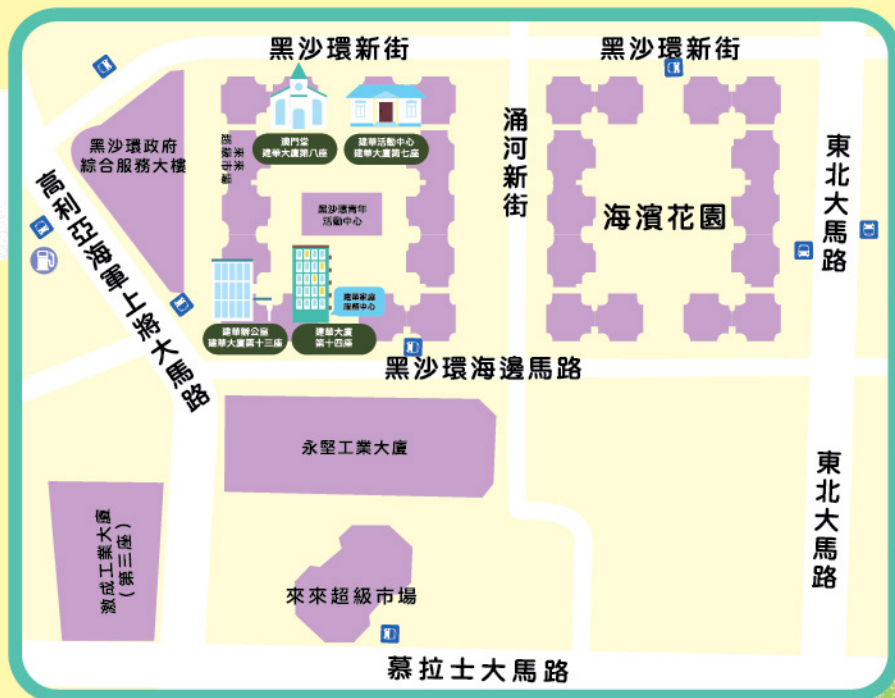




澳門循道衛理聯合教會社會服務處
建華家庭服務中心

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

35th
W
a
2024



第78期

4月至6月季刊
免費派發

家愛滿FUN



f 澳門循道衛理建華家庭服務中心



建華家庭服務中心網址



資助部分活動經費



歡迎掃描中心
WECHAT ID:
mmsskinwa



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"

澳門黑沙環海邊馬路建華大廈十四座地下C舖
2845 2769 / 2845 4036
2845 2700
kinwa@mmss.org.mo
www.mmss.org.mo

活動登記須知：

先電話/網上登記
後抽籤
再報名及繳費

中心活動登記日期：

5/2/2024
至
24/2/2024



歡迎網上登記
班組及活動

目錄

- P.2 中心服務介紹
- P.3 中心活動場地及輔導設施
- P.6 35周年慶-會籍升級
- P.7 小樹苗家庭成長園地
- P.8 中心活動報名及登記流程
- P.9 「家愛滿FUN」積分計劃
- P.10 「愛同行」親子義工2024 - Love Together
- P.11 星級小會員生日會
- P.12 家庭生活教育系列
- P.15 兒童成長及支援服務
- P.17 兒童成長及興趣發展
- P.19 2024「活現彩虹」婦女義工
- P.20 婦女活動
- P.24 澳門堂4-6月活動
- P.25 澳門循道衛理聯合教會澳門堂
- P.26 一生受用的黃金律
- P.27 《年少日記》- 正視家庭環境對兒童成長發展的影響
- P.29 分享站
- P.30 小手作 - 復活節小雞黏土
- P.33 活動花絮
- P.38 惡劣天氣安排

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！

3月29日	星期五	耶穌受難日
3月30日	星期六	復活節前日
4月4日	星期四	清明節
5月1日	星期三	勞動節
5月15日	星期三	佛誕節
6月10日	星期一	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務回應各家庭的需要，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。

服務對象

本澳家庭

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
- 童夢助燃計劃
- 單親網絡互助服務
- 「小樹苗」家庭成長園地

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



多功能活動室



輔導室



小樹苗家長資源閣



言語治療室



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

35 周年 慶

會 籍 升 級

為答謝各位會員一直對本中心的支持及熱愛，適逢建華家庭服務中心成立35週年，本中心將於2024年1月1日起，修訂會員有效期由原定1年制改為**3年制**，本年度入會及續會者均可享有此項福利。切勿錯過哦！

入會手續

- 親臨中心填寫會員申請表
- 出示有效身份證明文件

入會方式及有效期：

個人會員 12元

6歲以上便可申請成為個人會員。
(未滿18歲之申請者須由監護人簽名。)

