



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

F1LEA031W

(代幣課程)

[資優課程]

工作坊 / 基礎程度

生涯發展理論與基礎工作坊： 接納與承諾取向

袁文得教授



2026年3月12日

正午**12時**截止報名

2026年3月13日

報名結果發佈

完成本資優課程後，資優生應能：

1. 描述社會建構理論 (SCT) 和接受與承諾療法 (ACT) 框架的基礎，並說明這些方法如何支持個人和生涯發展。
2. 在生涯規劃過程中運用靜觀和act技巧，以管理壓力、不確定性和決策。
3. 澄清並反思自己的核心價值觀，並在外界期望下仍能使學術和職業選擇與這些價值觀保持一致。
4. 培養主動及開放的態度，探索多元職業道路，並將挑戰視為成長的機會。

如學員於截止報名日期後取消報名，其代幣將不獲退還。



◆ 資優課程簡介

是次工作坊是領袖才能培訓課程系列2025/26的核心課程之一，旨在加深參加者對生涯規劃和基本生活技能的理解。工作坊結合社會建構理論（SCT）和接受與承諾療法（ACT），特別關注資優青少年的獨特需要。參加者將學會澄清個人價值觀、管理具挑戰性的情緒，並作出靈活且以價值為本的職業選擇。通過體驗式活動、小組討論和角色扮演，學生將獲掌握設定目標、建立韌性以及為其學術與職涯前途作出明智決策的實用工具。

◆ 日程表

日期	時間	地點
2026年4月11日(六)	上午9時30分-下午12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2024/2025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
- ❖ 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。

2025/26

領袖才能培訓課程系列

核心課程

01 迎新講座

07 正念課程

02 燃亮生命講座系列
或 共融講座
(任何兩個)

08 項目管理課程

03 領袖才能工作坊

09 溝通技巧課程

04 情緒管理工作坊

10 社區服務

05 領袖訓練營

11 生涯發展工作坊

06 危機管理課程

12 「平等號 180」輪椅社區
體驗

13 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)