

文·吳婉兒
攝影·何世聰
健腦操示範·何兆燦及蔡慧明
(明燦顧問公司健腦操導師)·
戴希如

腦袋就是人類的靈魂所在，從小訓練小孩靈活的腦筋，有助孩子學習及記憶。以下介紹幾式健腦操、腦部訓練課程以及演藝訓練課程，替你的孩子「開腦」，成為精靈寶寶。

實用健腦操

3種開腦方法教精你

第1法：健腦操

第①式：喝水



水份對人體是十分重要的，故先喝足夠的水。

功效：提高神經線的導電能力，加快神經線輸送資訊的速度，促進思考及記憶能力。

第②式：腦擊



一掌按丹田，另一掌拇指及食指按鎖骨對下胸骨兩邊的兩點交接位。然後轉手，做同一動作。

功效：增強視覺感官能力，尤其閱讀能力及清晰思考能力。

第③式：交叉爬行

慢慢提起右膝蓋，用左手肘在肚臍前方互相輕觸。站直後轉左膝蓋，輕觸右手肘。如此循環交錯進行。



功效：促進左右腦溝通，有助閱讀、寫字、串字。



這位小朋友參加「全方位成功學生訓練」課程已進入第八課，每次上課前，導師必定先要他做些簡

單的動作「駁通」左右腦，使上課時更能集中精神。

第④式：掛鈎

兩腿微分開，齊肩站直，右腿疊於左腿前方，同時右手於腹前疊於左手前方。十指交叉扣緊成合拳，再將合拳

內旋向上至胸前；站定後閉眼作深呼吸，鼻吸時舌尖輕頂上顎，口呼時舌平放。站直後左腿左手疊前，重覆上述動作。

做完後再站直，五對指尖對觸約一分鐘。



功效：鬆弛神經、保持正面態度。

醒神「8」字操

著孩子用手指畫一個打橫的「8」字，即「∞」，畫時眼睛要跟隨手指轉動。

功效：從孩子畫「8」字時眼睛的轉動方向及速度，可看出孩子是否「手眼協調」，這個動作可訓練孩子的眼球肌肉。