



## Inside Out 系列：自我管理(II)

(F2IOS006W)

### 課程簡介

壓力是生活的一部分。很多資優生在許多的小領域均具備潛質，這現象稱為「多元潛能」，但他們因期望在各方面能一展所長而往往因而備受壓力。對此，一些資優生會學習健康而有效的方法去處理生活中的壓力源；有的則陷入不健康的境地。在一個安全而具支援的環境下，本工作坊讓參加者有機會剖析他們的壓力源。學員將可討論其處理策略，了解如何應付一般受壓情況，並學習應對類似壓力源的不同方法。完美主義是資優生典型的壓力源，而在工作坊的第二部分，大家將會解開完美主義的迷思。研究指出，完美主義者的特質，例如懼怕失敗、拖延、好競爭、愛挑剔別人等，可能會窒礙他們在學習和社交上的發展。學員將有機會表達對完美主義的感受和想法，並探索對付完美主義的策略。參加過自我概念工作坊系列的部分學員可能已認同自我身份概念，而這次我們將探討自身與他人的關係。

### 系列主題簡介

Inside Out 系列是一系列有關情意教育的工作坊，內容覆蓋資優生的自我概念、自我管理和社交關係。此系列旨在讓資優生首先從內裏認識自己，繼而提升自我管理能力，最後與外面世界建立正面的社交關係，達致由內到外的全人發展。在自我管理工作坊系列，大家將可瞭解順從對我們帶來什麼影響，健康與不健康的完美主義有何分別，以及管理情緒、壓力和時間的技巧等。如你對自我管理感興趣，便不要錯過此工作坊。而我們鼓勵你完成整個系列，循序漸進及更全面地掌握自我管理之道。

### 活動種類/程度

工作坊系列 / 進階程度 ( [代幣課程](#) )

### 先備知識

本課程並無特別要求

### 導師

香港資優教育學苑 課程主任

### 對象

- 只限於 2021 至 2022 學年就讀中一至中三的香港資優教育學苑學員
- 名額：25 名

### 講授語言

粵語，輔以英文筆記

### 證書

完成工作坊的學員將獲資優學苑頒發電子證書，學員於完成工作坊 3 星期後可在「學生學習概覽」( <https://hkage.org.hk/b5/student/SLR/SLR.php> ) 下載證書。

### 預期學習 成果

完成本課程後，學員應能：

1. 思考資優如何影響他們承受壓力的方式
2. 學習應對壓力的新策略，改掉已成壞習慣的應對方式
3. 探討回應完美主義的策略

### 報名程序

#### 本課程為不設甄選課程

此類課程不設任何甄選問題、筆試或其他甄選方式。

- 學員可於此類課程中報讀最多 5 個課程。報名時，學員必須列明報讀志願 (第一志願、第二志願、第三志願.....如此類推)。每個課程需要一枚代幣 (本季此類課程名單，請參閱第 23 期資優薈萃 [\(按此連結\)](#) )；
- 學員只可遞交報名申請一次。報名遞交後，不得更改課程及其志願排序；

- 學員如於報名截止前透過退出課程而取消某些課程的報名，先前列明的志願將維持不變。(例：學員選報三個課程後，申請退出第一志願課程。學苑只會維持學員的第二志願及第三志願課程，而不會提升該等課程的報讀志願；
- 學苑會先根據學員志願，再以電腦系統隨機取錄學員。如學員報讀的課程與其他已取錄課程時間重疊，學苑將會考慮是否仍然取錄學員；
- 學員應避免同時報讀時間重疊的課程；
- 學苑對課程取錄結果有最終決定權。

**截止報名日期**

**2021年7月23日正午12時**

**報名結果發佈日期**

**2021年7月30日**

如學員於截止報名日期後取消報名，其代幣將不獲退還。

**日程表**

日期	時間	地點
2021年10月30日 (星期六)	上午9時30分至 下午12時30分	網上平台

**備註**

**準備及注意事項：**

1. 如報名人數不足，學苑有權取消課程。
2. 為配合課程發展的需要，香港資優教育學苑職員會在個別課堂進行觀課、拍攝/攝錄上課實況及/或保留學生作品作為示例，以供教學評估、研究及/或公開展示用途。
3. 本課程或會因應 2019 冠狀病毒病疫情發展及香港教育局有關面授課程的最新公布而改期或轉為網上課程。請密切留意香港資優教育學苑發出的電郵通知及網上通告。
4. 倘若受到惡劣天氣影響，課堂安排以「惡劣天氣下學生課程/活動的安排」為準。詳情可瀏覽學苑網站：<https://www.hkage.org.hk/b5/students/important-information/bad-weather>

**查詢**

如有查詢，請致電 3940 0101 選擇語言後，按「4」字聯絡我們。