

盡展大腦潛能, *Be a Winner!*

學生健康快樂、成績卓越，
校園和諧，家庭幸福

黃重光醫生JP

每個人都可以
贏在起跑線
Be a Winner!



黃重光精神教育學院有限公司
Wong Chung Kwong
Mental Education Academy Ltd

通訊地址：香港尖沙咀堪富利士道8號格蘭中心11樓1105-6室
聯絡電話：(852) 2311 6699
電郵：info@drwong.academy
網址：<https://drwong.academy/winner>



盡展大腦潛能, *Be a Winner!*



1 今天學校最渴望做到甚麼?

就是學生健康快樂、成績卓越，校園和諧，家庭幸福！

大腦神經科學研究得出明確結論，人類的大腦就是個人和社會最重要的資源，因為它有無窮力量和發展潛能。[附件1](#)

「盡展大腦潛能，Be a Winner！」計劃，盡展學生大腦潛能，使他們成為 winner。

計劃收到三大成效：

-  學生健康快樂、成績卓越：學生身心健康，學業、品德、人際關係，不斷進步。
-  校園和諧：師生關係良好，校園氣氛和諧，同學互愛互助。
-  家庭幸福：家庭關係融洽，學生關心家人。

2 計劃的科學基礎是甚麼？

計劃根據前香港中文大學精神科學系教授兼系主任黃重光醫生JP所創立的  ICAN 實踐心理學模式設計而成。

[附件 2](#)


 ICAN 實踐心理學模式獲英國皇家精神科醫學院 (Royal College of Psychiatrists) 肯定為有效強化整體人口精神健康的精神教育方法。[附件 1](#)



3 怎樣培育學生成為 winner ？

計劃協助學生發揮精神力量 (Mental Power)。

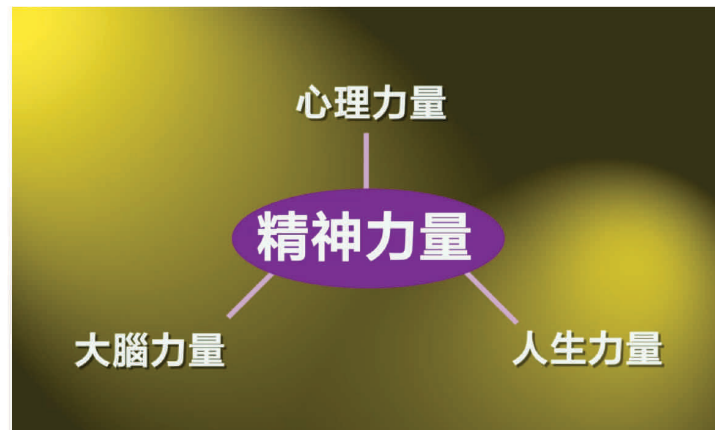
精神力量由以下三種力量互動組成：

-  大腦力量 (Brain Power)：掌握保障大腦健康，發揮大腦力量和盡展大腦潛能的方法。

🌿 心理力量 (Mind Power) : 掌握心境安詳、良好自尊、正向思維、自律能力的方法。

🌿 人生力量 (Life Power) : 掌握追求進步、抗壓能力、和諧人際關係的方法。

發揮精神力量，便能達致「學生健康快樂、成績卓越、校園和諧、家庭幸福」一舉三得的全面效果。



4 學校參與計劃，教師要投放很多時間嗎？

計劃精簡有效，不會加重教師的負擔，反會令教學更有成效。

🌿 教師方面：黃重光醫生根據《鑽石人生，ICAN 長命百歲，真棒!》書本為全校教師主講一節 2 小時的培訓工作坊，協助教師更有效影響學生。

🌿 學生方面：我們的導師根據學生書本《每個人都可以贏在起跑線，Be a Winner!》，對學生進行 4 節培訓工作坊，教師只需要發揮支持的作用。 [附件 3](#)

5 學生參與計劃的成效是甚麼？

我們對 457 位參與「盡展大腦潛能，Be a Winner!」計劃的中學生作心理素質評估，結果顯示他們參與計劃之後，他們的精神心理健康，有明顯的進步。 [附件 4](#)

校長、教師、家長、學生分享

杜玉燕校長

“透過這個計劃，我經常和同學說：「既然你有進步，你一定是一個勝利者。」”



梁穎媛校長

“讀了ICAN 課程的書本之後，知道大腦的潛能是可以提升，中學生找到自己的目標，將潛能盡展出來。”

李柏安訓導主任

“在課程(計劃)裡面掌握很多亮點方法，學生在學習態度，心理和品格方面都有正面進步。”



