

請關注 Siga-nos



WeChat ID : macau\_safp

## 心理健康系列工作坊 Série de Workshops sobre Saúde Mental

**10/10**  
**10:30-12:00**  
(星期六 Sábado)

禪繞畫藝術基礎體驗工作坊  
Workshop Básico de Experimentação sobre Arte de Desenho de Zentangles

澳門蘇亞利斯博士大馬路澳門互助會大廈  
五樓公職福利處 A 室 (國際銀行總行側)

Avenida Dr. Mário Soares, Edf. Montepio, 5º andar, Sala A da DASFP, Macau (junto à sede do Banco Luso Internacional)

**10/10**  
**14:30-16:00**  
(星期六 Sábado)

“內心寧靜的體驗”工作坊  
Workshop sobre “Experimentação de Paz Interior”

澳門蘇亞利斯博士大馬路澳門互助會大廈  
五樓公職福利處 B 室 (國際銀行總行側)

Avenida Dr. Mário Soares, Edf. Montepio, 5º andar, Sala B da DASFP, Macau (junto à sede do Banco Luso Internacional)

**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。是次系列工作坊分別以禪繞畫及靜觀為主題，讓參加者從中進一步探索、表達及接納自我。

Para viver feliz e confortavelmente, as pessoas devem aprender a conhecer-se e abraçar-se. Os temas desta série de workshops são respectivamente o desenho de Zentangles e a meditação “mindfulness”, permitindo que os participantes ainda se possam conhecer melhor a si próprios, se expressem e se aceitem.

對象 Destinatários	會員 Beneficiários	名額 Vagas	15 名 pessoas
費用 Taxa	免費 Gratuita		
報名及抽籤詳情 Particularidades de inscrição e do sorteio	報名日期 Período de inscrição: <b>14/09 - 25/09/2020</b> 抽籤結果名額 Vagas do resultado do sorteio: 首 <b>25</b> 名 Primeiras 25 pessoas 抽籤結果公佈日期 Data da divulgação do resultado do sorteio: 28/09/2020		
須知 Observações	詳情請參閱上載於公務人員管理及服務平台或本局網頁內之 <u>興趣班/活動和旅遊活動之一般規則</u> ，以及 <u>興趣班/活動細則</u> 。 Para mais pormenores, é favor consultar <u>as regras gerais dos cursos recreativos/actividades e das actividades turísticas, bem como a regulamentação dos cursos recreativos/actividades disponíveis</u> na Plataforma de Gestão e Serviços para Funcionários e Agentes Públicos ou no website do SAFP.		

主辦單位 Organização:

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



協辦單位 Co-organização:

澳門利民會  
Associação Richmond Fellowship de Macau

網址 Website: [www.safp.gov.mo](http://www.safp.gov.mo)  
電郵 Email: [dasfp@safp.gov.mo](mailto:dasfp@safp.gov.mo)  
查詢電話 Tel.: 28355200 / 85999500

傳閱文件編號 Circular n.º: 056/DRTSP-DASFP/2020

REF20200911