

# 公民教育活動

## 幼兒世界展繽紛

11月8日至12月13日逢星期六  
下午3時至4時半共6節

ITE08-0503

興趣班分6個不同的主題，包括：親愛一家人、健康的孩子、愛國愛澳、齊心合力、救救地球及小水點的旅程。透過遊戲、故事、角色扮演、美勞等活動提高孩子的公民意識，加強對澳門的歸屬感及責任感，擴闊視野和思考空間，培養積極的態度，建立正確的價值觀。

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

## 至叻小人類

11月9日至12月14日逢星期日  
下午4時15分至5時45分共6節

ITE08-0504

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

# 展覽

11月  
5日

11月  
25日

## 【有品書法】展覽

「有品書法展」是澳門基督徒文字協會近年致力推動的文化教育活動，內容以孝、愛、恕、誠、謙、善、忍、義、恆、樂為主題，配上祖國文化精句，由本澳書法名師蔡傳興先生親自撰寫，極富欣賞價值之餘，亦具教育意義，目的是向年青人推介良好品格，建立有品城市。參觀者可獲贈精美「有品書籤」乙張。

12月  
9日

12月  
29日

## 【2008國情教育培訓課程】成果展

教育部和教育暨青年局再次合作，為初三至高三學生舉辦「國情教育培訓課程」。展覽介紹了學生接受南京師範大學導師講授五天課程的情況，參觀本澳多個政治和文化單位，以及部分學生前往內地進行為期六天的交流旅程。透過是次活動，參與者除開拓視野外，亦加深對祖國熱愛的情操。

1月  
5日

1月  
24日

## 【買賣樓宇及租務法】展覽

是次展覽展出了買賣及租賃樓宇手續常見的問題，內容簡潔易明，期望透過展覽讓居民對樓宇買賣及租賃的法律制度有更深入的認識。

## 所有展覽項目

逢星期一至星期日

早上十時至晚上九時半

於本中心百變空間展出

## 足底按摩專業培訓課程

11月18日至12月12日逢星期二、五晚上8時至10時共9節 ITE08-0505

課程讓學員認識足底各反射區對身體各部位相對應的位置，足底按摩應注意的事項等，並教授用棒手法再加上左右腳順序整體按摩練習；最後一節將到老人院進行實習活動（日期另擬）。

導師：吳友國中醫師

對象：15歲或以上人士

名額：20人

報名費：100元

地點：氹仔教育活動中心

## 「綠色飲品健康漫談」茶文化講座

11月28日星期五晚上8時至10時

SE08-0088

飲茶可以說是一種精神上的享受，亦是一種藝術。中國茶的種類特別多，綠茶的茶多酚含量高，有較強的抗氧化活性；茶葉有延緩衰老、防輻射及抗壞血病之功效。講座將為你介紹不同的茶對人體有不同的益處和功效，並與好茶之人一起品茗各種名茶，其樂無窮。

講者：澳門茶藝協會永遠會長曾志揮先生

對象：15歲或以上人士

名額：40人

費用：全免

地點：氹仔教育活動中心

## 「家居蔬果保鮮」講座

12月18日星期四晚上8時至10時

SE08-0090

甚麼是蔬果保鮮的原理？這些水果是如何保存運送？而購回來的蔬果又應如何處理才可保存營養及質量，在選購及存放如西蘭花、奇異果、桃等蔬果時應注意甚麼？本講座將深入淺出地介紹蔬果保鮮的原理，並講解如何應用於家居的廚房。

講者：古永華食品科學博士

對象：15歲或以上人士

名額：40人

費用：全免

地點：氹仔教育活動中心

## 穴位按摩保健培訓高班

1月3日至3月14日逢星期六下午2時半至4時半共10節

ITE08-0525

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：許宜固中醫師

對象：15歲以上有興趣人士

名額：30人

報名費：100元

講義費：10元

地點：氹仔教育活動中心

## 實務穴位按摩保健培訓班

1月3日至3月14日逢星期六下午4時45分至6時45分共10節

ITE08-0526

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：許宜固中醫師

對象：15歲或以上有興趣人士

名額：30人

報名費：100元

講義費：10元

地點：氹仔教育活動中心

## 「愈食愈靚－食品安全」講座

1月16日星期五晚上8時至10時

SE08-0092

危害食品的安全包括生物危害、化學危害及物理危害。生物危害包括細菌、霉菌、寄生蟲、藻類；化學危害包括動植物毒素、重金屬污染、有機物污染及食品添加劑等；而物理危害則是存在於食物中的異物。這些危害如何進入食物及危害我們的健康，本講座將介紹各種危害的來源及毒性，讓市民對食品安全有基本的認識及預防措施。

講者：古永華食品科學博士

對象：15歲或以上人士

名額：40人

費用：全免

地點：氹仔教育活動中心