組(系列二)	11/08 - 27/08	小一至小三	一, 三, 五	13:00 - 14:30	8	\$2,000	\$1,600	\$1,400
CEQ31-140716	友情細閱 - 高小EQ及社交培訓小組(系列一)	16/07 - 01/08	小四至小六	一, 三, 五	11:15 - 12:45	8	\$2,000	\$1,600	\$1,400
CEQ32-140811	友情細閱 - 高小EQ及社交培訓小組(系列二)	11/08 - 27/08	小四至小六	一, 三, 五	11:15 - 12:45	8	\$2,000	\$1,600	\$1,400
CEB00-140721A	「我變得更好了」情緒行為輔導小組(A班)	21/07 - 01/08	小一至小六	一, 三, 五	14:45 - 16:15	6	\$1,400	\$1,120	\$980
CEB00-140719B	「我變得更好了」情緒行為輔導小組(B班)	19/07 - 23/08	小一至小六	六	14:45 - 16:15	6	\$1,400	\$1,120	\$980
專注力系列									
CCE01-140721A	做個小專家 - 小學生專注力培訓課程(A班)	21/07 - 01/08	小一至小六	一, 三, 五	14:45 - 16:15	6	\$1,400	\$1,120	\$980
CCE01-140722B	做個小專家 - 小學生專注力培訓課程(B班)	22/07 - 07/08	小一至小六	二, 四	14:45 - 16:15	6	\$1,400	\$1,120	\$980
CCE02-140818	做個小專家 - 小學生專注力進階培訓課程	18/08 - 23/08	小一至小六	一至六	14:45 - 16:15	6	\$1,400	\$1,120	\$980
認知學習系列									
CLE00-140722	「小小福爾摩思」- 優質思維培訓課程	22/07 - 07/08	小二至小六	二, 四	11:15 - 12:15	6	\$1,400	\$1,120	\$980
CIG30-140719	「尋智根、開智果」- 通識理解培訓課程(高小)	19/07 - 16/08	小四至小六	六	16:30 - 18:00	5	\$1,200	\$960	\$840
CCW00-140721A	「小學生大作為」- 中文寫作培訓課程(A班)	21/07 - 06/08	小二至小六	一, 三	16:30 - 18:00	6	\$1,400	\$1,120	\$980
CCW00-140805B	「小學生大作為」- 中文寫作培訓課程(B班)	05/08 - 21/08	小二至小六	二, 四	16:30 - 18:00	6	\$1,400	\$1,120	\$980
CNE20-140722A	「串通無阻」- 初小英文串字培訓課程(A班)	22/07 - 31/07	小一至小三	二, 四	16:30 - 18:00	4	\$1000	\$800	\$700
CNE20-140811B	「串通無阻」- 初小英文串字培訓課程(B班)	11/08 - 20/08	小一至小三	一, 三	16:30 - 18:00	4	\$1,000	\$800	\$700
CNI30-140805	「高下立見」- 升中面試工作坊	05/08 - 21/08	小五至小六	二, 四	13:00 - 14:30	6	\$1,400	\$1,120	\$980
CRW01-140728	「讀·寫·樂」- 讀寫能力培訓課程(系列一)	28/07 - 31/08	幼高至小三	一至四	13:00 - 14:30	4	\$1,000	\$800	\$700
CRW02-140804	「讀·寫·樂」- 讀寫能力培訓課程(系列二)	04/08 - 07/08	幼高至小三	一至四	13:00 - 14:30	4	\$1,000	\$800	\$700
CRW03-140811	「讀·寫·樂」- 讀寫能力培訓課程(系列三)	11/08 - 14/08	幼高至小三	一至四	13:00 - 14:30	4	\$1,000	\$800	\$700
CRW04-140818	「讀·寫·樂」- 讀寫能力培訓課程(系列四)	18/08 - 21/08	幼高至小三	一至四	13:00 - 14:30	4	\$1,000	\$800	\$700
CMA20-140725	「理數佳兒」- 數理概念培訓課程	25/07 - 22/08	小一至小三	五	16:30 - 18:00	5	\$1,200	\$960	\$840

