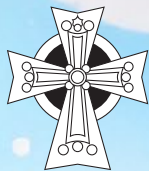


2025
MFESC



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

61

所有班組活動於 2025 年 8 月 8 日至
8 月 14 日期間接受網上登記！

先登記，後抽籤。

8 月 19 日至 8 月 23 日 (18:00 前)
接受中籤者報名

若其他班組尚有餘額，中心會於
8 月 24 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：

- 10月1日 星期三 中華人民共和國國慶日
- 10月2日 星期四 中華人民共和國國慶日翌日
- 10月7日 星期二 中秋節翌日
- 10月29日 星期三 重陽節
- 11月2日 星期日 追思節
- 12月8日 星期一 聖母無原罪瞻禮
- 12月20日 星期六 澳門特別行政區成立紀念日
- 12月21日 星期日 冬至
- 12月24日 星期三 聖誕節前日
- 12月25日 星期四 聖誕節





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
● 「童遊 Free D Game」Free Play 同樂日	5
● 活動推介	6
● 10-12 月份家庭生活教育活動	7
● 10-12 月份兒童興趣班	8
● 活動花絮	11
● 課程及活動報名須知	13
● 會員申請表	14

成長軒編者話

● 親愛的會員朋友：

● 在忙碌生活中，親子之間的連結更需要刻意經營。本中心設計了一系列活動，希望為家長與孩子創造更多共同參與的機會。

● 童遊 Free D Game 及幼兒 Sensory Cooking ~ 感官探索分別為家長及孩子創造更多互動的機會，讓孩子與家長在玩樂中對話，在合作中互相理解。

● 從遊戲到簡單煮食，從對話到默契，每一次陪伴，都是溝通的橋樑。讓我們在笑聲與體驗中，慢慢靠近彼此的心，一起成長，一起前行。

● Adelaide



成長快遞



接住孩子前，先接住自己

社工：子梅姐姐

育兒是一條充滿挑戰和困難的道路，但也是一條充滿愛和感動的道路，我們常常陷入這樣的困境：明明深愛著孩子，卻總在某些時刻被憤怒的浪潮淹沒。當情緒退去，留下的只有深深的自責與愧疚。這種「爆發－懊悔」的迴圈，實則是每個用心父母都在經歷的心靈試煉。

情緒從來都不是我們的敵人，它們是內心需求的信使。當孩子拖延不肯睡覺時，那是我們的「控制需求」在抗議；為孩子屢教不改而惱火時，是「成效需求」在發聲；因孩子頂嘴而傷心時，是「自尊需求」在哭泣。理解這一點，我們就能從「對孩子發火」轉變為「傾聽自己內心的聲音」。

建立情緒的緩衝地帶至關重要。當怒火開始升騰時，不妨啟動「三分鐘法則」：告訴孩子「媽媽需要冷靜一下」，然後深呼吸，數到六十。這短暫的暫停往往能避免不可挽回的傷害。同時，學會用「我訊息」來表達：「看到玩具還沒收拾，我很焦慮，因為客人快來了。」這樣的表達既傳遞了感受，又指明了期待。

修復關係的藝術比永不犯錯更重要。如果失控已經發生，請蹲下來平視孩子的眼睛：「對不起，媽媽剛才太兇了。我的本意不是要傷害你。」這樣的示範恰恰教會孩子如何面對自己的過失。記住，孩子的記憶像沙灘，激烈的情緒如同潮水退去後，留下的往往是父母最終展現的諒解與溫柔。

在育兒路上，我們常常會忘記善待自己。每天睡前不妨做個簡單的感恩練習：今天哪個時刻我做得很好？哪個互動讓我感到溫暖？要知道，孩子不需要完美的父母，他們需要真實的、有溫度的父母。

當我們學會與自己的情緒和平共處時，我們給予孩子的將是最珍貴的部分。那些讓我們自責的失控時刻，恰恰是親子共同成長的契機。在這條修行的路上，請時時提醒自己：「我已經足夠好，我的努力值得被看見。」因為唯有先接納不完美的自己，才能真正接納正在成長中的孩子。

