



壓力管理應用導論

課程主旨及內容

本課程以實證為本之方式，協助學員了解何謂壓力及壓力來源，學員會學習有關壓力次模式及理論。透過課堂學習、討論、模擬練習等，讓學員了解壓力對身心健康之影響，促進身心健康。

*此課程教授理論及知識。非本澳註冊治療師(心理治療)不可向他人提供診斷或心理治療服務。如有需要，學員可尋求專業人員協助。

課次/課題

- 介紹有關壓力及心境的互相影響；
- 介紹與有關壓力之模式 1；
- 介紹「靜觀」及「心盲」的概念；
- 模擬練習 1：靜觀進食、腹式呼吸練習、靜觀呼吸；
- 認知模式
- 介紹與有關壓力之模式 2；
- 模擬練習 2：漸進式肌肉放鬆法、靜觀坐；
- **Nine dots exercise**；
- 認知模式之 **unhelpful thinking pattern**
- 介紹與有關壓力之模式 3；
- 模擬練習 3：靜觀站立、步行、舒壓著色；
- **Pleasant Events Calendar**；
- 認知模式之修改想法之技巧
- 介紹與有關壓力之模式 4；
- 模擬練習 4：身體掃描；
- **Unpleasant Events Calendar**；
- 行為改變和行動計劃 (1)
- 介紹與有關壓力之模式 5；
- 模擬練習 5：Lying Down Yoga、Standing Yoga；
Difficult Communication Calendar；
- 行為改變和行動計劃 (2)

課程詳情

截止報名	2019 年 11 月 24 日
開課日期及時間	2019 年 11 月 29 日至 2020 年 1 月 17 日 星期五 19:00 - 22:00，詳情見背面
對象	對課程有興趣人士
導師	臨床心理學家陳滄嘉女士 (見後頁導師資訊) Ms. Nadia Chan, Clinical Psychologist
授課語言	粵語
學時	21 小時
學費	MOP2,100
上課地點	澳門大學

課程編號: 1904320591-0
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

持續進修發展計劃
Programa de Desenvolvimento e
Aperfeiçoamento Contínuo
2017-2019



齊進修 創未來
Juntos no aperfeiçoamento Criemos um futuro melhor



導師資訊

臨床心理學家陳浣嘉女士

Ms. Nadia Chan, Clinical Psychologist

- 澳門大學社會科學（臨床心理學）碩士
- 莫納什(Monash)大學輔導碩士
- 香港浸會大學學士後教育文憑
- 澳門衛生局註冊治療師(心理治療) (T-0356)
- 香港心理學會註冊心理學家
- 美國 The Theraplay® Institute Certified Theraplay Practitioner
- 澳洲輔導協會認證臨床輔導員(3182)
- 香港註冊教師

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。

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：<https://cce.um.edu.mo/wp-content/uploads/2019/08/general-enrolment-and-guidelines-for-students.pdf>。
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：<https://cce.um.edu.mo/wp-content/uploads/2019/08/general-enrolment-and-guidelines-for-students.pdf>。

上課時間表

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				
Month	Day						
2020	S	M	T	W	T	F	S
January				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	