



澳門理工大學持續教育中心

青少年培養/生涯規劃系列

培養青少年關鍵能力與實踐

“持續進修發展計劃”課程編號 2510140020-0

課程已獲澳門社會工作者專業委員會認可為社會工作者持續進修活動

課程已獲醫療專業委員會認可為持續專業發展培訓活動(CPD 認可編號：RO-CPD-19-61-25)

目 的：在聯合國 17 個可持續發展目標中，“良好健康與福祉”以及“優質教育”與青少年息息相關。外在環境影響下，青少年身心問題與日俱增，也影響著青少年的學習動力與親子關係等；每位教育者和家長都迫切需要深入瞭解如何助力青少年身心健康成長及可持續發展。本課程將協助學員瞭解兒童及青少年的身心發展與大腦特性、認識青少年常見的情緒行為問題、培養核心正向思維、打造有助青少年可持續成長的班級經營和家庭環境，培植未來世代所需的關鍵能力。

對 象：從事教育工作者、社工、社服機構人員、醫生、護士、物理治療師、職業治療師、語言治療師、心理治療師、父母、對課程感興趣人士

課 時：30 小時

授課語言：粵語

上課時間：2026 年 4 月 13 日至 5 月 13 日 星期一、三 18:30 至 21:30

上課地點：澳門理工大學持續教育中心(澳門馬交石炮台馬路電力公司大樓八樓)

導 師：惠筠 (臨床心理學碩士、澳門註冊執業心理治療師)

- 課程內容：**
1. 兒童青少年發展歷程
 2. 先懂大腦再懂教：認識青少年腦內風暴
 3. 青春期常見的情緒行為問題
 4. 青少年創傷知情與照護
 5. 未來世代所需的關鍵能力：執行功能、內驅力、自我效能感
 6. 溝通從“心”出發：師生親子對話技巧
 7. 溫和且堅定的正向教養
 8. 青少年心理困擾與介入策略
 9. 照顧者的自我關顧練習
 10. 課程回顧與評測

證 書：出席課堂達 24 小時或以上並通過評測，可獲由澳門理工大學持續教育中心發出的證書。

學 費：澳門元 3,000 · 可使用教育及青年發展局持續進修發展計劃個人進修帳戶支付。

學 額：30 人

報名日期：由即日至 2026 年 4 月 10 日，額滿即止。

報名手續：

1. 掃描二維碼網上報名，亦可於辦公時間內親臨本中心報名。
2. 學費於確定錄取後另行通知繳付。學費一經繳交，不予退還或轉讓，本中心取消開辦課程除外。

查 詢：澳門理工大學持續教育中心 (澳門馬交石炮台馬路電力公司大樓八樓)

話 話：8795 0750 / 8795 0707 / 8795 0844

真 真：2830 4416

郵 郵：cec@mpu.edu.mo

網 網：<https://www.mpu.edu.mo/cec/zh/>



網上報名