



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"



建華家庭服務中心

小樹苗

家庭成長園地
活動小冊子

2026年
7月-9月
第22期

對象：
已加入
「小樹苗家庭成長園地」
之家庭

所有班組及活動

2026年5月20日
至 5月28日期間

接受電話/網上登記，
後抽籤，再繳費

中心職員會聯絡中籤者報名

掃描QR CODE
網上登記
班組及活動



聯絡方法

- 🏠 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



MMSSKINWA



歡迎掃描中心微信
mmsskinwa



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

資助部分活動經費



支持環保，善用資源。如重複收到此刊物或不適用，請贈予您的摯愛親朋或適合人士，謝謝！

第22期

2026年
7月至9月

目錄

- P.3 中心簡介
- P.5 小樹苗家長資源閣
- P.7 專題分享
- P.9 「JOY」種小樹苗親職計劃2026
- P.11 Think Bright導思有法
- P.13 同·童學教室
- P.14 兒童認知小組
- P.15 家長工作坊
- P.17 跨專業密集式訓練課程x親職支援服務
- P.19 Summer Growing Up暑期成長活動及訓練小組
- P.21 社工訓練小組
- P.22 兒童興趣班
- P.23 兒童全方位體適能發展計劃
- P.24 暑假好去處·各區活動中心
- P.27 自律從養成習慣開始
- P.29 報名方式及注意事項
- P.30 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

「小樹苗」家庭成長園地，除了定期的兒童/親子/家庭活動及班組外，我們也提供家長諮詢及輔導服務，如遇到個人壓力、夫妻相處或彼此在教養上出現差異，育兒及教養疑問等，歡迎親臨本中心或致電與我們聯絡。



建華家庭服務中心

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。

小樹苗

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，都會感到擔心及焦慮，在照顧及管教子女時均承受著很大的心理壓力。因此，本服務是讓家長在情緒、資源、管教及訓練等方面得到支援，使其能減輕家長的心理負擔並協助子女健康愉快地成長。

服務項目

家長諮詢及輔導服務
家長資源閣
社工訓練小組*
親子小組/活動*

早期初步辨識及轉介
家長專題講座*
密集式訓練*
專業訓練*

註：有*是需要收費的項目
經濟援助或社會融和計劃受益家庭，可減免部分活動費用。

服務內容

- ★ **早期初步辨識及轉介**
初步辨識有需要的兒童及其發展需要，為家庭提供合適的資源轉介。
- ★ **家庭生活教育**
提供不同類型的親子活動，鞏固家庭親密關係，與子女一同成長。
- ★ **家長支援計劃**
舉辦不同類型的家長講座，認識兒童成長歷程、行為表現及其學習需要，同時為家庭成員就照顧及教養子女或個人需要上提供管教技巧及情緒支援。
- ★ **兒童成長訓練及活動**
透過訓練活動增強兒童各方面的能力，以能更掌握並融入家庭及學校的日常生活。
- ★ **專業訓練***
由治療師為兒童提供個別訓練/小組，針對兒童需要作出訓練。

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。

申請辦法

填妥《服務申請表格》及兒童近照乙張（證件相），連同相關評估報告（如適用），文件副本一併提交至本中心，將有社工聯絡家庭預約進行初步辨識。

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 / 2845 4036
傳真：2845 2700

跨專業團隊

- ★ 註冊社工
- ★ 註冊言語治療師
- ★ 註冊職業治療師
- ★ 專業幼兒教育導師

準備迎接新一年的入學時間，大多幼兒在面對進入校園環境等都會感到壓力，家長可以事前與幼兒透過繪本學習，讓幼兒瞭解校園生活，以減低幼兒對入學的焦慮。

是次推薦兩本有關入學的繪本，家長可以因應孩子的需要，讓幼兒理解幼稚園的作息，同時透過互動書中的遊戲設計，讓幼兒邊玩邊學，做好入學的心理準備，同時與孩子預習在幼兒園會發生的事情，建立對上幼稚園的期待。

「小樹苗」家庭成長園地-家長資源閣，提供訓練圖卡、認知拼板、桌遊、兒童繪本及家長參考書籍等，供親子借用，小樹苗家庭可多善用資源閣的素材，回家一起進行居家練習、家庭遊戲及親子共讀。每次可借用2週(可選2款)，費用全免。



《我愛幼兒園：我準備好上幼兒園了》

本書以淺顯易懂的文字，搭配日常的幼兒園會有的生活情境設計，讓幼兒理解在幼稚園的活動、時間規劃以及對待師長與同學之間的禮儀，配合書中的翻翻、推拉、轉轉等互動遊戲設計，增添閱讀樂趣。

