

# 親職教育系列活動

## 「瞭解你的孩子－解碼孩子的情緒」講座

Seminário “Conhecer o seu filho - decodificar a emoção das crianças” ☺

11月4日星期四晚上7時半至9時半

SE10-0090

內容：你的孩子會否在公共場所因買玩具不粹大哭？又會否在與同學、朋友分享事物時總是表現得鬱鬱寡歡？這些問題可能正在纏擾著你及你的孩子。「情緒」經常被稱為兒童的「第二語言」，原因是兒童往往以強烈的「情緒」來表達他們未能以語言來表達的願望和感受。其實，只要有適當的輔導與處理，孩子的行為絕對是可以改變的。

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。

## 「家中的第一堂性教育」講座

Seminário “A primeira lição de educação sexual em casa” ☺

11月5日星期五下午6時半至8時半

SE10-0091

內容：不少家長認為自己性知識貧乏，和孩子們談性難於啟齒。父母應如何開始向子女進行性教育？如何引導孩子瞭解及建立理想、負責任的性行為及觀念？講座將探討家長在性教育中擔當的角色，以怎樣的態度協助子女作出適當的選擇與判斷，如何向子女分析實際的狀況及培養對性的正確態度和觀念。

講者：香港註冊社工李昌隆先生、馮幗幗女士

對象：家長

名額：30人

費用：全免

地點：高美士中葡中學A202室

## 「與小寶貝愛的初體驗」親子按摩工作坊

Workshop de massagem para pais e filhos “A primeira experiência de amor com o pequeno bebê” ☺

11月6日星期六下午5時至7時

WK10-0082

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，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。

導師：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

## 「善後溝通模式(一)－如何與家庭成員和諧相處」講座

Seminário “Modelo de comunicação no tratamento de problemas resultantes de uma calamidade (I) - como se vive com membros da família em harmonia” ☺

11月11日星期四晚上7時半至10時

SE10-0092

內容：在教育子女的過程中，對話是最直接的溝通方式，如何善用親子間的對話來增進彼此的瞭解？要瞭解孩子其實不難，只要認真的和他對話，要引導孩子也不難，只要認真學習和孩子對話的技巧，以正面、積極及富鼓勵性的親子溝通模式，不但可促進融洽愉快的親子關係，同時亦能有效地改善孩子的行為及提升他們的自信心。

講者：澳門心理治療協會劉秉權家庭治療師及澳門基督教青年會社工

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。

## 「推行家長教育教材套」工作坊

Workshop da “Implementação do conjunto de materiais de ensino da educação dos pais” ☺

11月12日及19日星期五下午6時半至8時半共2節

WK10-0087

內容：為有系統地開展家長教育，協助家長瞭解子女以及改善教養技巧，並為家長教育工作者提供一套適合本地區使用的教材，教青局出版了「家長教育教材套」。為讓使用者掌握教材的使用，此次工作坊以實務為主，包括使用教材套的準備工作、如何帶動家長參與經驗分享、臨場應變的技巧及參加者需參與教材套內之活動。

講者：香港註冊社工李昌隆先生、馮幗幗女士  
對象：家長教育工作者  
名額：30人  
費用：全免  
地點：氹仔教育活動中心

## 「如何培養孩子正面樂觀的思維」講座

Seminário “Como cultivar o pensamento das crianças positivo e otimista” ☺

12月2日星期四晚上7時半至9時半

SE10-0094

內容：如何從少培養孩子積極及樂觀的性格，以正面的思維決定是非對錯？此講座協助家長幫助孩子找到內在的心理能量，以及建立對抗逆境挫折的能力，培養孩子正面的思考及生活態度。