家庭會員 (推薦) 20元

*直系家屬為一家庭單位，最多6人為限

會籍升級：有效期由登記日起至36個月為限。

會員福利：

- 可享會員優惠價報名中心活動及班組；
- 可參與「家愛滿FUN」積分計劃；
- 定期收到中心的活動季刊及最新資訊；
- 可享有以會員價報名四季星級小會員生日會

*本中心保留最終決定權及解釋權。



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"



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。

** 經濟援助或社會福利計劃受惠家庭，可減免部分活動費用。

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@mmss.org.mo 網址 | www.mmss.org.mo



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

7 部分活動經費

f 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

中心活動報名及登記流程

2月5日(一)上午10:30開始 至 2月24日(六)

下午5:30期間接受登記，

登記方式可選擇：

電話

2845 4036 或
2845 2769

網上登記



或

親臨由中心
職員協助登記

登記四步曲：

- 第1步：**會員可先透過電話/網上登記，成功登記後會有訊息通知
- 第2步：**本中心將於2月29日(四)進行抽籤及中籤結果通知
- 第3步：**中籤結果將以短訊形式通知中籤者
- 第4步：**會員收到通知後便可在通知之指定日期前來繳費

報名須知：

- 會員證如已過期，可到本中心辦理續會手續；
- 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。
- 名額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。
- 如遇特殊情况，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，只供紀錄/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。
- 請參加者保留活動收據直至整個課程完結。
- 中心設有減免計劃：經濟援助家庭及社會融和計劃受益家庭，可減免部分活動費用。

「家愛滿FUN」積分計劃

2024年，中心推出全新「家愛滿FUN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，推廣家庭生活教育，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2024年1月至12月期間，凡參加及完成2024年季刊中有「🏠」的活動，均納入家愛滿FUN積分計劃；
- 截至2024年12月份，累積滿「10分」，即可獲得獎勵：**親子外地遊**

加「FUN」方法

- 「愛同行」親子義工2024：爸B特工隊活動可 X 🏠 2倍積分
- MA MA ME TIME活動 X 🏠 2倍積分
- 夫婦共聚活動 X 🏠 2倍積分

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「家愛滿FUN共親職積分計劃」中；
- 最後中心將保留更改計劃內容之權利。

「愛同行」親子義工2024 Love Together

每次活動前將提早1個月於
2024親子義工群組內報名，
詳情可留意後續資訊

4月服務行動-生涯規劃

參觀澳門大學

- 目的：讓親子義工認識澳門大學體驗「做一日大學生」
- 內容：參觀澳門大學
- 對象：2024年度已錄取之親子義工
- 日期：4月27日(六)
- 時間：2:00p.m. - 5:00p.m.
- 地點：澳門大學
- 負責同事：Lemon哥哥(註冊社工)、Chinie姐姐(註冊社工)

5月服務行動-生涯規劃

參觀司法警察學校

- 目的：讓親子義工認識更多司法警察之工作內容以及提升守法意識
- 內容：參觀司法警察學校
- 對象：2024年度已錄取之親子義工
- 日期：5月25日(六)
- 時間：2:00p.m. - 5:00p.m.
- 地點：司法警察學校
- 負責同事：Lemon哥哥(註冊社工)、Chinie姐姐(註冊社工)

6月服務行動-社區服務

參觀明愛迎雁軒

- 目的：讓親子義工推廣預防家暴資訊及了解更多澳門社會服務
- 內容：參觀明愛迎雁軒
- 對象：2024年度已錄取之親子義工
- 日期：6月22日(六)
- 時間：2:00p.m. - 5:00p.m.
- 地點：迎雁軒
- 負責同事：Lemon哥哥(註冊社工)、Chinie姐姐(註冊社工)

星級小會員 生日會

(4-6月)

活動編號：KW2421

目的：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。

內容：親子遊戲、生日會

對象：4 - 12歲兒童及其家長

名額：45人

日期：5月18日（星期六）

時間：2:30 p.m. - 4:00 p.m.

地點：澳門寰宇天下麥當勞

費用：會員\$30/位（4-6月生日的小會員免費）
非會員\$80/位

負責同事：May姐

備註：該季生日之小朋友及其家長優先報名。

婚姻補給站 婚姻法律諮詢講座

活動編號：KW2422

目的：了解婚姻法相關法律知識，並結合實務案例，以提升準婚、已婚、或面臨婚姻逆境人士對法律的知識。

內容：邀請專業律師講解婚姻法

對象：對婚姻法有興趣的人士

名額：20人

日期：6月15日（星期六）

時間：2:30p.m. - 4:30p.m.

