



F1SRG015W
(代幣課程)

工作坊

學生支援小組系列： 資識同學會 I

香港資優教育學苑 課程主任



2023年11月9日

2023年12月7日

正午**12**時截止報名

2023年11月10日

2023年12月8日

報名結果發佈

預期學習成果

完成本課程後，學員應能：

1. 通過結識一些新的資優同輩來擴闊社交網絡；
2. 與新結識的資優同輩一起享受輕鬆的時光、遊戲/活動
3. 學習放鬆和應對壓力的方法並將其融入日常生活



◆ 課程簡介

學生定期聚會是根據正向心理學和正向青年發展的思想而設立。本課程的目標是讓學生明白“幸福就在此時此刻”、“幸福很簡單”。學生將正向的心態融入日常生活，可提高生活質素，同時可找到適合自己的方式來紓壓和維持快樂的心態。

本課程會教授初級瑜伽動作，學員需有良好健康狀態以應付一般體育課要求。

◆ 日程表

課節	日期	時間	地點
1	2023年12月22日 (星期五)	上午10:00 - 中午12:00	香港資優教育學苑

◆ 對象

- 於 2023 至 2024 學年為中四至中六的香港資優教育學苑學員。
 - 名額：20
 - 學員需穿著輕便運動服(運動上衣及運動褲)參加此工作坊
- * 學苑會以電腦系統隨機取錄學員。學苑對課程取錄結果有最終決定權。

◆ 先備知識

本課程會教授初級瑜伽動作，學員需有良好健康狀態以應付一般體育課要求。

◆ 講授語言

粵語

◆ 證書

學員必須出席方能完成此工作坊，並獲發電子證書。