



澳門循道衛理聯合教會社會服務處  
建華家庭服務中心

Secção de Serviço Social da Igreja Metodista de Macau  
Centro de Apoio À Família "KIN WA"



免費派發

第70期

4月至6月季刊

和和樂樂共親職

因應疫情作特別安排

先電話/網上登記 ▶ 後抽籤  
▶ 再報名及繳費

中心活動登記日期

14 / 2 / 2022  
至  
24 / 2 / 2022



歡迎掃描中心

Wechat

ID:mmsskinwa

# 目錄

中心服務介紹	02
中心活動場地及輔導設施	03
小樹苗家庭成長園地	06
2022活現彩虹婦女義工	07
「星星的嘉冕積分計劃」	08
中心活動報名及登記流程	09
「愛同行」親子義工2022—Love Together	10
澳門堂活動推介	11
第二季小會員生日會（4-6月）	12
活動推介	13
愛轉角單親網絡支援服務	14
2022伴我「童」行營會	16
兒童成長活動	17
婦女活動	19
澳門循道衛理聯合教會澳門堂	23
生命之歌	24
最有記憶的味道	25
分享站—兒童體適能	26
小手工—復活節小雞	27
活動花絮	30
惡劣天氣安排	36

## 中心開放時間

### 星期一至星期五

上午10:30-下午6:30

### 星期六

上午9:30-下午5:30

-逢星期日及公眾假期休息-

以下節日，中心暫停開放，敬請留意！

4月5日	星期二	清明節
4月15日	星期五	耶穌受難日
4月16日	星期六	復活節前日
5月2日	星期一	勞動節的補假
5月9日	星期一	佛誕節的補假
6月3日	星期五	端午節

# 中心服務介紹

## 中心簡介

澳門循道衛理聯合教會社會服務處建華家庭服務中心為一所基督教服務機構，於1989年開始為本澳居民提供服務，並於1997年4月遷入黑沙環。本中心服務透過以家庭為核心，以更整全及適切的服务回應各家庭的需要，陪伴各家庭一同成長，並與社區合作，攜手為本澳市民建構健康及積極人生。

## 中心宗旨

本著基督博愛的精神，服務社區，見證基督真理。

## 服務目標

為本澳家庭提供多元化服務，促使其發揮功能，提昇家庭凝聚力，促進家庭聯繫，從而建立和諧的家庭關係。

## 服務內容

-  個人及家庭輔導、諮詢及資源轉介
-  積極人生加油服務計劃
-  家庭生活教育
-  「活現彩虹」婦女義工組
-  「愛同行」親子義工組
-  兒童成長支援服務
-  多元智能小組
-  單親網絡互助服務
-  「小樹苗」家庭成長園地



服務對象  
本澳家庭



## 中心活動場地及輔導設施

中心致力向本澳市民提供家庭生活教育、關懷婦女活動、義工服務等，並為個人及家庭提供專業的輔導服務，如對本中心服務感興趣或家庭正在面對困境，歡迎親臨或致電與我們聯絡。



建華大廈十三座地下D舖



建華大廈十四座地下C舖

# 中心活動場地及輔導設施



多功能活動室



輔導室



小樹苗家長資源閣



語言治療室

# 中心活動場地及輔導設施



多功能活動室



遊戲治療室



輔導室



輔導室



澳門堂(建華大廈第8座)-崇拜聚會/活動大廳



澳門循道衛理聯合教會社會服務處  
建華家庭服務中心  
Secção de Serviço Social da Igreja Metodista de Macau  
Centro de Apoio À Família "KIN WA"



建華家庭服務中心

# 小樹苗

## 家庭成長園地

### 服務內容

諮詢及  
輔導服務

家庭  
生活教育

早期  
初步辨識  
及轉介

家長  
資源閣

家長  
支援計劃

兒童  
成長訓練  
及活動

### 服務對象

- 被評估為有特殊需要之0-3歲幼兒及其家庭；
- 懷疑有特殊需要之0-6歲兒童及其家庭。

### 服務簡介

當家長發現子女在成長發展或學習能力方面出現差異，會感到擔心及焦慮，在照顧及管教子女時承受著不少壓力。本服務旨在讓家長在情緒、資源、管教及訓練等方面得到支援，減輕心理負擔，協助子女健康愉快地成長。

