

AM 730

Size: 130mm(w) X 160mm(H)



「全腦影像速讀法」一分鐘閱讀2000字

一般人每分鐘可閱讀250-350字，但只要是8-18歲學生，都能把閱讀速度提升至每分鐘2,000字以上，甚至不少同學可達至每分鐘五、六千字，而且保持高度理解能力，成效驚人。這絕不是一個理論的課程，而是實在絕大部份同學都能做到！

「全腦影像速讀法」的優點

1. 提升閱讀能力，快速閱讀及能理解大量資料
2. 節省大量溫習時間，輕鬆迎接通識教育

家長及學生「參加速讀課程後，我看書的速度比平時快幾倍，可以看更多的書，認識更多詞彙。於溫習上，讀得快又溫得好。」新年課程 - 中學生 Rochelle

「女兒自從從小學升上中學後，學業上連翻挫折，信心降至接近零。在半信半疑不防試試心態下報讀「全腦影像速讀法」。初步見有曙光，睇書速度可以變快，睇書變成樂趣，信心翻嚟！讀書要有法。」家長 Grace Li

現誠邀你參加**免費講座**，親證學生速讀示範，進一步了解啟動學習潛能的竅門：

「一分鐘閱讀最少2000字！」

免費講座

對象：8-18歲中、小學生及家長

日期	時間	地點
3月19日 (五)	下午7:30 - 8:30	炮台山 本學堂
3月26日 (五)		
4月17日 (六)		
4月23日 (五)		

查詢及留座：**2301 2250**

炮台山蜆殼街18號嘉昌商業中心1樓1-2室(北角成報大廈直入)

「全腦影像速讀法」由「全腦學習」先驅翁信因先生於07年成功研發。他於92年率先在港推動「全腦學習法」，迄今已為全港超過300間大、中、小學舉辦有關講座，同時為政府、商業機構、老師、社工及學生教授有關課程。著作有00年出版《全腦英文串字攻略》、03年出版《全腦學習法》、《大腦潛能大發揮》及《高效能記憶及學習技巧》等。





翁氏夫婦

細意照料早產B

每對父母當知道懷有下一代，感覺既累且喜，準備諸多養產，其中以嬰兒何時出世或否足月出世為其中一個最擔心的問題，若然嬰兒早產怎算好呢？

育有一仔一女的潘能拓展中心暨全腦學堂總監翁偉國，其出生不久的仔仔即就是在31周出世，他坦言早產對他夫婦倆是從沒想過會發生的事情，翁太太亦表示最初見到剛出世只有2磅多的BB真是有點不知所措，甚至不敢觸碰他，直至丈夫鼓勵，她才敢摸摸自己的BB。



▲仔仔對於媽媽的接觸感到好奇

情況穩定出院了

當胎兒未足月就趕早出世的仔仔，作為父母的醫生較大，心情有多複雜是可想而知，既擔心BB的體重不足，又恐怕BB器官功能未成熟，尤其心臟、肺、腸功能，或許會伴隨其他後遺的病症，當仔仔的情況趨趨穩定，營養攝取亦增加，體重回穩，可以出院回家去了。

用心良苦哄BB入睡

早產兒特別需要長時間的護理，以追上正常嬰兒的成長，再據翁生表示，或許由於仔仔的住院期間較長，所以已習慣醫院的噪雜環境，再加上無晝夜的生理週期，因此剛回家時要有一段適應期，他記得剛接BB回家時，BB也許不習慣安靜、黑暗的環境，所以要刻意營造一條光線及背景音樂

怎樣計算早產的實際月齡？

想知道早產實際有多大，原來是應參考修正月齡，所謂修正月齡是指出生時的月齡扣除早產的月數，例如：早產BB現在已出生5個月，但原本應待至2個月才出生，則其修正月齡應為(5減2)3個月，這表示其體內的發育功能成熟程度與正常3個月大的足月BB相約。

的環境，希望這樣可以會使他睡得好些，會大更驚喜，當時甚至與丈夫一起扮醫生、護士，希望讓仔仔覺得熟悉感，可以安心入睡。

細意照顧

早產兒的護理要更費心思照顧，那如早產BB腸胃的問題較足月嬰兒為多，而為了可以減低問題出現，翁生會大當熱心護理，餵奶時會經常幫BB拍氣，以及少量多餐餵食；此外，BB肚脹的問題亦一度令他們擔心，畢竟BB的肚脹不如一般嬰兒凸出，難免有點憂心，原來早產兒有可能出現凸凸的大肚脹，然而醫生告訴他們這些情況通常是無傷大雅，待嬰兒漸漸長大，身體的構造功能成熟之後，一般在一歲左右會自行縮小而消失的。

