



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"



第83期

「我是家庭CEO塑造計劃」

7月至9月季刊
免費派發



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：
9/5/2025
至19/5/2025



歡迎網上登記
班組及活動



歡迎掃描中心微信



mmsskinwa



Question Meow IG:mmsskinwa

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



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



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"

- P.2 中心服務介紹
- P.3 中心活動場地及輔導設施
- P.6 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 「愛同行」親子義工活動
- P.11 小會員生日會
- P.12 家庭生活教育系列
- P.13 兒童成長及支援服務
- P.17 服務處活動
- P.20 童夢助燃計劃
- P.24 兒童成長及興趣發展
- P.25 2025「活現彩虹」婦女義工
- P.26 婦女活動
- P.29 澳門堂7-9月活動
- P.30 澳門循道衛理聯合教會澳門堂
- P.31 精明選擇，智慧育兒
- P.32 家庭資源管理
- P.33 分享站
- P.35 活動花絮
- P.42 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

中心服務簡介

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。



中心外牆



中心外牆



建華大廈十三座
地下D舖



建華大廈十四座
地下C舖



中心外牆



小樹苗家長
資源閣



中心前台



兒童圖書閣



多功能活動室



言語治療室



輔導室



遊戲治療室



輔導室



輔導室



多功能活動室



澳門堂 (建華大廈第8座)
崇拜聚會/活動大廳

會籍升級

為答謝各位會員一直對本中心的支持及熱愛，本中心自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。

*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助家庭，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@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 ACÇÃO 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

05月09日(五)上午10:30開始 至 05月19日(一)
下午6:30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 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05月22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 中籤者收到通知後便可在通知之指定日期前來繳費

報名須知：

1. 會員證如已過期，可到本中心辦理續會手續；
2. 如本身為非會員，可於報名時到本中心辦理入會手續；
3. 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；
4. 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；
5. 名額不可轉讓他人或轉換其他活動/小組；
6. 因天氣關係而取消活動/課程，請參閱【惡劣天氣安排】資料；
7. 如遇特殊情况，中心將保留更改活動內容或日期等權利；
8. 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；
9. 請參加者保留活動收據直至整個課程完結。

愛同行親子義工活動

1-6月服務時數
前20名親子義工
優先參與

愛同行親子義工內地服務行動：

珠海橫琴親子兩日遊

活動編號：KW2544

目的：認識橫琴社會服務，探訪服務對象及進行交流；橫琴梧桐樹主題樂園遊玩。

名額：20人（約10對親子）

對象：2025年度1-6月服務時數達11小時或以上之親子義工。

費用：會員200元/位；非會員400元/位

負責同事：Chinie姐姐（註冊社工）、Lemon哥哥（註冊社工）

備註：1. 報名此活動需要出席事前會，敬請留意！
2. 本次活動地點於橫琴，請參加者攜帶有效證件並確認自身證件之有效日期。

事前會

內容：認識服務對象需要、事前準備
日期：7月12日（六）
時間：02:30p.m. - 03:30p.m.
集合地點：建華活動中心多功能室

親子兩日遊

內容：探訪交流
日期：7月19至20日（六、日）
時間：09:00a.m.
集合地點：珠海拱北口岸

7月19日（六）

7月20日（日）

	09:00拱北口岸集合	橫琴梧桐樹主題樂園遊玩
上午	參觀紅旗1970藝術區（紅旗糖廠及糖果屋）	
下午	參訪社會服務機構1	遊覽香洲埠文化街區
	參訪社會服務機構2	17:00拱北口岸解散
晚上	入住橫琴梧桐樹酒店	

- 行程將提供包括首日午膳，晚膳，翌日早膳及午膳；
- 活動行程僅供參考，活動將根據實際情況作出改動，本中心將保留最終決定權。

愛同行親子義工聚會及義務工作培訓 - 義務工作知多啲！

活動編號：KW2545

目的：認識澳門社區資源，加強親子義工凝聚力，強化義工們的歸屬感及默契，繼續並肩前行。

內容：義務工作培訓，認識澳門社區資源

名額：約15對親子（30人）

對象：全體2025年度已錄取之親子義工

日期：8月30日（六）

時間：02:00p.m. - 03:30p.m.