家教會主席劉燕玲女士

“參與 Be a Winner 計劃之後，我很清晰看見兒子性格變得平和，為人設想得更多，他之後的路會走得更好，更長。”



楊紅璇家長

“兒子的學習方面，現在主動投入，跟我們的溝通又多了，表達層次深了，大家融洽了很多。”



洪錦雅家長

“兒子在情緒上，不再容易發脾氣，在今年的成績有明顯的進步。由於他各方面有改善，我們的心情也好多了。”



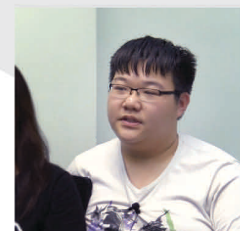
林建宇同學

“因為這個計劃，自己積極起來。思想也較樂觀。從前我不會關心別人，現在會問別人有甚麼需要幫助。”



何梓灝同學

“同學因為參加了 Be a Winner 計劃，改善了學習方法，成績愈來愈好。在學校裡，關係愈來愈好，很少見到同學吵架的。”



還有更多同學的分享，請看 [附件 4](#)。

附件1

計劃的科學基礎


1. 大腦有無窮力量和發展潛能


大腦神經科學研究得出明確結論，只要我們能夠掌握正確運用大腦的方法，便能夠發揮大腦的無窮力量、大腦的自我修補和終生發展的潛能。

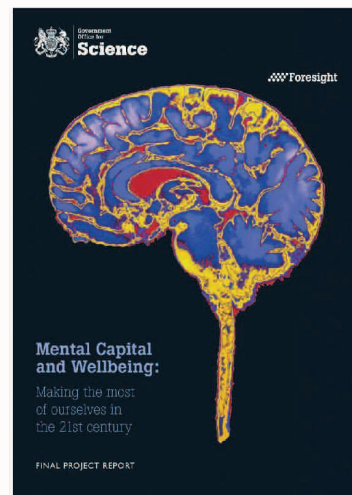
2. 人類的大腦就是個人和社會的最重要資源

精神科醫學和大腦神經科學近年的研究指出，人類最重要的資源就是我們的大腦。U.K. Government Office for Science (英國政府科學研究所)在2008年發佈了重要文獻《Mental Capital and Wellbeing: Making the most of ourselves in the 21st century (精神資本與健康：在21世紀盡展人類的潛能)》，把人類的大腦視作「精神資本」(mental capital)。

為甚麼人類的大腦是個人和社會的最重要資源？


 個人方面：發揮大腦力量，使我們能夠活得身心健康，家庭幸福，事業/學業成功。

 社會方面：發揮大腦力量，使我們能夠強化整體社會的效能，締造和諧、成功、不斷進步的社會。




附件2

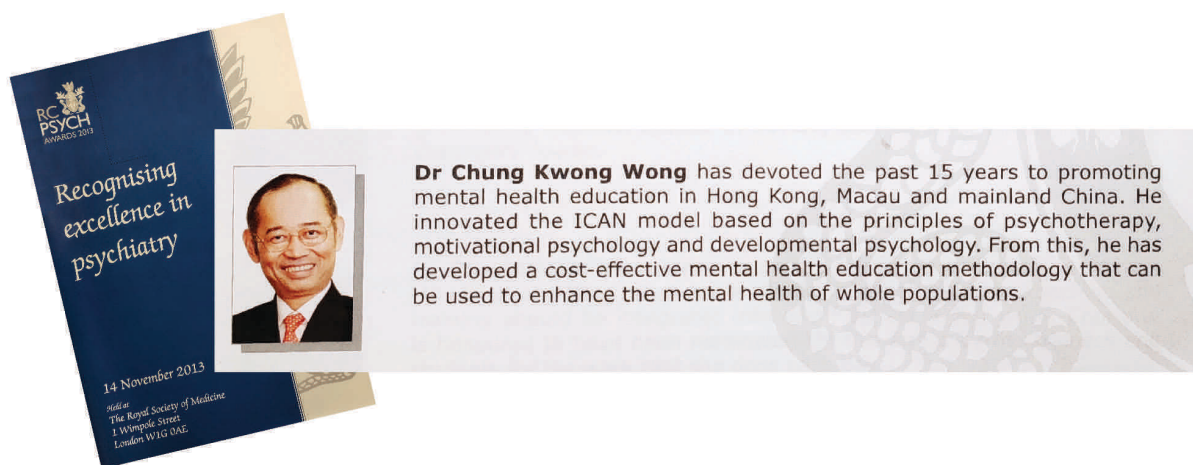
黃重光醫生JP及 ICAN實踐心理學模式

黃重光醫生JP為前香港中文大學精神科學系教授兼系主任，他創立了 ICAN實踐心理學模式，並根據此模式研發了完整和有效強化成年人及中、小、幼學生精神健康的課程，這些課程已經在香港、澳門和國內培訓了幾十萬成年人和學生。