嬰兒身心及體智過遲期

除了BB身體問題，作為早產兒的父母當然都會關心到嬰兒身心及體智過遲期的速度，要評估早產兒的體能、智力發展原來是必須以修正的月齡來評估(即增加至預產期的月份)，舉例來說，假設是一個三十二週就出生的嬰兒(即提前約兩個月)，在他出生五個月時，應該以一般嬰兒出生三個月時在成長曲線上的表現來評

▲翁生與太太會與仔仔一起看東西的相片，以提供視覺的刺激

估，依此類推。

估，依此類推。

要從從早產兒過渡的速度，環境是一個重要的元素，所謂環境包括營養攝取、父母的愛，如經常地擁抱BB、擁抱、逗弄BB，這些都會刺激BB的成長，正因為生夫倆倆深明此道理，所以非常重視照料仔仔的時間，翁生更強調除了上班，在下班後會盡量把時間留給仔仔，照料仔仔，包括餵奶、換片都不希望有手插人，盡量爭取機會與BB接觸。

提供適當刺激給嬰兒

為了給予BB適當的刺激，身為全職學



▲為了給予BB適當的刺激，身為全職學

習的專業翁偉國平日會與仔仔一起看黑白相片，以提供視覺的刺激，而觸覺的刺激會透過觸摸及擁抱，以及

按摩，因為據翁生表示，「腳趾公」有一穴，如果按該穴是有如大腦發展，體能的刺激方面，翁生經常會播放一些柔和的巴洛克音樂給嬰兒聽，一般來說，早產兒的行為和足月兒的行為有所不同，早產兒比較容易暴躁，不易安睡，但是幼脾的性情溫和、情緒相對穩定，相信這與音響有其大的關係，[有關音響對早產兒及幼兒的影響，可詳見精簡BB]會與對BB重要嗎?」一文p.40]

的專業翁偉國平日會與仔仔一起看黑白的相片，以提供視覺的刺激，而觸覺的刺激會透過觸摸及擁抱，以及按摩，因為據翁生表示，「腳趾公」有一穴，如果按該穴是有如大腦發展，體能的刺激方面，翁生經常會播放一些柔和的巴洛克音樂給嬰兒聽，一般來說，早產兒的行為和足月兒的行為有所不同，早產兒比較容易暴躁，不易安睡，但是幼脾的性情溫和、情緒相對穩定，相信這與音響有其大的關係，[有關音響對早產兒及幼兒的影響，可詳見精簡BB]會與對BB重要嗎?」一文p.40]



▲為了給予BB適當的刺激，身為全職學

習的專業翁偉國平日會與仔仔一起看黑白的相片，以提供視覺的刺激，而觸覺的刺激會透過觸摸及擁抱，以及按摩，因為據翁生表示，「腳趾公」有一穴，如果按該穴是有如大腦發展，體能的刺激方面，翁生經常會播放一些柔和的巴洛克音樂給嬰兒聽，一般來說，早產兒的行為和足月兒的行為有所不同，早產兒比較容易暴躁，不易安睡，但是幼脾的性情溫和、情緒相對穩定，相信這與音響有其大的關係，[有關音響對早產兒及幼兒的影響，可詳見精簡BB]會與對BB重要嗎?」一文p.40]

感謝醫護人員料理

對於因仔仔的將來，身為基督徒的氏夫婦只盼仔仔可以學習成長上學、愛人已；最後翁生翁太太更表示，相當感謝瑪醫院的一班醫護人員細心料理及關愛照顧，以讓他康出院並安排治療及康復。



▲翁生與太太會與仔仔一起看東西的相片，以提供視覺的刺激

的專業翁偉國平日會與仔仔一起看黑白的相片，以提供視覺的刺激，而觸覺的刺激會透過觸摸及擁抱，以及按摩，因為據翁生表示，「腳趾公」有一穴，如果按該穴是有如大腦發展，體能的刺激方面，翁生經常會播放一些柔和的巴洛克音樂給嬰兒聽，一般來說，早產兒的行為和足月兒的行為有所不同，早產兒比較容易暴躁，不易安睡，但是幼脾的性情溫和、情緒相對穩定，相信這與音響有其大的關係，[有關音響對早產兒及幼兒的影響，可詳見精簡BB]會與對BB重要嗎?」一文p.40]

產兒的父母分享經驗。我們Baby, Baby親子雜誌祝願你們健康、快樂成長!

