



澳門科技大學
MACAU UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

持續教育學院
School of Continuing Studies

本課程已納入
教育局
持續進修發展計劃

壓力管理培訓課程 Dance with STRESS

課程簡介

壓力是人體預備面對挑戰時的反應，可以視為一種動力，驅使我們奮鬥向前，但當壓力超過我們所能承受時，就會引致身心受損，令工作動力大減，健康、人際關係及日常生活方面都會受到不同程度的影響。本課程目的是幫助學員有效地應對工作壓力，提升心理質素，從而加強工作效率，促進身心健康。

教學目標

透過課堂學習、討論、模擬練習、個案分析和角色扮演等，讓學員了解壓力對身心健康及工作表現的深遠影響，以及學習管理壓力的方法，掌握舒緩壓力的技巧，助你輕鬆面對工作，增強個人表現。

課程大綱

1. 評估你的壓力指數	6. 採用 ABC 思想模式
2. 剖析工作壓力的因素	7. 運用正向思維提升心理質素
3. 探討壓力對身心的影響	8. 學習壓力管理策略
4. 了解壓力與工作表現的關係	9. 認識身心鬆弛法及舒緩壓力的技巧
5. 認識思想陷阱	

教學對象 任何對課程有興趣的人士

報名地點 澳門氹仔偉龍馬路澳門科技大學 O 座 2 樓 持續教育學院

上課地點 澳門氹仔偉龍馬路澳門科技大學（**確實地點將於確認開課時以手機短訊通知**）

上課日期 **授課語言** 廣東話（輔以中文或英文教材）

課程編號：1810322239-0	2019 年 5 月 19、26 日	週日 10:00-13:00 14:00-17:00	總課時為 12 小時
-------------------	--------------------	-------------------------------	------------

課程費用 MOP 1,400

收生名額 20 人

* 報名注意事項 * 報名時間：星期一至五(9:00 - 20:00)、星期六(9:00 - 13:00) [公眾假期除外]

- 首次報讀本院短期課程者，請先登入**網上報名系統**（網址：<https://scs.must.edu.mo/oasc/PersonalInfo.do>）或掃描以下的 QR Code，選擇 **<社會及行為科學>** 類別，預先登記個人資料（不需上傳身份證），填妥資料後，帶備身份證正、副本至本院辦理報名。
- 報讀者可以現金/本票或劃線支票（抬頭請寫“澳門科技大學持續教育學院”或“SCHOOL OF CONTINUING STUDIES MACAU UNIV. OF SCIENCE AND TECHNOLOGY”）繳付學費及材料費，**現金收費上限為澳門幣/港幣 5,000 元**。
- 所有費用一經繳交，恕不退還（本院取消開辦該課程除外）或轉讓。
- 如課程報名人數不足，本院保留課程取消或延期的權利。

查詢 電話：8796 1998 電郵：scs@must.edu.mo

網頁：<http://www.must.edu.mo/scs/diploma-certificate-programs>



- 如欲收到本院課程資料，可發電郵至 scs@must.edu.mo 並提供閣下之電郵地址，標題主旨為“加入通知群組”。
- 本院亦為機構/政府部門/學校等提供內部培訓，按各機構不同之要求(主題/時間/地點/對象)而訂定培訓內容，請與我們聯絡。