



家長講座 1

全人發展－高峰表現的科學：身心機制

劉繼璋博士

香港資優教育學苑

臨床心理學家

心流的科學原理 如何提升高峰表現

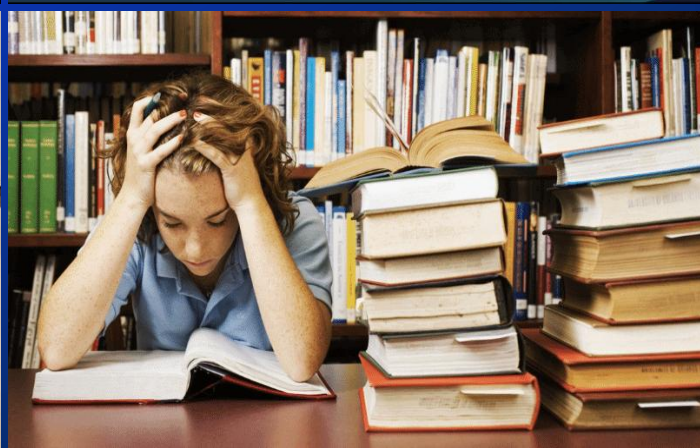


解鎖心流

高峰表現與個人成就
背後的科學原理



壓力與表現



按此報名

2026 年 1 月 7 日

正午 12 時截止報名

預期學習成果

完成本講座後，家長應能夠：

1. 理解資優兒童在高峰表現中的主要身心特質，包括前額葉功能、壓力反應、注意力調節與情緒處理；
2. 認識神經科學與精神醫學如何解釋焦慮、注意力困難、完美主義與高敏感等常見現象；
3. 掌握以心理學、神經科學與精神醫學為基礎的實證策略，以支持孩子的情緒調節、專注力、韌性與睡眠；及
4. 辨識焦慮、睡眠問題、身體化、注意力下降與功能變化等警示信號，並知道何時尋求專業協助。



◆ 講座簡介

本講座結合臨床心理學、神經科學與精神醫學，深入介紹資優兒童在追求高峰表現時所面對的關鍵身心議題，包括前額葉功能、壓力反應、注意力調節、焦慮與情緒表現，以及睡眠與身體化問題的影響。講者將以最新研究與臨床經驗解說壓力、情緒與大腦運作之間的關係，並說明焦慮、注意力困難、完美主義及高敏感等常見現象如何出現在資優兒童身上。講座亦會為家長提供可在日常生活中運用的實證策略，以支持孩子的情緒調節、睡眠質素、專注力與韌性發展。最後設有問答環節，讓家長就孩子的學習與心理健康進行更深入交流。

◆ 日程表

日期	時間	地點
2026 年 1 月 14 日 (星期三)	晚上 7 時 – 晚上 9 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及註冊輔導員、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（包括本苑學員或非本苑學生之家長）

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