Bot

在心理方面，心情不好原來對學習也很有影響。翁信國表示，讓著時想些開心的事情，對接收知識有大幫助。



全腦學習

萬人說話，多不勝數，好像「人盡無業醫」、「四肢發達，頭腦簡單」都成了常用不缺的口頭禪！

可是，翁信國卻不以為然，大力否認這些對人腦袋的謔語；他深信人類皆天賦無限潛能，只要能正確及充分發揮，四肢不論發不發達，頭腦一點也不會簡單。

潛能發展要用腦

這班小孩子開心地不斷做，是生理上名為 brain GYM 大腦遊戲的練習，可令右腦更靈活，更有創造力外，從而亦得不少樂趣！



翁信國在講座中與聽眾交流。他深信人類皆天賦無限潛能，只要能正確及充分發揮，四肢不論發不發達，頭腦一點也不會簡單。

何謂全腦學習法

翁信國，九二年成立「潛能拓展中心」，是首位推動「全腦學習法」的有心人！那究竟何謂「全腦學習法」呢？翁信國道：「這是關於生理、心理，以及學習技巧的全腦學習法。三者互為影響。生理因素是指頭腦的功能依身體活動來刺激，據美國的一項研究，不少學習有困難的小朋友，根源是在零至兩歲時，飛行太少，多用學行車學行，不能建立三度空間感！」

心理因素指的是自我形象、自信心及對人生的態度，足以影響學習動機的強弱，而學習技巧則包括記憶力、心理的技巧、運算的技巧等等。但在傳統教育制度下，以上三方面均不能充分兼顧，翁信國覺得有點可惜，這便他產生了一種使命感，促使他全職投入辦「全腦學習法」，三者兼備的訓練班。

肯定自己尋出路

八四年，翁信國畢業於樹仁學院社會學系。他擔任過貿易工作，其實，在他成長中，一學各種「學而後知不足」，沒有人教「咁嘅」，點解自己平平無奇的呢呢？「不信命，好耐，不甘心，常覺得 I'm more than that！」

來上課的人，各階層也有



於是，他不斷看書，到處搜集資料，尋找一些令他「叻」的方法。讓他人生有轉機點點，是八五年，他從自己只得四千元收入，去報讀一個為數十堂，但學費高達五千五百元的內腦訓練課程。

「那時後，我從後如何肯定自己，建立自信、處理憂慮及人際關係，我亦知道了公開演講的技巧，課程的淨個個很讚！」

完成課程後，他還去考導師資格，終於在那機構當起訓練課程導師，然而，其不斷自我提升的動力，一直不減！

沉醉大腦研究

「對大腦的認識，我們很少，發展這方面的研究，也是近十年的事，還有更多、更多有待發掘的！」

於是，他便沉醉在大腦研究上，不斷買有關書籍，在書海中尋找尋尋自目的伴著，向她們該

全腦學習課程資訊

要一睹翁信國的風采，不妨與以下機構聯絡，因為他們會定期舉辦一些全腦學習的課程，如：「超級記憶技巧」、「如何運用多元智能教學」、「全腦學習法之「家長訓練班」及「教材生訓練班」等。

- ① 潛能拓展中心 city care 綜合發展坊 電話：2527 2374
- ② 香港小童群益會 成長發展中心 電話：2529 3322
- ③ 潛能拓展中心 電話：2731 3511

「踏入二千年，科技發展令日常生活轉變，知識不再被壟斷，也不再是甚麼專家的專利品，看看國際互聯網，資訊多得不可處理，而且轉瞬即逝，從其他途徑可得到廣泛的知識，傳統的背誦形式已不合時宜，人類漸漸一體化；我們的競爭對象，已非香港本身，而是世界性的，所以，我要推廣全腦學習——這種終身受用的學習方法，learn how to learn。」

