



Special Olympics

澳門特殊奧運會

Macau

澳門特殊奧運會

Macau Special Olympics

2016特刊 vol.1



Macau Special Olympics

澳門大眾體育健身興趣班

澳門大眾體育健身興趣班（簡稱大眾班）自2001年起由體育局主辦，旨在成為社會大眾瞭解並開始接觸體育運動的一個渠道，推廣全民健身，因此與「精英運動員培訓資助計劃」鼓勵及培養高水準運動員參與比賽的性質不同，大眾班更偏向是一種閒暇活動。澳門特殊奧運會由2008年起開辦大眾班之特殊人士班別，希望可以讓智障人士有更多的機會去參與大眾體育，透過體育訓練的形式，讓有特殊教育需要的學生多參與團體活動、發掘其潛能、增強自信心和享受體驗運動帶來的樂趣，進而推動他們在日常生活的不同方面都有相應的進步，甚至可以向精英運動員發展。

澳門特殊奧運會先於2008年在望廈體育館開設羽毛球班，於2010年在蓮峰游泳池開設游泳班，活動至今，報名人數亦相當踴躍。

不過，在本會開設大眾班的這些年間，整個過程並非一帆風順。2011年9月由於望廈體育館重建，羽毛球班不得不停辦一段較長的時間，但本會一直在努力尋找新的訓練場地，終於在學校及社會各界支持下，羽毛球班於2016年1月在浸信學校體育館重新開班，運動員們聽到這個消息非常開心，不到一星期的時間，報名名額已滿。不僅如此，2016年1月起，本會還增設了保齡球班、乒乓球班，希望可以令更多有需要的特殊人士享受到運動的樂趣，發掘自己的潛力。

大眾班詳情：

	日期	時間	地點
游泳班 (II001)	逢周二	17點-18點	蓮峰游泳池
游泳班 (II002)	逢周四	17點-18點	蓮峰游泳池
羽毛球班 (II003)	逢周日	18點-19點	浸信學校
乒乓球班 (II004)	逢周三	18點-19點	合時工業大廈3樓A
保齡球班 (II005)	逢周三	18點-19點	佳景保齡球場

◆ 查詢可致電2848 1432聯絡澳門特殊奧運會 體育部同事



排隊練習乒乓球

乒乓球訓練遊戲



保齡球訓練



羽毛球訓練

從大眾體育健身班走出來的「特奧全球信使」 - 歐陽彥

歐陽彥為特奧運動員，現年26歲。自2005年開始，歐陽彥就參加特奧的田徑訓練，但後來因為身體健康問題要做手術，休養了數年。不過歐陽彥並沒有放棄自己的運動生涯，她說“我知道做運動對我身體有好處”，所以就算辛苦，她都堅持重返運動場上。但因健康所限，她不可以參加一些劇烈的運動，在社工和教練的協助下，歐陽彥開始接觸滾球運動。

剛開始參加滾球訓練的時候，因單手力量欠缺，一直都用雙手練習，但因為使用雙手發球不好掌握自身重心和滾球的方向，所以訓練的成績不如理想。不過歐陽彥並沒有被這小小的挫折打敗，她一邊聽從教練安排，在練習場上使用330ML的沙瓶來訓練雙手左右擺動的力量；一邊自己在家通過用手舉水樽的方式來練習單手出球。回憶起那段時間，歐陽彥表示“又要上班、又要上課、又要練習，差不多每天都想哭，真是好辛苦，但是又不想放棄，所以在這裏要好好感謝我的家人、教練及社工姐姐和社工哥哥對我的支持，我才可以堅持到現在。”功夫不負有心人，歐陽彥經過兩年的艱苦訓練，終於可以使用單手練習滾球，並且由2008年開始，所有的比賽和訓練，都可以單手進行，之後更代表澳門參加各國比賽，獲得不錯的成績。

時間	地點	獎項
2008年	韓國	女子單打第一名,雙打第一名,團體第一名
2010年	韓國	女子單打第一名,雙打第三名,團體第二名
2011年	希臘	女子單打第二名,雙打第一名,團體第二名
2013年	澳洲	單打第一名,雙打第一名
2015年	四川	女子單打第二名,雙打第二名.
2015年	台灣	團體第三名

