



優質家庭

親子兵團

撰文：馮淑玲 ● 攝影：陳兆基 ● 設計：黎偉成

IQ高
EQ低

速學

平衡智能

▲現今社會叻人太多，但如何學習將叻人結合起來，形成更大的力量，就是未來領袖應有的才能。

父母每月花數千元給子女報讀各類課程，只為培育出叻仔叻女；但孩子有個聰明的腦袋，卻不一定擁有成熟心智，更甚是自我太強，不懂與人溝通，不會合群。於是有教育中心利用遊戲培訓孩子的「共通能力」，幫助他們學懂平衡之道，擺脫自我中心。

3 大培訓重點

1 合群+專注

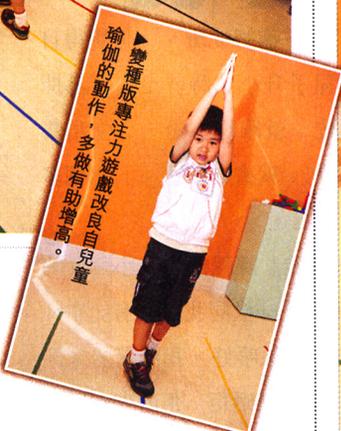
小朋友最愛玩，讓他們「寓學習於遊戲」就最啱。平衡智能中心設計了大量主題明確的集體遊戲，主要是協助小朋友學習合群，有些亦可讓父母在家中跟孩子玩，或一、兩位小朋友玩都可以。



獨木橋

玩法：腳尖跟着前腳腳跟着顏色線前行。初級可一路望着腳尖，升級版則不准望腳尖；變種版更要雙手合什向上伸直（右圖），用腳尖向前行，不准望地。

目的：訓練專注力



▲變種版專注力遊戲改良自兒童瑜加的動作，多做有助增高。



環遊世界

玩法：手拖手築成人鏈，將呼拉圈來回穿過人鏈一圈。

目的：訓練合作精神，有時要幫旁邊的小朋友。

彩虹呼吸

玩法：要小朋友冷靜情緒並不容易，可先叫他們想想代表某種顏色的任何東西，例如紅色是士多啤梨，然後小朋友幻想着士多啤梨並用力呼吸，便可做到深呼吸冷靜。如此類推，吸入不同的顏色，直至情緒冷靜。

目的：學習冷靜



時間管理

玩法：1. 教小朋友看錶，問他幾點乘車上學、幾點下車，車程多久。
2. 自定每天的工作日程表，寫明幾點做甚麼事情。做完後，小朋友可自行打剔，全部完成後由父母簽字確認。

目的：量化時間、提升自理能力。



▶小朋友用圖畫自定工作日程表，再請媽媽在日曆上填色確認做妥。

2 欣賞別人

下課前，請每位小朋友輪流走進呼拉圈內，並點名叫出想稱讚的同學仔，然後稱讚對方上堂表現。被讚的很驕傲，讚人的亦會開心。



3 學紀律

先要小朋友記熟以下名稱及行為：坐好或站好，叫「磁力腳」；把手放好，叫「磁力手」，代表吸實不能動；回到座位，叫「小鳥歸巢」。當小朋友做對了，就做個大「剔」手勢稱讚對方。

▼有家長話：「課堂教數10秒寧靜，數了10秒後果然全部小朋友便安靜下來，小朋友不單堂上做得好，原來回家做都無問題。」



頑皮仔變班長

家住大埔的鍾太，兒子周六有三項活動，仍堅持去平衡智能班。「佢覺得自己的性格變好咗，所以好有動力上堂。」原來鍾太兒子升小二時曾出現行為問題，「佢班內乖與差的學生各佔一半，佢見別人頑皮，就跟埋一份，上堂唔集中、愛講話、經常搗蛋。我問他教過甚麼，一味話唔知，默書亦不會。」兩個多月後老師說他專注力不足。