「那時候不去讀心理學的學位呢？「我不急於要有個學位，我寧可把他人的研究成果，坊間課程的精華，應我的資料，串連起來融匯在我的理論中，這是終身學習的理論的實踐呢！」

音樂有助記憶？

月前，中大的一項研究發現學童在十二歲前，如有最少六年的音樂訓練，可增強中文課本的記憶力。翁信國道：「外國十幾年前已有這些研

究了！」說罷，哈哈大笑！

他指出外國的一名科學家 Loewer 研究出，腦電波在八至十二歲的時候，人吸收思考記憶的能力最強。聽十六、十七世紀時的巴羅克(Baroque)音樂最能發揮這種功效。

「不同節拍的音樂，對人有不同影響，但市面上一般出售的巴羅克音樂，並非全部都能引人進入那種狀態，因為它們是很長的樂章，只有其中某些部份才能讓腦電波產生變化！」

年前，他向美國訂購這些名曰 Learn in new dimension，精錄了有用部分的巴羅克音樂回家收聽正應因利成舉。現在這代產品這些音樂對聯，約有十幾不同的版本呢！

無疑，翁信國等師更擔任全腦發展的工作，對做主，仍是首肯其成人本色。

文：葉兒 圖：林恩勤

壯志
馬
陽

有人說：「四肢發達的人頭腦簡單。」
他說：「每個人無論四肢是否發達，頭腦總不簡單。挑戰在於不懂得拓展自己的潛能。」
有人說：「人量無兼善。」
他說：「研究所得，我們都有多元智能，可以有不同層面的「勁」。」
他是翁信固。

文：黎泉輝
圖：樂保
編輯：黎鳳霞
美術：羅 鈞

談固信翁 努力與腦力



談到訓練的「成功個案」，翁信固引以為榮。

翁信固在一九九二年創立了「潛能拓展中心」，致力推廣「全腦學習法」。透過著書立說、電視節目及訓練課程，與家長、老師及學生分享，他研究所得的「全腦」之道。

努力以外 動機為要

「傳統的概念中，學習成績好是因為勤力，成績不好是因為懶惰，但事實也許另有原因。我多年來接觸不少學生，有些非常聰明，只是欠缺學習動機，視學習為苦差，所以成績難以進步。其實學習之道，「最緊要好玩」，因為無論年長幼幼，我們都可以說是「玩」的專家。」

他舉了個例子：「有一個孩子到我的訓練班，其中一個條件要求他理想，長大後最希望做的職業。上課前那孩子的媽媽有點緊張的告訴我，原來孩子長大後想當廚師。我說那有不妥嗎？」

「在訓練班中，我先先責他要做廚師的理想，然後問他孩子，是否廚師不用功讀書呢？那孩子說了一大堆理由，要用功讀書，包括可以幫茶館、為菜式改頭換面的名稱、跟不同級別的人溝通等等。」

腦力拓展 身心技巧

他總結說：「將孩子的目標與其學習動機，可以引出學習動機，令孩子更了解學習為何好。」

「全腦學習法」究竟是什麼學問呢？

翁信固解釋：「全腦學習法分為三個部分，第一部分是有關生理方面，第二部分是有關心理方面，第三部分則與學習技巧有關，三者同等重要，並且互為影響。學習的生理因素，指的是腦的功能要與身體活動刺激令腦部保持靈敏，因為身心是一體的。美國一項研究指出，不少學習有困難的小朋友，視聽在於五歲時，用學行車學行，飛行得太少，未能建立三度空間感，但那是人類思考的基礎。」

「學習的心理因素，指的是孩子的自我形象、自信心、樂觀程度及對人生的態度等等，足以影響學習動機的強弱。此外，學習技巧指的是記憶力的技巧、心算的技巧、運算的技巧等等。但傳統教育制度下，以上三方面，都沒有充分發展，確實可惜。」

學習成長 成長學習

他又談到如何以「腦力」面對逆境：「我認為逆境只是面對不如意事的主觀感受，不要被逆境控制或制衡，首要的是深信每個逆境都有同樣的成功種子。」

「將令我難忘的一個學生，就讀六年級，總平均分經常不超過三十分，原因在於出世之時，腦部缺氧造成了腦萎。但當他參加了訓練班之後，我建議他用新的方式去學習，令他的成績有非常大的躍進，對他及