現在，歐陽彥除了逢星期二、四會參加滾球訓練外，也去了很多地方參加運動員領袖培訓，包括台灣、上海、深圳、無錫、福建等，她說自己從中也學到不少知識與技能，例如：如何成為一個運動員領袖、智障人士知識產權、演講技巧、如何寫演講稿和運作管理等，最重要的是能認識到來自不同地方的朋友。2015年歐陽彥憑藉自己的努力，當選新一屆特奧全球信使，任期4年。她在2015.9-12月期間，以特奧全球大使的身份參與了「天生我才」的活動，以演講的方式，分享其生命故事及成長歷程，冀望分享個人生活點滴可以讓更多人認識智障人士及鼓勵更多的青年朋友，帶給他們正能量去面對人生百態。她說：“我希望政府可以制定更完善的政策來幫助我們（智障人士），（提供）多一些支持及資源給我們，等我們跟其他青少年一樣，可以讀高中，畢業後找一份好工作，養爸爸媽媽，不用他們擔心，過獨立自主的生活。”



歐陽彥在平時練習時



啟智學校演講



2006年台灣東亞區滾球賽



2010年韓國夏令賽



2015年四川全國賽

2015澳門傑出青少年運動員

體育活動對青少年有莫大的吸引力，不僅因為其具有競爭性，更能夠透過體育活動證明自我，增強自信，激發潛能，有助於青少年多元化發展。所以本會對青少年運動員的訓練更重視其道德風範的培養，以減少他們功利式思考，助育成材。大眾常誤解體育精神只是存於比賽中，其實在生活中處處可見。正如我們看到運動員的驕人成績，其實是背後通過長年累月的艱辛苦練，才能克服種種困難障礙取得的。每個人無論其體能的天賦多高，都是要經歷艱苦的鍛煉和奮鬥才能得到驕人的成果。本會一直為智障人士服務，為他們爭取參與體育的權利，通過體育讓他們可以和其他人一樣成長，並在體育中表現自我，證明自己與他人一樣，可以擁有同樣的成就，以消除社會對他們的誤解。羅煒鋒和林哲瑋就是最好的例子，兩人均於2015當選澳門傑出青少年運動員。

林哲瑋現年16歲，他自10歲開始參與游泳訓練，開始時家人籍此希望改善他的身體健康狀況，慢慢地他在游泳方面的潛能被發掘出來，2012年成為集訓隊主要成員，他非常有禮貌，而且勤奮準時。最終在2015特奧夏季世界賽上獲得男子100米混合泳第一名、男子200米蛙泳第二名、男子4x50接力自由泳第二名、男子100米自由泳第三名的好成績，為澳爭光。

羅煒鋒現年18歲，自8歲起就參與本會所舉辦的各項體育活動。由於個人專注能力較弱，成效一直不太顯著，但他一直堅持努力，爭取自我突破。終於在6年前，羅煒鋒學習了溜冰。溜冰有助他專注力的提升，從而進一步提升了其他運動訓練的成效和鬥志，自2012年羅煒鋒成為本會集訓隊主要成員之一，並在2015特奧夏季世界賽男子4x400M項目中勇奪第一名、男子1500M勇奪第三名。

因此如何使用不同訓練方法去提升特奧運動員，因材施教正是智障體育運動的精髓所在，只要為他們找到出口，他們也可以有自己的舞台。



突破自我 為澳爭光



羅煒鋒參與2015特奧夏季世界賽



2015特奧夏季世界賽

陳裕嘉的故事-由「自閉」步向「輝煌」

陳裕嘉現年17歲，是一名游泳運動員，剛代表澳門在澳洲2015太平洋學生運動會中取下三銀一銅的耀眼成績。很多人會覺得，他有此成績一定是天賦所然，再加上一路訓練而得來的。但事實上陳裕嘉小時候受到自閉症的影響，訓練不專注，且少與人溝通，缺乏競爭意識，剛開始訓練的一兩年間進步都很緩慢。但陳裕嘉的父母認為在一兩年間，雖然與其他人相比進步緩慢，但他自己在不斷進步，而且過程中與人互動多了，所以並沒有放棄，繼續給予他更多、更好的訓練機會。

