

主辦單位



澳門餐飲業聯合商會  
The United Association of  
Food and Beverage Merchants of Macao

協辦單位



澳門管理學院  
Macau Institute of Management

支持單位



澳門特別行政區政府旅遊局  
DIRECÇÃO DOS SERVIÇOS DE TURISMO

# 2020年度餐飲業專題講座 「疫境智慧：壓力及情緒管理」

費用全免  
名額有限  
欲報從速

日期：2020年10月22日 (星期四)

時間：下午3時至5時

語言：廣東話及中文講義

對象：本澳餐飲從業員

地點：澳門管理學院演講室

新口岸上海街一百七十五號中華總商會大廈8樓



## 講座簡介：

2020年受新冠疫情影響，澳門各行各業的生意都大受影響，飲食業面對市民減少外出用餐及旅客大減的情況下在苦苦經營；此情此景，不論對僱主或員工都產生極大壓力，更甚者可能積壓了不少負面情緒。如果未能及時適當地處理，確實會影響飲食同業的身心健康。

是次講座旨在與飲食業員工探討如何在疫境下面對壓力及負面情緒；講者利用簡單思維引導，實在的處事步驟去協助參加者過渡這一時的逆境，重拾良好的心態面對生活及工作。

## 講座大綱：

- ◆ 校正面對疫情的心態：自我強弱分析
- ◆ 管理負面情緒「紅綠燈」：認識、表達、處理
- ◆ 了解工作壓力的誘因：工作心態、工作能力、工作認知
- ◆ 認識「5R減壓法」：減少、釋放、重新思考、重新排序、放鬆

## 講者：

許國杰先生 (Sam)

澳洲教育局認證培訓師  
認證MBTI(16型人格)施測師  
身心語言程式學(NLP)高級執行師

Sam是澳門資深培訓導師，擁有超過20年教學及培訓經驗。他善於結合模擬個案、情境對話、團隊遊戲、討論等培訓方式在常日的培訓當中，增加了培訓的趣味、互動及應用性。讓學員可以透過多元化方式學習主題。

Sam過往累積接觸不同的服務對象，豐富了他的培訓經驗，亦曾多次獲邀擔任澳廣視、澳門電台嘉賓就情緒、壓力作出分享，亦有舉辦相關的公開講座。與此同時，Sam擁有超過15年的國際演講經驗(Toastmasters)，多次代表澳門出賽，並屢獲殊榮。

## 報名須知：

- ✓ 課程由澳門特別行政區政府旅遊局資助，對象均為餐飲業在職從業員，參加者須由在職的商號統一報名。
- ✓ 有興趣報名的餐飲業人士可親臨澳門管理學院報名或登入學院網址，下載報名表格，填妥後傳真或電郵至學院。
- ✓ 名額共80名，先到先得，各商戶名額上限為5名。

## 查詢：

地址：新口岸上海街一百七十五號中華總商會大廈九樓

電話：8296 0723 (唐小姐)

電郵：[jamietong@mma.org.mo](mailto:jamietong@mma.org.mo)

網址：[www.mim.edu.mo](http://www.mim.edu.mo)

傳真：2832 3267

Facebook：[www.facebook.com/mim.edu](http://www.facebook.com/mim.edu)

“Better  
MANAGEMENT  
for better future”



報名請至本院網址