



2026/2027 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	● 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 (建議高小)	工作坊	40 以下	● 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	● 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 (建議高小)	講座	不限	● 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 ● 面對壓力的調適方法
PP02	網絡危機	講座	不限	● 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	時間管理	講座	不限	● 認識習慣性時間拖延症 ● 教導時間管理、生活安排技巧
PP04	情緒調節	講座	不限	● 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
PP05	飲食與 身體形象	講座	不限	● 了解何謂健康飲食、飲食與情緒的關聯 ● 欣賞自己及尊重他人的身體形象
PP06	性教育-青春 期	講座	不限	● 青春期遇到的生理、心理變化和所面對的壓力 ● 認識不當性行為及各類兩性問題的處理



2026/2027 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	升中適應 (小六)	講座	不限	● 了解中學和小學的分別 ● 裝備自己的方法 ● 澄清「自由」的定義
PP08	預防偏差行為	講座	不限	● 認識何謂偏差行為 ● 了解偏差行為的嚴重性及影響 ● 拒絕的技巧
PP09	和諧校園	講座	不限	● 了解欺凌事件的成因、角色關係及影響 ● 朋輩間發生衝突事件時的處理
PP10	人際相處	講座	不限	● 學習如何與他人相處、表達自己、聆聽他人 ● 認識邊界感 ● 如何建立良好的人際關係
PP11	預防濫藥	講座	不限	● 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	● 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



2026/2027 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	對象	人數	地點	日數	時長	培訓費用* (澳門幣)
PF01	領袖培訓課程	高小	15-30 人	本會場地	1 日	7 小時 (含午餐時間)	280-300/人 (含午餐)
培訓內容#		<u>主題：領袖啟蒙與團隊意識</u> 建立溝通與同理心：透過團隊互動，學習精準表達與有效聆聽，理解領導與被領導皆需要換位思考。 培養解難與抗逆力：在體驗式任務中學習面對失敗，明白團隊分工的重要性，並建立遵守紀律的意識。 培養群體意識與互助精神：打破個人與小組的比較心態，體會跨組合作的價值，並學習給予正向回饋以建立同儕信任。					
編號	主題	對象	人數	地點	日數	時長	培訓費用* (澳門幣)
PF02	領袖培訓課程	高小	15-30 人	本會場地	1 日	7 小時 (含午餐時間)	280-300/人 (含午餐)
培訓內容#		<u>主題：實戰領導與危機處理</u> 活動管理與決策技巧：鍛鍊在有限資源下進行策劃、分配任務，並在意見分歧時凝聚團隊共識。 危機應變與敏捷思維：模擬真實突發狀況，考驗領袖的抗壓性、靈活變通及快速制定替代方案的能力。 衝突排解與建設性溝通：學習處理團隊內部的人事糾紛，掌握對事不對人的溝通技巧與給予建設性回饋的方法。					

*實際費用按人數決定，本會可開具註明為“學生德育發展-校外培訓活動：培訓費”之發票及收據。

#培訓時長及內容可與校方協商調整，詳情歡迎致電 28723143 查詢。



2026/2027 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十年；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。

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，有豐富外展、家庭、精神復康、特殊兒童教育等工作經驗。曾到澳門各中、小學進行分享及講座，主題包括升大選科、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

台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。

澳門中華學生聯合總會 升學及心理輔導員－阮甘怡小姐

澳門註冊社工，台灣金門大學社會工作系學士；

從事社會服務工作六年，具豐富的長者、社區和青少年服務等工作經驗。曾到澳門各中、小學進行分享及講座，主題包括：飲食與身體形象、和諧校園等課程。



2026/2027 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	● 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	文理分科	講座	不限	● 講解文、理科的異同及發展路向 ● 選擇科系的技巧
SC03	升大選科	講座	不限	● 介紹澳門大專院校升學路徑 ● 提供熱門升學地點如內地、台灣等的資訊 ● 簡介各類學科前景及抉擇技巧
SC04	求職攻略	講座	不限	● 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
SC05	升大面試技巧	講座	不限	● 認識面試的問題模式或類型 ● 掌握面試時的禮儀及技巧
SC06	面試實踐	工作坊	20 以下	● 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



2026/2027 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	● 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 ● 面對壓力的調適方法
SP02	網絡危機	講座	不限	● 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	● 青春期遇到的生理、心理變化和所面對的壓力 ● 認識不當性行為及各類兩性問題的處理
SP04	時間管理	講座	不限	● 認識習慣性時間拖延症 ● 教導時間管理、生活安排技巧
SP05	情緒調節	講座	不限	● 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
SP06	飲食與 身體形象	講座	不限	● 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 ● 欣賞自己及尊重他人的身體形象
SP07	預防偏差行為	講座	不限	● 認識何謂偏差行為 ● 了解偏差行為的嚴重性及影響 ● 拒絕的技巧
SP08	認識精神健康	講座	不限	● 了解精神健康 ● 認識各種精神疾病、成癮行為 ● 提供預防方法
SP09	預防濫藥	講座	不限	● 了解濫藥的定義、成因 ● 認識毒品及其危害 ● 拒絕的技巧
SP10	和諧校園	工作坊	40 以下	● 了解欺凌事件的成因、角色關係及影響 ● 朋輩間發生衝突事件時的處理



2026/2027 年度入校講座及工作坊列表 (適用於中學)

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	● 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	● 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



2026/2027 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	對象	人數	地點	日數	時長	培訓費用* (澳門幣)
SF01	領袖培訓課程	初中生	15-30 人	本會場地	1 日	7 小時 (含 午餐時間)	280-300/人 (含午餐)
培訓內容#		<u>主題：領袖啟蒙與團隊意識</u> 建立溝通與同理心：透過團隊互動，學習精準表達與有效聆聽，理解領導與被領導皆需要換位思考。 培養解難與抗逆力：在體驗式任務中學習面對失敗，明白團隊分工的重要性，並建立遵守紀律的意識。 培養群體意識與互助精神：打破個人與小組的比較心態，體會跨組合作的價值，並學習給予正向回饋以建立同儕信任。					
編號	主題	對象	人數	地點	日數	時長	培訓費用* (澳門幣)
SF02	領袖培訓課程	高中生	15-30 人	本會場地	1 日	7 小時 (含 午餐時間)	280-300/人 (含午餐)
培訓內容#		<u>主題：實戰領導與危機處理</u> 活動管理與決策技巧：鍛鍊在有限資源下進行策劃、分配任務，並在意見分歧時凝聚團隊共識。 危機應變與敏捷思維：模擬真實突發狀況，考驗領袖的抗壓性、靈活變通及快速制定替代方案的能力。 衝突排解與建設性溝通：學習處理團隊內部的人事糾紛，掌握對事不對人的溝通技巧與給予建設性回饋的方法。					

*實際費用按人數決定，本會可開具註明為“學生德育發展-校外培訓活動：培訓費”之發票及收據。

#培訓時長及內容可與校方協商調整，詳情歡迎致電 28723143 查詢。



2026/2027 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十年；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。

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，有豐富外展、家庭、精神復康、特殊兒童教育等工作經驗。曾到澳門各中、小學進行分享及講座，主題包括升大選科、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

台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。

澳門中華學生聯合總會 升學及心理輔導員－阮甘怡小姐

澳門註冊社工，台灣金門大學社會工作系學士；

從事社會服務工作六年，具豐富的長者、社區和青少年服務等工作經驗。曾到澳門各中、小學進行分享及講座，主題包括：飲食與身體形象、和諧校園等課程。