Lingnan 嶺南大學 University 香港 Hong Kong

Lingnan Masterclass Series
嶺大大師班系列

4 QUALITY EDUCATION

"Like" Yourself: Navigating Self-Compassion in the Social Media Era

讚好自己：在社交媒體時代建立自信與「自我關懷」



在社交媒體盛行的今天，我們為何總是不自覺陷入網絡比較與自我批判的陷阱？又該如何打破這場「完美人設」的焦慮，重新建立健康的自我價值感？一齊用正向心理學的核心概念——「自我關懷」與「感恩」去打破網絡焦慮，拒絕無謂的比較與自我審視！

- 打破網絡焦慮：告別無謂比較，擺脫深夜焦慮。
- 建立心理韌性：接納挫折與不完美，輕鬆應對考試與挑戰。
- 重塑自我價值：擺脫虛擬束縛，接納最真實的自己。

講者簡介

羅安庭教授

JLCCPRC

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。

日期：2026年9月18日（五）
時間：下午2:00–4:00
地點：嶺南大學

https://www.ln.edu.hk/admissions/ug/ visiting@LN.edu.hk