



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

F1PPW013W
(代幣課程)

[資優課程]

工作坊/基礎程度

禪 · 攝影 工作坊

心呼吸學習空間導師 - 常霖法師



2025年3月7日
正午**12**時截止報名

2025年3月11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. 理解侘寂概念與正念攝影之間的關係，欣賞不恆常、不完整、不完美中的美。
2. 透過正念攝影和靜觀練習表達感受、釋放情緒和提升自我察覺力，從而促進心理健康。
3. 在日常生活中應用正念攝影技巧和靜觀練習。

◆ 資優課程簡介

本工作坊專為希望探索正念攝影與情感關係的資優生及其家長而設。工作坊著重培養自我察覺及促進心理健康，結合了侘寂美學概念的探索、正念攝影的自我表達，以及靜觀練習。這種方法讓使參與者能透過視覺藝術探索內心世界，同時通過正念攝影和靜觀練習培養正向思維。

◆ 日程表

課節	日期	時間	地點
1	2025年3月22日 (六)	下午2:00 - 下午5:00	香港資優教育學苑

◆ 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。
- 名額：40 名
- 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

◆ 證書

學員必須達到以下要求方能完成此資優課程，並獲發電子證書：

- 出席所有課堂；及
- 完成所有作業並表現良好。



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

身心靈健康之旅： 促進良好感的體驗式學習

- ♥ 增進資優學生的良好感
- ♥ 提供充足的情緒及精神健康支援
- ♥ 培養正向的關係
- ♥ 在智力追求與全面發展之間取得平衡



◆ 查詢

☎ 3940 0101

✉ programme@hkage.org.hk