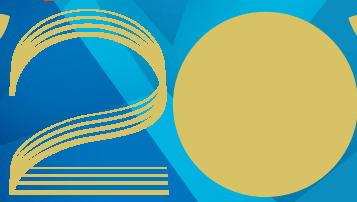




澳門展智服務協會

心明治小食店



週年

紀念特刊



澳門智障人士服務協會
心明治小食店
地址：澳門望德堂 284B1101

目錄

2	主席獻詞
3	編輯語
4	重要里程碑
6	服務簡介
7	服務回顧與展望
9	服務介紹
13	本店出品
14	活動介紹
17	學員作品
19	難忘時刻
25	專業園地
30	愛分享
34	抗疫專欄
35	統計紀錄
36	鳴謝
39	附錄 餐單、聯絡資料

主席獻詞

主席 姚繼光先生

工作是智障者走出家門，投入社會的一個橋樑。為了讓輕、中度成年智障者可以發揮所長，澳門展智服務協會（前澳門弱智人士服務協會）屬下職業培訓小食店「心明治」，一直致力有系統地為智障者進行職業培訓和職業配對，協助智障者有機會透過就業確認自身存在價值，得到貢獻自己的機會及發展潛能，自食其力，活出自己的人生。

2022 年是「心明治」小食店服務踏入 20 周年，縱然挑戰重重，但服務團隊仍然繼續努力與澳門不同商號機構合作，為近 118 位學員提供訓練學習餐飲、食物製作、咖啡調沖、店務助理、銷售、錢銀找續、清潔等學習機會，讓他們日後投身公開就業奠下基礎。每位智障者都有獨特性，因受到生理與心理的限制，求職過程比一般人有更多的困境與挑戰，雖然有就業意願，但往往因信心不足或不知如何求職等問題，找工作比較困難，心明治為開拓學員就業的工作機會，過往通過澳門企業的支持，服務至 2019 年，配對近 78 名學員找出工作，成功就業率達 66%。但隨著本澳新冠肺炎疫情持續二年多，失業率屢創新高，屬於弱勢智障者就業情況更為困難，這兩年來就業率只有 5.1%，下降接近 13 倍，情況令人擔憂。

工作是人的基本權利，如何提昇智障者一般性（競爭性）就業及支持性就業，特別是在受疫情影響下的就業市場，是需要我們服務團隊、政府、社會各界重新檢視服務制度現況的時候，如何跳出框框，完善智障者生涯規劃的支援，以至進修的階梯，給他們一個向上流動的制度，給予一個實現理想的平等機會，值得我們探索。

「心明治」小食店未來更多 20 年的培訓路，冀望大家繼續支持！

編輯語

春去秋來二十載，心明治小食店成立以來致力於智障人士職業復康服務，並為街坊鄰里及社會人士提供精緻美食，以親切及真誠態度打動每位顧客，得到社會各界認同；本店並未因此而止步，繼續發展多方面服務，推出了一系列到會食品，將本店的產品推廣至澳門各處，讓眾人認識到我們。本店作為一間開立二十年的「老店」，見證了社會的變遷，始終不變的是我們抱著親切待人的心，以及在不同地方可以看到本店的堅持，我們堅持用料新鮮、製作衛生，務求令顧客們食得安心又放心。本店作為一所公開銷售模式的智障人士就業培訓及輔助就業機構，收取近 118 位學員，以職業培訓、就業支援為核心服務，培訓包括食物製作、銷售、錢銀找續等，透過公開的環境讓學員直接接待顧客，提升工作和自理能力，使他們發揮潛能，最終能夠投身就業市場，貢獻社會，自食其力。

為慶祝本店成立 20 週年，特意編撰本刊。本刊旨在回顧二十年來心明治大大小小的事情，介紹本店核心服務和活動花絮，亦刊登由職員編輯的專業性文章，服務使用者及其家長心聲分享。藉由本刊希望大眾對心明治服務有進一步的認識，對智障人士的職業培訓工作有更深入了解。

感恩每位支持過本店的人士，您們購買的每一份三文治、每一杯奶茶，背後意義非凡，能夠替智障人士得到多一份訓練機會，使他們在訓練路上得到助力，最後蛻變成才，成為社會中重要的人力資源。



