至叻至美全接觸

兒童腦部發育及皮膚健康講座

□青兒

父母關注子女的學業成績，催迫小淘氣溫習，預備測驗考試已經挺傷神，勞心又勞力。與其要子女死啃課本內容，不如多認識腦部運作，攝取適當的營養，配合「多元智能」，引起子女學習的興趣，增進兒童腦部發育。因此，《生命力》與香港小童群益會聯手舉辦「至叻至美全接觸——兒童腦部發育及皮膚健康講座」以輕鬆有趣的方法將至叻至美的竅門帶給父母，令學習變成一件樂事。

周末假日，一家人會安排甚麼節目歡度假期？10月3日，在「至叻至美全接觸」的會場，座無虛席，很多父母及子女都度過了一個既有趣味又富健康教育意義的周日。除有多姿多采的遊戲環節外，最重要是加深對兒童腦部發育及皮膚護理的認識，為子女未來的發展奠下基石。

引發全場惹笑

在講座舉行之前，司儀「木川」楊英偉先與在場的大小朋友來個熱身遊戲，邀請台下嘉賓及觀眾到台上參與，一時透過身體運動表達手腳的協調，或測試參加者掌握線條的功能，一時又與小朋友進入視覺空間世界，以魔術令原本黑白的童話冊瞬間添上斑斕的顏料，疑幻疑真的魔術戲法，加上「木川」生鬼惹笑的表情，令各小朋友大拍手掌，掌聲雷動，氣氛熾烈。

談起兒童腦部功能，總離不開龐大的記憶系統，你的記憶力又怎樣？當日，大

會舉行了拼圖比賽，考驗各小朋友的記憶力，台上玩得興高采烈，台下的父母更嘩聲四起，比參加者更緊張，響遍歡笑聲，繼續高漲的情緒。

「我學會運用簡單的道具（如繩子）及輕鬆的手法，教兒子學習多變的圖案。」身為兩子之母的林太說道。智力的鍛煉是多方面的，單一的學習方式又怎能提高孩子的學習興趣呢？

增強腦力與魅力

活動的第2炮是「兒童腦部發育及皮膚健康」講座。身為父母的，最關心的當然是子女身心的培育與發展，如何在日常生活中提高學習能力，更是父母的煩惱，怎樣令子女學習時更有效率？往往是很多父母的疑問。

「要令腦細胞網絡廣泛連接，腦部的培養及保護很重要，要輸送充足的養分。」當日講座的講者許燕卿姑娘解開各父母的疑團。「DHA能為腦細胞提供養分及增強神經細胞結節的聯繫能力，令訊息傳遞得更快。」深海魚類蘊含豐富的DHA，尤其魚眼窩部位。

本身是註冊護士及註冊助產士的許姑娘，更強調從小開始攝取DHA的重要性。「胎兒若能在母體內吸取DHA，有助將來腦部的發育。以母乳餵哺初生嬰兒，也有助DHA的吸收。」難怪現時不少奶粉中都添加DHA成分。

擁有智慧之餘，當然要美貌並重，健康的肌膚是最動人的。當日，許姑娘更向在場人士提供日常保持肌膚嫩滑細緻的方法。外在的護理重要外，內在營養的吸收，也可讓皮膚達致滑溜溜，煥發動人神采。「據文獻記載，鯊魚中的魚鯊烯(Squalene)對保持皮膚健康頗有幫助。」許姑娘稱。人體內本擁有豐富的魚鯊烯；但由於年歲逐漸遞增，魚鯊烯水平卻滑落，所以日常的補充非常重要。

健康測試站

關於健康及美麗的話題，任何人都願意細聽，現場人士全神貫注地留心講座中的內容，踏出邁向健康的重要一步。

講座完畢後，那邊廂已設有多項身心健康的測試，包括健康皮膚、血管微循環及兒童多元智能遊戲，反應踴躍。

想擁有美麗的肌膚，先要了解皮膚的性質，才能採用適當的方法，透過皮膚測試儀器的深入檢測，皮膚質素表露無遺，無怪乎連男士也測試一番，愛美當然並非只是女士的專利。

要瞭解身體內部是否健康，詳細的當然要進行全身檢查；但原來通過血管微循環的流動形式，也可對身體略知一二。

「透過微血管的形態、清晰度及血液流速等，可知道身體的毛病如脂肪積聚，心臟病及痛症等，檢測廣泛。」負責血管微循環測試的陳先生說。剛進行測試後的劉先生，本身有下肢疼痛的毛病，坦言結果準確。

一輪身體健康檢查後，大會亦重視小朋友的心智發展，提供兒童多元智能遊戲測試，包括語言能力、數學邏輯及身體運動的智能，小朋友玩得興奮之餘，亦藉此學會掌握形狀、數字邏輯推理等技巧，娛樂與教育並重。

身心的健康，需要長線投資，尤其兒童的發展，更要悉心的栽培，《生命力》會繼續舉辦各類型的講座活動，除提高健康意識外，更可度過一個合家歡的假日。