



工作坊 / 基礎程度

「我是誰？」系列： 自我管理

課程主任
香港資優教育學苑



2022年8月11-31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. 指出資優能力如何影響自我管理；
2. 描述不同的自我管理策略；
3. 更有自信地提升自我管理。



◆ 系列主題簡介

「我是誰」系列是一系列有關全人發展的工作坊，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，達致由內到外的全面發展。

◆ 課程簡介

資優生在許多的小領域均具備潛質，參與很多不同活動，期望在各方面能一展所長，有時候他們或會因時間管理問題而備受壓力。此外，資優生情感較為豐富，加上其強烈的道德感，對不公平的事十分敏感。因此，資優生在管理情緒方面或會遇上更大困難。

在自我管理工作坊系列，學員會與其他同學深入討論如何管理情緒、壓力和時間的技巧及了解影響自我管理的背後原因。

◆ 日程表

日期	時間	地點
2022年10月15日 (星期六)	上午9時30分 - 下午12時30分	香港資優教育學苑

◆ 對象

- 只限於2022至2023學年就讀中一至中三的香港資優教育學苑學員 (本課程為21/22學年Inside Out系列：自我管理 (I-IV) 之整合版。)
- 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

◆ 證書

學員必須出席課堂及積極參與課堂活動方能獲發電子證書。