重要里程碑

心明治小食店自 2002 年提供服務以來，以人為本，致力為智障人士提供就業培訓及輔助公開就業，促進智障人士平等就業機會，享有公平的待遇及福利，同時推廣社會共融的工作環境，提高社會人士對殘疾人士的認識和接納。今年 2022 年是心明治小食店成立二十周年，在此衷心感謝一直以來支持我們的顧客、僱主、家長、政府部門、廣大市民及義工。



2002 年 12 月

心明治小食店位於望廈新邨的店舖由當時的行政長官何厚鏞先生、一眾官員和嘉賓主持開幕，是首間以公開形式為智障人士提供職業培訓及輔助就業的小食店。



2003 年

2003 年心明治小食店開始推出到會服務，讓社團、學校、企業等大量訂購食物，並由學員參與製作及送貨。



2003 年

2003 年心明治小食店首次參與本會舉辦之推廣日，義賣小食和飲品，公開演示製作食物過程，推動智障人士康復服務工作。



2003 年

心明治小食店學員首次到外進行實習工作，正式推動智障人士就業新篇章。



2003年11月

心明治小食店參加了第三屆美食節的一個攤位，以此來訓練學員適應不同的工作環境及面對不同階層的人士，提高學員自信心及工作技巧，加強主動性及應對能力，同時推廣本店服務。



2010年9月

由於望廈新邨的店址開始重建工程，心明治小食店在社會工作局的支持下於2010年9月28日遷往俾利喇街161號興勝樓J舖進行臨時就業培訓。



2005年1月

本會投得當時民政總署氹仔黃營均圖書館咖啡閣的經營權，以社會企業的形式成立『悅晴軒咖啡閣』，使未達公開就業的學員在職員的帶領下繼續加強訓練。



2013年6月

心明治小食店的固定店舖裝修好，於2013年6月4日搬到位於美副將11X號高地烏大廈A2地舖，繼續為學員提供就業培訓及輔助就業服務。

服務簡介

一、中心簡介

心明治小食店隸屬於澳門展智服務協會（前澳門弱智人士服務協會），由社會工作局資助，於2002年12月19日正式開業，專為16至45歲智障人士提供輔助就業訓練，透過實際工作使其發揮潛能，融入社會。

二、服務理念

1. 讓智障人士得到適切的工作訓練；
2. 輔助就業及支援服務；
3. 幫助智障人士發揮所能，走向公開就業市場，自食其力。

三、服務項目

1. 職業技能培訓（包括食物製作、銷售、錢銀找續、工作態度、溝通技巧及認識社區等）
2. 開拓工作及就業機會
3. 提供個別及小組輔導
4. 為智障人士及家屬提供輔導及支持服務
5. 透過活動使社會人士認識及接納智障人士

四、服務對象

十六歲至四十五歲輕中度智障人士，具工作能力及工作動機。

五、申請條件

經醫生證明沒有傳染病或嚴重疾病，經評估具有公開就業潛能。

六、申請手續

家長 / 監護人向社會工作局申請，由社會工作局轉介至本店。



服務回顧與展望

心明治小食店服務回顧

經理 劉玉珠

今年心明治小食店踏入 20 週年，回顧過去共培訓了一百一十八位的學員，其中有八十一位學員成功就業，成為社會上的人力資源，本店就業培訓是為學員建立了通往社會最好的橋樑，讓大眾可以直接了解到學員們的訓練情況，認識學員的工作能力，學員也透過訓練和參與各項活動，可以更容易融入社會。在此感謝一直關注本店服務並給予學員工作訓練機會的顧客，有您們的行動支持和鼓勵，才能讓學員有工作實踐和發揮的機會。

就業培訓方面

心明治每年都有新學員加入，亦有完成訓練的學員成功公開就業，在日常的訓練中，教職員按每位學員特質去發掘他們的優點，訓練他們掌握工作技能，加強他們的工作意識，提升工作概念及自立能力，並透過評估使家長對子女的情況有更多的了解，共同協助他們學習正確的工作態度及人際溝通，同時也了解他們職業取向，學員在公開的環境下接受職業培訓，有助智障人士更好地掌握工作、溝通、社交及應變技巧，並能更好地融入社區。使學員在兩年的就業培訓中了解及規劃適合自己的工作目標，為未來公開就業做好準備。當學員訓練到各方面能力都達到適合到外實習及就業時，會了解勞動市場的需求及適合的崗位，按學員的特性和專長尋求適合他們工種，協助他們到外公開就業。

