



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88期
10月至12月季刊

免費派發



登記請掃



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月5日 ▶ 9月14日

目錄



2026 「活現彩虹」婦女義工	19
婦女活動	20
澳門堂活動	24
澳門堂時表	25
澳門堂文章分享	26
分享站	27
活動花絮	29
惡劣天氣安排	34

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
賣旗籌款活動	8
愛同行親子義工活動	9
親子活動「小會員生日」	11
MERRY GATHERING 聖誕樂聚派對	12
我的身體紅綠燈-親子性教育工作坊	13
兒童成長及支援服務系列活動	14



以下節日，中心暫停開放，敬請留意！

10月1日	(四)	中華人民共和國國慶日
10月2日	(五)	中華人民共和國國慶日翌日
10月18日	(日)	重陽節
11月2日	(一)	追思節
12月8日	(二)	聖母無原罪瞻禮
12月20日	(日)	澳門特別行政區成立紀念日
12月22日	(二)	冬至
12月24日	(四)	聖誕節前日
12月25日	(五)	聖誕節

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

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

中心服務介紹

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28454036 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



中心前台



兒童圖書館



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



特別遊戲室



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。

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。

*本中心保留最終決定權及解釋權。

家庭會員

20元

- 直系家屬為一家庭單位，最多6人為限

中心活動報名及 登記流程

9月5日(六)上午10:30開始 至 9月14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

9月18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

- 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。
- 為善用活動名額，如多次無故缺席、臨時取消或未有預先通知，將影響日後活動之錄取優先次序。

澳門循道衛理聯合教會社會服務處 賣旗籌款活動



活動編號

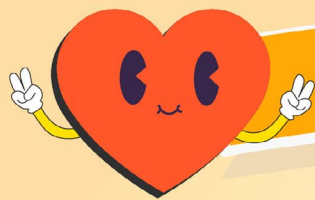
KW2661

目的 為發展障礙人士服務、精神健康服務及失智症服務籌募經費。
內容 賣旗籌款
對象 活現彩虹義工、親子義工
日期 2026年11月1日(星期日)

時 段	義工集合時間	賣旗時間
全日	9:30a.m.	10:00a.m.-5:30p.m.
上午	9:30a.m.	10:00a.m.-1:30p.m.
下午	2:00p.m.	2:30p.m.-5:30p.m.

集合地點 循道衛理建華家庭服務中心
賣旗區域 黑沙環/祐漢/關閘區
費用 全免
負責同事 情姑娘(註冊社工)、袁姑娘(註冊社工)
備註 義工們可按自身時間分開報名不同時段，敬請留意！





愛同行親子義工活動

愛同行親子義工服務行動

參訪聾人服務中心

目的 了解澳門聽障人士的需要及復康服務，促進對社會之關懷，關注聾人或聽障人士的需要。

名額 12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 Chinie姐姐(註冊社工)、
情情姐姐(註冊社工)

*報名此活動需同時出席事前會及服務行動，敬請留意！

活動編號

KW2662



事前會

內容：認識聽障人士面對的溝通障礙與協助方式；參訪事前準備。

日期：10月24日(六)

時間：2:30p.m.-3:30p.m.

集合地點：建華活動中心多功能室

服務行動

內容：參觀及認識機構服務、與聽障人士互動交流。

日期：10月31日(六)

時間：2:00p.m.-5:30p.m.

集合地點：建華活動中心多功能室



愛同行親子義工培訓 - 齊「賞」齊「樂」山藝探索

目的 親子一同享受山野探索的樂趣，認識山藝的知識，鍛鍊身體和建立健康的運動習慣。

內容 歷奇定向活動、山林藝術創作
名額 2026年度已錄取之親子義工
日期 12對親子
時間 11月7日(六)
2:30p.m.-5:30p.m.
集合地點 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)

活動編號

KW2663

愛同行親子義工活動

愛同行親子義工外遊：

兩日一夜中山親子歷奇營

活動編號

KW2664

目的 透過兩日一夜歷奇體驗，並回顧全年親子義工活動經驗，讓親子共同面對挑戰及發掘正向成長，並促進家庭交流、建立互助網絡。
名額 20人(約10對親子)
對象 2026年度已錄取之親子義工；全年服務時數達20小時或以上。
費用 會員\$200/位
負責同事 Chinie姐姐(註冊社工)、情情姐姐(註冊社工)
備注 1. 報名此活動需同時出席事前會及服務行動，敬請留意！
2. 本次活動將外出中山，參加者請留意使用有效證件及有效日期。

