



情意教育工作坊 — 自我管理 (I)

(PGSSW0042)

簡介

自我調整情緒是一種管理情緒的能力，有助達成目標、完成任務、或控制並管理行為，而情感豐富的資優生往往欠缺這種能力。加上其強烈的道德感，這些資優生通常都能體會別人的感受，關心他人，且對不公平的事十分敏感。因此，與同齡朋輩相比，他們在管理情緒方面或會遇上更大困難。不過，有研究人員指出，情緒智慧高的人比一般人能更有效控制情感衝動，並在社交和生活上作出更明智的抉擇。從資優生的角度來看，你能保持情緒平衡，以理性態度來處事嗎？在本工作坊中，學員亦會與其他能力出眾而（可能）感覺孤單的同學深入討論，探討孤單的感受及可能獲得的好處。此外，學員也會檢視自己如何應付順從與不順從的壓力，並思考可能產生這些壓力的來源。參加過自我概念工作坊系列的部分學員可能已認同自我身份概念，而這次我們將探討自身與他人的關係。在自我管理工作坊系列 I、II、III 中，大家將可瞭解順從對我們帶來什麼影響，健康與不健康的完美主義有何分別，以及管理情緒、壓力和時間的技巧等。我們會在第一個工作坊中討論以下三個主題：

自我管理 (I)	管理情緒
	感覺與別不同
	朋輩壓力

活動種類 / 程度

工作坊系列 / 進階程度 ([代幣課程](#))

導師

陳文慧小姐 – 香港資優教育學苑課程發展主任 (情意教育部)

對象



- ❖ 中一至中三香港資優教育學苑學員 (2019/20 學年)
- ❖ 名額：25 人

授課語言



粵語，輔以英文筆記



證書



完成工作坊的學員將獲資優學苑頒發電子證書，學員於完成工作坊 3 星期後可在「學生學習概覽」(<https://hkage.org.hk/b5/student/SLR/SLR.php>) 下載證書。

預期學習成果



完作本工作坊後，學員應能：

1. 認識情緒平衡，並在日常生活中保持情緒平衡
2. 思考孤獨的意義
3. 反思順從與不順從的代價和價值

報名程序



本課程為不設甄選課程

此類課程不設任何甄選問題、筆試或其他甄選方式。

- 學員可於此類課程中報讀最多 5 個課程。報名時，學員必須列明報讀志願(第一志願、第二志願、第三志願……如此類推)。每個課程需要一枚代幣(本季此類課程名單，請參閱第 16 期資優薈萃([按此連結](#)))；
- 只可遞交報名一次。報名遞交後，不得更改報讀優次及已選擇的課程；
- 學員如於報名截止前透過退出課程而取消某些課程的報名，先前列明的志願將維持不變。(例：學員選報三個課程後，申請退出第一志願課程。學苑只會維持學員的第二志願及第三志願課程，而不會提升該等課程的報讀志願；
- 學苑會先根據學員志願，再以電腦系統隨機取錄學員。如學員報讀的課程與其他已取錄課程時間重疊，學苑將會考慮是否仍然取錄學員；
- 未曾完成所報讀課程的學員獲優先考慮；
- 學員應避免同時報讀時間重疊的課程；
- 學苑對課程取錄結果有最終決定權。

日程表



日期	時間	地點
2020 年 1 月 18 日	上午 9:30 – 中午 12:30	新界沙田沙角邨資優教育學苑 2 樓 204 室

截止報名日期

2019 年 10 月 28 日
正午 12 時

報名結果發佈日期 2019 年 11 月 1 日

學員可於截止報名日期前取消報名。否則，代幣將不獲退還。

備註

倘若受到惡劣天氣影響，課堂安排以「惡劣天氣下學生課程/活動的安排」為準。詳情可瀏覽學苑網站：

<https://www.hkage.org.hk/b5/students/important-information/bad-weather>

查詢



如欲查詢，請致電 3940 0101，選擇語言後，按「4」字，或發電郵至 ae@hkage.org.hk 與我們聯絡。