



Inside Out 系列：自我管理(IV)

(F2IOS008W)

課程簡介

許多資優學生對身處的環境高度敏感，並會產生強烈的情緒和行為反應；憤怒是許多資優學生普遍遇到的情緒，我們必須明白，它指向一種未被滿足的需求。憤怒管理的真正目的不是壓抑憤怒的感覺，而是理解情緒背後的信息，並以健康的方式表達出來而不是被失控的情緒凌駕。

工作坊介紹了非暴力溝通 (NVC) 這種實用方法，用以處理應對憤怒和解決衝突。通過應用 NVC，可以幫助參加者意識到憤怒和衝突，與其說由別人所說或所作所造成，倒不如說是我們根據他們的所說或所作來判斷行為背後的動機。參加者將學習傾聽和說話，發自內心的付出，與他人聯繫，讓他們天生的同情心展現茁壯成長起來。

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，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](#))

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

- 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

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

完成本課程後，學員應能：

1. 識別不同的憤怒管理技巧和表達憤怒的替代方式
2. 認識到憤怒的積極反應
3. 獲得非暴力溝通的知識和技能

本課程為不設甄選課程

報名程序

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 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 11 月 8 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 11 月 12 日 (星期五)	下午 5 時 30 分至 晚上 8 時 30 分	網上平台

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。