



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–5.30pm)

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

9 月 18, 25
10 月 2, 9, 16, 23

时间:
星期三, 2pm - 5pm

报名截止日期:
额满为止

地点:
480 Lorong 6 Toa Payoh
17th floor, HDB Hub East Wing
Singapore 310480
Toa Payoh MRT Exit A

时长
18 小时 (6 堂课)

课程费用
\$97.20 (包含 GST 和 NSA 津贴)
优惠期间学费: **\$72**
(可使用 **SkillsFuture Credit** 付费)
* 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:



Organised By:



Administered By:

