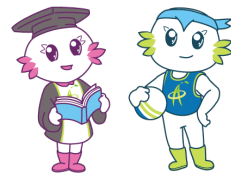




香港資優教育學苑  
The Hong Kong Academy for Gifted Education

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



齊來認識 資資、優優

F1LEA014C  
(代幣課程)

[ 資優課程 ]

課程 / 基礎程度

# 正念之旅：活在當下

慈山學院導師



**2025年3月20日**  
正午**12**時截止報名

**2025年3月21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. 更加了解自己的想法和感受；
2. 對正念有初步的認識和體驗；
3. 將正念技巧應用到生活當中；
4. 建立更好的心靈習慣。



## ◆ 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。

此課程為資優生提供了一個獨特的機會，透過寺院內豐富的活動和體驗，導師將引導資優生與自己、他人和大自然建立更深層次的連結，從而提升幸福感。

正念將貫穿整個課程，透過多種方式如呼吸、步行和進食等練習，持續培養資優生的覺知能力。在大自然中進行正念練習，以五感探索山林，感知我們看到、聽到、嗅到、嚐到和觸摸到的一切。透過培養洞察力，資優生將擁有更寬廣的心靈空間，以更多元的角度面對生活的挑戰。

讓我們一同踏上這段充滿覺知和連結的旅程，探索內在的智慧與平靜。

## ◆ 日程表

課節	日期	時間	集合時間及地點	解散時間及地點
1	4月5日	上午10:00 - 下午4:00	所有參加學員 上午9:00 於學苑大堂集合*	下午4:30 於大埔墟站解散
2	4月26日			

\*於香港資優教育學苑大堂集合乘坐旅遊巴出發；乘坐旅遊巴於大埔墟站解散。

## ◆ 適合對象

- 於 2024 至 2025 學年為中一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

學員必須達到以下要求方能完成此課程，並獲發電子證書：

- 出席2節課堂
- 積極參與課堂活動

## ◆ 備註

- 課程已包括為學員提供素食午膳
- 學員需自備手提電話進行課程中的活動



# 2024/25 領袖才能培訓課程系列

## 核心課程

迎新講座 01

02 燃亮生命講座系列

領袖才能工作坊 03

04 情緒管理講座

領袖訓練營 05

06 山林療靜心體驗

正念課程 07

08 戲劇課程

溝通技巧課程 09

10 社區服務

生涯發展工作坊 11

12 畢業禮暨作品展\*

選修課程: 所有其他學苑課程 / 活動

### 畢業證書要求:

課程資料或有修訂，詳情請參閱學苑網頁。



**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)