

— 資助部份活動經費 —



教育及青年發展局
Secretaria do Serviço Social da Educação
e do Desenvolvimento da Juventude



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



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87期
7月至9月季刊



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

FAX 2845 2700

kinwa@mmss.org.mo

www.mmss.org.mo



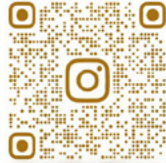
FACEBOOK



建華家庭服務中心網址



中心WECHAT



Question Meow
IG:mmsskinwa



登記請掃



活動
登記須知

中心活動登記日期 5月9日 ▶ 5月18日



先電話/網上登記



後抽籤



再報名及繳費

目錄

中心服務介紹	2
中心活動場地及輔導設施	3
會籍升級	6
中心活動報名及登記流程	7
愛同行親子義工活動	8
親子活動「小會員生日」	10
家庭生活教育系列「家長生日會」	11
兒童成長及支援服務「星級童萌會」	12
兒童成長及支援服務「夏令營」	13
兒童成長及支援服務	17

服務處活動「夏日續FUN樂迎營」	17
「夏日續FUN樂迎營」	19
2026「活現彩虹」婦女義工	22
婦女活動	21
澳門堂活動	25
澳門堂時間表	26
澳門堂文章分享	27
分享站	29
活動花絮	31
惡劣天氣安排	38

中心開放時間

星期一至星期五：上午10:30-下午06:30

星期六：上午09:30-下午05:30

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！

9月26日（星期六）中秋節翌日

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
- 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。



建華大廈十三座地下D舖



建華大廈十四座地下C舖



中心前台



兒童圖書館

中心活動場地及輔導設施



中心外牆



中心外牆



中心外牆



多功能活動室



輔導室



輔導室

中心活動場地及輔導設施



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



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**，
入會及續會者均可享有此項福利。

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

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。

個人會員

12元

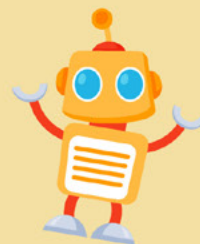
- 6歲以上便可申請成為個人會員。
- 未滿18歲之申請者須由監護人簽名。

家庭會員

20元

- 直系家屬為一家庭單位，最多6人為限

3年制



中心活動報名及登記流程

5月9日(六)上午10:30開始 至 5月18日(一)下午6:30期間
接受登記，登記方式可選擇

電話

2845 4036
2845 2769

或

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

5月22日(五)
公佈抽籤及結
果



第3步

以短訊形式
通知中籤者



第4步

在通知之指定
日期前來繳費

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. 如遇特殊情況，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

愛同行親子義工服務行動 「融」心陪伴社區一日遊

目的	認識澳門復康服務，了解本地社會企業的發展，共融活動的體驗促進對復康人士的理解。
內容	服務參訪、手作體驗、聚餐與回顧
名額	12 對親子
對象	2026年度已錄取之親子義工
日期	7月11日(六)
時間	10:00a.m. - 5:00p.m.
集合地點	建華活動中心多功能室
費用	會員\$100/位；非會員\$200/位
負責同事	情情姐姐(註冊社工)、Chinie姐姐(註冊社工)

活動編號

KW2636

*2026年愛同行親子義工1-5月活動出席率達70%的義工們，可豁免收費。



愛同行親子義工培訓 - 手工蠟燭DIY

目的	透過學習簡易手工製作，在之後服務行動中與服務對象互動。
內容	簡單手工香薰小蠟燭製作體驗
對象	2026年度已錄取之親子義工
名額	12對親子
日期	8月15日(六)
時間	4:00p.m. - 5:00p.m.
集合地點	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)、情情姐姐(註冊社工)

活動編號

KW2637

愛同行親子義工活動



愛同行親子義工服務行動—認識兒童權利公約及協助中秋同樂日

目的	認識兒童權利公約的內容及具體措施，讓親子共同在中秋同樂日活動期間進行推廣實踐。
內容	兒童權利公約培訓、活動事前準備、攤位設計
名額	10對親子(每更各5對親子)
對象	2026年度已錄取之親子義工
地點	建華活動中心多功能室
費用	全免
負責同事	情情姐姐(註冊社工)、Chinie姐姐(註冊社工)
備注	親子義工們可按自身時間報名不同時段。