事前會

內容 講解活動行程及注意事項
日期 11月28日(六)
時間 2:30p.m.-3:30p.m.
集合地點 建華活動中心多功能室

親子兩日一夜歷奇營

內容 森林歷奇、野炊、篝火晚會。
日期 12月12至13日(六、日)
集合時間 9:00a.m.
集合地點 拱北口岸

12月12日

12月13日

上午	拱北口岸集合	早餐
	前往中山	親子歷奇活動
下午	午餐	午餐
	親子皮筏艇體驗	農場體驗
晚上	野炊、篝火晚會 入住度假莊園	回到拱北口岸解散

*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。

小會員生日會

(10-12月)

活動編號

KW2665



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 親子共同製作賽車黏土畫、生日會

對象 4-12歲兒童及其家長

名額 26人

日期 10月17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 (10-12月生日的小會員免費);
非會員 \$40 / 位

負責同事 Bowie 姐姐、May 姐姐

親子
活動

備註:

該季生日之小朋友及其家長優先報名;
名額不設轉讓。

家庭生活教育系列

MERRY GATHERING

聖誕樂聚派對

活動編號

KW2666

目的 透過聚餐及各項活動，感受溫馨的冬日暖意，加強中心會員之間的連繫。

內容 聚餐、親子遊戲、攝影區及大抽獎

對象 中心會員 (領取經援及三類弱勢家庭優先參與)

名額 120人

日期 12月11日(星期五)

時間 6:00p.m.-10:00p.m.

地點 皇冠假日酒店

費用 2歲或以下會員免費;
3-11歲會員 \$75 / 位;
12歲或以上的會員 \$150 / 位

負責同事 鍾姑娘(註冊社工)、倩姑娘(註冊社工)

備註 為保障中心會員之權益，截至2026年9月1日前的中心會員方可參與。

現場設有:

享用豐盛自助餐

拍下專屬你的
「人生四格」

抽獎

驚喜滿滿大抽獎

派對遊戲

家庭生活教育系列

活動編號

KW2667

我的身體 紅 綠 燈

親子性教育工作坊

- 目的** 讓孩子認識身體的構造，分辨私人部位、好壞的接觸，建立正確的人際相處界線，學習明確的拒絕技巧。
- 內容** 親子遊戲、桌遊、繪本共讀
- 對象** 6對親子
- 名額** 6-8歲親子及其父或母
- 日期** 10月10日(六)
- 時間** 2:30p.m.-4:00p.m.
- 集合地點** 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** 情情姐姐(註冊社工)
- 備註** 當日出席之成人必須為兒童之父母，否則不接受報名。



報名及出席工作坊之親子參加者，可獲得由香港家庭計劃指導會設計與製作的「性教育智趣卡」。



2027年

兒童成長及支援服務



星級童萌友系列活動

- 活動目的**
- 陪伴兒童全方位成長
 - 培養健康生活價值觀
 - 以義工服務行動加強社會參與、認識社區
- 活動對象** 10-14歲兒童青少年及其家長



登記成為「星級童萌友」



- 備註：
- 1 參加者需要出席半數活動可優先參與8月營會
 - 2 本中心將保留更改計劃內容之權利

「My Friend」情緒小組

活動編號

KW2668

目的 透過遊戲及小組活動，引導兒童認識及辨別各種情緒，掌握調節情緒的方法，從而學會適當地表達與抒發感受。並協助兒童學習在不同的情境中處理衝突，提升社交能力。

內容 團體遊戲、討論、趣味手作

時間 6-8歲兒童

名額 10人

日期 10月10、17、24、31日(逢星期六;共四節)

時間 3:30p.m.-4:30p.m.

