

2024
MFESC



澳門循道衛理聯合教會社會服務處
氹仔家庭成長軒

Centro de Educação e Apoio à Família na Ilha da Taipa
Secção de Serviço Social da Igreja Metodista de Macau

55



所有班組活動於 2024 年 2 月 9 日至
2 月 15 日期間接受網上登記！

先登記，後抽籤。

2 月 20 日至 2 月 24 日 (18:00 前)
接受中籤者報名

若其他班組尚有餘額，中心會於
2 月 25 日 (星期日) 10:00 開始接受報名！

登記請掃



部分活動由



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

贊助

中心簡介



澳門循道衛理聯合教會社會服務處
氹仔家庭成長軒為一所基督教機構，
於二零零九年七月開始為離島區及
澳門區居民提供全面家庭生活教育、
社區教育、特殊需要兒童家庭支援及
輔導服務，促進家庭和諧關係，提升
家庭素質，以陪伴各家庭一同成長。

服務目標



以家庭為核心，提供一
站式治療性、發展性及
教育性服務。促進個人
及家庭的成長，並與社
區及社團並肩，攜手為
本澳市民建構健康及積
極人生。

服務內容



- 家庭生活教育
- 社區教育
- 兒童成長發展課程
- 特殊需要兒童家庭支援服務
- 讀寫障礙支援服務

- 個人及家庭輔導服務
- 義務工作培訓
- 專業培訓
- 資源閣
- 兒童王國

開放時間



	一 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRI	六 SAT	日 SUN
10:00-13:00	✓	✓	✓	✓	休息	✓	休息
13:00-18:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18:00-21:00	休息	休息	休息	休息	✓	✓	休息

以下節日，中心暫停開放：

- 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





目錄

● 機構簡介、服務目標、服務內容、開放時間	1
● 目錄、編者話	2
● 成長快遞	3
● 2024 媽媽鬆一鬆～心靈滋養計劃 「織織復織織～織品班」	6
● 音叉身心保健證書課程	7
● 2024 年「生命不倒翁」提升家庭抗逆力系列活動	8
● 4-6 月份家庭生活教育活動	10
● 4-6 月份兒童興趣班	13
● 活動花絮	17
● 端午節立蛋	19
● 課程及活動報名須知	21
● 會員申請表	22

成長軒編者話

● 親愛的會員朋友：

● 在這個充滿生機和活力的季節，我們迎來了美好時光。在這段期間，本中心將繼續與時俱進，為大家帶來更多豐富的活動。

● 「童遊 Free D Game」親子自由遊戲體驗活動讓兒童透過自由玩 (Free Play) 的時間發展創意、表達、解難、適應的能力，亦可以抒發情緒，建立自信心，促進社交發展；同時構建良好的親子互動時間；而「童遊 Free D Game」親子工作坊中宣導兒童「玩」的權利及「玩」對兒童發展的重要性；以及提升家長對遊戲的理解和陪伴技巧，培養家庭中善意溝通及互相支持的力量，作為高質量親子遊戲之前提。

● 期待在這個美好的時光中能夠一同成長、一同分享，共同享受這片美好的風景。

Adelaide



成長快遞

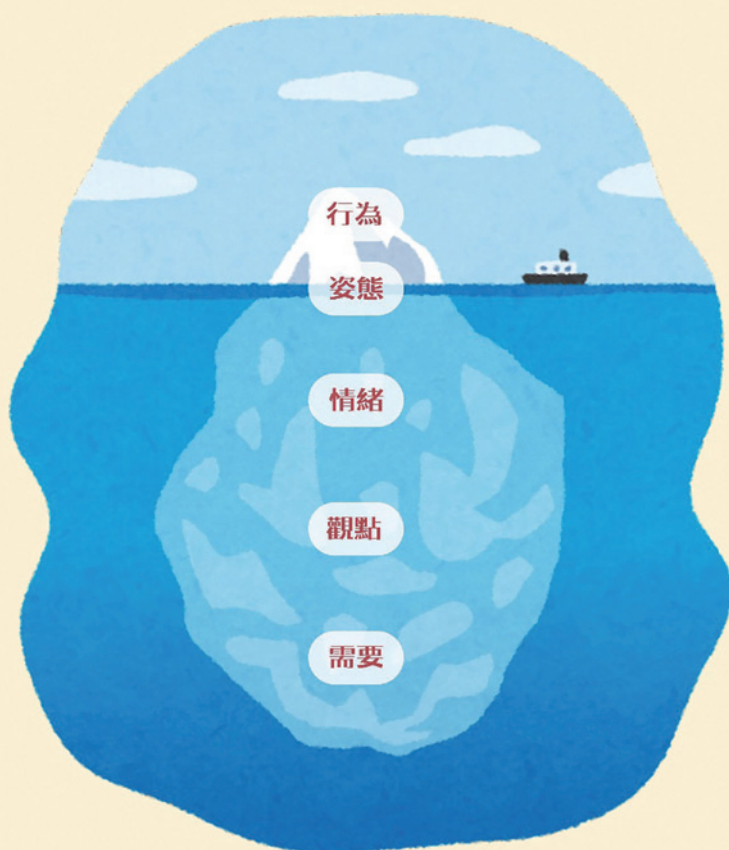
你允許孩子哭鬧嗎？如何應對孩子的負面情緒

社工：行姐姐

孩子誕生的哭聲很讓人開心，但隨之而來就是生活現實。我們在成長過程中，並沒有學習如何面對身邊有一個人不停的跟你哭，無論你有多不理解，都得試著同理孩子的心情和解決問題，因為我們無法把孩子的哭泣不當成一回事，還得要把手上的忙碌放下，去了解他們的需求。

