澳門聾人協會

聯繫地址：澳門市場街祐漢街市祐漢活動中心三樓九(三/五)室
澳門郵箱：一八九二號
電話：(853) 2848 2984
短訊：(853) 6335 7575
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

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H R / C
澳門郵箱：一八九二號
電話：(853)2826 1658、(853)2823 3583
短訊：(853)6651 6093
緊急求助電話: 6555 8624
傳真：(853)2826 1604
電郵: dcenter@mda.org.mo
辦公時間：
星期一、三、五 09:30—21:00
星期二、四、六 09:30—18:30

聯絡我們

啟聰中心

聯繫地址：澳門林茂海邊街398-414號澳地濠庭FR/C
澳門郵箱：一八九二號
電話：（853）2841 5554、（853）2896 5645
短訊：（853）6265 5615
傳真號碼：（853）2857 5219
電郵： kccenter@mda.org.mo

辦公時間：
星期一至星期六 早上九時正至下午六時正
星期六 下午只提供治療服務

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

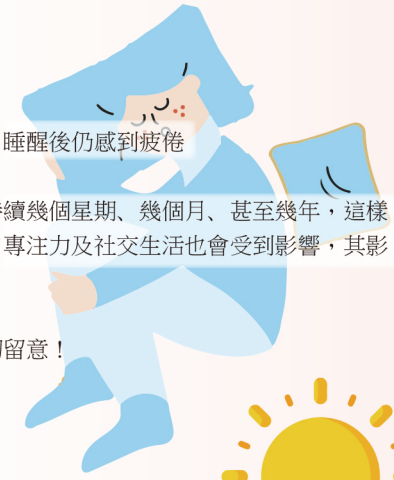
聾協微信公眾號　聾協臉書
www.mda.org.mo

澳門市場街祐漢街市祐漢活動中心三樓九(三/五)室
TEL：2848 2984

2021年12月 聾協活動快訊

各單位活動及課程均需配合防疫措施，進出各單位人士須出示「澳門健康碼」、佩戴口罩及測量體溫等措施，此外，健康碼為黃或紅碼不能進入，敬請合作。

心理知識站 - 睡眠與健康(上)



你有出現以下睡眠問題嗎？

難以入睡、無法熟睡、常發惡夢、半夜醒來、過早醒來、睡醒後仍感到疲倦

偶爾出現睡眠問題都是很正常的。可是，假如睡眠問題持續幾個星期、幾個月、甚至幾年，這樣會影響到我們的生活。學習、工作、生活、精神、情緒、專注力及社交生活也會受到影響，其影響力不容忽視。

下一期會與大家分享一些改善睡眠質素的建議，大家密切留意！

想了解更多，可聯絡 心理輔導員 蔡姑娘 與 范姑娘

趣味好玩系列活動-休閒農耕樂

來到2021年尾聲的12月，幸好疫情已稍作穩定，故此中心特意安排農耕及燒烤活動，讓大家在戶外走走接觸大自然，體驗農耕生活，適時放鬆心情，歡迎有興趣聾或聽障朋友報名。

日期：2021年12月11日(六)
時間：上午8:45至下午3:30
地點：金像農場和都市農場
內容：農耕體驗 、知識講座及燒烤
對象：聾或聽障人士
名額：40人
費用：澳門幣20元/人
報名：即日起帶同有效會員證親臨中心報名，額滿即止

