



2025/2026 年度入校講座及工作坊列表 (適用於小學)

本中心提供專業人員到校內開辦講座及工作坊服務，主題如下：

生涯規劃系列				
編號	主題	類型	人數	內容
PC01	生涯規劃課程	課程	40 以下	<ul style="list-style-type: none"> ● 掌握人生抉擇時的技巧 ● 完成課程後學生將能清晰自己的未來 ● 課程內容可由校方指定
PC02	瞭解自我	工作坊	40 以下	<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
PC03	認識職業	工作坊	40 以下	<ul style="list-style-type: none"> ● 引導學生認識社會上現有的職業 ● 挑選學生較有興趣的職業詳細介紹

心理健康系列				
編號	主題	類型	人數	內容
PP01	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 ● 推廣壓力認知、日常生活減壓方法 ● 面對群眾壓力的調適方法
PP02	網絡危機	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
PP03	溝通技巧	講座	不限	<ul style="list-style-type: none"> ● 溝通的定義 ● 學習與同輩、父母和師長溝通的要訣
PP04	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
PP05	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
PP06	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



2025/2026 年度入校講座及工作坊列表 (適用於小學)

心理健康系列				
編號	主題	類型	人數	內容
PP07	性教育-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● 認識不當性行為及各類兩性問題的預防及處理措施
PP08	升中適應 (小六)	講座	不限	<ul style="list-style-type: none">● 了解中學和小學的分別● 裝備自己的方法● 澄清「自由」的定義
PP09	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
PP10	和諧校園	講座	不限	<ul style="list-style-type: none">● 了解欺凌成因及事件中的角色關係、影響、處理● 衝突時的情緒排解● 如何建立良好的的人際關係
PP11	認識精神健康	講座	不限	<ul style="list-style-type: none">● 了解精神健康● 認識各種精神疾病、成癮行為● 提供預防方法
PP12	預防濫藥	講座	不限	<ul style="list-style-type: none">● 了解濫藥的定義、成因● 認識毒品及其危害● 拒絕的技巧

學生個別支援系列				
編號	主題	類型	人數	內容
PE01	到校諮詢	個人	不限	<ul style="list-style-type: none">● 根據每位學生之心理、學業、同儕、家庭、情緒等等不同需求，安排入校個別諮詢

* 講座提供時間:早上 9:30-18:00

* 講座授課語言: 中文

* 建議講座舉辦時段為週一至週五之工作天

* 講座/工作坊時間預設為 40-50 分鐘，上述講座內容可按學校要求作調整，若需要列表外的主題，歡迎致電 28723143 查詢。

* 每間學校每學年申請上限 15 場



2025/2026 年度入校講座及工作坊列表 (適用於小學)

收費項目					
編號	主題	類型	人數	內容	費用 (澳門幣)
PF01	領袖培訓課程	培訓	10-30 人	<ul style="list-style-type: none">● 訓練學生成為學生會/社團領袖的核心能力(個人特質、領導風格、溝通技巧等)● 活動策劃基礎概念及技巧 培訓內容及時間可因應校方需求調整	每小時 330 元
PF02	行業講座	講座	不限	<ul style="list-style-type: none">● 邀請行業人士到校分享入職條件、相關大學專業的資訊及工作的苦與樂，為學生選擇升學路向提供參考。● 行業可跟據學校需求調整。	每小時 330 元

*如課程安排少於一小時，收費當一小時計；超過一小時三十分當兩小時計，如此類推。

*行業講座建議舉辦時段為週六或週日。

*講座授課語言：中文



2025/2026 年度入校講座及工作坊列表 (適用於小學)

講者簡介

澳門中華學生聯合總會 升學輔導主任－許千里先生

台灣亞洲大學心理學學士、GCDF 全球職業規劃師、NLP 初級及高級教練及執行師資格，從事學生事務工作超過 10 年；具有多年學生生涯規劃輔導經驗，善於以卡片及測驗等工具協助學生解決困惑。

