



Lingnan Masterclass Series 嶺大大師班系列

From Pressure to Transformation – Navigating **Academic** and **Life Stress**

從壓力到蛻變—— **學業**與**人生壓力**管理之旅

與羅安庭教授

一同發掘「正向心理學」
成為自信從容、擁抱未來的中學生！



講者簡介

羅安庭教授

羅安庭教授現任嶺南大學心理學系助理教授（教學），並於香港大學取得心理學哲學博士學位。他同時為美國心理學會（APA）會員及香港心理學會副院士（AFHKPS）。羅教授的研究範疇主要涵蓋年輕人的幸福感與人生意義，並會在社交平台「達樂心理（@drlo.psychology）」定期分享心理學相關知識。

📌 擺脫「捱更抵夜」，輕鬆應付考試、功課與日常挑戰

📌 學會從容面對成績起伏，坦然迎接人生轉折與未知挑戰

📌 無論備戰 DSE、準備升學，或對未來感到迷惘，當壓力來襲，如何轉換風向，再次揚帆起航？

日期：2025年9月12日（五）

時間：下午3:00-4:00

地點：天主教崇德英文書院

