

# 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，於氹仔教育活動中心舉辦父母教養心得分享會，以講座及分享形式進行，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。

## 處理親子衝突之調解 ☺

11月27日（星期五晚上8時至10時）

GM09-0076

（導師：澳門心理治療協會劉秉權家庭治療師及本澳社工）

## 家有兩小孩—加深手足之情有妙法

2010年1月29日（星期五晚上8時至10時）

GM10-0001

（導師：澳門心理學會韓衛主席）

以上有「☺」標誌之教育活動將計算為「積極家長獎勵計劃」之積分  
（由於12月25日為節日，此月份分享會將取消）

（招募日期由11月1日開始）

# 家長義工團招募新成員

氹仔教育活動中心轄下之家長義工團成立至今已三年，今年舉辦的活動包括：「家長義工培訓」課程、「親子金像農場之旅」及「家長教養心得分享會」等；參與的家長義工協助籌備及開展家長教育活動，務求在舉辦活動的過程中，促進義工們的成長及鼓勵更多家長參與，以達至互相聯繫及支持的目的。

為了擴大家長義工團的陣容，使更多有興趣的家長及熱心的社會人士能加入這一組織，中心現正招募新的義工團成員，查詢及報名請致電：2884-1284。

## 足底按摩專業培訓課程

11月4日至12月2日逢星期三、五晚上8時至10時 共9節

ITE09-00476

內容：課程讓學員認識足底各反射區與身體各部位相對應的位置，足底按摩應注意的事項等，並教授用棒手法及加上左右腳順序整體按摩練習。最後一節到老人院進行實習活動。

對象：15歲或以上有興趣人士  
名額：20人  
費用：100元  
地點：氹仔教育活動中心

導師：吳友國中醫師

## 「頸腰椎簡易保健」工作坊

Workshop sobre profilaxia da saúde do pescoço e vértebras lombares

12月4日星期五晚上8時至10時

WK09-0065

內容：介紹頸椎、腰椎疼痛是日常生活較常見的疾病。其原因與現代社會緊張的工作，以及沒有足夠的休息有關。在日常生活中可以簡單的動作，作自我保健，工作坊以幾種簡易的手法教你舒緩疼痛。

導師：吳友國中醫師  
對象：15歲或以上有興趣人士  
名額：40人  
地點：氹仔教育活動中心

## 穴位按摩保健培訓高班

2010年1月30日至4月24日逢星期六下午2時半至4時半

ITE10-0001

內容：課程讓學員進一步認識保健的方法，藉以提高學員自我保健的能力，內容包括：自我辨證，認識脈與病的關係；脈診基礎；中醫防癌；時辰與保健；經絡新知；按摩手法訓練等。

對象：完成穴位按摩保健中班學員  
名額：25人  
報名費：100元  
講義費：10元  
地點：氹仔教育活動中心

導師：經絡堂貿易行許宜固中醫師

## 刮痧培訓班

2010年1月30日至4月24日逢星期六下午4時45分至6時45分

ITE10-0002

內容：刮痧是中醫常見的自然療法之一，它是在人體的一定部位上進行刮拭，從而達到保健強身與防治疾病的目的。此等簡單的刮拭手法有調理人體氣血，增強免疫系統，止痛及治病等功用。課程內容包括：中醫理論基礎、刮痧中醫原理、刮痧相關穴位、刮痧手法及刮痧治病等。

對象：15歲或以上有興趣人士  
名額：25人  
報名費：100元  
講義費：10元  
地點：氹仔教育活動中心  
備註：刮痧板30元（自備亦可）

導師：經絡堂貿易行許宜固中醫師

時間：逢星期一至星期日，早上十時至晚上九時半

地點：本中心百變空間

# 展

# 覽

日期	活動	內容
11月11日至12月1日	建國60載，譜寫10年情展覽	2009年是我國建國六十周年及澳門特區成立十周年的重要日子，展覽的目的為提升學生、青年和市民對我國和澳門的瞭解及關切之情。該展覽第一部份展出本澳在我國大力扶持下，澳門特別行政區過去十年的成長歷程及澳門同胞對我國的關切之情；第二部份以我國建國六十年以來的發展變化和成就為主題，將資料及圖片製成展覽板。
12月4日至12月15日	鏡海幾枝公2009書畫展	是次展覽是多位業餘書畫愛好者的「合作畫」。作品多以山水、花鳥等題材為主。透過翰墨把不同藝術風格融合起來。該批畫作，山水風景雲氣蒸騰，仿如仙境，花鳥樹木氣格俊逸，靈氣逼人，人物描繪怡然自得。目的是讓廣大市民能欣賞中國傳統文化藝術，並為藝術愛好者提供一個交流的好機會。
1月7日至1月21日	明亮濠光2漫畫展	展覽將展出二十多件「明亮濠光」第二輯的漫畫作品，鼓勵年青人遠離黃賭毒。歡迎有興趣人士參加漫畫填色比賽，優異者可獲贈「明亮濠光2」漫畫一本。