

健康教育活動

日期	名稱：“冬季滋陰補腎食療講座”講座
【SE13-0081】 11月26日 星期二 晚上 8時至10時	<p>內容：中醫認為養生之道要人們“天人相應”，在秋冬時候天氣干燥或陰寒，人體的津液有所耗損，故令五臟六腑的功能有所下降或不足，出現口舌干燥、皮膚干澀、關節不利、心煩失眠及干咳無痰或痰中節血、皮膚痕癢、皸裂、四肢抽筋血寒筋痠等症，所以在“秋冬養陰”的旨意上，為人們來解決以上的症狀問題，以藥療或食療之法來平衡人體功能。</p> <p>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</p>

展覽

時間：逢星期一至星期日，上午十時至晚上九時半

地點：本中心百變空間

日期	活動
2013年11月11日至11月18日	“基本法圖片”巡迴展

兒童及親子興趣班

編號	項目	日期	時間	節數	年齡	人數	報名費	材料費
ITE14-00	親子超輕黏土之手工篇	01月05日	下午2:30-4:00 逢星期日	8節	5-9歲	10對親子	50元	170元
ITE14-0025	玩玩超輕黏土之手工篇	01月05日	下午4:15-5:45 逢星期日	8節	6-12歲	14人	50元	170元
ITE14-0026	兒童中國字畫班	01月05日	上午10:30-12:00 逢星期日	8節	6-10歲	16人	50元	20元

成人興趣班

編號	項目	日期	時間	節數	年齡	人數	報名費	材料費
ITE13-0489	●健康排舞班	11月01日	下午2:30-4:00 逢星期三、五	8節	15歲或以上	16人	50元	---
ITE13-0490	●第一套柔力球中班	11月07日	晚上8:00-9:30 逢星期二、四	8節	15歲或以上	16人	50元	新學員40元
ITE13-0491	●西歐菜班	11月08日	下午6:30-8:30 逢星期五	6節	15歲或以上	18人	50元	260元
ITE13-0492	●成人西式美點精選班	11月12日	晚上7:00-9:00 逢星期二	6節	15歲或以上	16人	50元	120元
ITE13-0532	●蓮花太極扇中班	11月19日	下午2:30-4:00 逢星期二、四	8節	15歲或以上	16人	50元	---
ITE14-0027	綜合健康舞班	01月06日	晚上7:00-8:30 逢星期一	10節	15歲或以上	14人	50元	---
ITE14-0028	瑜伽班	01月08日	晚上7:00-8:30 逢星期三	10節	15歲或以上	14人	50元	---

* 以上有材料費的項目於第1節課時交予導師

註：1. 以上有●點號的活動，將申報納入持續進修發展計劃資助項目內。

2. 如氣象局懸掛八號颱風訊號，將停止上課。如在上課四小時或以前改掛三號颱風訊號，請留意本局網頁上發佈的課程及活動安排。網址：<http://www.dsej.gov.mo/caet/>

3. 除課程有說明發證書外，所有興趣班均不獲發證書。