

日期	名稱：「健康生活由我創」講座
3月13日 星期二 晚上 8時至10時	內容：健康是最好的財富，此講座將透過：1.明智的飲食；2.經常運動；3.遠離煙酒；4.控制精神壓力；5.增強控制體重要訣，實踐健康的生活模式，以增強個人抵抗力。 講者：關杏儀護士 對象：15歲以上有興趣人士 名額：40人 費用：全免
日期	名稱：中藥認識班(1)
4月13日 至 6月1日 逢星期五 晚上 8時至10時	內容：中藥的基本知識、辛溫解表，辛涼解表藥的應用、祛濕藥及風濕藥的應用、清熱瀉火，解毒，涼血藥的應用、消導及瀉下藥的應用。 講者：洪沛森醫生 對象：15歲以上有興趣人士 報名費：100元 講義費：15元

展覽

日期	活動	內容	時間	地點
2月5日 至 2月23日	「認識祖國，愛我中華」成果展	該展覽由37所學校的師生製作了多幅圖文並茂的展板。期望透過展覽讓學生知悉除了課堂的學習內容外，還通過到內地參觀交流，親自感受、認識祖國的地理、歷史、文化等內容，激發學生的愛國情懷。而且還認識到祖國已朝着科技發展和環境保護的道路邁進，對本澳的學生起借鑑作用。	逢星期一至 星期日 早上十時 至晚上九 時半	本中心展覽廳
3月5日 至 3月23日	「護老顯情真」覽	護老者以發自內心的愛待人，在齊心、團結、融洽、互諒互讓的基礎上共設和諧社會。該展覽內容包括：護老者照顧分享篇、護老者定義、生理及心理需要、減壓方法、護老者支援服務介紹、社區資源介紹等。	逢星期一至 星期日 早上十時 至晚上九 時半	本中心展覽廳
4月2日 至 4月20日	「福音戒毒」展覽	吸毒並非個人的行為問題，而是涉及家人、社區、健康的嚴重社會問題。透過展覽讓市民瞭解毒品的禍害，從而遠離毒品。同時藉此認識本澳福音戒毒的工作並給予支持，接納戒毒人士，幫助他們投入社會，重獲新生。	逢星期一至 星期日 早上十時 至晚上九 時半	本中心展覽廳

成人個人成長

日期	名稱：「社交禮儀及形象設計」興趣班
2月28日 至 3月14日 逢星期一、三 晚上 8時至10時 共5節	內容：在日常生活中，若能夠掌握及運用適當的社交禮儀，對個人發展與提升社交能力方面，必有正面的幫助。此興趣班以互動學習的形式，講解社交禮儀在日常生活中的重要性，讓參加者認識如何建立良好的形象，從而增添個人自信及提升社交能力。 講者：余魏芳小姐 對象：18歲以上 名額：20人 報名費：100元
日期	名稱：「有效的時間管理」工作坊
3月 22日及29日 逢星期四 晚上 8時至10時 共2節	內容：時間是我們最寶貴的資源，若能有效地管理時間，工作將格外有效，休閒時光亦更加充實。工作坊以講授、錄影帶研習、小組遊戲和討論的方式，讓參加者瞭解如何有效地管理時間，及應用快捷而容易的方法來改進不足的地方。 講者：許立明先生 對象：18歲以上 名額：20人 報名費：50元