

從能力出發，
築就職場未來

從能力出發，
築就職場未來

專業知識
正念心理於運動的應用

我們的故事
以專業之心，實踐共融之路
專訪毅進社工作督導 黃幸梅

創意作品欄

恆常活動
特奧載星大使
社區健康論壇

活動預告

「看見你我」的「一方土地」× 成語Seng
× GuGuMelo 聯乘系列文創產品
澳門非遺×奧學反應×「成」語Seng
文創產品

活動回顧

2026「融義玩」社區推廣嘉年華
用創意點亮傷健共融

毅進社清潔服務



2026年第二期刊物

出版單位



Special
Olympics
澳門特殊奧運會
Macau

資助單位



澳門基金會
FUNDAÇÃO MACAU

從能力出發， 築就職場未來

澳門特殊奧運會附屬毅進綜合服務中心自成立，職業培訓服務推出超過十三項恆常職業技能訓練項目。過去五年間與政府及本澳多間企業攜手合作舉辦實習計劃，合共提供超過八十個培訓名額，並間接創造了超過二十個就業崗位。接近一百二十名有特殊需要人士參與了這些計劃，而截至2026年8月，已有三十六名智障或特殊教育需要人士成功融入本地就業市場。透過系統化的培訓與就業支援，協助智障人士、自閉症譜系障礙人士及其他有特殊需要的群體，打破社會偏見的藩籬，發掘自身潛能，並在職場上找到屬於自己的位置，過上有尊嚴、有價值的生活。

傳統觀念往往將智障或特殊需要人士視為需要被動接受照顧的對象。中心堅信：每一個人，無論能力限制為何，都擁有學習、成長與回饋社會的潛力。因此，中心的工作並非單純「安置」，而是透過「培訓、實習、就業、在職支援」，協助學員從被



動接受保護，逐步邁向主動參與社會的獨立生活。以「全人關懷」的理念，不只關注學員的工作技能，也重視其社交能力、情緒管理、自我決策與生活品質的提升。根據每位學員的能力、興趣與職業傾向，進行個別化評估與設計的職業培訓。培訓體系大致可分為以下層次：

基礎技能訓練

作為進入職場前的基石，課程內容涵蓋基本的語言溝通、遵守工作紀律等。目前，中心的培訓方向涵蓋澳門勞動市場中較適合特殊群體的工種，包括零售與包裝類工作：如商品上架、貨物整理、簡單包裝作業、價格標籤黏貼等。中心會模擬真實的工作場景，例如設置模擬超市，讓學員在安全環境中反覆練習，建立信心。完成基礎訓練後，學員會依據評估結果，進入特定的職業領域進行深度學習。許多特殊群體學員難以穩定就業，往往並非缺乏工作能力，而是社交技巧不足或情緒管理困難所致；因此，看似微小的訓練，實際上可能正是決定能否融入職場的關鍵。

就業支援與穩定就業

將學員成功推向就業市場並保持穩定，才是真正的挑戰。中心的就業團隊以「超級經紀人」及「心理輔導師」的角色提供協助。每位學員均有一名專屬就業輔導員，深入了解學員的職業志向、交通能力、家庭支持度以及對工作環境的適應情況。例如，若有學員擅長重複性工作，能讓學員更容易掌握節奏並建立熟練度，降低不確定性與壓力；因任務變化較少，學員較能維持專注，減少因環境或指令變動造成的挫折，則可優先推薦從事包裝或清潔類職位。



就業團隊亦會主動拜訪澳門各大企業、酒店、餐廳、超市及政府部門，向僱主介紹特殊群體的就業潛力，並協助僱主釐清「聘用智障員工會增加成本」的常見誤解。中心亦與企業共同設計「支持性就業」方案：例如安排中心導師陪同的短期試工；或拆解複雜的工作流程至學員能掌握的小步驟，降低上手難度，提升成功機會。

在職支援與危機處理

當學員成功入職後，中心的在職支援進入另一階段。中心的「工作教練」會定期到訪工作場所，觀察工作表現，並即時提供口頭提示或示範，協助學員適應新環境。若學員與同事或上司在溝通上出現困難，工作教練亦會介入協調，作為溝通橋樑，提升雙方理解與合作效率。此種「陪跑式」支援能有效降低學員因初期不適應而中斷工作的風險。

另一方面，當學員因情緒問題、健康狀況或工作流程改變等因素，短期內難以持續勝任原職位時，中心會啟動危機處理機制：



就業輔導員會與學員、僱主及家人進行三方會談，從多角度分析問題根源；在需要時提供再培訓，並轉介至更適合的崗位。中心以專業評估與持續跟進，提供「守護式」及「可持續就業」的支援，讓學員與家長對中心建立穩固信任。