由於家長的支持和鼓勵，全力配合每天六小時訓練，加上教練悉心指導，陳裕嘉一點一點突破自己的障礙，相繼在2012 英國國際殘障游泳錦標賽中獲得了男子自由泳200米第二名，2013國際智障人士體育聯盟游泳錦標賽中獲得了男子自由泳1500米第一名的好成績。他亦憑藉此成績進入體育局的「精英運動員培訓資助計劃*」，並安排於台灣進行每週20至25小時的專業訓練。

教練蕭宇寧對陳裕嘉的各項佳績感到高興，表示陳裕嘉在溝通方面也大有進步，教練表示“通過運動訓練及競賽，我們看見了他的成長；以往他都不擅與人溝通，但現在他會與隊友說笑，甚至能做簡單的訪問了。”陳裕嘉的首要目標是在所屬的殘奧會S14組別賽事**保持國際前8名的成績，未來會爭取進入最高水平的比賽，為澳門爭奪榮譽。

*「精英運動員培訓資助計劃」是由澳門體育局推出，旨在鼓勵及培養高水準運動員參與比賽

**根據國際殘奧游泳比賽的分組標準，S14是智障人士游泳組別



陳裕嘉厄瓜多爾INAS世界賽



教練蕭宇寧與陳裕嘉



太平洋學生運動會

拐錯彎，獎勵與鼓勵祇可活一人？

作者 特奧教練

2015年對特奧會運動員有喜有悲。喜的是特奧會運動員在過去一年參加的各類型比賽取得豐碩的成績，悲的是新《高度競爭體育獎勵規章》以暗渡陳倉的方式出台，攫奪了特奧會運動員過去一直努力用汗水換來的尊嚴。

由特區政府體育局於去年初提出修訂《殘疾人士體育獎勵規章》，建議將殘疾運動員與主流運動員在賽事獎金的差額拉近，最後卻在未取得主要持分者共識的情況下，取消《殘疾人士體育獎勵規章》，推出獎金金額提高、受惠人數減少的一個新的《高度競爭體育獎勵規章》。在其認為屬高度競技賽事中，如殘奧系列賽事中得獎的殘疾運動員將獲得與一般運動員同等的獎金。然而，上述新規章制度將過去受到《殘疾人士體育獎勵規章》獎勵有殘疾人比賽特色的一些其他比賽摒除在外，昔日獲發獎金及獎狀的世界特奧會的冬、夏季世界賽，在新規章下祇獲發獎狀予以鼓勵。而此新規章獎勵方式與年初體育局向本會介紹的提升世界特奧會的冬、夏季世界賽的獎金方案有天壤之別。須知道，《殘疾人士體育獎勵規章》由實施至今已逾十五年，對積極推動智障運動員參加日常訓練，力爭在大型國際比賽獲獎，為澳門增光和宣傳澳門等方面均一直發揮極大的正面作用。

再者，殘奧運比賽與國際特奧會世界賽一樣設分級或分組，但在新制度方案中殘奧賽事可繼續獲發獎金、獎狀，而特奧會賽事祇獲發獎狀而取消獎金，對於如何定性比賽的競技水平，局方一直未能提出全然合理的解釋及標準。況且，運動員的培育並非能一步登頂，智障運動員登頂的歷程更是艱巨，為何鼓勵與獎勵不能共存？《殘疾人士體育獎勵規章》與《高度競爭體育獎勵規章》祇能活一人？這兩規章不是處於對立而是有協同效應的關係，上政者不宜孤傲獨行，下行者不宜苟思庸懶，應多聽持份者聲音，多從持份者角度來反思政策的利與弊。

須知殘疾人士與其家長同樣是構建和諧社會的一個不可或缺部分。對於一些缺乏話語權的弱勢群體而言，任何與其利益相關之制度上的改變決定，都應該有充足的科學理據來論證支持，實施改變時亦應該是分階段和有序進行，給予時間向有關群體諮詢及說明，讓受影響群體充分瞭解和接受，惡推祇會引來負面的反響。

