



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

香港特別行政區政府教育局資助
Subvented by the Education Bureau, the Government of the HKSAR

F1WPD019W
(代幣課程)

[資優課程]

工作坊 / 基礎程度

山林療癒靜心體驗

慈山寺導師



2024年5月2日
正午**12**時截止報名

2024年5月3日
報名結果發布

預期學習成果

完成本資優課程後，資優生應能：

1. 放慢腳步，培養專注力並喚醒他們的五感，以充分享受大自然；
2. 放鬆身心；
3. 帶著平靜的心態從不同的角度感知世界。



◆ 資優課程簡介

沐浴山林，療癒五感：

微風中，聆聽內在的聲音。

快樂之行，始於當下：

花葉間，讓心重拾自在寧靜。

慈山寺作為一「山寺」禪剎，依山而建，以蒼茫起伏的八仙嶺為天然屏風，講求人文環境與自然之和諧共生，狀物詠思。有感山石林泉、亭台樓閣契合禪宗思想，舒緩身心，醞釀思智，今借禪院園林寂靜之美，推出融糅佛法及西方森林療癒之修持活動－「慈森．山林療癒」體驗：藉古建之光、樹林之德，探索五感、連結身心，助資優生沐浴於山林境致，素心重光。

◆ 日程表

課節	日期	時間	地點
1	5月18日	上午10:00 - 下午12:30	慈山寺 所有參加學員上午9:00於學苑大堂集合*

*於香港資優教育學苑大堂集合乘坐旅遊巴出發；約下午1點於大埔墟站解散。

◆ 適合對象

- 於 2023 至 2024 學年為中三至中六的香港資優教育學苑學員。(於2022至2023學年透過「校長提名」成為學員，學員編號首3個字為223的中三至中五學員優先)
- 名額：30
- 資優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

本課程並無特別要求

◆ 講授語言

粵語授課

◆ 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。





領袖才能培訓課程系列

領袖才能培訓課程系列旨在全面地提升學生的領袖才能。

領袖才能培訓課程 2023/24

核心課程

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 迎新會暨何東資優教育演講
 | 4. 思維賦能課程(基礎單元)
 |
| 2. 兩次名人講座
 | 5. 領袖訓練營
 |
| 3. 領袖才能工作坊
 | 6. 畢業禮暨作品展
 |



選修課程

1. 思維賦能課程 (進階單元)
2. 戲劇課程
3. 危機處理
4. 學生籌委會及培訓課程
5. 演說技巧進階訓練課程(需完成 3 個階段)
6. 電影欣賞工作坊: 《看不見的頂峰》
7. 山林療癒靜心體驗

*如於一個學年內完成指定要求，將可獲得相關證書，課程資料有機會作出修訂，詳情請參閱學苑網頁。



領袖才能培訓課程：畢業證書要求
(須於2024年8月31日前完成)



金獎: 完成 5項核心課程* + 1項選修課程



銀獎: 完成 4項核心課程* + 1項選修課程



銅獎: 完成 3項核心課程* + 1項選修課程



*必須包括 “核心課程 6：畢業禮暨作品展”

◆ 查詢

☎ 3940 0101

✉ programme@hkage.org.hk