集合地點：澳門循道衛理聯合教會澳門堂禮堂（建華大廈8座地下A舖）

費用：全免

負責同事：Lemon哥哥（註冊社工）、Chinie姐姐（註冊社工）



愛同行親子義工服務行動 - 中秋同樂日義工招募

活動編號：KW2546

目的：透過義務工作的實踐，增加對中心的認識，同時讓親子共同參與服務，共享節日氣氛。

內容：協助活動事前準備，攤位擺設，維持秩序

名額：約15對親子（每更各5對親子）

對象：全體2025年度已錄取之親子義工

時間：	9月27日（六）	05:00p.m. - 06:00p.m.	活動事前準備
	9月28日（日）	10:00a.m. - 01:00p.m.	活動當日上午更
		02:00p.m. - 05:00p.m.	活動當日下午更

地點：建華活動中心多功能室

費用：全免

負責同事：Lemon哥哥（註冊社工）、Chinie姐姐（註冊社工）

備註：親子義工們可按自身時間分開報名不同時段，若同報兩更，中心將提供午膳，敬請留意！



親子活動

小會員生日會

7-9月

活動編號：KW2547

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歲兒童及其父或母

名額：26人

日期：7月5日(星期六)

時間：2:00p.m. - 3:30p.m.

地點：建華活動中心多功能室

費用：會員\$20/位（7-9月生日的小會員免費），非會員\$40/位

負責同事：May姐姐、Ice姐姐

備註：該季生日之小朋友及其家長優先報名。

家庭生活教育系列

小寶貝成長二三事

-親子性教育工作坊-

活動編號：KW2548

目的：以故事互動形式介紹生命誕生過程，認識身體的不同部位，從而讓孩子認識身體界限，建立孩子的安全感。並且學習回應孩子對身體及性別角色疑問。

內容：故事互動、親子遊戲、點點畫創作環節

對象：3-5歲兒童及其父或母

名額：5對

日期：9月20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\$100/對；非會員\$200/對

負責同事：Chinie姐姐(註冊社工)

生命誕生

認識身體部位

性別角色探索

報名及出席工作坊的親子，即可獲得兒童性教育教具及點點畫套裝一份

星月童遊

● 兒童夏令營 ●

活動編號：KW2549

目的： 本次營會以三天日營及三日兩夜宿營形式進行。提升兒童面對逆境的能力及自我探索，認識生命意義，掌控自己的生活進程，促進個人成長。同時，透過戶外定向、觀星、歷奇體驗，開展團體生活，培養兒童獨立自主能力。

內容： 外出參觀、城市定向、戶外歷奇、團體遊戲、宿營

對象： 9-12歲兒童

名額： 20人

時間： **營前會 8月2日（六）2:00p.m.-3:00 p.m.
兒童營會 8月4日（一）2:30p.m.-5:30 p.m.
8月5至6日（二、三）10:30a.m.-5:30p.m.
8月7至9日（四、五、六）9:00a.m. 集合
（香港三天兩夜宿營）

家長工作坊 8月9日（六）2:00p.m.-4:30p.m

地點： 建華家庭服務中心、澳門、香港西貢

費用： 會員\$880/位；非會員\$1760/位

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

家長工作坊負責同事： Miko姐姐（註冊社工）

備註：

1. 參加營會的兒童需要進行面試，面試內容主要包括守紀以及自理能力之部分。
2. 活動登記截止後，將由工作人員通知及約定時間，面試日期為5月23、24日；5月29、30日辦公時間內，面試結果將另行通知，敬請留意。
3. 若未能於上述日期內進行面試則視作取消報名。
4. 活動將前往香港，參加者請攜帶有效證件並確認有效日期。
5. 本中心將保留最終決定權。

家長需出席家長工作坊及營前會，敬請留意！

兒童夏令營報名流程

登記

通知
面試

結果
通知

錄取
繳費
報名

兒童夏令營內容總覽 | 8月4日至8月9日

日期	地點	活動亮點	生命教育主題
8/4 星期一	澳門	◆ 歡迎禮 ◆ 互相認識及團體建立 ◆ 生命成長拼貼 ◆ 社區生命攝影入門	破冰與接納 迎接新朋友， 開啟共學旅程
8/5 星期二	澳門	◆ 藍曬體驗工作坊 ◆ 科學館天文科普活動 ◆ 手作水果雪條	創造與觀察 從生活中發現 美感與意義
8/6 星期三	澳門	◆ 輕軌之旅 ◆ 城市文化遊蹤 ◆ 社區生命攝影任務升級 ◆ 野餐	探索與責任 走進社會脈絡， 學會自主決策
8/7 星期四	澳→港	◆ 出發香港西貢 ◆ 團體共構羅馬炮架 ◆ 天文觀星新嘗試	視野與好奇心 連結大自然與 宇宙的敬畏感
8/8 星期五	香港	◆ 芬蘭木棋 × 團隊策略 ◆ 歷奇網陣挑戰 ◆ 戶外烹飪 ◆ 營內尋寶	專注與表達 面對挑戰， 勇敢展現自我
8/9 星期六	港→澳	◆ 射箭挑戰 ◆ 藍曬延伸創作與分享 ◆ 親子總結分享會	感恩與總結 收集記憶、分享 成長，感謝同行者

生命 grow up!

