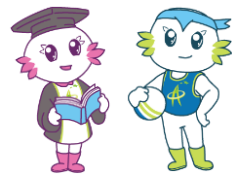




香港資優教育學苑
The Hong Kong Academy for Gifted Education

香港特別行政區政府教育局資助
Subvented by the Education Bureau, the Government of the HKSAR



齊來認識 資資、優優

F1PPW034W

(代幣課程)

[資優課程]

工作坊 / 基礎程度

生死教育工作坊 – 練習失去

香港生死學協會導師



2026 年 5 月 7 日
正午**12**時截止報名

2026 年 5 月 8 日
報名結果發佈

預期學習成果

完成本資優課程後，資優生應能：

1. 描述並理解面對失去、離別和悲傷的方法，並覺察自己在當中的情緒反應。
2. 提高對離別和失去作為生命自然循環一部分的察覺和接納程度。
3. 運用健康的情緒調適策略和反思方法，以更具韌性的方式面對情緒強度和生命轉變。

◆ 資優課程簡介

當一個人來到世界，社會便教導我們要努力讀書、追求成就，因為付出愈多，似乎能獲得愈多。然而，當我們開始擁有，也必然會面對失去。不論年齡、財富、地位或知識，任何人都無法避免生離死別的現實。

我們應該如何面對這無可避免的一部分？伴隨失去而來的悲傷真的能夠被釋放或轉化嗎？

本工作坊旨在深化資優生對分離、失去及生命自然循環的覺察與接納。透過專為情感敏銳、思考深刻的學生而設計的引導性的活動與反思體驗，參加者將探索理解與回應失去的方法，建立健康的情緒調適策略，並強化心理韌性。此工作坊協助資優學生培養情緒成熟度與自我反思能力，從而以更清晰、更自信的姿態面對生命中的各種挑戰。

◆ 日程表

日期	時間	地點
2026 年 7 月 16 日 (四)	下午 2 時 - 下午 5 時	香港資優教育學苑

◆ 適合對象

- 於 2025 至 2026 學年為中一至中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

◆ 證書

- 出席所有課堂及積極參與課堂活動的學員，方能獲發電子證書



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

香港特別行政區政府教育局資助
Subvented by the Education Bureau, the Government of the HKSAR

身心靈健康之旅： 促進良好感的體驗式學習

- ♥ 增進資優學生的良好感
- ♥ 提供充足的情緒及精神健康支援
- ♥ 培養正向的關係
- ♥ 在智力追求與全面發展之間取得平衡



◆ 查詢

☎ 3940 0101

✉ programme@hkage.org.hk