**「2017校友夏日樂營營」之工作坊內容：**

1. **有氧運動操：**

|  |  |
| --- | --- |
| 導師： | 澳門大學校友體育會 |
| 時間： | 14:30-15:30 |
| 地點： | 澳大綜合體育館 |
| 內容： | 有氧運動與拉伸和力量訓練 |

1. **茶道X書法工作坊：**

|  |  |
| --- | --- |
| 導師： | 伍偉發校友([汴京茶寮](https://www.facebook.com/tealosophyteabar/)創辦人)  莫羲世校友([邢悅](https://www.facebook.com/elvismokhs/)) |
| 時間： | 14:30 -16:00 |
| 地點： | 澳大中銀百年紀念大樓課室(待定) |
| 內容： | 1.介紹茶道中的書法掛物;  2.茶道示範及即席揮毫;  3.講解品茶的禮儀 (參加者可以嘗試親自體驗手打抹茶及揮毫)。 |

1. **「中華養生——起居飲食」講座工作坊：**

|  |  |
| --- | --- |
| 導師： | 澳門中華養生保健協會  何美華會長及陳偉亮副會長 |
| 時間： | 16:30 -17:30 |
| 地點： | 澳大中銀百年紀念大樓課室(待定) |
| 內容： | 養生概念的——生活起居            ——養生茶介紹            ——簡易養生操 |