地點 建華活動中心多功能室

費用 會員\$80/位;非會員\$160/位

負責同事 Selina姐姐(註冊社工)

第一節

認識不同的情緒

- 建立小組規則
- 認識基本情緒

第二節

辨別及表達情緒

- 覺察情緒出現時的身體反應
- 學習適當地表達情緒

第三節

調節情緒

- 學習調節情緒的方法
- 建立個人情緒工具包

第四節

運用情緒能力

- 整合調節情緒的方法
- 學習應對衝突



「成長小戰士」 — 抗逆力小組

兒童成長及支援服務

活動編號

KW2669



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 11月7、14、21、28日(逢星期六;共四節)

時間 2:00p.m.-3:00p.m.

地點 建華活動中心多功能室

費用 會員 \$80 / 位;非會員 \$160 / 位

負責同事 Angela姐姐(實習社工)

第一節

情緒風暴來襲怎麼辦？

覺察情緒，學習在生氣或挫折時，先讓身體「降溫」。

第二節

我會逐步成長！

建立成長型思維，透過思維轉化，增強兒童自信心。

第三節

我有方法我不怕！

尋找應對資源與支持系統，加強解難能力。

第四節

相信自己不放棄

整合前三節所學，在挑戰中實踐不放棄的精神。

「我是小領袖」

活動編號

KW2670

兒童日營

- 目的** 本次日營以培養三大領袖素養為核心，包括同理溝通、團隊協作、責任感。透過團體活動、定向及創意廚藝比賽，學習在困難面前做決策，由兒童發揮自主能力。
- 內容** 團體遊戲、廚藝挑戰。
- 對象** 9-12 歲兒童
- 名額** 12 人
- 日期** 10 月 17 日 (星期六)
- 時間** 10:00a.m.-5:00p.m.
- 地點** 建華家庭服務中心、石排灣。
- 費用** 會員 \$100 / 位; 非會員 \$200 / 位
- 負責同事** Angela 姐姐 (實習社工)、Chinie 姐姐 (註冊社工)

內容

- 上午** 10:00a.m.集合
互相認識、團體遊戲
領袖挑戰任務
- 下午** 午餐
小組定向
廚藝大作戰—「創意甜品製作」
成果發佈會及總結
5:00p.m.結束解散

備 註

- 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。
- 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。
- 日營活動內容僅供參考，實際活動將因應天氣、活動安排等情況有機會作出改動。
- 本中心將保留最終決定權。

玩轉科學：

親子闖關大搜查

兒童成長及支援服務

活動編號

KW2671

- 目的** 透過親子定向任務，在並肩作戰的任務解謎中，建立更緊密的信任與默契，共享親子同遊的溫馨時光。
- 內容** 定向活動、自助午餐、工作坊體驗
- 對象** 5-12 歲兒童及其父或母
- 名額** 15 對
- 日期** 11 月 14 日 (星期六)
- 時間** 10:00 a.m.-5:00 p.m.
- 集合及解散地點** 建華家庭服務中心
- 費用** 會員 \$100 / 位; 非會員 \$200 / 位
- 負責同事** Selina 姐姐 (註冊社工)、Bowie 姐姐

內容

- 上午** 10:00A.M.中心集合
大賽車博物館定向活動
- 下午** 午餐-自助餐
科學館定向、工作坊體驗
觀音像海濱休憩區定向
回程建華
5:00P.M.結束解散

備 註

- 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。
- 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。
- 凡完成2026年1-8月季刊內標示  的兒童活動參加者，即可優先參與是次親子活動。
- 本中心將保留最終決定權。

STEAM創意藝術

活動編號

KW2672

- 目的** 鍛鍊肌肉控制與手眼協調能力，培養自身專注力與耐力。
- 內容** 學習製作 STEAM 藝術品。
- 對象** 6-10 歲兒童
- 名額** 12 人
- 日期** 11 月 14、21、28 日，12 月 5 日 (逢星期六; 共四節)
- 時間** 4:00p.m.-5:00p.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** Bowie 姐姐
- 負責導師** 多多姐姐 - 多年從事藝術教學工作及多次獲得藝術相關的獎項

