



# 正念溝通工作坊

在充滿壓力的職場中，您是否覺得焦慮不安、難以進行有效溝通？

**正念可以幫到您！**

情緒控制

改善人際關係

提高專注力

提升睡眠品質

緩解焦慮

## 導師簡介

### 劉振峰先生

- 澳門衛生局註冊心理治療師，
- 擁有臨床心理學碩士學位，為
- 聖若瑟大學心理學系客席講師
- 及臨床督導

### 薛文彥小姐

- 澳門衛生局註冊心理治療師，持
- 有臨床心理學碩士學位，擁有多
- 年精神復康治療的臨床經驗

## 活動詳情

日期：2023年6月3日(星期六)

時間：10:00-13:00 及 14:30-17:30

地點：澳門管理專業協會八樓演講室  
(澳門新口岸上海街一百七十五號  
澳門中華總商會大廈八樓)

名額：30人

費用：會 員 — 澳門幣100元

非會員 — 澳門幣120元

(本工作坊不納入“持續進修發展計劃”)

正念簡介及作用

認識身體與心理的共生關係

正念在職場溝通的應用

引導練習

正念呼吸、身體掃描

正念感恩練習



# 正念溝通工作坊

## 報名表格

中文姓名 \_\_\_\_\_ 英文姓名 \_\_\_\_\_

性別

☐

先生

☐

女士

會員

☐

是，會員編號：\_\_\_\_\_

☐

否

任職機構

部門及職稱

聯絡電話

電郵

\*名額有限，先到先得，額滿即止，須以繳交報名費作實。

\*工作坊安排或因應實際情況作出調整，本會保留是次工作坊最終決定權與解釋權，恕不另行通知。

\*除課程因故取消或延期外，報名費用一經繳交，恕不退還。

\*所有提供的個人資料僅作課程安排之用。

\*提交報名資料後，本會將以電郵回覆報名狀況及付款安排，敬請留意。

## 查詢及報名

電話：8296 0709/2832 3233(蘇小姐)

傳真：8296 0714

電郵：sharonsou@mma.org.mo

網站：www.mma.org.mo

地址：澳門新口岸上海街一百七十五號  
中華總商會大廈九樓



MMA網站



網上報名