

小腳板遊澳門（第一團）

2011年1月8日至2月26日逢星期六下午2時半至4時（共6節）

ITE11-0001

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。

導師：梁劍楓老師

對象：5至8歲兒童

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

2011年1月8日至2月26日逢星期六下午4時15分至5時45分（共6節）

ITE11-0002

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。

導師：梁劍楓老師

對象：4至7歲兒童

名額：14人

報名費：50元

材料費：30元

地點：氹仔教育活動中心

童心看世界

2011年1月9日至2月27日逢星期日下午2時半至4時（共6節）

ITE11-0003

內容：「童心看世界」以時下熱門的話題和新聞為討論主題，培養小朋友對「家事國事天下事，事事關心」的愛國愛澳情懷。藉著討論、分享及發表訓練小朋友的口語表達能力，加深認識、關心世界各地的人和事，從而進行生命教育，放眼世界。

導師：庄小芳老師

對象：7至11歲兒童

名額：14人

報名費：50元

材料費：30元

地點：氹仔教育活動中心

節日特別活動

「賀年水仙花盤景雕刻」工作坊

Seminário “criação de bonsai de narciso”

2011年1月4日及11日星期二晚上8時至10時（共2節）

WK11-0003

內容：導師將教授切割水仙頭的方法，內容包括：一.如何選購水仙頭；二.浸養企頭和蟹爪的方法；三.雕刻水仙頭的刀法（包括企頭和蟹爪）；四.如何欣賞水仙的根、葉和花，並在第二節導師為學員觀察其浸養之水仙頭生長情況及修補。

導師：洪沛森中醫師

對象：15歲或以上人士

名額：40人

材料費：20元（包括水仙頭3個）

地點：氹仔教育活動中心

備註：請自備勞工手套、雕刻刀（文具店有售）

健康教育活動

足底按摩專業培訓課程

11月3日至12月8日逢星期三、五晚上8時至10時（共9節）

ITE10-0498

內容：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，並教授用棒手法及加上左右腳順序整體按摩練習。最後一節到老人院進行實習活動。

導師：吳友國中醫師

對象：15歲或以上有興趣人士

名額：22人

費用：100元

地點：氹仔教育活動中心

「頸腰椎簡易保健」工作坊

Workshop sobre profilaxia da saúde do pescoço e vértebras lombares

12月10日星期五晚上8時至10時

WK10-0088

內容：介紹頸椎、腰椎疼痛是日常生活較常見的疾病。其原因與現代社會緊張的工作有關，以及沒有足夠的休息，常使人困擾不適。在日常生活中可以簡單的動作，作自我保健，工作坊以幾種簡易的手法教你紓緩疼痛。

導師：吳友國中醫師

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

「優質父母學園」系列講座

舉辦地點：氹仔教育活動中心

對象：家長

名額：40人

「健康家庭(一)」講座

Seminário “A família saudável”(1)

2010年11月10日星期三下午6時半至7時半

SE10-0098

內容：讓參加者思考何謂心中“健康家庭”的元素，認識家庭有著動態的變化，因應不同發展階段的家庭改變瞭解個人該有的規劃事項及應有的心態。

講者：氹仔教育活動中心李英姿小姐

「暖暖家庭(二)」講座

Seminário de “O família harmoniosa”(2)

2010年11月24日星期三下午6時半至7時半

SE10-0099

內容：讓參加者思考個人生命與家庭間的密切關聯，反思家庭對個人的重要性，透過短講帶出如何才能營造一個充滿愛的家庭，並通過討論相關的例子，深化參加者認識如何建立愛及營造充滿。

講者：氹仔教育活動中心何金環小姐

「教養基本課—溝通技巧(二)」講座

Seminário de “Métodos de comunicação entre pais e filhos”(2)

2010年12月15日星期三下午6時半至7時半

SE10-0100

內容：有效的溝通技巧，有助父母與子女建立良好關係，透過短講介紹聆聽及溝通的原則和技巧。父母在教養子女時所用方法未能收效的主要原因，往往就是不懂得如何與子女溝通。參加者透過學習溝通的原則和技巧，達致有效的溝通，提昇教養效果。

講者：氹仔教育活動中心陳昭麗小姐

「健康家庭(二)」講座

Seminário “A família saudável”(2)

2010年12月23日星期四下午6時半至7時半

SE10-0101

內容：讓參加者思考何謂心中“健康家庭”的元素，認識家庭有著動態的變化，因應不同發展階段的家庭改變瞭解個人該有的規劃事項及應有的心態。

講者：氹仔教育活動中心李英姿小姐

「家庭照顧的幫忙者(一)」講座

Seminário de “Os ajudantes da família”(1)

2011年1月12日星期三下午6時半至7時半

SE11-0003

內容：讓參加者明白與家庭照顧的幫忙者協調的重要，瞭解由別人照顧子女時應要考慮的事項，重新檢視目前自己的家庭狀況，是否有需要留意及改善的地方。

講者：氹仔教育活動中心李英姿小姐

「教養基本課—建立良好的親子關係(一)」講座

Seminário “Método para estabelecer uma boa relação entre pais e filhos”(1)

2011年1月26日星期三下午6時半至7時半

SE11-0004

內容：要與子女建立良好的關係，必須自小開始培養。雖然每個家庭都有著自身不同的背景和狀況，但教養子女還是有著共通的基本原則。透過短講，讓參加者瞭解如何建立穩固的親子關係，當子女遇到困難時，都主動與父母商量及樂於接納父母的意見。

講者：氹仔教育活動中心莫佩瑜小姐