- 兒童生命教育小組

活動編號：KW2551

目的：透過小組提升兒童對生命了解，認識生命的多樣性與獨特性，鼓勵兒童以積極的態度面對生命中的各種挑戰。

內容：團體遊戲、情境模擬學習、分組討論等

第一節 認識生命

了解生命的定義和各種生命形式。

第二節 欣賞生命

學會欣賞生活中的美好事物。

第三節 尊重生命

理解生命的價值與尊重。

第四節 探索生命

認識生命的週期及對生命的好奇。

對象：9-12歲之兒童

名額：10人

日期：8月4日、6日、11日、13日(逢星期一、三；共四節)

時間：5:00 p.m. - 6:00p.m.

地點：建華家庭服務中心多功能室

費用：會員\$80/位，非會員\$160/位

負責同事：淑雯姐姐(註冊社工)

問題KO!

- 兒童抗逆力小組

★ 活動編號：KW2550

目的：協助兒童提升其抗逆力，讓兒童能夠面對困難時能夠正面積極地面對，加強兒童的解難能力及自信心。

內容：團體活動，趣味手作，互動桌遊

對象：6-8歲兒童

名額：10人

日期：8月18日、20日、25日、27日
(逢週一、三；共四節)

時間：9:30a.m. - 10:30a.m.

地點：建華家庭服務中心多功能室

費用：會員\$80/位，非會員\$160/位

負責同事：Lemon哥哥(註冊社工)

第一節

認識自身優點，建立自信心與內在能量。

第二節

學習拆解問題步驟，培養嘗試精神。

第三節

培養樂觀視角，學習感恩與正向表達。

第四節

情境模擬，實踐面對困難時的方法，總結四節小組。



服務處活動

2025夏日繽紛FUN樂迎營

目的： 利用暑假餘暇時間，學習不同的技能，培養多樣興趣。

內容： 課程由合資格及專業導師帶領，包含體適能、語言學習、邏輯思考、外出參觀活動、烹飪、手工藝創作活動

對象： 6-8歲（上午班）、9-12歲（下午班）

名額： 15人

地點： 建華活動中心多功能室

費用： 會員\$580 / 非會員\$1160 / 每週5天

負責同事： May姐姐、Ice姐姐

備註：

1. 休息時間有精美茶點一份。
2. 活動內容將根據實際情況作出改動。
3. 本中心保留最終決定權。
4. 可單週報名，家長可按需要選擇欲報之週次。



圖片只供參考

上午班 | 年齡：6-8歲

1. 活動內容將根據實際情況而作改動。
2. 本中心將保留最終決定權。

7月28日至8月1日（第一週）							收費
KW2552	10:30 a.m. - 01:00 p.m.	(一) 英語童話小鎮	(二) 小小科學家	(三) 百變小黏土	(四) 甜點小廚神出動！	(五) 參觀通訊博物館	會員 \$580 / 非會員 \$1,160 / 單週
		扭扭擰擰氣球製作	體適能大挑戰	色彩變變變			
*每節設有茶點時間							

8月4日至8月8日（第二週）							收費
KW2553	10:30 a.m. - 01:00 p.m.	(一) 英語童話小鎮	(二) 小小科學家	(三) 百變小黏土	(四) 甜點小廚神出動！	(五) 參觀消防局	會員 \$580 / 非會員 \$1,160 / 單週
		色彩小天地	體適能大挑戰	色彩變變變			
*每節設有茶點時間							

8月11日至8月15日（第三週）							收費
KW2554	10:30 a.m. - 01:00 p.m.	(一) 英語童話小鎮	(二) 小小科學家	(三) 百變小黏土	(四) 甜點小廚神出動！	(五) 參觀廉政公署	會員 \$580 / 非會員 \$1,160 / 單週
		色彩小天地	體適能樂園	色彩變變變			
*每節設有茶點時間							

8月18日至8月22日（第四週）							收費
KW2555	10:30 a.m. - 01:00 p.m.	(一) 英語童話繪本	(二) 小小科學家	(三) 小小工程師編程體驗	(四) 甜點小廚神出動！	(五) 小小工程師編程體驗	會員 \$580 / 非會員 \$1,160 / 單週
		扭扭擰擰氣球製作	體適能大挑戰				
*每節設有茶點時間							

