

家長義工團活動

父母教養心得分享會：

氹仔教育活動中心家長義工團，在每月最後一個週五晚上8時至10時，於中心一樓綜藝室舉辦父母教養心得分享會，與家長共同分享教養子女的經驗，歡迎各位踴躍參加，查詢及報名請致電：2884-1284。

家長義工團舉辦親職教育系列講座：

為了推動親職教育在澳門的發展，讓家長們能更有效地教養他們的子女，培養未來的一代，中心家長義工團將邀請香港資深社會工作者姚鳳女士，主持下列親職教育系列講座。每個活動名額為40人。

「教要得法—性格型態與教養技巧」講座

2月23日(星期六)下午2時半至5時

SE08-0005

家長在教養孩子的時候，往往發現子女性格各不相同，而能否順應孩子的特質需要給予教導，是有效培育孩子的關鍵。講座將幫助家長瞭解自己及子女的性格型態，並認識當中獨特的長處和短處。

講者：香港資深社會工作者姚鳳女士

對象：10至15歲兒童及青少年之家長

地點：教育暨青年局仲尼堂



「『型』人實戰篇—因『型』施教性格型態應用」講座

2月23日星期六晚上7時半至10時

SE08-0006

透過互動活動及分享，參加者能更有效掌握子女的性格特點，教導子女時更加得心應手，並能因應其優點作適切的培育及引導，從而建立更親密、和諧的關係。

講者：香港資深社會工作者姚鳳女士

對象：10至15歲兒童及青少年之家長

地點：教育暨青年局仲尼堂



「樂與家中老共育家中寶—如何與長輩相處及協調教養子女方式」講座

4月19日星期六下午2時半至4時半

SE08-0014

許多新一代的家長都有自己教養子女的模式，而這些模式往往跟長輩所認知的不同或產生矛盾，甚至破壞彼此關係。透過講座，可以基本瞭解長輩的心態，從而認識如何與長輩相處溝通，並有效地向他們表達及協調子女教養方式。

講者：香港資深社會工作者姚鳳女士

對象：家長（歡迎長者一起參與）

地點：教育暨青年局元晦堂

備註：出席長者將獲贈紀念品一份（請於報名時指出長者姓名）



「用心伴成長—與孩子輕鬆渡過反叛期」講座

4月19日星期六晚上7時半至9時半

SE08-0015

“我的女兒本來很乖巧，但現在好像變成另外一個人”、“兒子不願意和我講話，無法知道他的內心世界，怎麼辦？”子女進入反叛期，大部分家長都覺得非常煩惱。是次講座幫助參加者瞭解青少年的特質，明白他們行為背後的真正原因，並掌握有效的溝通方式，從而踏出改善親子關係的第一步。

講者：香港資深社會工作者姚鳳女士

對象：10至18歲兒童及青少年之家長



「教孩子是賞心樂事」家長分享會

4月20日星期日上午10時至12時半

GM08-0024

教養孩子需勞心勞力，但能與孩子融洽相處，確是一件賞心樂事。藉著分享交流會，讓家長與姚鳳女士直接對話交流，諮詢教養孩子的意見；並讓家長們共同討論，分享教養子女的經驗。

講者：香港資深社會工作者姚鳳女士

對象：家長

地點：教育暨青年局元晦堂



有「」標誌之教育活動將計算為「積極宗長獎勵計劃」之積分
詳情請瀏覽氹仔教育活動中心網站：<http://www.dsej.gov.mo/caet/>

親職教育

「EQ高高高，培養孩子成為情緒的小主人」講座

1月11日星期五晚上8時至10時

SE08-0001

家庭是情緒教育的實習場所，父母要協助孩子學懂控制自己的情緒，首要的條件是父母學習管理自己的情緒，否則情緒教育便難以開展。講座將透過不同的遊戲、講解及分享，讓家長們面對及處理自己的情緒，然後更有效地與子女溝通，並從中教導孩子學習如何控制自己的情緒，從而培養他們成為情緒的小主人。

