

以腦科學為本 啟發思維活用腦力

何謂「以腦科學為本的學習」？

根據科學對大腦運作的認知並配合其他學科領域的研究，設計提升同學習效能的策略和技巧，促進同學於課堂上互動，推動學習動機，維持學習狀態，令學生享受學習過程。



透過電腦分析，同學更能掌握自己的學習模式，有利學習。

月明快訊



明愛莊月明中學 | 2024年1月

顧問老師：柯冠茵、郭有
郭芷瑤、吳錦霞、蘇芷慧

地址：香港薄扶林華富道53號
電話：2551 0200 傳真：2552 1703
電郵：cym@ccym.edu.hk

校長的話

課堂一定要有學習發生，這樣，公開試才有保證，校園生活才會快樂。

坐著聽書的課堂，看似可觀，其實當中有好些學習逃兵，老師沒有揭發；儘管孩子全都生性聽書，然而，聽書大抵只造就知識上的認知和明白，難以培育分析、評鑑、創造等高階能力。

加上老師持續提問，逃兵不就可以追回，高階思維不就可以訓練了嗎？抱歉，一問一答、即問即答的過程只讓教室內的高材生經歷學習的成功，其他的，也只可面對作答不善、靜坐聽書的現實，或者在他人的對答間進入五里霧中。

因此，我校一直提倡參與廣度、學問深度、思維高度兼備的「三維教學」，而要成就其事，就得靠「腦基礎教學法」和「腦電波測試儀器」的幫助了。感激陳惠良、陳坤儀伉儷兩位「腦本教學」專家的指導，近年老師群中出現許多善於調動孩子學習狀態的高手，校園的課堂，時見動態，或起或坐，或整或散，或靜思，或交談，或討論，或報告，在寧靜與熱鬧、走動與安坐、回饋與讚賞的交疊間，學習的脈搏在躍動，教室綻放生命的色彩，孩子享受青春的歡愉。

課堂發放著偌大的生命力量，催促我也在校園教起詠春來。來留去送，甩手直衝，是詠春的拳訣，跟上述老師高手在課堂上因勢利導、動靜相兼的技法並無兩樣；念頭端正、曲手留中，是運動，是態度，是哲理，是健康的生活模式，是華夏的文化精粹。以詠春為內容的課堂，呼應著本校學與教的神髓。

這裡，更感謝校友施嘉樺接受訪問，樺仔在公開試的成功，為本校的「三維教學」和「腦本教學」，注入繼續向前的強心針。

學生自我測驗

同學你知道自己學習的習慣嗎？

假設你學習新技能，你會：

- A 先觀看示範，然後才動手做。
- B 請老師、同學解釋一遍。
- C 詳細閱讀學習手冊。
- D 先自己做起來！

根據Neil Fleming在80年代開發的VARK模型，如果：

- 選擇A，你是視覺型學習者。
- 選擇B，你是聽覺型學習者。
- 選擇C，你是讀寫型學習者。
- 選擇D，你是動態型學習者。

「可是我喜歡觀看別人示範，同時也喜歡從閱讀獲得知識。」你就是綜合型學習者。

每人都有不同、甚至多於一項的學習習慣，同學多了解自己，有助提高學習效率，學得又多又快呢。

積極推行「腦基礎教學」

老師勤練功 學生「腦」力學

本校近年開始引入「腦科學為本的教學」，在國際認可腦基礎培訓導師陳惠良先生（Ricky Chan）的帶領下，彭校長及一眾教師先後參加了「腦電波分析及訓練學校先導計劃」和「腦科學為本的教學基礎培訓課程」，學習如何利用腦科學加強生生互動交流、營造活潑愉快的學習環境的教學策略，老師們從中獲益良多。

經過一連串的培训及觀課，本校成功於二零二三年十二月十六日正式榮獲認證為——腦基礎學校銅獎，成為全港少數獲得國際腦基礎教育認證的學校，並且是全港首間設立腦波中心的中學，甚感榮幸。