翁信固與黃偉興與大家分享「食飽」之道。

他的家人固然是大喜訊，對我而言也是很大的鼓舞，肯定了許多自己對學習的信念。」

翁信固深信教學相長的道理，他教導孩子學習，但從中得到的不少啟發。他認為「全腦學習法」不但是訓練，而是生活的方式及人生態度。正如他常說：「只要學生準備好，老師就會出現。」人生就像個成長的大教室。

終身學習 多元智慧

「其研究指出，百分之八十的學習能力，是在八歲之前完成的，但可惜的是學前教育在

香港不被重視。」翁信固感嘆地說。

「心理學家霍華德·加納(Howard Gardner)在十多年前已指出，人類與生俱來有多元智慧(Multiple Intelligences)，只是後天發展各有不同而已。那七種智慧分別是：語言智慧、邏輯——數學智慧、空間智慧、肢體——運作智慧、音樂智慧、人際智慧、內省智慧。」

許多人都說香港教育制度是「填鴨式」的，究竟翁信固有何看法呢？

他說：「教育改革不應是革命式(Revolution)進行，應該以演進式(Evolution)進行，漸移默化，一步一步的改變。舉例說，我的訓練中，家長對一些新觀念及新方法，開始半信半疑，及至取得成效，便會跟他們反覆運用的決心。這情況在學生的訓練也差不多。」

對於在學習中不少人認為「知易行難」，他有以下回應：「我喜歡馬福明說的『知行合一』，在電腦時代資訊爆炸，運用知識比知道多少更為重要。《聖經》中的一句話，是我知行合一的動力來源：『敬我耶和華是智慧的開端，認識聖潔者便是聰明。』」



人生攻守

黎泉輝觀點

外國人說：「努力工作，也要工作得聰明點。」(Work hard and work smart) 確實信固談的「努力與腦力」頗為接近。中國人說：「復到老，學到老。」也就是外國人談「終身學習」的觀念。

不少大企業都轉型成具「學習型的組織」(Learning Organization)，學習的重要性不再僅限於「進修班」或「不滿意」課程結束，學習與企業的成長有極大的關係。在企業的發展環境中，學得比別人快，確實是致勝之道。

這觀念也影響到許多人都說會怕只懂讀書及學生講「用腦」之道，但事實也並非不工作的人才培訓，替換機械動學習文化。他說「全腦學習法」的原則，對於任何年齡的人都有其影響力的。

世界首富微軟公司(Microsoft)總裁Bill Gates說：「成人再教育是二十一世紀最重要的大課題。」你會聽而不聞，還是下定決心，努力去發展自己的「腦力」呢？

黎泉輝簡介

黎泉輝是專業訓練人、勵志演講人及勵志著作家，一九九一年創立「勵志訓練班」。他深信積極態度加上正確方法，能令人邁向成長、成熟、成功之路。

大腦的有趣資料

- 我們的大腦在我們清醒的時候，能產生25瓦特的電力，足夠開起一個小燈泡。
- 我們的大腦佔人體百分之二十的數量，但卻佔人體百分之二十的數量。
- 重達有100,000個細胞，而老是有5,000,000個，孩子有10,000,000個，人類大腦約有100,000,000,000個細胞。
- 幾乎每一個人腦都沒有太大的差異。
- 我們只用了大腦不足百分之二的潛能。
- 有百分之五十的學習能力是在四歲前發展完成，另外百分之三十的能力則是在八歲前完成。



表面看來每個腦袋都一樣，但原來許多腦力未被發揮。



「全腦學習法」不但訓練腦，也包含生活方式及人生態度。



教學海潮以積極態度影響孩子學習動機

大腦遊戲與對新課程活動



翁信固說：教育改革應是漸移默化，一步一步的改變。



視覺訓練

提升孩子創意

公認的天才科學家愛因斯坦常說「想像力比知識更加重要」。這個「視覺思維課程」就是要增強孩子的想像力，教他們思考的方法。

幫腦袋做熱身

學游泳前要先做一輪伸展運動以作熱身，原來畫畫也有熱身運動。

這個「視覺思維課程」於每節課開始時，也會讓孩子先作一輪熱身運動——用雙手畫一個橫8字的符號「∞」。原來這是很好的手部熱身運動。除可訓練手眼協調外，左右兩手一起畫，也可以訓練左右腦的協調。而且據統計有90%的英文字母都以這個符號作基礎，多寫也可以寫出很整齊的英文。