邀請各位家長，為自己閱讀這本《接住孩子前，先接住自己》



如何長出抗逆力

社工：Eric 哥哥

抗逆力 (resilience) 在日常都會在耳邊聽到，大家又知不知道是甚麼意思呢？這個詞又有復原力、韌力等的稱呼，大意都是指人在困難、挫折下如何能適應過來，面對壓力、挑戰和失敗時能否振作起來，得以成長的能力。

今天想和大家分享的，是最近在玩電玩中所得到的啟發，平常愛好玩的「魂系遊戲」，或許不熟悉遊戲的家長看到這裡已有些疑惑，但相信最近一款名叫《黑悟空》的遊戲，大家或多或少都有聽過，它也屬於魂系遊戲的一種。

簡單來說，魂系遊戲以高難度著稱，其特點在於挑戰玩家操作和心理承受力，玩家必須在一次失敗中學習，才能品味到勝利的成就感。這類遊戲評價往往呈兩極分化，不喜歡的玩家認為遊戲頻繁出現「GAME OVER」，重複體驗從頭開始的過程不僅令人挫折，還容易讓人放棄。而喜歡的玩家雖然同樣會因「GAME OVER」感到沮喪，但大多時都能選擇「再來一次」繼續挑戰，並享受最後挑戰成功時帶來的滿足感。這兩種截然不同面對失敗的態度，正是我今天想和大家分享的主題－抗逆力。

抗逆力與逆轉負面思維的三個方向

心理學家馬丁·沙利文 (Martin Seligman) 提出有三種負面思想模式會影響到我們適應失敗的能力，分別是：

個人化 (Personalisation)	當事情出現問題時，是否習慣第一時間歸因於自己，並責備自己？
蔓延性 (Pervasiveness)	是否認為一次失敗會影響生活各個層面，讓自己方方面面都感到失敗？
永久性 (Permanence)	是否會將一次失敗視為永久性結果，認為未來也無法改變？

這些負面思維模式會讓我們難以在逆境中振作，然而，抗逆力是可以培養的。當子女面臨挫折時，家長可以透過引導幫助他們克服負面思維，讓抗逆力逐漸成長。以子女測考成績不如預期作例子，家長可從以下 3 個方向逆轉負面思維：

避免個人化： 從多角度尋找原因	測考成績不理想，可能是學習方法不適合、時間管理需要調整、或是今次測驗內容比過往更困難。家長應避免直接歸因於子女不夠聰明和努力，協助子女反思： 例：「今次測考不理想，可能有哪些原因呢？」 例：「怎樣做可以讓下次的測考結果更好？」
避免蔓延性： 局部解讀失敗 肯定成功經驗	英文測考成績不理想，並不代表其他科目也會表現不佳；即使英文考不好，也許中文或數學成績依然不錯。家長可以引導子女將注意力集中在成功的部分，減少失敗的影響範圍。
避免永久性： 將失敗視為短暫經歷	單次測考的失敗，無法否定子女一直的努力與成果，也不會對整個人生產生決定影響。家長可以幫助子女認同自己過往的成功，並告訴他們：「這次的失敗只是短暫的結果，下次還有機會改變。」

抗逆力的成長與引導

以上的思維逆轉能夠幫助我們避免陷入負面的思維陷阱，提升應對失敗的能力，進而培養出抗逆力。然而，這並不意味著我們要採取「阿 Q 精神」一味自我安慰。正如老子所言：「禍兮福之所倚，福兮禍之所伏」，人生福禍總是相連，成功與失敗亦如是。家長在面對子女的失敗時，應避免將失敗視為羞恥及不可逆之事，而是將其看作一次學習與成長的契機，適時給予肯定與支持，並以平常心看待失敗，子女便能從失敗中汲取養份，長出抗逆力。



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 RAIA
INSTITUTO DE ACÇÃO SOCIAL



童遊FREE D GAME FREE PLAY 同樂日

內容：

創意遊戲素材、FREE PLAY體驗

日期及時間：

2025年10月12日(星期日)

15:00-17:00

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)

對象：

親子(4-7歲12個月兒童及其家長)

★ 創意遊戲攤位

免費參加!
無須報名!

