

健康教育活動

穴位按摩保健培訓初班

5月28日至7月30日逢星期六下午2時半至4時半共10節

ITE11-0271

內容：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能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：25人

報名費：100元

地點：氹仔教育活動中心

實務穴位按摩保健培訓班

5月28日至7月30日逢星期六下午4時45分至6時45分共10節

ITE11-0272

內容：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。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：完成穴位按摩高班之學員

名額：25人

報名費：100元

地點：氹仔教育活動中心

「食品安全及營養」講座

Seminário “Segurança e Nutrição Alimentares”

5月20日星期五晚上7時至9時

SE11-0023

內容：講座會從兩方面介紹食物安全問題，一是食物添加物，一是工廠式生產食物。通過食物添加物去認清食品工業對健康的影響。工廠式生產食物，破壞了自然界本身的食物鏈的平衡，因此產生許多健康上的問題。講座中會講解食物在煮食中可能會流失的營養，教你如何做過有「營」人，還可試食有機果醬，並教其製作法。

講者：澳門青年身心靈環保協會會長、國家註冊高級營養師
鄧紫瑩

對象：15歲或以上有興趣人士

名額：30人

費用：全免

地點：語言推廣中心

「中醫對四時咳嗽病的辨証及食療保健」講座

Seminário “A defenição e terapêutica da tosse de estações pela medicina tradicional chinesa e o cuidado dialético”

7月26日星期二晚上8時至10時

SE11-0024

內容：講座將介紹五臟六腑皆令人咳，非獨肺也，又不離肺也，故此咳嗽病症的誘因多樣，其中除感冒病毒所致肺熱，肺寒咳嗽外，亦有胃熱食滯肝火犯肺，爆熱風溫等症候。故在此次講座中會譯述及介紹預防之食療方法。

導師：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：氹仔教育活動中心

「優質父母學園」系列講座

時間：下午6時半至8時

對象：家長

名額：30人

上課地點：氹仔教育活動中心

「培養子女感恩的心」講座

Seminário “Coração de gratidão”

4月29日(星期五)

SE11-0029

講者：澳門基督教青年會社工

內容：子女學會感恩，對其成長十分重要。父母透過本身的態度及個人的言教和身教，可以培養孩子懂得如何去瞭解別人的處境和感受，父母，對孩子的影響十分重要。講座將向家長探討如何培養子女有感恩的心。

「培養獨立、負責任的孩子」講座

Seminário de “Como educar as crianças independentes e responsáveis”

5月11日(星期三)

SE11-0031

講者：本澳資深教育工作者何慧榮小姐

內容：面對複雜的社會現象，能獨立思考，是孩子成長過程中必須培養的重要素質。透過活動和討論讓參加者學習如何培養孩子的責任感。

「家庭工作平衡，共享美滿人生」講座

Seminário “Família, trabalho, gangorra”

5月18日(星期三)

SE11-0032

講者：悅讀會副理事長李小鳳小姐

內容：為了擁有美滿的家庭，夫妻間需要付出時間、努力並作出配合。此講座讓參加者反思自己在工作與家庭生活上的規劃是否平衡及安排合宜，並提醒參加者在工作與家庭同時兼顧時需要注意的地方。

「培養子女興趣有妙法」講座

Seminário “Criar o interesse dos filhos”

6月8日(星期三)

SE11-0033

講者：本澳資深教育工作者何慧榮小姐

內容：對於子女的教育，除了正規學業外，課外興趣的培養同樣重要。透過短講，讓參加者明白欣賞子女能力及優點的重要，掌握如何培養子女興趣的方法。

「與子女談性說愛」講座

Seminário “Conversar com os filhos sobre amor e sexo”

6月24日(星期五)

SE11-0034

講者：澳門基督教青年會社工

內容：講者將引導家長學習怎樣以開明的態度教導子女談負責任的戀愛和相關的處理技巧，讓子女對談戀愛有正確的態度，避免因處理不當而產生的負面影響。

「如何積極面對壓力」講座

Seminário “Mudanças na família e sua adaptação - forma de resposta”

7月13日(星期三)

SE11-0035

講者：高美士中葡中學家長會顧問葉佩珠小姐

內容：透過短講，讓參加者瞭解在壓力下個人反應以及對身體的影響，在處理即時的壓力時，掌握一些減壓的方法，以應對日常家庭生活中所遇到的問題，提升家長的抗逆能力。

「如何瞭解子女的需要」講座

Seminário “Conhecer as necessidades de seus filhos”

7月20日(星期三)

SE11-0036

講者：本澳資深教育工作者何慧榮小姐

內容：家長可以從講座中學習觀察子女行為的方法、掌握子女的特別需要及應注意的地方，及早發現並儘早尋求專業的協助。

「不勞而獲非好事」講座

Seminário “Colher sem semear”

7月29日(星期五)

SE11-0037

講者：澳門基督教青年會社工

內容：青少年在生活中經常以僥倖心態，面對問題並非好事。講座將為家長講解如何避免青少年子女僥倖心態的養成，從中思考如何協助青少年子女建造成就感、懂得欣賞自己、有自信，便不會形成沉溺的行為。