



## Inside Out 系列：自我概念(III) (F2IOS003W2)

### 課程簡介

自我概念指的是你對自己的想法、評價和觀感，包括你的特質和自我的身份。舉個例子，你對學業成績的自我期望與你對認知能力的自我概念有密切關係。換言之，當你背負資優的標籤時，你可能會期望自己事事都成功，在學校屢獲優異的成績。一旦拿不到 A+，你便感到挫敗，甚至可能因而害怕犯錯。

與此同時，你或會因要滿足身邊重要人物的期望而感到掙扎，例如父母和老師，他們可能認為你是資優生，聰穎過人，因此凡事都可勝任有餘。結果，你會因期望各方面都得到獎勵和讚賞而筋疲力竭、焦慮不安。透過自我概念工作坊系列的最後一個工作坊，你將可了解自己和他人的期望對你造成的影響，從而在面對過高期望時作出適當調整。

### 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。在自我概念工作坊系列，我們將會學習各種資優理論，探討資優生的優點和缺點，以及其他人的觀點等等，最重要的是從中更了解自己。

**活動種類/程度** 工作坊系列 / 基礎程度 ( [代幣課程](#) )

**導師** 香港資優教育學苑 課程主任

**先備知識** 本課程並無特別要求

### 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
- \* 先到先得，額滿即止

### 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. 反思身為資優生，對自己 and 別人有何期望
2. 認識對自己 and 別人的高期望所造成的影響
3. 調整對自己 and 別人的過高期望

**截止報名日期** 2022 年 2 月 4 日正午 12 時

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
	2022 年 2 月 12 日 (星期六)	上午 9 時 30 分至 下午 12 時 30 分	香港資優教育學苑 204 室 <b>網上平台</b>

**查詢**

如有查詢，請致電 3940 0101 或電郵至 [programme@hkage.org.hk](mailto:programme@hkage.org.hk) 聯絡我們。