中心的成效亦體現在一個個鮮活的個案中。例如，一位患有中度自閉症的年輕人起初幾乎完全無法與他人進行眼神接觸；在中心兩年的培訓與工作教練陪伴下，他如今已在某大型連鎖超市負責貨物上架工作，不僅能夠獨立完成任務，也能與同事進行簡單寒暄。

結語

只要獲得適當支援與機會，特殊群體不但能勝任工作，甚至能成為企業中穩定可靠的一員。其轉變不僅帶來經濟收入，更重要的是帶來社交圈、自我價值感與生命的喜悅。

未來，中心將持續深化服務模式。引進更多元的職業培訓項目，例如結合科技元素的數據輸入、網絡客服等新形態職位，以配合澳門經濟多元化發展趨勢；進一步拓展與大灣區企業及社服機構的合作，為學員創造更廣闊的實習與就業空間。



專業知識

正念心理於運動的應用

正念心理（mindfulness）是指有意識地把注意力帶回當下，並以開放、不批判的態度覺察身體、情緒、想法與環境訊息^[1]。對澳門特殊奧運會的運動員而言，正念不應被理解為長時間靜坐或抽象說教，而是把「覺察—穩定—再行動」轉化為簡短、清晰、可重複的訓練程序。特奧會的 Strong Mindfulness 資源亦把深呼吸、身體覺察、漸進式肌肉放鬆、正念動作和引導練習列為可應用內容^[2]。相關綜述指出，經過適當調整後，發展障礙人士能學習正念，並可能減少行為或心理困擾^[3]。



賽前正念練習

在特奧會的游泳、田徑、乒乓球和羽毛球四個項目中，正念的重點不是追求「不緊張」，而是幫助運動員在緊張時仍能回到可控制的動作。游泳可在下水前做「三次呼吸—感覺水面—想一個動作重點」，例如放鬆肩膀或穩定打腿；田徑可在起跑前使用「腳踩地—眼看前方—聽口令」的固定提示，減少分心和搶跑；乒乓球可在每分之間練習「呼吸—下一看球—準備下一拍」，避免因上一球失誤而急躁；羽毛球則可在發球或接發前加入「放鬆握拍—看空位—完成第一步」的覺察口令。



賽中正念練習

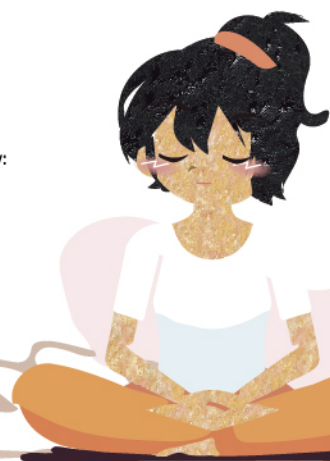
研究認為，正念訓練可透過注意力調節、情緒調節、接納和自我覺察影響運動表現^[4]；近期統合分析亦顯示，正念訓練有助提升運動員正念水平、流暢經驗及表現，並降低心理焦慮^[5]。但在特奧情境中，教練需要使用更具體、視覺化和生活化的語言，配合圖片、手勢、示範和固定流程。將心理技能訓練用於身心障礙運動員時，關鍵往往在調整溝通方式，而非完全改變內容^[6]。因此，正念心理最適合以每次3至5分鐘的小練習融入熱身、比賽前、組間休息和賽後反思，讓運動員逐步建立穩定情緒、專注任務和享受運動的能力。



賽後正念練習與反思

參考資料

- [1] Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- [2] Special Olympics. (2020). CDC Shares Special Olympics Mental Health Resources.
- [3] Hwang, Y. S., & Kearney, P. (2013). A systematic review of mindfulness intervention for individuals with developmental disabilities: Long-term practice and long lasting effects. *Research in Developmental Disabilities*, 34(1), 314–326.
- [4] Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3, 235–246.
- [5] Si, X. W., Yang, Z. K., & Feng, X. (2024). A meta-analysis of the intervention effect of mindfulness training on athletes' performance. *Frontiers in Psychology*, 15, 1375608.
- [6] Hanrahan, S. J. (2015). Psychological skills training for athletes with disabilities. *Australian Psychologist*, 50(2), 102–105.



