

洪聰敏談用運動強化大腦

學生大代誌

【記者姜雅馨淡水校園報導】體育處於11月26日在Q409舉辦「用運動強化大腦執行長」講座，特別邀請國立臺灣師範大學體育學系研究講座教授洪聰敏進行分享。吸引近100名師生到場聆聽。

洪聰敏首先分享求學時期，因《血型與個性》一書引發對心理學興趣，進而探討「人類為什麼會成功」的原因，他歸納出「創造力、彈性、自我控制、紀律」為影響成功關鍵的心理與行為要素。

接著他說明工作記憶、抑制控制、認知彈性三個核心執行功能。工作記憶與數學密切相關，在推理、理解、學習與問題解決上都是關鍵，但退化速度也非常快；藉由「棉花糖理論」觀察小孩是否受棉花糖誘惑，進而了解抑制控制可以控制自身注意力、行為、想法與情緒，推翻強烈內在驅力或外在誘惑，做出適當行為，幫助跳脫舒適圈；認知彈性則強調「在框架外思考」，彈性地隨要求、順位改變調整能力，以不同觀點看同一事情。

綜合以上觀點，洪聰敏認為運動除了可維持腦力、促進微血管增生，也能降低心血管疾病致死率，改善身體機能，增加骨質密度，從根本解決憂鬱症問題。他分享：「《英國醫學期刊》曾發表過在運動種類當中，持拍運動可降低心血管疾病4至5成。」佐證運動確實能帶來許多益處。

洪聰敏建議：「每個禮拜至少需運動一次，依照漸進負荷原則、評估自身能力，實行輕度、中度或是激烈運動，經由運動反覆刺激神經元，強化連結網路，培養自己穩定的能力，用運動強化大腦CEO。」

針對現場老師提出如何抒壓及抗壓問題，洪聰敏則表示：「不論是看電視、聊天、走路，可同時進行20至30分鐘中度或是激烈運動，洗完澡再進行靜坐，多做深呼吸，最重要的是，面對壓力要抱持學習的心態，盡自己最大努力去面對問題。」公行四楊于亭說：「原本以為慢走才是最有效的運動方式，在講座之後，才知道原來中、強度的運動可以增進自己的微血管，增加腦容量，改變了自己對運動的舊有觀念。」

2018/12/03



敏進行分享。吸引近100名師生到場聆聽。(攝影／羅偉齊)



體育處於11月26日在Q409舉辦「用運動強化大腦執行長」講座，特別邀請國立臺灣師範大學體育學系研究講座教授洪聰敏進行分享。吸引近100名師生到場聆聽。(攝影／羅偉齊)