



## Inside Out 系列：自我管理(III)

(F2IOS006W2)

學習風格是指學生偏好的生理與社會心理狀態及學習方式 (Dunn & Griggs, 1988)。資優生的學習風格各異，當教學風格與學習風格不一致時便可能出現問題。很多資優生或因為較敏感和重視學習而在課堂感到沮喪及不自在，部分人會抗拒不配合自己喜好的教學風格，有的人卻會迎合既有的制度。

### 講座主題簡介

本工作坊旨在幫助學員瞭解自己為何特別喜歡某些老師，以及為何在某些課堂會遇到問題。同時，我們會檢視學員的時間管理技巧，包括預計、分配時間的能力，以及在限時內執行工作的能力。有些資優生參與很多不同活動，有時候他們或會與父母因時間管理問題而發生爭執。所以，為活動排優次和限制參與的數量，可以幫助有多方面潛能的資優生平衡忙碌的學生生活，而本課堂也會談及關於這方面的策略。

### 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。在自我管理工作坊系列 I、II、III 中，大家將可瞭解順從對我們帶來什麼影響，健康與不健康的完美主義有何分別，以及管理情緒、壓力和時間的技巧等。如你對自我管理感興趣，便不要錯過此工作坊。而我們鼓勵你完成整個系列，循序漸進及更全面地掌握自我管理之道！

### 活動種類 / 程度

工作坊系列 / 進階程度 ( [代幣課程](#) )

### 導師

郭靜雯女士  
香港資優教育學苑 情意教育部 輔導主任

### 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



- 完成本工作坊後，學員應能：
1. 學習時間管理技巧、客觀處理時間管理及瞭解時間管理如何影響自己
  2. 洞悉其他資優同學及自己的學習風格
  3. 察覺身處競爭環境時所產生的妒忌及負面感受



## 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9日	下午 2:30 – 下午 5:30	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](mailto:ae@hkage.org.hk) 與我們聯絡。