《我在學校會小心》

書中設有18個不同場景，並模擬在不同場景中會出現的情境，透過簡單的圖示，讓幼兒學習分辨在這些日常情境中，那些應該用，而那些又不應該用，家長也可以讓幼兒對日常生活中出現不同的情況，建立心理準備，避免危險行為的發生。



DIR Floortime 地板時間

註冊社工：珊姑娘

早前完成了DIR Floortime 地板時間家長工作坊，讓家長更瞭解如何在家與孩子開展DIR，節錄了相關的重點來內容於今期與大家分享。



開始進行地板時間的五個步驟

(DIR/Floortime Practical Guide)



本年度每期季刊會與小樹苗家庭分享一個DIR Floortime 地板時間主題，如有興趣瞭解更多的家庭可與我們聯絡。

參考資料：www.floortime.org

「JOY」種小樹苗 親職計劃2026



教材套內容：每期主題教具、教學卡、互動冊、
親子正向互動卡、資源閣主題推薦
對象：已加入小樹苗之家庭(如未加入之
家庭，歡迎聯絡我們申請服務)
費用：\$80/期

自2020年起本中心推出「JOY種小樹苗計劃」，為特殊學習需要兒童之家庭策劃及設計不同主題的居家訓練內容和教材，與親子一起在學習中成長，深受小樹苗家庭歡迎。本年度將延續計劃概念，每三個月為一期，自去年起，除了原有的主題教具、教學卡外，計劃加入了親子互動冊，鼓勵家長可以與孩子在訓練後一同總結學習經驗，而本年度延續親子正向互動卡的設定，期望能運用計劃內的主題教具，以及教學卡內詳細的教學指引，讓家長學習居家訓練技巧，親職管教資訊，成為孩子的導師。

教材套的內容涵括
以下內容：



認知



肌力



解難能力



語言理解及表達



情緒社交



創意想像



專注力



家庭生活教育

第十七期

包括：認知、社交、平衡能力、專注力、模仿及思維訓練

5歲或以下兒童教材套內容

活動編號：HT2605



5歲或以上兒童教材套內容

活動編號：HT2606



完成練習後，可以運用親子互動冊與孩子一同總結學習經驗，累積一定次數可親臨中心換領小禮物以作鼓勵喔！



THINK BRIGHT

導思有法 - 簡介

由香港協康會專業團隊研發一套以實證為本 (evidence-based)、並顧及本地文化特色 (culturally appropriate) 的「Think Bright 導思有法」訓練課程。認證人員會運用動態評估導引教學手法，掌握兒童的思維情緒，配合適切的導引，積極地啟發兒童思考、鼓勵他們表達所思所想，學習積極面對挑戰和解決問題。幫助認知及語言發展方面較緩慢的學前兒童，能夠在邏輯思維和解難能力上有進一步的提升，並且具備應付挑戰的信心。

理論基礎

Think Bright 的理論源自Vygotsky的貼近發展區的教學理念，並參考Feuerstein的導引學習和Tzuriel的動態評估理論作研究基礎，再在香港本地化調適，而我們亦會依據澳門本土文化、生活習性及表達用語上作調適，更利於在澳生活及就學的兒童。過程中，學習者可獲得正面的回饋和支持性的引導，使學習成爲一種正面、自發、充滿鼓勵的內在滿足的活動。



訓練目標

Think Bright 教材運用了大量與生活連繫的圖卡，讓兒童能將各項思維技巧應用於日常生活之中。使用教材「找朋友」、「排故事」、「奇怪的圖畫」，以訓練兒童的類比思維技巧、情境理解及歸納的能力和邏輯推理能力等。

THINK BRIGHT 導思有法 幼兒高階思維個別訓練課程

報名詳情

內容	課前評估及家長面談—(1節@1小時) 幼兒高階思維個別訓練課程—(12節@50分鐘)
報名	先登記參加，工作人員會按順序聯絡報名
對象	4歲至6歲12個月兒童；正就讀幼稚園之學童，對在認知及語言發展方面有輕微遲緩的學童
費用	\$1900/位 (包括1節課前評估及12節個別訓練課程)

活動編號：SN2612

Think Bright
導思有法認證人員

卡姐姐/楊姑娘/珊姑娘

備註

課前評估後如幼兒未合適參與是次訓練課程，工作員會再按需要推薦其他合適幼兒的訓練課。

分享者：卡姐姐

認知就是指我們思考、感知、理解事物的能力。在成長的過程中，認知能力就是在幫助孩子學習新事物，解決問題、累積經驗、形成概念、概念類化應用到不同的情境當中。這中間所運用的能力，都可以稱為認知能力。所以認知其實包含了很多事，以下統整三大方向，家長日常生活中可以隨時和孩子練習。

