



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

F2IOS007W2  
(代幣課程)

工作坊系列 / 基礎程度

# Inside Out系列：自我管理(III)

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. 學習時間管理技巧、客觀處理時間管理及瞭解時間管理如何影響自我管理；
2. 洞悉其他資優同學及個人的學習風格；
3. 察覺身處競爭環境時所產生的妒忌及負面感受。



## ◆ 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

資優生的學習風格各異，當教學風格與學習風格不一致時便可能出現問題。本工作坊旨在幫助學員瞭解自己為何特別喜歡某些老師，以及為何在某些課堂會遇到問題。同時，我們會檢視學員的時間管理技巧，有些資優生參與很多不同活動，有時候他們或會與父母因時間管理問題而發生爭執。所以，為活動排優次和限制參與的數量，可以幫助有多方面潛能的資優生平衡忙碌的學生生活，而本課堂也會談及關於這方面的策略。

## ◆ 日程表

日期	時間	地點
2022年4月9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。