



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

F1LEA009T

(非代幣課程)

[ 資優課程 ]

燃亮生命講座系列

# 與情緒共舞 - 個人成長的旅程

馮盈盈小姐

演員、主持、《2016年度香港小姐競選》冠軍



**2025年4月10日**  
正午**12**時截止報名

## 預期學習成果

完成本資優課程後，資優生應能：

1. 有效管理學術壓力，平衡學術需求與個人良好感。
2. 面對學習挑戰時調節情緒，並克服學習過程中的障礙。
3. 提升表現並優化學習效率。



## ◆ 資優課程簡介

此講座為領袖才能培訓課程系列中的其中一項核心課程。**請注意，學員須參加兩個燃亮生命講座才算完成一個核心課程。**

你是否因考試和學習而感到壓力？在面對挫折時，難以保持動力嗎？你能在保持情緒平衡的同時發揮出自己的全部潛能嗎？講者將分享她對心理和身體健康的寶貴見解，討論如何有效地應對學業挑戰和管理情緒。

講師馮盈盈是一位備受矚目的香港女演員和主持人，她曾獲得2016年香港小姐冠軍。除了在娛樂圈的成就，馮盈盈還擁有香港大學食品業管理行銷碩士學位，並以優異成績 (Distinction) 畢業。她成功地平衡了娛樂事業和學術追求，提供了獨特的見解，教你如何追求卓越的同時保持身心健康。

## ◆ 日程表

課節	日期	時間	地點
1	2025年4月16日	下午2:00 - 下午4:00	香港資優教育學苑105室

## ◆ 適合對象

- 於 2024 至 2025 學年為小四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：150
- 先到先得，額滿即止

## ◆ 講授語言

粵語

## ◆ 證書

學員必須出席講座，方能獲發電子證書。

## ◆ 備註

由2023/24學年開始，完成首個查核期後，所有學員須於每學年成功完成以下要求以延續學員資格：

- 一個講座；及
- 任何一個課程 / 活動

本講座是「全人發展講座系列」中五大範疇的其中一個項目，旨在促進學生全面發展其資優潛能。



### 香港青年科學院新興科技講座系列

科學家介紹矚目的新興科技，引發學生學習動機。



### 新穎講座系列

介紹各種新穎主題，開拓學生視野。

### 國家安全講座系列



認識國家安全的含意，提升學生國民身份認同。

### 燃亮生命講座系列



各界名人分享人生經驗，啟發學生追尋夢想。

### 洞察未來講座系列



專業人士分享對相關行業最新趨勢之見解，協助學生計劃未來。



## 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 (2次)

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)

