

陳瑞祺(喇沙)小學
親子閱書樂(12月號)—腦部運動



輕鬆動動腦：每天做運動能使身體健康、手腳更靈活。

那麼我們要每天做什麼事情，才能令腦袋健康？使思考更靈活呢？

答案見頁底



科學家從腦部影像
掃描中證實，閱讀能加強及活化腦部
連結。科學家認為閱讀確實可以啟發思想。

艾默里大學神經科學家
葛瑞格里·柏恩斯指出，閱讀
啟發人的思考。研究人員針對二十一名大
學生進行測試，發現閱讀加強了他們中央腦溝、
左顳葉皮質區域的神經連結，促進他們的語言感知
及感覺運動區的感受。故讀者閱讀時彷彿身歷其境，走入主角
的世界，甚至感受到故事情節中的動態。

德國研究人員曾針對年
長者大腦萎縮與注意力、記憶力的
關係進行研究與統合分析，結果發現運動與
閱讀最有助益。運動能增加大腦血流量，使神經細胞
得到所需的氧與養分。規律運動活化大腦回饋系統，增加
正面的情緒，而正面的情緒可增加身體免疫系統的活力。閱讀則能
增加神經連接密度，活化神經迴路，增加聯想及創造力。

我希望收到以下的聖誕禮物：

- ☐ 與家人一起閱讀
- ☐ 與家人一起到公共圖書館或書店逛逛
- ☐ 收到一本圖書作聖誕禮物
- ☐ 家人給我說故事 / 我給家人說故事



家長們，聖誕節快到了！閱讀好處多，於假期中與子女一起閱讀也是一份很有意義的聖誕禮物啊！祝大家有一個充實而愉快的聖誕節！

輕鬆動動腦答案：運動與閱讀