



生命教育系列：壓力管理

(PGSLE021920)

講座主題簡介

研究顯示香港學生面對沉重的壓力，這些壓力來自學業、家庭、社交等各方面。資優學生雖然天賦優越，但面對的壓力卻不比一般學生小。若壓力管理不善，便可能會影響學業、情緒，甚至身體和精神健康。是次講座會講述一般資優學生面對的壓力和應對策略，並邀得「過來人」擔任嘉賓，分享他應對學業和社交壓力的經歷和當中的掙扎，希望同學能從中得到啟迪。

系列主題簡介

生命教育系列旨在向學生提供一系列的情意教育主題講座，例如：自我概念、自我管理、個人的態度、信念和價值觀、情緒管理、生涯教育、人際技巧與溝通能力、領袖才能、以及問題解決技巧與抗逆能力（教育局，2015），藉此回應資優生的發展需要。每次講座都會邀請不同專業人士、舊生與年輕的資優人士來分享他們的故事，讓學生從中獲得啟迪。

活動種類

講座

講員

Johnny

Johnny 是香港大學醫學院四年級生，中學時曾參與香港科技大學資優教育發展中心中學 / 大學雙修課程，在英國高中畢業後，選擇回港修讀醫科，將來希望成為一位急症室醫生。作為一位資優學生，Johnny 會分享他在讀醫路上的心路歷程，包括如何克服自身的學習障礙和應對來自四面八方的壓力。

吳啟賢先生

香港資優教育學苑 情意教育部 課程發展主任

對象



- 中一至中六香港資優教育學苑學員
- 名額：95 名
- * 先到先得

講授語言



粵語

預期學習成果

- 完成本講座後，學員應能：
1. 指出資優生不同的壓力來源
 2. 形容壓力對自己的影響
 3. 於日常生活中應用其中一種壓力管理技巧

截止報名日期

2020 年 8 月 17 日 正午 12 時

日程表



日期	2020 年 8 月 21 日 (星期五)
時間	下午 3 時至 5 時 (請於下午 2 時 45 分到場登記)
地點	香港資優教育學苑 204 室

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將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. 本課程或會因應新冠狀病毒疫情發展及香港教育局的指引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>

備註

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。