



情意教育工作坊 — 自我管理 (III)

(PGSSW0043)

簡介

壓力是生活的一部分。很多資優生均具備潛質在不同的人生方向和職涯發展上一展所長，這現象稱為「多元潛能」，而他們卻往往因而備受壓力。對此，一些資優生會學習健康而有效的方法去處理生活中的壓力源；有的則慣用不健康的做法。你知道當中的分別嗎？在一個安全而具支援的環境下，本工作坊讓參加者有機會剖析他們的壓力源。學員將可討論其處理方式，了解如何應付一般受壓情況，並學習應對類似壓力源的不同方法。完美主義是資優生典型的壓力源，而在工作坊的第二部分，大家將會解開完美主義的迷思。研究指出，完美主義者的特質，例如懼怕失敗、拖延、好競爭、愛挑剔別人等，可能會窒礙他們在學習和社交上的發展。學員將可表達對完美主義的感受和想法，並探索對付完美主義的策略。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，大家將可了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。我們會在第二個工作坊中討論以下兩個主題：

自我管理 (II)	管理壓力
	完美主義

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



完成本工作坊後，學員應能：

1. 思考資優如何影響他們對壓力的感受和反應
2. 學習應對壓力的新方法，改掉已成壞習慣的應對方式
3. 探討對付完美主義的策略

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 2 月 15 日	下午 2:00 – 下午 5:00	新界沙田沙角邨資優教育學苑 1 樓 105 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。