活動編號

KW2638

活動時間表

時間	內容
9月19日(六) 2:30p.m.- 4:00p.m.	「我的中秋節攤位」 兒童權利公約培訓
9月20日(日) 10:00a.m.- 1:00p.m.	中秋同樂日上午更
9月20日(日) 2:00p.m.- 5:00p.m.	中秋同樂日下午更



小會員生日會

親子活動

7-9月

活動編號

KW2639

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
日期	7月18日(六) 名額 26人
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	Bowie姐姐、May姐姐

備注：該季生日之小朋友及其家長優先報名。



家長生日會

7-12月

活動編號

KW2640



目的

透過生日聯歡會，加強家長間的交流溝通，提升凝聚力。

內容

小手作、小遊戲、到會美食、慶祝生日

對象

會員

日期

8月1日(六)

名額

25人

時間

2:00p.m.- 3:30p.m.

地點

建華活動中心多功能室

費用

會員 \$30/位 (7-12月生日的家長會員免費) ;
非會員 \$60/位

負責同事

情姑娘(註冊社工)、May姐姐

備註

1. 凡準時出席者可獲精美小禮物一份
2. 同一時段設有Happy Saturday 6-10歲兒童活動，歡迎家長一同為兒童登記(參看季刊17頁)



兒童成長及支援服務



2026年全新

星級童萌會計劃


活動目的

- ★ 陪伴兒童全方位成長
- ★ 培養健康生活價值觀
- ★ 提升兒童自我價值
- ★ 增強個人解難能力、訓練邏輯思維

活動對象

- ★ 6-12歲兒童及其家長

參與方法

- ★ 在2026年期間，凡參與及完成季刊內標示  的兒童活動，參加者即可優先參與暑期兒童宿營及親子活動之機會！

2026年兒童成長系列活動時間表

1-3月	4-6月	7-9月	10-12月
兒童小組 親子活動	兒童日營	兒童宿營 兒童小組	兒童日營 親子活動 兒童小組

- 備註：
1. 小組需出席達半數以上才可獲取積分
 2. 如參與小組/活動過程中遲到或早退將不能獲取積分
 3. 本中心將保留更改計劃內容之權利



2026年 兒童夏令營



報名流程



團隊分工合作-戶外煮食



自信心建立-歷奇活動挑戰



射箭體驗



小組討論及自我探索

「營會體驗日」

- 目的** 透過趣味的團隊遊戲，讓兒童提前感受營會氛圍，同時認識每位兒童的個性、守規意識和團體合作能力。
- 內容** 團體遊戲、解難挑戰
- 對象** 已登記參與7或8月營會的兒童
- 日期** 5月23日(六) / 5月30日(六)(只須出席其中一場)
- 時間** 2:00p.m.-3:30p.m.
- 地點** 建華活動中心多功能室
- 費用** 全免



營會須知

此活動為兒童夏令營甄選環節，參與及完成營會體驗日 **不等於獲得錄取資格**，請家長留意後續錄取通知，謝謝。

- 參加者登記兒童夏令營，需同步選擇出席營會體驗日的日期，若未能於上述日期內參與，則視作取消登記，未參與營會體驗日的兒童不會列入後補名單內。
- 中心職員將於5月19日(二)或之前致電家長確定出席營會體驗日時間，確定時間後恕不更改參與日期，敬請留意。
- 2026年1-5月已參與及完成「星級童萌會」計劃活動之參加者，仍需登記及完成營會體驗日。
- 每名參加者只能錄取一場兒童夏令營。
- 營會錄取名單將於6月3日(三)公佈，參加者需要於6月4日(四)至6月15日(一)內親臨中心完成報名手續，逾期名額不設保留。
- 營會活動包括膳食，如參加者有食物敏感情況請於報名時填寫備註及告知中心職員。
- 營會活動內容包括戶外探索及體適能，請家長根據參加者健康狀況判斷是否能夠全程參與，並且於報名時填寫健康問卷及活動同意書。
- 參加者請留意證件有效日期。
- 本中心將保留最終決定權。

