



# Fri-vers' nite :

## 應對壓力 (PGSST0007)

### 簡介

詩人約翰·多恩曾說：「沒有人是孤島……」因此，我們希望藉著「Fri-vers' nite」提供一個交流知識經驗的平台，讓你與其他資優生就一些議題分享所感所想，甚至可以和我們的校友或獲邀的本地精英進行交流。你不但能從其他資優人士身上獲得真知灼見，還可與這些志同道合且積極求變的人建立社交網絡。通常我們會在每月第一個星期五舉行聚會，除非另有特別安排。

壓力是生活的一部份，身為資優生，或者更會因為對自己有要求，而別人—尤其是父母—對你亦有期望，令你感到受壓。然而，壓力亦可以是有益和有用的，它能令你做事更有效率，競爭力和表現亦會大有改進。也許你亦能察覺到生活上的壓力，卻未必了解壓力來源。

意外、損失、疾病、突變情況或對人要求甚高的人都是壓力的來源。持續或過多的壓力確實會造成生理和情緒問題。如何得知你正在受壓呢？面對過盛的壓力，你會如何反應？參加這次的 Fri-vers' nite，跟我們一起討論和學習戰勝壓力的方法吧！

### 活動種類

#### 講座

#### 許德城，創藝傳心創意藝術治療與心理輔導

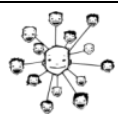
註冊社工，曾於 Band 1 中學擔任駐校社工。他亦是一位註冊藝術治療師(表達藝術)、中德舞動®治療師，並於大專院校社會工作系擔任督導老師。

許先生自 2000 年起從事心理諮詢及輔導工作，具多年前線輔導、心理治療及危機處理的經驗。近年更積極地揉合心理輔導、表達藝術治療及舞蹈動作治療於工作中，致力服務情緒或精神受困者、特殊學習需要學童(自閉症、過度活躍症)或有成長需要之學童及家長、年輕媽媽、婦女團體、外展青少年、認知障礙長者、濫藥者之家人、智障人士之家人、南亞裔青年等。現為自由身工作者，以心理輔導、表達藝術治療及舞蹈動作方式，提供個案輔導、體驗工作坊、成長小組、專業發展培訓、教育講座及團隊建立等。

### 客席導師

註冊社工 RSW  
註冊藝術治療師(表達藝術)  
中德舞動®治療師  
實習督導  
香港表達藝術治療協會委員  
香港浸會大學社會工作學士(榮譽)  
香港大學表達藝術治療碩士

### 對象



- 中一至中六香港資優教育學苑學員
- 名額：50
- \* 先到先得

### 授課語言



粵語

**截止報名日期** 2017年1月2日

## 日程表



日期	2017年1月6日(星期五)
時間	下午 6:00 至 8:00 (請於下午 5:50 到場登記)
地點	香港資優教育學苑 303 室

## 查詢



如欲查詢，請致電 3940 0104 與我們聯絡。