

林教授以京都地区的老人院所开设的珠算教室研究对象，发现勤打算盘的老人，精神与健康状况都较一般老人好，他认为打算盘时手指的运动能刺激大脑，延缓脑神经老化，促进大脑功能平衡发展。

林寿郎教授指出，高龄者要促进大脑活性化，可由三方面齐头并进：

一、调和的生活：除了足够的休养、均衡的营养外，还要注重运动，包含脑部运动和身体的运动。

二、有效的指尖运动：指尖运动可分为单纯指尖运动（如按摩）、高度指尖运动（如珠算），还有可以达成目的的节目运动（如做游戏）。透过珠

算与其他有目的性的手指运动，可以促进大脑的运动连合区域与前头

前区域的协调性，活化脑神经。

三、锻炼左右两脑：进行珠算式心算等具创造性的脑部运动，可使左右脑功能活化。

林寿郎教授认为，学童时期学习珠算、心算是「珠算学习者」，青少年时期是「珠算熟练者」，成为社会人士时是「珠算经验者」或是「珠算专家」，到了老年时是「珠算师资」，同时也是「珠算健康者」。因此，珠算是一个人一辈子都能受用的终身学习的科目，值得大力推广。

林寿郎教授指出，高度剧烈的运动要从手的肌肉开始，传到手的感觉区域，再由此传到运动连合区域，而手的肌肉与手的运动区还联系到手的皮肤感觉区，证明手指运动和大脑皮层有不可分割的密切关系。林寿郎在进行了大量的比对调查发现，珠算熟练者比不接触珠算者，老年时健忘、失眠、身体不适、关节炎、高血压和心脏病的比例有极大的差距（见附表）。

项目 健忘 失眠 身体不适 关节炎 高血压 心脏病

珠算熟练者

13%

9%

22%

14%

18%

8%

不接触珠算者

26%

28%

58%

30%

32%

23%

珠算—这个可以作为终身学习的科目，的确是老少闲宜，适合大家一起学

习的益智技能，想要更聪明、更健康的你、不妨也一起加入珠心算的行列。

（附录）

如何成为一位专业的珠算心算老师

正统心算教育机构创办人—戴江庆

各种专业之领域中，不乏有卓然出众之成功者，当然也有失意遭淘汰者，其不论是成功或失败，都有他们的道理，从事珠算心算教学工作者，自不能例外。

笔者缘着以往在学校对珠算心算之学习与兴趣，希望能在此一行业中有收获，于是自军中退伍之后，便立即投入珠算心算教学的行列，迄今已有十三年余；其间虽曾遭遇困难与挫折，但凭着对珠算心算的一股热诚与信心，都能一一予以克服。为使本项国粹能继续保存且发扬光大，俾更多国人因此而受益，笔者愿就过往教学经验与研究心得，提供浅见以供有志投入珠算教育行业者作为参考。

一般说来，一位珠算心算老师如果要在这一行业中有突出的表现时，基本上除了对教学工作要怀着一颗热诚的心外，还需要不断的努力与钻研。因此，笔者认为作为一个成功的珠算心算老师，至少应具备下列几个条件：

第一、应具备丰富的专业知识

古人云：「师者，传道，授业，解惑也。」由于老师负有传授知识与技艺及为学生解决疑惑之职责，因此在某些方面应具备丰富的专业知识。身为现代人，特别是教学工作者，如不能随科技及社会进步，不断自我充实及训练，以吸收新知，势将无法胜任工作。