



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、嚥到和觸摸到的一切。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 |                  |                            |                |
| 2  | 3月 7日  |                  |                            |                |
| 3  | 3月 14日 | 上午10:00 – 下午4:00 | 所有參加學員<br>於 <u>學苑大堂集合*</u> | 下午4:30 於大埔墟站解散 |
| 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

◆ 查詢



3940 0101



programme@hkage.org.hk

# 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.