\*\* 中心定期推出新活動，詳情請留意宣傳刊物。  
\*\* 經濟援助或社會融和計劃受益家庭，可減免部份活動費用。



### 聯絡方法

地址 | 澳門黑沙環海邊馬路建華大廈十四座地下C舖

電話 | 2845 2769

傳真 | 2845 2700

電郵 | kinwa@mss.org.mo 網址 | www.mss.org.mo



澳門特別行政區政府  
社會工作局  
GOVERNO DA RAEM  
INSTITUTO DE AÇÃO SOCIAL

資助部分活動經費

澳門循道衛理建華家庭服務中心

歡迎親臨或致電向當值社工查詢

# 全年招募!

## 「活現彩虹」婦女義工 2022活動時間表

- 「守望愛」義工服務行動 x 5次
- 培訓 - 剪髮班 x 4節
- 參訪 x 1次

4-6月

- 「守望愛」義工服務行動 x 5次
- 日營 x 1次(澳門社福小城遊)
- 參訪 x 1次

7-9月

- 培訓-DIY手工製作
- 「守望愛」義工服務行動 x 3次
- 聚會 x 1次
- 嘉許禮 x 1次

10-12月

## 2022 「活現彩虹」 婦女義工

**活動目的** 讓婦女能發展所長，促進其個人在不同方面的發展，了解並肯定其自身價值，並讓其在義務工作實踐的過程中，發揮睦鄰友愛的精神，共同構建和諧社區。

**活動對象** 活現彩虹婦女義工

**負責同事** 袁姑娘

\*義工活動的計分方式將會以出席時數形式計算，其中以10分鐘為計算單位，有 🌈 的活動為會計算出席率的義工活動。

為配合義工多元化發展服務，本年度將分設兩個組別，分別為：

■ 牡丹組：於建華家庭服務中心參與義工服務三年或以上的彩虹義工；

■ 玫瑰組：於建華家庭服務中心參與義工服務三年以下的彩虹義工。

截至7月為止，出席義工活動時數最高的首20位可優先報名參與8月份之義工交流活動。

若義工活動出席時數達18小時或以上，將獲邀出席年末之「活現彩虹」義工嘉許禮，以作鼓勵，詳情可向負責社工查詢。

\*本中心將保留計劃更改之權利

備註：「活現彩虹義工」將每年續期，請於2022年1月內交回續期回執，中心並會作出電話及短訊提示，鼓勵義工參與。

# 「星星的嘉冕積分計劃」

2022年,中心將推出全新「星星的嘉冕積分計劃」,持續鼓勵會員多參與中心所舉辦小組、工作坊、講座及特定之主題活動。在個人、親子及家庭各方面都得以成長,促進彼此關係,建立和諧家園。

## 參與方法

- ✓ 留意我們每一季的季刊內容;
- ✓ 計劃採用個人積分制,在2022年1月至12月期間,凡參加及完成2022年季刊中有「★」的活動,其個人便可獲取1分;
- ✓ 截至2022年12月份,累積滿『10分』,即可獲得獎勵。

## 注意事項

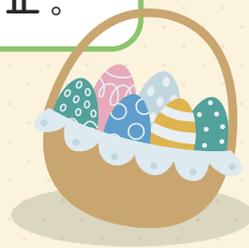
- ▶ 小組出席節數需達半數以上才可獲取積分
- ▶ 如參加小組/活動過程中遲到或早退將不能獲取積分;
- ▶ 凡活動目錄中設有「★」的圖案將納入「星星的嘉冕積分計劃」中;
- ▶ 最後中心將保留更改計劃內容之權利。

# 中心活動報名及登記流程

(因應疫情關係作特別安排)



2月14日(一)上午10:30開始 至  
2月24日(四)下午 6:30期間  
接受 **電話及網上登記**, 額滿即止。



## 登 記 四 步 曲

1

Step 1: ▶ 會員可先透過電話/網上登記

2

Step 2: ▶ 本中心將於2月26日(六)進行抽籤

3

Step 3: ▶ 中籤結果將公佈於本中心facebook專頁及微信，  
以及以短訊形式通知中籤者

4

Step 4: ▶ 會員收到通知後便可在通知之指定日期前來繳費

## 電話登記方式及注意事項

- 請電話講出有效之會員證號碼，如會員證已過期，可到本中心辦理續會手續；
- 請電話提供資料給本中心同事代為登記及填寫小組/活動報名表；
- 如本身為非會員，可於報名時到本中心辦理入會手續；
- 請小心核對各活動/小組日期及時間，以免所報活動/小組時間相撞或重覆。除中心決定取消/更改相關活動/小組時間外，所有活動一經繳費，恕不提供退款，不可轉讓他人或轉換其他活動/小組；
- 因天氣關係而取消活動/課程，請參閱【惡劣天氣安排】資料。
- 如遇特殊情況，中心將保留更改活動內容或日期等權利；
- 在活動期間會進行拍攝，只供記錄/活動推廣之用途，或會刊登在宣傳刊物內，中心保留公開使用及分享參加者活動相片之權利。如有特別情況，歡迎向本中心職員或在報名表格上提出有關之狀況申請。