8月25日至8月29日（第五週）							收費
KW2556	10:30 a.m. - 01:00 p.m.	(一) 英語童話繪畫	(二) 小小科學家	(三) 樂·吸樂小樂器製作	(四) 甜點小廚神出動！	(五) 參觀食品資訊站	會員 \$580 / 非會員 \$1,160 / 單週
		Bling Bling 萬花筒	體適能樂園	創意小手作			
*每節設有茶點時間							

下午班 | 年齡:9-12歲

1. 活動內容將根據實際情況而作改動。
2. 本中心將保留最終決定權。

7月28日至8月1日 (第一週)

7月28日至8月1日（第一週）							收費
KW2557	02:30 p.m. - 05:00 p.m.	(一)	(二)	(三)	(四)	(五)	
	英語輕鬆學	快樂體適能	參觀 通訊博物館	甜點大廚神 出動！	水彩塗鴉王	會員 \$580 / 非會員 \$1,160/ 單週	
	色彩設計師	趣味科學			扭扭擰擰 氣球製作		
*每節設有茶點時間							

8月4日至8月8日 (第二週)

8月4日至8月8日（第二週）							收費
KW2558	02:30 p.m. -	(一)	(二)	(三)	(四)	(五)	
	05:00 p.m.	英語輕鬆學	快樂體適能	參觀 消防局	甜點大廚神 出動！	繽紛黏土樂	會員 \$580 / 非會員 \$1,160/ 單週
	扭扭擰擰 氣球製作	趣味科學	色彩設計師				
	*每節設有茶點時間						

8月11日至8月15日 (第三週)

8月11日至8月15日（第三週）							收費
KW2559	02:30 p. m. - 05:00 p. m.	(一)	(二)	(三)	(四)	(五)	
		英語輕鬆學	快樂體適能	參觀 廉政公署	甜點大廚神 出動！	繽紛黏土樂	
	色彩塗鴉王	趣味科學	色彩設計師				
	*每節設有茶點時間						
							會員 \$580 / 非會員 \$1,160/ 單週

8月18日至8月22日 (第四週)

8月18日至8月22日（第四週）							收費
KW2560	02:30 p.m. -	(一)	(二)	(三)	(四)	(五)	
	05:00 p.m.	英語輕鬆學	快樂體適能	創意工程師 編程	甜點大廚神 出動！	創意工程師 編程	
	*每節設有茶點時間						
							會員 \$580 / 非會員 \$1,160/ 單週

8月25日至8月29日 (第五週)

8月25日至8月29日（第五週）							收費
KW2561	02:30 p.m. - 05:00 p.m.	(一)	(二)	(三)	(四)	(五)	
		英語輕鬆學	快樂體適能	參觀食品 資訊站	甜點大廚神 出動！	戲劇體驗	
		水彩塗鴉王	趣味科學				
*每節設有茶點時間							會員 \$580 / 非會員 \$1,160/ 單週

6-8歲:
探索興趣
提升自信



童唱童讀-英文潛能班

活動編號: KW2562

- 重點內容:**
1. Phonics自然拼讀(每期學習不同音素)
 2. 認識發音規則 x 見字能讀
 3. 唱遊學發音 x 加強孩子英語興趣

日期: 9月3、5、10、12日 (逢星期三、五)

時間: 05:00p.m. - 06:30p.m.

對象: 6 - 8歲兒童

名額: 10人

地點: 建華活動中心多功能室

費用: 會員\$240/位;

非會員\$480/位

負責同事: Chinie姐姐

導師: 具英文教育經驗之導師



唱遊活動以聽、讀、動作配合學習, 兒童輪流進行發音



6-8歲：
探索興趣
提升自信

童夢助燃計劃

探索故事世界-英文潛能班

活動編號：KW2563

- 重點內容：**
1. 故事共讀 × 增強英文理解能力
 2. 圖象化學習 × 擴充詞彙量
 3. 故事延伸討論 × 提升創作自信

日期： 9月17、19、24、26日（逢星期三、五）

時間： 05:00p.m. - 06:30p.m.

對象： 6 - 8歲兒童

名額： 10人

地點： 建華活動中心多功能室

費用： 會員\$240/位；非會員\$480/位

負責同事： Chinie姐姐

導師： 具英文教育經驗之導師



英文故事共讀及延伸討論，
建立閱讀興趣



童夢助燃計劃

探索劇場-英文潛能班

活動編號：KW2564

- 重點內容：**
1. 文章閱讀 × 加強閱讀理解技巧
 2. 情景角色扮演 × 學習英語對話

日期： 9月2、4、9、11日（逢星期二、四）

時間： 05:30p.m.-07:00p.m.

