

公職福利 用心為您

Prestamos os Serviços com Todo o Coracao em
Prol dos Beneficiários do SASC

公職補充福利制度受益人可享受之福利
Benefícios gozados pelos beneficiários do SASC

經濟補助措施

Medidas de Apoio Económico

生活補助/幼兒及子女學習補助/經濟困難者支援基金
Subsidio de subsistencia /
Subsidios para a infancia e estudos dos filhos adolescentes /
Fundo de auxilio para situações de carencia socio-económica.

關愛活動

Actividades de Solidariedade

關愛小組/探訪/公益活動
Grupo de apoio / Visitas / Actividades de cidadade

眾多商號

折扣優惠

Descontos e Privilégios
nas Várias Casas Comerciais

心理舒緩服務

Serviço de Alívio Psicológico

提供預約的心理輔導服務/
心理健康講座或工作坊
Fornecimento de serviço de alívio psicológico,
atraves de marcação prévia / Palestras ou
workshops sobre saúde mental

康體、旅遊

及文化等活動

Actividades Recreativas e Desportivas,
Turísticas, Culturais, Entre Outras

聯誼及傳統節日慶祝活動/興趣班/
閱覽室及康樂活動室
Confraternização e actividades para celebrar as
festividades tradicionais / Cursos de interesse /
Sala de Leitura e Sala de Actividades Recreativas



30識

2018年春夏季刊



Special Olympics
澳門特殊奧運會
Macau

認識智障人士 關愛從來不遲

30週年一系列活動 社區支援活動

健康資訊話你知 如何消耗卡路里?

上半年各星座運動對對碰
特奧體育十二星座
再次登場!

2017年是澳門特殊奧運會(下稱特奧會)成立三十周年的喜慶年,以年度形式隆重其事地舉辦了主題為「共融·如意」的系列性推廣活動,包括1個共融音樂分享會、1個從家長們角度檢視社會共融的主題論壇、1個推廣就業共融的職業技能比賽、2個分享三十周年成果的慶祝宴會、7個城市邀請及本地的共融體育比賽,共12項大型活動。整個系列活動誠意邀請了—直支持特奧會的服務對象及家長們、多年支持或長期合作的贊助商和合作伙伴、各大政府部門;以及兩岸四地及亞太區的智障人士運動員們、家長們、專家、青年共融伙伴和特別嘉賓(亞太區特殊奧運會青年領袖Cherish Apercho)等出席及參與,以見證本會成立三十周年以來的工作成果。藉此透過系列活動從澳門多元社團、社會階層及國際層面上推揚智健共融的重要訊息。



30周年系列活動 社區推廣 融意音樂會

(2017年5月28日)

分享及發佈由本會服務對象及讚頌樂旗手及聖家學生共同錄製名為《共融》的唱片,共收錄5首本地原創的共融歌曲。主歌曲《共融》亦安排在全年的三十周年系列活動中由澳門歌手與特奧會運動員獻唱。以音樂作為橋樑,推廣社會共融的共融訊息,並感謝政府及社會各界人士對智障人士的長期支持及鼓勵。

亞洲區特奧家長 論壇暨分享會

(2017年5月30日至6月1日)

特奧會於澳門所舉辦的家長論壇暨分享會已具連續十年的光陰,為有效突破澳門智障人士家長們(照顧者)的地域性思維,特意組織是次論壇活動,讓澳門家長們能在透過共同策劃的體驗下,促進其個人成長並增加與國際間共融行動的交流經驗。論壇邀請來自兩岸四地及亞太區的家長們、青年伙伴、專家及特別嘉賓來分享,主要議題有:聯合國《殘疾人士權利公約》、消除歧視達致社會共融、智障人士融合教育、運動與健康、輔助就業形式及雙重老化等。



城市邀請及本地的共融體育比賽

(2017年9月至2018年1月)

系列共融比賽共包括了「澳門特奧會乒乓球賽」、「澳門特奧會田徑賽」、「澳門特奧會30周年城市滾球共融邀請賽」、「2017年特奧羽毛球賽」、「2017特奧慈善足球賽」、「可樂杯」澳門特奧會足球賽」、「2018特奧共融慈善嘉年華-社區共融慈善跑及社區三人籃球賽」,合共7項共融比賽。邀請了澳門的智障運動員、14間企業/單位員工隊伍、澳門濠信中學義工,及來自七個不同國家及地區的運動健兒齊集各項比賽場地進行,參與共融競賽人次超過1000名以上。



三十年來,特奧會一直旨在促進全澳智障人士參與體育運動來強身健體,從中獲得成就感及能力感之餘。更藉著與大眾市民、共融伙伴及與來自世界各地的智障運動員交流,推動本澳及來自各地殘障人士康體運動健康發展之餘。促進建構社會和諧共融的社會氛圍,更實踐澳門企業社會責任文化,以實際行動來支持智障人士融入社區。從而推廣本會宗旨,表達接納、包容、共建和諧平等的社會。