我們的故事

以專業之心，實踐共融之路 專訪毅進社工作督導 黃幸梅

在澳門特殊奧運屬下社會企業毅進社，每位工作人員都肩負著推動社會共融的使命。身為新入職的工作督導，黃幸梅加入這個大家庭已滿一年。從最初的忐忑與陌生，到如今的堅定與熱忱，她的成長軌跡正是一位社會服務工作者專業認同與價值內化的生動寫照。

從「星期日休息」到「生命有意義」的轉變

幸梅最初入職是希望尋找一份可以星期日休息的工作。在朋友的介紹下，她來到毅進社應徵。在面試時，她第一次了解到自己將要與特殊人士一起工作，她感受到這份工作的意義遠遠超出普通職業的範疇。「當時覺得這是做好事的一種方式」，她回憶道「我從未接觸過特殊人士，也沒有做過清潔類的工作，內心其實有些忐忑。」



這一份忐忑，很快就被機構溫暖而專業的氛圍所化解。這年來，幸梅參與了毅進社大大小小的活動，從春茗到各類社區共融項目，她親眼發現及見證機構對學員成長和社會服務的巨大投入。「雖然這份工作與我最初尋找工作時想像的完全不同，但我覺得人生過得很有意義」，她由衷地說。

專業成長與價值內化

幸梅的經驗正是一個「角色轉換」與「價值內化」的過程。從一個對特殊群體完全陌生的普通人，成長為能夠理解、尊重並欣賞特殊人士的工作督導。過程中，她逐漸建立了「優勢視角」——不再將學員視為需要憐憫的對象，而是看到他們能夠外出工作、與社會互動的能力與價值。

社會支持系統與未來展望

幸梅的家人最初對她的職業選擇有些不解，但並未反對；而她的朋友們則十分支持，認為這份工作充滿意義和成就感。這種來自家庭與友人的正向回饋，構成了她重要的社會支持系統，幫助她在新的職業角色中穩步前進。未來，幸梅希望能繼續在毅進社留任。她說：「在這裡，我找到了工作的意義，更找到了人生的方向。」



活動回顧

2026「融義玩」社區推廣嘉年華 用創意點亮傷健共融

由澳門特殊奧運會主辦、澳門基金會資助、市政署場地支持的2026年「融義玩」社區推廣嘉年華，已於5月17日「全國助殘日」圓滿落幕！本屆共融遊戲創意攤位比賽共有11間學校及單位參與，陣容為歷屆之最，包括澳門培正中學、澳門鏡平學校（中學部）、二龍喉公立學校、化地瑪聖母女子學校、澳門浸信中學、創新中學、勞校中學附屬幼稚園、新華學校（中學部）、新華學校（小幼部）、澳門嶺南中學及聖羅撒女子中學中文部。活動以校園為起點、社區為舞台，成功集結本澳多間大、中、小學的學生團隊共襄盛舉！

活動當日現場氣氛熱烈沸騰，青年學子將課堂所學知識與對弱勢社群的關懷，化作一個個既好玩又富有意義的遊戲攤位，用青春與創意為澳門的傷健共融事業注入滿滿新能量！

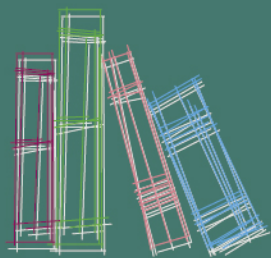


本次比賽的核心精神，是透過年輕人的視角與創意，思考如何打破人與人之間的隔閡。參賽團隊在籌備期間全力以赴，不僅要設計出有趣的遊戲，更要站在特殊人士及不同能力者的角度進行「同理心設計」。為了讓長者、小朋友、不同能力的街坊都能無障礙地同樂，學生們靈活調整遊戲規則、道具與得分門檻——從考驗手眼協調的趣味運動、感官挑戰，到融入特奧知識的智力關卡，每個攤位都展現出他們對「無障礙」與「平等參與」的認真態度。



活動當日市民穿梭各個攤位玩得不亦樂乎。學生們化身熱情滿滿的共融大使，耐心向男女老少講解玩法，一同加油打氣，全場歡笑聲不斷。對參賽同學而言，這不只是一場比賽，更是一次收穫滿滿的社會實踐。從零開始策劃攤位，同學們走出校園、走入社區，真正體會到「共融」不是遙不可及的口號，而是可以用自己雙手去推動的改變。有參賽同學分享，當看到不同能力的市民在自己設計的遊戲中玩得開心、充滿自信時，那份成就感無可比擬，也激勵他們未來更願意投入社會服務，用行動傳遞溫暖！青年有熱情，共融有希望！未來將繼續搭建更多平台，鼓勵年輕一代發揮無限創意，攜手同行，為澳門共建一個更理解、更尊重、更接納的無障礙社區！

創意作品欄



“澳門特殊奧運會非常重視特殊人士藝術方面的發展，期望為他們的興趣與生活增添更豐富的色彩。創意作品欄將會展出他們充滿活力的作品供大家欣賞，透過作品展出，建立他們的自信及表達自我，就讓我們一齊來進入他們的內心世界，體驗一下他們的創意、可愛和活力吧！”