地點：建華家庭服務中心

費用：全免

負責同事：琳姑娘（註冊社工）、袁姑娘（註冊社工）



共樂共玩 -
親子playgroup

活動編號：KW2423

目的：以幼兒發展階段作主題設計，透過唱遊、感官遊戲體驗及親子互動遊戲等，發掘幼兒的獨特性及成長發展需要；並透過親職工作坊在育兒及親職的路上互相支援。

內容：家長工作坊、集體及感官遊戲、音樂律動、分享交流

對象：2至3歲的兒童及其父/母

名額：5對

日期：1. 「親子playgroup」6月15日 - 7月6日（逢星期六；共四節）
2. 「幼兒親職教育家長工作坊」7月7日（星期日）

時間：1. 親子play group 4:00p. m. -5:15p. m.
2. 幼兒親職教育家長工作坊 10:00a. m. -11:30a. m.

地點：建華活動中心多功能室

費用：會員\$80/對、非會員\$160/對（父母二人同行\$100）

負責同事：吳姑娘（註冊社工）、May姐姐

備註：因受活動內容所限，參加小組之成人必須為兒童之父或母，否則不接受報名。

心靈綠洲家長補給站

活動編號：KW2424

目的：讓家長在過程中放鬆、享有屬於自己的私人時光及學習欣賞自己。

內容：禪繞畫創作、趣味手工扎染體驗、放鬆練習

對象：家長

名額：10名

日期：4月21日（日）、5月19日（日）、6月16日（日）（開放式可單次報名）

時間：2:00 p. m. -4:00 p. m.

地點：建華活動中心多功能室

費用：會員\$20/位/次，非會員\$40/位/次（連報三節優惠：\$50/位）

負責同事：陳姑娘（註冊社工、禪繞認證教師）

備註：1. 本計劃會為家長提供工作坊所需用具而不額外收費，活動設有兒童托管服務，如有需要，請在報名時提出。
2. 單次收費每次為會員\$20/位，非會員\$40/位。

兒童成長及支援服務

至S.M.A.R.T.訓練營 - 兒童兩日一夜宿營

活動編號：KW2425

目的： 讓兒童運用SMART技巧提升面對逆境的能力及自我探索，掌控自己的生活進程，促進個人成長。同時透過兩日一夜的戶外體驗，體驗不一樣的團體生活，培養兒童獨立自主能力。

內容： 團體遊戲、歷奇挑戰、燒烤

對象： 9-12歲兒童

名額： 20人

日期： 4月13日至4月14日(星期六、日)

時間： **營前會：4月6日2:00p.m.-3:00p.m.
兒童宿營：4月13日2:00p.m.至4月14日4:30p.m.
家長工作坊：4月14日2:00 p.m.-4:30p.m.

地點： 建華家庭服務中心、黑沙青年旅舍

費用： 會員\$200/位, 非會員\$400/位

負責同事： Lemon哥哥(註冊社工)、Chinie姐姐(註冊社工)、Anli姐姐(註冊社工)

家長必須出席
家長工作坊及
營前會哦

登記→通知面試→錄取報名

M-
量化目標

R-
尋找
興趣關聯

S-
明確目標

A-
考慮
可行性

T-
記錄時限

至S.M.A.R.T.訓練營活動時間表

	4月6日(星期六)	4月13日(星期六)	4月14日(星期日)
上午			早餐時間 至SMART挑戰二： 「我OK啦」-自理訓練檢查 自我探索體驗 離營 午餐時間
下午	營前會 地點：建華家庭服務中心 *親子一同參加	S 報到、營會啟動禮 主題：S-明確目標、 M-量化目標 前往營地、入營 M 團體建立、抗逆能力訓練 主題：A-考慮可行性 A 歷奇挑戰體驗 主題：R-尋找興趣關聯、 T-記錄時限 R 至SMART挑戰一： 「今次我作煮」-燒烤活動 T 團體信任測試 休息	至SMART挑戰三： 兒童滑板體驗 家長工作坊 地點： 建華家庭服務中心 活動總結會(親子一同參與)
晚上			

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及營前會。
2. 活動內容將根據實際情況而作出改動。
3. 本中心將保留最終決定權。



活動名稱：迷你藝術家興趣班

活動編號：KW2426

目的：透過美術開拓兒童思維能力，培養其創造力及動手能力。
內容：使用丙烯完成藝術創作
對象：4-5歲兒童
名額：12人
日期：6月1日-6月22日（逢星期六；共四節）
時間：10:00a. m. -11:00a. m.
地點：建華活動中心多功能室
費用：會員\$160/位，非會員\$320/位
負責導師簡介：主修視覺藝術及豐富教授兒童繪畫經驗