孩子的哭鬧，就像被看見的冰山—「行為」，而海平面底下被掩蓋的冰山，其實有許多內在真實的感受，但我們卻很容易忽略、不察覺。

這就是冰山的樣子



薩提爾的冰山理論

本文引用「冰山理論」，主要想讓家長能了解孩子的行為和情緒是息息相關，需要我們去理解孩子內在真正的觀點與需求後，改變才有意義。

舉出一個小例子：

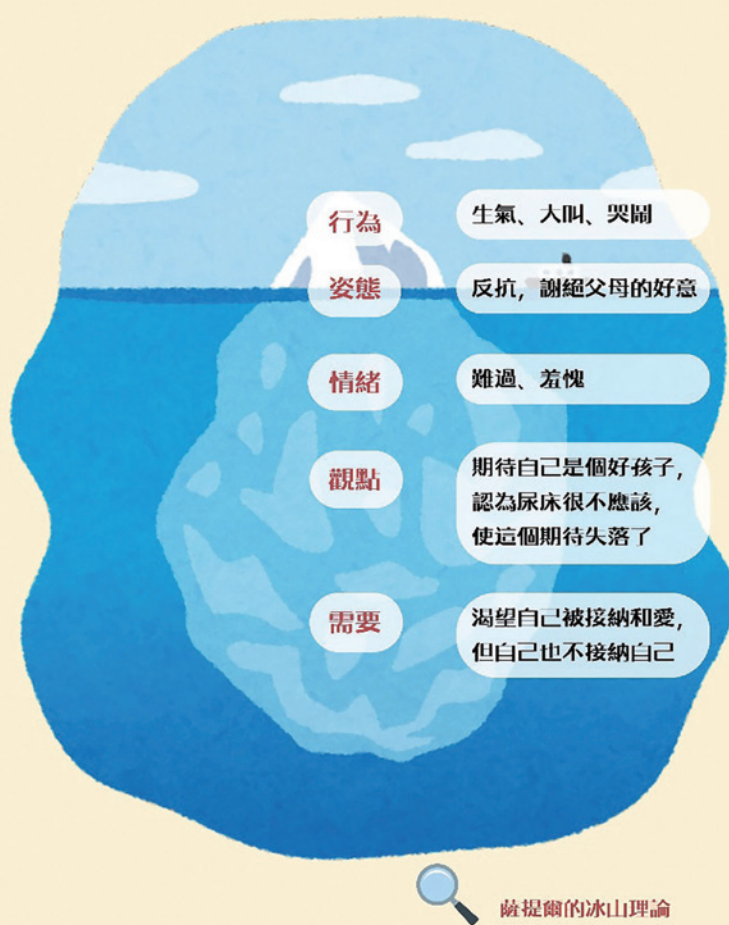
孩子偶爾早上起床會尿濕褲子，即使父母說：「我知道你不是故意的，沒關係！」想要抱他，安慰他，他也不肯，父母知道他不是故意，明明沒有罵他，孩子仍會大發脾氣。

當父母表示「你很生氣？」像這樣導出「情緒」的名字，似乎對孩子也沒有用。

其一，孩子此時情緒已經在流動，如果在高點時強行介入，孩子的杏仁核作用還非常活躍，有可能會引起反效果，甚至會摔東西、打人，因此讓孩子適時發



當孩子因尿濕褲子而哭鬧時， 其實冰山下的內心有很複雜的情緒



洩，並在情緒高峰過後才介入安撫。

其二，孩子的行為是哭、亂叫，那麼在行為之下，我們可以試著探索孩子的冰山，發生了什麼事？他在生自己的氣還是感到丟臉？

這只是對孩子的冰山進行推測，而孩子的一連串反應，父母如何招架？父母可先檢視自己內在，當孩子哭鬧的時候，父母有沒有焦慮？浮躁？若有這些情緒，那麼要注意自己的言語，有可能讓孩子更哭鬧。

本文歸納以下幾點，提供父母參考：

1. 您能接納孩子哭鬧嗎？
2. 當孩子哭鬧時，父母可以覺察一下自己的情緒，先安撫自己。
3. 當孩子哭鬧的時候，允許他哭鬧久一點兒的時間，

父母蹲在旁邊聽著，懷著愛和陪伴就行了。十秒鐘之後，父母試著喊孩子的名字，並且作出適當的停頓，觀察孩子的情緒，孩子情緒是否更高？或者平緩一點了。若是情緒更高了，那就停更久一點。

