

## 澳門聾人協會

聯繫地址：澳門市場街祐漢街市祐漢社區中心四樓九(三/五)室  
澳門郵箱：一八九二號  
電話：(853) 2848 2984  
傳真：(853) 2848 2976  
電郵：info\_deaf@mda.org.mo

辦公時間：  
星期一至星期五 09:00—13:00、14:30—17:45  
星期六 09:00—13:00

## 啟聰中心

臨時辦公地址：澳門祐漢街市祐漢社區中心四樓成人教育中心  
澳門郵箱：一八九二號  
電話：(853) 2841 5554、(853) 8299 7080  
電郵：kccenter@mda.org.mo

辦公時間：  
星期一至五 09:00—18:00  
星期六 09:00—13:00

聯絡我們

## 聾人服務中心

聯繫地址：澳門林茂海邊大馬路無門牌號數信譽灣畔第2座HR/C  
澳門郵箱：一八九二號  
電話：(853) 2826 1658、(853) 2823 3583  
緊急求助電話：8651 6093  
傳真：(853) 2826 1604  
電郵：dcenter@mda.org.mo

辦公時間：  
星期一、三、五 09:20—21:00  
星期二、四、六 09:20—18:30

## 聽·語·愛關懷計劃辦事處

聯繫地址：澳門沙梨頭海邊大馬路335號都匯地下A座  
澳門郵箱：一八九二號  
電話號碼：(853) 2835 1184 / (853) 6335 7575  
傳真號碼：(853) 2822 3352  
電郵地址：earlyintervention@mda.org.mo  
網址：http://www.mda.org.mo/speechandhearing/

辦公時間：  
星期一至星期五 09:00—13:00、14:30—17:45  
星期六 09:00—13:00



# 聾協活動快訊

7月

## ● 與你暢談

介紹報章、新聞或交流時所獲取的資訊

日期：2020年7月1日（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



## ● 經Email方式收取每月快訊 ◀ M

為配合各位會員以不同方式收取快訊的期望，以及響應環保，減少用紙。由即日起可到聾人服務中心登記Email地址，即可每月以電郵收取快訊。大家支持環保，齊來登記！

## 量血壓服務站

日期：2020年7月6至27日（一）

時間：晚上8:00至9:00

地點：聾人服務中心

對象：聾或聽障會員及其家屬



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	80-89
高血壓	≥140	≥90

資料來源：美國心臟協會

## 健康小貼士

你近來睡得好嗎？充足睡眠可以增強抵抗力、改善學習力及穩定情緒。睡眠對生理及心理健康都是必不可少的，以下是一些改善睡眠質素的小貼士，希望可以幫你「有覺好訓」。

- 保持睡房寧靜及昏暗；
- 避免在床上使用電子產品；
- 睡前做一些可以令你放鬆的事，例如閱讀、洗澡或按摩；
- 練習腹式呼吸去放鬆身體。



## 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

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

澳門聾人協會

聾人服務中心

啟聰中心

聽·與·愛關懷計劃辦事處

澳門聾人體育會

# ● 公民教育

## 經屋無障礙設備

新一輪經屋於2019年已開放申請，經屋有待興建，如果你擁有經屋，大家想要怎樣的無障礙設備，可以更方便和適合地居住，齊來座談會一起討論一下吧。

2020年7月1日（三）



## 時間規劃大師

2020年充滿著變化，令原來安排好的計劃都受到影響。怎樣可以更有效地安排時間，實現自己的計劃？讓我們簡單用心理學的角度為你們分析一下。

2020年7月6日（一）



## 拖延症知多少

2020年7月13日（一）



## 手機基礎教學

講座教導連接wifi，以及使用手寫等簡單手機應用，增加會員發佈及接收資訊的管道。

2020年7月15日（三）



## 撲克牌小遊戲系列

相信大家對撲克牌都有一定的認識，而撲克牌的玩法複雜多樣，本次活動分為三節，逢週五晚上向大家介紹撲克牌小知識和有趣玩法，其後讓參加者體驗，加深認識。

- 第一節 2020年7月3日（五）
- 第二節 2020年7月10日（五）
- 第三節 2020年7月17日（五）

## 中美貿易戰與澳門

中美貿易戰一直影響著全球的經濟發展，中美兩國到底因為甚麼原因而爭論不休？中美貿易戰又對澳門的經濟發展有甚麼影響呢？增加會員對中美貿易戰的了解及認識對自身的影響。

2020年7月8日（三）

延宕，俗稱拖延症，指一種「個性」行為，將計劃執行的任務推遲到稍後時間。講座帶會員了解拖延症，以及教導應對的方法，如何解決自身的拖延問題。

## 《聲之形》電影欣賞

2020年7月20日（一）（上）  
2020年7月22日（三）（下）

劇情講述一名少年在小學時帶頭欺凌一名聽障少女，導致老師連坐懲罰而使得友情破裂。多年後，因有霸凌他人的前科，導致名聲狼藉而遭受同學的排擠，已就讀高中的少年決定向聽障少女表達歉意。

# ● 公民教育

## 手語識多點

逢週一、三、五都會進行公民教育講座，你又對有關主題的手語認識多少呢？每月一場，以手語及遊戲重溫當月的主題，加深參加者對相關主題手語詞彙的印象。

2020年7月24日（五）

## 《聲之形》電影討論：霸凌與偏見

講座將電影《聲之形》及霸凌等社會議題做連結，結合新聞及心理學等資料，與會員探討與霸凌相關的社會議題，增加會員對霸凌的認識。

2020年7月27日（一）

## 七月溫故知新

重溫六月逢星期一、三公民教育的內容，包括建立好習慣、中美貿易戰與澳門、拖延症知多少等主題。加深會員對主題的認識和理解。

2020年7月29日（三）

## 水拼豆工作坊

什麼是水拼豆？把五顏六色的小豆製作成小玩意，你又試過未？工作坊帶你認識另類手工藝術。

2020年7月31日（五）



### 活動安排

時間：晚上8:00至9:00

地點：聾人服務中心

對象：聾或聽障會員及其家屬

名額：不限 費用：全免

報名日期：即日起至活動開始前

查詢及報名：致電2826 1658、短訊6651 6093、微信 Dcenter2015 或親臨中心報名