



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

F1TAL002T  
(非代幣課程)

講座 / 基礎程度

# 全人發展旅程 – 處理挑戰及批評的心理技巧

劉繼璋博士

香港資優教育學苑 註冊臨床心理學家



**2022年4月22日**  
正午**12**時截止報名

## 預期學習成果

完成本課程後，學員應能：

1. 認識關於減輕焦慮的概念及其應用方法；
2. 認識關於適應逆境的概念及如何面對逆境；
3. 認識關於抗逆力的概念及如何提升抗逆力；
4. 認識如何在全人發展旅程上應用這些心理技巧來處理各種挑戰和批評；及
5. 更願意在遇到各種挑戰或批評時，運用學到的方法處理那些情況。



## ◆ 講座簡介

在資優學生的全人發展旅程上，不單需要培養天賦才能，還要顧及心理素質發展，因為後者也是促進超卓表現的關鍵。本講座旨在讓參加的學員認識其全人發展過程中的一些重要心理技巧。參加的學員會認識關於減輕焦慮、適應逆境和抗逆力的概念，以及如何應用相關技巧，幫助他們在全人發展的旅程上面對各種挑戰及批評。本講座設有答問環節。

## ◆ 日程表

日期	時間	地點
2022年4月30日(星期六)	下午2時 - 4時	Zoom 網上會議

## ◆ 對象

- 只限香港資優教育學苑學員
- 名額：290名
- \* 先到先得，額滿即止

## ◆ 先備知識

本課程並無特別要求

## ◆ 講授語言

粵語