4. 調整自己的語速與語態，可以參考：「你在生自己的氣嗎？」孩子可能行為上會反應出更生氣的狀態，那是自然的現象，那麼要以更長的停頓陪伴，讓孩子意識自己被接納。
5. 若孩子哭泣更多，那也是自然的，那可能是意識到被接納。無論他有沒有回應，都可以跟他說，「你怎麼會生氣呢？你不是故意的。而且很多孩子都會有尿床的狀況，是很正常的。」

以類似的方式引導，讓孩子明白、被同理，引導孩子認識自己，理解自己有時「做錯事」不是故意，教孩子學會接納自己。面對孩子的哭鬧真的是磨練父母的心志，所以著重在情緒開導，這樣對孩子的情緒發展較有幫助，同時也可以學習如何梳理、消化自己的情緒。





在忙碌中找平衡

社工：珠姐姐

在這個繁忙的生活中，你們是否有時候會忘記照顧一下最重要的人——自己呢？接下來想與大家分享一些方法，讓你們在忙碌中找到屬於自己的小確幸！

發現自己的需要

你有沒有注意到最近有點疲憊呢？或者是有些情緒波動？別擔心，這是正常的！開始時時刻刻留意自己的身心需求吧，或許是需要休息一下，或者找個機會寵愛一下自己。自我覺察其實就是照顧他人的秘訣之一，記得要先從自己做起！

自我覺察的魔力

不要小看自我覺察，它可是有魔法一般的功效！了解自己的感受和反應，能讓你更好地應對生活中的壓力和挑戰。例如，當你發現自己有點擔憂或疲倦時，及時採取一些小措施，就能讓生活變得更美好。

適合父母的方法

每天結束前，花點時間回顧一下自己的一天，感受一下當下。還可以設立一些小目標，讓自己保持在正軌上，不至於讓壓力一次過來襲。

當你學會了覺察自己的需求並付諸實踐時，你會發現它的魔力是多麼的神奇。心情好了，工作效率也會跟著提升，回到家庭的時候也能帶著陽光，營造一個充滿愛的環境，家人之間的關係也會受到正面的影響。

忙碌的家庭生活中，父母們的自我照顧絕對不是奢侈品，而是你們擁有更好生活的秘訣。所以，不要忘記在這片繁忙的森林中尋找屬於自己的平衡，成為更幸福的父母。讓我們一起發現生活中的小確幸，用愛填滿每一天！



2024媽媽鬆一鬆

TU24002(D)

織織復織織~織品班



用毛冷可以勾出可愛的成品
對編織零經驗也可以輕鬆上手。

日期：4月13、20日(週六)

時間：10:00-13:00

對象：媽媽

名額：6位

收費：會員\$630 / 非會員\$1000

內容：用毛冷製作成品

地點：氹仔家庭成長軒

(氹仔成都街183號至尊花城地下及一樓AC)

查詢：28837001 陳姑娘

主辦：



澳門循道衛理聯合教會社會服務處
氹仔家庭成長軒
Secção de Serviço Social da Igreja Metodista de Macau
Centro de Educação e Apoio à Família na Ilha da Taipa



贊助：



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

音叉身心保健證書課程



澳門循道衛理聯合教會社會服務處
氹仔家庭成長軒
Secção de Serviço Social da Igreja Metodista de Macau
Centro de Educação e Apoio à Família na Ilha da Taipa

FA24012

在課程中你可以學到如何使用音叉放鬆身心，調節身體，讓內在空間更加寬廣，排毒及釋放負能量。而音叉的頻率不單只可以調節心神，更可以激發體內釋放一氧化氮，達至身心保健效果。

對象：對音叉作身心保健感興趣之人士

名額：8位

收費：會員\$3,800 / 非會員\$4,900

(包:136.10M音叉,C-128音叉,G-192音叉,HARMONIC MINI SET WITH FLOWER OF LIFE ACTIVATOR, 16MM及6MM水晶托各一個及證書。)

日期及時間：

5月18日(週六),10:00-18:00

5月19,26日(週日),13:00-17:00

地點：氹仔家庭成長軒

(氹仔成都街183號至尊花城地下及一樓AC)

報名：請親臨本中心辦理報名手續

導師：DOROTHY CHAN

(註冊社工,現職氹仔家庭成長軒服務主任)

(香港理工大學社會工作文學碩士-家庭本位實務及家庭治療)

(高級音叉療癒師LEVEL 2, 音叉瑜珈導師)

(音叉.身心保健及康復導師)



證書由Tuning Fork Therapy發出

注意事項：孕婦或接受過心臟手術不宜參與。

2024 年 「生命不倒翁」 提升家庭抗逆力 系列活動



「童遊 Free D Game」 親子工作坊

TU24004(C)

目的：透過工作坊宣導兒童「玩」的權利及「玩」對兒童發展的重要性；以及提升家長對遊戲的理解和陪伴技巧，培養家庭中善意溝通及互相支持的力量，作為高質量親子遊戲之前提。

