



◆ 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，講員將深入淺出地探討情緒、壓力和生理良好感之間的複雜關係，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 12 月 10 日 (星期二)	晚上 6 時半 – 晚上 8 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、於英國取得臨床精神醫學深造文憑，現於英國修讀臨床精神醫學理學碩士，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。

◆ 對象

擁有資優特質的學生之家長（香港資優教育學苑學員之家長優先）

名額：80名

*由於座位有限，名額會以先到先得形式分配

◆ 先備知識

本課程並無特別要求

◆ 行政費

免收費

◆ 講授語言

粵語