# 「愛同行」親子義工2022

## Love Together

### 季度活動

日期：	4月9日(六)
時間：	2:00p.m.-5:00p.m.
對象：	2022年度已錄取之親子義工
地點：	本澳社服機構單位
活動形式：	參訪機構、活動交流
負責同事：	Yan姐姐、Chinie姐姐

日期：	5月14日(六)
時間：	2:00p.m.-5:00p.m.
對象：	2022年度已錄取之親子義工
地點：	本中心、戶外
活動形式：	社區觀察及設計體驗活動
負責同事：	Yan姐姐、Chinie姐姐

日期：	6月11日(六)
時間：	2:00p.m.-5:00p.m.
對象：	2022年度已錄取之親子義工
地點：	本中心
活動形式：	預防家暴培訓講座、遊戲、策劃社區推廣活動
負責同事：	Yan姐姐、Chinie姐姐

# 澳門堂活動推介

## 籃球小將

活動編號：KW2223

目的  
內容  
對象  
名額  
日期  
時間  
地點  
費用  
負責同事

訓練手眼協調和專注，建立團隊合作精神。

拍波，傳球，運球，射球

5歲或以上小朋友(男女皆宜)

12人

5月15、22、29日(日)

2:30 p.m. - 3:45 p.m.

澳門循道衛理聯合教會澳門堂(建華大廈8座地下A舖)

\$60

劉姑娘



# 親子活動

## 第二季 小會員生日會 (4-6月)

活動編號：KW2224

目的  
內容  
對象  
名額  
日期  
時間  
地點  
費用  
負責同事  
備註

藉生日會慶祝小會員生日的誕生、學會感恩及珍惜，促進親子關係。

親子遊戲、生日會

4-12歲兒童及其家長

30人

5月21日(星期六)

2:30 p.m.-4:00 p.m.

建華活動中心多功能室

會員\$20/位 (4-6月生日的小會員免費)，非會員\$40/位

Denice姐姐、欣姐姐

該季生日之小朋友及其家長優先報名。



# 活動推介

活動名稱

「親親我心」新手爸媽工作坊

活動編號：KW2225

目的

透過邀請衛生局護士擔任講者，講解有關懷孕前後的身心變化，以及母乳餵哺手法推廣。

內容

互動環節、分娩準備、生育前後護理、母乳餵哺手法及經驗分享。

對象

新手爸媽

名額

6對

日期

4月24日(星期日)

時間

3:00 p.m.-5:00 p.m.

地點

建華活動中心多功能室

費用

會員\$100/對，非會員\$200/對

負責同事

陳姑娘、袁姑娘

備註

凡出席之家庭可獲精美禮物乙份



# 愛轉角單親網絡支援服務

活動名稱

甜蜜歡「聚」-親子共聚活動



活動編號：KW2226

目的  
內容  
對象  
名額  
日期  
時間  
地點  
費用  
負責同事

透過親子聚餐時光，藉此增加親子互動的機會，並在過程中加入互動環節，以建立緊密的親子關係。

午膳、親子活動

4-12歲單親家庭之兒童及其父母

20人

5月7日(六)

12:30p.m.-2:30p.m.

待定

會員\$30/位，非會員\$60/位

袁姑娘



活動名稱

「繪」聲「繪」色-  
繪本x和諧粉彩小組



活動編號：KW2227

目的  
內容  
對象  
名額  
日期  
時間  
地點  
費用  
負責同事

透過繪本分享內容，讓參加者認識情緒並建立良好的人際關係，並能在自由空間中，透過和諧粉彩的技巧，完成自己的作品，從而抒發其情緒。

繪本分享、繪製和諧粉彩作品

8-10歲單親家庭兒童

10人

4月2日至9日及4月23日至30日(逢星期六；共四節)

10:30a.m.-12:00p.m.

建華家庭服務中心多功能室

會員\$40/位；非會員\$80/位

袁姑娘



# 愛轉角單親網絡支援服務

活動名稱

齊齊坐定定 - 親子靜觀工作坊★

活動編號：KW2228

目的

內容

對象

名額

日期

時間

地點

費用

負責同事

備註

導師介紹

透過靜觀讓家長覺察「此時此刻」，發現自己出現情緒下的意識反應，從而培養出寬容的心，更敏銳於自己和子女的需要。學習專注呼吸、感受自己身體的變化、並接納自己當下的情緒。

5-12歲單親家庭之兒童及其父母

6對

4月2日 (星期六)

2:00 p.m.- 4:00 p.m.