本校榮獲「腦基礎學校銅獎」



導師Ricky Chan 精彩腦教學，令一眾老師全程投入



校長與參與認證計劃的友校校長拍照留念



校長向家長和校外的老師講解本校腦力學的教學方法

老師感想

「腦基礎教學」（Brain-based learning，簡稱BBL）確實能幫助學生學習，提升課堂參與度，主動學習，老師的角色不再是主導者，反而成為學生學習歷程中的「最強後盾」，提供適切的支援。有些同學平時害怕發表意見，但在滲入BBL策略的課堂下，他們能多分享自己的感受，亦同時讓我更了解他們，讓我發現他們是有能力做到的。

經過Ricky Sir的觀課後，啟發我進一步鑽研教學技巧，我明白老師亦要學無止境，精益求精。

我發現其實學生頗喜歡被觀課，因為觀課能給予他們在其他老師面前表現的機會，展示他們的盡力嘗試。

鄭玉玲助理校長

老師感想

「腦基礎教學」（Brain-based learning，簡稱BBL）在明莊推行多年，我觀察到以往課堂上表現被動、英語能力較弱的學生在BBL策略及電子學習工具的協助下主動性大大提升，現在他們都能表現出自主學習的精神，學會主動發問，對學習英語有自我追求。

經過Ricky Sir的觀課及給予意見後，我意識到其實我在每天課堂都有運用到不同的策略而自己未必能輕易察覺及分辨，Ricky Sir的客觀回饋讓我反思有哪些策略是有需要加強的。

吳家雲老師



觀課交流 客觀評價 力求進步

本校於十月三十一日邀請陳惠良先生到校觀課交流，檢視腦基礎教學在本校的實踐，基於老師的課堂互動技巧給予回饋，優化教學方法，期望最終能提升教師團隊的教學效能，促進學生的學習成效，讓學生能以「腦力學」努力學。

於今個學年本校在專業發展路上精益求精，參加了「腦基礎學校銅獎認證計劃」，為教師提供為期安排三天的工作坊，了解腦科學的原理，轉化為實際的教學策略及課堂管理技巧。舉例來說，若老師面對學生疲倦、伏於書桌上，陳惠良先生建議老師應時刻留意學生的狀態並作出調整其肢體，如刻意邀請多人走到黑板書寫、起立二人分組輪流交流等。陳惠良先生亦教導老師有關與腦相容的紀律管理策略，避免刺激掌管焦慮、急躁、驚嚇及恐懼等負面情緒的杏仁核，讓學生在感到安全、快樂的環境下學習。陳惠良先生所傳授的「腦基礎」教學策略多不勝數，老師在工作坊後都在日常中勤加練功，希望學有所成，使學生得益。