具備多年培訓及講座經驗，曾到澳門各大、中、小學進行升學講座，題目包括面試技巧與實踐、了解自我、抉擇技巧等。

澳門中華學生聯合總會 升學及心理輔導員－鄧佩欣小姐

澳門註冊社工，GCDF 全球職業規劃師；

澳門聖若瑟大學學士後課程(小學教育專業資格)

曾從事青少年服務中心及家庭支援社區中心。具有接觸兒童與青少年個案輔導、生涯規劃輔導及教學經驗。曾進行及分享主題包括：生涯規劃、升大選科、親子溝通等課程。

澳門中華學生聯合總會 升學及心理輔導員－李俊強先生

澳門城市大學應用心理學碩士，中國香港挑戰陣網協會一級教練，從事社會服務工作八年，曾參與珠海心靈花園公益項目，具豐富外展、家庭、精神復康、特殊兒童教育等工作經驗。

具多年培訓及講座經驗，曾到澳門各中、小學進行分享及講座，題目包括情緒調節、親子關係、預防濫藥、兩性關係等。

澳門中華學生聯合總會 升學及心理輔導員－陳澆霖小姐

臺北教育大學心理與諮商學學士、小學教育課程；Trained facilitator of LEGO® SERIOUS PLAY® method and materials。

具有接觸兒童與青少年個案輔導、遊戲治療及小學及特殊教育的教學經驗。曾到澳門各中、小學進行分享及講座，主題包括：情緒調節、預防偏差行為、面試實踐、親子溝通等課程。



2025/2026 年度入校講座及工作坊列表 (適用於中學)

本中心提供專業人員到校內開辦講座及工作坊服務，主題如下：

生涯規劃系列				
編號	主題	類型	人數	內容
SC01	生涯規劃課程	課程	40 以下	<ul style="list-style-type: none">● 掌握人生抉擇時的技巧● 完成課程後學生將能清晰自己的人生藍圖● 課程內容可由校方指定
SC02	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
SC03	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
SC04	抉擇技巧	講座	不限	<ul style="list-style-type: none">● 介紹影響抉擇的因素● 如何平衡各項因素● 講解各種抉擇技巧
SC05	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
SC06	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
SC07	面試實踐	工作坊	20 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



2025/2026 年度入校講座及工作坊列表 (適用於中學)

心理健康系列				
編號	主題	類型	人數	內容
SP01	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● 推廣壓力認知、日常生活減壓方法● 面對群眾壓力的調適方法● 如何解決壓力造成的睡眠問題
SP02	網絡危機	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	性教育-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● 認識不當性行為及各類兩性問題的預防及處理措施● 討論及分析案例
SP04	溝通技巧	講座	不限	<ul style="list-style-type: none">● 溝通的定義● 學習與同輩、父母和師長溝通的要訣
SP05	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
SP06	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
SP07	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
SP08	預防偏差行為	講座	不限	<ul style="list-style-type: none">● 認識何謂偏差行為 (如成癮行為、賭博等)● 了解後果的嚴重性● 拒絕的技巧
SP09	認識精神健康	講座	不限	<ul style="list-style-type: none">● 了解精神健康● 認識各種精神疾病、成癮行為● 提供預防方法



2025/2026 年度入校講座及工作坊列表 (適用於中學)

心理健康系列				
編號	主題	類型	人數	內容
SP10	預防濫藥	講座	不限	<ul style="list-style-type: none">● 了解濫藥的定義、成因● 認識毒品及其危害● 拒絕的技巧
SP11	和諧校園	工作坊	40 以下	<ul style="list-style-type: none">● 透過角色扮演，了解在校園中與同儕出現矛盾時該如何處理● 衝突時的情緒排解● 欺凌事件中的角色關係、影響、處理● 小組討論及反思