內容：親子遊戲、繪本共讀、互動分享

對象：親子 (4-7 歲 12 個月兒童及其家長)

名額：12 對

日期：4 月 28 日 (星期日)

時間：15:00-17:00

地點：本中心

費用：會員 \$100/ 對、非會員 \$160/ 對

備註：1. 參加活動之成人必須為兒童之父母。
2. 完成此工作坊之參加者可優先報名香港遊戲體驗日營活動。

社工：Herry 哥哥、珠姐姐

「童遊 Free D Game」 親子自由遊戲體驗 活動 -E

TU24004(E)

目的：期望兒童透過自由玩 (Free Play) 的時間發展創意、表達、解難、適應的能力，亦可以抒發情緒，建立自信心，促進社交發展；同時構建良好的親子互動時間。

內容：自由遊戲體驗

對象：親子 (4-7 歲 12 個月兒童及其家長)

名額：12 對

日期：6 月 1 日 (星期六)

時間：10:15-11:15

地點：本中心

費用：會員 \$20/ 對、非會員 \$30/ 對

備註：1. 參加活動之成人必須為兒童之父母。
2. 請穿著輕便服裝，尤其以褲子為主。

社工：Herry 哥哥、珠姐姐



「童遊 Free D Game」

親子自由遊戲體驗

活動 -F

TU24004(F)

目的：期望兒童透過自由玩 (Free Play) 的時間發展創意、表達、解難、適應的能力，亦可以抒發情緒，建立自信心，促進社交發展；同時構建良好的親子互動時間。

內容：自由遊戲體驗

對象：親子 (4-7 歲 12 個月兒童及其家長)

名額：12 對

日期：6 月 1 日 (星期六)

時間：11:45-12:45

地點：本中心

費用：會員 \$20/ 對、非會員 \$30/ 對

備註：1. 參加活動之成人必須為兒童之父母。
2. 請穿著輕便服裝，尤其以褲子為主。

社工：Herry 哥哥、珠姐姐



4-6 月份 家庭生活 教育活動

身體小秘密

FA24013

目的：讓兒童透過身體探索及遊戲的過程，引導他們運用身體表達內在情緒，控制衝動及培養社交技巧。

內容：繪本、身體遊戲、動作探索

對象：5-6 歲 12 個月兒童

名額：8 位

日期：4 月 6 日 - 4 月 27 日 (逢星期六)；
共 4 節

時間：11:00-12:00

地點：本中心

費用：會員 \$160/ 位、非會員 \$250/ 位

備註：請穿著輕便服裝，尤其以褲子為主

社工：珠姐姐

「與童共學」 親子平衡小組 (自理篇)

FA24014

目的：透過自理訓練及互動遊戲，發展幼兒的能力和成長需要，從而促進親子間的關係及對幼兒的新發現。

內容：親子互動遊戲、繪本時間、家長工作坊

對象：親子 (3-4 歲 12 個月兒童及其家長)

名額：10 對

日期：5 月 11 日 - 6 月 1 日 (逢星期六)；
共 4 節

時間：15:00-16:30

地點：本中心

費用：會員 \$300/ 對、非會員 \$480/ 對

備註：參加活動之成人必須為兒童之父或母，否則不接受報名。

社工：行姐姐

「與 B 同行」 多元藝術篇 -A 班

FA24015

目的：透過多元藝術活動，讓幼兒用不同方式進行探索，從而促進創作及想像力的發展，同時讓親子間建立親密關係。

內容：多元藝術活動、親子互動遊戲、茶點分享

對象：親子 (30-36 個月幼兒及其家長)

名額：10 對

日期：6 月 1 日 - 6 月 8 日 (逢星期六)；共 2 節

時間：16:30-18:00

地點：本中心

費用：會員 \$150/ 對、非會員 \$240/ 對

備註：參加活動之成人必須為兒童之父或母，否則不接受報名。

社工：子梅姐姐

「與 B 同行」 多元藝術篇 -B 班

FA24017

目的：透過多元藝術活動，讓幼兒用不同方式進行探索，從而促進創作及想像力的發展，同時讓親子間建立親密關係。

內容：多元藝術活動、親子互動遊戲、茶點分享

對象：親子 (25-30 個月幼兒及其家長)

