



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

F1LEA025W

(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 5 日
正午**12**時截止報名

2025 年 2 月 6 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	2月28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7日			
3	3月14日			
4	3月21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 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 個字為 2430 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



2025/26 Leadership Training Programme

Core Programmes

01 Orientation Talk

07 Mindfulness Course

02 Ignite Life Talk Series
or Inclusion Talk
(any 2 sessions)

08 Project Management
Course

03 Leadership Workshop

09 Communication
Course

04 Emotion Management
Workshop

10 Community Service

05 Leadership Training
Camp

11 Career Development
Workshop

06 Crisis Management
Course

12 "Equal Tour 180" Wheelchair
Experience in Community

13 Graduation
Ceremony

**Elective Programmes: All Other HKAGE
Programmes/Activities**

Graduation Certificate Requirements:

 **Gold Award: Complete 5 core programmes* + 1 elective programme**

 **Silver Award: Complete 4 core programmes* + 1 elective programme**

 **Bronze Award: Complete 3 core programmes* + 1 elective programme**

1. All programmes (except "Orientation Talk" and "Graduation Ceremony") must be completed within 1 September 2025 to 30 April 2026.

2. * "Core Programme: Graduation Ceremony" (Early July 2026) must be included.