

## 乖巧小特工

9月4日至10月23日逢星期六下午5時至6時半 共6節

ITE10-0319

內容：興趣班分6個不同的主題，透過音樂、唱遊、兒歌、模擬遊戲、故事、美勞等多元化活動，培養小朋友的責任感，將環保、守規、友愛，接納及尊重他人等美德，從自己開始，身體力行，乃至家庭及朋輩。

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

## 小腳板遊澳門（第四團）

10月23日至11月27日逢星期六下午2時半至4時 共6節

ITE10-0320

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

10月23日至11月27日逢星期六下午4時15分至5時45分 共6節

ITE10-0321

內容：興趣班分6個不同的主題，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

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	內容
8月9日至 8月27日	【煙害的知識】 展覽	吸煙危害我們的健康，近年吸煙人數不斷增加，而吸煙者更趨年輕化，為了讓市民認識吸煙的害處，本展覽共展出10塊展板，並以中、英、葡文介紹何謂煙草、吸煙與疾病、何謂「二手煙」和「三手煙」、戒煙的好處及戒煙的謬論等。
9月13日至 9月26日	【國際青年舞蹈節攝影比賽作品】 巡迴展	此展覽主要以舞蹈節的“巡遊”及“戶外演出”為主題內容，展出的優勝作品，記錄了國際青年舞蹈節戶外表演的精粹，讓大家重溫舞蹈節的歡樂時光及各舞蹈隊精湛的舞藝和表演，在留着美好回憶的同時，亦希望大家感受舞蹈節所帶來的歡樂。
10月11日至 10月29日	【健康城市】 展覽	健康城市是由健康的人群、健康的環境和健康的社會組成的一個整體。透過是次展覽喚醒市民如想生活於健康城市中，必須彼此互相支持，整個城市通力合作開展健康促進活動及措施，才能達到成效。



# 健康教育活動

## 「認識及預防器質性的腦病變—失眠、憂鬱及帕金森症」講座

Seminário “Conhecimento e prevenção de modificações patológicas cerebrais orgânicas - insónia, depressão e doença de Parkinson”

9月10日星期五晚上7時至9時

SE10-0059

內容：失眠、憂鬱症及帕金森病均為人們因工作及社會壓力、內分泌失調、精神官能等引起入睡困難，致使頭痛、頭暈、記憶力減退、身體衰弱、倦怠、性功能退化，均為失眠及憂鬱的明顯症狀。帕金森主要是因人體中樞多巴胺神經系統退化所引起，主要以運動功能障礙表現的退化性腦病。以上象徵均是慢性復發性的病變，且伴隨著相當程度致病性與致命性。導師將為與會者講解預防、運動及食療良方。

導師：善揚國際能量醫學研究中心張達夫講師

對象：15歲或以上有興趣人士

名額：40人

費用：全免

地點：語言推廣中心

## 實務穴位按摩保健培訓班

9月25日至12月11日逢星期六下午2時至4時半共10節

ITE10-0322

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。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：經絡堂貿易行許宜固中醫師

對象：完成穴位按摩高班課程之學員

名額：25人

報名費：100元

講義費：10元

地點：丞仔教育活動中心

## 穴位按摩保健培訓中班

9月25日至12月11日逢星期六下午4時45分至6時45分共10節

ITE10-0323

內容：針對各類常見的家庭穴位治療：1.認識中醫，病因病機學（病因、發病、病機）2.標準耳穴常用穴位功能3.食療方法等。

導師：經絡堂貿易行許宜固中醫師

對象：完成穴位按摩保健培訓初班之學員

名額：25人

報名費：100元

講義費：10元

地點：丞仔教育活動中心

## 「綠色飲品健康漫談」茶文化講座

Conferência sobre a Cultura de Chá “Discussão sobre saúde de bebidas verdes”

10月30日星期六下午2時半至4時半

SE10-0060

內容：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；兒茶素有延緩衰老、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，與此同時，與好茶之人一起品嚐各種名茶，其樂無窮。

導師：澳門茶藝協會永遠會長曾志揮先生

對象：15歲或以上有興趣人士

名額：40人

費用：全免

地點：丞仔教育活動中心