建華家庭服務中心多功能室

會員\$40/對；非會員\$80/對

陳姑娘

凡報名出席是次工作坊，可獲邀免費出席出甜蜜歡「聚」- 親子共聚活動 (編號：KW2226)

- 有15年以上的經驗
- 為不同機構、專業人士、家長和教師舉辦靜觀培訓課程；
- 並已完成多項靜觀訓練包括：

英國牛津大學靜觀中心教學夥伴靜觀認知療法(MBCT-D)、生活中的靜觀教師、靜觀8週計劃(MBCT-FP)、英國靜觀校園項目dob breath教師、英國靜觀校園項目(小學)及(中學)教師等



# 兒童成長活動

## 2022伴我「童」行營會



活動編號：KW2229

活動名稱	兒童成長營(兩天日營)	家長工作坊
目的	透過營會活動學習不同的溝通技巧與團隊合作精神，培養兒童有責任感、提升自信及面對逆境的能力，促進個人成長及建立良好的價值觀。	以兒童成長發展為主題的工作坊，讓家長共同學習及成長，並與兒童一同總結及回顧兩天日營的內容。
內容	團體遊戲、歷奇挑戰、活動分享	工作坊、手工活動
對象	9-12歲兒童	參與成長營兒童之家長
日期	4月23 - 24日(星期六、日)	4月24日(星期日)
時間	4月23日10:00 a.m. - 6:00p.m. 4月24日10:00 a.m. - 4:30p.m.	4月24日3:00p.m. - 4:30p.m.
地點	建華活動中心多功能室、戶外	建華活動中心多功能室
名額	20對親子	
費用	會員\$100/位，非會員\$200/位	
負責同事	Chinie姐姐、Denice姐姐	
備註	1.費用已包括營會及家長工作坊，家長必須出席家長工作坊。 2.本中心將保留最終決定權	

# 兒童成長活動

活動名稱

- Happy Saturday -  
我的母親節禮物

活動編號：KW2230

目的  
內容  
對象  
名額  
日期  
時間  
地點  
費用  
負責同事

透過製作母親節禮物，讓學生懂得孝敬母親以及表達對其愛意。  
製作母親節禮物  
6-8歲兒童  
15人  
5月7日(星期六)  
10:00a.m.-11:00a.m.  
建華活動中心多功能室  
會員\$20/位，非會員\$40/位  
多姐姐



活動名稱

畫出小天地

活動編號：KW2231

目的  
內容  
對象  
名額  
日期  
時間  
地點  
費用  
負責同事

透過繪畫丙烯畫，以加強兒童專注力並使其發揮創造力  
丙烯畫製作  
9-12歲兒童  
10人  
5月7日-5月28日(星期六)  
4:30p.m.-5:30p.m.  
建華家庭服務中心多功能室  
會員\$100/位，非會員\$200/位  
多姐姐



# 兒童成長活動

活動名稱

「天財小學堂」-理財小組 ★★

活動編號：KW2232

目的

透過小組活動，讓兒童認識理財概念，建立金錢觀的第一步，培養兒童金錢規劃、儲蓄及購買能力，理解「需要」和「想要」的差別。

內容

團體遊戲、體驗活動、繪本共讀。

對象

6-8歲兒童

名額

10人

日期

5月28日-6月18日(逢星期六；共四節)

時間

11:30a.m.-12:30p.m.

地點

建華活動中心多功能室

費用

會員\$40/位，非會員\$80/位

負責同事

Chinie姐姐



活動名稱

-Happy Saturday-  
我的父親節禮物

活動編號：KW2233

目的

透過兒童製作父親節禮物以表達對父親的愛意，並讓兒童於餘暇時間得以充實或結交朋友，放下學業壓力。

內容

製作父親節禮物

對象

8-12歲兒童

名額

15人

日期

6月18日(星期六)

時間

10:00a.m.-11:00a.m.

地點

建華家庭服務中心多功能室

費用

會員\$20/位，非會員\$40/位

負責同事

多姐姐



# 婦女活動

活動名稱

「守望愛」義工服務行動—灣晴居  
(牡丹組) (玫瑰組)



活動編號：KW2234

目的  
內容  
對象  
名額  
日期  
時間  
地點  
費用  
負責同事

透過義工服務的實踐，讓婦女義工發揮所長，為有需要的人士提供義剪服務。

為灣晴居院舍的使用者提供義剪服務

活現彩虹義工

10人

4月30日(星期六)

2:45 p.m. - 5:30 p.m.

灣晴居院舍

全免

袁姑娘



活動名稱

肩頸理療瑜珈班

活動編號：KW2235

目的  
內容  
對象  
名額  
日期  
時間  
地點  
費用  
負責同事

透過學習肩頸理療瑜珈，放鬆身體及生活壓力，提升婦女各方面能力及發展興趣，增加婦女凝聚力。

學習基礎肩頸理療瑜珈

婦女

10人

5月4日-5月25日(逢星期三)

5:30 p.m. - 6:30 p.m.