導師的話

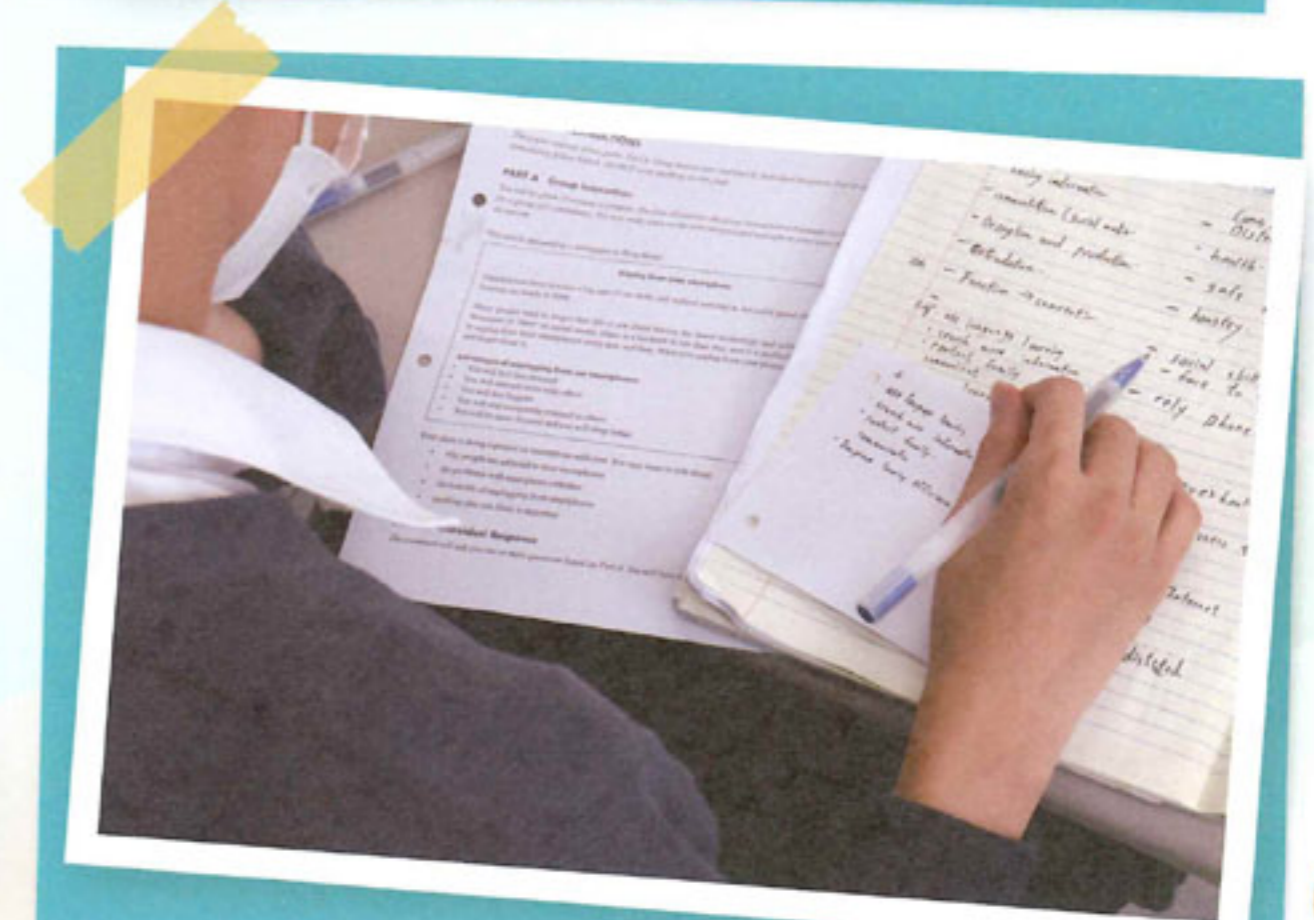
運用「腦基礎教學」，激發青年人的活力與學習動機

進入廿一世紀，全球因應互聯網的普及，均進行教育改革，目的是由「知識」主導轉為「能力」及「態度」主導。透過互聯網，資訊、知識隨手可得，如果學校仍依循廿世紀或之前，灌輸知識為主導，全課以老師講解為主的教學方式，學生只是被動的坐著聽講，久而久之，年輕的學生也由於沒有思考、提問、探究、討論、解難的空間，上述那些能力均會退化；再加上長期處於沉悶、發呆、走神的狀態，除了課堂上的知識無法吸收外，最悲慘的是態度及情緒上變得被動、無力、反應遲緩，甚至注意力缺乏導致恍惚和走神。

由於明愛莊月明中學的老師參與了「腦基礎教學」的培訓，及學校參與了「腦基礎學校」銅獎認證，本人有幸參觀了四位老師的課，當中見到四位老師均積極地在教學中引入不同讓學生高參與度及互動學習的策略，只見學生原本沉靜和較被動的樣子，最後變得主動和有活力地學習。

學校願意參與「腦基礎學校」認證，就是確認學校辦學的目標是將學生的「能力」和「態度」發展放於首位，更難得是全體老師都願意參與教學改革和技巧提升，將廿一世紀的教學模式落實於每節課堂中。確實值得欣賞、表揚、珍惜！

國際認可腦基礎培訓導師陳惠良先生



開放日——「腦力學」 (腦科學 Brain-based learning)

本校開放日於12月18至19日舉行，當天來賓絡繹不絕，場面熱鬧。本年度創設了15個活動區，活動區包括閒空間、STEAM 室、詠春室、圖書館、射箭室等，透過多元化活動向蒞臨參觀的家長、學生和坊眾介紹腦科學。來賓臉露笑容，紛紛遊走不同活動區，積極投入各種遊戲，活動區都響起歡樂笑聲，為校園添上熱鬧氣氛。在活動區服務的同学也十分落力，耐心地向來賓講解活動展現腦科學的元素，還主動介紹遊戲規則，讓來賓明白人類大腦的運作方式以及學習和記憶的過程，相信他們獲益良多。

