



香港資優教育學苑  
The Hong Kong Academy for Gifted Education

F1PPW003W  
(代幣課程)

工作坊 / 基礎程度

# 幸福感課程 (小學)

香港資優教育學苑 心理學家



**2022年12月8日**  
正午**12時**截止報名

## 預期學習成果

完成本課程後，學員應能：

1. 掌握如何透過運用品格強項及同理心，提升個人內省及人際交往能力；
2. 明白建立目標對於具意義人生的重要性；及
3. 培養正面思考，學習如何面對逆境。



## ◆ 課程簡介

本幸福感課程設計是根據正向心理學及正向青少年發展理論及研究而編訂，讓資優學員建立正面思考、同理心和品格強項，以正面和勇敢的態度面對過去、現在和將來。資優學員將學習如何透過運用同理心和品格強項幫助他們更好地與別人溝通，建立良好的關係。本幸福感課程亦希望讓資優學員不論在處理日常的壓力與焦慮還是面對突如其來的失敗與挫折有一個更好的準備；學習提升抗逆力的策略，保持積極樂觀的心態，提升正面情緒及減低負面情緒，展望未來，繼續追求自己的目標和幸福感及創造有意義的人生。

## ◆ 日程表

課節	日期	時間	地點
1	12月22日 (星期四)	下午2:30 - 下午4:30	香港資優教育學苑
2	12月23日 (星期五)	下午2:30 - 下午4:30	
3	12月30日 (星期五)	上午10:00 - 正午12:00	

## ◆ 對象

- 只限於 2022 至 2023 學年為小四至小六的香港資優教育學苑學員。
  - 名額：25
- \* 先到先得，額滿即止

## ◆ 先備知識

本課程並無特別要求

## ◆ 講授語言

粵語授課與中文筆記

## ◆ 證書

學員必須達到以下要求方能完成此課程，並獲發電子證書：

- 出席最少2節課堂；及
- 積極參與課堂活動