

## 「如何成為優質的父母」講座

Colóquio sobre “Como ser pais excelentes” ☺

8月6日星期四晚上7時半至10時

SE09-0059

內容：父母對於子女成長是很重要的原素，父母的責任是建設一個合適的環境、建構家庭中的文化及和諧的氣氛予子女，讓子女健康、快樂地成長，同時要多瞭解，多跟子女分享，身為父母的我們，願意學習怎樣去管教子女嗎？講者將會為我們一一分享。

講者：澳門心理治療協會劉秉權家庭治療師

對象：家長

名額：60人

費用：全免

地點：氹仔教育活動中心

備註：為參加者的子女（必須3歲或以上）特設「多元智能遊戲」小組，讓家長可安心聽講座，需要攜同子女出席者，請於報名時指出。

## 「與小寶貝的親密接觸」親子按摩工作坊

Workshop de massagem para bebés ☺

（活力組）8月15日星期六下午5時至7時

WK09-0038

（好動組）8月29日星期六下午5時至7時

WK09-0039

內容：嬰兒按摩可鎮靜嬰兒神經、有寧神安睡作用、對腸胃消化、排泄、驅風、刺激肌肉機能、提升免疫力等亦有幫助；更可促進親子溝通，瞭解寶寶的身體語言。工作坊將講解按摩的理論及示範技巧，並讓每位家長即場練習。

講者：何鳳兒護士

對象：0至9個月嬰兒及其家長

名額：10對親子（一位家長攜同一名嬰兒）

費用：全免

地點：氹仔教育活動中心

備註：嬰兒須於工作坊前1小時用餐，家長請自備1條大毛巾

## 「家長教養態度與子女快樂成長」講座

Colóquio sobre “Atitudes de criação e educação dos pais e crescimento feliz dos filhos” ☺

8月27日星期四下午8時至10時

SE09-0060

內容：健康的自我形象，為人帶來自尊，高自尊能令人產生堅忍力，在面對生活的種種困難和適應不會容易退縮，亦有能力面對成長中所遇上的各種挑戰，而家庭是建立個人健康自我形象的其中一個重要系統。在講座中，將讓家長瞭解教養態度如何影響子女的自我形象，以致能夠從中學習如何與子女一同開心快樂地成長。

講者：香港中文大學教育系林建榮博士

對象：家長

名額：60人

費用：全免

地點：氹仔教育活動中心

備註：為參加者的子女（必須3歲或以上）特設「多元智能遊戲」小組，讓家長可安心聽講座，需要攜同子女出席者，請於報名時指出。

## 「如何協助子女適應小一校園生活」講座

Colóquio sobre “Como ajudar as crianças a adoptar a vida escolar do primeiro ano da escola primária” ☺

9月4日星期五晚上8時至10時

SE09-0061

內容：兒童升讀小學是心理發展上一個重要的階段，如果順利發展，則能擁有「主動」及「自信」的能力；失敗則會引致「自卑內疚」及「無能感」等心理缺失。是次講座就學前兒童之心理發展要求、孩子升讀小學的心理適應、父母在此階段擔當的角色及如何調整心態等內容與家長們作深入討論。

講者：澳門心理學會韓衛主席

對象：家長

名額：60人

費用：全免

地點：氹仔教育活動中心

備註：為參加者的子女（必須3歲或以上）特設「多元智能遊戲」小組，讓家長可安心聽講座，需要攜同子女出席者，請於報名時指出。

# 親職教育系列活動

## 「夫婦相處之道」講座

Colóquio sobre “O método de conviver dos casais” ☺

9月10日星期四晚上7時半至10時

SE09-0062

內容：戀愛結婚，生兒育女，生活的重擔落下來了。當絢麗歸於平淡，真正的考驗便開始了；來自不同背景、文化的夫妻學習如何融合、如何平等相待與溝通，培養出一個愛與包容的家庭氣氛，乃是現今社會最迫切的課題，是次講座將作深入探討。

