

# 「大腦強壯班」— 快速記憶工作坊

## Speed memory workshop

### 課程簡介

記憶是所有學習與創造的基礎，在強調終身學習的時代，我們需要快速記憶及吸收大量資訊。

本課程將為學生提供多種提升記憶力及專注力的技巧，從而提升學業成績，並保持在學校和社會中的競爭力。

### 課程內容

- 1.神奇大腦及大腦如何運作
- 2.左右腦功能及全腦學習
- 3.強化記憶力的 10 個黃金原則：HA SEE MR VIP
- 4.打造學習最佳身心狀態：身心放鬆技巧
- 5.改善專注力訓練
- 6.強力記憶技巧
- 7.實際應用練習

### 課程資訊

日期：12/11、26/11、3/12、10/12

時間：10:00 - 11:00 (高中組) (學術領袖生免費參加)

11:15 - 12:15 (初中組)

費用：\$100—\$120 (視乎參加人數而定)

(詳情可向李述輝老師或鍾雪霞老師查詢)