《舊城區的巴士站》

張嘉麗

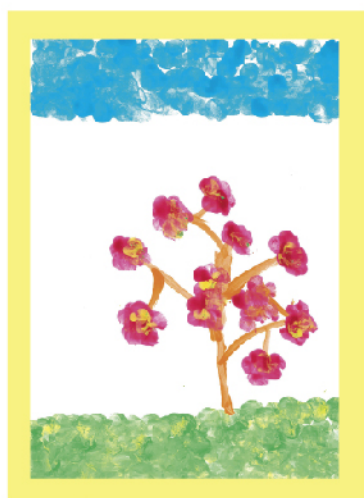
出自「五彩繽紛戶外寫生工作坊」，本年度新嘗試的興趣班，與大家一同走到澳門各處，嘉麗將在澳門舊城區看見的巴士站栩栩如生地畫了出來，不知道大家能不能猜到是哪個巴士站呢？



《白鴿巢公園》

馮樂怡

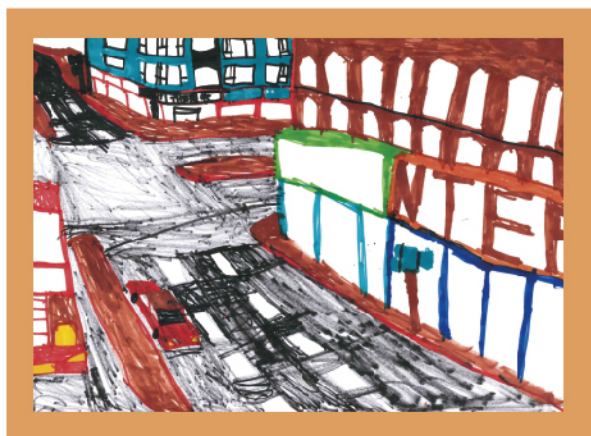
出自「五彩繽紛戶外寫生工作坊」，通過工作坊導師的教導，樂怡將白鴿巢公園內的地標之一——「擁抱」雕塑透過觀察很好地畫下它特別的形態，果然是一個觀察入微的女生。



《康公廟前地》

馬嘉宜

出自「五彩繽紛戶外寫生工作坊」，同樣來自我們寫生工作坊的作品，先用鉛筆畫上風景，再利用透明膠片及丙烯顏色筆在鉛筆畫上勾畫出線條及色彩，創造出色彩亮麗的作品。



《十字路口》

陳俊宇

出自「課後支援計劃-興趣班」，俊宇繼續為我們帶來極具空間感的作品，不論是建築、道路還是汽車，都讓人有一種親歷其境的感覺，可以看出俊宇的畫工都在不斷進步。



《彩虹菇菇雞當家》 阿興與義工夥伴

出自「2026回星行動」，飽滿如元寶的多肉植物，可愛的磨菇生機勃發，神氣小雞在柵欄前坐鎮，是否覺得自己是那報喜的金雞？七彩冰棒棍疊成繽紛盆器裝著元寶和雞，招財進寶、為您裝滿好運，打造出充滿童趣與富貴祥和的迷你農莊。



《發起來！多肉！》 阿琪與義工夥伴

出自「2026回星行動」，彩色冰棒棍堆疊成三角形盆器，鋪滿白石並種植多肉，迷你小屋和白石象徵金玉滿堂，搭配「發」字的愛心插牌，祝願多肉與財運一同旺盛生長，多肉多金，財氣一路發！



《金色麥穗的幸福豐收》 小勳

出自「2026回星行動」，象徵溫暖與感恩的黃金麥穗，搭配繽紛的乾燥花，一絲一縷拼貼出對媽媽的謝意。每一粒飽滿的麥穗，都裝載著他們純真、沉甸甸且毫無保留的愛。



《滿天星的感恩花園》 阿晨和義工夥伴

出自「2026回星行動」，結合色彩斑斕的乾燥花與純樸的手繪剪貼，不純熟卻無比專注的雙手，將立體花卉化作感恩的語言。正如這些不凋謝的花朵，裡面盛開著對媽媽滿滿的愛。



《花瓶裝飾》

妙婷

出自「繪畫技巧班」，作品以四格構圖呈現，核心亮點在於花紋與顏色的豐富變化。四個花瓶分別運用了格子、條紋與圓點等幾何紋樣，搭配鮮明強烈的對比色彩，與色彩斑斕的背景相互呼應，交織出極具童趣且富有韻律感的視覺活力。



