





## ◆ 講座簡介

促進和維持良好感對於資優生的全人發展至關重要。在本學年，我們將探討和解釋六個方面的良好感：生理、社交及情緒、靈性、智力、職業和社區。在本次講座中，講員將深入探討情緒、壓力和生理健康之間的複雜關係，並檢視這些因素對各種身體系統的影響，包括肌肉骨骼系統、呼吸系統、心血管系統、中樞神經系統、內分泌系統、皮膚系統、胃腸系統、免疫系統和生殖系統，以及探討情緒和壓力對睡眠、飲食和體重等日常生活方面的影響。講員將介紹兩種管理情緒和壓力的方法：一般的方法和特別的方法「快速開心充電法」。講座結束時將提供問答環節。

## ◆ 日程表

日期	時間	地點
2024 年 10 月 26 日 (星期六)	上午 9 時半 - 上午 11 時半	Zoom 網上會議

\*有關 Zoom 網上會議 ID 及密碼將於活動前以電郵發出。

## ◆ 講員簡介

劉繼璋博士先後於英國取得心理學榮譽理學學士、於澳洲取得臨床心理學榮譽碩士、於美國取得臨床心理學哲學博士、並於澳洲取得輔導學哲學博士等學位。他是香港衛生署認可名冊臨床心理學家、香港臨床心理學家公會會員、香港心理學會的副院士及註冊臨床心理學家、香港臨床心理學家協會會員、香港專業輔導協會副院士、亞洲專業輔導及心理協會註冊臨床督導、加拿大催眠治療專業委員會的核實臨床催眠師，澳洲心理學會臨床心理學家學院學術會員及澳洲心理學會會員等。



## ◆ 講員簡介

劉博士曾於本港非政府組織或私人心理學機構擔任高級臨床心理學家或服務總監等約十年，期間發展了很多專為資優人士及其家長而設的訓練課程。在過去十七年間，劉博士曾於香港教育大學教育及人類發展學院特殊教育及輔導系擔任高級講師、於香港中文大學醫學院那打素護理學院擔任助理教授、於香港樹仁大學社會科學院輔導及心理學系擔任助理教授，以及於聖約瑟大學（現名）社會科學及教育學院擔任客座教授。擔任這些大學教職期間，劉博士教授過不少關於教導或輔導有特殊教育需要學生（包括資優學生）的課程，亦培訓過很多教師、輔導員及社會工作者，讓這些專業人士認識如何教導、輔導及幫助資優學生及其家長。

## ◆ 備註

由 2023/24 學年開始，完成首個查核期後，所有學員須於每學年成功完成以下要求以延續學員資格：

- 一個講座；及
- 任何一個課程 / 活動

## ◆ 先備知識

本課程並無特別要求

## ◆ 適合對象

- 於 2024/25 學年就讀小四至中六的學員
  - 名額：290 名
- \* 先到先得，額滿即止

## ◆ 證書

出席講座及積極參與課堂活動的學員，方能獲發電子證書。

## ◆ 講授語言

粵語