ICAN 實踐心理學模式得到國際權威機構肯定

Royal College of Psychiatrists (英國皇家精神科醫學院) 於2013年提名黃重光醫生為 RCPsych Public Educator of the Year (英國皇家精神科醫學院2013年度教育家)，並肯定 ICAN實踐心理學模式為有效強化整體人口精神健康的精神教育方法。

以下是英國皇家精神科醫學院 2013 年對黃重光醫生的貢獻和成就的褒獎：



譯文如下：

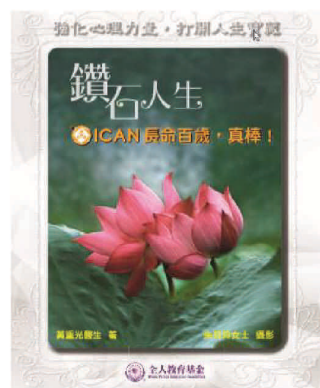
「黃重光醫生過去15年，在香港、澳門和國內積極推動精神心理健康教育的工作。他根據心理治療科學，動機心理學和發展心理學創立了『ICAN 實踐心理學模式』，並根據此模式研發了高效能，低成本，強化整體人口精神心理健康的培訓方法。」

附件3

工作坊和教材

教師培訓工作坊及教材

教師得到黃重光醫生撰寫《鑽石人生 ICAN 長命百歲，真棒!》書本。黃醫生根據該書本為全校教師主講一節 2小時的培訓工作坊，協助教師強化身心健康，維繫幸福家庭和更有效影響學生。



學生培訓工作坊及教材

學生得到黃重光醫生撰寫《每個人都可以贏在起跑線 Be a Winner!》書本。我們的導師根據該書本進行4節培訓工作坊，教師只需發揮支持的作用。

**學生工作坊一：
盡展大腦潛能，Be a Winner！**

- * 認識大腦的無窮力量和發展潛能
- * 了解 Be a Winner 心態的重要
- * 認識「盡展大腦潛能，Be a Winner！」的四大要訣：專注目標、心境安詳、全情投入和關懷互愛
- * 掌握「專注目標」的要訣，使大腦聚焦，激發大腦潛能

**學生工作坊二：
掌握「心境安詳」的要訣**

- * 心境安詳，保障大腦健康，促進大腦發展
- * 改變負面思想的方法
- * 主宰和訓練大腦的方法
- * 處理逆境的方法

**學生工作坊三：
掌握「全情投入」的要訣**

- * 全情投入做任何事都「快」、「靚」、「正」
- * 全情投入就是眼到、心到和手到
- * 全情投入使我們活出有意義的人生
- * 全情投入的訓練方法

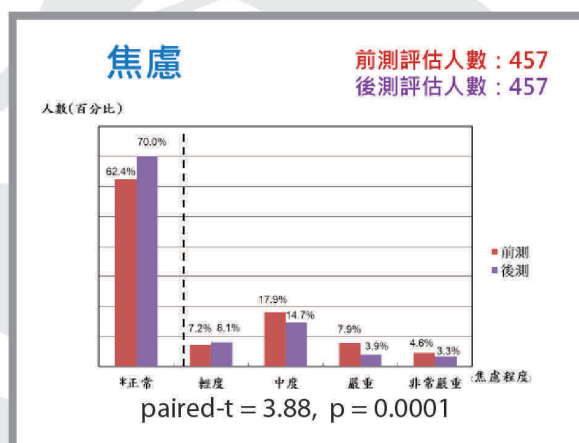
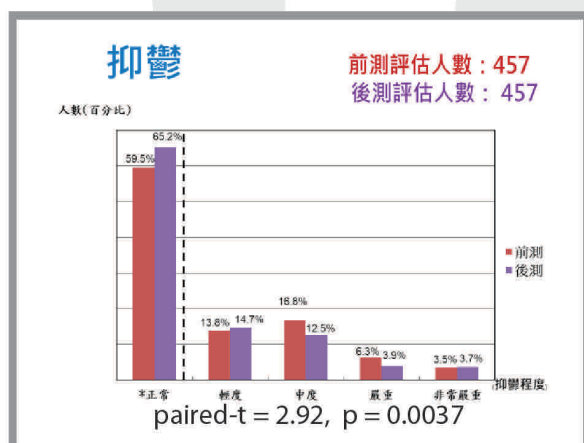
**學生工作坊四：
掌握「關懷互愛」的要訣**