《風景》

阿珊

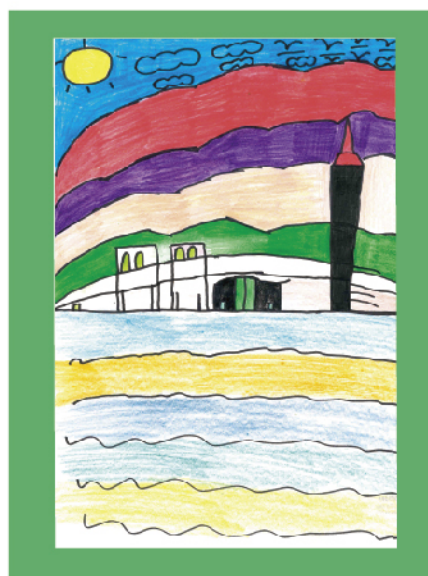
出自「繪畫技巧班」，描繪了一幅生動的公園風景。畫面焦點在於中央的涼亭與小橋：亭簷呈現優美的弧度，與下方蜿蜒曲折、折線延伸的小橋形成動態對比。柔和的線條與大膽的純色搭配，為畫面增添了純真的韻律與空間層次感。



《懷舊老店》

曾澤堃

出自「繪畫技巧班」，細緻刻畫了澳門禮記雪糕老店的懷舊門面。藝術家精心描繪了經典的黃色招牌、紅磚牆及復古鐵閘，並生動再現櫥窗內的雪糕與冰品插圖，用純樸的線條與飽滿色彩，喚起濃濃的本土街坊情懷。



《沿海風景》

詩敏

出自「繪畫技巧班」，生動描繪了澳門經典的沿海風光。藝術家以高聳的旅遊塔和橫跨海面的大橋為視覺焦點，搭配天空中大膽飽滿的紅紫色彩層，與下方波浪起伏的藍黃色海面相互呼應，展現出獨特且富有生命力的城市景致。

恆常活動

特奧載星大使

特奧載星大使
2026



「特奧載星大使」是澳門特殊奧運會的年度義工項目，今年繼續獲澳門基金會資助，在去年的良好基礎上全面優化，內容更豐富。我們始終相信，每一位智障人士都是獨一無二、閃閃發亮的星星，而載星大使，正是陪伴他們、發掘他們光芒的重要角色。

計劃開放給 14 至 70 歲的市民參加，不論是學生、在職人士，還是退休長者，都歡迎加入。今年特別擴大招募名額，希望凝聚更多有愛心、有責任感的朋友，一同為智障人士送上支持與鼓勵。

為了讓義工更專業、更有信心地服務，大會安排全面實用的培訓內容，包括認識智障人士、相處與溝通技巧，以及各項共融運動的基本規則等，理論與實踐兼備。完成培訓後，義工將獲安排參與重要活動崗位，例如本地或外出比賽的隨隊支援、場地協調及學員照顧等，讓大家在實戰中發揮所學，成為活動中不可或缺的核心力量。



2026的活動比以往更多元有趣，除了義工服務與培訓外，還加入豐富的共融體驗：保齡球和滾球等輕鬆運動、羽毛球共融體驗、烘焙共融工作坊、包粽手作工作坊，還有溫暖的團隊聚餐等。大家在運動中合作、在手作中交流、在美食中拉近距離，氣氛輕鬆愉快，既能放鬆心情，又能在真實互動中加深理解，讓智障學員在快樂氛圍中展現潛能、建立自信。



特奧載星大使不只是一個稱號，更是一份溫柔的承擔。透過這項計劃，我們希望凝聚更多有心義工，讓共融的理念深入社區每一處，讓尊重、包容與關愛成為日常，攜手照亮每一位特奧學員的成長之路。



恆常活動

2026社區健康論壇 全方位守護・健康共生

社區健康論壇是《特奧社區-關愛健康計劃》的項目之一，旨在透過系列的家長講座，加強有特殊教育需要人士及其照顧者關於健康方面的推廣與支援，計劃於本年度5月-12月，舉辦5場不同類型的講座，內容聚焦於身心健康，提升親職能力，並加強均衡飲食原則與慢性病飲食注意事項（如糖尿病、高血壓、高血脂），推廣和建立正確飲食觀念，預防並管理常見慢性病。



2026上半年活動回顧：



「2026社區健康論壇-《他眼裡只有手機，怎麼辦？—讓3C產品成為親子共學的好工具》」

已率先於5月30日舉行，邀請本會心理治療師與家長們分享，以解構孩子網路成癮的常見原因及應對方法，探討如「已訂好使用手機的時間，孩子卻一直以各種藉口拖延、發怒，令到親子關係緊張？孩子一有時間就想滑手機，對手機以外的事情提不起興趣？」等等常見問題。讓家長能更有效協助孩子養成良好網路使用習慣的方法。



