



**賽馬會「知情達意育優才」計劃**  
**Jockey Club "Gifted in Bloom-Harmony in Heart & Mind" Programme**  
**時間管理工作坊 (JC2W-S061)**

## 簡介

「總覺得時間不夠用。」

「難以兼顧學習和其他活動。」

你有否以上的經驗？放學後需要完成功課及溫習，同時亦有很想參加不同的活動，如玩線上遊戲及與朋友聚會等。明明好像有充足的時間去完成所有事情，但最後仍未完成。學習有效地運用時間，可以幫助解決以上問題。

時間管理工作坊為情意教育工作坊-自我管理的延伸，期望透過互動及體驗式學習以更了解時間管理，如當中的重要性、影響因素及相關策略等。

## 活動種類/程度

工作坊/進階程度（代幣課程）

## 導師

計劃主任 劉倩瑋女士（賽馬會「知情達意育優才」計劃）

## 對象



- 只限中一至中三香港資優教育學苑學員（完成情意教育工作坊-自我管理的學員獲優先考慮）
- 名額：20

## 授課語言



粵語

## 證書



學員必須達到以下要求方能完成此課程，並獲發證書：

- ❖ 出席全部節數（四節）

## 預期學習成果



完成本課程後，學員應能：

1. 明白時間管理的重要性
2. 明白影響時間管理的因素（包括資優生的情意特質）
3. 探索提升時間管理的策略

## 截止報名日期

**2019年8月5日（截止時間為當天中午十二時正）**

## 結果公佈日期

**2019年8月12日**

如學員於截止報名日期後取消報名，其代幣將不獲退還。

## 日程表



課節	日期	時間	內容	地點
1	2019年9月3日 (星期二)	下午3時正至 下午5時正	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 明白時間管理的重要性</li> </ul>	香港資優教育學苑 403室
2	2019年9月4日 (星期三)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 明白影響時間管理的因素 (包括資優生的情意特質)</li> </ul>	
3	2019年9月5日 (星期四)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 探索提升時間管理的策略 I</li> </ul>	
4	2019年9月6日 (星期五)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 探索提升時間管理的策略 II 及鞏固所學</li> </ul>	

## 查詢

如有查詢，請致電 3940 0512 或 3940 0515 或電郵至 [jc@hkage.org.hk](mailto:jc@hkage.org.hk) 與我們聯絡。