2026年 兒童夏令營

「生命魔法探索營」兒童夏令營

活動編號

KW2641

- 目的** 透過豐富的戶外歷奇活動與團體生活，提升兒童面對逆境的韌性，促進自我探索，認識生命意義，學習掌控自己的生活進程，並促進個人全面成長。
- 內容** 戶外歷奇、團體遊戲、宿營
- 時間** 親子營前會：7月17日(五) 6:30p.m.-7:30 p.m.
香港三天兩夜宿營：7月24至26日(五至日)
家長工作坊：7月26日(日) 2:30p.m.-4:30p.m
- 地點** 香港北潭涌
- 費用** 會員\$600/位;非會員\$1200/位
- 對象** 9-12歲兒童
- 名額** 20人
- 營會負責同事** Chinie姐姐(註冊社工)、淑雯姐姐(註冊社工)、Selina姐姐(註冊社工)、May姐姐
- 家長工作坊負責同事** 情情姐姐(註冊社工)

家長需出席
家長工作坊及營前會，
敬請留意！



日期	地點	活動主題	活動亮點
7月24日(五) Day1	澳門>香港	<ul style="list-style-type: none"> 認識自己 生命從這裡開始 	<ul style="list-style-type: none"> 歡迎禮及破冰 探索北潭涌生物秘境
7月25日(六) Day 2	香港	<ul style="list-style-type: none"> 團隊與逆境 生命中的同伴與勇氣 	<ul style="list-style-type: none"> 歷奇活動挑戰(射箭/飛索/攀石) 晚間尋寶定向
7月26日(日) Day 3	香港>澳門	<ul style="list-style-type: none"> 珍惜與成長 	<ul style="list-style-type: none"> 感恩成長總結會
	本中心	<ul style="list-style-type: none"> 家長工作坊 	<ul style="list-style-type: none"> 青少年親子溝通與關係維繫

*營會活動僅供參考，實際活動將因應天氣、營地安排等情況有機會作出改動。



活動編號

KW2642

「LIGHT UP 森林的試煉」兒童夏令營

- 目的** 透過野外生活體驗及技能學習，讓孩子學習有效管理自己情感與行為，培養堅毅的正向特質，提升應對及解決困難的能力。
- 內容** 荒野生活挑戰、團體遊戲、宿營
- 對象** 9-12歲兒童
- 名額** 20人
- 時間** 親子營前會：8月15日(六) 2:30p.m-3:30p.m
內地兩天一夜宿營：8月22至23日(六至日)
家長工作坊：8月23日(日) 6:30p.m.-8:30p.m
- 地點** 廣東中山
- 費用** 會員\$300/位;非會員\$600/位
- 營會負責同事** 情情姐姐(註冊社工)、Selina姐姐(註冊社工)、Bowie姐姐
- 家長工作坊負責同事** Anli姐姐(註冊社工)



家長需出席
家長工作坊及營前會，
敬請留意！

日期	地點	活動主題	活動亮點
8月22日(六) Day1	澳門>中山	<ul style="list-style-type: none"> 互相認識 培養獨立自主 提升自理能力 	<ul style="list-style-type: none"> 野外安全技能學習 團建遊戲 野炊 篝火晚會
8月23日(日) Day2	中山>澳門	<ul style="list-style-type: none"> 逆境挑戰 培養堅毅精神 	<ul style="list-style-type: none"> 自然山野徒步 高空攀樹 皮筏艇
	本中心	<ul style="list-style-type: none"> 家長工作坊 	<ul style="list-style-type: none"> 網絡素養 兒童營成長回顧

*營會活動僅供參考，實際活動將因應天氣、營地安排等情況有機會作出改動。





Happy Saturday-花卉石膏擺件 KW2643

活動編號

目的 培養藝術創作力和提升專注力。
 內容 製作花卉石膏擺件。
 對象 6-10歲兒童
 名額 12人
 日期 8月1日(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;非會員\$40/位
 負責同事 Bowie姐姐



「腦力遊樂場」專注力小組

活動編號

KW2644

目的 透過小組以動靜結合訓練「覺醒大腦」，每節以視覺、聽覺、記憶力進行不同的感官主題練習，並且以趣味遊玩方式加強兒童的興趣，提升兒童專注力。
 內容 團體遊戲、桌遊體驗、協調與節奏性運動。
 日期 8月6、13、20、27日(逢星期四;共四節)
 時間 9:00a.m.-10:00a.m. 對象 5-7歲兒童
 地點 建華活動中心多功能室 名額 10人
 費用 會員\$80/位;非會員\$160/位
 負責同事 Chinie姐姐(註冊社工)