建華活動中心多功能室

會員\$100/位，非會員\$200/位

Denice 姐姐



# 婦女活動

活動名稱

植物工房-婦女放鬆小姐



活動編號：KW2236

目的  
內容  
對象  
名額  
日期  
時間  
地點  
費用  
負責同事

透過盆景手作，可以放下生活的壓力，專注當下植物，從而放鬆心情。

盆景植物手作、分享

婦女

10人

5月5日-5月26日(逢星期四；共四節)

2:30 p.m.- 3:30 p.m.

建華家庭服務中心多功能室

會員\$40/位；非會員\$80/位

袁姑娘



活動名稱

家長生日會(1-6月)

活動編號：KW2237

目的  
內容  
對象  
名額  
日期  
時間  
地點  
費用  
負責同事

透過生日聯歡會，加強家長間的交流溝通，提升凝聚力。為會員們慶祝生日。

家長

30人

5月14日(星期六)

12:00p.m.- 1:30p.m.

建華活動中心多功能室

會員\$30/位(1-6月生日的家長會員免費)，非會員\$60/位

May姐姐、多姐姐



# 婦女活動

活動名稱

「守望愛」義工服務行動—灣晴居  
(牡丹組) (玫瑰組)



活動編號：KW2238

目的  
內容  
對象  
名額  
日期  
時間  
地點  
費用  
負責同事

透過義工服務的實踐，讓婦女義工發揮所長，為有需要的人士提供義剪服務。

為灣晴居院舍的使用者提供義剪服務

活現彩虹義工

10人

5月21日(星期六)

2:45p.m.-5:30p.m.

灣晴居院舍

全免

袁姑娘



活動名稱

「送上一點愛」社區關愛行動-端午節

活動編號：KW2239

目的  
內容  
對象  
名額  
日期  
時間  
地點  
費用  
負責同事

透過義務工作實踐，讓彩虹義工發揮所長，為區內有需要之人士提供慰問及生活物品。

包裝物品、探訪

活現彩虹義工

10人

6月1日(星期三)

2:30p.m.-4:30p.m.

建華活動中心多功能室

全免

Yan姐姐、Chinie姐姐



活動名稱

水晶粽制作

活動編號：KW2240

目的  
內容  
對象  
名額  
日期  
時間  
地點  
費用  
負責同事

透過學習制作傳統食品，認識中華文化，並提升婦女各方面能力及發展興趣，增加婦女凝聚力。

學習製作水晶粽技巧

婦女

12人

6月4日(星期六)

2:00p.m.-4:00p.m.

建華活動中心多功能室

會員\$50/位，非會員\$100/位

多姐姐



# 婦女活動

## 活動名稱 拉筋瑜珈班

活動編號：KW2241

目的  
內容  
對象  
名額  
日期  
時間  
地點  
費用  
負責同事

透過學習拉筋瑜珈，放鬆身體及生活壓力，提升婦女各方面能力及發展興趣，增加婦女凝聚力。

學習基礎拉筋瑜珈班

婦女

10人

6月8日-6月29日(逢星期三)

5:30 p.m.-6:30 p.m.

建華活動中心多功能室

會員\$100/位，非會員\$200/位

Denice姐姐



## 活動名稱 「守望愛」義工培訓-剪髮班 (牡丹組) (玫瑰組)

活動編號：KW2242

目的  
內容  
對象  
名額  
日期  
時間  
地點  
費用  
負責同事  
備註

透過剪髮的培訓活動，讓婦女義工能提升在剪髮上的技巧，達致自我增值的功能，另外亦能將從中學習到的剪髮技能，應用在日後的義工服務行動。

由導師教授剪髮技巧，讓婦女義工日後能為社區上有需要的人士服務。

活現彩虹義工

10人

6月10日-7月1日(逢星期五；共四節)

7:30p.m.-9:00p.m.

建華家庭服務中心多功能室

\$200(按金)

袁姑娘

參加者出席率達90%或以上及參與一節或以上的義剪服務方可退回按金。



## 活動名稱 「守望愛」義工服務行動-機構參訪 (牡丹組) (玫瑰組)

活動編號：KW2243

目的  
內容  
對象  
名額  
日期  
時間  
地點  
費用  
負責同事

藉著參訪澳門社服機構，增加義工們對澳門社會服務認識。認識對有濫用藥物傾向及高危青少年的服務，加強對現時青少年社會服務的認識。

活現彩虹義工

20人

6月25日(星期六)

2:30 p.m.-5:00p.m.