從“一刀切”式均等開始的歧視

作者 殘兵

最近在政策制定研究文章中發現一個有趣名詞「意料之外法則」，它在社會科學中，是一個著名的法則（law of unintended consequence）。意思大概是說，當政府試圖透過立法改變某些社會問題時（例如：立法保護某些團體），其導致的結果通常與原先設想的目標相左，甚至相悖。最近《高度競爭體育獎勵規章》取代《殘疾人士體育獎勵規章》正是此一類型。將在體育界中邊緣化的殘障人士體育進一步弱化。

過去一直有部份聲音表示對殘障運動員不公，他們在特區體育獎勵之中，被分開出來，成立《殘疾人士體育獎勵規章》，當中獎勵差距非常巨大，引起各界關注。最終政府在本年取消《殘疾人士體育獎勵規章》，並合併成為一個《高度競爭體育獎勵規章》，當中作出不同之修改，將大部份有殘障人士特式比賽剔除在外，最終勉強將部份殘疾人士比賽納入《高度競爭體育獎勵規章》。他們希望從結果均等（equality of outcome）上體現公平。事實又是否如此？

但政府部門之中沒有考慮兩個重要原素：1.「高度競爭」一直不是平等機會當中組成部份，提供「高度競爭」往往產生更多之比較，透過淘汰弱者，達到高度競爭狀態，令弱勢者永遠處於不利社會位置；2.「平等機會」推行優惠性差別待遇、積極平權等，給予群體優待來消除歧視，從而達到平等，強調減低歧視。而平等機會不應旨在確保、或要求在結果均等上（equality of outcome）。

政府現在的方法正如「你不能為一位被鎖鏈綁多年的人鬆綁，還帶他到比賽場地的起點，說『你現在可與其他人自由競爭』，而認為自己這樣做是完全公平」。我們需要反思，政府是否給予同樣支持（資源）或更多予殘障人士參與及發展體育運動，事實是可以在殘障人士參與運動時間和機會之中找到答案。政府如認真想對待支持殘障人士參與體育，應該開創更多條件及資源，建立一套適合各種殘障運動形式的計劃，支持他們參與運動，而非收緊有關方式，只提供正常人或精英適合的計劃。可見未來在體育獎勵方面，殘障人士將大幅減少，扼殺了殘障人士運動的意義。

Hi - T 特奧青少年義工團隊

澳門特殊奧運會由1987年成立至今，一路多得各界義工無私的協助，才可以不斷為智障人士提供各種不同的服務，舉辦不同類型的活動，豐富他們的生活。2015年本會正式成立Hi-T特奧青少年義工團隊，秉持著5個「T」的意念（Teenager, Together, Talent, Try, Trust），一方面更好的成為本會與義工們聯接的橋樑，另一方面加強與社會各界義工團體或義工獎勵計劃的合作（現時已經與澳門教育暨青年局主辦的「青年義工獎勵計劃」和澳門大學主辦的「服務學習計劃」合作）。想加入這個大家庭，還等什麼？！快點行動吧！～

1

- 掃描Hi-T特奧青少年義工團隊Facebook二維碼，填寫置頂義工報名表
- 登入<http://goo.gl/forms/sckDyZZQwh>，填寫義工報名表
- 在特奧的活動中向現場職員或請臨本會職業培訓暨展能中心（地址：澳門台山菜園涌巷64號澳門大廈第二期C座一樓A）索取報名表

2

- 本會收到報名表後會邀請你加入特奧學生義工組Facebook/微信群，並提供義工編號，派發一張Hi-T義工記錄卡（每次參與義工活動後可以蓋印，記錄義工時數，根據相應義工等級要求，享受相應的義工權利）

3

- 留意特奧學生義工組Facebook/微信群的相關活動信息，選擇你方便的時間參與我們的義工活動～

義工分享

義工 彭桂怡

“我參加了一個「共融卡拉ok活動」，負責的是一個小女孩，她比我還要活潑……她很大膽，找很多話題和我聊天……我發現他們（智障人士）和普通人沒有多大的區別，只是多了少許不同之處，只要我們用心就會明白他們的需要，你還有可能發掘到與眾不同的長處。”

義工 陸倩雯

“對於智障人士投身就業市場的問題，我想了好久，我覺得人生下來應該是平等的，智障人士也應該享有就業的權利，雖然他們不是每樣工作都可以，可是我了解過，如果透過適當的培訓，他們也能擁有一技之長，貢獻社會。”