活動名稱：畫畫專家興趣班

活動編號：KW2427

目的：透過美術開拓兒童思維能力，培養其創造力及動手能力。
內容：使用丙烯完成藝術創作
對象：6-8歲兒童
名額：12人
日期：6月1日-6月22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\$160/位，非會員\$320/位
負責導師簡介：主修視覺藝術及豐富教授兒童繪畫經驗



活動名稱：Happy Saturday-我的母親節禮物

活動編號：KW2428

目的：藉著母親節，讓兒童通過親手製作小手工來表達對母親的愛意。
內容：制作扭扭棒花束
對象：6-10歲兒童
名額：12人
日期：5月11日（星期六）
時間：10:00a. m. -11:30a. m.
地點：建華活動中心多功能室
費用：會員\$20/位，非會員\$40/位
負責導師簡介：主修視覺藝術及豐富教授兒童繪畫經驗



活動名稱：Happy Saturday-我的父親節禮物

活動編號：KW2429

目的：藉著父親節，讓兒童通過親手製作小手工來表達對父親的愛意。
內容：制作扎染領帶
對象：6-10歲兒童
名額：12人
日期：6月15日（星期六）
時間：2:30p. m. -4:00p. m.
地點：建華活動中心多功能室
費用：會員\$20/位，非會員\$40/位
負責導師簡介：主修視覺藝術及豐富教授兒童繪畫經驗



2024「活現彩虹」 婦女義工

全年招募

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、琳姑娘

「活現彩虹」婦女義工2024
活動時間表



4-6月

- 「守望愛」義工服務行動 × 5次
- 參訪 × 1次

7-9月

- 「守望愛」義工服務行動 × 2次
- 外地遊 × 1次

10-12月

- 「守望愛」義工服務行動 × 6次
- 聚會 × 1次
- 嘉許禮 × 1次

- ◆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，有彩虹的活動為會計算出席時數的義工活動
- ◆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。
- ◆若義工活動出席時數達18小時或以上，將獲邀出席年末35周年感恩晚宴，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

總時數計算方法=A+B

(A)有彩虹標誌活動

均可計算時數

(B)婦女發展活動（如興趣班、講座等）

上限8小時



活動名稱：關心身邊人-婦女健康教育講座

活動編號：KW2430

目的：講解對精神健康問題的迷思，協助陷於精神困擾的身邊人。
內容：認識常見的精神疾患及辨識精神問題出現危機時的表徵，學習精神急救的守則及方法。

對象：婦女

名額：20人

日期：4月6日(星期六)

時間：2:30p.m.-4:00p.m.

地點：建華活動中心多功能室

費用：全免

負責同事：袁姑娘(註冊社工)、琳姑娘(註冊社工)



活動名稱：「守望愛」服務行動-扶康會怡樂軒

活動編號：KW2431

目的：讓義工認識及了解精神健康的服務，增強義工與社會的連結，並發揮助人自助的精神。

內容：參訪及認識機構、與學員交流及互動遊戲等。

對象：活現彩虹義工

名額：20人

日期：4月10日(星期三)

時間：2:30p.m.-4:00p.m.

地點：扶康會怡樂軒

費用：全免

負責同事：袁姑娘(註冊社工)、琳姑娘(註冊社工)



活動名稱：「守望愛」義工服務行動-欣頤居

活動編號：KW2432

目的：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。

內容：為欣頤居的院友提供義剪服務。

對象：活現彩虹義工

名額：12人

日期：4月20日(星期六)

時間：2:45p.m.-5:00p.m.

地點：欣頤居

費用：全免

負責同事：林生(註冊社工)



婦女活動

活動名稱：我的甜品時光-婦女放鬆小組 🌈🏠

活動編號：KW2433

目的：透過一同製作甜品，可以放下生活的壓力，互相交流，把身心帶回製作甜品的一刻。

內容：四節會製作不同的甜品，過程會分享生活的點滴及紓緩壓力。

對象：婦女

名額：10人

日期：5月10日-5月31日(逢星期五；共四節)

時間：2:00p. m. -3:30p. m.

地點：建華大廈第7座B舖

費用：會員\$40/位，非會員\$80/位

負責同事：袁姑娘(註冊社工)



活動名稱：幸福「糕」「糕」「糕」 🌈

活動編號：KW2434

目的：透過學習製作糕點，從中放鬆心情及壓力，並提升婦女各方面能力及發展興趣，增加婦女凝聚力。

內容：製作精美糕點

對象：婦女

名額：10人

日期：5月14日-6月4日(逢星期二；共四節)

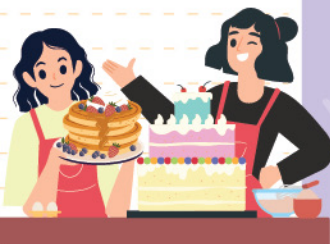
時間：11:00a. m. -12:30p. m.