「2026社區健康論壇-《「玩」出專注力：在家就能做的感覺統合小遊戲》」親子講座」

於6月15日舉行，是次講座特別邀請台灣的職能治療師王老師帶領家長們一同認識大腦潛能，教授以不同遊戲方式提升孩子學習力及專注力的方法。同時鼓勵家長們因應學員情況向王老師發問，了解如針對坐不住、容易分心的孩子的日常活動對策，以及針對高敏孩子的情緒喜怒不定、無預兆發脾氣方面的教養迷思。



此外後半年亦會持續開設社區健康論壇，涵蓋身心不同方面主題，期望透過講座推廣健康教育，提高殘疾人士及其家長、照顧者的個人身心健康管理及疾病預防的認識，讓他們掌握如何維持良好親子關係及生活健康習慣。同時推廣健康生活模式，鼓勵多做體能活動，注重均衡飲食(如多食蔬果、減少靜態行為等)，並以此為契機，慢慢建構出預防各種長期慢性疾病及心理疾病的良好習慣。



活動預告

2026特奧游泳系列賽

2026年09月05日 11:00-16:00 澳門蓮峰游泳池



特奧游泳系列賽旨在提高本澳特殊人士游泳競爭水準，參加者將根據年齡、能力及性別進行分組，參與本次賽事中的25米水中撈物賽、25米浮板接力賽、25米/50米/100米自由泳/仰泳/蛙泳/蝶泳、4X50米自由泳接力賽。

2026特奧田徑賽

2026年09月20日 08:00-17:00 澳門大學運動場



本次賽事設有徑賽、田賽、親子賽、接力賽等，提供機會予對田徑運動有興趣的學員，發掘出自身的強項、能力和技能。

2026特奧足球賽

2026年12月 12:00-18:00



本次賽事設有特奧足球賽、個人技術賽、足球攤位遊戲等，藉此足球運動項目的舉辦，吸引大眾的關注，令社會大眾通過認識與親身接觸能再瞭解有特殊教育需要人士的名種活動，增加對特奧學員的瞭解。

2026特奧共融跑

2026年09月19日 12:00-17:00 澳門大學運動場



本次賽事設有競技跑4X800米、歡樂跑-企業組、助力攜手共融運動賽；鼓勵企業團隊與殘障僱員共同參與，展現團隊精神，增強彼此的互動與支持，彰顯友善包容，接納殘障僱員的職場環境。

2026特奧滾球賽

2026年11月 09:00-18:00 澳門工會聯合總會五人體育場



盛世集團與本會已成功合辦十屆滾球足球共融活動，賽事設有特奧男女滾球單打賽、特奧滾球團體賽、特奧滾球照顧者賽、滾球足球共融活動及運動體驗區，通過滾球活動令社會大眾體會運動對智障人士的益處。

如有任何查詢或報名
歡迎致電2826 6597與體育部聯絡
或電郵sports.mso@gmail.com查詢

活動預告

第19屆識才職業技能比賽及頒獎禮

2026年9月至
2026年12月

對象：智障人士、有特殊教育需要人士

為澳門殘疾人士就業服務更多元化發展，建立智障人士展現所能的平台，透過比賽讓各界人士有機會接觸及了解智障人士具備就業的條件。讓智障人士亦能在企業尋覓人力資源時，得以納入考量，成為勞動市場中的一員。



親子舒壓工作坊

2026年8月至10月

對象：中心服務使用者及其照顧者

智力障礙者家長與子女一同參與不同主題的工作坊，以感官抒壓藝術體驗達到抒壓、放鬆及欣賞的效果。讓子女發揮日常所學的技能，照顧者放鬆疲憊及繃緊的身心。



共融樂悠遊

2026年5月至10月

對象：中心服務使用者、照顧者及義工

認識澳門輕軌的路線及接觸到社區中不同設施，透過參與團體和社交活動緩減日常生活壓力。增加智障人士與義工們合作的機會，推動弱健共融的訊息。



「FUN」團

2026年5月至12月

對象：職業培訓及已外出就業之服務使用者

為職業培訓及已就業智障人士提供交流平台，讓參加者在安全的環境下抒發外出工作時遇到的困難和想法，找出合適的處理方法並得到分享自身感受的機會。



如有任何查詢
歡迎致電2826 6670與
毅進綜合服務中心梁小姐/胡小姐聯絡或
電郵msoaedm@gmail.com

親子活動

8月
22日

夏末圓滿派對

活動：夏末圓滿派對
日期：2026年8月22日（六）
時間：上午10:30-14:30
地點：澳門Pizza Hut（有交通安排）
內容：暑假尾聲，舉辦一場開學派對，用一份親手製作的披薩開啟新學期！
對象：親子
名額：10對親子
費用：MOP\$50
負責職員：陳姑娘