第1節

- 音樂節奏運動
- 提升聽從指令能力

第2節

- 手眼協調運動
- 加強空間認知

第3節

- 桌遊體驗提升工作記憶、思維靈活性

第4節

- 整合多感官能力，建立自信及整體專注力

岩壁征服者-攀石興趣班

活動編號

KW2645

目的 利用假期餘暇時間，鍛鍊體能。
 內容 學習基礎攀石技巧。
 對象 9-14歲兒童
 名額 15人
 日期 8月1、8、15、22日(逢星期六;共四節)
 時間 11:30a.m.-12:30p.m.
 地點 Solution climbing
 費用 會員\$400/位，非會員\$800/位
 負責同事 Bowie姐姐

*與Solution climbing合作，提供2名專業教練指導攀石技巧。



探險者聯盟

活動編號

KW2646

目的 透過山野遊蹤與定向探險，學習有效的團隊合作與溝通技巧，提升自我效能感。
 內容 行山探險與歷奇、團體遊戲、野餐
 對象 9-12歲兒童
 名額 12人
 日期 9月12日(星期六)
 時間 10:00a.m.- 5:00p.m.
 地點 建華家庭服務中心、路環步行徑
 費用 會員\$100/位;非會員\$200/位
 負責同事 情情姐姐(註冊社工)、Bowie姐姐

上午

中心集合
 團體遊戲
 山野定向

午膳

野餐

下午

合作任務
 尋寶打卡
 回到中心

備註:

- ① 日營活動包括午膳，如參加者有食物敏感情況請於報名時告知負責同事。
- ② 活動內容包括戶外探索及野餐，請家長根據參加者健康狀況判斷是否能夠全程參與，並且於報名時填寫健康問卷及活動同意書。
- ③ 日營活動僅供參考，實際活動將因應天氣、活動安排等情況有機會作出改動。
- ④ 本中心將保留最終決定權。

服務處活動

2026

夏日繽紛FUN樂迎營



對象 5-7歲、8-10歲
名額 15人
地點 建華活動中心多功能室
費用 會員\$550 / 非會員\$1100 **單週**
負責同事 May姐姐、Bowie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。



★ 上午班 ★
 年齡：5-7歲

夏日繽紛FUN樂迎營(第一週)

會員 \$550
 非會員 \$1,100

活動編號	1月27日(一)	1月28日(二)	1月29日(三)	1月30日(四)	1月31日(五)
KW2647	10:30	趣味英文	體適能挑戰	繪畫大師	甜點小達人
	13:00	黏土建築師	氣球造型班	科學實驗班	參觀消防局

每節設有茶點時間

夏日繽紛FUN樂迎營(第二週)

會員 \$550
 非會員 \$1,100

活動編號	8月3日(一)	8月4日(二)	8月5日(三)	8月6日(四)	8月7日(五)
KW2648	10:30	趣味英文	體適能挑戰	氣球造型班	甜點小達人
	13:00	黏土建築師	繪畫大師	科學實驗班	參觀食品資訊站

每節設有茶點時間

夏日繽紛FUN樂迎營(第三週)

會員 \$550
 非會員 \$1,100

活動編號	8月10日(一)	8月11日(二)	8月12日(三)	8月13日(四)	8月14日(五)
KW2649	10:30	趣味英文	體適能挑戰	團體桌遊	參觀環保加FUN站
	13:00	黏土建築師	繪畫大師	科學實驗班	

每節設有茶點時間

夏日繽紛FUN樂迎營(第四週)

會員 \$550
 非會員 \$1,100

活動編號	8月17日(一)	8月18日(二)	8月19日(三)	8月20日(四)	8月21日(五)
KW2650	10:30	趣味英文	體適能挑戰	繪畫大師	參觀環境資訊中心
	13:00	黏土建築師	魔術變變變	科學實驗班	

每節設有茶點時間

★ 下午班 ★
年齡：8-10歲

夏日續FUN樂迎營(第一週)