三十周年大型宴會

(2017年11月25日及2018年1月7日)

為感謝社會上多年長期支持特奧會及智障人士多元服務的不同領域、界別人士/單位,特意舉辦兩場宴會來獻上衷心的致謝。宴會中分別邀請服務對象、家長們、政界、商界、學界、社會服務界機構等人士/單位代表參與,超過1000名來賓參與。宴會過程中設有各項共融表演,包括舞獅、歌曲演唱、YOYO及扯鈴對決、現代舞蹈等,讓各界增加認識智障人士的才能,宣揚智健共融的成果。



嘉賓與 特奧運動員 交流球技





團體合作小組(1)

讓學員透過不同的團體遊戲，培養學員的團體合作精神；各學員在小組中能互相學習、彼此互相支援、並藉此在合作的學習環境中，培養學員更多的合作精神。

團體合作小組(2)

增強學員人際溝通及應變能力。

智愛智樂社區支援中心-課後輔導班

一直以來全人教育的理念不單包括正規課程，還包括其他非正規課程，如課餘活動。課餘活動對於有特殊教育需要的學生而言（特別是一些患有社交或溝通障礙的學生）往往會遇到一些困難，他們需要更多的支援以及更多的支持去分辨不同的資訊和學習不同的教育，在學習上從而能表達自己的需要及知識技巧。

本會於2018年1月至7月教青局資助繼續開展“特殊教育學生課後支援計劃”，以協助特殊教育的學生，通過不同的課程來擴闊他們的生活經驗。

智愛智樂社區支援-假日樂園&長假日樂園 (暑假)

同時，本會在教青局資助的“特殊教育學生課後支援計劃”下，由2018年1月至7月期間，開設逢星期六的假日樂園班，分別以上午、下午兩個班。以開設不同類型的興趣小組，期望讓學生能夠在遊戲中學習，加強他們各方面的發展及培養良好的興趣。

另外，本會將於暑假開設一年一度的長假日樂園班(7~8月)興趣班，同樣是開設不同類型的興趣小組，課程內容豐富，敬請期待!!!

2018年1月至7月期間，假日樂園班 - 課程內容包括：

我手畫我想

通過顏色填充的方式培養學員對色彩的認識，訓練學員手、眼協調的能力，舒緩學員緊張課業的壓力。



趣味英文班

教授學員日常英文單詞，以及簡單的英文對話，鼓勵學員發音及表達，訓練語言能力。

專注力小組

透過不同的專注力遊戲，訓練學員的專注力程度；在玩專注力遊戲的過程中，亦教授學員遵守次序、尊重他人等基本社交禮儀。

藝術由我創

協助學生學習透過繪畫或摺紙等更多藝術介入讓學員表達以及控制自己的情緒，同時提供一個有趣小肌肉練習方式，發展出他們掌握精細動作。



我地嘅端午節都會出嚟同大家一齊扒龍舟咖！

嚟緊6月會參加澳門國際龍舟賽、粵港澳龍舟賽(廣東省)、兩岸四地特能龍舟賽(香港)，快啲加入我地啦！

共融伙伴：
加油啊，
前面就係終點啦！

特奧運動員：
我要沖啊!!!!!!





體育部卡路里

根據澳門體育局2013年出版的「2010年澳門特別行政區市民體質研究報告」中指出，澳門十分之三人口屬超重及肥胖；當中成年人 BMI 分齡人數百分比，於3,540名受測者當中，超重及肥胖的男性佔全數男性38.4%，超重及肥胖的女性佔全數女性的25.7%，。說明澳門人口超重及肥胖相當嚴重！

熱量公式

常用 Harris Benedict Equation 計算基礎熱量消耗量(BEE)

男性 BEE = 66+13.7x 體重 + 5 x 身高-6.8 x 年齡

女性 BEE = 66+9.6x 體重 +1.8 x 身高-4.7 x 年齡

食識 (2,000卡是人體每日所需的熱量嗎?)

實際上每個人所需的能量都會受不同的因素影響，如年齡、身高、健康狀況等。其次，除了注意卡路里的攝取量，亦需要留意熱量的來源，是碳水化合物、蛋白質、蔬菜、還是最討厭的脂肪？若果偏重脂肪為主，即使總熱量不過 2000 卡，相信仍可見到大肚臍的成長！今期就送給大家基本飲食守則：

- 1.少食多餐：將五穀及水果等帶有碳水化合物的食物，一天平均分五至六次進食。
- 2.三少(少鹽、少油、少糖)：於減肥期間大家應盡量於家中進食，以一星期五天或以上為佳。於家中進食可易於控制食物的煮法及份量，能避免攝取過多油、鹽、糖或其他調味料，而且食材亦可用比較健康及新鮮的選擇。糖是減肥剋星的其中之一，想要成功減磅，最好少喝高糖份的飲料。
- 3.多吃蔬菜：因為蔬菜含豐富膳食纖維及水份，能容易給予飽肚感，多吃的話可以減少進食其他五穀類或肉類的份量，有助減少能量攝取，但烹調時切勿加入過多油。
- 4.以天然調味料如蒜頭、薄荷葉和辣椒等，代替鹽、糖和味精。

動識(怎做運動，燃燒脂肪最理想?)