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。

## 「活力多fun」親子瑜伽工作坊

Workshop de yoga para pais e filhos - “Vitalidade muito divertido” ☺

12月4日星期六下午5時至7時

WK10-0083

內容：親子運動使親子關係得到改善；瑜伽既可令身體肌肉舒展增加靈活、促進心肺功能；也令精神情緒得以放鬆、提升專注力，齊來參與親子瑜伽活力操，健康愉快樂悠悠。

導師：何鳳兒護士（兒科專科護士及瑜伽導師）  
對象：3至9個月嬰兒及其家長

名額：15對親子（一位家長攜同一名兒童）  
費用：全免  
地點：氹仔教育活動中心  
備註：請穿著運動服、自備水、大毛巾或瑜伽墊，1小時前避免進食。

## 「如何與子女談“性的誘惑”」講座

Seminário “Como falar com os filhos sobre a “tentação sexual” ☺

12月16日星期四晚上7時半至10時

SE10-0095

內容：現今社會愈趨複雜，兒童亦愈趨早熟，不少父母不知從何進行家庭性教育，此講座有助引導父母在家庭進行性教育，內容包括澄清誤解、推行家庭性教育的各項準備、瞭解子女身心發展、如何回答性問題及處理子女的性疑惑等。

講者：澳門心理治療協會劉秉權家庭治療師及澳門基督教青年會社工  
對象：家長  
名額：60人  
費用：全免  
地點：氹仔教育活動中心

## 「傾聽童心有妙法」講座

Seminário “Maneira inteligente de ouvir as crianças” ☺

2011年1月6日星期四晚上7時半至9時半

SE11-0001

內容：「聆聽」與「被聆聽」對人類的情緒生活而言，就像呼吸空氣一樣重要；父母是孩子最親近、最信賴的對象，孩子是多麼渴望父母能「聆聽」他的喜怒哀樂，唯藉著父母對自己的注意、尊重和教養，孩子才能建立他的正向人生。這個講座協助家長「聽」出孩子心聲，從而建立/改善親密的親子關係。

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。

## 「善後溝通模式(二)－處理憤怒情緒有妙法」講座

Seminário “Modelo de comunicação no tratamento de problemas resultantes de uma calamidade (2) - maneira inteligente de lidar com a raiva” ☺

2011年1月13日星期四晚上7時半至10時

SE11-0002

內容：父母在教養子女的過程中經常出現憤怒、焦慮等負面情緒，直接影響管教的成效及親子關係。家長在憤怒時，情緒處於失控中。是次講座可讓參加者學習如何將“自己的情緒”及“管教子女”分開處理，以免情緒失控而造成管教上的遺憾。  
講者：澳門心理治療協會劉秉權家庭治療師及澳門基督教青年會社工

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。

## 「親子春節食品」烹飪工作坊

Workshop de “Culinária de comidas de Ano Novo Chinês para pais e filhos” ☺

2011年1月15日星期六（如意組）下午2時半至4時半

WK11-0001

2011年1月15日星期六（吉祥組）下午4時45分至6時45分

WK11-0002

內容：藉著春節的到來，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了解外，更可以增進親子關係。製作食品包括鮮奶椰汁年糕及蘿蔔糕等。  
導師：澳門製造業總工會何錦鴻先生

對象：8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）  
材料費：60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
2010年11月13日至11月22日	【食物安全週---精明選購樂無憂】展覽
2010年11月23日至12月6日	【基本法漫畫展】
2011年1月3日至1月21日	【健康生活模式】展覽

## 家長義工團招募新成員

氹仔教育活動中心轄下之家長義工團成立至今已四年，本年3月舉行了「義工帶領培訓課程」、5月「同善堂幼稚園親子同樂日」、7月「親子書法」及「家長義工團成長心連心」等活動；參與的家長義工協助籌備及開展家長教育活動，從過程中促進義工們的成長及鼓勵更多家長參與，以達至互相聯繫及支持的目的。

為了擴大家長義工團的陣容，使更多有興趣的家長及熱心的社會人士能加入這一組織，中心現正招募新的義工團成員，查詢及報名請致電：2884-1284許小姐。

## 「親子書法」工作坊

Workshop “Caligrafia para pais e filhos” ☺

11月14日至12月5日逢星期日上午10時半至12時半

WK10-0084

內容：為了讓孩子認識及運用不同字體的書寫技巧，從而將中國五千年歷史的傳統文化，擴展至日常生活中，既可培養耐性，陶冶性情，又可增進親子關係，讓家庭充滿歡樂。  
導師：澳門名書法家蔡傳興先生

對象：5歲或以上兒童及其家長  
名額：10個家庭（每個家庭2至4人）  
費用：每節20元（每個家庭），4節共80元  
地點：氹仔教育活動中心

以上有「☺」標誌之教育活動將計算為「積極家長獎勵計劃」之積分