講者：陳炳敏社工

對象：3至6歲兒童的家長

名額：30人



「和諧的親子溝通」講座

1月17日星期四晚上7時半至10時

SE08-0002

雙職家庭在社會上越來越普遍，父母同時需要外出工作及照顧家庭，使他們與孩子的溝通時間也相對地減少，形成親子間不同程度的溝通問題。是次講座就如何瞭解孩子、如何與孩子溝通及如何建立健康與良好的親子關係等問題與雙職父母一起探討。加強父母對自身、孩子及家庭養育模式等方面的認識；提升他們的洞察力及加深他們瞭解與孩子的溝通方法，從而建立和諧的家庭。

講者：劉秉權家庭治療師

對象：6至12歲兒童的家長

名額：30人



「好的開始是成功的一半——入讀幼稚園前準備」講座

2月22日星期五晚上8時至10時

SE08-0004

孩子踏入學齡階段，作為家長一定会有很多擔心憂慮的地方。父母在孩子入學前應培養之生活習慣為何？如何為孩子挑選幼稚園？以及怎樣幫助孩子及早適應學校生活？本講座將會詳細地為家長一一解答。

講者：黃燕儀小姐

對象：0至3歲嬰幼兒家長

名額：30人



「情緒管理秘笈——有效提升孩子EQ（基礎篇）」講座

3月7日星期五晚上8時至10時

SE08-0009

情緒管理能力決定了個人的成就與快樂程度，可以透過教育及培養而獲得提升。家長能有系統地培養子女如何處理難過、委屈、或受挫折的情緒，使他們在成長過程中，熟習有效地處理這些情感困境，以增強他們日後在社會生活的能力。基礎篇主要集中解釋甚麼是情緒，情緒管理之重要性，以及一些情緒教育的基本技巧。

講者：澳門心理學會韓衛先生

對象：家長

名額：30人



「情緒管理秘笈——有效提升孩子EQ（技巧篇）」講座

3月14日星期五晚上8時至10時

SE08-0011

深入討論情緒教育之基本技巧以及一些補充技巧，並將針對現實生活中經常發生的情況，按情緒教育原則，讓家長共同探討應對之方法。講座將以講解、小組討論及活動的形式進行，使家長有機會嘗試各種具體之技巧。

講者：澳門心理學會韓衛先生

對象：家長

名額：30人



「齊齊來運動」親子工作坊

4月12日星期六下午2時半至4時半

WK08-0007

運動對兒童和成年人來說，都是十分重要的。運動可以從小培養並成為習慣，家長與子女一起做運動，除可成為孩子的榜樣外，亦可藉此促進親子溝通。工作坊將以活潑生動的方式，介紹運動的好處、運動階段性及安全性，以及如何與子女擬定個人的運動計劃。

講者：澳門基督教青年會胡綺雯社工

對象：4至6歲兒童及其家長

名額：10對親子（一位家長攜同一名小孩）



子女參加興趣班 家長安心聽講座

以上親職教育活動費用全免，歡迎家長帶同子女出席，中心在舉辦親職教育講座的同時，為參加者的子女特設「多元智能遊戲興趣班」，透過故事、遊戲及小組活動，與孩子共渡歡樂時光，家長們亦不必擔憂無人照顧子女而無法出席活動，需要攜同子女出席者，請於報名時指出，「多元智能遊戲興趣班」的舉辦日期為1月11、2月22日、3月7及14日晚上8時至10時，而1月17日的時間為晚上7時半至10時。該興趣班費用全免。

有「」標誌之教育活動將計算為「積極家長獎勵計劃」之積分
詳情請瀏覽氹仔教育活動中心網站：<http://www.dsej.gov.mo/caet/>



健康教育

「防曬—你的終身職業」講座

2月20日星期三晚上8時至10時

SE08-0003

由於人類造成的破壞，地球外圍的臭氧層被消耗，地球表面受到更多的紫外線（UV）輻射，使人體受到光線輻射的機會在增加，對人類健康造成了不良影響。一直以來，人們對UV造成的危害存在著片面的認識，雖有防曬的意識，但缺乏防曬的策略和技巧。講座以互動的方式，通過：你有做防曬嗎，為什麼要防曬，如何正確防曬三部分的講解，希望大家能全面的了解UV對人體的危害，明白持久性防曬的必要性，並正確掌握防曬的技巧，達至維護健康的目的。

