

## 賽馬會「知情達意育優才」計劃 Jockey Club "Gifted in Bloom-Harmony in Heart & Mind" Programme

# Inside Out 系列：社交關係(II) 溝通技巧及同理心 (F2IOS008W2)

我們活在群體社會裡，需要懂得與人有效地協作和溝通。你認為自己懂得與人建立和諧的關係、融洽相處，並能有效地處理人與人之間的衝突嗎？如果想建立有效的人際關係，又需要甚麼技巧呢？

### 講座主題簡介

在本系列的第二個工作坊中，你將認識同理心對促進溝通、建立並保持社交關係的重要性，特別是與同儕相處。與此同時，透過體驗式學習活動，了解自己的特質，探討朋輩之間的社交技巧，以及處理朋輩壓力的應對策略。

### 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。在社交關係工作坊系列 I、II、III 中，大家將可學習一系列關於社交關係的課題，包括社交方式、溝通技巧、同理心、如何與朋輩、家人和老師相處，以及如何處理矛盾衝突等。如你對社交關係感興趣，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與人相處之道。

### 活動種類

工作坊系列 / 進階程度 ([代幣課程](#))

### / 程度

### 導師

郭靜雯女士  
香港資優教育學苑 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. 透過分享及討論認識同理心的重要性，從而改善社交
  2. 掌握社交和溝通技巧
  3. 了解資優對建立友誼的影響
  4. 運用適當應對策略與朋輩融合和處理朋輩壓力

## 賽馬會「知情達意育優才」計劃 Jockey Club "Gifted in Bloom-Harmony in Heart & Mind" Programme

### 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 22 期資優薈萃[\(按此連結\)](#)）；
- 學員只可遞交報名申請一次。報名遞交後，不得更改課程及其志願排序；
- 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；
- 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



日期	時間	地點
2021 年 7 月 16 日 (星期五)	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 4 月 23 日正午 12 時**

### 報名結果發佈日期

**2021 年 4 月 30 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

#### 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。