



生命教育系列：自我管理(F1LES002T)

講座主題簡介

資優學生雖然天賦優越，但研究顯示香港有超過七成的資優學生擁有完美主義心態(陳維鄂，2010)，而不健康的完美主義心態有可能會為自己帶來巨大壓力，所以資優學生面對的壓力不比一般學生小。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，故自我管理和調適技巧對資優學生相當重要。今期「生命教育系列」將探討資優學生面對的壓力和應對策略，並邀得熟悉壓力管理的「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，提升自我管理技巧。

系列主題簡介

「生命教育系列」旨在跟學員探討一系列情意教育主題，例如自我概念、自我管理、個人態度、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)，藉此回應資優學生的發展需要。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，讓學員從中獲得啟迪。

活動種類

講座

講者

余浩榮先生 (Mr Lawrence YU)

浩榮是香港資優教育學苑的校友，目前在英國牛津大學基督堂學院攻讀實驗心理學博士學位。他在香港科技大學以工商管理學士甲等榮譽畢業後，分別在香港中文大學和香港大學取得雙碩士學位。另外，浩榮共同創辦了 Good City Foundation，並且組織了未來城市峰會 (Future City Summit)，以發展主要在亞太地區青年領袖的公私營合作項目。最近他獲選成為「蘇世民學者」，以及受邀以「明日領袖」榮譽出席 2020 年聖加侖論壇。

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



- 香港資優教育學苑中一至中三學員
- 名額：40 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. 識別資優學生不同的壓力來源；
 2. 分辨健康和不健康的完美主義心態；
 3. 於日常生活中應用壓力管理技巧。

截止報名日期

2020 年 11 月 3 日 正午 12 時

日程表



日期	2020 年 11 月 7 日 (星期六)
時間	上午 11 時 至 下午 1 時 (請於上午 10 時 45 分到場登記)
地點	香港資優教育學苑 203 室 網上平台

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>

備註

查詢



如有查詢，請致電 3940 0101 (選擇語言後按「4」字) 與情意教育部聯絡。