



香港資優教育學苑  
The Hong Kong Academy for Gifted Education

# Fri-vers' nite :

## 追求卓越！真的嗎？

(PGSSS0003)

### 簡介

詩人約翰·多恩曾說：「沒有人是孤島……」因此，我們希望藉著「**Fri-vers' nite**」提供一個交流知識經驗的平台，讓你與其他資優生就一些議題分享所感所想，甚至可以和我們的校友或獲邀的本地精英進行交流。你不但能從其他資優人士身上獲得真知灼見，還可與這些志同道合且積極求變的人建立社交網絡。通常我們會在每月第一個星期五舉行聚會，除非另有特別安排。

做得不夠出色，便會感到洩氣，對吧？追求卓越固然是好的，但若對自己定下難以實現的目標，就未必是一件好事了。如果你認為身邊的人期望你要完美無瑕，那反而會因害怕犯錯或失敗而感到焦慮和受壓，甚至因此不敢冒任何風險……追求卓越是否等於追求完美？還是有所差別？來與我們的教育心理學家程永德先生和其他資優生討論這個問題，並且一起探索如何應付完美主義。

### 活動種類

學員分享小組

### 導師

程永德先生於香港和澳洲均獲得註冊心理學家資格，他在香港資優教育學苑任職逾五年，負責擔任學生、家長、教師講座和工作坊的講者，並提供心理評估、諮詢與輔導服務。「與完美主義有約」是程先生主持的其中一個工作坊，學員的反應十分良好。在他的指導下，學員揭開完美主義的迷思，了解不同類型的完美主義者，並學懂運用策略應付完美主義。

此外，程先生在學生行為改進課程方面亦具備豐富經驗。在澳洲受訓期間，他曾於蒙納殊醫療中心發展障礙診所（**Developmental Disabilities Clinic of Monash Medical Centre**）和十多間中、小學，向具有特殊學習需要和行為問題的青少年和兒童提供教育心理服務。

### 對象



- 中一至中六香港資優教育學苑學員
- 名額：25
- \* 先到先得

### 授課語言



粵語

### 截止報名日期

2016年2月23日

### 日程表



日期	2016年3月4日（星期五）
時間	下午 6:00 至晚上 8:00（請於下午 5:50 到場登記）
地點	香港資優教育學苑 403 室

### 查詢



如欲查詢，請致電 3940 0104 與我們聯絡。