

平衡，有道

Ter Equilíbrio, Através de Técnicas Adequadas



- 與信任的人傾訴；
Converse com alguém em quem confia;
- 保持適量運動、健康飲食、充足休息，有助保持良好精神面貌；
Pratique exercícios físicos adequados, adote uma dieta saudável e descanse o suficiente para poder manter boa expressão de saúde mental;
- 每日預留自我放鬆時間，放下生活煩憂；
Reserve tempo para relaxar diariamente e dissipe as preocupações da vida;
- 親近大自然，洗濯煩悶心情。
Aproxime-se da natureza e alivie o sentimento de aborrecimento.



其他資訊

Outras Informações

若想進一步瞭解心理舒緩服務的服務內容，請於辦公時間內致電：**28921071** 廖小姐 / **28355207** 黃小姐。

Para conhecer melhor o conteúdo do serviço de alívio psicológico, por favor, telefone, no horário de expediente, para a Sra. Lio, n.º 28921071 / Sra. Vong, n.º 28355207.

行政公職局每月會於本局網站以及微信帳號發佈不同主題的小品文章，有興趣可瀏覽：

1 www.safp.gov.mo → 「公職福利消息」
→ 「心靈小品」

2 行政公職局微信號：[macausafp](https://www.wechat.com/p/macausafp)

O SAFP divulga pequenos artigos com temas diferentes no nosso *website* e na nossa conta de WeChat mensalmente, os interessados podem consultar:

- www.safp.gov.mo → "Notícias da Divisão de Apoio Social à Função Pública" → "Pequenos Artigos sobre Psicologia"
- Conta de WeChat do SAFP: [macausafp](https://www.wechat.com/p/macausafp)

行政公職局微信號：
WeChat do SAFP:



[macausafp](https://www.wechat.com/p/macausafp)

公務人員 心理舒緩服務

Serviço de Alívio Psicológico para os Trabalhadores dos Serviços Públicos

本服務始於2013年
10月，旨在促進公務
人員的身心健康。

O presente serviço teve início em
Outubro de 2013, tendo como
objectivo promover a saúde física
e mental dos trabalhadores dos
serviços públicos.

服務內容

Conteúdo do Serviço

危機應變心理支援服務
Serviço de apoio psicológico
resposta à crise

小組輔導
Aconselhamento em grupo

個人面談
Entrevista individual



服務範圍包括情緒疏導、壓力調適及管理、生涯規劃、人際溝通、家庭/婚姻輔導、以及生活適應輔導等。

O âmbito do serviço inclui o alívio emocional, adaptação e gestão de stresse, planeamento da carreira, comunicação interpessoal, aconselhamento familiar / conjugal, aconselhamento de adaptação à vida, entre outros.

地點 Local

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C室（國際銀行總行側）
Avenida Dr. Mário Soares, Edf. Montepio, 5.º andar, Sala C, Divisão de Apoio Social à Função Pública, Macau (junto à sede do Banco Luso Internacional)

時間 Horário

星期一、三、五 2ª, 4ª e 6ª feira	18:00- 20:30	(公眾假期休息) (O serviço não é disponibilizado nos feriados)
星期六 Sábado	10:00- 12:30	

本服務由資深心理專家提供，服務費用全免，歡迎於服務時段內致電查詢及預約：**28715131**

Este serviço é gratuito e prestado por vários psicólogos com elevada experiência. Serão bem vindos à consulta de informações e marcação prévia no horário de serviço através do telefone n.º 28715131.

非服務時段內可致電留言，協助人員將盡快與您聯繫。Pode telefonar e deixar uma mensagem de voz fora do horário de serviço. O pessoal de apoio entrará em contacto consigo o mais breve possível.



心理專家的話 Palavras dos Psicólogos

人生中總會有高低起伏，生活中也有喜有悲。無論你現正為工作生活而感到壓力、面臨重大抉擇而感到焦慮，或正在經個人情緒低潮，還是想透過了解自己，讓生活變得更美好，我們都樂意陪伴你走過低谷，傾聽你的生命故事，並與你一起探索、共同成長。

A vida é cheia de altos e baixos, alegrias e tristezas. Quer você esteja sujeito a stresse no trabalho e na vida, ansioso perante escolhas importantes, de mau humor, a nível individual ou desejando ter uma vida melhor, através da compreensão de si mesmo, estamos satisfeitos ao acompanhá-lo a atravessar o vale escuro, ouvindo a sua história de vida, explorando vivências e crescendo juntos.



齊舒壓，過好生活

Vamos Aliviar o Stresse e Ter Uma Boa Vida

每個人對壓力的承受能力不同，當發現有以下情況，暗示你是時候要紓壓一下！



Cada pessoa tem tolerância diferente ao stresse. Caso se encontre nas seguintes situações, implica que é altura de aliviar o seu stresse:

1. Não dorme bem
2. Sente facilmente tensão e dores musculares
3. Irrita-se facilmente
4. Anda inquieto
5. Sente-se cansado muitas vezes
6. Sente dificuldade em concentrar-se