鄭玉玲助理校長表示，希望這兩天的開放日，家長、學生和教師深入了解腦科學的知識，並將這些知識應用於實際的學習和教學中，達到開放日四項目標：提高對腦科學的認識、強調專注力和注意力、學習放鬆技巧和理解與學習相關的腦化學物質。



我在當日擔任家長義工。在休閒閣，設有由學生沖制的咖啡及甜品小吃，我在輕鬆的環境下與到校參與的家長及來賓閒談，讓大家在家長角度多了解明莊這校園。

一直以來學校老師及家長都是家校一心。多年來一直與學校老師及同學合作無間，大家就是一家人一樣。老師、學生、家長會將大家的想法提出，溝通後會將最適合的建議放在活動，大家目標一致就是將活動辦好。

在這次活動中欣賞學生其中的幾個優點，最深刻一定就是學生的主動性、虛心聆聽及工作認真。

在當日的活動中同學們不會只留在自己崗位，而是會主動幫忙其他攤位。當家長或老師提點同學如何可以做得更好，他們是會聆聽及接受的，可以見到同學們認真工作的一面。

羅黃玉華女士 (羅駿賢家長)

閒空間

閒空間坐落於教學大樓地下入口處右側的一個空間，舒適寬敞之地。現在，集合了我們家教會、校友會及學生義工等三方之力，為『腦力學』創造出別樹一格的貢獻！

當客人步入閒空間時，會先遇到「多巴胺」的挑戰，就是，限時從11塊不同形狀與顏色的方塊中，砌出合理的圖像，若能在15秒內完成，便是最高境界！面對挑戰，各參加者都非常雀躍、屢敗屢戰，體驗了「失敗乃成功之母」！

一輪個人自我毅力大挑戰後，「腦力」已消耗了不少，隨後可步進另一個名為「食物與腦健康」的攤位，這裡有多達九種對補腦有營之食物與飲料可供選取，例如：「杏仁」有不飽和脂肪，有益腦部健康；「花生」能增強記憶；「黑芝麻」紓緩腦神經緊張；「南瓜」能增強腦運作；「核桃」減少腦胞氧化；「香蕉」補充大腦能量；「鮮奶」可以讓腎上腺素與多巴胺合成，從而令人放鬆；「叮叮糖」開胃除煩。目下，大部分參加者都一杯在手，就連場外路過的，也特別移步過來，分一杯羹，可見，凡人皆知進補好，今日補腦明日高！

最後，這處還有一項「咖啡拉花」服務，我驚嘆地見到，學生能從香濃的即磨咖啡溶液上，拉出不同的圖案。當訪客坐在閒空間的長形梳化上，掌心握着暖暖的一杯，真令他們減少一天累積的皮質醇，且添加了不少的血清素，更有女訪客，被哪心形的拉花圖案「迷倒了」，盛讚這杯「月明即磨咖啡」，比得上「星巴克」呢！



何培根老師

English Room



Using the soothing jangle of The Chiffons 1963 hit 'He's So Fine', my student assistant Gordon and I presented visitors to the CCYM open Day with a quiz- based listen –and learn- experience.

Thanks to Rickey Chan, we, as a staff, have been accumulating and utilizing based on the Brain Based Learning knowledge. The music component of Room 401 was designed to stimulate the flow of two brain chemicals- Serotonin and Cortisol.

The visitors sat down and listened to the song 'He's So Fine' as they were given an ipad with Quizziz.com quiz relating to the song. Additionally, loaded onto the ipad were the song lyrics for their easy reference.

The idea behind this was to stimulate Cortisol and Serotonin. Cortisol is released under times of stress, and in moderation can stimulate short term memory ability. This can be an effective tool in the classroom when working towards, for example, deadlines. The focus of the quiz, and the concentration required, would stimulate the release of this brain chemical.

