



Inside Out 系列：自我概念(IV) (F2IOS004W2)

課程簡介

自尊感是指我們對於自己正面或是負面的感覺。而自我評價在在影響我們的溝通、行為和人際關係模式。自尊感較高的人士，更有可能在學習環境和職場中取得進步，他們較小受到壓力的負面影響。他們能夠有效地解決衝突，獨立工作及迎難而上。

自尊感可以透過學習得以提升嗎？對個人的觀感和個人價值的看法可以透過學習而得到改善和提升？全情投入於建立自尊感的日常活動，對於定義和發展積極自我意識至關重要；若我們想整體上提高自尊感，那麼請嘗試調較自我，採取合適的習慣和心態，消除生活中不合適的習慣和心態。自我實現是關於個人充分發揮潛能的概念，自我實現的人傾向發現個人獨特的價值，令到他們對於個人及他人產生高度積極的看法。

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. 認識到建立正面自尊感的重要性
2. 辨識到生活中可取和不可取的習慣和心態
3. 在日常生活中養成可取的習慣和心態
4. 制定有效的目標，並嘗試自我實現

截止報名日期

2022 年 2 月 11 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 19 日 (星期六)	上午 9 時 30 分至 下午 12 時 30 分	新界沙田沙角邨 香港資優教育學苑 303 室

2022年2月26日
(星期六)

新界沙田沙角邨
香港資優教育學苑 403 室

查詢

如有查詢，請致電 3940 0101 或電郵至 programme@hkage.org.hk 聯絡我們。