對象： 9-12歲兒童

名額： 10人

地點： 建華活動中心多功能室

費用： 會員\$240/位；非會員\$480/位

負責同事： Chinie姐姐

導師： 具英文教育經驗之導師



互動式學習，跨學科閱讀內容，
建立自主學習能力

9-12歲：
生活應用
培養自主學習能力



Chill住學-英文潛能班

活動編號：KW2565

- 重點內容：**
1. 英語聽力訓練 × 反應遊戲
 2. 英文討論環節 × 趣味主題分享

日期： 9月16、18、23、25日（逢星期二、四）

時間： 05:30p.m.-07:00p.m.

對象： 9-12歲兒童

名額： 10人

地點： 建華活動中心多功能室

費用： 會員\$240/位；非會員\$480/位

負責同事： Chinie姐姐

導師： 具英文教育經驗之導師



進行英語桌遊，鼓勵兒童在遊玩
過程自信開口說英語

童夢助燃計劃

家長需陪同
兒童出席
工作坊

小鼓手訓練班

活動編號：KW2566

目的：活動分為親子工作坊及兒童音樂班兩部分。親子一同以彩繪裝飾非洲鼓，透過親子互動增進優質相處時間。音樂班藉由學習非洲鼓的拍打方式，加強兒童手眼協調能力，透過音樂節拍訓練兒童專注力。

對象：6-10歲兒童

名額：8人

地點：建華活動中心多功能室

費用：會員\$280/位；非會員\$560/位

負責同事：Chinie姐姐(註冊社工)、Ice姐姐

導師：Zawood 宅木



(圖片僅供參考)

親子工作坊

內容：親子遊戲、
非洲彩繪裝飾樂器
日期：7月27日(星期日)
時間：02:00p.m. - 04:00p.m.

兒童非洲鼓入門班

內容：非洲鼓拍打方式X手眼協調練習
視聽配合學習X節拍專注訓練
日期：8月2日至8月23日
(逢星期六；共四節)
時間：04:00p.m. - 05:00p.m.

備註：出席及完成親子工作坊後可獲6吋兒童非洲鼓一個。

兒童成長及興趣發展

活動名稱：岩壁征服者-攀石興趣班

活動編號：KW2567

目的：利用假期餘暇時間，鍛練體能。
內容：學習基礎攀石技巧。
對象：9-14歲
名額：15人
日期：8月16至9月6日(逢星期六；共四節)
時間：11:30a.m. - 12:30p.m.
地點：Solution climbing 合作，
提供2名專業教練指導攀石技巧。
費用：會員\$400/位，非會員\$800/位
負責同事：Ice姐姐



活動名稱：迷你場景師興趣班

活動編號：KW2568

目的：學習如何搭配色彩與材質，讓景觀更生動，讓小朋友對植物有興趣。
內容：模型小物、礦石等非植物材料佈置。
對象：9-12歲
名額：12人
日期：9月6至9月27日(逢星期六；共四節)
時間：3:00p.m. - 4:00p.m.
地點：建華活動中心多功能室
費用：會員\$240/位，非會員\$480/位
負責同事：Ice姐姐
負責導師簡介：多多姐姐-具科大博雅學院「園藝治療基礎課程」證書。



2025 「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



如有意加入婦女義工
請掃描QR CODE登記。

「活現彩虹」婦女義工2025 活動時間表

7-9月

- 「守望愛」義工服務行動 × 3次
- 外地遊活動 × 1次
- 培訓 - 剪髮班 × 6節
- 共融培訓 × 1次

10-12月

- 「守望愛」義工服務行動 × 7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22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

總時數計算方法 = A+B

(A)有彩虹標誌活動

均可計算時數

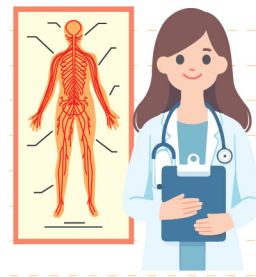
(B)婦女發展活動（如興趣班、講座等）

上限8小時

活動名稱：護腰有道-婦女健康教育講座

活動編號：KW2569

- 目的：**講座邀請專業中醫師分享改善日常生活不良姿勢而造成的腰酸背痛的資訊，藉此提升女性對自身健康的關心，建立健康人生。
- 內容：**專業中醫師分享婦女常見痛症的資訊
- 對象：**婦女
- 名額：**20人
- 日期：**7月5日（星期六）
- 時間：**10:30a.m.-11:30a.m.
- 地點：**建華家庭服務中心
- 費用：**全免
- 負責同事：**琳姑娘、袁姑娘



