



工作坊 / 基礎程度

幸福感系列工作坊： 人生目標

刁佩茹小姐

香港資優教育學苑 輔導主任



~~2023年11月9日~~

2023年11月23日

正午 **12** 時截止報名

~~2023年11月10日~~

2023年11月24日

報名結果發佈

預期學習成果

完成本課程後，學員應能：

1. 明白建立目標對於具意義人生的重要性；
2. 掌握如何建立有意義人生的各種目標；
3. 願意在並未策劃的人生範疇裡建立目標，以致他們在各種人生範疇裡皆可以活出一個更有意義的人生；及
4. 願意在各個人生範疇裡建立更可以達到的目標，以致他們在各種人生範疇裡皆可以活出一個更有意義的人生。



◆ 課程簡介

本幸福感系列工作坊設計是根據正向心理學及正向孩子發展理論及研究而編訂，讓資優學員明白建立目標對於具意義人生的重要性；及掌握如何建立有意義人生的各種目標；繼而願意在人生範疇裡建立更可以達到的目標，以致他們在各種人生範疇裡皆可以活出一個更有意義的人生。本幸福感系列工作坊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、好好計劃未來、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	2024年1月6日(星期六)	上午 10:00 - 正午 12:00	香港資優教育學苑

◆ 導師簡介

刁佩茹小姐於香港樹仁大學獲得輔導心理學碩士學位，並為香港心理學會的註冊輔導心理學家。刁小姐曾於本港中學任職輔導員及於非政府組織任職服務主任及輔導心理學家，她支援有各種心理及學習需要的學生，為他們提供心理輔導、心理治療、及全人發展服務。她亦為家長、教師，及不同年齡的公眾人士（包括兒童、青少年、及成人）提供心理輔導、心理治療、講座及工作坊等。

◆ 對象

- 於 2023 至 2024 學年為至小四至小六的香港資優教育學苑學員。
 - 名額：30
- * 學苑會以電腦系統隨機取錄學員。學苑對課程取錄結果有最終決定權。

◆ 先備知識

本課程並無特別要求

◆ 講授語言

粵語授課

◆ 證書

出席課堂及積極參與課堂活動的學員，方能獲發電子證書。