



F1PEP022T

家長講座 2

全人發展 – 培養內在平靜：靜觀、逆境韌力與成長

劉繼璋博士

香港資優教育學苑

臨床心理學家



預期學習成果

完成本講座後，家長應能夠：

1. 理解靜觀、情緒調節與壓力反應在資優兒童身心發展中的核心作用。
2. 認識焦慮、完美主義、高敏感及注意力困難在資優兒童的常見表現。
3. 掌握以臨床心理學與神經科學為基礎的靜觀與韌力提升策略。
4. 在日常生活中運用成長心態與情緒教養技巧支援孩子的健康發展。

按此報名

2026 年 2 月 25 日
正午 12 時截止報名



◆ 講座簡介

本講座以臨床心理學、神經科學與精神醫學為基礎，深入探討如何透過靜觀、韌力與成長心態，培養資優兒童的內在平靜與全人成長。講者將解說大腦在壓力、情緒和注意力調節中的運作機制，並說明焦慮、完美主義、高敏感及身體化等常見現象如何影響孩子的日常功能與學習狀態。同時，講座亦會介紹一系列可在家中簡易實踐的靜觀與情緒調節技巧、逆境韌力訓練方法，以及促進健康成長心態的親子互動策略，協助家長支持孩子建立穩定、專注且具韌性的心理基礎。講座最後設有問答環節，供家長就孩子的身心發展作更深入交流。

◆ 日程表

日期	時間	地點
2026年3月4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、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

◆ 行政費

免收費

◆ 講授語言

粵語

◆ 先備知識

本課程並無特別要求