講者：胡曦醫生

對象：15歲或以上人士

名額：40人

「孩子快高長大的秘密—你的小孩缺鈣嗎？」講座

3月4日星期二晚上8時至10時

SE08-0008

缺鈣是嬰兒最常見的營養性疾病，嚴重的缺鈣可導致嬰兒骨骼畸形，家長必須重視，是次講座將為大家介紹嬰兒缺鈣的病因、症狀、預防及治療方法。

講者：黃健星醫生

對象：2歲以下兒童之家長

名額：40人



「胃酸倒流」講座

2月26日星期二晚上8時至10時

SE08-0007

胃食道反流性疾病GERD（Gastro-esophageal reflux disease）是一常見的消化道疾病，患有此病的患者，胃內的食物或胃液會反流至食道，因而造成不適。以往人們較為忽視此病，但隨著發生率增多，日漸得到重視。患者常感受到燒心、返酸、胸口痛、吞嚥困難及口臭等，但若經過準確診斷及有效治療，將可得到康復，否則將有可能併發食道炎，食道狹窄或食道癌的可能。本次講座將就發病徵狀，如何診斷及治療方法等逐一介紹，希望能引起大家對此病的認識。

講者：余漢濠醫生

對象：15歲或以上人士

名額：40人

「喜有『齒』理—箍牙的黃金時機」講座

3月11日星期二晚上8時至10時

SE08-0010

很多孩子都有牙齒不整齊的問題，需要箍牙來矯正，其實箍牙有“黃金時機”，在“黃金時機”裏箍牙有著事半功倍的效果，而且很多時候是可以大大降低孩子成人後要整形手術的機率。愛孩子從“齒”起，有什麼比讓孩子擁有整潔的牙齒更有意義呢？

講者：孫傳喜醫生

對象：4至17歲兒童及青少年之家長

名額：40人



子女參加興趣班 家長安心聽講座

為鼓勵更多家長參與於本中心舉辦的兒童健康教育講座，將於3月4及11日晚上8時至10時，舉辦「多元智能遊戲興趣班」，以參與兒童健康教育講座家長的孩子為主要對象，歡迎家長攜同子女參與（如需報名，請於報名參與兒童健康教育講座時指出）。該興趣班費用全免。

「認識過敏性鼻炎」講座

3月25日星期二晚上8時至10時

SE08-0012

過敏性鼻炎使人注意力無法集中、容易頭痛、睡眠受到干擾、容易昏睡，對病人生活造成很大困擾，是次講座通過講解疾病的發病原因、臨床表現、預防和治療方法，讓大家真正認識過敏性鼻炎，使大家能夠做好預防措施，減少疾病發作。

講者：何卓君醫生

對象：15歲或以上人士

名額：40人

「中醫對城市常見病的藥膳」講座

4月10日星期四晚上8時至10時

SE08-0013

講座將介紹城市常見的疾病如：失眠、心悸、神經衰弱、骨質疏鬆的食療與保健，期望透過此講座能為一些不是大病，但卻有口難言，對日常生活做成困擾的人士有所幫助。

講者：洪沛森中醫師

對象：15歲或以上人士

名額：40人

「脫髮怎麼辦」講座

4月22日星期二晚上8時至10時

SE08-0016

現時不少市民正因“脫髮”問題而受到困擾，因此正確認識“脫髮”是非常重要的，然而脫髮種類成因多種。斑禿、脂溢性脫髮、雄激素性脫髮及產後脫髮乃常見脫髮問題，我們要探索治“髮”之道，需從認識“脫髮”開始。

講者：陳寶珊醫生

對象：15歲或以上人士

名額：40人

*以上健康教育講座費用全免