義工 袁善峰

“經過（參與義工活動）與智障人士的親密接觸，我發現雖然他們（智障人士）的表達能力比較差以外，其他的行為與一般人沒有太大分別。他經常面上帶著微笑，表現出友善，所以我也願意和他做朋友。其實他們亦有他們的優點，希望社會人士能接納和包容這些智障人士，使他們可以發揮他們的潛力，能夠投入社會工作，為社會出一份力，盡展才能。”



義工協助職業技能比賽之餐飲比賽



特奧運動員代表澳門參加世界賽



特奧運動員代表澳門參加世界賽

社區支援服務

特奧社區支援的服務是透過社區照顧模式的開展，重整智障人士的家庭、學校及其所處社區內的資源，為其建立具效能效益的社會支援網絡，迅速的回應其需要，提供適切的服務及支援，並致力建設一個接納包容、互助關懷的社區，為有需要的智障人士及其家庭成員提供安全及優質的支援服務，確切地提昇智障人士的生活質素，讓他們成為社會上有權利有義務的公民。

本會在台山（菜園涌巷64號澳門大廈第二期C座一樓A）開展社區支援服務多年，服務內容包括有智障學員校車服務、託管及學業輔助服務、臨時暫托服務、惡劣天氣及學校假期暫托服務、假日樂園服務、晚間緊急支援服務、個案跟進服務、社交康樂小組、藝術文化活動、以及智障人士社區健康支援服務。現時的服務使用者已有250人左右，其中大部分的服務對象是居住於中心附近的居民，社區支援服務可以有效的減輕智障人士家庭的看顧壓力，提供有用的復康資訊。

但是隨著本會的發展，台山的職業培訓暨展能中心將搬至石排灣新中心，社區支援服務在台山的去留成為一個問題。很多服務使用者表示希望可以繼續保留中心，繼續推行社區支援的服務，避免現時接受服務的智障人士出現服務中空的情況。並且，因為智障人士較常人需要更多的時間和精力去適應一個新的環境及服務，家長亦擔心原學員的能力會出現停滯甚至退步的情況。本會現時正在盡力與政府協商，希望可以繼續在台山為有需要的智障人士提供服務。



健康檢查



齊動手DIY



課後功課輔導



學員填色作品



學員摺紙成品

十年磨一劍 復康齊展望

澳門特殊奧運會 執行總監 蕭宇康



記得十多年前，復康服務在澳門還是一個比較新、具有挑戰性的社會服務範疇，我則是以義工的身份開始接觸復康服務的，主要是協助一些智障運動員的日常訓練，陪同他們一起成長，見證他們努力的過程，令我很有感觸，因此進而開始正式投身復康服務這個事業。

從事復康服務的這十幾年，最令我有感觸的是一位我訓練的智障運動員。他的訓練成績一直很好，但是因為種種非人為的原因，總在大型比賽中與冠軍失之交臂。可他卻一直沒有氣餒，繼續堅持、努力訓練，最終得到金牌。我覺得他的經歷就是澳門大部分智障人士的生活縮影，因為社會種種的限制，欠缺資源和機會，因此一直無法真正發揮自己的潛能。現在的社會大眾對智障人士的了解雖然相對十年前越來越多，可以將智障人士與精神病患者區分開來。但是整體而言，對智障人士的接納程度還不高，願意與智障人士接觸、甚至做朋友的人還是比較少，因此復康服務社區化在澳門推行的進度很緩慢。而某些政府的政策也還是依據正常人士的標準制定，很多時候智障人士達不到相應的標準，又缺乏相應的資源幫助，因此無法平等地享受應有的權利。但是我相信，只要不放棄，堅持努力，智障人士最終都可以贏到屬於他們自己的勝利，這是很重要的一點，也是令我繼續從事復康服務的動力。

對於未來特奧的服務，我認為舉辦多少的活動，提供多少不同種類的服務不是最重要的，最重要的是從智障人士、智障人士家人的角度出發，以同行者的身份協助服務使用者，提升服務的質素。

MOP15 套餐券

(一個芝士火腿夾餅+一杯熱飲)