會員 \$550
非會員 \$1,100

活動編號

KW2651

7月27日(一) 7月28日(二) 7月29日(三) 7月30日(四) 7月31日(五)

14:30
-
17:00

黏土建築師 體適能挑戰 科學實驗班 甜點小達人
趣味英文 魔術變變變 繪畫大師 參觀
食品資訊站

每節設有茶點時間

夏日續FUN樂迎營(第二週)

會員 \$550
非會員 \$1,100

活動編號

KW2652

8月3日(一) 8月4日(二) 8月5日(三) 8月6日(四) 8月7日(五)

14:30
-
17:00

黏土建築師 體適能挑戰 科學實驗班 甜點小達人
趣味英文 繪畫大師 魔術變變變 參觀消防局

每節設有茶點時間

夏日續FUN樂迎營(第三週)

會員 \$550
非會員 \$1,100

活動編號

KW2653

8月10日(一) 8月11日(二) 8月12日(三) 8月13日(四) 8月14日(五)

14:30
-
17:00

黏土建築師 體適能挑戰 科學實驗班 甜點小達人
趣味英文 魔術變變變 氣球造型班 參觀
環保加FUN站

每節設有茶點時間

夏日續FUN樂迎營(第四週)

會員 \$550
非會員 \$1,100

活動編號

KW2654

8月17日(一) 8月18日(二) 8月19日(三) 8月20日(四) 8月21日(五)

14:30
-
17:00

黏土建築師 體適能挑戰 科學實驗班 甜點小達人
趣味英文 氣球造型班 繪畫大師 參觀
環境資訊中心

每節設有茶點時間

2026

全年招募

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、鍾姑娘

「活現彩虹」婦女義工2026活動時間

7-9月

10-12月

♥「守望愛」義工服務行動 x3次

♥ 外地遊活動 x 1次

♥ 預防家庭暴力街站 x 1次

♥ 講座-女性健康講座

♥「守望愛」義工服務行動 x2次

♥ 聚會 x 1次

♥ 嘉許禮 x 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(彩虹標誌)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。

婦女義工報名表

若義工活動出席時數達17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

(B)婦女發展活動(如興趣班、講座等)

均可計算時數

上限8小時

婦女活動

「守望愛」服務行動-欣頤居

活動編號

KW2655

- 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4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** 鍾姑娘(註冊社工)、袁姑娘(註冊社工)
- 備註** 需要參與2024-2025年度的剪髮培訓班及有剪髮經驗義工優先參與。



夏日保養系列

活動編號

KW2656

- 目的** 讓參加者深入了解護膚品的成份，從而建立更安全、健康的護膚理念。
- 內容** 學習手工製作面霜、防蚊產品及安睡功效等天然護膚品。
- 對象** 婦女
- 名額** 10人
- 日期** 7月7、14、21、28日(逢星期二；共四節)
- 時間** 11:00a.m.-12:30p.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** Bowie姐姐
- 負責導師** Karen - 精油香水導師

婦女活動

活動編號

KW2657

「守望愛」服務行動-參觀救世軍耆禧長者綜合服務中心

- 內容** 透過探訪活動了解樂齡科技設施，讓義工們認識失智症長者之需要，增加對澳門社會服務之認識。
- 對象** 活現彩虹義工
- 名額** 20人
- 日期** 8月29日(星期六)
- 時間** 2:45 p.m.-4:30 p.m.
- 地點** 澳門救世軍耆禧長者綜合服務中心
- 費用** 全免
- 負責同事** 鍾姑娘(註冊社工)、袁姑娘(註冊社工)



「守望愛」義工服務行動-月滿中秋情繫社區

活動編號

KW2658

- 目的** 藉著義工服務，讓義工發揮所長，於中秋期間向區內有需要的家庭送上關懷與祝福，並提供適切的慰問，促進社區互助精神。
- 內容** 包裝探訪禮品、上門探訪
- 對象** 活現彩虹義工
- 名額** 10人
- 日期** 9月22日(星期二)
- 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** 鍾姑娘(註冊社工)、Bowie姐姐



澳門堂活動

精伶兵團

活動編號

KW2659

- 目的** 多元化培訓，讓孩子體驗群體生活的樂趣。
- 內容** 遊戲、音樂、步操及茶點
- 對象** 5歲或以上小朋友
- 名額** 12人
- 日期** 8月1、8及15日(六)
- 時間** 3:00p.m.-4:30p.m.
- 地點** 建華大廈第8座地下A舖澳門堂
- 費用** \$60
- 負責同事** 劉姑娘