★ FREE PLAY體驗

場次: 1. 15:00-16:00 (TU25004I)
2. 16:00-17:00 (TU25004J)

(參加者擇一場次報名)

費用: MOP 20/對

名額: 12對/場

*親臨氹仔家庭成長軒報名

如欲查詢活動詳情，
歡迎致電2883 7001與HERRY哥哥或珠姐姐聯繫！

活動 推介



留一天與你喘息

FA25021

目的：家長可以每月抽出一小時與自己來一場約會，藉著透過身心覺察，加深對自己的了解及減壓，在忙碌的生活中找到舒緩壓力的方法，同時，兒童透過 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。

內容：身體律動、其他創意藝術媒介、FreePlay

對象：親子 (4-7 歲 12 個月兒童及其家長)

名額：8 對

日期：10 月 11 日及 11 月 8 日 (逢星期六)；共 2 節

時間：14:30-16:00

地點：本中心

費用：會員 \$40/ 對、非會員 \$60/ 對

備註：1. 無需舞蹈經驗。
2. 請穿著輕便服裝，尤其以褲子為主
3. 家長與子女分開進行活動。

社工：珠姐姐



10-12 月份 家庭生活教育活動

幼兒 Sensory Cooking ~ 感官探索 -A 班

FA25022

目的：在有趣而安全的平台，以簡單廚藝作媒介，讓幼兒有不同的「五感」刺激，一來可豐富孩子的大腦學習，二來可進階培養孩子的創意、專注、情緒穩定，同時藉由小組活動強化親子間的密關係。

內容：多元藝術活動、親子互動遊戲

對象：親子 (15-24 個月幼兒及其家長)

名額：10 對

日期：10 月 4 日 -10 月 11 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：行姐姐

幼兒 Sensory Cooking ~ 感官探索 -B 班

FA25024

目的：在有趣而安全的平台，以簡單廚藝作媒介，讓幼兒有不同的「五感」刺激，一來可豐富孩子的大腦學習，二來可進階培養孩子的創意、專注、情緒穩定，同時藉由小組活動強化親子間的密關係。

內容：多元藝術活動、親子互動遊戲

對象：親子 (25-30 個月幼兒及其家長)

名額：10 對

日期：10 月 18 日 -10 月 25 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：行姐姐

「社出趣味」工作坊

FA25023

目的：透過遊戲、繪本故事和外出觀察等活動，讓小朋友認識社區及探索當中的趣味，同時培養小朋友對社區的關懷意識。

內容：互動遊戲、手工創作、繪本共讀、社區觀察

對象：5-6 歲 12 個月兒童

名額：12 位

日期：10 月 11 日 -10 月 25 日 (星期六)；
共 3 節

時間：11:00-12:30

地點：本中心及戶外場地

費用：會員 \$120/ 位、非會員 \$190/ 位

備註：10 月 18 日為外出觀察活動

社工：Herry 哥哥

快樂舞動 - 社交工作坊

FA25025

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：11 月 22 日 -11 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

備註：請穿著輕便服裝，尤其以褲子為主。

社工：珠姐姐



10-12 月份 兒童 興趣班



妙妙手工樂

IN25041

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：5-6 歲 12 個月兒童

名額：10 位

日期：10 月 5 日 - 10 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：Sarah 姐姐

導師：皮卡超姐姐

七彩小畫筆

IN25042

目的：透過豐富的色彩，讓孩子用體驗的形式來認識顏色，利用不同的手法，可訓練孩子手部的操作能力。

內容：由導師安排

對象：4-5 歲 12 個月兒童

名額：10 位

日期：10 月 5 日 - 10 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 \$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



童聲童戲 (A)

IN25043

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：11 月 1 日 - 11 月 29 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：1. 本中心提供所需物品
2. 2025 年 11 月 22 日，將暫停一節。

負責同事：餅姐姐

導師：山姐姐

童聲童戲 (B)

IN25045

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：11 月 1 日 - 11 月 29 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：1. 本中心提供所需物品
2. 2025 年 11 月 22 日，將暫停一節。

