



# 如何訂立可實現的目標 從而保持學習動力





# 心流

是一個狀態，意思是指

✓ 學生完全投入/專注於學習中，  
以致於忘記了時間、疲勞和其他  
一切的事物

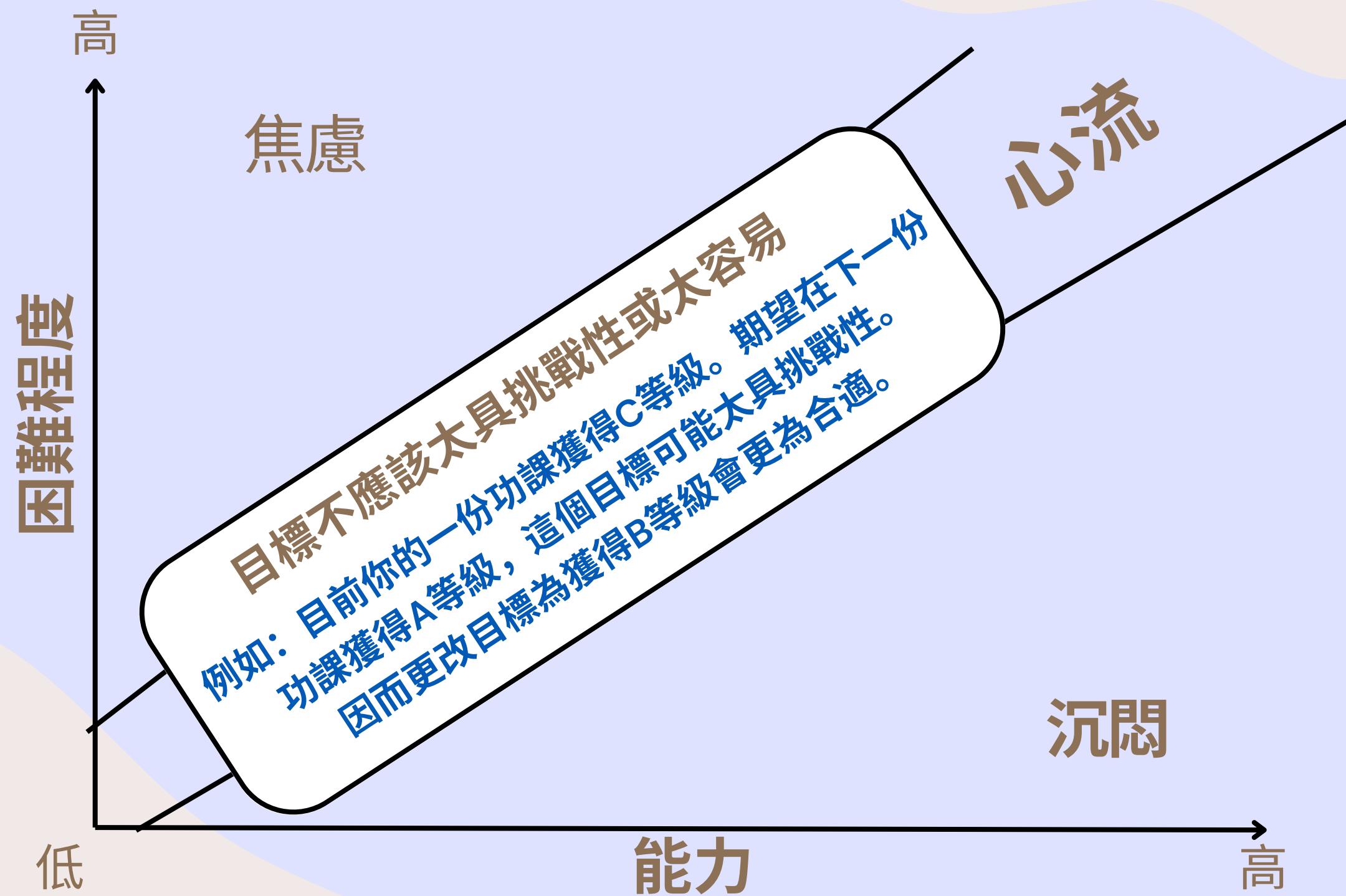


通常會導致  
內在學習動機  
學習滿意度  
表現  
學習效能



# 可實現的目標 & 心流

為了達到心流的狀態，設定一個可實現的目標是必要的





Stanley Ho

Community College



香港大學專業進修學院 保良局 何鴻燊社區書院



Student Development  
Resource Centre

學生發展資源中心 (SDRC)

# 聯絡我們並為新學年 訂立一個可實現的目標



查詢:

[sdrc@hkuspace-plk.hku.hk](mailto:sdrc@hkuspace-plk.hku.hk)  
3923 7080  
Instagram: @hpshccsdrc