



Inside Out 系列：自我概念(III)

(F2IOS003W)

簡介

Inside Out 系列是一系列有關情意教育的工作坊，內容覆蓋資優生的自我概念、自我管理和社交關係。此系列旨在讓資優生首先從內裏認識自己，繼而提升自我管理能力，最後與外面世界建立正面的社交關係，達致由內到外的全人發展。

我們將於九月至十一月期間舉行一系列工作坊，每月一次，共有三場，各場內容互有關連。大家將可從中學習一系列關於資優生自我概念的課題，包括各種資優理論，探討資優生的優點和缺點，以及其他人的觀點等等，最重要的是從中更了解自己。

自我概念指的是你對自己的想法、評價和觀感，包括你的特質和自我的身份。舉個例子，你對學業成績的自我期望與你對認知能力的自我概念有密切關係。換言之，當你背負資優的標籤時，你可能會期望自己事事都成功，在學校屢獲優異的成績。一旦拿不到 A+，你便感到挫敗，甚至可能因而害怕犯錯。

與此同時，你或會因要滿足身邊重要人物的期望而感到掙扎，例如父母和老師，他們可能認為你是資優生，聰穎過人，因此凡事都可勝任有餘。結果，你會因期望各方面都得到獎勵和讚賞而筋疲力竭、焦慮不安。透過自我概念工作坊系列的最後一個工作坊，你將可了解自己和他人的期望對你造成的影響，從而在面對過高期望時作出適當調整。

活動種類 / 程度

工作坊系列 / 進階程度 ([代幣課程](#))

導師

宋紅梅女士 - 香港資優教育學苑課程發展主任 (情意教育部)

對象



- ❖ 只限於 2020 至 2021 學年中一至中三香港資優教育學苑學員
- ❖ 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，學員于完成工作坊 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. 反思身為資優生，對自己和別人有何期望
2. 認識對自己和別人的高期望所造成的影響
3. 調整對自己和別人的過高期望

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 19 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。

報名程序



日程表



(本工作坊會視乎新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 11 月 14 日	下午 2:00 – 下午 5:00	新界沙田沙角邨 香港資優教育學苑 403 室

截止報名日期

2020 年 7 月 23 日 正午 12 時 報名結果發佈日期 **2020 年 7 月 31 日**

如學員於截止報名日期後取消報名，其代幣將不獲退還。



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。