



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9月26日
正午**12**時截止報名

2024年9月27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. 放慢步伐以培養專注力並喚醒五感，讓他們能夠完全沉浸並欣賞大自然；
2. 達到身心放鬆，促進整體健康；
3. 以平靜和煥然一新的心態，從不同的角度感知世界。



◆ 資優課程簡介

此課程為領袖才能培訓課程系列中的其中一項核心課程。

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」禪刹，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，紓緩身心，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	11月23日	上午10:00 - 下午1:00	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點半於大埔墟站解散。

◆ 適合對象

- 於 2024 至 2025 學年為中三至中六的香港資優教育學苑學員。(於2023至2024學年透過「校長提名」成為學員，學員編號首3個字為233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。



2024/25 領袖才能培訓課程系列

核心課程

迎新講座 01

02 兩次名人講座 (領袖才能)

領袖才能工作坊 03

04 情緒管理工作坊

領袖訓練營 05

06 山林療靜心體驗

正念工作坊 07

08 戲劇課程

溝通技巧課程 09

10 畢業禮暨作品展*

選修課程: 所有其他學苑課程 / 活動

課程資料或有修訂，詳情請參閱學苑網頁。

畢業證書要求:



金獎：完成 5 個核心課程* + 1個選修課程



銀牌：完成 4 個核心課程* + 1個選修課程



銅獎：完成 3 個核心課程* + 1個選修課程

- 所有課程(除迎新講座及畢業禮暨作品展外)需於2024年9月1日至2025年4月30日期間內完成。
- *必須包括“核心課程：畢業禮暨作品展”(2025年7月上旬)