

2024 / 2025 學年餘暇活動(中學部)

餘暇活動 課程名稱	齊來用「心」看世界 - 認識心理學
課程內容 簡介	讀心理學就懂得讀心術嗎？從事心理工作就只是與別人聊聊天？心理學究竟可以應用在哪些範疇？心理學滲透生活中每一個細節，是一門研究行為與心智歷程的科學，透過了解及解釋人的行為和思想來改善人與環境的互動模式，提升人對自己和生活的滿意度。絕對是有事醫病，無事強「心」的一個學科！ 是次活動將結合活動教學和講解來帶領參加者進入心理學的各個領域。出席率須達八成或以上（即至少22節）並參與最後的心得分享報告才會獲派發證書。
教學目標	學生於課程結束後能夠： ● 打破對心理學的迷思，初步認識心理學及其廣泛應用（如犯罪心理學等）； ● 認識自己的性格特質與需要，以促進自我照顧； ● 認識精神疾患及情緒困擾等的狀況，提升對精神健康的關注； ● 提升對他人的心理健康覺察及如何給予適切的關顧； ● 認識「成癮」等的概念、分類與機制； ● 促進自我探索能力，發現自己的潛能和可能性。
課程預期 成效	課程完結後期望學生能： ● 成功打破對心理學的一些迷思，初步能認識心理學及其廣泛應用（包括犯罪心理學、色彩心理學、認知心理學等等）； ● 更具體地理解到自己的性格特質、需要等，從而能加深自我認識，並能為日後升學或就業提供方向； ● 了解如何辨識及應對情緒狀況，更有效地關顧他人，在處理人際關係相處上有更多的彈性； ● 學生能夠對精神健康有更多的了解，並認識針對其有效的應對方法。
對象	高一至高三
學生自備 物品	文具
材料費	\$50

相關活動
介紹圖片