活動名稱：「守望愛」服務行動-欣頤居

活動編號：KW2570

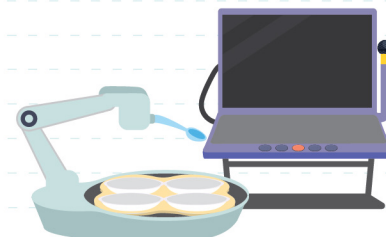
- 目的：**透過義工的服務實踐，讓婦女義工發揮所長，為有需要的人士提供義剪服務。
- 內容：**為欣頤居院友提供義剪服務
- 對象：**活現彩虹義工
- 名額：**10人
- 日期：**7月26日（星期六）
- 時間：**2:45p.m.-5:00p.m.
- 地點：**欣頤居
- 費用：**全免
- 負責同事：**袁姑娘、琳姑娘
- 備註：**需要參與2023-2025年度的剪髮培訓班及有剪髮經驗義工優先參與。



活動名稱：「守望愛」服務行動-參訪澳門輔具中心

活動編號：KW2571

- 目的：**透過認識輔具的展示及體驗服務，加強義工對本澳輔具服務的認識，強化與社會服務的資源連結。
- 內容：**認識本澳的輔具服務、講解輔具的使用及展示、輔具體驗等
- 對象：**婦女義工
- 名額：**25人
- 日期：**8月2日（星期六）
- 時間：**2:45p.m.-4:30 p.m.
- 地點：**澳門輔具資源中心
- 費用：**全免
- 負責同事：**袁姑娘、琳姑娘



婦女活動

活動名稱：婦女義工培訓-同心共融SEN

活動編號：KW2572

目的：提升社區對特殊學習需要（SEN）兒童的認識，促進包容與接納，了解如何與SEN兒童溝通的技巧，創造共融的社會環境。

內容：了解SEN兒童的特性，溝通技巧，互動體驗等

對象：婦女義工

名額：20人

日期：9月18日（星期四）

時間：2:00 p.m. - 3:30 p.m.

地點：建華家庭服務中心多功能室

費用：全免

負責同事：袁姑娘、琳姑娘

主講同事：小樹苗家庭成長園地-珊姑娘（註冊社工）



活動名稱：「守望愛」義工培訓-剪髮班

活動編號：KW2573

目的：由專業髮型師指導，並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。

內容：由導師教授剪髮技巧，包括女裝短髮、長者短髮、全頭層次修剪；讓義工日後能為社區上有需要的人士服務

對象：活現彩虹義工

名額：12人

日期：培訓：9月8日- 10月6日（逢星期一；共五節）；實務義剪：10月13日（一）於灣晴居進行。

時間：培訓：9:30a.m. - 11:00a.m.；實務義剪：9:15 a.m. - 12:00 p.m.

地點：建華家庭服務中心多功能室

費用：\$200（按金）

負責同事：袁姑娘

備註：1. 義工需出席四節或以上方可參與灣晴居實務義剪；
2. 完成培訓後需出席一節的義剪服務方可退回按金。



活動名稱：「活現彩虹」婦女義工-莞深風情文化之旅

活動編號：KW2574

目的：透過三天兩夜的外遊活動，帶義工們體驗超級工程-深中通道，亦讓婦女義工們能增加對彼此的了解，以加強義工之間的凝聚力，同時加深義工們對中華文化的認識。

內容：團康活動、社會服務機構參訪、文化交流認識等

對象：活現彩虹義工

名額：16人

日期：9月12日-9月14日（星期五至日）

時間：全天

地點：廣東省深圳市和東莞市

費用：\$300/位

負責同事：袁姑娘、琳姑娘

備註：凡出席過2025年度的義工服務行動優先報名。



活動名稱：「守望愛」義工服務行動-中秋節送上一點愛

活動編號：KW2575

目的：藉著中秋佳節，透過義工為區內有需要之人士提供慰問及生活物品，送上祝福。

內容：包裝物品、探訪

對象：活現彩虹義工

名額：10人

日期：9月23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：袁姑娘、Ice姐姐



澳門循道衛理聯合教會 澳門堂活動

活動名稱：小園丁

活動編號：KW2576

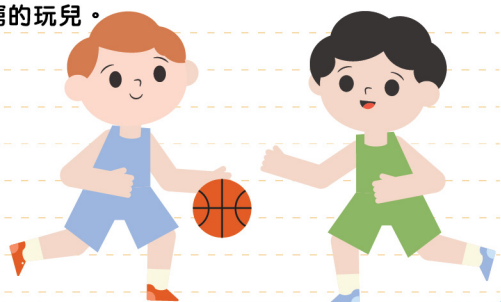
目的：讓孩子發揮想象，創作自己的小花園。
內容：提供不同物料，如黏土、小花小草、微型公仔等，讓孩子像園丁般設計自己的小花園
對象：6-10歲兒童
名額：6人
日期：7月5日(星期六)
時間：3:15p.m. - 4:45p.m.
地點：建華大廈第8座地下A舖澳門堂
費用：\$20(包物料)
負責同事：劉姑娘