名額：10 對

日期：6 月 15 日 - 6 月 22 日 (逢星期六)；共 2 節

時間：16:30-18:00

地點：本中心

費用：會員 \$150/ 對、非會員 \$240/ 對

備註：參加活動之成人必須為兒童之父或母，否則不接受報名。

社工：子梅姐姐

社交桌遊工作坊

FA24016

目的：桌遊是有效連結彼此的途徑，故期望透過各種有趣的桌遊來讓參加者學習社交及訓練專注。

內容：趣味桌遊、互動分享

對象：7-9 歲 12 個月兒童

名額：8 位

日期：6 月 8 日 - 6 月 15 日 (逢星期六)；共 2 節

時間：14:30-16:00

地點：本中心

費用：會員 \$120/ 位、非會員 \$190/ 位

社工：Herry 哥哥



自我挑戰

FA24018

目的：透過集體活動及生活挑戰形式，讓兒童從生活挑戰中提升自我效能感，加強對自我肯定及提升個人抗壓能力。

內容：個人及團隊挑戰

對象：6-8 歲 12 個月兒童

名額：12 位

日期：6 月 22 日 - 6 月 29 日 (逢星期六)；
共 2 節

時間：11:00 - 12:30

地點：本中心

費用：會員 \$120/ 位、非會員 \$190/ 位

社工：文偉哥哥

生命之旅

FA24019

目的：透過身體探索及遊戲的過程，讓兒童從探索生命中，認識、欣賞和尊重生命，提升兒童樂觀積極態度面對困境。

內容：繪本、身體遊戲、動作探索

對象：7-8 歲 12 個月兒童

名額：8 位

日期：6 月 22 日 - 6 月 29 日 (逢星期六)；
共 2 節

時間：15:00-16:30

地點：本中心

費用：會員 \$120/ 位、非會員 \$190/ 位

備註：請穿著輕便服裝，尤其以褲子為主

社工：珠姐姐



4-6 月份 兒童 興趣班

小手指大創意

IN24017

目的：讓兒童運用手指來替代畫筆，除訓練手指靈活性外，亦能讓其感受更多不同的觸感，以啟發兒童無限的創意。

內容：由導師安排

對象：3-4 歲 12 個月兒童

名額：10 位

日期：4 月 6 日 - 4 月 27 日 (逢星期六)；
共 4 節

時間：14:30-15:30

地點：本中心

費用：會員 \$350/ 位、非會員 \$560/ 位

備註：本中心提供所需物品

負責同事：Sarah 姐姐

導師：皮卡超姐姐

戲劇遊戲 do re mi (A)

IN24018

目的：透過戲劇遊戲及角色扮演認識彼此，培養團體之間的默契；運用不同的器具及五感體驗，提高身體及不同感官的覺察。

內容：由導師安排

對象：4-5 歲 12 個月兒童

名額：10 位

日期：4 月 6 日 - 4 月 27 日 (逢星期六)；
共 4 節

時間：14:30-15:30

地點：本中心

費用：會員 \$350/ 位、非會員 \$560/ 位

備註：本中心提供所需物品

負責同事：Sarah 姐姐

導師：碧姐姐



戲劇遊戲 do re mi (B)

