



# 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 2207050170-0

**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，停課、在家學習等變化，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、父母、有興趣之人士

**課時：** 30 小時

**授課語言：** 粵語

**上課時間：** 2022 年 10 月 18 日至 11 月 17 日逢星期二、四晚上 6 時 30 分至 9 時 30 分 (11 月 2 日除外)

**上課地點：** 馬交石炮台馬路電力公司大廈八樓 澳門理工大學持續教育中心

**導師：** 惠筠女士(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. 疫情之下，青少年心理困擾與介入策略；
9. 照顧者的自我關顧練習；
10. 課程回顧與評估。

**證書：** 出席率達總課時 85% 及考試合格，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。** 學費一經繳交，不予退還或轉讓，本中心取消開辦課程除外。

**學額：** 25 人

**報名日期：** 即日起至 2022 年 10 月 17 日，額滿即止

**報名手續：** 網上報名，亦可於辦公時間內親臨本中心報名，學費於確定錄取後另行通知繳付

**查詢：** 澳門理工大學持續教育中心

**電話：** 8795 0832 或 8795 0707

**傳真：** 2830 4416

**網址：** [https://www.mpu.edu.mo/zh/cec\\_info.php](https://www.mpu.edu.mo/zh/cec_info.php)

**電郵：** [cec@mpu.edu.mo](mailto:cec@mpu.edu.mo)

掃描二維碼報名

