

## 工作坊特色及效用：

在知識形的社會中，大家往往要看很多資料和書籍，此工作坊之目的是為提升閱讀速度，對於學業或事業都有莫大幫助。

### 你是否都受著這些煩惱呢？

- ✓ 在閱讀文章時，只是讓文字浮光掠影的通過，腦海裡沒有留下任何內容。
- ✓ 看外語電影字幕時，因閱讀速度不夠快而錯失最緊張的情節。
- ✓ 在工作或進修時，面對一大堆文件資料時，才痛恨閱讀速度有限呢？
- ✓ 在閱讀報紙或文件時，只是讓文字浮光掠影的通過，腦海裡沒有留下任何內容。
- ✓ 上網時一按「搜尋」便能得到數百個有關網站，但要歸納出最關鍵和全面的資料，卻令你苦無頭緒，看一、兩個網站都已用了不少時間。

沒錯，在現今的知識爆炸和即時通訊的時代，得到知識易如反掌，而要整合鞏固，融會貫通卻是另一回事。本課程正好使你的「人生閱力」大大提昇。只要練習課堂所提供的各種方法，你的閱讀速度在短期之內，一定可以逐漸加快。看書看得快，考試做事成功更快。

### 課程目標：

- 應用特定的健腦操組合，提昇閱力
- 了解與閱讀相關的腦神經科學
- 擴展週邊視力，令你一眼關七
- 全腦開發以增強理解力
- 舒緩眼部肌肉疲累，提昇閱讀速度
- 令你理解力同時提昇

大部分學員的閱讀速度改善達 30%以上，參加者可在課堂中體會。課程是透過健腦操的應用，配合腦神經科學 (Neuro Science )之原理編整而成，主要透過簡易身體動作、遊戲、思想練習 (Mental Exercise)，提昇參加者身體智慧，使生命品質變得更好。

\*\*\*\*\*

**講者：**劉啟威先生為註冊健腦操導師/顧問、註冊觸康健(Touch for Health)導師、考獲顱胛骨治療證書(Craniosacral Therapy)及為香港註冊社工，早在 1993 年已是 NLP 執行師。具備豐富的培訓和實踐經驗，教授時數超過五千五百小時。於 2000 年為優質教育基金撥款推行之「校本健腦操計劃」擔任主任導師，並為教育署、香港教育學院持續教育部、香港管理專業發展中心、香港童軍總會、香港小童群益會及聖雅各福群會等擔任導師及教授健腦操。

劉先生是首位在華人地區教授健腦操證書班的華人，在粵港澳等地舉辦多場健腦操專題講座，已有超過五萬人次曾參加他主講的講座、工作坊及培訓。被工商界和教育界公認為有效提升腦部潛能、舒緩壓力和增加工作效率的課程。

\*\*\*\*\*

**費用：** \$200 (會員)      \$250 (非會員)      \$100 (全日制學生)  
聽講證書另付 \$30

**語言：** 粵語

**地點：** 香港理工大學應用社會科學系 GH404 室

**形式：** 講授、示範及操練

**對象：** 社會工作者或有興趣人仕，為達更佳效果，參加者對健腦操稍有認識(如曾經參加「健腦操的簡易應用」課程)會獲益更多。  
(名額：30 名)

(參加者必須穿輕便衣服及自備飲用清水)

## 報名須知

- ❖ 請填妥下列報名表格，先傳真至 23561469 留位，再連同劃線支票寄回本會。支票抬頭請寫「香港專業輔導協會有限公司」或 The Hong Kong Professional Counselling Association Ltd.
- ❖ 收到費用後，會於活動的一星期前，以電郵或傳真作實。
- ❖ 收據會在工作坊當日派發。
- ❖ 獲得取錄之參加者，其已交費用，恕不退還。
- ❖ 如需要聽講證書，請另付港幣三十元正。

## 健腦操(Brain Gym) 的具體應用 – 要你好“看” (03 Apr 2004)

姓名：(英文) \_\_\_\_\_

(中文) \_\_\_\_\_ 會員編號：(如適用) \_\_\_\_\_

會員\$200                      非會員\$250                      全日制學生\$100

需要聽講證書 \$30

支票號碼： \_\_\_\_\_ 金額： \_\_\_\_\_

付款銀行： \_\_\_\_\_

機構名稱： \_\_\_\_\_

職位： \_\_\_\_\_

通訊地址： \_\_\_\_\_

聯絡電話： \_\_\_\_\_ 傳真號碼： \_\_\_\_\_

電郵地址： \_\_\_\_\_

郵寄： 九龍紅磡香港理工大學應用社會科學系 GH203 室  
轉交香港專業輔導協會

查詢：(電郵) [enquiry@hkpca.org.hk](mailto:enquiry@hkpca.org.hk)

(電話) 2334-7172                      (傳真) 2356-1469



香港專業輔導協會

The Hong Kong Professional Counselling Association

## 「健腦操(Brain Gym)」的具體應用 - 要你好“看”

講者：劉啟威先生

(註冊健腦操導師/顧問)

健腦操 (Brain Gym) 是一套簡單，容易的體操動作，常做可迅速消除壓力，舒緩緊張、達到開啟智慧、增加神經網絡功能的效果。

其始創者保羅·丹尼遜博士 (Paul E. Dennison, Ph. D.) 在研究改善「學習障礙」(Learning Disability) 時，參照多種學說與原理，包括了運動機制學 (Kinesiology)、神經語言程式學 (NLP)、瑜珈與東方醫學等，最後總其成，發展成為健腦操 (Brain Gym)。

不管是為了增加學識，應付考試或在緊張繁忙的工商業社會中出人頭地，一定要看很多資料和書籍。因此，閱讀的速度，往往是決定勝敗的關鍵。

2004 年 4 月 3 日 (星期六)

9:30am – 12:30pm

香港理工大學應用社會科學系 GH404 室

協辦：香港理工大學應用社會科學系

九龍紅磡香港理工大學應用社會科學系 GH203 室轉遞

電話 23347172

電郵 [enquiry@hkpca.org.hk](mailto:enquiry@hkpca.org.hk)

傳真 23561469

網址 [www.hkpca.org.hk](http://www.hkpca.org.hk)