活動名稱：小小運動會

活動編號：KW2577

目的：讓孩子參與群體活動，學習與人溝通合作，建立團隊精神。
內容：以小隊比賽形式，參與各項樂趣無窮的玩兒。
對象：6-10歲兒童
名額：8人
日期：7月12日(星期六)
時間：3:15p.m. - 4:45p.m.
地點：建華大廈第8座地下A舖澳門堂
費用：\$20/位(包茶點)
負責同事：劉姑娘



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10:30	成人
兒童主日學	逢星期日	上午10:30	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	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

f 澳門循道衛理聯合教會澳門堂



澳門堂



精明選擇，智慧育兒

劉家莉會更

還記得在上一期季刊中，筆者曾分享一位媽媽的故事。她用行動支持孩子走出家門，參與群體活動。她的願望很簡單——希望孩子能在真實互動中尋找快樂，而非沉迷在虛擬電子世界中，逐漸與現實疏離。

這位媽媽的選擇背後，不只是智慧，更是愛。她細心留意孩子的需要，願意花時間陪伴，並為孩子創造更多豐富多元的經驗。這種用心的安排，不單止能讓孩子玩得開心，更有助他們從中發現興趣、培養能力、建立自信。

家長們，或許此刻你也正為孩子安排暑期活動。你是否也希望孩子可以過一個有意義的假期，而不是無所事事地抱怨「悶」、「無嘢做」？事實上，一個好的活動，不只幫助孩子打發時間，更是成長的機會。筆者相信，活動如果同時具備趣味、創意與探索性，孩子就能在當中學會觀察、選擇、創造，甚至看見自己的獨特之處。

早前，筆者做過一個小小的觀察，詢問一群參與活動的孩子：「你最喜歡的顏色是什麼？」答案五花八門，但耐人尋味的是，很多孩子選擇的顏色竟與他們的性格十分貼近，特別是那位喜歡黑色的小朋友，內斂而充滿想像力，讓人印象深刻。

這幾年，筆者常與孩子一起進行主題創作，提供不同顏色與質感的素材，讓他們自由組合與設計。例如讓他們用不同豆子做畫，或用各式布料為娃娃製衣。即使是同一個主題，每件作品都呈現出孩子獨有的視角與想法。那種「每一份創作都是自己」的感覺，令人深受感動。

家長們，你們為孩子安排好這個暑假了嗎？

願這個假期，不只是玩樂的時光，更是孩子認識自己、發現世界的旅程。讓我們一起，用心選擇活動，用愛陪伴孩子，一步一步，走在成長的路上。



幾招小妙招，讓孩子成為屋企的小助手！

註冊社工：林生

在日常工作中，經常聽到為人父母，都希望子女能夠自律，例如能自主地收拾好自己的東西已經感到十分開心以及感恩，但往往子女的自理能力都未能達致理想。以下工作員分享數招小妙招，讓家長們能夠帶動孩子規劃好自身的時間，金錢以及物品，減輕家庭的負擔，讓資源管理成為家庭成長的養分。

一：時間規劃

學齡期孩子正處於「時間概念成形」階段，家長們可以利用白板或手繪製作「一日時間地圖」，其後邀請孩子利用貼紙標記自身在家的溫習以及自由活動等時段，增加孩子的參與感。此外還可以使用一些APP小程序的協助制作時間表，把抽象的時間管理具體化。



二：金錢管理

家長們可以透過「體驗式學習」，將抽象的金錢概念轉化為生活實踐。例如使用零用錢三分法，準備透明儲蓄罐，分為「消費」、「儲蓄」、「分享」三格，透過對零用錢不同花法的實踐，讓孩子了解到金錢有著不同作用。此外還可以不時和孩子討論儲蓄目標，如存半年買腳踏車等，記錄「願望清單」練習延遲滿足。



三：空間與物品管理

混亂的環境容易影響孩子專注力，家長們可透過「分類遊戲」培養秩序感，例如建立玩具圖書館制度：將玩具分為益智、角色扮演等類別，貼上顏色標籤，每週開放「借閱」5樣，歸還時需清潔整理，減少囤積並學會珍惜。此外還可以讓孩子設計「專屬角落」，例如用紙箱搭建祕密基地，學習收納技巧同時提升空間規劃能力。



