



工作坊 / 基礎程度

# 幸福感系列工作坊： 克服逆境

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. 了解正面思考，學習如何面對逆境；
2. 掌握如何培養正面思考，學習如何面對逆境；
3. 願意在任何負面的人生範疇裡培養正面思考，以致他們在那些人生範疇裡皆可以面對逆境；及
4. 願意在任何人生範疇裡培養正面思考，以致他們在任何人生範疇裡皆可以面對逆境。



## ◆ 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，讓資優學員了解正面思考；掌握如何培養正面思考，學習如何面對逆境；繼而願意在任何人生範疇裡培養正面思考，以致他們在那些人生範疇裡皆可以面對逆境。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13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

粵語授課與中文筆記

## ◆ 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。