講者：澳門心理治療協會劉秉權家庭治療師

對象：家長

名額：60人

費用：全免

地點：氹仔教育活動中心

備註：為參加者的子女（必須3歲或以上）特設「多元智能遊戲」小組，讓家長可安心聽講座，需要攜同子女出席者，請於報名時指出。

## 「冰皮月餅製作」親子工作坊

“Produção de bolo lunar de pele gelado” workshop para pais e filhos ☺

（嫦娥組）9月20日星期日上午10時至下午1時

WK09-0040

（吳剛組）9月27日星期日上午10時至下午1時

WK09-0041

內容：藉著中秋節的到來，讓親子透過製作特色食物的同時，讓孩子認識中國的傳統習俗，對中國文化有更深刻的瞭解外，更可以增進親子關係。

講者：海洋閣餐廳總廚梁錫雄先生

對象：6至12歲兒童及其家長

名額：10對親子（一位家長攜同一名小孩）

報名費：全免

材料費：40元

地點：氹仔教育活動中心

## 「讓他成為自動自覺和負責任的小孩」講座

Colóquio sobre “como preparar os filhos para serem crianças responsáveis e bem comportadas” ☺

10月9日星期五晚上8時至10時

SE09-0063

內容：每一位父母都希望子女做事負責任，然而孩子的責任感並不是與生俱來的，而是學習而得的結果。培養孩子的責任感是漫長而艱巨的工作，讓他們從小開始學習這種美德是必須的。透過是次講座，向家長解釋如何在日常生活中「給予」和「提供」孩子學習負責任的機會，培養他們成為自動自覺和負責任的小孩。

講者：澳門心理學會韓衛主席

對象：家長

名額：60人

費用：全免

地點：氹仔教育活動中心

備註：為參加者的子女（必須3歲或以上）特設「多元智能遊戲」小組，讓家長可安心聽講座，需要攜同子女出席者，請於報名時指出。

## 「青少年子女的生涯規劃」講座

Colóquio sobre “O planeamento da carreira da0s crianças adolescentes” ☺

10月16日星期五晚上8時至10時

SE09-0064

內容：「生涯規劃」不單是有關如何選科和擇業，還要全面兼顧青少年生命和價值觀的培育，幫助他們探索自己的人生目標，家長在青少年子女面對生涯規劃中扮演重要的角色。講座內容主要圍繞家長如何協助青少年子女規劃個人的生涯發展，以致能夠在他們處於困惑中給予指引，陪伴他們一起成長。

講者：香港中文大學教育系林建榮博士

對象：家長

名額：60人

費用：全免

地點：氹仔教育活動中心

# 親職教育系列活動

## 「如何提升子女的學習興趣」講座

Colóquio sobre “Como melhorar o interesse de estudo nas crianças” ☺

10月22日星期四晚上7時半至10時

SE09-0065

內容：學習是子女成材的重要元素，良好的學習動機有助提升對學習的興趣和學業成績。但隨著子女逐漸成長，除了耳提面點，口頭囑咐之外，家長又可如何提高子女讀書的興趣和求學的動力？其實，孩子拒絕學習有很多原因，當中涉及孩子的學習動機、能力，以及一些客觀的條件。講座將介紹影響學習的因素，以及促進學習的方法，幫助家長持續運用這些方法，促進子女有效學習。

講者：澳門心理治療協會劉秉權家庭治療師  
對象：家長  
名額：60人  
費用：全免  
地點：氹仔教育活動中心  
備註：為參加者的子女（必須3歲或以上）特設「多元智能遊戲」小組，讓家長可安心聽講座，需要攜同子女出席者，請於報名時指出。

## 「活力多fun」親子瑜珈工作坊

Workshop de Ioga para pais e filhos – “Vitalidade muito divertido” ☺

10月24日星期六下午5時至7時

WK09-0043

內容：通過遊戲方式教授親子瑜珈，讓孩子和家長在愉快情境中一起學習，不但使身體健康，更促進親子間的情感交流和互動。嬰兒身體特有的柔韌性與成人互相配合，使親子瑜珈變得更富趣味性及容易掌握其互動技巧。

講者：何鳳兒護士

對象：3至9個月嬰兒及其家長  
名額：10對親子（一位家長攜同一名嬰兒）  
費用：全免  
地點：氹仔教育活動中心  
備註：嬰兒須於工作坊前1小時用餐，家長請自備1條大毛巾

## ★小腳板遊澳門（第三團）

9月19日至10月31日逢星期六下午2時半至4時 共6節

ITE09-0301

內容：透過視像媒體欣賞澳門各被列入世界文化遺產的古蹟片段，並配合故事、遊戲、手工或繪畫等活動，讓小朋友對本澳世界文化遺產有初步的概念，培養其對澳門的歸屬感及愛澳的情操。

講者：梁劍楓老師

對象：5至8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

9月19日至10月31日逢星期六下午4時15分至5時45分 共6節

ITE09-0302

內容：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

## ★幼兒世界展繽紛

10月10日至11月14日逢星期六下午5時至6時30分 共6節

ITE09-00303

內容：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

# 公民教育活動