

腦健康專家警告：「過早催谷，會危害孩子情緒健康及其日後成就。」

正當幾萬家長要求減少功課、操練及取消小三 TSA，提倡腦健康的國際專家亦對亞洲區以考試主導，壓力極大的教育現象為孩子帶來的長遠影響表示憂慮。

「光是工作，沒有玩要是極不利於孩子的情緒發展，過多工作會引起高度壓力，並有變成焦慮及／或抑鬱的可能。」來自澳洲，專注腦健康多年的 Jenny Brockis 醫生於 2011 年起開始專門提倡腦健康 Brain Fit，最近並推出第三本有關腦的著作：Future Brain: The 12 Keys to Create Your High Performance Brain. (Wiley 2015)

「讓我擔憂的是，我們正目睹一場與焦慮及壓力有關的疫症在小孩子之中出現，而主要原因似乎跟過份著重太早引入正規學習，以及忽視遊戲與休息在培養創意、好奇心，和愛學習上的價值。」她說，雖然文化因素或有影響，但孩子的基本發展需要在不同文化之下還是相似的。

Dr. Jenny 在澳洲開展 Brain Fit 計劃，推廣如何發展健康的腦部又能幫助孩子學得更好、更開心。她將會來港推介新書，並於 12 月 5 日（週六）在兆基創意書院舉行的【九龍城書節】中主講：「我們是如何學習的？」，以支持由本地家長發起的慈善團體「教育大同」的「開心學校地圖」計劃。該計劃旨在收集家長對學校的第一手開心意見，並將資料以地圖展現，讓家長能進一步以此交換開心學校的第一手資料。教育大同指出：「家長很需要有關學校的資訊。透過這地圖，家長可得到有孩子在那些學校就讀的其他家長的第一身經驗。長遠來說，我們希望那些報稱的『開心因素』能影響其他學校，鼓勵他們更能從孩子個別發展需要而改善教與學，我們很感謝 Dr. Jenny 在到港的短短幾天，能抽時間為我們講解如何能健康的提升腦功能，支持開心學習。」

Dr. Jenny 特別從澳洲到來為本地讀者介紹她的新書 Future Brain (未來腦)。贊助今次講座的香港芬蘭商會教育委員會主席兼 Polkuni 公司合夥人 Stuart Patton 先生說：「芬蘭優越的教育制度注重孩子的發展需要及愉快學習，而這些元素是深入每位家長與老師的思維當中。我們希望能幫助香港人達致這種思維，讓這裡的孩子也能像芬蘭孩子般享受學習。Dr. Jenny 能將腦神經科學的最新研究作生動解釋，她的演說屢獲獎項，並一直協助教育工作者、管理人員及商界領袖善用他們的腦袋，以令每件事都達最佳效果。我會極力向任何希望提升腦功能的人推薦 Dr. Jenny。」Patton 先生當天也會參與講座，向參加者介紹芬蘭的教育經驗。

我們誠邀貴報社光臨報導 Dr. Jenny 的講座。她可在講座後接受訪問。[請在 12 月 3 日前賜電郵至 admin@ediversity.org](mailto:admin@ediversity.org)，給予報社名稱採訪者人數及姓名，作預先登記。

Dr. Jenny's 三本有關腦的著作:

"Brain Fit! How Smarter Thinking Can Save Your Brain"

"Brain Smart : How to Regain Focus, Manage Distractions and Achieve More."

"Future brain: The 12 Keys to Create Your High Performance Brain"

活動： “我們是如何學習的?” 講座 + 工作坊
 日期： 2015 年 12 月 5 日
 時間： 下午 1:15-4:30
第一節: (1:15 – 3:15 pm): Dr. Jenny 講座 + 問答 + 芬蘭教育介紹 (英語進行)
第二節: (3:30 – 4:30 pm): 搖滾親子教室工作坊 (粵語進行)

地點： 講座： 兆基創意書院 1/F 資源中心
 工作坊： 2/F 舞蹈室

查詢： admin@ediversity.org

票務： <https://ediversity.doorkeeper.jp/events/34994>
 個人： 200 港元
 團體： (10 位起)： 每位 150 港元
 兒童： 12-18 歲： 每位 50 港元
 12 以下： 免費入場 (每位小孩須由一位家長／監護人陪同)

本節目由以下單位主辦及贊助：



主辦：



教育大同: 由家長發起的慈善機構，提倡教育有選擇

講者贊助：

polkuni: Polkuni 是一間駐芬蘭與香港的新公司，主要由芬蘭及世界各地向亞洲區引入最佳、嶄新，具優良教育設計及能面對 21 世紀教育需要的方案。(Polkuni 將參與 12 月 10-12 日在會展舉行的教與學博覽。)



FINNCHAM HONG KONG 香港芬蘭商會教育委員會

工作坊贊助：



Tutor Republic

TR 是一間來自科學園創新教育公司，他們以推廣「本地創意教育」為使命，透過建立線上教育平台，為香港的教育文化提供一個新視野。



Place Making Production

自許為香港最有溫度的活動規劃工作室，從嘻哈到藝術，從活動規劃到生活風格建構，以嘻哈為念，再造城市生活新觀念。

工作坊：搖滾親子教室

以充滿活力的街頭舞蹈，啟發你與孩子之間的創意互動，以有趣的身體語言，共同建構令彼此微笑的親子溝通

工作坊導師：Spicy Boogie

SB 是由一群來自街頭文化界的朋友組成，我們相信文化教育為改變社會問題的良藥，而作為土生土長的香港人，更自覺生於亂世有種責任，因此我們期望以香港文化為體，街頭文化為用，推動街頭文化 X 社會創新教育，鼓勵更多人投入城市生活的微革命。我們過去的合作夥伴包括：西九文化局、香港藝術發展局、MaD 創不同、Puma、HK express 等等。

場地贊助：



香港兆基創意書院
李兆基基金會贊助·香港當代文化中心主辦
HKICC Lee Shau Kee School of Creativity