日常認知訓練的三大方向

1. 分類概念

- 幫忙收洗好的衣服時，衣服放一堆、褲子放一堆、襪子放一堆。
- 超市買東西時，練習「類別」的概念，蘋果、香蕉都在「水果區」，餅乾、果凍都在「零食區」。
- 放蠟筆時，一樣的颜色放在一起，做颜色分類。
- 收玩具時，可以用分類的方式收，例如交通工具或動物，可以分成海陸空等。

2. 記憶概念

- 請孩子幫忙記住三件物品，例如出門要帶的、去超市要買的、巴士站站名等。
- 記哪一站下車，看一下或想一下需要下車的地方圖片。
- 出門要帶「書包、外套、玩具車」，想一下東西放哪。

3. 排序概念

- 具體的排列：大→小；多→少；高→矮
- 抽象的排列：活動安排、時間安排，例如和孩子一同討論假日的早午晚時間安排。練習路徑規劃，例如出門前計畫好路徑，先去超市買零食，再去學校接哥哥放學，接著去公園玩，最後回家。

*以上資料取自台灣思比語言治療所

兒童認知小組

活動編號：SN2621

目的
內容
對象
名額
日期
時間
地點
費用
導師
課程導師簡介

- 目的：**心理學家皮亞傑(Piaget)曾提出遊戲可以反映「兒童發展的層次」，透過互動遊戲、綜合活動等，提升兒童基礎認知及概念等，加強兒童類化能力，並能夠應用在生活及學習當中。
- 內容：**互動遊戲、認知練習、小組任務
- 對象：**3歲6個月-4歲6個月兒童
- 名額：**4位
- 日期：**7月4日至8月8日（逢星期六）；共6節
- 時間：**10:30-11:45
- 地點：**本中心
- 費用：**\$600/位
- 導師：**卡姐姐
- 課程導師簡介：**
 - 具幼兒教育學士學位及相關幼兒教育經驗
 - 蒙特梭利幼兒教學法資格
 - Think Bright導思有法-幼兒高階思維認證
 - DIRFloortime® 101 認證



「ME TIME」 —陶藝家長舒壓工作坊

活動編號：SN2623

目的：透過主題分享及製作獨一無二的手捏杯或手捏碗，讓家長得到放鬆及舒緩及平日照顧家庭的壓力，為自己或家人送上禮物及祝福。課程中主要學習陶瓷創作成型的技巧，完成獨一無二的手捏杯或手捏碗，參加者完成後亦可選擇顏色，後續會由導師完成上色及燒製，完成後續製作完成後會再通知領取。

內容：主題分享、拉坯課程(手捏杯或手捏碗製作)

對象：家長

名額：12位

日期：7月11日(星期六)

時間：14:00-16:00

地點：本中心

費用：\$80/位(材料費)

社工：楊姑娘

導師：慢陶藝術教育中心導師

- 備註：**
1. 家長工作坊期間同場為兒童提供「藝術創意工作坊」，家長可於報名時一同為兒童報名，名額有限，額滿即止。
 2. 如當日未能出席活動，不設取回活動材料或製成品。
 3. 是次工作坊納入家長學堂計劃內，歡迎家長一同參與。



「童心童行。家。互動」 幼兒心智發展工作坊

活動編號：SN2624

目的：讓家長認識及瞭解幼兒情緒與心智發展階段的任務和需要，兒童發展的敏感期，親子正向教養技巧等。讓家長能夠在生活及教養中的溝通和互動更具品質。

內容：主題分享、互動演練

對象：家長(育有0-6歲兒童之家長)

名額：18位

日期：9月13日(星期日)

時間：10:30-11:45

地點：本中心

費用：免費

社工：珊姑娘

- 備註：**
1. 家長工作坊期間同場設有兒童活動進行，家長可於報名時一同為兒童報名，名額有限，額滿即止。
 2. 是次工作坊納入家長學堂計劃內，歡迎家長一同參與。

「情緒好伙伴」 —親子情緒平衡工作坊

活動編號：SN2625

目的：學習情緒表達及情緒管理是親子的重要課題，透過工作坊讓家長瞭解影響孩子情緒的成因，學習如何引導、回應及提升孩子對情緒的應對能力。同時同場兒童情緒工作坊，讓孩子學習辨識情緒、感受情緒、有效管理及調節自己的情緒感受。

內容：(家長場)主題分享、互動及提問環節等；(兒童場)主題遊戲、小青蛙靜觀練習等

對象：親子(4歲至6歲12個月兒童及其家長)

名額：8組家庭

日期：7月12日(星期日)