全年招募

2026



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（註冊社工）、鍾姑娘（註冊社工）

「活現彩虹」婦女義工2026活動時間

10-12月

- ♥ 外地遊活動 x 1次
- ♥ 「守望愛」義工服務行動 x 2次
- ♥ 預防家庭暴力街站 x 1次
- ♥ 聚會 x 1次
- ♥ 講座-女性健康講座

*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

活動編號

KW2673

愛家有「法」- 預防家庭暴力街站

- 目的** 透過街站活動，提升社會大眾對家庭暴力問題的關注，加深對《預防及打擊家庭暴力法》的認識，攜手營造和諧、安全的家庭環境。
- 內容** 街站、攤位遊戲等
- 對象** 活現彩虹義工
- 名額** 15人
- 日期** 10月9日(星期五)
- 時間** 3:30p.m.-5:30p.m.
- 地點** 南澳公園休憩區
- 費用** 全免
- 負責同事** 袁姑娘(註冊社工)、鍾姑娘(註冊社工)



活動編號

KW2674

護腰養生學-婦女腰椎健康與日常保養講座

- 目的** 透過專業中醫師分享護腰觀念、食療、日常姿勢調整及中醫保養方法，預防腰部勞損與進行日常保養。
- 內容** 專業中醫師分享婦女常見腰部痛症及護腰食療的資訊。
- 對象** 婦女
- 名額** 20人
- 日期** 10月30日(星期五)
- 時間** 2:30p.m.-4:00p.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)、袁姑娘(註冊社工)



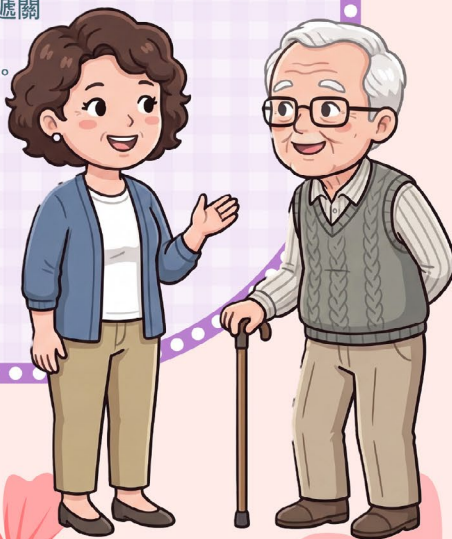
婦女活動

「守望愛」服務行動—參觀青頤長者綜合服務中心

活動編號

KW2675

- 目的** 透過探訪活動了解長者服務的需要，傳遞關懷，加強義工對社會服務的認識。
- 內容** 認識本澳長者服務設施，體驗外展探訪。
- 對象** 活現彩虹義工
- 名額** 20 人
- 日期** 11 月 4 日 (星期三)
- 時間** 2:30p.m.-4:30p.m.
- 地點** 青頤長者綜合服務中心
- 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」服務行動-欣頤居

活動編號

KW2676

- 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** 11 月 7 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 (註冊社工)、鍾姑娘 (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。

婦女活動

中醫養生湯療坊

活動編號

KW2677

- 目的** 讓參加者深入了解食物和藥材的屬性，依據個人體質與季節來精進搭配湯料。
- 內容** 中醫教導養生湯水知識，並即場進行實踐。
- 對象** 婦女
- 名額** 12 人
- 日期** 11 月 3、10、17、24 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
- 備註** 每節課堂結束後會贈送湯料包，如未出席者不獲補發。



曼達拉編織示意圖
(圖片僅供參考)

活動編號

KW2678

「繞過壓力，看見自己」— 婦女減壓小組

- 目的** 透過小組情緒覺察、身心放鬆練習及藝術創作，釋放日常累積的生活壓力，尋回內在的平靜，從而提升心理韌性與生活幸福感。
- 內容** 身心放鬆練習、互動分享、曼達拉編織。
- 對象** 婦女
- 名額** 10 人
- 日期** 11 月 5、12、19、26 日 (逢星期四；共四節)
- 時間** 2:30p.m.-3:30p.m.
- 地點** 建華活動中心多功能室
- 費用** 會員 \$80 / 位；非會員 \$160 / 位
- 負責同事** 徐姑娘 (註冊社工)