有次鍾太聽朋友說起「平衡智能」課程能改善小朋友的專注力，就替囡囡報讀。「佢上完第一堂同我講，有同學仔搗蛋搞到無得玩遊戲，原來搗蛋真係唔好。我既驚訝又開心他有這種省覺。佢係獨子，全家就晒佢，佢向來看不起別人，但依家開始知道人人都有長處，唔係自己叻晒。」

「佢以前放學永遠執漏嘢，依家改善咗，仲會幫同學執書包，老師話佢肯幫人，學習亦主動了，最近就選咗佢做班長。」



▲鍾太每周六由大埔帶兒子到炮台山上平衡智能課，只因囡囡獲益良多。

揀課程有竅門

張太的囡囡上了「平衡智能」課程一年，但報讀前張太跟丈夫花了半個月在網上搜羅坊間的EQ課程作比較。她的經驗或可作為你的參考：

- 1 內容：EQ課程只講情緒控制，「平衡智能」還包括解難能力、溝通技巧、領導才能等培訓，是其他課程沒有的。
- 2 價錢：EQ課程的費用約每小時\$150至\$300，但「平衡智能」1小時只收\$110，相對較便宜。
- 3 年齡：EQ課程多針對小一以上學童，但小朋友學習社交的黃金期是6歲以下。而「平衡智能」就有針對4至6歲兒童的課程。
- 4 師生比例：有些EQ課程標榜師生比例1:4，但學人際交往，人多會更好，太少同學反而效果不佳。「平衡智力」的師生比例為1:8。



▲張太的女兒，曾害羞易哭及嫉妒未出生的妹妹。現在她變得主動，就算妹妹欺負她都會忍讓。

6歲前黃金期學社交

「平衡智能」中心發展總監廖秀卿（小圖）是教育心理學及工商管理學雙碩士，曾任職人力資源管理達16年，專門提供員工培訓。「很多跨國企業都話很難找到合適員工，唔係佢咁唔叻，而係缺乏溝通技巧，不懂合群。主要原因是新一代大學生都很自我。做份project，一係一個人做晒，一係同組的各有所做。再深層探究，發現好多係獨生子女，平日只愛打機，從小缺乏人際互動。現代管理講求協同效應，人人都叻，但如何將叻人結合起來，做到1加1大過2，才是竅門。」



她跟數名合夥人花了三年參考各地教育書籍，再滲入培訓人力資源元素，設計出多種「多元智能」遊戲。中心又曾與中大專業進修學院合作，搞了「小棟樑計劃」，並把中心常用的遊戲放進計劃內，到5所小學實踐使用。「才能係經訓練得來，年幼時沒有機會訓練，到年紀大了才想改，並不容易。家長應把握幼兒6歲前的黃金期盡早培養，且由人際社交開始。」

獨生兒難相處

家庭治療師文盧麗萍亦指：「獨生子女確實是個大問題。我們叫有兄弟姊妹的家庭是第一社會實驗室，孩子能學習如何與人相處，就算有爭拗，亦學到社交技巧，例如如何不被欺負、被欺負怎樣處理等，訓練是天天進行的。但現今子女只得一個，就算父母每周帶孩子見其他小朋友，都只是一周一次。」

對於平衡智能中心設計的遊戲，文太指：「很好，能讓孩子有實際參與機會，像稱讚別人的遊戲，過程就是孩子的一種體驗。而且所有遊戲都很實用，目的夠具體，不會只跟孩子講理論。」

課程小資料

- 年齡：4至12歲
- 對象：獨生子女、資優兒童、需提升自信和學習群體相處技巧的兒童、愛打機的小朋友、個人能力強而進一步提升群體協作能力的兒童。
- 課程：基礎系列和專題系列，分5堂、10堂和15堂。
- 費用：每堂2小時（收費\$220）及2個半小時（收費\$260）。
- 地址：北角電氣道233號城市花園城市中心商場地庫QQ club內。
- 查詢：2977 5688
- 網址：www.balancedintelligence.com