澳門基督教新生命團契一青少年拓展部

全免

袁姑娘

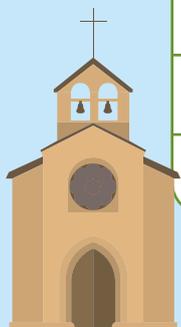


# 澳門循道衛理聯合教會

## 澳門堂

### 澳門循道衛理聯合教會澳門堂聚會

聚會	日期	時間	對象
主日崇拜	逢星期日	上午10:00	成人
兒童主日學	逢星期日	上午10:00	小學生
基督少年軍	逢星期六	下午3:00	小學生及中學生
祈禱會	逢第一週日	上午9:00	青少年及成人
建華團契	逢第二及第四週六	晚上8:30	成人
成人小組	逢星期四	上午10:00	長者
提摩太小組	逢第二週日	上午11:30	高小及初中學生
ELF 青年小組	逢第二及第四週五	晚上7:30	高中、大專及職青



### 辦公時間

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
上午 9:00-12:30	✓	✓	✓	✓		✓	主日崇拜
下午 2:00-5:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

地址: 黑沙環建華大廈第八座地下A舖  
電話: 2837 0336  
真: 2823 4155

# 生命之歌

劉家莉會吏

澳門循道衛理聯合教會澳門堂

你喜歡聽歌和閱讀嗎？其實聽歌不單是娛樂或一種興趣；同樣，閱讀亦不單能增加知識，更是思考生命很好的媒介。當有天孩子問你有關生命、成長的課題，你可以參考以下的一首歌曲和一篇文篇，或許會幫上忙。

首先跟大家分享一首叫《Que Sera, Sera (Whatever Will Be, Will Be)》的歌曲，為方便閱讀，已翻譯為中文。那是講述從童年、青春期到墜入愛河……，生命歷程的歌曲。歌詞講到一個小孩子問媽媽有關將來的事：

**我將來會變成什麼樣子？我會變得漂亮？我會變得富有？  
當我長大墜入愛河，未來會如何，將會度過美好歲月嗎？**



而媽媽每一次的回答都是相同：

**順著命運的安排，該來的總會到來，我們無法預知未來...**

又讓我為大家介紹以台灣作家杏林子所寫，出自其散文集<生之歌>序言，她對生命和未來的看法：

生命是一首歌，詠出諸天的奧秘。  
一粒貌不驚人的種子，往往隱藏著一個花季的燦爛。  
一條醜陋的毛蟲，可能蛻變為一隻五色斑斕的彩蝶。  
一個少不更事的嬰兒，卻足以包容一顆追尋真理、渴慕美善的靈智。  
生命是什麼呢？解剖刀、顯微鏡查不到，計算尺、方程式算不出。  
金錢無法評價，權勢無法左右。  
生命是上帝手中一個可愛的秘密，為的是彰顯祂的慈愛與大能。  
神造天造地，造山造水，造花造樹，造鳥造獸；  
祂也造男造女，遍居其地。  
在上帝的眼裏，一切的生命都是好的、珍貴的，都是出於祂精心的創造。  
野地上的小花自開自謝。從不因為長得不如玫瑰嬌艷，  
蘭花優雅就否定了它們生存的權利。  
樹林裏的野雀自鳴自唱，也絕不因唱得不如畫眉婉轉，  
黃鶯悅耳，就放棄了牠們生活的樂趣。  
當一年之春，萬象之始，讓我們也撥動生命之弦和大地應和吧！  
不論人生的曲調是長是短，是憂是喜，或艱澀或流暢，  
都是一首莊嚴的歌。因為，生命的本身就是一樁奇蹟！



若日後孩子問你有關生命的課題，你又會怎樣回答呢？

# 最有記憶的味道



最近看到一篇文章

龍Sir



「愛是，世界再壞都有人等我回家吃飯」。



這是節錄的一小部份：

「謝謝那些在餐桌上餵養過我的家人。謝謝外婆，謝謝奶奶，謝謝媽媽，謝謝爸爸，謝謝你們的愛。我們家雖然有很多不圓滿，有很多很多爭吵與眼淚，但在吃飯的時候，我們是很幸福的。廚房裡細火燉煮的讓湯熱菜，養大了桀驁不馴的我，也把我的叛逆燉軟燉爛了。如果我沒有變壞，都是因為餐桌上冒著煙的一餐一飯，讓我明白，世界再壞，都還有人愛著我，有人等我回家吃飯。」

有一些餸菜，即使是隨處可見的食材，口感也不是最特別美味卻是最有記憶的味道。是一食就會想起味道……這令我想起曾經爸爸煎的魚，放學回家，坐著等吃開飯的時光。回想起，家中很多喜與悲其實都在餐桌上發生，原來家中的一頓飯好重要。

