


**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 – 中學版 (JC3W-S091)**
**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**


- 只限於 2019 至 2020 學年為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. 指出時間管理的重要性
2. 指出影響時間管理的因素（包括資優生的情意特質）
3. 於課堂中應用時間管理的策略

**截止報名日期**

**2020年2月24日（獲接受報名的申請人稍後會收到學苑電郵通知。請於2020年2月27日或之前填妥「確認回條」，並以傳真 / 電郵（[jc@hkage.org.hk](mailto:jc@hkage.org.hk)） / 郵寄方式交回學苑。逾時未填交回條者當作放棄參加論。）**

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	2020年4月14日 (星期二)	上午10時至 中午12時	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 指出時間管理的重要性</li> </ul>	香港資優教育學苑 203室
2	2020年4月15日 (星期三)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 指出影響時間管理的因素（包括資優生的情意特質）</li> </ul>	
3	2020年4月16日 (星期四)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 於課堂中應用時間管理的策略 I</li> </ul>	
4	2020年4月17日 (星期五)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 於課堂中應用時間管理的策略 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。