會員於課程開課前一個月報讀，即可享有早報優惠



中學生課程

	課程名稱	日期	星期	時間	節數	非會員	會員	早報
TEG40-140802	九型人格"teen"才班	02/08-23/08	六	13:00 - 14:30	5	\$1,000	\$800	\$700

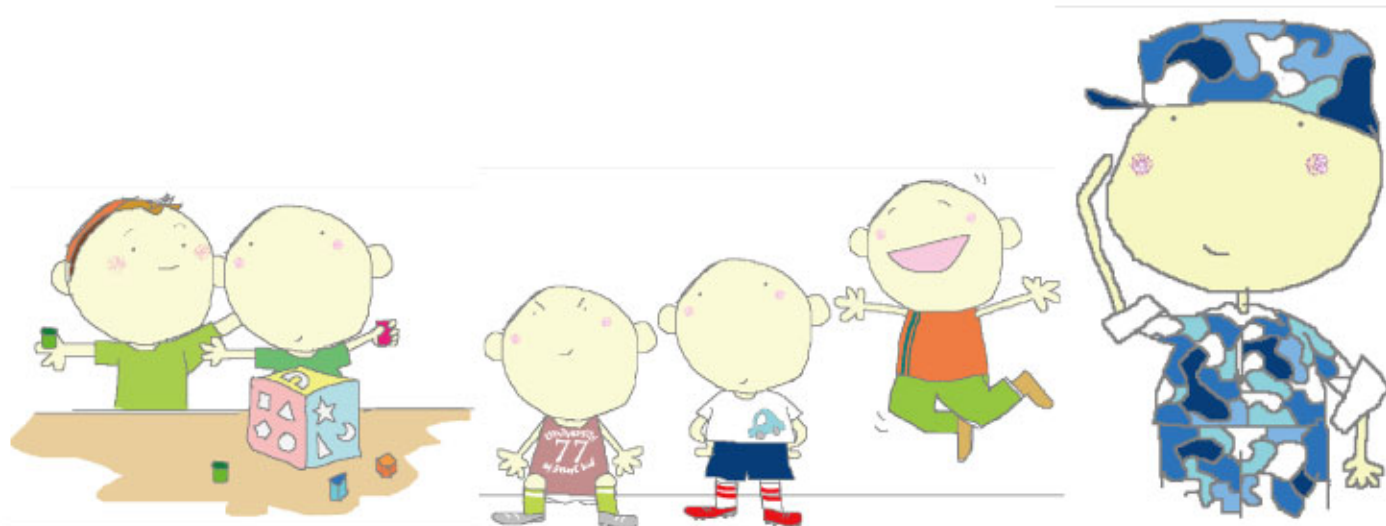
遊學活動

生活體驗系列

活動編號	活動名稱	日期	星期	時間	對象	會員 / 非會員
TLS140712	趣味香港通識遊(7月班)	12/07-09/08/2014 (共5天日營)	逢星期六	10:00-16:00	小一至小六	\$1,700* (早報優惠\$1,360)
TLS140804	趣味香港通識遊(8月班)	04/08-08/08/2014 (共5天日營)	星期一至五	10:00-16:00	小一至小六	\$1,700* (早報優惠\$1,360)
TEL140714	英語小律師(7月班)	14/07-23/07/2014 (共5天日營)	逢一, 三, 五	10:00-16:00	10歲或以上	\$1,700* (早報優惠\$1,360)
TEL140811	英語小律師(8月班)	11/08-20/08/2014 (共5天日營)	逢一, 三, 五	10:00-16:00	10歲或以上	\$1,700* (早報優惠\$1,360)
TMS140723	暑假黃埔軍校訓練營(7月/初班)	23/07-27/07/2014	星期三至日	-	8-15歲	\$1,800 (二人同行回贈優惠每人可減\$100)
TMS140727	暑假黃埔軍校家長營(7月)	27/07/2014	星期日	-	-	\$180
TMS140813	暑假黃埔軍校訓練營(8月/初班)	13/08-17/08/2014	星期三至日	-	8-15歲	\$1,800 (二人同行回贈優惠每人可減\$100)
TMS140813m	暑假黃埔軍校訓練營(8月/中班)	13/08-17/08/2014	星期三至日	-	8-15歲 (已參加初班之學童)	\$2,000 (二人同行回贈優惠每人可減\$100)
TMS140817	暑假黃埔軍校家長營(8月)	17/08/2014	星期日	-	-	\$180
TID140801	「三高孩子」獨立自理訓練營	01/08-03/08/2014	星期五至日	日營10:00-16:00 宿營集合14:00 解散翌日14:00	小一至小六	\$1,400 (早報優惠\$1,120)
TUV140818	「小學生上大學」體驗之旅	18/08-22/08/2014	星期一至五	10:00-16:00	小一至小六	\$1,700* (早報優惠\$1,360)
TSD140823	「溫-ING MAN」積極學習訓練營	23/08-24/08/2014	星期六至日	宿營集合14:00 解散翌日14:00	小一至小六	\$1,200 (早報優惠\$980)
TSD140717	扭扭氣球班(小學生班)	17/07/2014	星期四	16:00-18:00	小一至小六	\$200 (早報優惠\$160)
TSD140821	扭扭氣球班(成人班)	21/08/2014	星期四	19:00-21:00	任何有興趣之人士	\$200 (早報優惠\$160)