的確，當我們知道有人等自己回家、知道自己不是可有可無、知道即使不管做了甚麼仍然被愛著，這些溫暖的力量可以建立起與孩子溝通的一道橋，甚至可支撐孩子長大成人的過程中面對不少風與浪。

邀請你試著當一家人再重新回到餐桌時，少一些教導訓話，多珍惜坐在一起的時光，「謝謝你陪我一起吃飯。」也「謝謝你煮飯給我食」。



資料來源 ▶ 取自：誠品書店網上平台（2022年1月26日）  
<https://www.facebook.com/118569191022/posts/10159599925371023/?d=n>



從動作發展的觀點來看，兒童的身體動作大約可分為：

走、跑、跳、投擲、接捕、踢、打擊等類型。而每名兒童有著自身不同的體適能力。

## 一. 兒童體適能

體適能就是俗稱的體能，兒童為身體適應外界環境的能力，包含生活、上學與應付環境的綜合能力，可分成健康體適能與運動體適能兩大方向。

**1. 健康體適能：**是指能促進健康、預防疾病、增進日常生活活動或學習所需的體能。

包括：心肺能力、柔軟度、肌力、肌耐力。

**2. 運動體適能：**是指與運動技巧有關的體能。

包括：速度、爆發力、敏捷度、協調性與平衡力。

## 二. 兒童可以選擇那些運動項目

要選擇兒童適合的運動項目，可依據身體動作發展階段與體適能內容來規劃，可以從兒童感興趣的運動入手，以下是一些建議。

0 ~ 3 歲孩子適合的運動項目：

孩子 3 歲以前，知覺以及大小肌肉尚在逐漸發展，可依年齡選擇能夠促進肌肉、平衡感等發展的運動。

**1. 溜滑梯：**可以幫助促進手臂、軀體、腿部肌肉發展。

**2. 盪鞦韆：**透過坐姿的搖晃，練習頭、頸及背部肌肉力量的控制能力；搖晃時，亦給孩子帶來平衡感的刺激。

**3. 獨木橋：**促進協調性及平衡感。

**4. 拍接球或投擲球：**促進敏捷性、協調性等。



3 ~ 6 歲孩子適合的運動項目：

隨著孩子身體發展逐漸成熟，也開始能夠認識規則概念，此階段可讓孩子做一些進階性、團體性的運動。

**1. 飛盤或足球傳球：**促進肌肉運用的掌握、增進與同伴相互配合的精神。

**2. 毬子：**促進身體平衡性與協調性，加強身體的控制能力。

**3. 游泳：**運動傷害較低的全身性運動，能增進心肺功能。

**4. 腳踏車或直排輪：**促進心肺功能、腿部肌力、平衡感。



## 三. 預防孩子發生運動傷害小技巧：

**1. 定時定量的運動習慣：**

一週固定幾天的輕度運動，避免一次便進行過於激烈的運動，可採合理漸進的運動量，宜漸進式增加，避免突然負荷提升過快。應符合兒童當時身體實際狀況。

**2. 兼顧趣味與運動效果：**

活動的設計要以趣味性與持續性為考量，鼓勵多樣性的活動。重視運動過程而非結果，不拘泥於運動規則與訓練，強化全方位身體發展。

**3. 家長的陪伴是促進運動習慣養成的關鍵：**

家長可與孩子一起養成運動習慣，能夠促進親子關係，塑造一個身心健康的家庭。



# • 小手作 •

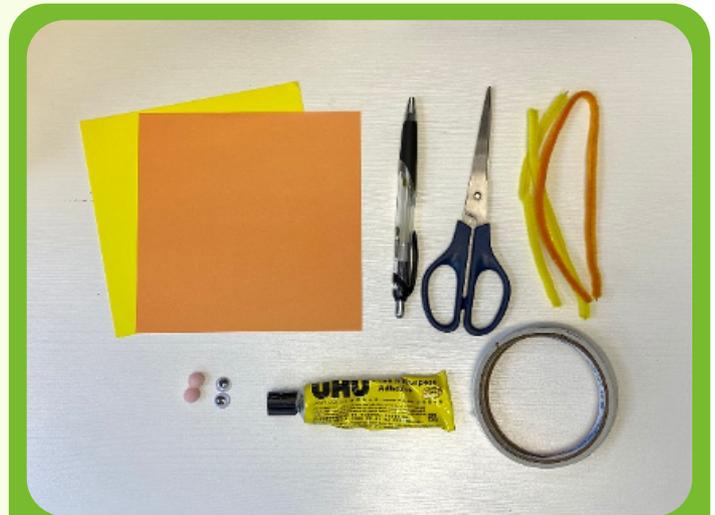