每節課一開始，孩子便會作熱身運動作準備。

圖像思考最快

現代學校的課程編排，較着重文字和數學邏輯而忽略了圖像的學習，但其實用圖像來學習和思考是最快捷的方法。就算用一千個字去形容蘋果是什麼，也不及讓孩子親身看到、觸摸到、聞到。甚至吃到蘋果的經驗那麼深刻，所以這個課程會配合視覺、觸覺來讓孩子吸收知識，然後配合自己的創作，再把它繪畫出來。



李學賢老師是資深導師，會幫助孩子思考十分具體。

教室直擊



導師會協助孩子思考上的問題，但作品概念完全由學生。

創作前先取經

香港孩子的一個通病就是不懂得思考，但思考是有方法的。例如要孩子畫心目中的香港，但香港是怎麼樣的呢？如孩子本身對香港認識不多，沒有什麼經驗或資料時，那麼怎可以要他們畫出來呢？

所以在這個課程編排中，要孩子各自畫一個心目中的香港，導師便先帶孩子到街上走，讓他們用相機拍下自己心目中的香港，然後用發泡膠剪出心中的香港，讓孩子先有經驗然後再創作。雖然孩子年紀小，不一定可以做得很完美，但結果不重要，最重要的是他們學懂了資料的攝取、分析、記憶、思考和表達等，這已經是學習上很重要的基礎。在某技巧上，導師會幫助孩子完成作品，但概念卻完全出於孩子，他們各自都有一個與眾不同的香港。

畫得不變不畫

一般人都會將孩子的畫畫得像不像真作為他們作品的標準，其實孩子的畫都不需要像真，2至4歲是塗鴉期，他們的顏色掌握和手眼協調還在發展，4-6歲時就完全是有他們創意的時候，概念比像真更加重要，到9歲或以後才需要慢慢培育他們繪畫的技巧。



這幅畫是孩子在繪畫時，由孩子自己畫。

左右腦一起訓練

要孩子更聰明，其實是要左右腦一起訓練的。左右腦的網絡編排得好，腦部不同部分的資料可以互相溝通，思考就更有效和快速了。課程着重孩子左右腦的同步發展，舉例說導師會讓孩子繪畫出兩種不同的東西，如蝴蝶和狗，要孩子用創意把它們拼合起來，孩子於是畫出了一隻有翅膀會飛的狗，這方法讓他們突破固有的思想框框，超越想像的既有空間，讓他們建立創作的網絡，思考更靈活也更有創意。

孩子作品 創意無限

6歲的Natalie畫了一個香港的模型，她從拍戲、構思到完成作品，大約用了十小時。作品中有信和中心、中環大廈、大廈之間的公園，色彩非常豐富，還有一條可以回到家裏的橋，至於白雲和太陽，就用膠紙貼在大廈頂上，創意無限。



家長評語 孩子可以聰明

陳太因送李霖今年四歲，讓因參加這個課程，可以訓練她多思考，更加聰明。她認為孩子越早學習越好，可以幫助他們的腦部發展。



視覺思維課程

■ 課程：主題學習
■ 對象：3-4歲、4-6歲、6-11歲
■ 時間：逢星期六，多節時間選擇，孩子可半年或全年
■ 費用：1,440/八堂(3-4歲)、1,300/八堂(4-6歲)、1,450/八堂(6-11歲)
■ 地址：新加坡萊佛士429-413號新加坡萊佛士大廈7樓B室
■ 查詢電話：2301 2250