Serotonin stimulates focus and concentration and allows thinking and reaction times to be reduced. It is largely a positive chemical, though its absence can be the opposite. It is stimulated by exercise, certain food groups, sunshine, and by soothing music. The sultry notes of the Motown Queens The Chiffons would certainly do this job!

So the dual release of these two brain chemicals hopefully aided the enjoyable activity for our young learners.

Timothy Gates

箭無虛發 —— 記學校開放日的射箭活動

開放日是我們學校每年一度的盛事。一如以往，我們安排了精彩的射箭體驗活動。一個偌大的射箭場、一位專業的教練和一群熱愛這運動的學生，是明愛莊月明中學的一大特色。

看著同學們開學時初次接觸射箭這項運動，一個多月來已經能掌握各樣基本功，甚至能在開放日當中擔當重任成為小助教，其中看到的不僅是教練盡心教導的成果，也是同學們努力學習、積極磨練的成績。由靦腆站後排，搖身成為主動提意見，積極向參加者講解射箭對腦部學習的益處，這種正向的成長、潛能的開發，正就是青少年所需要的，也是我們教育之箭所指向的目標。

這兩天參加者有男有女、有老有少、有街坊、有近鄰，甚至不少其他區份，以至內地家長帶同小孩前來，不過無論從何而來，離去之時總會掛著一副笑臉。原因，我看除了射箭這活動真正讓他們釋放了壓力，增加了他們腦內的多巴胺之外，還有一個重點，就是大家都認為找對了，知道自己走上這七層樓是完全值得的，今天來到明愛莊月明中學也是絕對有價值的，所有人都沒有虛發一箭。

倪德安老師



開放日前一天的下午，所有同學都留在學校幫忙準備開放日的佈置。我是射箭組的，所以也同樣留在學校幫忙啦！我十分期待開放日的到來，不知道會有多少來賓參與呢？

我們射箭組各組員同心合力連忙佈置裝飾好後，老師也叫我們早點回家休息，預備明天的開放日。

開放日當天，我們都熟記射箭這運動能如何幫助腦力發展，有同學負責招待來賓，有同學就協助客人帶上射箭裝備，而我就主要負責講解射箭對腦力的各種好處。一天時間很快過去，最後我覺得很忙碌又高興。

