



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2月13日
正午**12**時截止報名

2025年2月14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。



領袖才能培訓課程系列

◆ 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。

這次工作坊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 | 3月1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 | 3月15日 | | | |
| 3 | 4月5日 | | | |
| 4 | 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：

- 出席最少 3 節課堂 (必須出席第一及第四節課堂)
- 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)