心理生理學習技巧互相配合

全方位開發腦潛能

都說小小的腦袋潛能無限，但有什麼方法可以盡情發揮呢？於是，每種開發大腦潛能的學說，父母都緊張學習，希望培育自己的小寶寶成為未來精英。

創出「全腦學習法」的翁信固卻指出，「全腦學習」不是要製造精英，而是一種生活方法，一個穩健的學習基礎。



什麼是「全腦學習法」？

在港推動「全腦學習法」逾十年的潛能拓展中心總監翁信固指出，這套學習法的大原則，由零歲開始已適用。

他說：「近十多年來，全世界對教育方法有很多反省與研究，但很零碎，我將之綜合、系統化，發覺若提升一個人的學習能力，心理、生理、學習技巧這三方面互為影響。」

翁信固指「全腦學習法」為孩子建好基礎。「學習是長途賽，不要教小孩用短跑形式跑馬拉松。」

心理

1) 培養自尊自信

翁信固表示，很多研究指出，孩子學習不達理想，並非能力不足，而是自尊自信出現問題，例如總覺得自己的英語說不好，便很難說好英語。

2) 培養品格

尊重、友愛、責任感等品格，與學習關係密切。「香港小孩常見的問題，是欠缺學習動機、沒有自制能力與紀律。」

3) 心理狀況

無論幼兒、成人還是長者，總有情緒低落的時候，翁信固說：「給孩子適當的鼓勵，教他鼓勵自己不要怕失敗，以「試誤」的方式學習。」

他說：「父母不是要確保子女拿100分，而是提供一個孩子可以安全地出錯的學習環境，教小朋友面對及處理困難。」

生理

1) 食物

新鮮蔬菜、水果、魚等有營養的食物，對小朋友的腦部發展有益，但孩子卻愛吃含色素、添加劑、及/或高糖分的「垃圾食物」。翁信固建議父母讓孩子進食營養補充劑，例如多種維他命、魚肝油等。



他指在1984年，美國加州曾進行研究，在小學的食物裏，第一年多加維他命，孩子的成績上升；次年再多加維他命，成績更好；第三年回復正常維他命含量，成績也同時回落。

香港幼兒教育及服務聯合會營養師彭慧芝表示，有足夠維他命的孩子，健康較好，精神較集中，有助提升學習能力。孩子若無偏食，營養均衡，不一定需要營養補充劑。

2) 運動

「四肢發達，頭腦才愈靈活。大腦狀態跟運動關係密切，例如工作一、兩小時累了，走一個圈或上廁所，人也精神一點，故此，做運動亦可提升小孩的學習能力。」翁信固說。

他指出，學習障礙與年幼時爬行得少有關。「人腦左右要配合，才能達最佳效果。爬行時，因為左右身體要同時配合才能移動，故同時用到左右腦。」他建議家長多讓嬰兒爬行，別倚賴學車。

此外，他指多動多輕搖孩子（注意，切勿用力搖晃，造成嬰兒搖晃症！），例如帶孩子打鞦韆、玩冰盪轉，甚至輕搖嬰兒入睡，有助大腦中的額葉發展。而香港大學內科學系醫學物理學講座教授馮熾震則指出，額葉主要負責思考理解工作，多作思考、推理，有助刺激額葉發展。

翁信固表示，「全腦學習法」零歲開始已通用。

「全腦學習法」講座

日期：3月1日（星期六）

時間：下午2:15至5:00

地點：九龍尖沙嘴喜來登酒店

費用：免費

報名方法：《明報》讀者可於2月27日（今日）上午9:00

至下午5:30期間，致電2919 9699索取入場券。名額15個，先到先得。

主辦：美國高通保險亞洲有限公司



學習技巧

翁信固指在不同階段需要發展不同的學習技巧，例如記憶技巧、學習策略、學習模式與理解能力等。

他指出，父母必須了解，人人的學習模式不同，也許媽媽學習要讀出聲，兒子卻必須靜讀；有些人要行來走去才讀得好。而要增強理解能力，須發展想像力，多畫畫、說故事等，因為我們要靠過往經驗與幻想去「理解」。

項大腦補品

翁信固指出，大腦「補品」有七項：

- 1) 清水：有研究指出，大腦有八成是水，可將思考時產生的電流由一個細胞傳至另一個細胞，故飲水有助提升學習能力；
- 2) 新鮮空氣；
- 3) 運動；
- 4) 音樂：科學家Dr. Lozanov的研究指出，巴羅克音樂每分鐘50至70拍之間的旋律（柔和、舒暢的音樂）有助刺激大腦活動，進入最佳思考狀態；
- 5) 良好休息；
- 6) 新鮮蔬果、魚、適量維他命及礦物質；
- 7) 開心。



閒情
星期六



名人親子



創出「全腦學習法」的翁信固是教仔專家，也是一子一女之父，經常有機會將理論實踐。

專家教仔，原來也有困難，也有壓力。不過，辛苦一點不打緊，因為小朋友已將他帶到另一個奇妙世界去。

教仔專家 兒女不做大翁信固

翁信固說他的夢想是教好家長，給所有小朋友一個良好的環境成長，笑說背後有個「自私」原因：「自己女兒功課有用，若其他小朋友沒這個環境，健康快樂成長，將來找老公就不易了。」