籃球小將

活動編號

KW2660

- 目的** 培訓孩子身眼協調和團隊合作精神
- 內容** 基本籃球動作及小隊比賽
- 對象** 6歲或以上小朋友
- 名額** 12人
- 日期** 8月2、9及16日(日)
- 時間** 3:00p.m.-4:30p.m.
- 地點** 建華大廈第8座地下A舖澳門堂
- 費用** \$60
- 負責同事** 劉姑娘



★ 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10:30	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9:30	成人
建華團契	逢第二及第四週六	晚上8:00	成人
成人小組	逢星期五	上午11:00	長者
提摩太小組	逢第四週日	上午10:30	高小及初中學生
ELF 青年小組	不定時	不定時	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		✓	✓	✓	✓	✓	下午 2:00-4:00

📍 地址 黑沙環建華大廈第八座地下A舖

☎ 電話 2837 0336

📘 Facebook 澳門循道衛理聯合教會澳門堂



**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!

由比較走向看見獨特性：

讓每個孩子被真正看見的頒獎禮

劉家莉會吏

大家都喜歡出席孩子的畢業禮或頒獎禮嗎？

在不少頒獎禮中，我們習慣以孩子的「表現」作為衡量的標準：成績、名次、台上的表現。

但其實，在父母心中，即使孩子只是在台上扮演一朵小花，也早已足夠令人喜悅與感動。只是有時候，在不經意之間，我們或許仍會把目光放到比較之中，留意著不同孩子之間的差異。

或許，我們也可以慢慢學習，把這份目光，從「比較」轉向「欣賞每一份不同」。

早前教會舉辦了一個別開生面的頒獎禮，嘗試用另一種方式去回應這份看見。活動沒有邀請外來嘉賓，而是邀請了孩子最親近的人——父母，親手為他們頒發獎項。

這些獎項，並不是按名次或成績排列，而是為每一位孩子「度身訂造」，只屬於他個人的專屬榮譽。導師們在過去一年細心觀察孩子的成長與特質，從日常相處中，慢慢發現每一個孩子獨有的步伐與光芒。

有一位孩子，過往總是需要媽媽陪伴左右。但有一天，他嘗試自己跟隨其他家長來參加活動。原來媽媽已重新投入工作。這樣的一個小小轉變，未必容易被量化，卻蘊含著成長的力量。因此，我們為他頒發「生性懂事」獎。當天，媽媽親手將獎狀交到孩子手中，兩人依偎合影，那一刻，更多的是一份被理解與被肯定的溫柔。

亦有一位孩子，父母未能出席，由導師代為頒發「棋藝不凡」獎。他穩穩地走上台，向導師敬禮，再接過獎項。這位小五學生在棋藝上的表現，展現了他的專注與思考能力。而一直陪伴他成長的導師，也在這段歷程中，靜靜見證著他的努力與累積。

其他專屬榮譽還包括：

- | | | | | |
|--------|--------|--------|--------|--------|
| 🏆 隨時候命 | 🏆 溫純敦厚 | 🏆 飛躍自我 | 🏆 熱情洋溢 | 🏆 親和力強 |
| 🏆 身手不凡 | 🏆 收放自如 | 🏆 謙恭有禮 | 🏆 質樸純真 | 🏆 平易近人 |
| 🏆 坦率真誠 | 🏆 聰穎通達 | 🏆 從容不迫 | 🏆 開朗自信 | 🏆 突破自我 |

當我們慢慢放下單一的標準，嘗試以更寬廣的視角去理解孩子，也許會發現——每一種步伐，都有其意義；每一份特質，都值得被珍惜。教育，也可以是一段同行與發現的旅程，而不只是結果的比較。

