

【情緒管理與壓力調適】工作坊 章程	
生活中不可能沒有壓力，但壓力過大，不僅導致工作效率變差，身心健康也將受影響。透過工作坊讓學生認識各種不同的情緒及壓力類型、管理壓力和調節情緒的技巧，協助調整內在情緒及抒解壓力，以健康樂觀的心情面對各種挑戰。	
主題一：「情緒交響樂」 目標：學習情緒管理 內容：認識情緒、了解情緒的影響、如何處理負面情緒。	主題二：「壓力 GET OUT」 目標：學習壓力管理 內容：辨識自身忙碌生活中的『壓力源』，以及實用的生理、心理舒壓小技巧。
活動日期	主題一：2016年01月25日(第一場)、2016年01月26日(第二場) 主題二：2016年01月28日(第三場)、2016年01月29日(第四場)
活動時間	15:00-17:00
活動地點	J座室內體育館地下 J121 室
對象	澳門科技大學學生
名額	每場 14 人(如同時報名 主題一 及 主題二 者優先，而報名名額先到先得。)
費用	全免
報名方式	即日起可親臨 J 座 114 室報名。
截止報名	2016 年 1 月 22 日下午 6 時
查詢	電話：8897 1913 / 電郵： ling@must.edu.mo 吳小姐
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。
- 請同學謹記查看電郵和電話，我們將會聯絡閣下活動有關事宜。

【情緒管理與壓力調適】工作坊 報名表

請勾選參加場次	主題一「情緒交響樂」	<input type="checkbox"/> 2016年01月25日 <input type="checkbox"/> 2016年01月26日 (2選1)
	主題二「壓力 GET OUT」	<input type="checkbox"/> 2016年01月28日 <input type="checkbox"/> 2016年01月29日 (2選1)
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)		
對工作坊的期望 (選填)		

本人參加2016年1月舉辦的【情緒管理與壓力調適】工作坊，承諾準時參加自選的工作坊，積極善用課餘時間，提升自我。

參加者簽署：_____

日期：_____