雖然開放日工作很忙碌，但我學習到如何跟同學合作，也提升了不少自信心，明白到努力學習和操練才會有更好的我呢！

1B 梁慧琳



校長詠春指導課

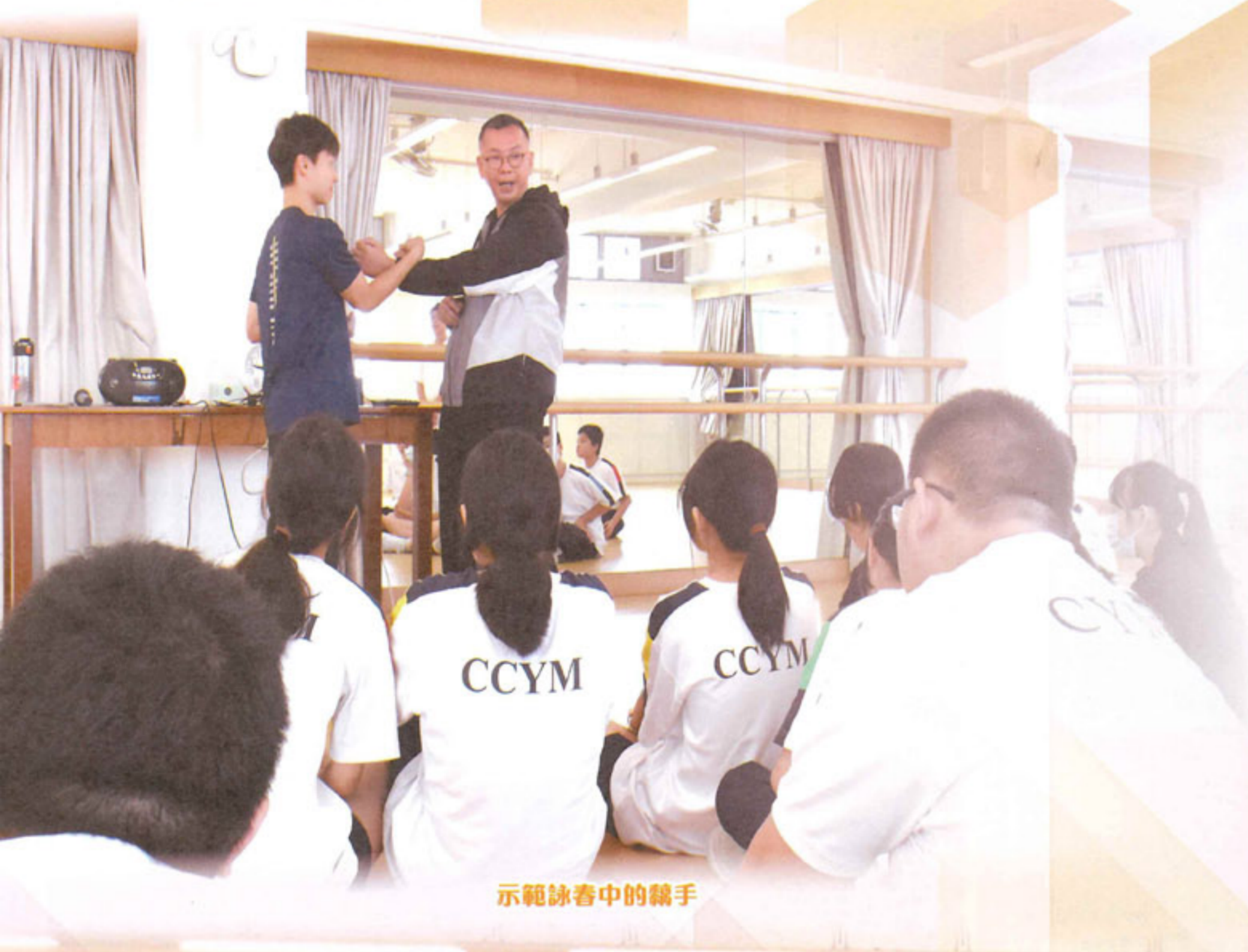
明莊有很多創新有趣的學習活動，其中最為人津津樂道一定是校長詠春指導課。學校把詠春納入體育科的課程內，讓每位初中學生有機會學習詠春，認識中華武術文化，從而強身健體和學會保護自己。有深厚詠春功夫修為的彭耀鈞校長化身成為詠春師傅，親自教導學生詠春，拉近與學生的距離。

我以前並沒有接觸過詠春，認為詠春是一項有趣的運動。在接受了校長詠春指導課後，我學會了如何巧妙並適度地發力，也學習到中線理論。除了學習詠春的招式，我還明白了做任何事情都要需要抱有認真的態度，如果我沒有細心聆聽老師的教導和指示，沒有注意細節，便會容易因發力位置不對而受傷。

我在學習詠春的過程中，我感受到快樂，因為校長常常鼓勵我，讓我充滿信心。學習詠春後，我對詠春產生了濃厚的興趣，希望有機會可以更進一步地學習。

1A 陳思穎

得校長親身傳授詠春拳，同學一定獲益良多！



示範詠春中的繃手

初次接觸詠春，是在當年火遍大江南北的電影《葉問》，劇中葉問宗師的形象，在我小小的心裏留下了深刻的印象。在校長的詠春指導課上，我對於詠春，有了新的認識。校長不僅僅教詠春，還教導我們習武是為了防身，不是為了恃強凌弱，他教導我們尊重他人，尊師重道。同時，在校長的指導課上，我同樣收穫了快樂，校長講課生動，他會積極引導我們互動。我印象最深的是一次，有位同學提出了疑問，校長隨機抽中了我做示範，校長對於力度把控的很好，並沒有傷到我，而我則震撼於校長的的速度與力度的控制，在我還沒有反應過來時，便閃身到了我面前，事後我久久不能忘記校長的身影。經過校長的詠春指導課，我對於詠春的觀念，印象有著新的變化，我認為這類課程有助於促進學生個性化發展，激發學生的學習興趣，對於我們的發展有極大的幫助，而我對於詠春的熱情也更上一層樓。