在香港積極推動「全腦學習法」的應經拓展中心總監翁信固，經常主講家長講座，還在去年出版了3本全腦學習系列叢書，教導老師、家長與學生學習方法；同時，他也是一子一女的父親。

作為教仔專家，在自家子女身上實踐理

出生後，要給孩子豐富的聽覺、視覺、觸覺刺激，他說：「因為學習大部分靠這3個感官，味覺與嗅覺相對較少運用，故x歲前要給孩子這3方面足夠培育，多聽音

招咄



親自拍

影相啦，笑！！

噢...Cheers...



Wong Sin Ki (14個月大) 英語頻道



Ku Hiu Ying (13個月大)

英語頻道

歡迎來信，請附小朋友姓名、年齡及聯絡方法。

地址：康翠園街18號明輝工業中心A座15樓

聯絡副刊「親子時間·親自拍」

電郵：pkys@mingpao.com

註：所有照片恕不退回

全腦學習法 活用大腦潛能

人有十隻手指，一雙眼睛，但腦袋就只得一個，精密的大腦何等重要，也不需多說。不過，現代人卻十分依賴電腦和其他新科技，荒廢了有無窮無盡潛能的腦袋。有科學家估計普遍人一生也很難發揮超過20%的腦力，其實還有很多發揮的空間呢！你知道怎樣開發你的孩子天賦嗎？

甚麼是「全腦學習法」？

「全腦學習法」是現今最新教育「學會學習」的最大突破。它融合了人類大腦最先進的研究成果及最新知識，並配合最新的超級記憶方法、神經語言程式學、健腦體操、高速學習法及教育心理學等，整合而成的一套發展及運用人整體智能的學習技巧。

學習要有方法

全腦學堂總監翁信固先生一直致力推廣「全腦學習法」，對香港教育制度有這樣的見解。「香港的教育模式著重背誦、強記，其實記憶力好就會獲得好成績。有些小孩子雖然已經日背夜背，但依然默書低分、不合格。久而久之，自尊心受損，覺得比其他小朋友差，漸漸缺乏自信心。其實記憶力只是大腦的一部份，並不能以此分高低。我們著重的是全腦的運用，教授讀書方法、技巧、策略。透過全腦學習法，讓他們的腦筋發揮得更好，令他們建立自尊自信，從而增加學習的興趣，例如我們教導小朋友用一些有趣的方法去串英文生字，而不是單單的死背。」

視覺思維的重要

除了引導小孩子如何學會學習外，翁先生亦增開兒童美術課程，提倡視覺思維。其實視覺思維又是什麼呢？「一般家長只希望小朋友繪畫畫得似，其實大大減低他們的創作和幻想空間。圖象是全世界的共同語言，比文字還原始。而畫畫只是工具，透過畫畫，小孩子可表達他們心所想的，眼所見的，不但訓練小朋友

思考的過程，更訓練他們的觀察力、分析力、記憶力和創意等。」

陶冶性情的音樂

繪畫能提高小孩子的創意思維，而音樂一向都相信能陶冶性情。根據研究所得，莫扎特的音樂更可提昇孩子智能發展和發揮創意能力。而翁先生亦即時播放「莫扎特效應」系列的音樂給我們親身感受一下。「莫扎特效應系列的音樂是從眾多莫扎特樂曲挑選出來的，這些音樂有穩定情緒作用，令整個人都在良好的狀態之中。如果我們播放其中某些系列的音樂作讀書或學習背景，都有助改善集中力和記憶，得以事半功倍。」

其實不單止孩子需要從小學會學習，家長也需要學習如何掌握培育子女自尊自信的技巧和方法，相輔相成之下，定能增加孩子對學習的興趣，讓他們發揮最大的潛能。

翁信固先生小檔案

- 1992年開始在港推行「全腦學習法」，並於香港小童群益會開班教授。
- 曾為超過150間以上中、小學及幼稚園舉辦家長講座及老師培訓課程。
- 曾為科大、理大等大學舉辦學習方法講座。
- 2000年更被香港大學邀請為「全腦學習法」客席講師。

鳴謝：全腦學堂 電話：2301 2250