

Profile



張錦紅

香港基督教服務處僱員發展服務總經理。香港基督教服務處於1991年成立「僱員發展服務」，另於2005年設立「富達盟信顧問有限公司」，致力為各大小公司及機構的僱員提供專業個人諮詢及輔導服務、員工發展、培訓、管理諮詢及突發危機事故壓力管理等服務。  
網址：www.fourdimensions.org

## 由阿玲說起……

阿玲眼有淚水：「我已經盡力了，但我丈夫一點都不諒解，認為我教不好恆恆之餘，還怪責我每天吵罵不停，弄致家無寧日。其實我也不想這樣呀，但恆恆的行為實在令我不知如何處理，而他爸爸又不理會。我真的很心煩，就連工作也不能集中，出錯連連。這樣下去，遲早給公司轟出來。」

阿玲很沮喪地說：「恆恆去年剛入讀小一，他在體能上與同齡的學童相差無幾，只是在動作上表現有點笨拙。但是恆恆在群體上的表現惹來學校很多投訴，在課堂上時常與同學說話，小休時又經常與同學有爭執。做功課亦不專心，集中力及記性都差，容易發脾氣，幼稚園的老師給他的評語是多言、好動、不守規則及坐不定。我愈是努力，就愈覺自己無能為力，情緒變得很暴躁。我真不知道該如何是好？」

## 健腦操全套 26 式

輔導員：「……與你們討論過如何積極改善溝通技巧及實行有效的親職管教之後，我亦建議你們可以嘗試讓恆恆進行『健腦操』活動，改善他的行為。」

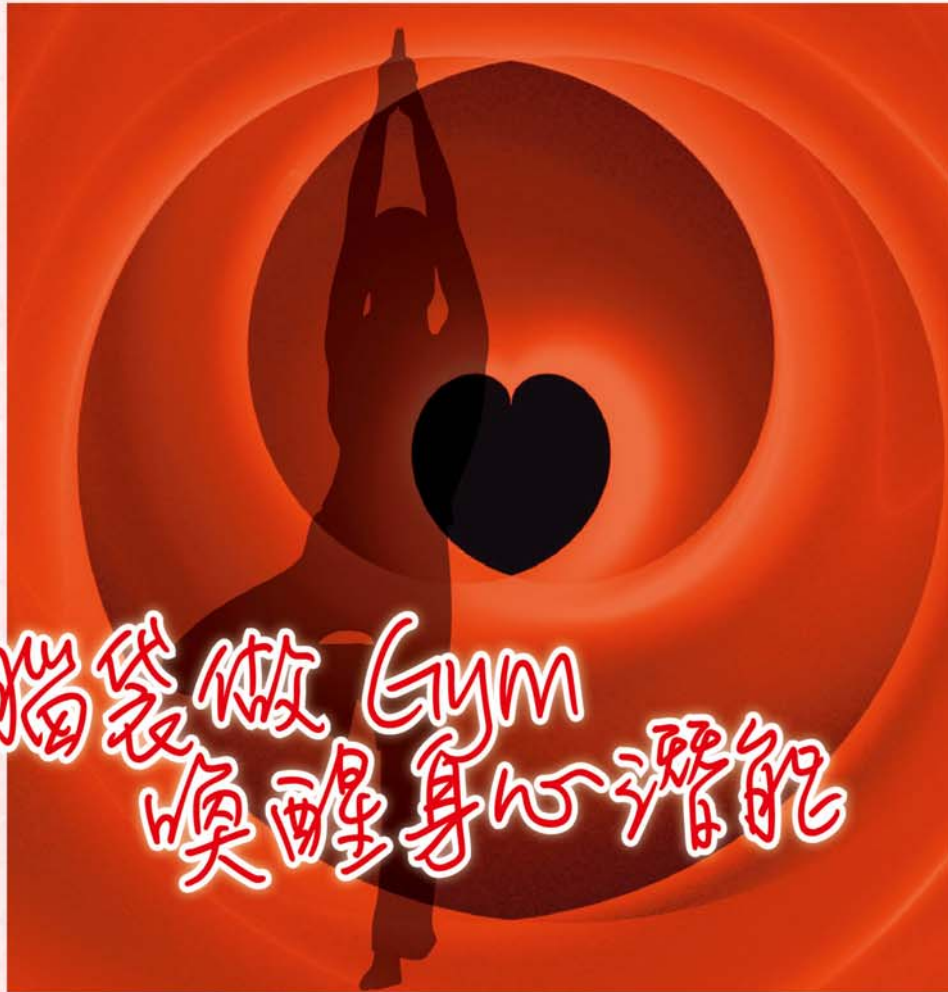
看見阿玲和丈夫疑惑的神情，輔導員續說：「健腦操在香港並不普及，認識的人亦不多。就讓我簡單解釋一下吧！健腦操是一種很好的腦部與身體的整合運動。它源於美國，集合東方醫學、瑜伽、神經語言程式學而設計的一套身體動作，全套共 26 式。大腦體操可提升全腦功能，它的動作就是在改善人腦上下、前後與左右之間的溝通功能，讓內在原有的學習本能釋放出來。這些動作不單有助恆恆在專注、記憶、閱讀、寫作、組織、聆聽、身體協作等方面有快速而深遠的改善；而且亦可以幫助化解影響恆恆身心健康的情緒問題。阿玲，健腦操亦可助妳消除壓力，舒緩緊張，穩定情緒，使妳可以輕鬆面對恆恆。」

「過程中，你們要學習一些健腦操 26 式裏的能量運動，然後每天與恆恆作 5 至 7 分鐘的健腦操練習；並且針對恆恆的學習需要，例如專注力，記憶及溝通，設定目標，配合不同的動作組合，作出不同的身體及腦袋的調和過程，達至更佳的表现狀態。」

## 家庭活動 人人受益

阿玲表現輕鬆：「我持續兩個月與恆恆一起做健腦操的能量及專注運動。初期覺得並沒甚麼驚人進步時，真的有點兒想放棄。但經過

**我們平常說做 Gym 都是指體能上的鍛練，原來鍛練腦袋也有專門的健腦操，而且效果奇佳，影響所及往往令人有意想不到的身心改善。**



重複和深化相同的目標後，進步的效果竟然愈來愈清晰及明顯。我發覺恆恆在專注力上的確有輕微的進步。他以前在做功課時肢體會不自主地搖動及嘴巴總靜不下來，現在已能安定地坐好少了說話。」阿玲不自覺地笑出來：「丈夫看見兒子真的進步起來，亦下決心自己也學習健腦操。由於一家人每天都做練習，就似是一個家庭活動，現在孩子的學習行為問題減少了，我亦開始懂得幫自己平伏情緒，而夫婦倆的關係比之前更和睦，我亦可以專心工作，就連我的專注力也比以前強多呢！」