每一位孩子，都是獨特的存在。

願我們在日常之中，多一點看見，多一點理解，讓孩子在被肯定與被接納的空間中，安心地成長，慢慢長出屬於自己的生命模樣。



溫柔擁抱心靈

關顧自己，守護心理健康

分享站

註冊社工 徐姑娘

身體健康是不少人重視的議題之一，而心理健康更是我們每個人生活品質的基石。心理健康是指個人在情緒、思維和行為上能適應生活壓力，並維持良好的人際關係與自我實現。當心理健康良好時，我們更容易面對工作壓力、家庭挑戰和生活變化；反之，若長期忽略，可能導致焦慮、抑鬱，甚至影響身體健康，如免疫力下降或慢性疾病加重。

關顧個人情緒，從自我覺察做起。每天花一點時間留意自己的情緒變化，是維持心理健康的首要步驟。例如，是否經常感到疲憊、無力、易怒，或是睡眠品質變差、食慾不振？這些可能是壓力累積的訊號。

在忙碌的生活中，不妨學習實踐「五感減壓」(5 Senses Grounding Technique)，這是一種簡單有效的正念減壓技巧，透過視覺、觸覺、聽覺、嗅覺與味覺，將紛亂的思緒拉回當下，安定身心。無論壓力大、焦慮或心煩意亂時，都可以隨時執行，讓疲憊的注意力得到休息，幫助重新集中精神。

五感減壓練習步驟



第一步（視覺）

觀察周圍5件能看見的東西，例如牆上的掛畫、窗外的樹木、指甲的紋理、光影的變化、桌上的杯子。



第二步（觸覺）

感受周圍4件能觸摸到的東西，例如腳踩在地板的感覺、背部椅背的支撐、衣物的材質、桌面的粗糙或光滑。



第三步（聽覺）

專注聽到的3種聲音，例如遠處的車聲、鍵盤聲、自己的呼吸聲或風聲。



第四步（嗅覺）

聞到的2種氣味，例如咖啡香、空氣清新劑的清香、書本的味道、甚至衣服上的洗衣精味道。



第五步（味覺）

嚐到的1種味道，例如咖啡的餘味、舌尖上的味道。

我們可以經常嘗試以上的練習來減輕壓力、對抗焦慮，讓緊張的身體放鬆。記住，情緒低落不是弱點，而是身體在提醒我們需要休息與關愛。當發現自己情緒持續不佳超過兩週時，就該考慮尋求支援，尋找社工、心理輔導或醫療協助，這些服務不設門檻，讓你安心踏出第一步。



分享站

澳門親子好去處

松山綜合廣場全新優化!

松山公園是一處集休閒、運動、文化與自然景觀於一體的公共空間，而位於公園核心的松山綜合廣場，在2026年3月完成了大規模的優化工程，現正重新對外開放。松山市政公園綜合廣場的兒童遊樂場完成重整，包括更換兒童遊樂設施，引入多款新式遊具，設置多座形式多樣以攀爬為主具挑戰性的遊樂設施，主要適合五至十二歲兒童遊玩，以滿足各年齡階段的兒童需求。此外，優化工程亦翻新並增加了場內遮陽設施、更換節能照明系統、飲用水機等。



現場面積達2,500平方米，共六個標準羽毛球場，適合一家人來打親子羽毛球賽！

地點	澳門松山市政公園 (可由二龍喉公園纜車或電梯上山)
開放時間	全日開放
費用	全免 (纜車除外)
交通	巴士到「二龍喉公園」站

★小貼士：星期一纜車停運，記得留意日子再出發呀！





活動花絮



「守望愛」服務行動
— 盈樂居



「守望愛」義工服務行動—
欣頤居義剪



情緒舒壓站—
精神健康急救講座



活動花絮



親子海上遊





活動花絮

婦女義工剪髮班培訓



親子義工見面禮



親子義工參訪澳門輔具資源中心



親子義工體適能



小會員生日會(1-3月)





活動花絮



2025夏日續FUN-樂迎營



小小廚神樂園



為健康把關



Money Talk理財小組





2025夏日續FUN-樂迎營



惡劣天氣安排

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 T1 ☁️🌧️	✓	✓	✓	✓
3號風球、紅雨警告 L3 🌧️🌩️	✓	✓	✗	✗
黑雨警告 🌧️⚡	✓	✗	✗	✗
8號或以上風球 ▼8 ✗ 9 +10	✗	✗	✗	✗

✓ 活動進行

✗ 活動取消或延期

- 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。

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，本中心將不會退還款項。

中心將保留最終更改活動內容之權利。

