



情緒的光影：認識與擁抱老年期的情緒變化

課程詳情

本課程旨在協助長者以輕鬆、生活化的方式，理解並接納老年期自然的情緒波動。目標是讓長者能辨識自身情緒及其來源，學習與不舒服情緒和平共處，並主動創造與延續感受。希望長者能將情緒視為生命的一部分，運用經驗智慧轉化情緒，提升生活品質，以更平和、積極的態度享受銀髮生活。

課程以漸進方式引導長者認識並擁抱情緒。以“情緒如天氣”的作為基本概念引入，進而探討情緒來源，並分別深入覺察“不舒服情緒”(如悲傷、孤單)與“舒服情緒”(如快樂、感恩)。覺察情緒後，並連結身體與情緒，教授身體感受與情緒的相互影響，並提供放鬆技巧。最後進行整合，賦予長者積極面對晚年情緒變化的智慧與態度。課程強調互動分享與生活應用，透過比喻、故事與簡單活動，讓長者在支持性的氛圍中學習。

課節	教學內容
第一節 情緒是什麼？ 認識自己的內心天氣	<ul style="list-style-type: none"> 以“天氣比喻”幫助長者理解情緒的變化 學習辨識日常生活中常見的情緒 透過簡單活動(如畫表情或分享故事)引導長者表達當下的情緒
第二節 情緒哪裡來？ 尋找情緒的源頭	<ul style="list-style-type: none"> 連結情緒與生活事件 學習接納情緒的存在，理解“每種情緒都有原因” 小組分享如何從日常小事中發現情緒的來源
第三節 接納不舒服情緒， 和它做朋友	<ul style="list-style-type: none"> 正常化不舒服情緒，強調不舒服情緒是自然的，也代表我們有需要重視的地方 學習簡單應對方法(如深呼吸、找朋友聊天、散步) 通過分享經驗，互相支持，減少對不舒服情緒的恐懼
第四節 留住舒服情緒， 放大生活中的快樂	<ul style="list-style-type: none"> 引導長者發現生活中的小確幸 學習用“拍照日記”或“快樂回憶簿”記錄感受良好的時刻 透過團體活動，互相分享帶來快樂的方法
第五節： 感受情緒與身體、 照顧身體、平靜內心	<ul style="list-style-type: none"> 認識情緒如何影響身體，如緊張時肩膀僵硬、開心時身體輕鬆 學習簡易放鬆技巧，如輕柔伸展、按摩手心 透過體驗活動，感受身體放鬆後情緒的變化
第六節 情緒送來的禮物， 用智慧迎接生活	<ul style="list-style-type: none"> 總結情緒帶來的感受，接納情緒是生活的導師 學習用簡單心態調整方法(如接納改變、保持幽默感) 透過團體分享及支持，鼓勵長者擁抱情緒的豐富性

本課程內容只為增加學員關於“情緒的光影：認識與擁抱老年期的情緒變化”使用方法的認識，此外，完成有關課程或持有有關證書者不代表具備提供衛生護理服務及醫療服務的資格，如有需要，學員可以尋求專業人員協助。



課程詳情

對象	報名人必須為澳門特別行政區居民，並於報名日年滿 55 歲或以上，且具備閱讀和書寫能力
開課日期及時間	2026 年 5 月 12 日至 5 月 29 日，逢星期二及五，10:00 - 12:30
學時	15 小時
學費	MOP1,500
報名費	MOP100 (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)
名額	30
授課語言	粵語
上課地點	澳門大學
導師	本課程導師為心理學學士，具備豐富教學經驗
證書頒發	出席率達 80%，可獲頒澳門大學持續進修中心發出之課程出席證書

課程報名

截止報名	2026 年 5 月 6 日
報名方式及日期	課程設有親臨中心報名及網上報名兩種方式，兩種報名方式 並非 同步進行。 報名從速，先到先得，額滿即止，完成繳費方為報名成功。

1. 親臨中心報名 (4 月 1 日至 19 日)

報名人前往中心報名前，需先致電中心留位，留位成功後，於兩天內再攜帶澳門居民身份證正本，親臨中心前台報名及繳費，前往中心繳費前，請留意中心辦公時間。未於指定期限內報名及繳費，留位將被取消。

2. 網上報名 (4 月 20 日至 5 月 6 日) (流程詳情見第 4 頁至 7 頁)

報名人須登入中心持續進修申請系統 (<https://isw.um.edu.mo/ceas/faces/courseCatalog>) 提交課程報名表及澳門居民身份證副本 (須清晰可辨認資料)。

中心於收到報名表後兩個工作日內以電郵形式向錄取報名人發出繳費通知，並告知繳費期限。若報名人未能在指定期限內完成繳費，報名將被取消，恕不另行通知。若以教育及青年發展局持續進修發展計劃進修資助付款學費，報名人須攜帶澳門居民身份證正本，親臨中心前台辦理繳費。

付款方法	報名時，學費連同報名費 一. 以教育及青年發展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中心辦理手續 二. 以銀聯 / VISA / MASTER 信用卡付款 (可選擇網上付款) 三. 以電子支付方式付款 四. 以劃線支票或本票遞交，抬頭為『澳門大學』，期票恕不接受
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)



