

**生命系列講座 健康不迷「網」**

www.healthyonlinehabits.com

**講座場次及時間**

日期：2024年8月23日(三)

場次一 時間：上午10:30-12:00

**機不離手，你有成癮嗎？**

智能手機已經深入我們的日常生活，但過度依賴和使用也可能帶來一系列問題，包括注意力散漫、社交隔離、睡眠質量不佳、欠缺良好人際關係、學習及工作效能低落等。此講座將從最近有關神經學的發現及心理的研究報告，探討社交媒體、智能手機過度使用，對十六歲以下青少年及成人，帶來的潛在成癮風險和對身心健康的影響。

場次二 時間：下午6:30-8:00

**如何透過情緒管理建立健康上網習慣**

此講座將從最近有關神經學的發現及心理的研究報告，探討七個對情緒的調節，及十個改善情緒管理的方法，從而減少社交媒體成癮的風險。講座將探討如何運用情緒管理技巧，幫助建立健康的上網行為。

日期：2024年8月29日(四)

場次三 時間：下午6:30-8:00

**網上成癮與基督的教導**

網絡成癮是一個日益嚴重的社會問題，可能對個人身心靈健康造成不良影響，令人不能全力以赴！講座將從基督信仰的角度，以聖經、如聖十字若望和聖女大德蘭的教導，分析如何處理誘惑、意志力、自我控制力及網絡成癮的問題，了解新禧生活，對大腦神經學產生正面的變化？並提供靈性層面的見解和建議，幫助大家以福音的教導看待這一問題。

以上講座場次可獨立報名

澳門教區生命委員會  
Domitio Oclarim de Moraes para a Vida  
Macao Diocesan Commission for Life

查詢：2892-1139 葉小姐  
6663-5317

活動詳情及報名表

截止報名日期  
2024年8月25日

# 生命系列講座：健康不迷「網」現接受報名

(本報訊) 網絡科技的發展雖然帶來無數便利，但過度沉溺網絡卻可能對個人的身心靈造成負面影響。有見及此，澳門教區生命委員會(生委會)將於8月28日(週三)及8月29日(週四)，舉辦一連三場針對相關主題的講座，並邀請到曾於澳洲執業的資深心理學家潘約翰先生(Dr. John Poon)擔任主講者。講座旨在提高公眾對網絡成癮的認知，並從信仰、腦神經學及心理研究等多角度探討這個日益嚴重的問題。是次講座將與參加者詳細剖析過度使用智能手機及社交媒體帶來的潛在成

癮風險和對身心健康的影響，以及如何運用情緒管理的技巧幫助建立健康的上網習慣。講座更會從基督信仰的角度分析如何處理誘惑、意志力、自我控制力及網絡成癮的問題，讓公眾了解祈禱生活對大腦神經迴路帶來的正面變化，並提供靈性層面的見解和建議，幫助大家以福音的教導看待這一問題。歡迎有興趣的公教青年、家長、教師、社工、修道人士及神職人員報名參與。如對是次講座有任何垂詢，請與生委會辦事處職員葉小姐聯絡，電話28921139。

講座詳情如下：

名稱：生命系列講座 - 健康不迷「網」  
地點：高德華禮堂(澳門美麗街3號教區中心三樓)  
主講者：潘約翰先生(Dr. John Poon)  
對象：公教青年、家長、教師、社工、修道人士及神職人員  
費用：自由奉獻  
截止報名日期：2024年8月25日(名額有限，額滿即止) ■

日期	時間	場次及主題
8月28日(星期三)	上午10:30至中午12:00	場次一 機不離手，你有成癮嗎？
	下午6:30至晚上8:00	場次二 如何透過情緒管理建立健康上網習慣
8月29日(星期四)	下午6:30至晚上8:00	場次三 網上成癮與基督的教導

# 天主教澳門教區學校2023/2024學年答謝宴

(本報訊) 為答謝教區九所直屬學校的校監、校長、中、高層管理人員在整個學年的付出，以及學校校董會各成員為學校決策作出的貢獻，澳門教區天主教教育委員會週一(7月29日)晚，假京都酒店二樓舉行2023/2024學年「教區學校學年答謝宴」。

晚宴由天主教澳門教區李斌生主教主持，同時邀得中央人民政府駐澳門特別行政區聯絡辦公室教育與青年工作部李勇先副部長；教育及青年發展局龔志明局長；天主教澳門教區總務長劉炎新神父等嘉賓出席，並與在場的學校及校董會等代表，一同分享各校在剛完結學年內的喜悅及成果。

李主教在致辭時指出，過去的學年目睹九所教區學校每位的奮鬥與掙扎，為學校尋求開源節流的方法，對此表示衷心感謝，又稱各人的堅持與努力，為學生帶來希望之餘，亦為學校的未來奠定堅實的基礎。

主教不忘勉勵眾人，要必須時刻自我提醒：「社會的快速變遷和科



技的發達發展，令我們必須不斷調整和適應新的教育趨勢……請各位謹記我們的使命與天主教教育的理念，就是通過基督的智慧，為學生們提供全人教育，培養他們建立正確的價值觀和堅定的信仰。」

教育局龔志明局長在致辭時，形容當晚是一場「家宴」，場面十分溫馨，並肯定天主教學校各成員在過去學年各盡其力，每一步都是踏實地為每位學生而做，是真真實實地為學生付出和著想：「在九所教區學

校中，特別看到『愛』字，有包容的心，去做好融合教育；同時不只是培育學生的知識，而是為每一個人奔跑。」龔局長又提到，教育局未來會繼續循多方面想盡辦法，與不同單位合作節省開支，好能不減少各學校的教育資源，並為各學校提供教學上的各種援助。

此外，聖瑪大肋納學校的劉美玲校長即將榮休卸任，故特別向劉校長致送紀念品。首先邀請聖瑪大肋納學校高燕嫦校監分享。她形容劉校長好像電影《五個小孩的校長》



中的校長，全心為學生付出，並帶領聖瑪大肋納學校實踐「愛的教育」。高校監又提出，聖瑪大肋納學校是一所沒有校規的學校：「只有獎勵，沒有懲罰。若出現衝突的情況，校內法庭便會調停，透過溝通去將各人之間的問題化解。」

劉美玲校長在致感謝辭中，首先感謝在場人士，對聖瑪大肋納的肯定和支持。她憶述曾被問及，如何將學校「鹹魚翻生」。她笑言，就是要「加油」，才能讓魚成功翻身；亦感謝不同教育界人士的勉勵



和打氣，讓學校團隊不斷「加油」，成就今天的聖瑪大肋納學校。對於過去43年的教育旅程，在聖瑪大肋納學校的17年時光，劉校長表示由衷的感恩。

李斌生主教代表教區，向劉校長致送紀念品予劉校長，以感謝她多年來的貢獻。兩份禮物包括一尊花地瑪聖母聖像和一幅畫像；特別邀請畫師，繪畫出劉校長站在學校前的全身畫像，並寫上「劉校長播善種，美玲育德傳千載」的字句，向劉校長送上誠摯的感謝。■