



香港資優教育學苑  
The Hong Kong Academy for Gifted Education

F2IOS006W2  
(代幣課程)

工作坊系列 / 基礎程度

# Inside Out系列：自我管理(II)

香港資優教育學苑 課程主任



**2022年2月28日**  
正午**12**時截止報名

## 預期學習成果

完成本課程後，學員應能：

1. 思考資優如何影響自己承受壓力的方式；
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。



## ◆ 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。

## ◆ 課程簡介

很多資優生在許多的小領域均具備潛質，但他們因期望在各方面能一展所長而往往因而備受壓力。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。在工作坊的第二部分，大家將會解開完美主義的迷思。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。部分參加過自我概念工作坊系列的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。

## ◆ 日程表

日期	時間	地點
2022年3月19日 (星期六)	上午9時30分 - 下午12時30分	香港資優教育學苑204室 <b>網上平台</b>

## ◆ 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

## ◆ 先備知識

本課程並無特別要求

## ◆ 講授語言

粵語，輔以英文筆記

## ◆ 證書

學員必須出席方能完成此工作坊，並獲發電子證書。