掃描小食亭FACEBOOK QR碼
留意更多優惠信息



MOP15 套餐券

(一個芝士火腿夾餅+一杯熱飲)



掃描小食亭FACEBOOK QR碼
留意更多優惠信息



憑此券訂做原價MOP100六吋蛋糕
可享八折優惠



掃描小食亭FACEBOOK QR碼
留意更多優惠信息



MOP3 熱飲券



掃描小食亭FACEBOOK QR碼
留意更多優惠信息



毅進社有限公司

購買床褥清潔服務

憑此券，滿MOP300，可享85折優惠



毅進社有限公司

購買床褥清潔服務

憑此券，滿MOP300，可享85折優惠



十年磨一劍 復康齊展望

澳門特殊奧運會 特教支援服務經理 鄭美珍



我本身是讀社工專業的，實習的時候接觸了復康服務，覺得很新奇，覺得有特殊教育需要群體有很多需要支援的地方，因此開始投身這個行業。在特奧服務的這十年間，我會見到社會對復康服務的需求越來越大。十年前，我接觸的服務使用者除了田徑、游泳、羽毛球和乒乓球的訓練以外，是很少活動可以參與的，更不用說接受一些相關的專業治療。而現在我們會提供的體育訓練項目已經增至十多種，更開設了社區支援和特教部，以滿足服務使用者的需求。我會看到這十年間，無論是智障人士本身，還是智障人士的家長，開始更加關注自己的權益，願意去尋求一些訊息與資源，這是一個契機，可以讓社會大眾和政府看到殘障人士是有其獨特性的，例如有智力障礙的人士和患有自閉症的人士是不同，需求也不同。我最有感觸的就是一個自己跟進了差不多十年的個案，他患有亞氏保加症，小時候一直以特教生的身份讀書，但是畢業的時候卻被評估為智力臨界（智力90，他智力87），但亦未被評出是亞氏保加症，這結果讓他自己都覺得很困惑，不知道自己究竟是什麼狀況，也得不到適合的服務，直至近年，他再重新評估，被評為中度精神障礙（亞氏保加症），獲得相應的福利。跟進這些個案時，會很心痛，只能舒緩他的情緒，又未能實際地協助到他，這是很無奈的。因此感覺做復康服務的社工，自己要保持積極樂觀的心態，要有阿Q精神，才可以在這行做得比較長久。

在特奧工作踏入第十一個年頭，當中看着服務形式的轉變，澳門特奧會屬下的服務不斷發展，加上服務使用者的個別化需要，我期望將來可以有條件，開設一間特奧特教支援服務中心，可以有不同的治療室或服務，針對服務使用者不同的需求，提供適合他們的一條龍服務。



- ◆ 地址：澳門勞動節大馬路售賣亭
- ◆ 開放時間：10:00 - 18:00
- ◆ 優惠券有效期：2016年4月1日至2016年9月30日，套餐當日售完即止
- ◆ 澳門特殊奧運會保留優惠券最終解釋權及使用權



- ◆ 地址：澳門勞動節大馬路售賣亭
- ◆ 開放時間：10:00 - 18:00
- ◆ 優惠券有效期：2016年4月1日至2016年9月30日，套餐當日售完即止
- ◆ 澳門特殊奧運會保留優惠券最終解釋權及使用權



- ◆ 地址：澳門勞動節大馬路售賣亭
- ◆ 開放時間：10:00 - 18:00
- ◆ 憑此券可用MOP3元換購當日熱飲一杯，當日售完即止
- ◆ 優惠券有效期：2016年4月1日至2016年9月30日
- ◆ 澳門特殊奧運會保留優惠券最終解釋權及使用權



- ◆ 地址：澳門勞動節大馬路售賣亭
- ◆ 開放時間：10:00 - 18:00
- ◆ 憑此券，訂購的蛋糕款式為優惠券正面圖片蛋糕款式
- ◆ 訂購需要至少提前一星期致電63342266預約
- ◆ 優惠券有效期：2016年4月1日至2016年9月30日
- ◆ 澳門特殊奧運會保留優惠券最終解釋權及使用權

