請關注 Siga-nos
WeChat ID : macau_safp

心理健康活動系列 - 禪繞畫藝術工作坊
Série de Actividades da Saúde Mental - Workshop sobre Arte de Desenho de Zentangles

日期及時間 Data e horário	03/12/2022 (星期六 Sábado) 10:00-12:30
上課地點 Local	氹仔哥英布拉街 225 號 2 樓公務人員活動中心（離島政府綜合服務中心樓下） Centro de Actividades para os Trabalhadores dos Serviços Públicos, Rua de Coimbra, n.º 225, 2.º andar, Taipa (por baixo do Centro de Serviços da RAEM das Ilhas)
對象 Destinatários	18 歲或以上之會員 Beneficiários a partir dos 18 anos
名額 Vagas	30 名 (成班人數為名額之半數或以上) 30 pessoas (este curso/workshop realiza-se quando o número de participantes atinge metade ou é superior ao número previsto)
內容 Conteúdo	禪繞畫是一種心靈療癒的繪畫活動，運用簡單、重覆的線條畫出有趣而美麗的圖像；透過一枝筆、一張紙，在專注的創作過程中，感受放鬆及抒解壓力，並從而學會自我欣賞，提升創造力和自信。 O desenho de Zentangles é uma actividade de pintura com terapia para a alma, usando as linhas simples e repetitivas para desenhar imagens interessantes e bonitas. Através de uma caneta e um papel, no processo de criação focada, vai sentir-se relaxado e aliviado, o que leva os participantes não só a aprenderem a autovalorizar-se como também a aumentar a sua criatividade e a sua auto-confiança.
費用(澳門元) Taxa (MOP)	免費 Gratuita
導師 Formador(a)	由澳門利民會提供 A indicar pela Associação Richmond Fellowship de Macau
注意事項 Nota	1. 首次出席上述課程/活動時，參加者須向導師/工作人員出示一次已完成接種兩劑新冠疫苗滿 14 天，或有效新型冠狀病毒核酸檢測陰性證明(自費)。倘參加者不符合上述要求，本處有權取消參與資格，已繳交的費用不予退還。 Ao frequentar pela primeira vez os referidos cursos / actividades, os participantes devem apresentar uma vez ao formador / trabalhador o comprovativo de 14 dias após a toma das duas doses da vacina contra Covid-19, ou resultado negativo de Teste de Á cido Nucleico de Covid-19 válido (a expensas suas). Caso os participantes não preencham os requisitos acima mencionados, a DASFP reserva-se o direito de desqualificar os participantes e não serão reembolsadas as taxas já pagas. 2. 本課程/活動涉及使用相關設備或工具，參加者須聽從導師指示下安全操作，並須遵守活動場地之使用規則。 Este curso / actividade envolve a utilizacao dos equipamentos ou ferramentas relevantes. Os participantes deverao seguir as instrucoes do formador para o seu uso com seguranca e cumprir as regras de utilizacao do local da actividade.
報名及抽籤詳情 Particularidades de inscrição e do sorteio	報名日期 Período de inscrição: 14/11 - 17/11/2022 抽籤結果名額 Vagas do resultado do sorteio: 首 75 名 Primeiras 75 pessoas 抽籤結果公佈日期 Data da divulgação do resultado do sorteio: 21/11/2022
報名方式及報名/付款地點 Forma de inscrição e local de inscrição/ pagamento	1. 電話 Por via telefónica; 2. 親臨 Por deslocação pessoal 3. “一戶通”活動報名 No Inscrição em Actividades da “Conta Única de Macau” ➢ 澳門水坑尾街 78 號中建商業大廈 9 樓本局公職福利處 DASFP do SAFP, Rua do Campo, n.º 78, Edf. Com. Chong Kin, 9º andar, Macau ☎ 28355200 ➢ 氹仔哥英布拉街 225 號 2 樓公務人員活動中心（離島政府綜合服務中心樓下）Centro de Actividades para os Trabalhadores dos Serviços Públicos, Rua de Coimbra, n.º 225, 2º andar, Taipa (por baixo do Centro de Serviços da RAEM das Ilhas)☎ 85999500
須知 Observações	詳情請參閱上載於公務人員管理及服務平台或本局網頁內之興趣班/活動和旅遊活動之一般規則，以及興趣班/活動細則。 Para mais pormenores, por favor, consulte as regras gerais dos cursos recreativos/actividades e das actividades turísticas, bem como a regulamentação dos cursos recreativos/actividades disponíveis na Plataforma de Gestão e Serviços para Funcionários e Agentes Públicos ou no *website* do SAFP.
查詢 Informações	www.safp.gov.mo dasfp@safp.gov.mo ☎ 28355200 / 85999500

SAFP 行政公職局
Direcção dos Serviços de Administração e Função Pública

公共行政福利基金
Fundo Social da Administração Pública