以上參考方法嘗試初期孩子可能弄翻存錢罐或忘記歸位玩具，可引導思考：「怎麼避免下次發生？」替代責備。通過以上方法，進行階段式放手，讓錯誤成為學習機會。家庭資源管理不是追求完美效果，而是透過日常互動，讓孩子理解「選擇與責任」的關聯。從平日小事讓孩子參與決策，既能減輕家長負擔，也逐步培養孩子的獨立性！

當心靈發出訊號， 我們該如何回應？

註冊社工：袁姑娘

當感到情緒低落、思緒混亂或對生活失去熱情，這或許是心靈發出來的訊號，提醒該適時調整，重新找回內在平衡。

精神健康的定義

世界衛生組織（WHO）指出，精神健康不僅指「**沒有精神疾患**」，更包括個人能夠發揮潛能、應對日常壓力、高效工作，並對社會作出貢獻。

精神健康的核心要素

- **整體健康的一部分**：精神健康與身體健康息息相關，兩者互相影響，缺一不可。
- **連續光譜概念**：精神健康是從良好到衰退的一個譜系。即使沒有被診斷為精神疾病，若持續感到壓力過大、情緒低落或社交退縮，也可能屬於精神健康狀況不佳的範疇。

評估精神健康一般包括：

- **情緒與心理狀態**：能夠維持穩定的情緒，自覺快樂、滿足，並擁有良好的自我價值感，熱愛生活，對學習與成長充滿動力。
- **適應壓力與環境變遷**：能夠有效應對日常工作與生活中的壓力，適應變化及面對逆境的能力強。
- **生活功能**：能夠發揮自身能力，有效地工作、學習，或照顧家庭與完成日常事務。
- **人際關係與社會適應**：能夠在家庭、職場、社區建立和諧的人際關係，擁有歸屬感，並樂於貢獻社會。

精神健康的變化通常是**漸進式**的，而非一蹴而就。當出現以下徵兆，特別是**持續發生**或**日益明顯**時，可能代表**心理健康**正處於**需要關注**的階段：

身體變化	- 睡眠和飲食模式改變（過多或過少） - 長期疲憊、缺乏動力 - 不明原因的身體疼痛
情緒與行為變化	- 持續被負面情緒困擾（如憤怒、焦慮、低落） - 個人衛生變差 - 對興趣失去熱情 - 感到無望或無助 - 依賴煙、酒、藥物來應對壓力 - 有自殘或傷害他人的想法
認知能力下降	- 記憶力、專注力或判斷力減退 - 容易感到混亂
社交退縮與孤立	- 避免與親友、同事接觸 - 不願參與社交活動
生活功能受影響	工作、學業或日常事務感到力不從心

促進精神健康的自助方法

雖然無法完全避免壓力與挑戰，但可以透過以下方式來促進精神健康，增強心理韌性：

建立健康生活模式

- 保持**規律作息**、**充足睡眠**、**恆常運動**、**均衡飲食**，促進身心健康。
- **避免過量咖啡因**、**煙酒**及**藥物濫用**。

保持社交聯繫

- **定期與親友聯絡**，參與社交活動，增強**歸屬感**，培養**正面情緒**。

壓力管理

- 與**信任**的人傾訴，適時**放慢生活節奏**。
- 允許自己**休息和娛樂**，也能有效地**舒緩精神壓力**。

培養興趣與學習新知識

- 進行**喜愛**的活動，提升**自信**與**正面情緒**。
- 多**學習新技能**，提高適應能力，還可**提升生活技能**和**自信心**。

發掘生活中的美好

- 多**留意身邊的美好事物**，**學習感恩**與**珍惜**此刻所擁有。
- 多參與**義工活動**，幫助他人時亦可提升**自我價值**。

盡早求助

- 認識預防精神疾患的知識和方法，如有疑慮應及早尋求**社工**或**醫護人員**的協助。



參訪澳門弱智人士家長協進會虹光軒



技能培訓-拇指琴入門班



親子義工見面禮及義工培訓



大自然家嘉FUN!~家愛滿fun積分計劃獎勵活動



Enjoy Sunday兒童自由藝術體驗活動





「活現彩虹」婦女義工-清遠外遊兩天一夜



「活現彩虹」婦女義工聚會



心靈綠洲-家長補給站





理好人生兒童理財小組



童樂初春親子遊



黏土夢工場



成長出擊!-兒童兩日一夜營會



活動花絮 色彩探險隊



小會員生日會(1-3月)



「尋找時光的魔法」-兒童時間管理小組



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。

*最後本中心將保留更改活動內容之權利。