上課日期

2026	日	一	二	三	四	五	六
五月						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. 參加教育及青年發展局持續進修發展計劃的辦法及資助詳情，請瀏覽教育及青年發展局網頁：<https://www.dsedj.gov.mo/pdac/2023/index.php> 或致電教育及青年發展局查詢，電話：2842 5199。
2. 中心保留隨時更改課程細則之權利。課程相關資訊可於中心網頁查閱，如有更改恕不另行通知。
3. 如報名人數不足，中心保留對課程延期或取消之權利。相關退款詳情請瀏覽中心網頁：<https://cce.um.edu.mo/download/>。
4. 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 天內向中心遞交申請表及證明文件。中心保留審批之決定權。
5. 若申請退學，學員必須遵守中心的退學規章辦理有關退學手續，詳情請瀏覽中心網頁：<https://cce.um.edu.mo/download/>。

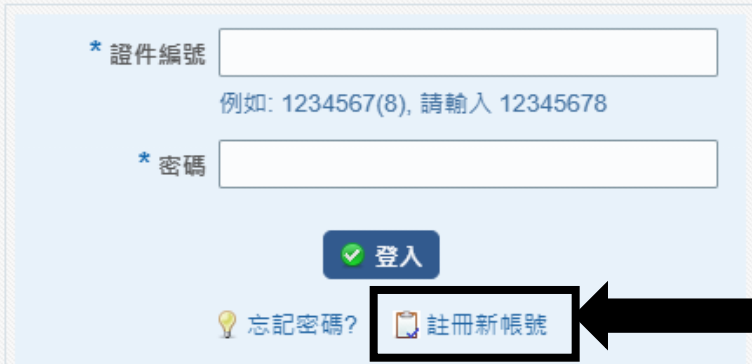


網上報名流程

步驟一：網上註冊及激活賬號

小貼士：註冊成功及賬號激活後才可進行網上報名。

登入



* 證件編號
例如: 1234567(8), 請輸入 12345678


* 密碼

1. 登入中心持續進修申請系統 (<https://isw.um.edu.mo/ceas/faces/login>)，點擊“註冊新帳號”進行註冊。

建議報名人輸入資料以測試賬號是否已註冊成功及激活，否則，要先完成賬號註冊及激活，才可進行網上報名。

註冊

姓名必須按照身份證件填寫，不要逗號



✘ 錯誤

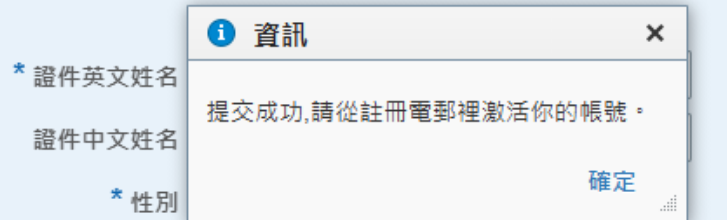
Duplicate ID No XXXXXXXX is found! 證件編號 XXXXXXXX 重覆!

2.1 賬號已註冊...

介面彈出錯誤視窗“證件編號 XXXXXXX 重覆!”，即賬號已註冊，便可返回登入介面，輸入證件編號及密碼進入系統報名。

註冊

姓名必須按照身份證件填寫，不要逗號



* 證件英文姓名

證件中文姓名

* 性別

提交成功,請從註冊電郵裡激活你的帳號。

2.2 賬號未註冊...

按視窗指示進入已登記的電子郵箱，打開由 CCE System Admin 發出的電郵，點擊連結完成賬號激活，再返回登入介面，輸入證件編號及密碼進入系統報名。

網上報名流程

步驟二：網上報名

每個課程獨立招生，名額有限，先到先得，額滿即止。逾期報名將不獲接納。

登入



* 證件編號
例如: 1234567(8), 請輸入 12345678

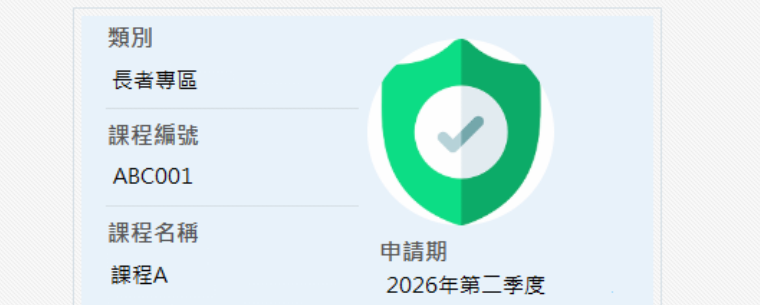
* 密碼

[忘記密碼?](#) [註冊新帳號](#)

1. 於課程報名期內進入中心持續進修申請系統 (<https://isw.um.edu.mo/ceas/faces/login>) 輸入證件編號及密碼，點擊“登入”進入系統，再點選課程報名。



