

公民教育活動

小腳板遊澳門（第二團）

6月6日至7月11日逢星期六
下午2時半至4時（共6節）

ITE09-0215

透過視像媒體欣賞澳門各被列入世界文化遺產的古蹟片段，並配合故事、遊戲、手工或繪畫等活動，讓小朋友對本澳世界文化遺產有初步的概念，培養其對澳門的歸屬感及愛澳的情操。

講者：梁劍楓老師

對象：5至8歲

名額：14人

報名費：50元

材料費：30元

地點：氹仔教育活動中心

至叻小人類

6月6日至7月11日逢星期六
下午4時15分至5時45分（共6節）

ITE09-0216

興趣班分6個不同的主題，包括：充滿信心的小孩、愛心大使、我一定做得到、我是友善的好朋友、誠信的天使及歡樂大合併。透過視像媒體、互動遊戲及故事，以輕鬆有趣的活動培養孩子的5種健康之心：悅心、愛心、誠心、信心及恆心。

講者：梁劍楓老師

對象：4至7歲

名額：14人

報名費：50元

材料費：30元

地點：氹仔教育活動中心

乖巧小特工

6月20日至7月25日逢星期六
4時45分至6時15分（共6節）

ITE09-0217

興趣班分6個不同的主題，包括：環保小天使、紅綠燈、小廚師、動物樂園、遊公園、開心小跳豆。透過音樂、唱遊、兒歌、模擬遊戲、故事、美勞等多元化活動，培養小朋友的責任感，將環保、守規、友愛、接納及尊重他人等美德，從自己開始，身體力行，乃至家庭及朋輩。

講者：黃寶珍老師

對象：3至5歲

名額：14人

報名費：50元

材料費：30元

地點：氹仔教育活動中心

展覽

日期	活動	內容
5月11日 至 5月22日	【有品新一代—勵志篇】展覽	由社工局禁毒活動贊助展出約二十件書法作品，鼓勵青年人遠離毒品，成為新一代有品青年。
6月8日 至 6月26日	【萬世師表—嘉言集】展覽	展覽將展出約二十件由蔡傳興老師書寫有關「萬世師表」孔子的古訓箴言，帶出我國的優良傳統文化，啟發青年人思考和探討。參觀者可參加抽獎，得獎者可獲贈精美「文化」布袋一個。
7月6日 至 7月24日	【青年動態】攝影展	是次展覽所有作品均為教育暨青年局黑沙環青年中心興趣班的學員於不同的場合，如表演、運動、節日慶典等活動拍攝而成的照片，目的是提高青年對攝影的興趣，於拍攝過程中捕捉青年人的動態，藉此讓市民欣賞到澳門青年各種不同的面貌。

健康教育活動

穴位按摩保健培訓初班

5月30日逢星期六下午2時半至4時半（共10節）

ITE09-0218

導師將深入淺出地教授學員一般醫學常識；中醫養生的重要實用性；中醫基礎理論(一)(二)；認識經絡之學說及初步掌握穴位按摩的認識及技巧，經絡與穴位等內容。

導師：經絡堂貿易行許宜固中醫師

對象：15歲或以上有興趣人士

名額：30人

費用：100元

講義費：10元

地點：丞仔教育活動中心

實務穴位按摩保健培訓班

5月30日逢星期六下午4時45分至6時45分（共10節）

ITE09-0219

按摩是中華醫術的一個重要組成部分，具保健和治療雙重功效，自古至今深受大眾的歡迎，更是現代家庭保健養生之道。目的是推廣家庭自我按摩保健，提高健康質素。內容包括：按摩的基本知識；人體骨骼、關節、肌肉的知識；按摩常用的經絡穴位及取穴方法；全身按摩的施術程序及實務；十種常見病的按摩保健治療方法；課程總結。

導師：經絡堂貿易行許宜固中醫師

對象：完成穴位按摩高班課程之學員

名額：30人

費用：100元

講義費：10元

地點：丞仔教育活動中心

「食得健康—飲食與健康的關係」講座 Seminário - "Alimentação saudável – a relação entre alimentação e saúde"

6月23日星期二晚上8時至10時

SE09-0040

講座將介紹：1.何謂生機飲食；2.飲食與健康的關係；3.如何配搭各樣日常的食物成為健康的飲食；4.如何利用食物來調理小毛病等，並有健康飲料或食品製作示範。

講者：黃燕儀小姐

對象：15歲或以上有興趣人士

名額：40人

費用：全免

地點：丞仔教育活動中心

「中醫對月經病保健藥膳」講座

Seminário - "Comidas medicinais de protecção da saúde contra doenças de menstruação utilizadas pelos médicos da medicina tradicional chinesa"

7月21日星期二晚上8時至10時

SE09-0041

婦女因為壓力、焦慮、生活起居不正常、卵巢功能或荷爾蒙異常、節食減肥等因素導致月經失調，影響日常生活。講座將介紹各種月經病的保健藥膳，調理月經前後諸症、痛經及閉經等問題。

講者：洪沛森中醫師

對象：15歲或以上有興趣人士

名額：40人

費用：全免

地點：丞仔教育活動中心