保險受保年齡為14至80歲
為配合防疫工作，參加活動時需出示有效「澳門健康碼」及佩戴口罩

公民教育

踏入2021年最後一個月，聾人中心舉辦一系列節慶、玩樂、知識、創作的工作坊，讓學生在秋冬時節領略互動學習的趣味。

星期一 下午3:00至4:00	星期三 晚上7:45至8:45	星期五 晚上7:45至8:45
12月 1	 **桌遊及芬蘭木棋** 芬蘭木棋集保齡球及飛鏢於一身，鍛練手眼協調，亦能訓練腦力及小肌肉，適合老人家及小朋友玩樂	3 **觸感大賽(人物姿勢)** 觸感團體遊戲，探索未知，活化大腦想像力及身體感官，練習肢體平衡感
6 **觸感大賽(日常生活用品)** 在上一節基礎上，加強難度，進一步鍛鍊想像力，學習多種方式及角度感受及形容生活中不同物品	8 休假	10 **秋冬保暖大作戰** 秋冬室外禦寒、室內使用暖風機、熱水爐的注意事項； 衣著保暖技巧
13 **認識無障礙媒體/一戶通** 認識鄰近地區的不同聾人自媒體平台； 介紹一戶通中新增的功能	15 **ZEPETO模擬形象** 每人有自己的情緒，獨一無二的面部輪廓及表情，介紹時下社交軟體中熱門3D表情包的創作技巧，參加者能學習如何創建具個人特式風格的虛擬頭像	17 **ZEPETO模擬形象練習** 延續上一節的內容，嘗試按不同的情感需求，做出更多3D表情包
20 休假	22 **澳門聖誕打卡點** 「澳門光影節」打卡點 澳門特色壁畫 「翱遊澳門無人機表演盛會」 澳門冬日嘉年華	24 休假
27 **澳門冬日遊樂節目介紹(民間活動)** 2021兒童玩樂展 2021年聖誕市集	29 **澳門冬日遊樂節目介紹(政府)** 中國古代發明體驗展 「藝文薈澳」大型戶外藝術裝置	31 休假 出席5節或以上可獲小禮物乙份

活動安排

時間：星期一下午3:00至4:00、星期三及五晚上7:45至8:45
地點：聾人服務中心　　對象：聾或聽障會員及其家屬
名額：10至15人　　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

*參加對象為聾人或聽障人士,個別課程歡迎親子

2021 藝敍堂
展能藝術培訓活動

聖誕X藝術，2021聖誕有搞作！

《2021繽紛聖誕X藝敍堂成果展》在聖誕氣氛濃厚的主題佈置下，在中心聚會區展示學生藝術作品，展覽包括有水彩畫，粉彩畫、流體畫、浮水染、冷帽、布藝帽子、袋子等，把2021藝術成果一次過展現給大家欣賞和打卡；展覽啟動日當天與大家分享和交流藝術課程學習過程及製作心得，有「聖誕主題」藝術手作體驗環節，以及聖誕幸運大抽獎。

展覽日期：12月18-27日
展覽啟動日：12月18日(六)
時間：早上10:30-12:30
地點：聾人服務中心
對象：聾人、聽障會員及其家屬
內容：藝術作品展覽、學習過程分享、「聖誕主題」藝術手作體驗、聖誕幸運大抽獎
名額：40人
費用：全免

即日起報名，名額有限，先到先得，額滿即止
如有興趣報名，請親臨中心找黎姑娘或林姑娘報名及繳費
詳情查詢：
1.短訊66516093
2.微信Dcenter
3.致電28261658

射箭體驗交流

日期：12月11日(六)
時間：下午2時45分至5時半
名額：9人
對象：13-55歲聾或聽障會員及服務對象
費用：免費（保証金50元，準時出席後退回）
集合地點：2點45分在黑沙環第六街合時工業大廈門口集合，或2點在中心集一同前往(車資自費)。
報名方式：可透過短訊66516093、微信Dcenter2015、致電28261658或親臨中心向蔡姑娘報名及查詢
報名期限：即日起至12月2日
備註：活動需肢體運動因此報名者請留意身體狀況

酒店幕後運作體驗

內容：參觀酒店、酒店幕後運作體驗、享用下午茶
日期：12月4日(六)
時間：下午2時至5時半
名額：10-12組親子
對象：聾或聽障人士及其家屬
費用：全免
地點：喜來登大酒店
報名及查詢：即日起以短訊66516093、微信Dcenter2015、致電28261658或親臨中心聯絡范小姐或梁先生查詢及報名，額滿即止。
備註：下午1時於聾人服務中心集合出發，活動結束後於酒店解散。

*為配合防疫工作，參與活動人士需出示「澳門健康碼」綠碼、配合佩帶口罩及測量體溫等防疫措施。

量血壓服務站

日期：2021年12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	85-89
高血壓	≥140	≥90
資料來源：美國心臟協會		

聾人服務中心 緊急求助電話

緊急求助電話 6555 8624
意外事故 醫療事件 罪案 災害
一般查詢或報名可在辦公時間內致電28261658/28233583，或短訊66516093。

Copyright © 2021 澳門聾人協會 版權所有