

公民教育活動

幼兒世界展繽紛

9月3日至10月15日逢星期六下午5時至6時半共6節

ITE11-0403

內容：以遊戲、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。

導師：黃寶珍老師

對象：3至5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

小鬼蕩歲一親子故事創作劇場

9月4日至10月16日逢星期日下午2時半至4時共6節

ITE11-0404

內容：針對兒童常有的生活壞習慣為教育主題，以話劇故事的形式進行，讓小朋友在模擬的情境中發現及糾正自己的壞習慣，從而作出改善。

導師：葉佩珠老師

對象：4至6歲兒童及其家長

名額：10對親子

報名費：50元

材料費：30元

地點：氹仔教育活動中心

小小導遊一帶你遊澳門

10月8日至11月12日逢星期六下午2時半至4時共6節

ITE11-0411

內容：透過澳門的世遺景點，引導小朋友討論、分享、發表、瞭解和介紹澳門，藉此訓練口語表達能力及培養友愛互助的良好品德。

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

10月8日至11月12日逢星期六下午4時15分至5時45分共6節

ITE11-0412

內容：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

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
2011年8月15日至9月3日	【做個生命不倒翁】抗逆藝術展
2011年9月14日至10月4日	【硯都藏珍——當代端硯】精品展

健康教育活動

「中醫對五臟六腑養生食療培訓班」(一)

8月2日至10月4日逢星期二晚上8時至10時共9節

ITE11-0402

內容：以五臟的器官解釋以下的病理及配合食療良方：1.心的生理功能和病理變化，自我簡單法療及食療以冠心病和高血壓為主，中風後遺症為次。2.肝臟的生理及病理，以月經病為主，乙肝病為次。3.脾臟的生理及病理，以糖尿病為主，水腫為次。4.肺臟的生理及病理，以咳嗽為主，過敏病為次。5.腎臟的生理及病理，以腰椎病為主，生育功能為次。

導師：洪沛森中醫師
對象：15歲以上或有興趣人士
名額：25人
報名費：100元
地點：丞仔教育活動中心

「長者營養保健」講座

Seminário "Nutrição e protecção da saúde do idoso"

8月5日星期五晚上7時至9時

SE11-0058

內容：根據衛生署的老人膳食營養狀況調查，國內銀髮族的營養問題多多，包括：醣類攝取偏低、蛋白質攝取偏高、維生素B6、維生素E、鎂及鈣質都不足，鈉又吃太多，長期下來可能引發慢性疾病。因此，製備老人餐單必須多加考量。講座中將會講述老年人的生理特點、營養需要與膳食、健康飲食原則、常見病的營養問題及教導簡單健康保健運動，並即時示範。

導師：澳門青年身心靈環保協會會長、國家註冊高級營養師鄧紫瑩
對象：15歲以上或有興趣人士
名額：25人
費用：全免
地點：語言推廣中心

「胸腔之肝膽相照」講座

Seminário "Radiografia do fígado e da vesícula biliar na cavidade torácica"

9月23日星期五晚上7時至9時

SE11-0063

內容：肝臟具有多達五百餘種的功能，因此也是人體中最勞累的器官。肝臟的功能包括儲存身體活動時所需的維生素、礦物質和糖分，控制分泌物和膽固醇的產量。簡單的說，肝臟是人體裡肩負最多工作的器官。膽囊中毒的症狀包括：皮膚問題、偏頭痛、關節問題、慢性頸部問題，以及在食用油膩食物後會更加惡化的症狀。講師將為與會者分享護肝保膽之道。

導師：善揚國際能量醫學研究中心張達夫講師
對象：15歲以上或有興趣人士
名額：40人
費用：全免
地點：語言推廣中心

● 穴位按摩保健培訓中班

9月24日至12月3日逢星期六下午2時半至4時半共10節

ITE11-0406

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：完成穴位按摩初班之學員

名額：25人
報名費：100元
地點：丞仔教育活動中心

● 刮痧培訓班

9月24日至12月3日逢星期六下午4時45分至6時45分共10節

ITE11-0407

內容：刮痧是中醫常見的自然療法之一，它是在人體的一定部位上進行刮拭，從而達到保健強身與防治疾病的目的。此等簡單的刮拭手法有調理人體氣血，增強免疫系統，止痛及治病等功用。課程內容包括：中醫理論基礎、刮痧中醫原理、刮痧相關穴位、刮痧手法及刮痧治病等。

導師：經絡堂貿易行許宜固中醫師
對象：15歲以上有興味人士
名額：25人
報名費：100元
地點：丞仔教育活動中心

•「中醫對五臟六腑養生食療培訓班」(二)

10月18日至12月13日逢星期二晚上8時至10時共9節

ITE11-0413

內容：中醫對以下臟腑的生理功能及病理變化，作自我簡單保健及食療介紹：1.胆為六腑之首，以膽囊炎，胆石症為主，消化不良為次；2.胃為氣血生化之源，以消化功能為主，後天保養為次；3.大腸乃傳導之官，以人體排毒功能為主，痔瘡為次；4.小腸乃吸收營養總匯，亦能分清辨濁，供應人體之需(肥或瘦)；5.膀胱乃排洩系統泌濁澄清人之水份、以尿道炎為結石為次；6.三焦乃人體氣血上中下運行之道、故應臨床講課才與同學們解說。

導師：洪沛森中醫師
對象：15歲以上有興趣人士
名額：25人
報名費：100元
地點：氹仔教育活動中心

「優質父母學園」系列講座

「情緒無有咗」講座 ☺

Seminário "Sem medo do humor"

時間：下午6時半至8時
對象：家長
名額：30人

8月26日(星期五)

SE11-0058 ☺

講者：澳門基督教青年會社工

內容：情緒是個人的主觀感受與經驗，構成的因素有很多。透過短講讓參加者瞭解子女有何情緒反應方式，使家長更能掌握子女的情緒狀況，能及時發現問題並即時介入處理。

「生命的階梯」講座 ☺

Seminário "A escada da vida"

時間：下午6時半至8時
對象：家長
名額：30人

9月28日(星期三)

SE11-0067 ☺

講者：澳門基督教青年會社工

內容：此講座協助參加者對生命作出自省，重新認識個人的價值觀和珍惜生命的意義。瞭解生命無常及面對時應有的態度。

「美滿人生方程式 - 平衡互作家庭有妙法」講座 ☺

Seminário "Família, trabalho, gangorra"

時間：下午6時半至8時
對象：家長
名額：30人

10月26日(星期三)

SE11-0068 ☺

講者：本澳資深教育工作者何慧榮小姐

內容：為了擁有美滿的家庭，夫妻間需要付出時間、努力並作出配合。此講座讓參加者反思自己在工作與家庭生活上的規劃是否平衡及安排合宜，並在工作與家庭同時兼顧時需要注意的地方。

「培養獨立、負責任的孩子」講座 ☺

Seminário de "Como educar as crianças independentes e responsáveis"

時間：下午6時半至8時
對象：家長
名額：30人

11月30日(星期三)

SE11-0069 ☺

講者：澳門基督教青年會社工

內容：與參加者分享如何可以培養孩子做決定的能力，並透過活動和討論讓參加者學習如何培養孩子的責任感。

上述講座上課地點為氹仔教育活動中心

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