



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

F1PEP023W

家長工作坊 2

全人發展 – 培養內在平靜：靜觀、逆境韌力與成長

刁佩茹小姐

香港資優教育學苑 輔導主任 (輔導心理學家)



按此報名

2026 年 4 月 14 日 (星期二)

正午 12 時截止報名

預期學習成果

完成本次工作坊後，家長應能夠：

1. 辨識情緒調節及適應力方面的挑戰如何影響資優子女的整體發展及身心健康；
2. 認識靜觀、韌力培養方法以及成長型思維在提升資優子女內在穩定性及應對能力方面的作用；
3. 展現更高的信心及願意，營造支持性的家庭環境，以應對資優子女的多樣化挑戰。



◆ 課程簡介

家長工作坊建基於本學年相同主題的家長講座之上，將簡要回顧資優子女心理、情緒及神經科學發展的主要內容，同時深入探討應對其獨特挑戰的實用策略及技巧。工作坊的主要目標，是賦予家長一些可在家中輕易應用的可行方法，從而更有效地支持子女的成長。

本工作坊則聚焦靜觀練習、韌力培養以及成長型思維等方法，旨在強化資優子女的內在穩定性與應對能力。

工作坊同時鼓勵家長之間互相交流、討論及提問，從而更切合實際地理解並回應家長在子女全人發展方面所面對的各種挑戰。

◆ 日程表

課節	日期	時間	地點
1	2026 年 4 月 21 日	星期二 晚上 6 時半 – 晚上 9 時	香港資優教育學苑 303室

◆ 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

- 香港資優教育學苑學員之家長
- 名額：25名

*由於名額有限，會以先到先得形式分配

◆ 講授語言

粵語授課

◆ 先備知識

本課程並無特別要求

◆ 行政費

免收費