時間：14:30-16:00

地點：本中心

費用：\$80/一對親子、\$100/父母與孩子三人同行

社工：珊姑娘(家長場)、楊姑娘(兒童場)

- 備註：**
1. 親子平衡工作坊需親子同時報名，分為家長組與兒童組，兩場同時進行；
 2. 當日出席之成人必須為兒童之**父或母**，否則不接受報名。

跨專業密集式訓練課程x親職支援服務

教學理念

- **本課程融合結構化教學(TEACCH: Treatment and Education of Autistic & Related Communication handicapped Children)**
運用自閉症兒童的溝通特徵及學習模式，透過結構化的學習環境及視覺策略，有系統地提升兒童的學習能力。
- **個別化學習計劃** 集合社工、家長及其他專業人員，按兒童的認知、言語表達、自理、社交能力，針對兒童的個別需要，為他們度身訂造學習目標，以提供適切及個別化的教學方案。
- **以兒童為本** 針對五大訓練範疇，包括日常生活、感官、數學、語文及自然探索，協助兒童在成長的敏感期內，透過多感官的學習環境及豐富的教材，循序漸進地獲得全面的發展。
- **以家長為夥伴** 透過為兒童訂立個別訓練計劃及協助家長將訓練延伸至家中，有系統地提升兒童的能力及家長的訓練技巧。

課程內容

- **由資深社工設計課程內容**
訓練內容採用結構化教學法，並融入由跨專業團隊設計的訓練元素，協助兒童全面提升社交溝通、情緒控制、自理、大小肌肉、口肌、學前概念及學習能力。
- **每天二小時三十分鐘的密集式訓練流程。**

每節2.5小時

主題

內容

點名	內容
大肌肉訓練或專業訓練小組(註一)	<input type="checkbox"/> 打招呼、點名 <input type="checkbox"/> 大肌肉、身體協調及動作模仿能力訓練 <input type="checkbox"/> 社交溝通、理解表達及口肌訓練
自理訓練+小休	<input type="checkbox"/> 自理訓練包括如廁、洗手及進飲
個人工作時段 或 個別一對一訓練	<input type="checkbox"/> 由工作人員為每位兒童訂立個人訓練計劃，透過結構化的學習環境及視覺策略，提升兒童的學習能力如專注力及安坐能力，以及在五大訓練範疇包括小肌及寫前訓練、理解表達、社交、感知肌能、學前概念等
餐桌禮儀訓練	<input type="checkbox"/> 餐桌禮儀、進食及社交溝通訓練
自理訓練+小休	<input type="checkbox"/> 自理訓練包括如廁、洗手及進飲
小組專題訓練 或 故事時段	<input type="checkbox"/> 由跨專業團隊設計的小組專題訓練，透過感知肌能、圖工、體育活動、社交遊戲、音樂等活動提升兒童的情緒管理、社交溝通、遊戲技巧及專注力 <input type="checkbox"/> 透過故事時段，提升兒童的理解、表達及互聯專注能力

註一：專業訓練小組：逢(星期一)三節45分鐘言語治療師訓練小組；逢(星期五)三節45分鐘職業治療師訓練小組

17 註三：上述課程流程或按需要變動，中心不會另行通知參加者

跨專業團隊

本訓練課程由資深社工設計，於課程中加入不同的專業之元素，讓兒童得到更多專業之訓練；

註冊社工

為兒童度身訂造個人教育計劃及設計課程內容，重點提升兒童整體學習能力，並為本訓練課程之執行者，帶領小組訓練。

職業治療師

豐富兒童的感覺經驗及提升動作表現能力。

言語治療師

設計社交溝通活動及口肌訓練，課程按個別兒童訓練需要；以提升參加者之語言表達能力。

跨專業密集式訓練

時 段：2026年7月6日-7月10日 (生活自理篇)
2026年7月13日-7月17日 (行為秩序篇)
2026年7月20日-7月24日 (理解表達篇)
逢星期一至五 9:00-11:30

地 點：本中心

名 額：4個家庭

對 象：2-3歲6個月自閉症、自閉症傾向或懷疑自閉症的兒童

主責社工：楊姑娘(人手比例1:2)

費 用：\$4,200/3星期(包括6次專業訓練小組及1次社工家訪)