婦女活動

建華好聲音K歌之「聚」

活動編號

KW2679

- 目的** 加強婦女義工團隊的凝聚力，建立互助支援網絡，促進彼此交流與合作，鼓勵義工持續參與義務工作，共同服務社區。
- 內容** 透過義工聚會，一同享用午膳、卡拉 OK 及參與互動遊戲。
- 對象** 活現彩虹義工
- 名額** 25 人
- 日期** 11 月 28 日 (星期六)
- 時間** 11:00a.m.-2:30p.m.
- 地點** 星聚會 KTV
- 費用** 會員 \$50 / 位
- 負責同事** 袁姑娘 (註冊社工)、鍾姑娘 (註冊社工)
- 備註** 義工需自行前往活動地點。(集合地點：澳門商業大馬路 288 號英皇娛樂酒店地下)



「活現彩虹」婦女義工 - 義路同行樂遊張家界

活動編號

KW2680

- 目的** 透過四天三夜的外遊活動，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** 18 人
- 日期** 12 月 3 日 - 12 月 6 日 (星期四至日)
- 時間** 全天
- 地點** 湖南省
- 費用** 會員 \$500 / 位
- 負責同事** 袁姑娘 (註冊社工)、陳姑娘 (註冊社工)
- 備註** 活動按 2026 年度義工累積服務時數排序，服務時數較高之義工可獲優先取錄。



澳門堂活動

樂齡友愛

活動編號

KW2681

- 目的** 學習敬老護老，培養和實踐愛。
- 內容** 籌組一次護養院服務(氹仔欣頤居)，以歌曲遊戲令老人家有一個歡愉的下午。
- 對象** 7-12歲的兒童
- 名額** 6人
- 日期時間** 活動籌備 12月12日(六)
3:15p.m.-3:45p.m.
- 活動推行 12月19日(六)
2:30 p.m.-5:30p.m.
- 地點** 建華大廈第8座地下A舖
澳門堂
- 費用** \$30/位
- 負責同事** 劉姑娘



小社區大發現

活動編號

KW2682

- 目的** 增加對離島社區的認識
- 內容** 到氹仔中央公園及鄰近大型商場逛逛，認識那處的設施及商舖種類。
- 對象** 7-12歲的兒童
- 名額** 6人
- 日期** 11月21日(六)
- 時間** 3:00 p.m.-5:30p.m.
- 地點** 建華大廈第8座地下A舖
澳門堂
- 費用** \$30/位
- 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9:30	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鋪

☎ 電話 2837 0336

f Facebook 澳門循道衛理聯合教會澳門堂



澳門堂文章分享

愛與規範同行

劉家莉會吏

孩子的成长需要愛與接納，也需要適當的引導和清晰的規範。真正的愛並非凡事遷就，而是在理解孩子感受的同時，耐心地陪伴他們認識界線、學習承擔責任，並逐步建立良好的生活習慣和品格。

多年前，我曾參加家長教育課程，其中一位講者以跳高運動員作比喻：當我們期望運動員突破高度、持續進步時，也需要為他加厚地墊，提供足夠的承托與保護。

這個比喻讓我留下深刻印象。家長對孩子有所期望，是出於對他們成長的關心；而在提出要求的同時，更需要給予理解、鼓勵和支持。當孩子遇到挫折或未能達到期望時，那張「地墊」便是成年人給予的耐心、接納和陪伴，讓他們知道即使犯錯或失敗，仍然有人願意與他們一起面對，並鼓勵他們再次嘗試。

因此，規範與關愛並非互相排斥。清晰而合理的規範，能讓孩子感到安全，明白自己與他人相處時的界線；穩定而真誠的關愛，則讓孩子有勇氣探索、學習和改變。當孩子知道自己被尊重和接納，也會更願意聆聽教導，逐漸學會尊重自己、關心別人及承擔責任。

澳門堂開辦基督少年軍多年，透過步操、團隊活動及宗教教育，陪伴孩子學習自律、合作、尊重和關懷別人。在活動過程中，導師不僅教導孩子遵守規則，更重視了解他們的需要，給予鼓勵和肯定，讓孩子在充滿關愛的群體中建立自信和歸屬感。

我們亦看見，不少孩子參與一段時間後，在生活習慣、團隊合作和待人處事方面逐漸有所成長。這些轉變未必一蹴而就，而是在一次又一次的陪伴、提醒和鼓勵中慢慢累積。

孩子的健康成長，除了有賴家庭和學校，也需要社區及朋輩群體的支持。家長可以因應孩子的興趣和需要，鼓勵他們參與有益身心的團體活動，讓他們在與人相處的過程中建立友誼、學習合作，並培養責任感和自信。