*所有日營收費已包括： 活動物資、午膳、交通及保險

課程編號



朱太：

兒子現在歲半了，可是還不喜歡開口說話，只有偶爾的咿咿呀呀，嘴巴也經常抿著，只有心情好的時候才願意開口，請問他是不是有什麼問題？怎樣才能令他多開口呢？

彭Sir：

首先，如果孩子心情好也不願開口，問題會較嚴重。其次，孩子的音域幅度是否廣闊？家長可留意他的哭聲和笑聲是不是很相似。最後，可留意他有沒有語言意識，例如他看到喜歡或不喜歡的東西時，會否發出聲音？家長可先留意以上三方面，如果三方面均不理想，便要考慮尋求專家協助，為孩子進行評估。

雖然男孩的語言發展一般會稍遲，但如果到了2歲也沒有雙音節詞語（例：吃飯、喝水）的話，家長亦需尋求協助。

家長可於平時多以純正母語向他輸入語言刺激，豐富他的詞彙。此外，在他有要求可請他先說時，可請他先說出想要的東西，例如他想喝水，可先請他說出「水」字或發出聲音才給他，以提升他說話的意識及習慣。

彭Sir信箱

家庭聚餐

圖 曾慧敏

小時候，帶著好奇，參與大人的聚餐



後來，却只想逃離...



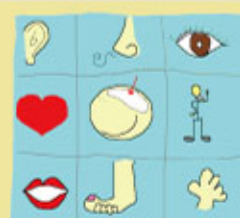
直到，有一天...



重新發現「家庭」的意義



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GS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 星期五	7月21日 星期一	6月16日 星期一	8月20日 星期三

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，則可獲得優惠！

8折

自閉症腦力工程

世界各地有很多專家，為了治療自閉症人士，發展了很多不同的計劃，如聽覺綜合治療、圖畫交換計劃、音樂治療、溝通及行為治療計劃、「TEACCH」計劃等等。但上述方法仍未能有效全面地處理自閉症患者之心理及教育問題。

本中心註冊教育心理學家彭智華先生有見及此，應用**全腦開發九攻略**，針對自閉症兒童的特質設計了自閉症腦力工程。



課程設計及導師

彭智華先生
註冊教育心理學家



成人課程

課程內容

- 第一講 分析自閉症的心理及教育需要
- 第二講 認識全方位的自閉症訓練計劃
- 第三講 提高語言及溝通能力
- 第四講 改善社交及適應能力
- 第五講 處理情緒及行為問題

課程編號：AAW01-140716

日期：16/07 - 13/08/2014（逢星期三）

時間：19:00 - 21:30

節數：5節（每節2.5小時）

<出席率達80%者方可獲證書>

對象：家長、教育界或關心兒童成長之人士

費用：\$2,000（非會員）\$1,600（會員）

\$1,400（早報優惠）



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