形 式：每節2.5小時，小組訓練、居家建議、家長支援

入學程序：需參與「小樹苗家庭成長園地」服務之家庭兒童，已進行初步辨識，了解兒童的能力及訓練需要。

服務須知：所有訓練以小組形式進行，日期一經確定將不會更改，缺席(病假/事假)/早退/遲到者將不獲補堂或退減費用。

親職支援服務

課前辨識

課前為兒童進行初步辨識，與家長一同為兒童擬定個別化學習計劃。

溝通手冊

每天派發溝通手冊，為兒童的學習記錄，按需要提供家居訓練及建議。

家長諮詢

每天課後與家長短談，反映當天兒童的學習表現及家居訓練建議，亦鼓勵家長分享兒童在家或學校情況，以提升對兒童訓練需要及進度的了解。

家 訪

課程結束後，會根據兒童的訓練情況到家庭進行家訪，除與家長檢視總結個別化學習計劃的成效外，更協助家長將結構化訓練延伸至家中實踐，靈活地按實際家庭環境提供居家訓練建議。

活動編號：SN2622

帶
名
詳
情

言語及情緒社交訓練課程

SUMMER GROWING UP 暑期成長活動及訓練小組

簡介

小組由跨專業團隊合作，聯同**言語治療師及註冊社工**，針對兒童的**語言理解、表達、情緒管理及社交互動**等方面，透過小組遊戲、情境學習、圖工及多元化媒介等，幫助兒童提升言語及情緒社交等能力。

特色

本年度會再加深共融元素，逢週五增加小組**社區任務及外訪參觀活動**，加強兒童在小組中學到的方法和技巧之實境應用。

課後跟進

課程完成後，社工會個別與**家長約談**，跟進兒童課後的表現及進展，同時向家長提供合適的訓練及教養建議。

課程內容

	星期一至四	星期五
互相認識	點名、打招呼、學習禮貌語	日期 8月7日
專業訓練小組(45分鐘) 由言語治療師帶領	語言表達、遊戲技巧、社交溝通及社交互動	外出地點 食品資訊站
自理及茶點	如廁、餐桌禮儀訓練	8月14日
主題訓練	情緒覺察、情感表達、任務遊戲、生活認知及情境學習等	環保加FUN站
回應與賞析	自我表達、尊重及欣賞他人	8月21日
		環境資訊中心
		8月28日
		社區定點任務

*課程流程或按需要作調整，中心不會作另行通知。

報名詳情

	活動編號：SN2626	活動編號：SN2627
對象	4歲至5歲6個月之兒童	5歲至6歲12個月之兒童
名額	5位	5位
日期	8月3至14日(逢星期一至五)；共10節	8月17至28日(逢星期一至五)；共10節
時間	10:00-12:30 (2.5小時)	10:00-12:30 (2.5小時)
主責社工	吳姑娘	楊姑娘
地點	本中心/外出	
費用	\$3,200/10節；共25小時(包括8次言語治療師訓練小組、2次外出活動及社工約談)	
人手比例	1:2	
備註	1. 訓練課程以小組形式進行，日期一經確定將不會更改，缺席(病假/事假)/早退/遲到者將不獲補堂或退減費用。 2. 出席之兒童請穿輕便衣服。 3. 是次活動外出活動部分，會加入與中心暑假樂繽紛活動之兒童一同進行，為中心本年度其中一項共融活動。 4. 如受天氣或不可抗逆之因素影響，外出活動內容可能會作調整。	

夢想飛行~「自我探索」- 參觀活動及工作坊

活動編號：SN2628

簡介

活動由外出參觀和延伸工作坊組成，藉由外出參觀、活動體驗，讓兒童增廣見聞，認識不同職業的內容和特性。同時透過工作坊延伸主題內容-「自我認識」，幫助兒童更深入地認識自我，與同儕相互分享，探索個人的強項和長處。同時懂得欣賞自己和他人，提升自信心和個人魅力。

報名詳情

對象	6歲或以上之兒童
名額	6位
日期	7月31日(星期五)
時間	10:00-13:00
註冊社工	珊姑娘
地點	消防局 / 本中心
費用	\$80 / 節
內容	外出參觀及工作坊
備註	1. 出席之兒童請穿輕便衣服； 2. 是次活動會和中心暑假樂繽紛活動之兒童一同進行，為中心本年度其中一項共融活動。

Summer Climbing Up - 兒童抱石攀岩

活動編號：SN2629

目的	透過抱石及攀岩活動，讓兒童在暑假和同儕一起揮灑汗水，促進兒童的身體協調性及在攀爬的過程中提升兒童的觀察力、判斷力和執行力。同時挑戰和突破自己，提升個人信心和加強抗逆能力。
內容	由專業教練的攀石全程指導。課程會以認識攀石裝備、高牆攀爬及抱石體驗為主，透過完成一系列的攀石挑戰任務，並從中獲得成就感。
對象	6歲或以上之兒童
名額	5位
日期	8月4日、11日(逢星期二)；共2節
時間	10:30-11:30
地點	Solution Climbing (友誼大馬路196號海上居商舖地下A0座)
費用	\$340/位
負責同工	Jo姐姐
導師	Solution Climbing教練帶領
備註	1. 參加者需於10:20在Solution Climbing集合； 2. 歡迎小樹苗之兄弟姐妹一同參與。



