

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-S241)

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 劉倩婷女士（賽馬會「知情達意育優才」計劃）

對象



- 只限於 2020 至 2021 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. 指出至少三個有礙個人良好時間管理的因素（包括資優生的情意特質）；
3. 在應用時間管理策略方面建立更多的信心。

截止報名日期

2020 年 8 月 17 日 正午 12 時（獲接受報名的申請人稍後會收到學苑電郵通知。請於 2020 年 8 月 24 日或之前填妥「確認回條」，並以傳真 / 電郵（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。



賽馬會「知情達意育優才」計劃

Jockey Club "Gifted in Bloom-Harmony in Heart & Mind" Programme

日程表



(*本課程會視乎新冠狀病毒疫情發展，並參照香港教育局的指引，隨時考慮改於網上進行/改期押後授課，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。)

課節	日期	時間	內容	地點
1 (面授課堂)	2020年9月1日 (星期二)	下午2時30分 至 下午5時	<ul style="list-style-type: none"> 指出時間管理的重要性 	香港資優教育學苑 303 室
2 (面授課堂)	2020年9月2日 (星期三)		<ul style="list-style-type: none"> 指出影響時間管理的因素 (包括資優生的情意特質) 	
3 (面授課堂)	2020年9月3日 (星期四)		<ul style="list-style-type: none"> 於課堂中應用時間管理的策略 I 	
4 (面授課堂)	2020年9月4日 (星期五)		<ul style="list-style-type: none"> 於課堂中應用時間管理的策略 II 及鞏固所學 	

查詢



如有查詢，請致電 3940 0512 或 3940 0515 或電郵至 ic@hkage.org.hk 與我們聯絡。

人文學科