



家長講座

# 全人發展 – 生活中理想與不理想的習慣

劉繼璋博士  
香港資優教育學苑臨床心理學家



**按此報名**

2022年5月20日  
正午12時截止報名

## 預期學習成果

講座結束後，家長應能夠：

1. 了解習慣出現在生活的各個方面。
2. 了解個人習慣與各種因素之間的關係。
3. 認識各種不理想及理想習慣的類型及其後果。
4. 認識擺脫不理想習慣並養成理想生活習慣的方法。



## ◆ 課程簡介

世界上的每個人都是由許多不同且獨特的習慣組成的。如果一個人每天表現出不同的行為方式，那麼周圍的人必須認為這個人是不可預測的，甚至是異常的。但是，如果大多數人的習慣被他人認為是不受歡迎的，那麼人們會喜歡這種人嗎？因此，當然，我們希望讓自己養成更可取的習慣，以便使自己受益，並使他人像我們一樣。這通常是生活中有益的選擇。本講座的講者劉博士將向參加者解釋，習慣會出現在個人生活的各個方面，而僅僅通過要求他人這樣做就無法建立習慣，因為養成習慣的過程不僅取決於個人的個性，而且還取決於他們的興趣、他人的支持和認可，及外在動機。劉博士還將分別解釋生活中各種不良或理想的習慣，以及這些正面或負面習慣所導致的後果。講座期間將舉行問答環節。

## ◆ 日程表

課節	日期	時間	地點
4	2022年5月27日	星期五 晚上6時半－晚上8時半	Zoom 會議*

\*有關 Zoom 網上會議 ID 及密碼將於活動前以電郵發出。

## ◆ 導師簡介

劉繼璋博士為香港衛生署正式認證的香港臨床心理學家公會註冊臨床心理學家，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正式會員、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，以及澳洲心理學會正式會員。

劉繼璋博士曾於本港不同的私人或非政府組織服務超過二十年，期間發展了很多專為資優人士及其家長而設的訓練課程。在過去十五年間，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。

## ◆ 對象

- 資優兒的家長(香港資優教育學苑學員之家長優先)
- 名額：60名

## ◆ 先備知識

本課程並無特別要求

## ◆ 講授語言

粵語授課

## ◆ 行政費

港幣一百元

## ◆ 備註

由於座位有限，名額會以先到先得形式分配