社工訓練小組

「自己來動手」- 自理小組

活動編號：SN2630

- 目的：**自理能力是反映兒童綜合能力的表現，透過讓兒童學習和體驗不同方面的自理任務，增強其動手能力，自主及自理技巧，並嘗試應用在日常生活之中。
- 內容：**自理訓練活動、情境體驗
親子任務活動、家庭生活教育
- 對象：**3歲-4歲6個月兒童
親子(參與小組之兒童及其父或母)
- 日期：**9月2日至16日(逢星期三)；共3節
9月23日(星期三)
- 時間：**17:30-18:30
17:30-18:45
- 名額：**5對
- 地點：**本中心
- 費用：**\$350/對
- 社工：**珊姑娘
- 備註：**家長務必參與9月23日(星期三)親子場方可報名，當日出席之成人必須為兒童之**父或母**，否則不接受報名。



兒童
興趣班

活動編號：SN2631

- 目的：**透過製作食品探索烹飪的樂趣，培養兒童動手能力及認識不同的食材和工具，在料理中除了有不同的感官刺激及細緻動作的練習外，過程中也能提升兒童的自我效能和信心。
- 內容：**認識不同的食材和烹飪工具，並學習製作簡易料理。
- 對象：**4歲至5歲12個月兒童
- 名額：**5位
- 日期：**7月4日至7月25日(逢星期六)；共4節
- 時間：**15:00-16:00
- 地點：**本中心
- 費用：**\$340/位
- 負責同工：**Jo姐姐
- 導師：**Emily姐姐
- 備註：**如兒童有特別過敏情況，請在報名時提出，班組會作出適當調整及安排

為食 小廚房



兒童全方位體適能發展計劃

全方位身體發育 X 協調性與靈活性 X 自信與心理素質提升

課程介紹及目標

6至10歲兒童這個階段被稱為運動發展的「黃金時期」，此時進行系統性的體適能訓練，不單是為了強身健體，更是為了全方位的身心發展打好基礎。

體適能訓練的核心好處



發展「動作協調」與「靈敏度」

透過體適能訓練中的跳躍、平衡、變向跑等動作，可以極大化地提升孩子的手眼協調和空間感。



提升專注力與學習效率

運動能刺激大腦分泌多巴胺和血清素，有助於改善情緒並提升專注力。核心力量的訓練，也能有助兒童在學習及日常生活中穩定良好姿勢。



強化骨骼與健康管理

負重運動（如跑步、跳繩）能對骨骼產生良性刺激，增加骨密度，對成長發育非常有幫助。



社交技巧與團隊合作

在體適能訓練中加入遊戲和小組競賽，過程中培養兒童學習守規、同儕合作及競賽中的挫折忍受度。



報名詳情

- 對象：6歲至10歲兒童
名額：10位
地點：MT PRO (黑沙環海天居M舖)
工：楊姑娘
導師：MT PRO團隊專業教練
Jason Sir-物理治療學士、運動科學碩士
Mark Sir-體育系學士
備註：1. 請穿著運動服裝或輕便服裝；
2. 自備水樽及毛巾；
3. 歡迎小樹苗之兄弟姐妹一同參與；
4. 如有特別身體狀況報名前請告知；
5. 參加者需於17:30在MT PRO集合，有需要可於17:00在本中心集合再一同出發。
6. 此計劃為中心本年度其中一項共融活動。

A班

活動編號：SN2632

日期：7月27日至8月10日
(逢星期一、三；共5節)
時間：17:30-18:30

B班

活動編號：SN2633

日期：8月12日至8月26日
(逢星期一、三；共5節)
時間：17:30-18:30

費用

方案一：\$400/位；共5節（任選A班或B班）
方案二：\$650/位；共10節（同時報A班及B班）

* 本中心保留計劃最後修改及解釋權

暑假好去處

-各區活動中心

臨近暑假，孩子準備開始他們的假期，而家長則需要安排好他們的假期活動，於近年市政署屬下的各區活動中心，都加設了適合兒童遊樂的設施，家長可以藉著假期，與孩子一同去體驗，其中部分有室外活動設施內放電的不錯選擇。

祐漢活動中心

二樓空中花園內設有門球場，部分時段設為兒童遊樂時段，放置不同的兒童遊具供3至12歲兒童使用，家長或成年照顧者須在陪同下方可使用設施。



地址：澳門市場街祐漢街市(二樓)
開放時間：逢星期六、日及公眾假期、每日早上8:00至晚上20:00
(13:00 - 14:00為清潔時段不作開放)