負責同事：餅姐姐

導師：山姐姐

英語齊齊講

IN25044

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：3-4 歲 12 個月兒童

名額：10 位

日期：11 月 1 日 - 12 月 6 日 (逢星期六)；
共 6 節

時間：14:30-15:30

地點：本中心

費用：會員 \$390/ 位、非會員 \$600/ 位

備註：本中心提供所需物品

負責同事：Cindy 姐姐

導師：Cathy 姐姐

英文會話班

IN25046

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：5-6 歲 12 個月兒童

名額：10 位

日期：11 月 1 日 - 12 月 6 日 (逢星期六)；
共 6 節

時間：15:45-16:45

地點：本中心

費用：會員 \$390/ 位、非會員 \$600/ 位

備註：本中心提供所需物品

負責同事：Cindy 姐姐

導師：Cathy 姐姐



A+ 工程師

IN25047

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：5-6 歲 12 個月兒童

名額：10 位

日期：11 月 9 日 -11 月 30 日 (逢星期日)；
共 4 節

時間：14:30-15:30

地點：本中心

費用：會員 \$580/ 位、非會員 \$920/ 位

備註：本中心提供所需物品

負責同事：本姐姐

導師：橙哥哥

智叻科學星

IN25049

目的：通過遊戲及趣味科學實驗，讓小朋友享受奇妙的科學世界，提升科學興趣培養能力和啟發創造思維。

內容：由導師安排

對象：3-4 歲 12 個月兒童

名額：10 位

日期：11 月 9 日 -11 月 30 日 (逢星期日)；
共 4 節

時間：15:45-16:45

地點：本中心

費用：會員 \$580/ 位、非會員 \$920/ 位

備註：本中心提供所需物品

負責同事：本姐姐

導師：橙哥哥

幼兒街舞啟蒙

IN25048

目的：發掘幼兒對於跳舞的興趣，訓練身體律動，提升節奏感及舞感，配合小遊戲讓幼兒探索街舞的魅力，建立舞蹈基礎。第四堂會有學習成品展示，歡迎家長入場觀看。

內容：街舞

對象：3-4 歲 12 個月兒童

名額：10 位

日期：11 月 9 日 -11 月 30 日 (逢星期日)；
共 4 節

時間：15:15-16:15

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：餅姐姐

導師：龍哥哥

兒童街舞入門

IN25050

目的：學習街舞的基礎動作，加入手部及腳部 pop 技巧，學習 popping 的步法，提升身體協調性及律動感，發掘跳舞的樂趣。第四堂會有學習成品展示，歡迎家長入場觀看。

內容：街舞

對象：5-6 歲 12 個月兒童

名額：10 位

日期：11 月 9 日 -11 月 30 日 (逢星期日)；
共 4 節

時間：16:30-17:30

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：餅姐姐

導師：龍哥哥



活動花絮

幼兒 Little Sports ~ 大小肌鍛鍊



智叻科學星



童聲童戲 (A)



Messy Play



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

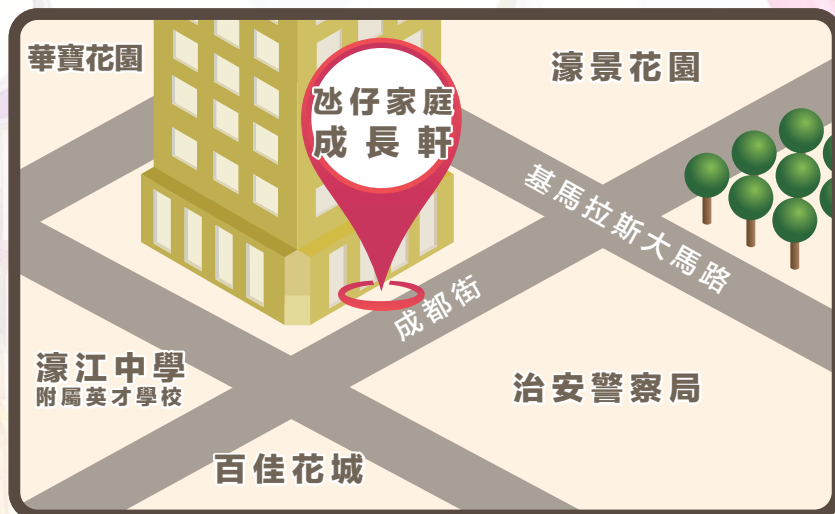
電話：2883-7001

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