



## 生活技能系列-人生規劃

### 「『行步見步』發掘自我潛能體驗工作坊」 (F1LSS001W)

#### 課程簡介

青少年面臨的最大挑戰之一是他們對自我概念及未來欠缺清晰的方向。正向心理學強調了解個人的優勢、性格和幸福感，以豐盛人生。青少年可以透過正向心理學發現自己的才能。

「『行步見步』發掘自我潛能體驗工作坊」讓學生透過強項為本理論及表達性藝術治療的元素來了解自己。有了更加明確和正面的自我形象，他們將在人生規劃中發展自己的框架，並隨後製定具行動力的行動計劃。

#### 活動種類

工作坊系列 / 基礎程度 ( [代幣課程](#) )

#### 導師

待定 **陳翠欣小姐 -天籟工作室總監**

#### 先備知識

本課程並無特別要求

#### 對象

- 只限於 2020 至 2021 學年就讀中四至中六的香港資優教育學苑學員
- 名額：20 名
- \* 先到先得

#### 講授語言

粵語

#### 證書

出席必須至少三堂或以上，方為完成此課程。學員將獲學苑頒發的電子證書。學員於完成課程 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

完成本工作坊後，學員應能：

1. 描述個人的強項和興趣；
2. 制定行動計劃以實現自己的生涯目標；及
3. 提升根據個人優勢和興趣以設定人生目標的意識及信心

#### 截止報名日期

**2021 年 12 月 10 日正午 12 時**

#### 日程表

日期	2021 年 12 月 23 日 (星期四) 2021 年 12 月 28 日 (星期二) 2021 年 12 月 29 日 (星期三) 2021 年 12 月 30 日 (星期四)
時間	下午 2 時至 4 時
地點	香港資優教育學苑 203 室

#### 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。