



## 從完美主義中健康成長

(PGSPER1920)

### 簡介

完美主義是資優學生常見的性格特徵，大致可分為健康和 unhealthy 兩類。健康的完美主義者以追求卓越為目標，凡事勤奮有動力，做事精益求精。然而，不健康的完美主義者雖同樣以追求完美為目標，但他們凡事覺得不夠盡善盡美，害怕面對失敗，即使達成目標後也難感到自在。不健康的完美主義思想和行為模式，或會對資優學生的成長造成負面影響，窒礙才能發展。

本課程透過遊戲、名人成功故事、觀賞電影、小組討論等活動，讓學員認識完美主義的特質，注意不健康完美主義的思想陷阱，克服對失敗的恐懼，使學員擁抱成長心態潛能盡展。

### 活動種類 / 程度

工作坊系列 / 基礎程度

### 導師

吳啟賢先生 – 香港資優教育學苑 情意教育部 課程發展主任

### 對象



- ❖ 小四至小六香港資優教育學苑學員
- ❖ 名額：12 人

### 授課語言



粵語

### 證書



- ❖ 出席率必須達到 80%或以上，方為完成此課程。學員將獲資優學苑頒發的電子證書。

### 預期學習成果



完成本工作坊後，學員應能：

1. 闡述資優學生的完美主義特質
2. 分辨健康和不健康的完美主義
3. 掌握克服恐懼失敗的策略

### 甄選



請就網上報名表格的甄選問卷作答，資優學苑將根據問卷結果甄選學員。



## 日程表



(本工作坊會視乎新  
型冠狀病毒流行情  
況，並參照香港教育局的指  
引，而隨時考慮改期或網上授  
課，請密切留意香港資優教育  
學苑發出的電郵通知及網上  
通告。)

日期	時間	地點
2020年8月 17、20、24及 27日	下午 2:30 – 5:00	新界沙田沙角邨香港資優 教育學苑 204 室

**截止報名日期** 2020年5月22日 正午12時 **報名結果發布日期** 2020年6月12日

## 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](mailto:ae@hkage.org.hk) 與我們聯絡。