

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

2018全澳聾人三人籃球(夏季)公開賽

為加強聽障人士參與不同競賽的機會，以及推動和提高他們對籃球的興趣及認識。歡迎有興趣的聽障人士參加！

日期：2018年9月22日(星期六)(待定)
時間：晚上7:00至10:00(待定)
地點：澳門東南學校(中學部)室內體育館(白鴿巢)(待定)
對象：凡有興趣之聾人及弱聽人士均可參加(不分年齡)
名額：不限
費用：澳門幣20元(出席比賽之參加者將會獲退回全數費用)
報名：即日起至9月19日下午5時前，向Pele或Leo報名即可
比賽詳情：請參閱比賽章程



澳門聾人協會 9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：2018年9月5日(星期三) 對象：聾人、聽障人士及其家屬
時間：晚上7:30至9:00 名額：不限
地點：聾人服務中心 費用：全免



2018「國際聾人週」及「國際手語日」

一年一度的「國際聾人週」及首個「國際手語日」快到了，本會假聾人服務中心舉辦2018「國際聾人週」及「國際手語日」活動，誠意邀請大家一同前來參與。
日期：9月23日(星期日)
時間：下午2:00至6:00
地點：聾人服務中心
對象：全澳市民

查詢請致電28482984或短訊致66516093向本會職員查詢。

今年國際聾人週及國際手語日的主題是『With Sign Language, Everyone is Included! 手語使人人共融!』，本會將配合主題，繼續以「手語傳遞愛，關懷身邊人」為活動口號，延續把愛與關懷帶到社區。今年活動非常豐富，有開幕儀式、手語歌表演、《澳門聾人協會吉祥物設計比賽》頒獎禮，以及《聾人小城市》體驗活動。還等什麼?快一齊來支持這個充滿意義的活動吧!!



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

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

www.mda.org.mo

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

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

息息相通系列活動 「快步行、健筋骨」城市定向比賽

世界衛生組織建議，成人每星期最少進行150分鐘的中等強度運動，例如快步行、踏單車等，有助增進心肺、肌肉和骨骼健康。數一數，你有做到嗎？

是次城市定向比賽與大家一同達成運動目標，「快步行、健筋骨」，由聾人及聽障人士組隊參加比賽，合作完成定點任務贏取獎品，同時了解聾人服務中心新址周邊社區。

日期：2018年9月22日(星期六) 時間：上午10:00至12:30

地點：澳門市區(聖安多尼堂區)

集合時間：上午10:00

集合地點：聾人服務中心

費用：每組按金澳門幣50元(活動後將全數退回)

對象：聾人及聽障人士

人數：10組

參賽要求：每組2-4人，每組必需包含一位聾人及一位聽障人士，優勝組獲得精美禮品一份

報名日期：9月1日起，額滿即止

報名方法：短訊、微信、致電或親臨中心

注意：活動將為參加者購買保險，當天請穿著輕便服裝及運動鞋



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：2018年9月3日至28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



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：2018年9月3日至24日(逢星期一)

時間：晚上7:30至8:30

地點：聾人服務中心 名額：不限

對象：聾人、聽障人士及其家屬

費用：全免

內容：為會員定期量血壓並進行記錄。

親子齊齊動手做燈籠



親子一起合作，製作一個特別的燈籠。感受傳統節日氣氛，學習與中秋節相關的手語。



日期：2018年9月15日(星期六)

時間：下午3:00至5:00

地點：聾人服務中心(多功能室一)

名額：15組親子 費用：全免

對象：有4-12歲小孩之聾或聽障家庭(聾人/聽障家庭成員，可以為父母或子女)

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



活力·身·心健康系列活動 健康大使培訓計劃



招募：健康大使!!!

透過認識正確健康資訊，推廣健康人生的正面訊息!

是次計劃邀請本澳醫護人員擔任導師，為健康大使進行培訓，經培訓後健康大使有機會於未來協助有需要聾人及聽障人士，例如探訪，協助檢查藥物期限，把所學到的正確健康訊息傳遞給會員及親友，發揮本會自助助人的精神。

主講者：本澳醫護人員

日期：2018年9月7、14、21、28日(逢星期五)

時間：早上10:00至11:30

地點：聾人服務中心 名額：15人 費用：全免

對象：聾人及聽障人士(曾參與本系列健康講座，或有義工經驗優先)

報名日期：由8月20日起，額滿即止

報名方法：短訊、微信、致電或親臨中心



9月培訓內容：

- 藥物處理方法
- 家居意外簡易急救方法
- 家居衛生注意事項

10月健康資訊推廣：

- 於公民教育時段推廣健康信息



全數出席培訓課程，及參與一節健康宣傳活動者可獲發嘉許獎狀。

活力·身·心健康系列活動 痛風性關節炎講座



日期：2018年9月7日(星期五)

時間：晚上8:00

地點：聾人服務中心

(多功能室一)

名額：25人

對象：聾人、聽障人士及其家屬

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

資助單位：社會工作局

痛風性關節炎容易誤會為其他種類的關節炎，常發生在第一趾及拇趾關節，病發時有機會令人痛得無法走路，並因疼痛以致整晚不能入睡，病情反覆發作。

中心邀請澳門專業營養師協會進行講座，介紹痛風性關節炎的成因及徵狀，探討在日常生活上可以如何注意，歡迎會員及家屬報名參加。

主講單位：澳門專業營養師協會



多元藝能手作成果展

2018年藝術展能課程舉辦了三個課程，分別為手繡環保工作坊、綜合花藝工作坊、皮革工藝工作坊；中心將舉行「多元藝能手作成果展」活動，展示參加者的成果，與大家分享製作的心得，並設有體驗區感受手作的樂趣，歡迎大家參觀欣賞！



展覽啟動日：9月15日(星期六)

時間：早上10:30至12:00

地點：聾人服務中心

內容：參觀、體驗小手作、茶點

名額：25人

費用：免費

備註：展覽日期為9月17日至9月30日

報名日期：8月27日起至9月12日截止

資助單位：社會工作局