



工作坊系列 / 基礎程度

# Inside Out系列：社交關係(II)

香港資優教育學苑 課程主任



**2022年3月16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. 透過分享及討論認識同理心的重要性，從而改善社交
2. 掌握社交和溝通技巧
3. 了解資優對建立友誼的影響
4. 運用適當應對策略與朋輩融合和處理朋輩壓力



## ◆ 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。在社交關係工作坊系列，大家將可學習一系列關於社交關係的課題，包括社交方式、溝通技巧、同理心、如何與朋輩、家人和老師相處，以及如何處理矛盾衝突等。如你對社交關係感興趣，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與人相處之道。

## ◆ 課程簡介

我們活在群體社會裡，需要懂得與人協作和溝通。你認為自己懂得與人建立和諧的關係、融洽相處，並能處理人與人之間的衝突嗎？如果想建立良好的的人際關係，又需要甚麼技巧呢？

在本系列的第二個工作坊中，你將認識同理心對促進溝通、建立並保持社交關係的重要性，特別是與同儕相處。與此同時，透過體驗式學習活動，了解自己的特質，探討朋輩之間的社交技巧，以及處理朋輩壓力的應對策略。

## ◆ 日程表

日期	時間	地點
2022年3月25日 (星期五)	下午2時30分 - 下午5時30分	網上平台

## ◆ 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。