



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

F1LEA024W

(代幣課程)

[資優課程]

工作坊 / 基礎程度

情緒管理工作坊： 內在自我

課程主任

香港資優教育學苑



2026年8月13日
正午**12**時截止報名

2026年8月14日
報名結果發佈

完成本資優課程後，資優生應能：

1. 認識並接納資優生的身份；
2. 了解並認清個人的優點和缺點；
3. 反思對自己和別人的期望；
4. 制定有效的目標，並努力實現自我。



領袖才能培訓課程系列

◆ 系列主題簡介

本工作坊是領袖才能培訓課程系列中的其中一個核心課程。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

內在自我指的是個人的自我概念，包括個人如何思考、評估和感知自己，涵蓋其特質和本質。在這個工作坊中，學生將探索各種資優理論，識別自己的優勢和劣勢，並檢視自我期望與他人期望對自我感知的影響。他們還將討論面對過高期望時的應對策略。最重要的是，參與者將更深入地了解自己。

◆ 日程表

日期	時間	地點
2026年9月19日 (星期六)	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2026至2027學年為中一至中六的香港資優教育學苑學員。(於2025至2026學年透過「校長提名」成為學員，學員編號首4個數字為2530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



2026/27領袖才能培訓課程

我們的領導才能框架透過強化學生的價值觀與思維模式、建立領導知識，並培養他們在多元環境中自信領導所需的實務技能，致力培育具備世界視野的年輕領袖。

核心課程及重點範疇

支柱一

價值觀與心態
(我是誰)

- 複雜世界中的道德判斷
- 擁抱多元觀點
- 尊重文化差異
- 成長心態與抗逆力

支柱二

知識與認知
(我理解什麼)

- 跨文化領袖理論
- 認識全球趨勢與挑戰
- 洞察多元領袖實踐
- 策略性思維與負責任地使用科技

支柱三

應用技能
(我能做到什麼)

- 有效的跨文化溝通
- 在多元團隊中協作
- 解決問題與項目管理
- 在不確定性中作出決策

01

啟發講座系列



02

拓展視野系列



03

賦能課程／
工作坊



04

社區服務／
義工服務學習



05

軟技能日營



證書要求：

- 🏆 **金獎：**完成5個核心課程* + 1個選修課程
- 🥈 **銀獎：**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（「迎新講座」及「畢業典禮」除外）必須於2026年9月1日至2027年4月30日期間完成。
2. 必須包括「核心課程：畢業典禮」（2027年7月上旬）。
3. 選修課程：所有其他香港資優教育學苑課程／活動

課程資料及證書要求或會有所更改，最新詳情請參閱香港資優教育學苑網站。

查詢



3940 0101



programme@hkage.org.hk