



生命教育系列：情緒管理 (F1LES004T)

講座主題簡介

我們每天都會碰上很多事情，引發不同的情緒反應。資優學生和其他學生一樣，在情緒管理上均會遇到不少挑戰，若情緒管理不善，便可能會影響學業，甚至精神和身體健康。「生命教育系列」旨在鼓勵資優學生自我反思，從而認識自己的情感，在一個安全而非批判的環境中與資優同儕分享。今次擔任嘉賓的是一位「資優成年人」，他非常了解資優學生獨特的情感特徵，以及因為強烈情感而帶來的困難。是次講座他將會分享自己處理情緒的經驗，以及處理強烈情感的方法，以助更有效地表達情感需要。希望學員能從講者的分享、課堂活動和小組討論中得到一些啟發。

系列主題簡介

生命教育系列旨在向學員提供一系列情意教育主題講座，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、解決問題技巧及抗逆能力（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、學苑校友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

葉智程先生 (Anson YIP)

Anson 是香港資優教育學苑的校友，自小跟當功夫教練的爸爸習武，現投身武術研習機構專責向公眾推廣武術。Anson 小時候跟著媽媽做義工，體會到可以運用自己的能力幫助及啟發他人。Anson 參加過多項義務工作，其中包括擔任元朗少年警訊義工，負責教授步操、跳舞和功夫班，還有為警隊設計及教授「滅罪正義拳」，宣揚滅罪訊息。在 2017 年，Anson 更獲公民教育委員會委任為公民大使，獲授予唯一的金章服務證書，並獲邀拍攝宣傳短片推廣公民意識。

宋紅梅女士

香港資優教育學苑 情意教育部 輔導主任

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. 分辨正面和負面的情緒；
 2. 剖釋不同情緒帶來的影響；
 3. 於日常生活中應用情緒管理技巧。

截止報名日期

2021 年 2 月 1 日 正午 12 時

日程表



日期	2021 年 2 月 8 日 (星期一)
時間	下午 5 時 至 晚上 7 時 (請於下午 4 時 45 分到場登記)
地點	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。