9月
12日

大手牽小手

活動：大手牽小手
日期：2026年9月12日（六）
時間：上午10:00-12:30
地點：智愛智樂社區支援中心
內容：家長與孩子的手，是彼此陪伴最溫暖的印記。透過親手製作石膏手模，將親子間執手的珍貴瞬間轉化為永恆的藝術品，為成長留下最有溫度的紀念。
對象：親子
名額：10對親子
費用：MOP\$50
負責職員：Martha



9月
19日

中秋歡樂聚

活動：中秋歡樂聚
日期：2026年9月19日（六）
時間：上午10:30-14:30
地點：本澳烘焙工房（有交通安排）
內容：親子共同體驗中秋傳統活動，自製燈籠和手作特色食品。
對象：親子
名額：10對親子
費用：MOP\$50
負責職員：陳姑娘



10月
3日

親子木作小匠人

活動：親子木作小匠人
日期：2026年10月3日（六）
時間：09:30-12:00
地點：本澳教育中心（有交通安排）
內容：透過活動，讓小朋友嘗試接觸不同的事物，製造獨一無二的木作。同時，讓親子之間有多合作的空間，提升親子之間的親密感。
對象：親子（≥ 7歲學員）
名額：10對親子
費用：MOP\$50
負責職員：彤姐姐



10月
10日

甜蜜搗蛋派對

活動：甜蜜搗蛋派對

日期：2026年10月10日（六）

時間：上午10:30-14:30

地點：澳門廚藝教育中心
（有交通安排）

內容：預祝萬聖節為題，親子共同製作搞怪造型的馬卡龍，並發揮創意，用糖霜、巧克力筆繪製南瓜、幽靈等搞怪造型。

對象：親子

名額：10對親子

費用：MOP\$50

負責職員：陳姑娘



11月
7日

親子共廚樂 西式點心(麵包)

活動：親子共廚樂 - 西式點心(麵包)

日期：2026年11月7日（六）

時間：上午10:30-14:30

地點：澳門廚藝教育中心
（有交通安排）

內容：是次活動製作西式傳統點心-麵包，親子一起動手，用南瓜、堅果等時令食材創意製作造型麵包。

對象：親子

名額：10對親子

費用：MOP\$50

負責職員：陳姑娘



11月
21日

超級變變變 - 親子創意服裝秀

活動：超級變變變 - 親子創意服裝秀

日期：2026年11月21日（六）

時間：下午15:00-16:30

地點：智愛智樂社區支援中心

內容：利用最簡單的環保素材，親子共同發揮想像力，將彼此打扮成獨一無二的角色，最後在舞台上自信亮相。

對象：親子

名額：10對親子

費用：MOP\$50

負責職員：芷欣姐姐



今期精選活動

8月21日

心呼吸・愛同行



活動：心呼吸・愛同行

日期：2026年8月21日（五）

時間：下午15:30-21:00

地點：本澳（巴士遊覽市內景點，集合地點待通知）

內容：親子一同乘坐澳門觀光開篷巴士。其後小朋友返回中心進行手工及晚膳，由職員看顧；夫妻則可暫卸親職，重溫二人世界的甜蜜與浪漫時光。

對象：有特殊教育需要學生及其家人

名額：6組家團

費用：MOP\$200

負責職員：黃姑娘



9月7日

四季養育節奏 - 居家飲食的調理

活動：2026社區健康論壇《四季養育節奏-居家飲食的調理》

日期：2026年9月7日（二）

時間：早上10:00-12:00 親子講座（午膳聚餐-12:00-13:30）

地點：智愛智樂社區支援中心

內容：一年24節氣各有對應的當令食材與烹調法，家長學會後能跟著節奏變化菜單，減少決策疲勞。

對象：親子

名額：10對親子

費用：全免

負責職員：陳姑娘



今期精選活動

10月24-25日

慢・漫遊宿營活動

活動：慢・漫遊宿營活動

日期：2026年10月24-25日（六、日）

時間：上午09:30（澳門往橫琴口岸離境大堂前集合）

地點：橫琴（住宿：星樂度露營小鎮）

內容：走進橫琴，感受不一樣的人文風情。活動設有多項親子遊戲及生活體驗，讓小朋友從玩樂中成長，家長亦可放鬆減壓，共享親子時光，促進溝通，建立互助社群。

對象：親子（≥ 7歲學員）

名額：6組家團

費用：MOP\$500

負責職員：黃姑娘



11月14-15日

健康生活營 - 兩日一夜

活動：兩日一夜生活營

日期：2026年11月14-15日（六、日）

時間：全天

地點：竹灣青年旅舍（有車安排）

內容：把所學到的健康知識和技巧嘗試應用在生活中，並在團體生活中學習把健康生活的習慣性應用及強化。

對象：健康信使及有意成為健康信使人士

名額：15人

費用：全免

負責職員：Lisa、Cathy



活動預告

「我說我事」《殘疾人士權利公約》推廣展覽

2026年下半年

對象：大眾市民



展覽秉持《殘疾人士權利公約》核心精神，透過由智障人士及殘障人士親自書寫的真實故事、攝影作品、藝術創作等，展示其多元才能與真實生活面貌，打破外界刻板印象，強化社會對殘疾人士平等參與職業、藝術及體育等方面的認識與支持，推動社區「傷健共融」文化。