愛的教育，是在孩子表現良好時給予欣賞，也是在他們犯錯或遇到困難時，仍然願意耐心陪伴和引導。願我們都能成為孩子成長路上的「地墊」，既讓他們勇敢向上，也讓他們在跌倒時得到承托，在愛中重新站起來。

若家長希望了解基督少年軍的活動，歡迎致電 2837 0336 向我們查詢。



青少年家長預備課

註冊社工 情姑娘

女兒回家就躲房間，關心又被嫌煩，我該怎麼辦呢

兒子又在房裡打機，講那些我聽不懂的老六、破防了，會不會交了壞朋友？

女兒房間齊集偶像的物品，沉迷追星，擔心功課會一落千丈？

這些焦慮，是許多家長面對青春期子女時的共同心聲。

心理學家艾瑞克森指出，青春期核心任務是「自我認同」，他們必須在「我是誰」、「我想成為怎樣的人」的成長任務中探索，建立獨立的價值體系。他們喜歡嘗試各種角色、風格或行為模式，是在進行「我是誰？」的自我定位探索。這不是叛逆，而是成長的必然。

當孩子踏入青春期，他們的行為會有以下轉變：

自我意識增強：

變得更加關注個人形象，對他人評價極為敏感。

追求獨立與自主：

開始有意識地與父母建立心理距離，渴望擁有個人空間與決策權。

情緒波動大：

由於負責情緒控制的大腦前額葉尚未發育完全，加上荷爾蒙變化，情緒容易起伏，常在衝動與理智之間遊走。

同儕影響力超越家人：

同儕團體成為青少年尋求認同、價值觀交換與情感支持的主要對象。

分享站

家長可以做的四個溝通方法：

1. 好奇而非評價：

理解青少年文化背後的意義，「老六」、「破防」這些流行用語，是同儕間的暗號與歸屬感標記；追星不只是迷戀偶像，青少年將偶像視為「理想自我」的投射，透過支持偶像的過程，他們學習情感投入、組織動員，在粉絲社群中獲得成就感。

2. 同理而非說教：

當孩子表達焦慮或挫折時，嘗試避免長篇大論的建議。學習以同伴、朋友的角色去理解與接納，可以表達：

聽起來你今天在校遇到這種事，真的覺得很沮喪，是嗎？

3. 看見優點而非問題：

長期被批評的孩子會選擇封閉自己，肯定孩子的付出與嘗試，孩子在遇到困難時，才會願意優先向你求助。家長練習「肯定」話語，例如：

雖然這次結果不如預期，但我看見你過程中嘗試了不同的方法，這種堅持及不放棄的態度很厲害。

4. 信任而非監控：

提供適度的成長空間，是尊重其獨立性的表現。與其隨時詢問行蹤，不如討論好何時回家或報備的原則。

親子連結的本質始終是「愛」與「歸屬」。青少年像蝴蝶，急於破繭而出；家長則像那層繭，既要提供保護，又得適時放手。親子關係最堅實的基礎，從來不是管控，而是那份「無論你飛多遠，我都在這裡」的安心。





活動花絮



手捏陶藝小時光



「海島市大發現！」
兒童日營



「守望愛」義工服務行動—
欣頤居義剪



嬰幼兒疾病預防講座





活動花絮



兒童營會體驗日



Me Time療癒之旅
婦女舒壓小組



婦女義工培訓-
生活E點通



家長生日會(1-6月)



Happy Saturday DIY-
木制拼圖



嬰幼兒常見意外急救講座



愛同行親子義工服務行動-
參訪海傍區老人中心



小小世界英語家



丙烯小畫家



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，本中心將不會退回收項。

中心將保留最終更改活動內容之權利。



— 資助部份活動經費 —



教育及青年發展局
Direcção do Serviço de 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"

📍 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



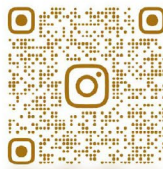
FACEBOOK



建華家庭服務中心網址



中心WECHAT



Question Meow
IG:mmsskinwa