地點：建華家庭服務中心

費用：會員\$100/位，非會員\$200/位

負責導師簡介：具「旅遊學院麵包及西餅製作文憑課程」證書，具多年教授烘焙經驗。

備註：是次活動納入計算婦女義工活動時數，參加者於最後一節需製作糕點，送給有需要的社區人士。



婦女活動

活動名稱：「守望愛」義工服務行動-參訪澳門監獄 🌈🏠

活動編號：KW2435

目的：藉著參訪政府部門，認識本澳的懲教體制，增加對澳門社會事務的認識。

內容：參觀澳門監獄、認識社會事務

對象：活現彩虹義工

名額：20人

日期：5月22日(星期三)

時間：9:00a. m. -12:30p. m.

地點：澳門監獄

費用：全免

負責同事：琳姑娘(註冊社工)、袁姑娘(註冊社工)



活動名稱：「守望愛」義工服務行動-送上一點愛 🌈🏠

活動編號：KW2436

目的：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。

內容：包裝物品、探訪

對象：活現彩虹義工

名額：10人

日期：6月4日(星期二)

時間：2:30p. m. -4:30p. m.

地點：建華活動中心多功能室

費用：全免

負責同事：Chinie姐姐(註冊社工)



婦女活動

活動名稱：「守望愛」義工服務行動-澳門視障人士權益促進會 🌈🏠 活動編號：KW2437

目的：讓義工認識及了解視障人士的服務，讓義工們可以認識視障人士在澳門的生活狀況及所遇到的問題，共建和諧社區。

內容：參訪及認識機構、了解視障相關的知識等。

對象：活現彩虹義工

名額：20人

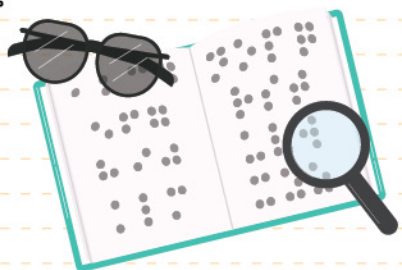
日期：6月8日(星期六)

時間：2:30p.m. - 5:00 p.m.

地點：澳門視障人士權益促進會

費用：全免

負責同事：琳姑娘(註冊社工)、袁姑娘(註冊社工)



活動名稱：「守望愛」義工服務行動-扶康會康盈中心 🌈🏠 活動編號：KW2438

目的：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。

內容：為扶康會康盈中心的院友提供義剪服務

對象：活現彩虹義工

名額：10人

日期：6月12日(星期三)

時間：2:00p.m. - 4:30p.m.

地點：扶康會康盈中心

費用：全免

負責同事：袁姑娘(註冊社工)、琳姑娘(註冊社工)



活動名稱：從「齒」健康-婦女健康教育講座 🌈🏠 活動編號：KW2439

目的：在生命中的每個階段都需要保護牙齒的健康，講座邀請專業牙醫分享保護口腔的知識，從而提升女性關注身心健康的意識。

內容：由專業牙醫講解如何正確口腔保健，提升自癒力。

對象：婦女

名額：20人

日期：6月29日(星期六)

時間：3:00p.m. - 4:30p.m.

地點：建華活動中心多功能室

費用：全免

負責同事：袁姑娘(註冊社工)、琳姑娘(註冊社工)



澳門循道衛理聯合教會澳門堂活動

活動名稱：小手仔·大創作

活動編號：KW2440

目的：從手工藝創造過程中，學習情緒的特質、嘗試做「情緒天氣報告員」，體驗成為「情緒主人」的美好。

內容：透過集體遊戲、做小創作的過程中，覺察及學習正向表達負面情緒。導師引導學童表達心底想法/感受、釋放壓力，並體驗創作過程的滿足感和自愈感。

對象：5-8歲兒童

名額：8人

日期：4月21日(日)

時間：2:30p.m. - 4:30p.m.

地點：循道衛理聯合教會澳門堂

收費：\$100/人

備註：孩子可以把2-3件創作品帶回家，繼續練習做情緒的主人。



活動名稱：為什麼要讀書？

活動編號：KW2441

目的：為孩子解惑，並在成長路上帶出方向和指引。

內容：漫畫故事、短片、遊戲、分組討論

對象：6-12歲兒童

名額：6人

日期：4月21日、5月19日、6月16日(逢星期日；共三節)

時間：10:00a.m. - 11:15a.m.