IN24019

目的：透過戲劇遊戲及角色扮演認識彼此，培養團體之間的默契；運用不同的器具及五感體驗，提高身體及不同感官的覺察。

內容：由導師安排

對象：3-4 歲 12 個月兒童

名額：10 位

日期：4 月 6 日 - 4 月 27 日 (逢星期六)；
共 4 節

時間：15:45-16:45

地點：本中心

費用：會員 \$350/ 位、非會員 \$560/ 位

備註：本中心提供所需物品

負責同事：Sarah 姐姐

導師：碧姐姐

創意小玩意

IN24021

目的：透過製作不同類型的小手作，從而提高兒童的創意力，還可讓兒童在過程中練習手部大小肌肉和訓練手指的靈活性。

內容：由導師安排

對象：4-5 歲 12 個月兒童

名額：8 位

日期：4 月 7 日 - 4 月 28 日 (逢星期日)；
共 4 節

時間：14:30-15:30

地點：本中心

費用：會員 \$350/ 位、非會員 \$560/ 位

備註：本中心提供所需物品

負責同事：本姐姐

導師：雞蛋姐姐

黏土創意畫

IN24020

目的：讓兒童掌握捏黏土和混色的基本技巧，經過搓、捏、黏、推、貼等步驟，從而變化出不同的畫作。從過程中可以訓練孩子小肌肉的發展、手指靈活性以及力量的拿捏。

內容：由導師安排

對象：4-5 歲 12 個月兒童

名額：10 位

日期：4 月 6 日 - 4 月 27 日 (逢星期六)；
共 4 節

時間：15:45-16:45

地點：本中心

費用：會員 \$350/ 位、非會員 \$560/ 位

備註：本中心提供所需物品

負責同事：Sarah 姐姐

導師：皮卡超姐姐

玩具 DIY

IN24022

目的：透過各種日常生活中不同的材料，從而製作不同的玩具，除了可以提升兒童的創意力，同時亦可訓練兒童的手眼協調能力及手部的大小肌肉。

內容：由導師安排

對象：6 歲或以上兒童

名額：8 位

日期：4 月 7 日 - 4 月 28 日 (逢星期日)；
共 4 節

時間：15:45-16:45

地點：本中心

費用：會員 \$350/ 位、非會員 \$560/ 位

備註：本中心提供所需物品

負責同事：本姐姐

導師：雞蛋姐姐



故事唱遊樂

IN24023

目的：透過不同的故事，以唱遊及遊戲方式來進行角色扮演及集體遊戲，培養兒童的專注力、模仿能力和手腳協調能力。

內容：由導師安排

對象：3-4 歲 12 個月兒童

名額：10 位

日期：5 月 4 日 - 5 月 25 日 (逢星期六)；
共 4 節

時間：14:30-15:30

地點：本中心

費用：會員 \$350/ 位、非會員 \$560/ 位

備註：本中心提供所需物品

負責同事：餅姐姐

導師：Pizza 姐姐

英文會話班

IN24025

目的：採用英語教學，透過生動有趣的兒童故事內容，提升兒童對英文的學習興趣，加強英語的聆聽及理解能力。

內容：由導師安排

對象：3-4 歲 12 個月兒童

名額：10 位

日期：5 月 4 日 - 6 月 22 日 (逢星期六)；
共 8 節

時間：15:45-16:45

地點：本中心

費用：會員 \$500/ 位、非會員 \$800/ 位

備註：本中心提供所需物品

負責同事：Cindy 姐姐

導師：Cathy 姐姐

英語齊齊講

IN24024

目的：本課程旨在提升兒童以英語溝通的信心，學習以英語來進行日常對話。導師每堂均有特定主題讓兒童一起做主題作延伸對話；以 SHOW AND TELL 的形式鼓勵兒童大膽地以英語介紹不同的事物以增強表達技巧及信心。

內容：由導師安排

對象：5-6 歲 12 個月兒童

名額：10 位

日期：5 月 4 日 - 6 月 22 日 (逢星期六)；
共 8 節

時間：14:30-15:30

地點：本中心

費用：會員 \$500/ 位、非會員 \$800/ 位

備註：本中心提供所需物品

負責同事：Cindy 姐姐

導師：Cathy 姐姐

創意手作坊

IN24026

目的：透過每堂製作不同類型手作，除了可提高兒童的創意力，還可促進兒童手部肌肉發展和訓練手指的靈活性。

內容：由導師安排

對象：4-5 歲 12 個月兒童

名額：10 位

日期：5 月 4 日 - 5 月 25 日 (逢星期六)；
共 4 節

時間：15:45-16:45

地點：本中心

費用：會員 \$350/ 位、非會員 \$560/ 位

備註：本中心提供所需物品

負責同事：餅姐姐

導師：Pizza 姐姐



新奇小玩意

IN24027

目的：透過動手製作多樣化的手作激發兒童的創作思維，同時鍛煉他們的手部精細肌肉和手指靈活性。

內容：由導師安排

對象：3-4 歲 12 個月兒童

名額：10 位

日期：5 月 5 日 - 5 月 26 日 (逢星期日) ;
共 4 節

時間：14:30-15:30

地點：本中心

費用：會員 \$350/ 位、非會員 \$560/ 位

備註：本中心提供所需物品

負責同事：黎姐姐

導師：Kit 姐姐

童聲童戲 (A)

IN24029

目的：透過戲劇遊戲及角色扮演，讓兒童學習如何使用肢體動作、表情及聲音等方式表達自己的想法，並學到與人相處交流的技巧。

內容：由導師安排

對象：3-4 歲 12 個月兒童

名額：10 位

日期：6 月 1 日 - 6 月 22 日 (逢星期六) ;
共 4 節

時間：14:30-15:30

地點：本中心

費用：會員 \$350/ 位、非會員 \$560/ 位

備註：本中心提供所需物品

負責同事：餅姐姐

導師：山姐姐

小小工程師

IN24028

目的：透過動手操作讓兒童學會機械和物理之間的關係，還能夠有效提升他們的動手解難能力。

內容：由導師安排

對象：6 歲或以上兒童

名額：10 位

日期：5 月 5 日 - 5 月 26 日 (逢星期日) ;
共 4 節

時間：15:45-16:45

地點：本中心

費用：會員 \$500/ 位、非會員 \$800/ 位

備註：本中心提供所需物品

負責同事：黎姐姐

導師：Kit 姐姐

童聲童戲 (B)

IN24030

目的：透過戲劇遊戲及角色扮演，讓兒童學習如何使用肢體動作、表情及聲音等方式表達自己的想法，並學到與人相處交流的技巧。

內容：由導師安排

對象：4-5 歲 12 個月兒童

名額：10 位

日期：6 月 1 日 - 6 月 22 日 (逢星期六) ;
共 4 節

時間：15:45-16:45

地點：本中心

費用：會員 \$350/ 位、非會員 \$560/ 位

備註：本中心提供所需物品

負責同事：餅姐姐

導師：山姐姐



活動花絮

快樂交友 - 兒童社交小組



故事唱遊樂



童趣童戲



媽媽鬆一鬆 - 香水 DIY



端午節 立蛋



端午節快到了，除了粽子之外，另一個習俗就是立蛋。傳說只有在端午節才能把雞蛋立起來是真的嗎？由來又是什麼呢？其實，這些都有科學的解釋。

首先，關於在什麼時候才能把蛋立起來這件事，就不是統一的。隨著歷史與地域的不同，至少就有「立春」、「春分」、「端午」等好幾種說法，光是有好幾種說法這件事，其實就反證了「不是只有端午節可以立蛋」。後來又延伸出在晝夜平分點時，蛋較易立起的都市傳說，也是類似的道理。