青洲坊活動中心

中心設有兒童遊樂區，適合2至12歲兒童使用，使用者按時段進入，每時段為50分鐘，須由家長或成年照顧者陪同下，脫鞋和穿著襪子方可使用設施。



地址：澳門青洲新街56號青洲坊大廈第3座1樓
開放時間：每日早上10:00-22:00
(週末及公眾假期照常開放，農曆新年假期除外。)
(每日13:00-14:00、19:00-20:00為清潔時段不作開放)



筷子基活動中心

中心設有兒童遊樂區，適合10歲以下兒童使用。使用者按時段進入，每時段為50分鐘。兒童須由家長或成年照顧者陪同下、脫鞋和穿著襪子方可使用設施。同時設有開放式閱覽區及兒童圖書角，讓家長陪同小朋友進行親子閱讀或借用桌遊玩具，以及電腦設備可供借用。



地址：澳門筷子基巷筷子基社屋快意樓四樓A室
開放時間：每日早上10:00-22:00
(週末及公眾假期照常開放，農曆新年假期除外。)
(每日13:00-14:00、19:00-20:00為清潔時段不作開放)

沙梨頭活動中心

兒童區適合3至12歲兒童使用，須由家長或成年照顧者陪同下、脫鞋和穿著襪子方可使用設施。
康樂區設有不同類型的康樂設施，如：氣墊球檯、兒童手足球檯、兒童及親子桌球檯等設施。
樂悠區提供電腦、棋類及兒童玩具等可供借用。



地址：沙梨頭街市市政綜合大樓九樓
開放時間：每日早上10:00-22:00、週末及公眾假期照常開放



石排灣活動中心

兒童遊樂區：供12歲或以下兒童使用，使用者須登記使用，市民可親臨活動中心輪候外，亦可於“一戶通”之「場地設施預約」進行預約，使用者按時段進入，每時段為50分鐘，須由家長或成年照顧者陪同下，脫鞋和穿著襪子方可使用設施。
戶外中庭兒童設施、迷你超市、堆土世界：適合3至12歲兒童使用，無須登記輪候或預約。
實實探索區：適合0至3歲嬰幼兒使用，無須登記輪候或預約，須由家長或成年照顧者陪同下，脫鞋和穿著襪子方可使用設施。



地址：路環蝴蝶谷大馬路石排灣社區綜合大樓6樓
開放時間：不同區域開放時間不同，可事前到網上查看。

下環活動中心

設有天台花園，部分時段為兒童遊樂時段，放置兒童遊具，供3至12歲兒童使用，家長或成年照顧者須在陪同下方可使用設施。



地址：澳門李加祿街下環街市市政綜合大樓四樓
開放時間：逢星期六、日及公眾假期
早上09:00-13:00、14:00-18:30

近年本澳親子活動場地逐漸落成，增加了許多室內或室外的場地及設施，父母可以藉著假日多與小朋友外出遊玩。考慮適合的場地，讓子女可以盡情享受遊樂設施的樂趣之餘，亦可鍛煉體能、增強自信及培養冒險精神。

自律從養成習慣開始

註冊社工：楊姑娘

為什麼想要孩子自律？

家長們不妨靜下心思考，為什麼我們希望孩子自律？自律有哪些好處？你自己是自律的人嗎？那麼你通常如何計劃、開始並且維持正向的好習慣？臨床經驗中，多數父母希望孩子自律，無非是為了大人方便管教，節省重複給指令的時間，並且希望說一次孩子就做到，最多不要說超過三次（因為一直講一樣的話讓人煩躁）。然而，若我們對孩子的發展或是性格特質懷有錯誤期待，也就免不了落入彼此無法互相理解，並且時時上演親子衝突，最終上網諮詢其他家長「我的孩子怎麼了？」或許有少數家長能夠自省「我的教養方式出了什麼問題？」

養成自律之前—計畫的能力

回到此時此刻，孩子們在家庭、學校等社會環境中，透過學習累積不同經驗；但是人有趨樂避苦的天性，尤其大腦正在發育及尚未成熟的孩子們，更容易在習慣還沒建立前，難以克制享樂的衝動。前額葉皮質掌管的執行功能（executive function），其中之一為「計畫」的能力。研究文獻指出，**有效的計畫，包含設定目標、羅列出達成目標所需的工作清單，並且執行每個步驟**，直到目標達成；同時也表示，兒童及青少年計畫與組織的能力是相對不足的，但會隨著大腦發展的成熟度而隨之進步。

