

成長小組工作坊系列活動章程

一、情緒小組－「情・不自禁」

目標：學習情緒管理

內容：體驗情緒、情緒的影響、如何處理負面情緒。

活動日期：5 月 11、12 日，時間：18:30—20:30

二、人際小組－「聊出好友情」

目標：學習人際交往

內容：溝通技巧、開場與接話、情境式對話練習。

活動日期：5 月 13、14 日，時間：18:30—20:30

三、生涯小組－「搜尋你內心的關鍵字」

目標：學習生涯規劃

內容：自我認知、自我覺察、訓練專注力、時間與生涯管理。

活動日期：5 月 15 日：18:30—20:30，5 月 16 日：10:00—12:00

活動地點	J 座室內體育館地下 J121 室
活動形式	培訓＋輔導＋遊戲＋活動
對象	澳門科技大學學生
名額	每組 12 人（先到先得）
費用	全免
報名方式	A. 2015 年 5 月 4、5 日在 B 座地下擺攤報名； B. 5 月 6 日起請親臨 J 座 114 室報名。
截止報名	2015 年 5 月 7 日下午 4 時
查詢	電話：8897 1912 / 電郵： cmha@must.edu.mo 夏小姐
辦公時間	星期一至五上午九時至一時，下午二時半至六時二十分

注意事項：

- 請同學確認能夠出席活動時間。
- 同學可以單選／複選參加小組。
- 請同學謹記查看電郵和電話，我們將會聯絡確認閣下已成為正式小組成員。
- 如若放棄參加小組，請提早聯絡告知主辦方。

成長小組工作坊報名表		
請勾選參加小組（可多選）	☐ 情緒小組－「情・不自禁」 ☐ 人際小組－「聊出好友情」 ☐ 生涯小組－「搜尋你內心的關鍵字」	
中文姓名	英文姓名	性別
學號	年級	學院／專業
聯絡電話	電郵	
自我介紹／專長（選填）		
對小組工作坊的期望（選填）		

工作人員專用				
收表排序（ ）				
收表日期	☐ 2015 年 5 月 4 日 ☐ 2015 年 5 月 5 日 ☐ 2015 年 5 月 6 日 ☐ 2015 年 5 月 7 日	收表時間	☐ 上午 ☐ 下午	:
備註事項				
收表人簽名（全名）				