瞭解自我工作坊				
編號	主題	類型	人數	內容
SD01	生涯卡	工作坊	20 以下	<ul style="list-style-type: none">● 透過卡片令學生了解不同領域的自己
SD02	愛情卡	工作坊	20 以下	
SD03	職業卡	工作坊	20 以下	

學生個別支援系列				
編號	主題	類型	人數	內容
SE01	到校諮詢	個人	不限	<ul style="list-style-type: none">● 根據每位學生之心理、學業、同儕、家庭、情緒等等不同需求，安排入校個別諮詢

*講座提供時間:早上 9:30-18:00

*講座授課語言：中文

*建議講座舉辦時段為週一至週五之工作天

*講座/工作坊時間預設為 40-50 分鐘，上述講座內容可按學校要求作調整，若需要列表外的主題，歡迎致電 28723143 查詢。

* 每間學校每學期申請上限 15 場



2025/2026 年度入校講座及工作坊列表 (適用於中學)

收費項目						
編號	主題	類型	人數	地點	內容	費用 (澳門幣)
SF01	模擬人生	工作坊	40-60 人	校外	<ul style="list-style-type: none">● 以角色扮演形式進行遊戲，讓學生體驗人生的各階段● 體驗與學習結合，從中思考自己未來的生涯規劃（需時約 4 小時）	1,320 元
SF02	領袖培訓課程	培訓	10-30 人	校內	<ul style="list-style-type: none">● 訓練中學生成為學生會/社團領袖的核心能力（個人特質、領導風格、溝通技巧等）● 活動策劃基礎概念及技巧 培訓內容及時間可因應校方需求調整	每小時 330 元
SF03	行業講座	講座	不限	校內	<ul style="list-style-type: none">● 邀請行業人士到校分享入職條件、相關大學專業的資訊及工作的苦與樂，為學生選擇升學路向提供參考。● 行業可跟據學校需求調整。	每小時 330 元

*如課程安排少於一小時，收費當一小時計；超過一小時三十分當兩小時計，如此類推。

*行業講座建議舉辦時段為週六或週日。



2025/2026 年度入校講座及工作坊列表 (適用於中學)

講者簡介

澳門中華學生聯合總會 升學輔導主任－許千里先生

台灣亞洲大學心理學學士、GCDF 全球職業規劃師、NLP 初級及高級教練及執行師資格，從事學生事務工作超過 10 年；具有多年學生生涯規劃輔導經驗，善於以卡片及測驗等工具協助學生解決困惑。

具備多年培訓及講座經驗，曾到澳門各大、中、小學進行升學講座，題目包括面試技巧與實踐、了解自我、抉擇技巧等。

澳門中華學生聯合總會 升學及心理輔導員－鄧佩欣小姐

澳門註冊社工，GCDF 全球職業規劃師；

澳門聖若瑟大學學士後課程(小學教育專業資格)

曾從事青少年服務中心及家庭支援社區中心。具有接觸兒童與青少年個案輔導、生涯規劃輔導及教學經驗。曾進行及分享主題包括：生涯規劃、升大選科、親子溝通等課程。

澳門中華學生聯合總會 升學及心理輔導員－李俊強先生

澳門城市大學應用心理學碩士，中國香港挑戰陣網協會一級教練，從事社會服務工作八年，曾參與珠海心靈花園公益項目，具豐富外展、家庭、精神復康、特殊兒童教育等工作經驗。

具多年培訓及講座經驗，曾到澳門各中、小學進行分享及講座，題目包括情緒調節、親子關係、預防濫藥、兩性關係等。

澳門中華學生聯合總會 升學及心理輔導員－陳澆霖小姐

臺北教育大學心理與諮商學學士、小學教育課程；Trained facilitator of LEGO® SERIOUS PLAY® method and materials。

具有接觸兒童與青少年個案輔導、遊戲治療及小學及特殊教育的教學經驗。曾到澳門各中、小學進行分享及講座，主題包括：情緒調節、預防偏差行為、面試實踐、親子溝通等課程。