地點：澳門循道衛理聯合教會澳門堂

收費：\$60/人



如對上述活動有任何查詢，歡迎致電 2837 0336 與澳門堂同事劉姑娘或潘姑娘聯絡！

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	成人
建華團契	逢第二及第四週六	晚上8:00	成人
成人小組	逢星期四	上午10:00	長者
提摩太小組	逢第四週日	下午1:30	高小及初中學生
ELF青年小組	逢第一及第三週三	晚上7:30	高中、大專及職青

辦公時間：上午9:00-下午6:00（下午1:00-2:00休息）

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
上午 9:30 - 12:30		✓	✓	✓		✓	✓
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

f 澳門循道衛理聯合教會澳門堂



澳門堂



一生受用的黃金律

澳門堂文章分享

劉家莉會吏

曾經有一本很吸引我的書，意譯為「我需要知道的一切在幼稚園已學了」(All I Really Need To Know I Learned in Kindergarten)。為何這麼吸引我？因為孩子當年正讀幼稚園。書中有稱為對孩子的小規條，又稱為**黃金法則**，如以下幾項：

- 與人分享
- 公平競賽
- 別打人
- 把東西放回原處
- 清理你自己的爛攤子
- 不要拿不屬於你的東西
- 當你傷害別人時要道歉
- 手牽手團結一致

或許這些小規條是老生常談，但若能遵守，世界會不一樣。無獨有偶，最近翻看一套在90年代風靡一時的日劇，由酒井法子、江口洋介、福山雅治主演的「同一屋簷下」。該劇講述六兄弟姐妹因七年前一宗交通意外父母雙亡，六兄弟姐妹被迫分別寄養於不同的家庭中。七年後長子達也由廣島回到東京，一心想與弟妹重逢，重過一家人的生活，但回來後發覺這七年來弟妹各人過着糟糕的生活，一家人的感情早已決裂，但大哥鏗而不捨努力去重組這個破碎的家。他持著堅毅信念去尋找勸導每一個家庭成員回歸屋簷下。

大哥受教育不多，但當他引導走迷的弟妹時，常常提醒他們別忘記在幼稚園所學。最深刻是妹妹小雪，當家庭瓦解生活感寂寞時，為了得到慰藉，不惜搭上一個有婦之夫。大哥尋到她時，提醒她別忘記幼稚園一項黃金法則---**不要拿不屬於自己的東西！**

聖經十誡中也有相同的說法：

不可貪戀人的房屋、也不可貪戀人的妻子、僕婢、牛驢、並他一切所有的。

我相信若人們能謹記孩提時在幼稚園所學的，世界不會這麼紛亂，亦沒有這麼多破碎家庭。讓我們**別忘記最基本最純粹的生命之道，讓美善真誠重臨人間！**



《年少日記》—

正視家庭環境對兒童成長發展的影響

「你好，日記。」這是鄭有傑在日記中寫下的第一句說話。

鄭有傑是個內向的十歲男孩，他出生在一個富裕的家庭，有一個相差一歲的弟弟鄭有俊，父親是個資深大律師，對兒子有相當高的期許。只不過雖然有傑性格乖巧善良，但成績總不理想。不像弟弟有俊是個資優生，精通才藝。父親總是對有傑感到恨鐵不成鋼，在每一次有傑的成績未如理想的時候便會用藤條打他，罵他是「垃圾」、「廢物」。而當父親與母親出現爭執時，父親亦會對母親使用暴力，而兩兄弟只能在房間裡顫抖。電影以一本日記、一封匿名的遺書開展故事，帶出沉重的議題，作為家長或照顧者都值得一看。

有傑自懂事起，從未獲得父母正視的目光，亦未被因作為父母的兒子而得到過一絲的偏愛。不管有傑多努力，始終仍是無法得到父母親的肯定，好像從來，他就不曾是一個「合資格」的孩子。而壓垮有傑的最後一根稻草，並不是父親一下、一句的打罵，而是父親「不再打他」、「不再罵他」。有傑因帶弟弟有俊放學後外出玩樂而被父母發現，有傑知道自己必定會受到懲罰而主動奉上藤條，而父親卻說自己不會再打他，認為有傑不會有所成長，讓他好自為之。這句說話狠狠的打倒有傑過去所有的努力，有傑哭著求父親「你打我吧！你打我吧。」，父親卻始終一動不動，甚至沒有看過有傑一眼。

有傑在這夜，發現自己從來不是這個家庭「合資格」的一份子，他不害怕父親打他，卻怕自己原來沒有任何資格，留在這裡。年僅10歲的有傑選擇了離開這個家庭，永遠的離開了這個世界。此後，母親也選擇了離婚，留下了弟弟與父親。而弟弟有俊，也因哥哥的離開，帶著對哥哥的遺憾與愧疚長大成人，但是有俊的世界，也永遠停留在當年。同樣在充滿暴力和欠缺愛的家庭環境下長大的他，看似若無其事的長大成人，但也無法能與人建立安全的親密關係，也沒有勇氣去成為一個父親，因為他也不知道，一個美滿的家庭，到底是甚麼模樣。