想加快減重效果，除了減少脂肪攝取量，當然少不了就是做運動燃燒脂肪，如平時沒有做運動的習慣，應先做一些伸展運動、緩步跑（若體重過重的話不宜跑步，否則會對膝蓋造成運動傷害）、飯後散步等來加快身體的代謝，加上飲食習慣適宜，首一個月已經有明顯效果！

「2012年體育健康諮詢站-第四季」指出，2012年全年在各公園及休憩區為市民及運動人士進行體質檢測，13,879名受測者當中，過半數人士，有52.8%的體重是在正常範圍內，另外超重和肥胖合共有43.2%，偏輕的有4.5%。同樣地，男性的超重問題比女性較為嚴重。在這方面男性合佔47.8%，而女性佔41.5%。說明了不少認識自己超重的市民，開始注重自己健康及明白適量的運動有助減重的重要。

比起在公園跑步及休憩區做伸展運動，相信不少人也認同游泳這運動對健康有莫大的好處，除了改善身體及肌肉的協調性，鍛練肌肉的耐力，還可改善心肺功能。另外，游泳可有效提高新陳代謝，有助控制體重。

不過怎樣游水，熱量消耗是最佳效果？這卻取決於游泳的速度、時間及個人的體重而定。游泳速度越快，心肺需求越大，當心率提升到適當水平而維持超過20分鐘以上，人體便會大部份時間使用有氧系統以增加燃燒脂肪的速度，達至減肥的效果。

若 貴讀者有感自己每週運動時間不足或沒法持之以恆地做運動，不妨參與本會的體育義務助教行列，因本會每週都會進行游泳等不同的訓練，以提升特奧運動員的心肺功能及改善身體肌肉的協調性，在此亦十分歡迎各位讀者朋友一同參與本會的體育訓練活動，可依照自己的喜好選擇不同的體育項目擔任義務助教，從而又得持之以恆地做運動來達到理想體重，又能參與特奧活動關懷智障人士令生活變得更有意義，一舉兩得！歡迎各位有興趣人士致電28266597向體育部同事報名哦！



賣旗義賣品

本會每年都會舉辦賣旗義賣活動，透過本會智障人士有份參與的手作義賣品，來推廣給大眾市民認識智障人士的手作才能。



星球蠟燭(大) \$60
星球蠟燭(小) \$30



捲紙狗狗磁石貼 \$50



黏土扣針 \$35



皮革星座鎖匙扣 \$48

如果對本次義賣品有興趣的話，歡迎致電2826670查詢或訂購哦！

奇趣樂動



Aries 白羊座 3/21-4/19	Taurus 金牛座 4/20-5/20	Gemini 雙子座 5/21-6/21	Cancer 巨蟹座 6/22-7/22	Leo 獅子座 7/23-8/22	Virgo 處女座 8/23-9/22	Libra 天秤座 9/23-10/23
---------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	-------------------------	---------------------------	----------------------------

跑步	足球	籃球	保齡球	乒乓球	滾球	游泳
----	----	----	-----	-----	----	----

「齊運動，具意義，關愛智障人士」

特奧運動員每週都有17項的運動訓練，歡迎義工報名，一齊參與運動的喜樂及互助訓練，促進「智健共融」無障礙社區的建立。

恆常體育訓練時間表：

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
獨木舟 9:30-11:30	田徑 17:30-19:30	游泳(大眾班) 17:00-18:00	田徑 17:30-19:30	游泳(大眾班) 17:00-18:00	田徑 17:30-19:30	滾球 09:00-10:00
Gateway 10:00-12:00	乒乓球 17:30-20:00	健身室 18:00-20:00	保齡球(大眾班) 18:00-19:00	乒乓球 17:30-20:00	綜合運動班 (太極/滾球/體適能) 18:00-19:00	田徑 9:00-11:00
羽毛球(大眾班) 18:00-19:00	足球 18:00-20:00	滾球 18:00-19:30	乒乓球(大眾班) 18:00-19:00	健身室 18:00-20:00		健身室 10:00-12:00
	保齡球 18:00-20:00		保齡球 18:30-20:00	高爾夫球 18:00-19:00		乒乓球 14:00-16:00
	溜冰 19:00-20:00		綜合運動班 (籃球/足球) 19:00-20:00			羽毛球 15:00-17:00
						游泳 17:00-18:00