

健康教育

日期	名稱：「健康—真輕」工作坊
11月7日 星期二 晚上 8時 至 10時	內容：健康是最好的財富，人人追求健康，但對正確的健康觀念有多深？對自己的身體了解有多少？很多時會因為無知與疏忽造成人生的不幸。健康的真心來自正確的認知與切實的行動。身體內的毒素是如何累積的？如何來排除？廿一天的排毒健康餐可以改造體質，不但吃出健康的真體，也讓你的真型更美麗動人。 導師：吳友國醫生 對象：15歲以上及有興趣人士 名額：40人 費用：全免
日期	名稱：刮痧自我保健班
11月21日 至 12月19日 逢星期二、四 晚上 8時 至 10時 共9節	內容：「痧」就是人體內氣血淤積和阻塞，一旦「不通」、「毒素」就會積累而引發病痛，藉刮痧的動作，可以排毒、去除淤積，根據經絡與臟腑在生理上相互影響的機理，在人體特定部份施行，刮不同的部位，用不同的力度會有不同的效果，以達到促進血液循環，舒筋通絡，增進新陳代謝、排除體內毒素，提高身體免疫力的作用。達到自我保健的目的。 導師：吳友國醫生 對象：15歲以上及有興趣人士 名額：40人 報名費：100元
日期	名稱：「好好照顧我們的乳房」講座
11月28日 星期二 晚上 8時 至 10時	內容：認識預防乳癌勝過治療，提高對於乳癌的警覺性，希望達到早發現、早治療、提升康復率；導師將講述：一、乳房的結構；二、各年齡層常見的乳腺疾病；三、防癌重要性；四、臨床檢驗乳房的方法等。 導師：關杏儀護士 對象：15歲以上及有興趣人士 名額：40人 費用：全免

展覽Vs展覽

日期	活動	內容	時間	地點
1月8日 至 1月 26日	「關懷問題賭博 你、我、他」展覽	該展覽展出展品共五幅。內容包括：賭博對青少年的禍害，點解會賭，賭徒，賭途！澳門有多少問題賭徒呢？你的賭本是甚麼？將生命買大小，以一家作賭注，值得嗎？期望透過以上展覽喚醒市民對賭博問題的關注及對人生價值觀有多方面的啟示。	逢星期一 至 星期日 早上十時 至 晚上九時半	本中心展覽廳