



香港資優教育學苑  
The Hong Kong Academy for Gifted Education

F1PPW039T  
(非代幣課程)

學生講座 / 基礎程度

## 釋放你的大腦潛能 - 提升身心能力的入門指南

劉繼璋博士

香港資優教育學苑 臨床心理學家



申請截止日期

**2026 年 02 月 27 日**

正午 12 時截止報名

### 預期學習成果

完成本講座後，學員應該：

1. 理解睡眠、營養與運動如何影響專注力與學習表現。
2. 應用有效學習策略（如間隔練習）提升記憶與理解。
3. 認識成長型思維並運用於面對學習挑戰。
4. 制定個人化「大腦升級計劃」以促進全面身心智健康。



## ◆ 講座簡介

在快速轉變的學習環境中，資優學生往往具備高度的思維能力與求知慾，但同時也容易面對壓力、專注力波動、生活習慣失衡等挑戰。本講座旨在以科學為本，帶領學生探索身體健康與大腦運作之間的密切關係，協助他們以更聰明、更有效的方式管理自己的學習節奏與身心狀態。透過生動例子與互動活動，學生將了解睡眠如何鞏固記憶、運動如何提升認知能力，以及營養如何影響情緒與專注力。同時，本講座亦會介紹國際認可的學習策略，如間隔練習與交替練習，幫助學生建立科學化的讀書方法。最後，講者將引導學生以成長型思維面對挑戰，並設計屬於自己的「大腦升級計劃」，從而在未來學習旅程中保持能量、效率與動力。本講座非常適合希望提升學習效能、了解大腦運作、尋求於生理及智能方面更有良好感的生活方式的資優學生參加。

## ◆ 日程表

日期	時間	地點
2026 年 03 月 14 日 (星期六)	上午 9 時 - 上午 11 時	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

劉繼璋博士先後於香港取得神學學士、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、於英國取得臨床精神醫學理學碩士，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，現於美國進修伴侶及性治療。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。





## ◆ 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。在過去十八年間，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 2025/26 學年就讀小四至中六的學員
- 名額：200 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