家庭環境對於一個孩子的身心發展發揮著極其重要的作用，從前線的工作經驗，不難見到現今的學業壓力使到親子間的關係變得緊張，家長在無可奈何的情況下只能讓孩子努力點、再努力點。希望孩子能力爭上游，名列前茅，但無論孩子多麼努力，第一名也只有一位。因此，成績優異與否跟被愛的程度兩者不應該是關聯的。我們需要學習的是欣賞已付出足夠努力的孩子。

家庭環境是孩子成長過程中第一個接觸環境，孩子的性格、價值觀、依附關係的模式，甚至日後的社會人際關係等全是受到父母的行為和態度所影響。父母能給予正向和具備愛的教育和成長環境，孩子就能帶著這些，面對未來每個成長上遇到的困難。我們每個大人都曾是孩子，我們都犯過錯，都明白到成長過程中的「失誤」，並不會導致人生的失敗。但如果當時，我們能遇到一個人能聆聽自己的挫折和脆弱，你覺得會有所不同嗎？

因此比起怪責孩子的每個失誤，更好的是陪伴孩子一同渡過，了解孩子是遇到何種困難，才會未能預期的發揮。允許孩子有犯錯的空間，再去一同找出問題所在，才能讓孩子更有韌性的去面對人生的種種挑戰。

電影中的結局，是我們都不想再看見的結果，但我們不能去漠視，而是一同「好好記住」，記住讓孩子好好的做一個孩子，才能成為好好的大人。

願每個孩子的日記本裡，
都是充滿快樂的回憶。



暴力不能解決問題，如有需要：可致電24小時家庭暴力求助熱線28233030；危急時請致電993或999向警方求助。

健康人生由學會休息做起

註冊社工：林生

都市人為了生計，披星戴月日夜忙碌，很多時候工作已經占用了大部分時間，很多人都會因此而忽略了自己身體因為需要休息需發出的警號。也有部分人會借用一些物質例如菸酒，安眠藥等協助自己放鬆，但這些東西往往治標不治本，反而會造成惡性循環，令身體長期處於亞健康的狀態，最終有可能演變成頑疾，後患無窮。其實有很多人都意識到自身長期處於亞健康的狀態，但很少會認真去著手做一些甚麼去處理這些壓力以及疲憊。下文將會介紹一些放鬆減壓的方法，邀請大家可以在家進行嘗試，充足休息，更好地應對人生接下來的漫漫長路。

休息大致上可分為兩種：靜態休息和動態休息。靜態休息如祈禱、做SPA、觀賞風景、午睡、靜坐、深呼吸、閱讀、聽音樂、和寵物玩、與人傾談、放鬆練習等。屬於行為治療的肌肉放鬆訓練，能減緩呼吸、脈搏，降低大腦皮層活動及交感神經的敏感度，還能增加睡眠品質，改善睡不好帶來的疲倦感。練習時，可在安靜環境裡，以舒適的姿勢坐或躺著，練習繃緊和放鬆全身肌肉。

而動態休息則指，有時明明很累，窩著看電視、睡覺卻無法抒解，其實「這種累並不是身體的累，」其實此時更要活動身體伸展一下，做些簡單運動，直到身體有點累再躺下。動一動也有助於減壓，研究指出，增加身體活動等於增加活力，輕快步行10分鐘，效果可以持續兩小時；如果每天散步10分鐘持續3週的話，整體活力和情緒度都會上升。運動不只能讓身體放鬆，大腦中的內啡肽也會增加，帶來愉悅感，穩定內分泌系統。

其實日積月累的疲勞就像向身體借貸，提前使用身體日後的精力，任由它繼續下去只會耗光身體的本錢。所以希望大家關注更多自己身體，減低疲憊帶來的負面影響。

資料來源：

朱芷君。(2006年12月1日)。身體發出的危險信號！疲勞不只是單純的累。
擷取自 康健：<https://www.commonhealth.com.tw/article/67138>

