



情绪管理能力决定了  
我们一生的快乐指数，  
高效减压的技巧会帮助  
我们轻松地工作与生活！

## 实用心理学 1

课程由飞跃家庭教育中心 Family Central (FC) 主办。历时 6 堂课，共 18 小时的学习，帮助学员认识压力，了解压力，管理压力。提升情绪调适，认识人格坚韧性。

### 课程概况：

有趣的项目包括：

- 心理压力测试及分析
- 压力的因应与调适
- 人格的坚韧性

(课程不适合已经了解并掌握上述内容的参与者)

回到 National Silver Academy 课程列表 – [Click here 点击这里](#)

### 报名方式

您可以透过以下方式报名：

- 1) 前往飞跃家庭教育中心，地址请点击 [Family Central](#)
- 2) SMS 至 9650 6788 (中英全名+课程名+NRIC)  
(周一到周五, 9.30am–6.00pm)

### 付款方式

可以使用现金, 支票 或 NETS 支付。

支票抬头: Fei Yue Community Services

支票地址: 298 Tiong Bahru Road, #10-02, Tiong Bahru Central Plaza, S (168730)

(完成付款后才确认报名成功)

### 课程详情

#### 课程日期:

4 月 5, 12, 19, 26  
5 月 3, 10

#### 时间:

星期四, 9.30am-12.30pm

#### 报名截止日期:

2018 年 3 月 27 日

#### 地点:

298 Tiong Bahru Road,  
Level 10 Training Room 2,  
Tiong Bahru Central Plaza,  
S(168730) Tiong Bahru Exit B

#### 时长

18 小时 (6 堂课)

#### 课程费用

学费: \$72

(可利用未来技能培训补助 [SkillsFuture Credit](#) 支付学费。请 SMS <SFC> 至 9650 6788 索取更多详情)

申请人若提供虚假信息将被要求支付全额课程费用。

#### 课程报名条件:

- a) 50 岁或以上
- b) 新加坡公民或 PR
- c) 能够阅读,理解并使用简单的华语交流。

1. 所有的信息在印刷和发布时是准确无误的，若有变化恕不另行通知。
2. 在不可预知或低入学率的情况下，主办方有权推迟或取消课程。

© Copyright Family Central. All Rights Reserved.

A Part of:

**Silver**  
NATIONAL  
ACADEMY

Organised By:

**family**  
Central  
a service by Fei Yue Community Services

Administered By:

**C3A**  
Ageing Well