



工作坊 / 基礎程度

# 「我是誰？」系列：社交關係

課程主任  
香港資優教育學苑



**2024年3月19日**  
正午**12**時截止報名

**2024年3月20日**  
報名結果發佈

## 預期學習成果

完成本課程後，學員應能：

1. 說明同理心的重要性
2. 描述資優對建立友誼的影響
3. 辨識適當和不適當的自我表達方式
4. 歸納有效處理衝突及的朋輩壓力知識和技能



## ◆ 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

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？如果想建立良好的人際關係，又需要甚麼技巧呢？

在工作坊中，你將認識同理心對促進與同儕溝通、建立並保持良好的社交關係。與此同時，透過體驗式學習活動，了解自己的特質，學習有效的社交技巧，幫助你於人前勇敢地表達自我，以助你提高自我表達能力，同時處理朋輩、家人及老師相處上的矛盾及壓力。

## ◆ 日程表

日期	時間	地點
2024年4月13日 (星期六)	下午2時30分 – 下午5時30分	香港資優教育學苑

## ◆ 適合對象

- 於2023至2024 學年就讀中一至中六的香港資優教育學苑學員 (本課程為21/22學年Inside Out系列：社交關係(I-IV) 之整合版)
  - 名額：30名
- \*\* 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。

## ◆ 講授語言

粵語

## ◆ 先備知識

本課程並無特別要求。

## ◆ 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。