May 姐姐

## 復活節小雞

### 材料及用具：

- 橙和黃色的A4紙或手工紙
- 剪刀
- 黑色筆或顏色筆
- 絨毛鐵絲
- 毛毛波
- 活動眼
- 膠水
- 雙面膠紙

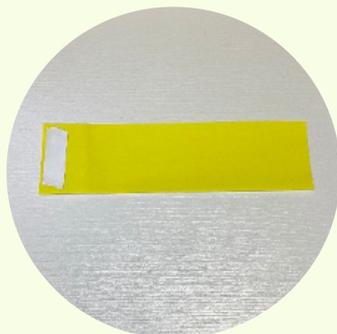
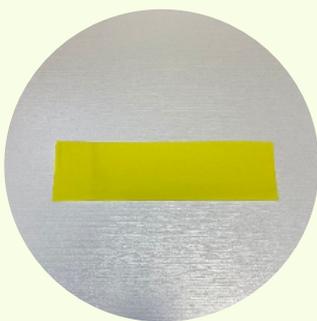
掃描Qrcode  
觀看小手作影片



材料及用具圖

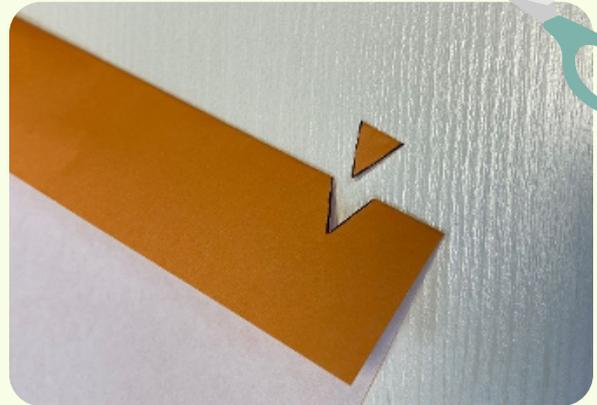
### 步驟 1 >

用黃色紙畫出圖示長方形，用雙面膠紙貼在短邊，然後卷起。



## 步驟 2 >

以橙色紙對摺，在對摺的地方畫出三角形，然後剪出作為小雞的嘴巴備用。



## 步驟 3 >

把活動眼、嘴巴和粉紅色毛毛波貼上。



## 步驟 4 >

將黃色絨毛鐵絲分段後，整成兩個小滴形狀，作為小雞翅膀以及兩小段小雞頭頂的羽毛，並貼上。



## 步驟 5 >

將橙色絨毛鐵絲分段後，製成小雞的小腳丫，並貼上，最後為小雞加上眉毛。



完成啦！！

(完成圖)



# 活動花絮

## 時刻發現愛

- 親子聖誕影畫徵集活動 -



# 活動花絮

## 聖誕樂環環



活動花絮

# 家長生日會



活動花絮

# 「整潔小兵團」

- 自理PLAYGROUP -



# 活動花絮

## 「植·覺」放鬆

- 婦女小組 -



# 活動花絮

## 輕鬆樂玩親職教育工作坊



# 惡劣天氣安排



	中心開放	室內活動 (12歲以上人士)	室內活動 (12歲以下兒童)	戶外活動
1號風球、黃雨警告	✓	✓	✓	✓
3號風球、紅雨警告	✓	✓	✗	✗
黑雨警告	✓	✗	✗	✗
8號或以上風球	✗	✗	✗	✗

- 活動/課程開始前2小時警告除下照常舉行。
- 如風球、暴雨及雷暴警告在活動進行期間發出，室內之班組活動仍繼續進行，戶外活動則即時停止。

✓ 活動進行 ✗ 活動取消或延期

備註：

- 本中心將以參加者安全作為首要考慮，按實際天氣情況決定活動是否如常舉行，參加者亦可視乎天氣情況自行決定是否出席。
- 若因天氣關係而取消活動/課程，本中心不作退款或補堂。
- 戶外活動會視乎合作機構或實際場地安排之情況而決定是否改期，如另定日期後，參加者不能出席，本中心將不會退回款項。

\* 最後中心將保留更改活動內容之權利。



資助部分活動經費



澳門循道衛理聯合教會社會服務處  
建華家庭服務中心  
Secção de Serviço Social da Igreja Metodista de Macau  
Centro de Apoio À Família "KIN WA"

電話: 2845 2769/2845 4036

傳真: 2845 2700

電郵: kinwa@mmss.org.mo

網址: www.mmss.org.mo

地址: 澳門黑沙環海邊馬路建華大廈十四座地下C舖