



# 2011自我認識工作坊:

成為一個具自信及調息能力的學習者

2011年7月18、19日及8月12日

✿誠意推薦給對「個人及社交發展」感興趣的你✿

## 工作坊目標

---

本工作坊旨在：

- ◆ 提高資優學生的自我認識和對於資優相關問題的認知；
- ◆ 使資優學生能增強自尊感；
- ◆ 探討如何處理自我期望和對別人期望的應對；
- ◆ 建立對於定立目標、處理壓力和打擊負面情緒的自我管理技巧(包括害怕失敗、挫折和同輩的壓力)。

## 工作坊內容

---

- ◆ 自我期望和對別人的期望
- ◆ 建立正面的自尊感
- ◆ 如何有效地處理緊張和壓力
- ◆ 自我反省與分享
- ◆ 害怕失敗和同儕的壓力
- ◆ 定立清晰的目標
- ◆ 對未來十二個月的期望
- ◆ 進一步發展自我潛能的動力和計劃
- ◆ 自我反省/自我評估/自我發展計劃的分享

## 工作坊計劃統籌及導師

---

香港大學教育學院副教授袁文得博士 (工作坊計劃統籌)  
中學校長郭燕薇女士  
心理學家朱可達先生  
教師陸婉棋女士

## 課程詳情

日期, 時間及地點	2011 年 7 月 18、19 日及 8 月 12 日 (詳情請參閱附件)
對象	中一至中四「香港資優教育學院」學員
人數	25
授課語言	粵語及英語
課程要求	凡達到以下課程要求之學員將獲發證書以茲鼓勵: ❖ 出席全部課節 ❖ 完成自我反思習作及表現良好
預期學習成果	完成本課程後, 學員應能: 1. 了解和認同自己的長處和弱點 2. 掌握對自尊的理解和如何維護它 3. 透過小組討論, 比較和應用自我調適法來處理自我期望和對別人的期望 4. 學習壓力管理的技巧及其如何能幫助管理壓力和消極情緒(包括害怕失敗、挫折和同輩的壓力) 5. 為未來六個月定立一個實際可行的行動計劃
課程費用	免費
報名方法及截止報名日期	❖ 有興趣參加的學員, 請於 <b>2011 年 7 月 6 日(星期三)</b> 提交網上報名表( <a href="http://hkage.org.hk/b5/sz_programmes.html?le=open">http://hkage.org.hk/b5/sz_programmes.html?le=open</a> )。逾期申請將不受理。 ❖ 報名結果將於 <b>2011 年 7 月 13 日(星期三)或以前</b> 透過電郵通知學員, 敬請留意。如學員於當日仍未收到通知電郵, 請致電學院查詢。 ❖ 獲取錄的學員請於電郵所指定的日期前填妥「確認回條」, 並傳真至本學院。
查詢	請致電 3698 3499 與李先生或 3698 3500 與葉小姐聯絡。

## 附錄: 課程時間表

課堂	日期 (2011 年)	時間	地點
1	7 月 18 日 (星期一)	上午 9:00 至下午 1:00	香港薄扶林道香港大學許愛周科學館 地下低層 LG02 室
2		下午 2:00 至下午 5:00	
3	7 月 19 日 (星期二)	上午 9:00 至下午 1:00	或 九龍塘沙福道 19 號九龍塘教育服務資源中心
4		下午 2:00 至下午 5:00	
5	8 月 12 日 (星期五) *	下午 1:00 至下午 3:00	(確實上課地點將連同報名結果公佈)

\* 此課堂將提供機會給予參加者分享他們「自我發展計劃」的進展。

### 備註:

如遇惡劣天氣或因甲型 H1N1 流感爆發而停課, 受影響課堂將安排於 **2011 年 7 月 20 日 (星期三)** 舉行 (地點: 如上)。