如有任何查詢歡迎致電 2826 6597 宣傳推廣與李小姐/梁小姐聯絡。



「看見你我」的「一方土地」X 「成」語Seng X GuGuMelo 聯乘系列文創產品

「看見你我」的「一方土地」是以智障人士為創作主體的包容性藝術項目，以戶外互動劇場及視覺藝術為主軸，用藝術手法強調每個人在公共空間中的權利。

本計劃系列周邊產品由成語Seng的角色「河馬龍」與 GuGuMelo 的角色「GuGu吱」攜手合作，承載著公共空間中的權利與共融價值，為展能藝術家探索多元的職業化可能！

「看見」拼圖式冰箱貼（一套四款）

MOP
30
每套



MOP
15
每件

產品尺寸：
5cm x 6cm x 0.6cm

每一次拼合，都是一次「看見你我」的溫馨對話。河馬龍與 GuGu 吱、異形魚熱情互動，以拼圖形式串聯起互通、理解與陪伴。四款拼圖既可獨立成景，亦能組合為完整的溫暖畫面。

「森海探索」摺疊傘

遮陽擋雨的同時，也撐起一片平等共融的「一方土地」。傘面呈現了異形魚與 IP 夥伴們一同悠遊於森林與海洋之間的奇幻世界。繽紛的線條與自然色彩，交織出自由無界的包容想像。

MOP
68
每件



產品尺寸：
96cm x 68cm
(收納狀態：27cm x 5cm)

示意圖僅供參考，
請以實物為準。

如有任何查詢或訂購，
歡迎致電 2826 6597 與宣傳推廣與李小姐/梁小姐聯絡
msopromotion2021@gmail.com

產品由復康人士參與設計及包裝工作。

澳門非遺x奧學反應x 「成」語Seng 文創產品

澳門非遺-唐餅共融環保木漿棉

環保木漿棉以「澳門非遺-唐餅」為主題，將傳統的嫁喜餅、雞仔餅、鳳凰卷化為設計元素，旨在推廣在地百年糕點文化。同時特別結合學員創作的IP公仔-河馬龍，讓吸水環保的木漿棉不僅是實用生活良伴，更成為傳遞社會關懷與文化傳承的溫暖載體，展現澳門多元共融的城市溫度。

MOP
15
每件

產品尺寸：
10cm x 10cm x 3cm

澳門非遺 - 共融龍舟收納環保袋

本產品以現代的插畫風格呈現出「划龍舟」與山海波浪的場景，建立直觀的文化連結。產品的背面則延伸自傳統硬筆書法教學，圖案核心亮點在於字跡數位化提取，將學員親筆所書寫的端午詞彙轉化排版至黑板的方格，打造具專屬感的文創產品。

MOP
25
每件

產品尺寸：
38cm x 56cm
(收納狀態：12cm x 12cm) 正面

收納狀態

背面

澳門非遺-舞龍共融四格明信片

結合澳門特殊奧運會運動、共融及澳門非物質文化遺產「舞龍」元素的四格明信片。一起加入澳門特殊奧運會GoodSO仔與「成」語Seng河馬龍的舞龍小隊，共同感受舞龍的樂趣與魅力，認識舞龍的小知識。

MOP
10
每套

產品尺寸：
34cm x 25cm

如有任何查詢或訂購，
歡迎致電2826 6670與產品部聯絡或電郵
productteamcnc2020@gmail.com

產品由復康人士參與設計及包裝工作。

毅進社清潔服務

室內清潔

簡易清潔(室內)\$70.00小時/人起
精工清潔(室內)\$100.00小時/人起
磅洗毛巾\$8.00/磅

活動場地清潔

簡易清潔\$70.00小時/人起
精工清潔\$100.00小時/人起

聯絡人：廖小姐或胡小姐

聯絡電話：28270470/66720716

電郵：ngaichunse2002@yahoo.com

公司地址：青州河邊馬路1136 瑞祥新村第二期地下C座



用心服務 清潔每一處

捐款資訊

捐款方法

1. 以手機掃描支付碼捐款
2. 直接存入澳門特殊奧運會以下戶口
華僑銀行：140155-104
3. 劃線支票寄交至澳門黑沙環第六街18-22號
合時工業大廈3樓澳門特殊奧運會
(支票抬頭：澳門特殊奧運會)

