



心理健康系列工作坊

Série de Workshops sobre Saúde Mental



25/5

14:30-16:30
(星期六 Sábado)

我也睡得好
**Quero Também
Dormir Bem**

15/6

14:30-16:30
(星期六 Sábado)

與情緒壓力做朋友
**Seja Amigo do Stresse
Emocional**

22/6

14:30-16:30
(星期六 Sábado)

“靜觀”體驗
**Experiência da
“Meditação Mindfulness”**

活動歡迎單次報名！ 出席之會員可獲精美禮品一份！

Sejam bem-vindos a inscrever-se em qualquer uma destas actividades! Cada beneficiário presente pode receber uma prenda requintada!

人們要活得快樂、自在，就必須學習如何認識自己、擁抱自己。本活動將透過一系列情緒、睡眠及壓力等工作坊，教導參加者營造生活喘息空間，照顧自我及他人精神健康。Para viver feliz e confortavelmente, as pessoas devem aprender a conhecer-se e abraçar-se. Através de uma série de workshops sobre as emoções, o sono e o stresse, na presente actividade, a formadora vai ensinar os participantes a criar um espaço para relaxar e cuidar da sua saúde mental e da dos outros.

導師 Formadora：薛文彥 Dra. Sit Man In (心理治療師 Psicoterapeuta)

對象 Destinatários：會員 **Beneficiários**

名額 Lugares：30 名 **peessoas**

費用 Taxa：免費 **Gratuita**

使用語言 Língua de comunicação：廣東話 **Cantonense**

地點 Local：澳門宋玉生廣場 322-362 號誠豐商業中心 7 樓圖書室

Biblioteca, Alameda Dr. Carlos d'Assumpção, n.ºs. 322-362, Centro Comercial Cheng Feng, 7º andar, Macau

報名 Inscrição：

有興趣之參加者請於 2019 年 5 月 2 日至 5 月 10 日 致電 28355200/201 或親臨位於水坑尾街 78 號中建商業大廈 9 樓本局公職福利處報名。倘報名人數超過限額，本處將進行抽籤。抽籤排序之首 45 名人士的名單將在 2019 年 5 月 14 日上載至行政公職局網站，而中籤者將獲短訊通知。若報名人數少於半數，主辦單位將保留不舉辦之權利。

Os interessados poderão telefonar para 28355200/201 ou inscrever-se pessoalmente nesta Divisão, Rua do Campo, n.º 78, Edf. Com. Chong Kin, 9º andar, a partir de **02/05 até 10/05/2019**. No caso do número de inscritos exceder o número de vagas existentes, proceder-se-á a um sorteio. Das listas dos primeiros 45 candidatos contemplados no sorteio será feito upload no *website* do SAFP no dia 14/05/2019. Os contemplados no sorteio serão informados por SMS. A Organização reserva-se o direito de não realizar a actividade, caso o número de participantes não atinja metade dos lugares previstos para esta actividade.

收集個人資料聲明 Declaração de recolha de dados pessoais：

主辦單位在活動過程中可能會收集及處理個人資料（如影像、聲音等）。當中，有些資料可能是必須收集的，有些則可能是由當事人自願選擇提供的。如有疑問，請聯絡主辦單位。A Organização pode recolher e tratar os dados pessoais (tais como imagens, sons, etc.) durante a realização duma actividade. A recolha de algumas categorias de dados é obrigatória, outras facultativa na base da decisão voluntária do titular de dados. Para esclarecimento de dúvidas, por favor, contacte a Organização.

查詢電話 Tel.:
2835 5200 / 2835 5201
網址 Website:
www.safp.gov.mo

主辦單位 Organização:

SAFP 行政公職局
Direção dos Serviços de Administração e Função Pública



協辦單位 Co-organização:

澳門利民會
Associação Richmond Fellowship de
Macau

傳閱文件編號 Circular n.º
034/DRTSP-DASFP/2019
REF20190426