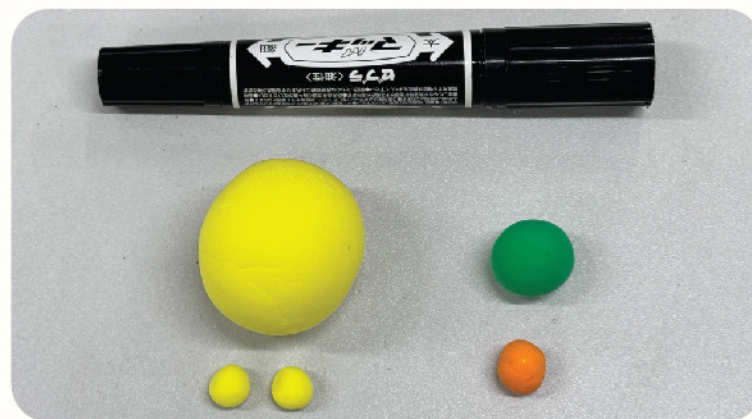


復活節小雞黏土

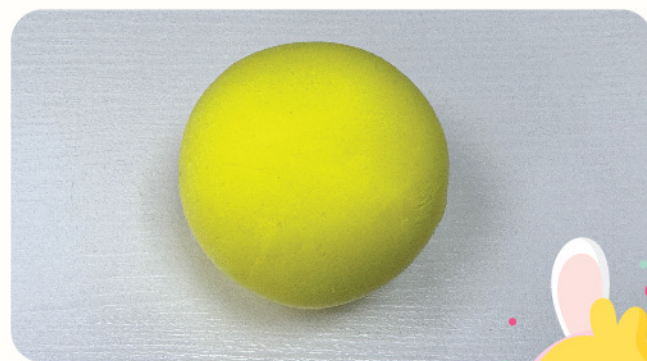
MAY姐姐



材料：黃色黏土、橙色黏土、綠色黏土、黑色Marker筆



1. 將黃色黏土搓成一個較大的球體作小雞的身體。



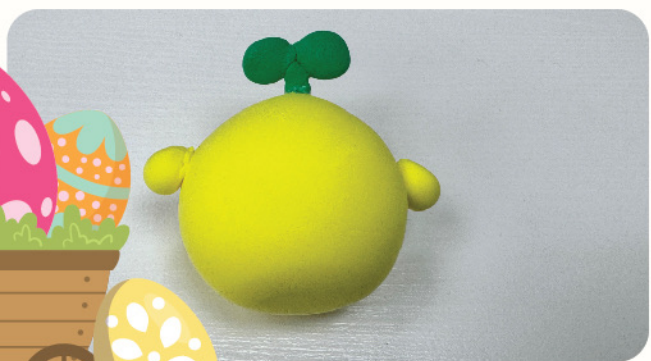
2. 然後用黃色黏土搓成兩個小小的球體作小雞的翅膀。



3. 用綠色黏土捏成樹葉形狀。



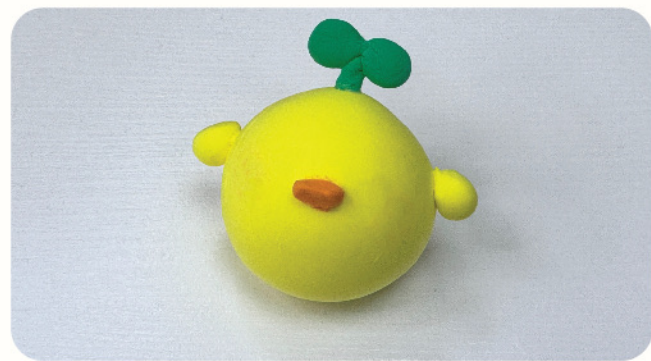
4. 將兩隻小翅膀及小樹葉放到小雞的身體上。



5. 用橙色黏土捏成小雞的嘴巴。



6. 把小雞的嘴巴再放到小雞的身體上，然後用黑色 Marker 筆畫上眼睛。



完成圖



活動花絮

愛同行親子義工獎勵活動



活動花絮

至叻朋友仔之社交小組



家庭零暴力宣傳街站活動

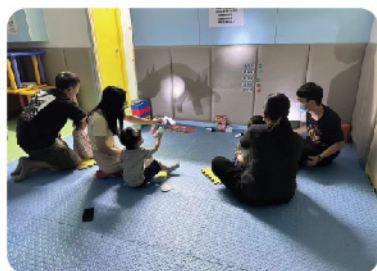


活動花絮

與你Date-Day家庭生活教育社區推廣日



童玩PlayTime-親子Playgroup



活動花絮

健康充電站-婦女健康教育講座



婦女義工嘉許禮



活動花絮

婚姻的奧秘婚姻法律講座



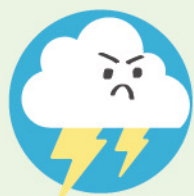
關於我們的故事-金屬戒指體驗工作坊



食之有道嬰幼兒營養輔食工作坊



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 1T	✓	✓	✓	✓
3號風球/ 紅雨警告 3L	✓	✓	✗	✗
黑雨警告	✓	✗	✗	✗
8號或以上風球 8▽9△10+	✗	✗	✗	✗

• 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，室內之班組活動會繼續進行，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照常舉行，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。

*最後本中心將保留更改活動內容之權利。