其實，立蛋是「不穩定平衡」的一個例子，雖然雞蛋兩頭看起來尖尖或圓圓的，但還是有可能在蛋殼與桌面或地面的接觸面擁有 3 個接觸點，三點就組成一個平面，就算接觸面很小，也能把蛋豎起來。

雖也就是說只要找到平衡點，隨時都可以立蛋，跟是不是端午節無關。

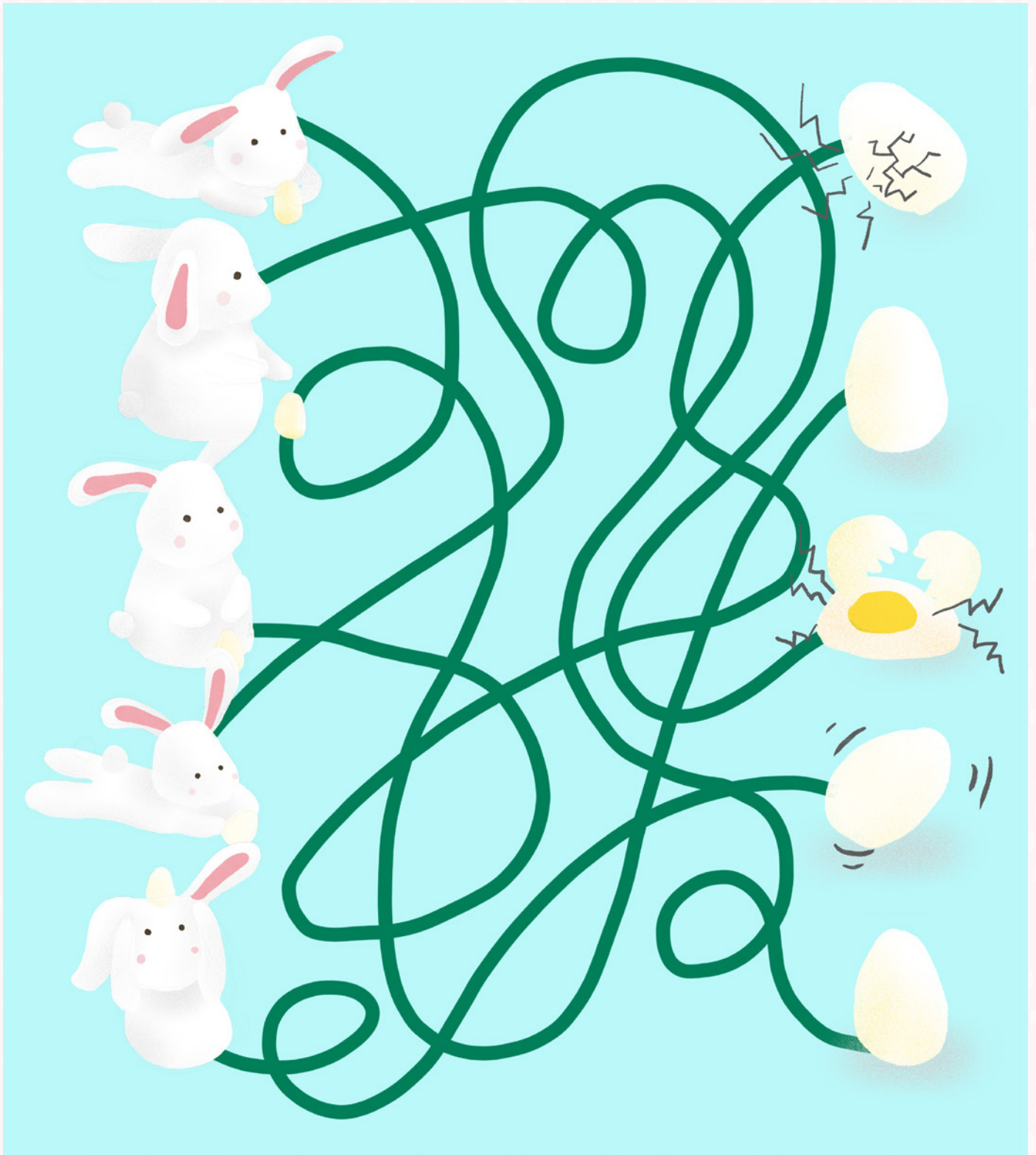
此外，也有一些小秘訣可以幫你把蛋立起來，首先，常溫蛋比冰過的好，常溫蛋通常較新鮮，大部份的蛋黃也都會在正中心，重心靠下，較容易立蛋成功。既然說到重心，還有一個辦法，就是乾脆輕輕握著蛋，將蛋往較鈍、圓的一端甩，讓蛋黃移動，重心往下移。

另外，因為蛋殼很光滑，可能比較難找平衡，那可以改成在粗糙一點的地方立蛋，例如水泥地。如果真立不起來，最好的方式之一就是換個地方，改變接觸面。最後，如果桌上有沙子或鹽粒就更簡單，因為三粒鹽就可以成為支撐點啦。