然而，養成一個小習慣需要多少時間？研究人員發現大約4歲的兒童就能有簡單的計畫能力，雖然可能漏洞百出，但透過嘗試與修正，可以在遊戲或生活中達成小小的目標。相當於入幼稚園小班之後，家長就可以觀察並教導孩子如何**計畫**和達成簡單的生活常規，並且儘量在每天的固定時段進行。例如將一個工作任務分段拆解成不同步驟，並逐步完成。

舉例來說，想要孩子學會收玩具的習慣，可以拆解成：

A 分類

與孩子一起討論，他想要依據玩具的顏色、功能、還是其他方式分類。



B 視覺提醒

根據孩子的能力，與之共同製作分類標籤，學齡前的兒童善用圖卡、照片等圖像化的提示，學齡的孩子則可直接使用文字標籤。



C 收納

將玩具根據討論的方式，放進分類好的箱子裡。



D 回顧

帶領孩子回顧收納玩具的好處，並強調此行為的「動機」，不僅利己也利他；也就是說，把玩具收好，可以幫助自己更快找到玩具，以及和家人共同享有整齊的空間。



養成自律過程—強調行為動機

抓緊孩子自發完成工作任務的時機，用力強調其行為背後的正向動機。除了上述收玩具的例子，家長不妨再次思考，我們期待孩子的生活規範中，背後的目的及意義是什麼？例如：希望孩子不要挑食，多吃蔬菜；當孩子勇敢嘗試了一口他不喜歡的蔬菜之後，如果家長的反應是「對嘛，你明明可以，幹嘛不吃」，反而忽略了孩子的努力，此時可以用力強調的動機「你為了健康，勇敢地吃了蔬菜，我好佩服你！」或是，希望孩子好好完成作業，當孩子完成作業後，可以強調「你為了學到更多的知識、學得更紮實，每天努力的練習，又辛苦又不容易喔！」

建立自律的過程還要多久？

此舉的好處，是讓孩子知道自己行動的目的和意義是什麼。當孩子意識到自己的努力被看見，而且這樣的努力有著利己利他的正向後果，相信一定更有動力持續下去。大家或許聽過一個都市傳說「21天養成新習慣」。回顧這個說法的源頭，是一位整形外科醫師的臨床觀察，他發現截肢、整形等病人平均需要三週的時間，適應及習慣自己的身體變化；卻因此演變成養成習慣只要21天，不僅誤會很大，也讓人要養成新習慣的人壓力很大。日後，Lally等學者的研究發現，習慣的養成取決於這個目標的難易程度，以及每個人不同的性格，每一天執行的情境下，形成新的習慣「平均需要66天」，而依據習慣大小從18天到254天不等。

因此，家長必須拋棄「為什麼我講了十幾次他都還不會」的信念。無論講了幾次，孩子沒有做就等於零經驗，因此在成長過程中的陪伴與實作經驗就顯得十分重要，也會形塑孩子的大腦結構。除此之外，Lally等學者也發現，**過程中有幾次沒做到、做不好，並不會打斷形成習慣的歷程**。我們和孩子都不是機器，難保不會出錯，因此**允許自己和孩子偶有失誤、做不完整，然後一起看看哪裡做得好、哪裡可以改進**；避免太快陷入「肯定是孩子懶惰、一定是我不會教」等自我評價、攻擊和詆毀，不利於親子關係的想法。相信持續的陪伴、嘗試、透過學習累積經驗，都能發現孩子的進步。

報名方式及注意事項

★ 請小心核對各活動/班組日期及時間，以免所報活動/班組時間相撞或重覆。除中心決定取消/更改相關活動/班組時間外，所有課程一經繳費，恕不提供補堂、退款或轉換其他活動/班組，如因個人理由而退出或缺席活動/班組，名額不得轉讓或退款。

★ 為確保服務質素及訓練成效，鼓勵參加者按時出席小組/活動。

★ 因天氣關係而取消活動/班組，請參閱【惡劣天氣安排】資料。

★ 課程及活動報名，需先加入小樹苗家庭成長園地。

★ 中心採先登記、後抽籤、再報名形式，中心職員會聯絡中籤者親臨本中心報名，需填寫本中心提供之報名表。

★ 所有活動額滿即止，本中心不設任何留位及電話報名。

★ 如遇特殊情況，本中心將保留更改活動內容或日期等權利。

★ 本中心會在活動期間進行拍攝，只供記錄之用途，本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上提出有關之狀況申請。

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	☑	☑	☒
室內活動/課程 (12歲以上人士)	☑	☒	☒
室內活動/課程 (12歲以下人士)	☒	☒	☒
戶外活動	☒	☒	☒

- 活動/班組開始前2小時風球或警告除下照常舉行。
- 如風球及暴雨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。

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/班組是否如常舉行，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/班組，本中心將按實際情況補堂。
- 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退款或改期，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。