1A 洪 榮



每次課堂開始和結束，師生都會行抱拳禮

有幸地校長在體育課以身教方式向同學授教詠春，校長教了「小念頭」這一套拳法。學習過程當中我明白詠春並非只是健身套拳，更可以用來自我防衛，以備不時之需。除了可以培養我對非物質文化遺產的認識，更可以培養品德，如：尊師重道。更能令我明白「堅持」的道理，想要好每一套拳，必須堅持。總括而言，學習詠春能令我增長知識、了解中國文化，更能修養自己的品德，我十分慶幸能夠學到詠春。

3C 郭曉俊

《打大佬2.0》追訪

時間匆匆過去，參與《打大佬2.0》的同學經歷了一次不平凡的旅程，旅程中有笑有淚，陌生的參加者漸漸成為最密切的伙伴一起《打大佬》，最終在滿載喝采聲和祝福下圓滿謝幕。退下五光十色的舞台，參加這次舞台劇的同學又回復平常校園生活，但他們的心里被《打大佬2.0》燃點的火花會不會由此熄滅呢？今期《月明快訊》為大家追訪劇中人物，讓他們娓娓道來點點滴滴的改變。



我在話劇裏扮演一個女子籃球員的青年人。從這個角色裡，我明白原來夢想不是不切實際的東西，而是可以用勇氣來追尋，最後定能成功。無論別人怎樣看待我們的夢想多麼虛無飄渺，但只要我們有一顆熱熾的心，虛幻如影子的夢想定能被我們牢牢地掌握在手中。同伴們，我們一加油吧！

雖然話劇暫時落幕，但我從其學會的知識卻畢生受用。從前我太在意別人的看法，無法展現自我的能力，在話劇中我明白自己的志向和方向才是最重要，一百人有一百種的想法，我又怎能討好每一個人呢？現在我只會專心做自己的事情，向自己的目標進發，別人的流言蜚語只是過眼雲煙，不必放在心上。「用正確的態度做正確的事」成為了我的座右銘，希望同學都像我一樣，找緊每個能改變自己的機會，成為一個勇敢，敢於追尋夢想的人。

4A 余晞彤



我在《打大佬2.0》中飾演的角色是一位欺凌他人的運動員。在劇中我經常聯同我的弟弟欺凌主角，當我內心思考與被欺凌者易地而處時，這個角色讓我更加確信我們需要同理心，通過角色的故事，我深刻地感受到了欺凌的錯誤以及被傷害者的困擾，我認為我們應該尊重和包容他人的不同之處。通過《打大佬2.0》這個話劇，我學會了勇敢和堅持，遇到自己感興趣的事物要勇於嘗試；遇到困難的時候也不要輕易說放棄，要學會堅持，並且相信自己可以克服困難。

4A 羅家輝

我在《打大佬2.0》擔任的角色是群眾演員。我的角色對我的啟發是，讓我肯定了我對唱歌和跳舞的興趣。參演《打大佬2.0》過後，我更加肯定自己的能力，令我變得更有自信去面對不同的困境。

2B 蘇雅琳



內地生專訪

每年九月，我校迎來不少新面孔，他們都是剛入學的同學，來自不同地方，有些更是從內地來港求學。

雖然香港和內地學制有些差異，但無礙同學的友誼。每逢小息或午息，中一課室總是充滿歡笑聲和談話聲，大家就像莊月明中學的家人一樣，快樂地相聚在這裡，一起學習，一起生活。現在就讓我們聆聽內地生的心聲。

來港之後一開始不會看繁體字，後來蕭老師在課堂上會為內地來的學生將一些比較深的繁體字轉為簡體字寫在黑板上，這對我幫助很大。

香港學校較內地的輕鬆，教育模式也比內地的更人性化，感覺上課更高效了，因此我很快就適應了這種學習模式。

香港學校每天的課程量比內地的少，但科目比內地全面一些，知識面涉及的更廣泛一些，感覺香港學校教授的知識較內地比更實用、靈活。

我現在已經差不多適應香港的環境和學習模式了，在香港讀書讓我覺得很輕鬆也很有意義。我希望我能學到更多的知識，體會知識的樂趣。



1B 李欣樺

李欣樺右1+王潤迪上
——英語角閱讀

來到香港讀書後，我感覺香港校園生活非常豐富多彩。之前我每天放學後要進行晚修，課餘時間比較少，但現在放學後有很多不同類型的課外活動可以參加，例如運動類、藝術類等等。這些課外活動能讓我們減輕學習壓力、放鬆心情。

