



習慣革命證書課程

課程主旨及內容

我們都知道擁有好習慣是何等重要，因為研究顯示每人每日的行為，超過 65%來自習慣！因此好習慣絕對能正面影響人生。要改變人生並有更豐盛的可能性，就是要建立穩定且健康的生活習慣。而你有這樣的意願及決心，這個課程將會是你的需要。

課程目標：

探索 - 了解自己的現況狀態，掌握壞習慣的形成及壞習慣形成的背後原因。

學習 - 了解身心法則及如何影響個人行為及習慣的形成。

應用 - 學員了解從習慣應用工具，如何改造自己的飲食、運動及手機及閱讀等層面。

實踐 - 學員將以相關的理論應用於個人生活當中並持續實踐，於每週匯報進度及獲取回饋。

課程內容：

A. 自我探索 (5 小時)

- 為何我們會有壞習慣？(內在及心理因素)
- 為何訂下的目標經常不能實現？(目標執行的六大元素)
- 了解自我日常程序，破解引致不良習慣的根源
- 發掘每日影響行為的轉捩點
- 練習及目標訂立。

B. 習慣革命 (15 小時)

- 習慣理論的生活應用
- 習慣形成的四大關鍵
- 習慣關鍵下的行為建議，以加強好習慣的形象。
- 為何好習慣難以維持，而壞習慣卻難於戒除。
- 個案跟進及回饋

課程詳情

截止報名	2019 年 10 月 21 日
開課日期及時間	2019 年 10 月 26 日、11 月 16 日 星期六 10:00 - 19:30 及 2019 年 11 月 23 日、11 月 30 日 及 12 月 14 日 星期六 10:00 - 18:30 詳情見背面
對象	有志學習培養良好習慣的人士
導師	許國杰先生 — 具多年培訓及演講經驗、曾擔任多個政府及私人培訓的導師、具備碩士學位及多個文憑
授課語言	粵語
學時	37 小時
學費	MOP3,330
上課地點	澳門大學

課程編號: 1904320595-0
2017-2019 “持續進修發展計劃”
獲批准之項目，相關報讀詳情請翻閱背頁

C. 習慣革命的生活應用 (17 小時)

- 讓運動習慣於生活中出現
- 讓閱讀成為你的良伴
- 養成早睡(10pm)及早起(10am)的關鍵
- 戒除手機上網問題
- 營養飲食習慣的建立
- 讓「好習慣沒法停止，壞習慣無法執行」的身心法則。
- 個案跟進、總結及回饋



付款資訊

報名費	澳門幣 100 元正(不包括在持續進修發展計劃進修資助範圍內，學員須自付此費用，可以劃線支票、本票或 VISA/ MASTER 信用卡付款)
付款方法	報名時，學費連同報名費 一、以劃線支票或本票遞交，抬頭為『澳門大學』，現金或期票恕不接受 二、以 VISA/ MASTER 信用卡付款（可選擇網上付款） 三、以教育暨青年局持續進修發展計劃進修資助付款(如適用)，報讀者需帶備澳門居民身份證親臨本中心辦理手續
所需文件	報名表、身份證明文件各一份
地址	澳門大學持續進修中心 澳門氹仔 大學大馬路 澳門大學 E3 中銀百年紀念大樓地下
辦公時間	星期一至五：10:00 — 20:00 星期六：10:00 — 17:00 星期日：10:00 — 13:00 (澳門公眾假期休息)

【報名從速，額滿即止。】如欲留位，請填妥網上報名表向本中心申請，留位以本中心電郵回覆作實。恕不接受電話及傳真留位。

【校友及退休職員優惠】凡持有由本校發出之「澳門大學校友卡」或「澳大退休職員證」，報讀此課程可享學費 8 折優惠，每課程均設優惠限額，先到先得，額滿即止，恕不另行通知。此優惠不能與持續進修發展計劃進修資助同時使用。本中心保留對此優惠的最終決定權。如有疑問請致電查詢。

上課時間表

Month	Day						
2019	S	M	T	W	T	F	S
October			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31		

注意事項

1. 持續進修發展計劃進修資助對象：年滿 15 歲的澳門特別行政區居民並已成為「持續進修發展計劃」受益人。
2. 參加上述計劃的辦法及資助詳情，請瀏覽教育暨青年局網頁：<http://www.dsej.gov.mo/pdac/2017/index.php> 或致電教育暨青年局查詢，電話：2842 5199。
3. 本中心保留隨時更改課程細則之權利。課程相關資訊可於本中心網頁查閱，如有更改恕不另行通知。
4. 如報名人數不足，本中心保留對課程延期或取消之權利。相關退款詳情請瀏覽本中心網頁：http://www.um.edu.mo/cce/notice_c.html。
5. 證書頒發：學生每課程出席率必須達 80% 並須每科考試合格，方可獲頒發證書；於不設考試之課程，學生每課程出席率必須達 80%，方可獲頒發出席證書。如學生申請缺席上課，須有合理原因及提供相關證明文件，病假須遞交醫生證明。申請者須於缺席日起計 10 天內向本中心遞交申請表及證明文件。本中心保留審批之決定權。
6. 若申請退學，學員必須遵守澳門大學持續進修中心的退學規章辦理有關退學手續，詳情請瀏覽本中心網頁：http://www.um.edu.mo/cce/notice_c.html。

Month	Day						
2019	S	M	T	W	T	F	S
November						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
December	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				