



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

F1LEA023W

(代幣課程)

[資優課程]

工作坊 / 基礎程度

情緒管理工作坊： 自我管理

課程主任

香港資優教育學苑



2025年11月6日
正午**12**時截止報名

2025年11月7日
報名結果發佈

完成本資優課程後，資優生應能：

1. 指出資優能力如何影響情緒管理；
2. 描述不同的情緒管理策略；
3. 更有自信地提升情緒管理。



領袖才能培訓課程系列

◆ 系列主題簡介

情緒管理工作坊系列著重全人發展，內容覆蓋資優生的自我管理和內在自我等主題。此系列旨在促進資優生的全面發展，幫助他們認識自己，提升自我管理能力。

◆ 課程簡介

在當今快速變化的世界中，資優生常常面臨獨特的情緒挑戰。情緒管理工作坊：自我管理旨在為學生提供必要的自我管理技能，使他們能夠有效地應對自己的情感。通過互動活動、討論和實用策略，參加者將學會如何識別、理解和管理自己的感受，促進心理韌性和情緒智商。

◆ 日程表

日期	時間	地點
2025年12月30日 (星期二)	下午 2 時 30 分 - 下午 5 時 30 分	香港資優教育學苑

◆ 適合對象

- 於2025至2026學年為中一至中六的香港資優教育學苑學員。(於2024至2025學年透過「校長提名」成為學員，學員編號首4個數字為2430的學員優先)
 - 名額：25名
- * 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。

◆ 講授語言

粵語

◆ 先備知識

本課程並無特別要求

◆ 證書

出席所有課堂及積極參與課堂活動的學員，方能獲發電子證書。



查詢



3940 0101



programme@hkage.org.hk



2025/26

領袖才能培訓課程系列

核心課程

- 01 迎新講座
- 02 燃亮生命講座系列
或 共融講座
(任何兩個)
- 03 領袖才能工作坊
- 04 情緒管理工作坊
- 05 領袖訓練營
- 06 危機管理課程
- 07 正念課程
- 08 項目管理課程
- 09 溝通技巧課程
- 10 社區服務
- 11 生涯發展工作坊
- 12 畢業禮*

選修課程: 所有其他學苑課程/活動

畢業證書要求:

- 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

1. 所有課程(除迎新講座及畢業禮外)需於2025年9月1日至2026年4月30日期間內完成。
2. *必須包括“核心課程：畢業禮”(2026年7月上旬)

課程資料或有修訂，詳情請參閱學苑網頁。

查詢



3940 0101



programme@hkage.org.hk