



Inside Out 系列：自我概念(III)

(F2IOS003W2)

簡介

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。

系列主題簡介

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。在自我概念工作坊系列 I、II、III 中，我們將會學習各種資優理論，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。

活動種類 / 程度

工作坊系列 / 進階程度 (代幣課程)

導師

劉繼璋博士
香港資優教育學苑 臨床心理學家

對象



- ❖ 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



- 完作本工作坊後，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



報名程序



- **本課程毋需甄選**，不設任何甄選問題、筆試或其他甄選方式；
- 先到先得；
- 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
2021年4月8日	上午 9:30 – 中午 12:30	新界沙田沙角邨 香港資優教育學苑 403 室

截止報名日期

2021年3月26日 正午 12 時

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

準備及注意事項：

1. 如報名人數不足，學苑有權取消課程。
2. 為配合課程發展的需要，香港資優教育學苑職員會在個別課堂進行觀課、拍攝/攝錄上課實況或/及保留學生作品作為示例，以供教學評估、研究或/及公開展示用途。
3. 本課程或會因應 2019 冠狀病毒病疫情發展及香港教育局有關面授課程的最新的公布而改期或轉為網上課程。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。
4. 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。