



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

F1LEA010T

(非代幣課程)

[ 資優課程 ]

燃亮生命講座系列

# 認識自己，擁抱挑戰， 追求卓越

李致和博士

香港體育學院（體院）精英訓練科技助理總監



**2025年4月17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. 辨識兩個全職運動員所面對的挑戰，
2. 指出全職運動員所用的抗壓技巧以輕鬆面對壓力。
3. 提高自我認識及個人發展方向。



## ◆ 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。**

是次講座邀請到香港體育學院精英訓練科技助理總監李致和博士擔任講者。李博士擁有香港中文大學 (CUHK) 體育運動科學學士、碩士和博士學位，並成功完成香港中文大學的行政人員工商管理碩士 (EMBA)，以進一步增強他的專業知識。作為全職鐵人三項運動員，李博士曾代表香港參加2004年雅典奧運會和2008年北京奧運會。

李博士將於講座中，深入探討全職運動員的生活，了解他們如何面對挑戰與壓力。講座旨在幫助學生全面認識全職運動員的生活點滴，學習有效的抗壓技巧，以輕鬆面對生活和運動中的壓力。同時，我們將引導學生了解自我，以啟發個人成長與發展方向，從而促進心理韌性和自我提升。

## ◆ 日程表

課節	日期	時間	地點
1	2025年4月26日	上午10:00 - 中午12:00	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)

