



Inside Out 系列：自我概念(IV)

(F2IOS004W)

課程簡介	<p>自尊感是指我們對於自己正面或是負面的感覺。而自我評價在在影響我們的溝通、行為和人際關係模式。自尊感較高的人士，更有可能在學習環境和職場中取得進步，他們較小受到壓力的負面影響。他們能夠有效地解決衝突，獨立工作及迎難而上。</p> <p>自尊感可以透過學習得以提升嗎？對個人的觀感和個人價值的看法可以透過學習而得到改善和提升？全情投入於建立自尊感的日常活動，對於定義和發展積極自我意識至關重要；若我們想整體上提高自尊感，那麼請嘗試調較自我，採取合適的習慣和心態，消除生活中不合適的習慣和心態。自我實現是關於個人充分發揮潛能的概念，自我實現的人傾向發現個人獨特的價值，令到他們對於個人及他人產生高度積極的看法。</p>
系列主題簡介	<p>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，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。</p>
活動種類/程度	工作坊系列 / 進階程度 (代幣課程)
先備知識	本課程並無特別要求
導師	香港資優教育學苑 課程主任
對象	<ul style="list-style-type: none">➤ 只限於 2021 至 2022 學年就讀中一至中三的香港資優教育學苑學員➤ 名額：25 名
講授語言	粵語，輔以英文筆記
證書	<p>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。</p>
預期學習成果	<p>完成本課程後，學員應能：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 認識到建立正面自尊感的重要性2. 辨識到生活中可取和不可取的習慣和心態3. 在日常生活中養成可取的習慣和心態4. 制定有效的目標，並嘗試自我實現
報名程序	<p><u>本課程為不設甄選課程</u></p> <p>此類課程不設任何甄選問題、筆試或其他甄選方式。</p> <ul style="list-style-type: none">● 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 23 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。

2021年9月27日正午12時

截止報名日期

(請最遲於報名後五個工作天內交回確認回條)

如學員於截止報名日期後取消報名，其代幣將不獲退還。

日程表	日期	時間	地點
	2021年10月2日 (星期六)	上午9時30分至 下午12時30分	網上平台

準備及注意事項：

備註

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/攝錄上課實況及/或保留學生作品作為示例，以供教學評估、研究及/或公開展示用途。
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

如有查詢，請致電 3940 0101 選擇語言後，按「4」字聯絡我們。