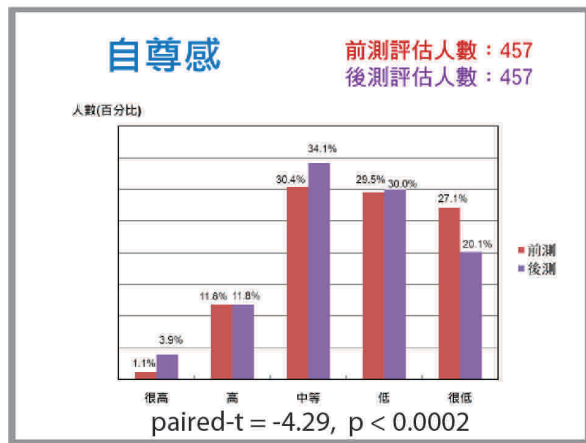
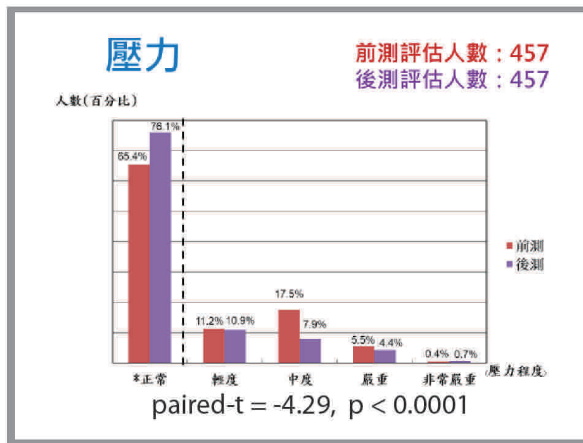
- * 關懷互愛使自己、同學和家人都 Be a Winner
- * 打開心窗，接受關懷，激發生命動力
- * 關懷互愛，讓學校成為第二個家
- * 活出 Be a Winner 的人生

附件4

計劃成效

我們對457位參與「盡展大腦潛能，Be a Winner！」計劃的中學生作心理素質評估，結果顯示他們參與計劃之後，精神心理健康有明顯的進步。





學生參與計劃後，在個人、家庭、學業三方面的進步分享：



黃梓諾：

個人方面：我覺得自己要少打機，多一些時間去做運動。
家庭方面：我覺得在家庭裏要多一些幫助媽媽做家務，例如洗碟掃地等等。
學業方面：我覺得比第一學期考得更好。



廖健誠：

個人方面：希望能夠令媽媽開心，拿取好成績。
家庭方面：想全家爸媽和我開開心心地過活。
學業方面：考全級40名或以上及中文合格。



劉俊安：

個人方面：我之前的目標是可以養成每天放學回家後把所有衣服掛好的習慣，我成功了。
家庭方面：我想在父母吵架時安定他們的情緒，可以阻止他們吵架，也可以用我學到的方法去安定他們，我有時成功。
學業方面：我的目標是在放學後和午膳時去做當天的功課。



麥子誠：

個人方面：我要學習律己以嚴，待人以寬的態度，和改變自己。
家庭方面：使家庭關係更和諧，我會努力調和家庭間的紛爭。
學業方面：我希望使自己的成績更加好，我會努力溫書，使用合適的方法令自己的成績提升。



黎家榮：

個人方面：由一個十分害怕行街的人，變成十分愛行街的人，克服恐懼。
家庭方面：以前我只會享受父母給我好的東西，我決定要回報。
學業方面：我小學時不知道甚麼是學習，我現在改變了很多，都是因為我努力。



連晉燁：

個人方面：自己是一個做事只有「三分鐘熱度」的人，沒有耐性，自從我用時間表去做事時，時間就變得更加充實。
家庭方面：相信很多青少年和我一樣是很少做家務，但在日常生活中做多一步，如睡醒後自己整理床舖，就已經幫了媽媽不少忙。
學業方面：老師已經和我們一起訂立了不少目標，自己只要勤力多一點，已經會有很多轉變。



李佳浩：

個人方面：因為家人的離去，令我反思到我一直是否有好好聆聽家人的話語，因此我訂立了一個目標，要好好聽家人的說話。
學業方面：我訂立了要進步最少 30 名至 60 名，每天好好溫習，上課要保持精神。