- ◆ 床褥清潔服務需要提前至少兩星期致電2827 0470預定
- ◆ 清潔服務收費依床褥大小而定，每張床褥清潔需一小時左右，詳情可致電：2827 0470查詢
- ◆ 每券限用一次，每次限用一張
- ◆ 辦公時間：逢星期一至六，8:30-12:30，13:30-17:30
- ◆ 優惠券有效期：2016年4月至2016年6月
- ◆ 毅進社有限公司保留優惠券最終解釋權及使用權

- ◆ 床褥清潔服務需要提前至少兩星期致電2827 0470預定
- ◆ 清潔服務收費依床褥大小而定，每張床褥清潔需一小時左右，詳情可致電：2827 0470查詢
- ◆ 每券限用一次，每次限用一張
- ◆ 辦公時間：逢星期一至六，8:30-12:30，13:30-17:30
- ◆ 優惠券有效期：2016年4月至2016年6月
- ◆ 毅進社有限公司保留優惠券最終解釋權及使用權

活動預告

活動日期	名稱
2016年3月5日	幼兒語言發展及居家訓練講座
2016年3月5日	茶督燦
2016年3月13日	春季聯賽
2016年3月19-20日	香港諾亞方舟奇趣之旅
2016年3月27日	健康運動員檢查
2016年4月10日	全澳殘疾人士運動日
2016年4月17日	特奧義賣日
2016年4月23-24日	特奧賣旗活動
2016年5月14-15日	全民運動會
2016年5月21-22日	春季田徑公開賽暨世界田徑日活動

公職補充福利受益人可享受之福利

Benefícios gozados pelos beneficiários do Sistema da Acção Social Complementar da Função Pública

1 公務人員經濟補助措施

Medidas de Subsídios Económicos aos Trabalhadores dos Serviços Públicos:

- 1.1 生活補助 Subsídios de Subsistência;
- 1.2 幼兒開支補助 Subsídio de despesas de infância;
- 1.3 子女補充學習補助 Subsídio para estudos complementares dos filhos;
- 1.4 尊親屬安老院舍補助 Subsídio de lar para idosos aos ascendentes;
- 1.5 經濟困難者之援助金 Fundo de auxílio para situação de carência socio-económica;
- 1.6 車輛維修費用補助 Subsídio para reparação de veículos;
- 1.7 “平安通”服務費補貼 Subsídio para serviços de teleassistência “Peng On Tung”

2 公務人員心理舒緩服務計劃

Plano de Serviço de Alívio Psicológico para os Trabalhadores dos Serviços Públicos

- 2.1 公務人員心理舒緩服務 - 提供預約心理輔導服務(工作適應、生活適應、心理健康等範疇)
Serviço de Alívio Psicológico para os Trabalhadores dos Serviços Públicos - Fornecimento de serviço de alívio psicológico, através de marcação prévia (no âmbito da adaptação ao trabalho, adaptação à vida, saúde psicológica, entre outros).
- 3.1 心理健康講座或工作坊 Palestras ou workshops sobre saúde mental;
- 3.2 心靈健康文章 Artigos escritos relativos à saúde espiritual.

3 關愛活動

Actividades de Solidariedade

- 3.1 關愛小組 Grupo de Atenção e Carinho;
- 3.2 家訪 Vistas Domiciliárias;
- 3.3 探訪活動(老人院福利院舍等) Visitas (Lar de Idosos, Lar de Caridade);
- 3.4 慈善步行 Marcha de Caridade.

4 折扣優惠 - 180間商號(如餐飲、醫務診所、超級市場、交通工具等。)

Descontos e privilégios - 180 casas comerciais (por exemplo, comidas e bebidas, consultórios médicos, supermercados, transportes, entre outros).

5 康樂、體育及文化活動

Actividades Recreativas, Desportivas e Culturais, Entre Outras

- 5.1 康樂、體育及文化活動 Actividades recreativas, desportivas e culturais;
- 5.2 長線及短線的旅遊活動 Turismo social de longa e curta duração;
- 5.3 聯誼及傳統節日慶祝活動 Confraternização e actividades para celebrar as festividades tradicionais;
- 5.4 閱覽室及康樂活動室 Sala de Leitura e Sala de Actividades Recreativas.