資料來源：<https://kidsmedia.com.tw/2023/06/15/the-science-behind-the-egg-balancing-tradition-during-the-dragon-boat-festival/>



不知道你們是不是已經成功立蛋呢？
我們一起來找找看，
看看誰人的蛋能夠成功立起來呢？



課程及活動報名須知

報名方法及注意事項

- 請小心核對各活動開課日期及時間，以免所報班組時間相撞或重疊。除中心決定取消 / 更改相關活動 / 課程時間外，所有課程一經繳費，恕不提供補堂、退還及轉班。如因個人理由而退出或缺席活動 / 課程，名額不得轉讓或退款。
- 因天氣關係而取消課程 / 活動，請參閱【惡劣天氣安排】資料。
- 請親臨本中心報名，本中心接受現金及電子支付。若為中心會員，請於報名時出示有效的會員證。
- 所有活動名額先到先得，額滿即止；本中心不設任何留位及電話報名。
- 請家長保留活動收據直至整個課程完結，並於上課時出示收據。
- 若活動 / 班組未能成功開班，將於十五天前透過短訊、電話等形式通知。
- 如遇特殊情況，中心保留更改活動內容及日期等權利。
- 本中心在活動期間拍攝，只供紀錄 / 活動推廣之用，或會刊登在宣傳刊物內，中心保留公開使用及分享參加者之活動相片之權利。



惡劣天氣安排



	3 號風球 / 紅色暴雨訊號	黑色暴雨訊號	8 號或以上風球
中心開放安排	照常舉行	照常舉行	取消
室內活動／課程（12 歲以上人士）	照常舉行	取消	取消
室內活動／課程（12 歲以下兒童）	取消	取消	取消
戶外活動	取消	取消	取消

風球、紅色及黑色暴雨警告除下後之安排

	上午活動／課程	下午活動／課程	晚上活動／課程
中心開放安排	風球除下 2 小時後照常開放		
室內活動／課程	活動／課程開始前 2 小時除下照常舉行		
戶外活動	上午 7：00 前除下 活動照常舉行	上午 11：00 前除下 活動照常舉行	下午 5：00 前除下 活動照常舉行
	或活動前 2 小時除下照常舉行		

- 中心將以參加者安全為首要考慮，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課程／活動，本中心將按實際情況補堂。
- 戶外活動則視乎合作機構或實際場地安排之情況而決定是否退款或改期，而另定日期後，如參加者不能出席，中心將不會退回款項。
- 若改掛風球或暴雨訊號除下時間與中心關門時間相距不足三小時，當天中心則暫停辦公。





澳門循道衛理聯合教會社會服務處
氹仔家庭成長軒

會員申請表

新入會 ☐		續會 ☐ 無更新資料，只填寫姓名及會員編號 ☐ 更新資料，請填上相關內容				
*身份證號碼 (首四位號碼並出示核對)				職業		
*手提電話				家居電話		
*地區	*街道名稱	*門牌號碼	*大廈/樓宇名稱	*座數	*樓層	*單位
教育程度		☐ 小學 ☐ 中學 ☐ 大專 ☐ 大學 ☐ 其他[]				
宗教信仰		☐ 基督教 ☐ 天主教 ☐ 佛教 ☐ 沒有 ☐ 其他[]				
申請家庭會員者請填寫以下資料：						
*家庭成員姓名	*出生日期 YYYY-MM-DD	*性別	關係	職業/學校	此欄由職員填寫	會員證號碼
*請選擇其中一項作季刊取閱方式		☐ 電郵：		☐ 郵寄	☐ 自取(短信通知)	

*表示必填欄位

申請者同意及簽署：

- 本人願意加入 貴中心成為會員，並已詳閱個人資料保護法資料搜集通知書及中心會員須知和願意遵守中心之一切規則；
 - 本人確認以上之一切資料全部正確，且相信 貴中心將會保護本人所提供之資料；
本人願意提供個人資料於有關 貴中心之事務上。
- 註：a.未滿18歲之會員申請者須與父 / 母一同加入；
b.申請者須為本澳居民；
c.入會及續會只須提交電子個人相片作存檔或更新；
d.入會續會費\$30 / 家庭（有效期三年）。

個人資料保護法資料搜集通知書及接受服務同意書

備註：根據第8/2005號法律《個人資料保護法》的規定，服務使用者向本中心提供的個人資料，僅為服務使用者提供服務之用；如需要查閱或更正個人資料，可向本中心作出申請。

*☐ 本人已經了解上述內容權益，並同意上述有關要求及接受服務。

*申請者/監護人簽署：_____

日期：_____

此部份由中心職員填寫：

會員證編號：_____ 有效日期至：_____ 年 _____ 月 _____ 日

費用：_____ 收據編號：_____

職員簽署：_____ 日期：_____



澳門循道衛理聯合教會社會服務處

氹仔家庭成長軒

電話：2883-7001

傳真：2883-7077

電郵：mfesc@mmss.org.mo

網頁：www.mmss.org.mo

地址：氹仔成都街 183 號至尊花城地下及一樓 AC



網頁



Facebook



WeChat



WhatsApp

