



團體講座、入校講座及工作坊

本中心提供專業人員開辦講座及工作坊服務，主題如下：

生涯規劃				
編號	主題	類型	人數	內容
C1	瞭解自我	講座	不限	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識自身性格、興趣、能力等方面 ● 協助制定符合自身本質的發展方向 ● 介紹生涯規劃的重要性
C2	文理商分科	講座	不限	<ul style="list-style-type: none"> ● 講解文、理、商科的異同及三科的發展路向 ● 選擇科系的技巧
C3	升大選科	講座	不限	<ul style="list-style-type: none"> ● 介紹澳門主要大專院校升學環境 ● 提供熱門升學地點如內地、台灣等的資訊 ● 簡介各類學科前景
C4	夢想啟航	講座	不限	<ul style="list-style-type: none"> ● 了解夢想存在的意義 ● 協調現實與夢想的技巧
C5	求職攻略	講座	不限	<ul style="list-style-type: none"> ● 介紹澳門就業市場現況 ● 如何編寫求職信及履歷表 ● 職場新手注意事項
C6	升大面試技巧	講座	不限	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識面試的問題模式或類型 ● 掌握面試時的禮儀及技巧 ● 個案分享
C7	面試實踐	工作坊	20 人以下	<ul style="list-style-type: none"> ● 即場模擬面試練習 ● 針對個別學生情況提出改善意見 ● 示範面試禮儀及技巧
C8	教你如何提升學習能力	講座	不限	<ul style="list-style-type: none"> ● 了解自身潛能和學習風格，認識你的大腦 ● 如何培養學習興趣、訂定目標與刻意練習 ● 預習、聽課、複習、實習、應考小技巧 ● 了解知識記誦、工具掌握、習慣建立、技能提昇、認知升級，學習的不同層次 ● 記憶術的基本原理，好記性其實有方法

講座/工作坊時間預設為 40-50 分鐘，查詢可致電 28723143



團體講座、入校講座及工作坊

心理健康系列				
編號	主題	類型	人數	內容
P01	減壓	講座	不限	<ul style="list-style-type: none"> ● 介紹壓力定義、成因及影響 ● 結合生活，講解壓力存在優劣 ● 面對群眾壓力的調適方法
P02	從網絡談人際關係	講座	不限	<ul style="list-style-type: none"> ● 了解網絡世界對人際關係的改變 ● 分析現時網絡成癮的因素 ● 反思其後果及帶來的影響，如何將人際關係由虛擬轉至現實
SP03	預防濫藥	講座	不限	<ul style="list-style-type: none"> ● 濫藥定義及成因、常見毒品介紹 ● 反思其後果及帶來的影響
P04	性教育	講座	不限	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識不當性行為、性侵犯、未婚懷孕等問題 ● 各類問題的預防及處理措施 ● 討論及分析案例
P05	親子溝通(學生)	講座	不限	<ul style="list-style-type: none"> ● 溝通的定義 ● 學習與父母溝通的要訣
P06	時間管理	講座	不限	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識習慣性時間拖延症 ● 教導時間管理、生活安排技巧
P07	情緒調節	講座	不限	<ul style="list-style-type: none"> ● 瞭解情緒存在的必要性 ● 情緒與人際關係的相互作用 ● 提供負面情緒的處理方法
SP08	校園欺凌	講座	不限	<ul style="list-style-type: none"> ● 了解欺凌的成因、定義 ● 分享澳門過往案例 ● 欺凌事件中的角色關係、影響、處理
P09	飲食與身體形象	講座	不限	<ul style="list-style-type: none"> ● 了解何謂健康飲食 ● 厭食症和暴食症與身體形象有何關聯以及如何預防
P10	青春期	講座	不限	<ul style="list-style-type: none"> ● 介紹青春期間遇到的生、心理變化 ● 所面對的壓力 ● 各類困擾的解決方法
P11	預防偏差行為	講座	不限	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識何謂偏差行為 ● 了解後果的嚴重性 ● 拒絕技巧



團體講座、入校講座及工作坊

牌卡探索系列				
編號	主題	類型	人數	內容
D1	生涯卡	工作坊	20 以下	● 透過卡片令學生了解不同領域的自己
D2	愛情卡	工作坊	20 以下	
D3	職業憧憬卡	工作坊	20 以下	
D4	紅花卡	工作坊	20 以下	● 透過卡片以直接的影像表達自己。

講座/工作坊時間預設為 40-50 分鐘，查詢可致電 28723143