

啟聰中心

辦公時間：星期一至五 9:00 - 17:45  
星期六 9:00 - 12:30  
電話：2841 5554 傳真：2841 5459

## 藝術「童」行展續紛之 大細超人親子創作性舞蹈

內容：以動作元素作為教學重點，著重參加者的身心發展

日期：2019年4月27日至5月25日(星期六)

時間：下午3:00至4:00

地點：澳門成人教育中心

對象：啟聰中心學生及其1名家長

名額：6對親子(4-7歲)

報名日期：由即日起至2019年4月23日止



# 澳門聾人協會 4月 活動快訊

## 澳門聾人協會

辦公時間：星期一至五 9:00 - 13:00 14:30 - 17:45  
星期六 9:00 - 13:00  
電話：2848 2984 傳真：2848 2976

### 與你暢談

透過聚會「與你暢談」，讓聾人協會及會員之間有更好的溝通，分享世界大事或所見所聞，擴闊聾人及聽障人士視野，與世界接軌。

內容：介紹報章、新聞或到其他地方交流時所獲取的資訊。

日期：2019年4月3日(星期三)

時間：晚上7:30至9:00

地點：聾人服務中心

對象：聾人、聽障人士及其家屬

名額：不限 費用：全免



## 聾人服務中心

辦公時間：星期一、三、五 9:30 - 21:00  
星期二、四、六 9:30 - 18:30  
地址：林茂海邊大馬路無門牌號數信譽灣畔第二座H R/C  
電話：2826 1658 | 2823 3583 傳真：2826 1604

### 水拼豆手作坊

現今社會節奏急促，每天煩惱各種各樣生活的瑣事，缺乏舒緩壓力和放鬆心情的機會，有見及此，「水拼豆手作坊」激發你的想像力，創作出千奇百趣的圖案，彼此分享快樂。歡迎有興趣會員報名。

日期：2019年4月12日(星期五)

時間：晚上8:00至9:00

地點：聾人服務中心(多功能室一)

對象：聾人、聽障會員及其家屬

名額：不限

費用：全免

報名日期：4月3日起至活動開始前

報名方法：致電、短訊、微信或親臨中心報名



澳門聾人協會  
Associação de Surdos de Macau  
Macau Deaf Association



聾協微信公眾號 聾協臉書  
[www.mda.org.mo](http://www.mda.org.mo)

澳門市場街祐漢街市祐漢社區中心四樓九(三/五)室  
TEL: 2848 2984

## 長者生理心理變化調適



長者除了身體的變化，心理也常常會有改變。年齡的增長使記憶力衰退，對身體健康的焦慮感覺提升，而獨居長者因孤獨和失落感對心理的變化亦不容忽視。透過澳門中華新青年協會到中心進行講座，了解長者生理和心理的變化和如何作出適當的調適，維持良好的生活。

### 公民教育

向聾人及聽障人士介紹社會時事，讓他們了解公民應有的行為及知識！

日期：2019年4月1日至29日

(逢星期一、三及五)

時間：晚上8:00至9:00

地點：聾人服務中心

對象：聾人、聽障人士及其家屬

名額：不限

費用：全免

內容：講述本澳及外地的時事新聞，增加了解不同的資訊。介紹本澳社會常識，加強參加者對社會的關心和了解。



## 我的人生舞台



50歲以上的你，人生已過了一大半，記得這50年間發生過什麼事呢？還記得你小時候的愉快時光嗎？對工作或學業有成功感嗎？退休的生活還滿意嗎？無論你對生活感到快樂，或仍有遺憾，都歡迎你參與“我的人生舞台”活動，與我們一同分享你的經歷，回顧趣味的半生，一同製造愉快的回憶。

時間：下午3:00至4:00 地點：聾人服務中心

內容：遊戲、分享、小組活動

對象：50歲以上聾人及聽障會員

名額：10人 費用：全免

報名日期：即日起，額滿即止

報名方法：短訊、微信、致電或親臨中心，向社工營報名。

備註：活動將會進行十節小組，參與者必需全部出席。

日期(星期四):
4月11、18、25日
5月9、23日
6月13、27日
7月18日
8月3、22日



## 「家庭攻略」系列活動 - 復活蛋任務

活動內容：親子齊齊動手製作復活節朱古力蛋。

日期：2019年4月13日(星期六)

時間：下午3:30至5:30

地點：聾人服務中心

對象：有3-13歲小孩之聽障或聾人家庭

名額：5組家庭 費用：全免

報名日期：即日起，額滿即止

報名方法：致電、短訊、微信或親臨中心報名

負責人：心理輔導員 - 英姐姐



### 量血壓服務站

血壓的高低影響一個人的健康狀況，中心特設服務站，讓聾人及聽障人士能定期掌握血壓的指數，了解自己的健康狀況。

日期：2019年4月1日至29日(逢星期一)

時間：晚上7:30至8:30

地點：聾人服務中心

對象：聾人、聽障人士及其家屬

名額：不限 費用：全免

內容：為會員定期量血壓並進行記錄。

高血壓分類		
分類	收縮壓(mmHg)	舒張壓(mmHg)
正常	<120	<80
高血壓前期	120-139	85-89
高血壓	≥140	≥90

資料來源：美國心臟協會

## 澳門聾人體育會

辦公時間：星期一至五 9:00 - 13:00 14:30 - 17:45  
星期六 9:00 - 13:00  
電話：2848 2984 傳真：2848 2976

## 2019全澳殘疾人士運動日

【2019全澳殘疾人士運動日】為鼓勵本澳殘障人士參與體育活動，透過體育運動讓他們建立信心融入社會，進一步喚起社會對殘障人士的關注，宣揚共融的訊息。歡迎有興趣的聽障人士參加！

日期：2019年4月14日(星期日)

時間：上午9:00至下午1:00(乒乓球比賽)

下午2:30至5:30(有草地滾球、9項康體活動、體測體驗攤位)

地點：奧林匹克體育中心運動場-室內館及乒乓球室

對象：全澳殘障人士及其家屬

名額：不限 費用：全免

報名日期：即日起至4月10日，向工作人員報名即可

