

乖巧小特工

2月19日至3月26日逢星期六下午5時至6時半共6節

ITE11-0056

內容：分別透過音樂、故事及美勞等多元化活動，培養小朋友的責任感，將環保、接納及尊重他人等美德，從自己開始，身體力行，乃至朋輩及家庭。

導師：黃寶珍老師

對象：3至5歲兒童

名額：14人

報名費：50元

材料費：30元

地點：氹仔教育活動中心

小鬼萬歲—親子故事創作劇場

3月27日至5月15日逢星期日下午2時半至4時共6節

ITE11-0057

內容：針對兒童常有的生活壞習慣為教育主題，以話劇故事的形式進行，讓小朋友在模擬的情境中發現及糾正自己的壞習慣，從而作出改善。

導師：庄小芳老師

對象：4至6歲兒童

名額：14人

報名費：50元

材料費：30元

地點：氹仔教育活動中心

小小導遊—帶你遊澳門之世遺

4月2日至5月21日逢星期六下午2時半至4時共6節

ITE11-0058

內容：透過澳門的世遺景點，引導小朋友討論、分享、發表、瞭解和介紹澳門，藉此訓練口語表達能力及培養友愛互助的良好品德。

導師：梁劍楓老師

對象：5至8歲兒童

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

4月2日至5月21日逢星期六下午4時15分至5時45分共6節

ITE11-0059

內容：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。

導師：梁劍楓老師

對象：4至7歲兒童

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

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

日期	活動
2011年2月22日至3月12日	【負責任博彩認知及行為】展覽
2011年3月21日至4月11日	【小城真貌—高空看澳門】

健康教育活動

刮痧培訓班

2月26日至5月14日逢星期六下午2時半至4時半共10節

ITE11-0060

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。

導師：經絡堂貿易行許宜固中醫師
對象：15歲以上有興趣人士
名額：25人
報名費：100元
地點：氹仔教育活動中心

穴位按摩保健培訓高班

2月26日至5月14日逢星期六下午4時45分至6時45分共10節

ITE11-0061

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。

導師：經絡堂貿易行許宜固中醫師

對象：完成穴位按摩中班之學員
名額：25人
報名費：100元
地點：氹仔教育活動中心

「胸腔健康之預防和保養」講座

Seminário “Prevenção e manutenção da saúde da cavidade torácica”

3月11日星期五晚上7時至9時

SE11-0011

內容：導師將圍繞以下的病徵講解以下內容：如供給心臟養分的冠狀動脈粥樣硬化，脈管腔狹窄甚至閉塞，進而影響冠狀動脈供血，無法滿足心肌新陳代謝所需的血量，因而發生心肌缺血或梗塞，稱為心肌梗塞或心絞痛，中醫稱為「胸痺」及「心痛」。講座將結合預防及保養之道予與會者分享。

導師：善揚國際能量醫學研究中心張達夫講師
對象：15歲以上有興趣人士
名額：40人
費用：全免
地點：語言推廣中心

「反流性胃炎食療」講座

Seminário “Terapia alimentar para gastrite de refluxo”

4月26日星期二晚上8時至10時

SE11-0012

內容：城市人工作及生活壓力高漲，飲食不定時，作息不規律，日夜顛倒，更有情志不舒暢，偏食或酗酒等而發病，且症狀多見咽喉疼痛反酸，胸悶或脹滯，或見頭暈頭重，頸背作痛，失眠口苦，咳嗽頓作或心中跳動不安，肋間脹痛等，經中醫辨証論治的方法，可作出食療或藥療的方劑和湯料，達致防病養生之道。

導師：洪沛森中醫師
對象：15歲以上有興趣人士
名額：40人
費用：全免
地點：氹仔教育活動中心

「優質父母學園」系列講座

對象：家長

名額：40人

上課地點：氹仔教育活動中心

「教養基本課—溝通技巧(一)」講座

Seminário de “Métodos de comunicação entre pais e filhos”(1)

2011年2月23日星期三下午6時半至7時半

SE11-0013

內容：有效的溝通技巧，有助父母與子女建立良好關係，透過短講介紹聆聽及溝通的原則和技巧。父母在教養子女時所用方法未能收效的主要原因，往往就是不懂得如何與子女溝通。參加者透過學習溝通的原則和技巧，達致有效的溝通，提昇教養效果。

講者：氹仔教育活動中心陳昭麗小姐

「家庭照顧的幫忙者(二)」講座

Seminário de “Os ajudantes da família”(2)

2011年3月2日(星期三)下午6時半至7時半

SE11-0014

內容：讓參加者明白與家庭照顧的幫忙者協調的重要，瞭解由別人照顧子女時應要考慮的事項，重新檢視目前自己的家庭狀況，是否有需要留意及改善的地方。

講者：氹仔教育活動中心李英姿小姐

「教養基本課—建立良好的親子關係(二)」講座

Seminário “Método para estabelecer uma boa relação entre pais e filhos”(2)

2011年3月16日星期三下午6時半至7時半

SE11-0015

內容：要與子女建立良好的關係，必須自小開始培養。雖然每個家庭都有著自身不同的背景和狀況，但教養子女還是有著共通的基本原則。透過短講，讓參加者瞭解如何建立穩固的親子關係，當子女遇到困難時，都主動與父母商量及樂於接納父母的意見。

講者：氹仔教育活動中心莫佩瑜小姐

「夫妻關係及角色分工(一)」講座

Seminário “Relacionamento conjugal e divisão de papéis”(1)

2011年4月6日星期三下午6時半至7時半

SE11-0016

內容：讓參加者反思在家庭中的角色、責任與分工，從而瞭解在自己生活中所要承擔的角色與責任，並透過活動來承接及深化短講的內容。

講者：氹仔教育活動中心何金環小姐

「社區的資源應用(一)」講座

Seminário de “A utilização de recursos publicos”(1)

2011年4月20日星期三下午6時半至7時半

SE11-0017

內容：讓參加者認識澳門不同的社區資源，鼓勵善用各種社區資源以提昇子女的素質。透過讓參加者嘗試安排一個親子活動，讓其明白計劃活動時，若能有充分的考慮，將會玩得既開心又達到良好效果。

講者：氹仔教育活動中心李英姿小姐