課程詳細資訊



類別	長者專區
課程編號	ABC001
課程名稱	課程A
申請期	2026年第二季度

2. 進入課程詳細資訊介面，再點選“報讀”進入報讀科目介面。

報讀科目



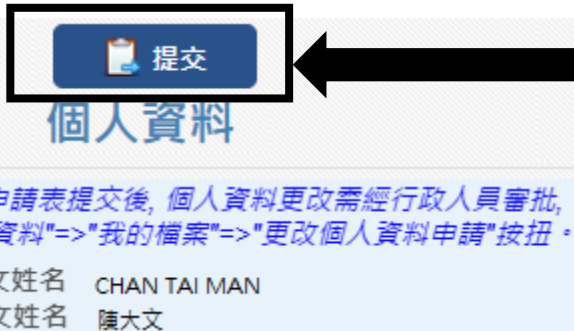
年份/月份	2026年第二季度
科目	課程A
申請費	MOP 100.00
學費	MOP xxx.00
申請期	2026年第二季度

3. 點擊“下一步”，進入個人資料介面

網上報名流程

步驟二：網上報名

每個課程獨立招生，名額有限，先到先得，額滿即止。逾期報名將不獲接納。



提交
個人資料

當首個課程申請表提交後，個人資料更改需經行政人員審批，請點選“個人資料”=>“我的檔案”=>“更改個人資料申請”按鈕。

證件英文姓名 CHAN TAI MAN
證件中文姓名 陳大文

4. 填寫及勾選所有打 * 的文字方框及選項，並按照 5.1 步驟上載澳門居民身份證副本，最後點擊“提交”完成網上報名。



附件

注意：請先選取文件類別，再將所需文件以附件形式上傳
(文件類型必須為 .pdf, .jpg, .png; 每個檔案最多不超過 20MB)

更多檔案 身份證明文件 Choose File No file chosen 上傳

需要文件:

1. 身份證明文件

檔案 1 陳大文_身份證明文件.pdf (身份證明文件) 移除

5.1 上載澳門居民身份證副本步驟：

從“更多檔案”下拉式表單選擇“身份證明文件” → 按“Choose File”選擇檔案 → 按“上傳”按鈕

(註：身份證副本格式須為 .pdf, .jpg 或 .png，以及其大小最多不超過 20 MB。)

5.2 若副本上傳成功，介面將顯示檔案名稱，如：檔案 1 陳大文_身份證副本.pdf(身份證明文件)。



遞表完成



閣下之報名表已成功遞交，
本中心將於兩個工作天內以電郵形式確認閣下之報名申請。
謝謝。

6. 資料填寫正確無誤及澳門居民身份證副本上傳成功後，便可提交。

若報名表提交成功，介面將顯示左圖畫面。同時，已登記的電子郵箱亦收到由 CCE System Admin 發出的電郵通知。



網上報名流程

步驟三：錄取及繳費


報名人須於指定期限內繳付課程費用。逾期繳費，報名將被取消，恕不另行通知。

- 中心於收到報名表後兩個工作日內以電郵形式向錄取報名人發出繳費通知，並告知繳費期限。若報名人未能在指定期限內完成繳費，報名將被取消，恕不另行通知。
- 繳費通知電郵提供網上付款連結，若以教育及青年發展局持續進修發展計劃進修資助付款學費，報名人須攜帶澳門居民身份證正本，親臨中心前台辦理繳費。

2023-2026 “持續進修發展計劃”

課程名稱(情緒的光影：認識與擁抱老年期的情緒變化)(課程編號：2601050169-0)

-課程章程-

1. 機構名稱：澳門大學持續進修中心
2. 報讀資格：其他(報名人必須為澳門特別行政區居民，並於報名日年滿55
招生對象必須為於2023年至2026年任一年度12月31日或該日前年滿15歲的人士，
包括使用及非使用本計劃資助之人士。
3. 上課日期：2026-05-12 - 2026-05-29
4. 上課時間：星期二 10:00-12:30；星期五 10:00-12:30
5. 課 節：6(每節 150 分鐘)
6. 學 費：1500
7. 導 師：謝蓓瑩
8. 收生名額：30
9. 雜 費：100 明細：報名費MOP100
10. 上課地址：澳門大學(中國澳門氹仔大學大馬路) 課室：NEW ROOM
11. 課程大綱：
12. 報名方式：持有效澳門居民身份證到機構報名，並需提供本地手提電話作報名及接收驗證碼
之用。
13. 電子簽到：以澳門居民身份證進行簽到及簽退，否則不計算入有效出席率內
- 導師：課程開始前30分鐘內及課程結束後30分鐘內
- 學員：課程開始前30分鐘至開始後15分鐘內；課程結束後30分鐘內
14. 備 註：
 - (1) 保證金為學費的30%，出席率達70%或以上(以課節計算)可獲退還；
 - (2) 如電子簽到設備故障，機構應立即致電支援熱線 **6521 8801**求助及報備，並
透過教青局的手機簽到應用程式產生限時有效的二維碼，導師及學員於第12
點所述的時段內進行手機簽到；機構應於簽到日翌日起計7日內在網上帳戶
向教青局提交報告，並附同證明文件及資料。

(3) 簽到紀錄及課程資料



(4) 查詢、投訴、舉報