在課程設置方面，香港學校的課程基本是兩節課一起上，課程不會那麼擁擠，兩節統一科目的課程一起上，時間比較多，不會太趕時間，會讓人覺得比較舒適。

整體來說，我更喜歡香港的教育方式，在這裡老師對同學也很有耐心，會照顧到每位同學。我期望未來愈學愈好，愈學愈開心。我還給自己定了目標，就是考上香港理工大學，我一定會努力的！

1B 王潤迪



王潤迪

作為新來港的學生，剛來到香港這裡的學校上學時，我遇到最大的問題是英語方面，因為我們是全英授課。開始的時候，老師說的問題要求之類的我都聽不懂，不過在老師和同學的幫助下，我現在上課基本可以聽懂老師說的內容了。

香港的課程和大陸的課程也是有些差異的。在理科方面，學習的進度會比大陸的慢一些、淺一些；其他的科目和大陸就沒有太大差距。

總體而言，香港的校園生活給我的感受是輕鬆的，這裡比較注重外語。來到這裡學習，我也給自己立了目標，就是通過在這裡學習來提高自己的英語水準，我相信自己能夠做到！

1B 湯尚瓚



何培根老師讚賞
湯尚瓚同學

訪問畢業生——施嘉樺

施嘉樺同學2023年畢業，DSE取得出眾的成績。他入讀心儀的香港理工大學：土地測量及地理資訊科。我們曾跟他做了一個訪問，為同學們分享其成功之路。

新移民來港 學校關愛扶持上大學

移民來到香港，中三才插班入讀明愛莊月明中學，為了追上DSE英文科的進度，不惜留級一年苦讀，他幾乎一半的學習時間都是用來進修英文，成績自然有所進步，「我為了入大學，努力是必須的。為了英文，令我不能特別兼顧其他科目，為了英文，我犧牲了很多遊樂時間。為了英文，操練試卷是最好的升級途徑。」施嘉樺更努力學習英文文法，他甚至乎每日背誦英文的詞彙。雖然他遲了起步，但在英文科吳家雯老師的眼中：「施嘉樺是一個永不放棄的好學生，他會不停自己做練習，經常發問，甚至乎額外做多一些功課交給老師批改。所以他的英文進步很大。」

施嘉樺認為學校長期給予很多參與校外活動的機會，例如各種全港性的數學比賽，香港島傑出學生選舉。這些極大程度地鍛煉了他的領袖能力、表達能力，令他對未來更為清晰的目標。他想在未來以綿薄之力為香港的創新科技發展做出貢獻。

教學具特色 二人分組 LIKE爆讚賞文化

英文科可以說得上全港中文學校的弱點，但學校積極安排課外增益班，同時開放中六自修室，以一個舒適的環境讓學生專心備試。英文科以獨特的教學模式，使課堂兼顧公開考試的同時也具有雙向性。二人分組的教學模式，同學互相討論，多角度思考，減少個人思考盲區。這也是本校的教學特色之一。LIKE爆讚賞文化，讚賞五步曲的上堂環節「幫助我建立學習的自信心。3D教學提升了我的思維深度、學習高度，課堂參與度，讓他對英文科的信心大增。」老師與學生並肩作戰，讓學生更加確信We Can的信念，相信自己可以做到！

24品格優勢 提升道德價值

不僅是學業上，還有在校園生活中，老師教曉學生做人的道理。例如早會時候介紹的24品格優勢，讓學生有勇氣去面對困難，嚴格要求自己，保持愛學習的熱忱，以寬恕之心對待他人。「24品格，讓以勇敢、自律的態度面對DSE考試的挑戰。同時教會我以正義的精神為人處世，和以智慧之心面對挑戰。」

這些便是莊月明中學給每一位學生的涓涓教誨。