輔助就業方面

學員在實習及就業初期，我們的工作人員會進行密集的跟進，協助學員掌握工作技巧及建立支援網，幫助學員穩定工作。並和學員、僱主及家長建立合作關係，保持溝通，共同協助學員發揮所能並持續就業，而大多數的學員公開就業後的表現都十分好，使僱主對本店培訓出去的學員相當有信心聘用，曾有五位公開就業的學員先後取得社會工作局和勞工事務局聯合舉辦的優秀僱員嘉許獎項。心明治一直都是貫徹以人為本的服務方針，所以在跟進學員方面都是全力以赴，並得到家長及僱主的信任，令到不少僱主都很樂意再聘請本店的學員，甚至有的僱主也會因應學員的身體情況，願意配對適合的工作給學員。這就說明本店在訓練學員形式和內容是符合預期目標，而且成效都非常顯著。同時非常感謝聘請學員的公司和僱主，有您們提供工作的機會，才能使他們從工作中體會到自身的價值，自食其力，貢獻社會。

服務回顧與展望

活動方面

心明治小食店為了配合公開就業學員的需求，除了就業培訓及輔助就業之外，也針對學員的需要及喜好來舉辦活動，如課程、興趣班、小組及親子活動等，其中包括有生涯規劃生活營，戲劇小組、理財小組、性教育小組、電腦及手機程式等資訊科技應用課程、親子健康美食工作坊、聖誕聯歡、排排舞班、中國舞班、陶瓷班、水彩畫班、插花班等等，透過活動令他們身心靈得到更好的發展，並提高生活質素。使他們善用工餘時間培養興趣及發揮潛能，也有助學員舒緩情緒，發揮合作精神及藝術才能，並協助他們建立支援及社交網絡，亦可吸收更多的新資訊，建立友誼及互相支援。更重要的是工作人員透過活動能了解到學員的精神面貌、工作及生活的情況，尤其在與學員接觸的過程中工作人員通過細心地觀察，當發現問題即時溝通及跟進，做到預防問題的發生。透過活動可以發揮到預期的支援成效，其實學員得到了支援後，就業相對都穩定，減少家庭及社會問題，令到生活更有品質，發揮他們的潛能服務社會。

本店也會進行一些預防的工作，例如組織學員參觀職業安全健康展覽，學習有關職業安全的知識，安排學員參加健康講座，使學員透過講座及互動體驗，懂得怎樣注意飲食而照顧好自己能安心地工作。也會按他們的能力舉辦義工培訓課程，讓他們發揮所能，學習去關心社會事情和服務社群，發揮助人自助的服務精神，貢獻自己的力量，這方面有部份學員都十分積極，並且表現出色。

目前面對的挑戰

本澳受 COVID-19(新冠肺炎) 疫情影響經濟下滑，失業率高企，一般人就業都困難，對於智障人士來說就難上加難，有部份已經公開就業的學員都開工不足，也有些公司因為生意不景要裁員，最近 1 年本店就有五位學員先後被解僱，以往當學員失業時，本店就會先安排學員回店培訓，使他們保持工作動機，很快本店就可以協助失業的學員找到新的工作，重新投入就業市場。而現在學員公開就業的機會減少，培訓的需求增加，學員失業要回流，需要去社會工作局重新申請服務，要等本店有名額才能再回店接受訓練，而目前的經濟情況也沒法即時為學員找到新的工作，申請回流需要輪候，如果學員長時間留在家中，會失去原來有的工作動機及良好的作息等，這無形中也會增加家長的壓力。本店的訓練空間實在有限，所以希望社會工作局可以為本店提供一個適合的訓練場地，增加培訓名額，可以為更多有需要的學員提供適切的服務。

未來展望

我們會繼續努力，加強培訓項目為學員提供更多的工作機會，輔助就業學員持續公開就業，盡力按學員的需要，提供更適切的服務及活動，使學員可以有更多的參與機會。銷售食品方面，本店對食物的品種每年都會推陳出新，來配合顧客的需要，在培訓的道路上，希望社會人士繼續支持本店，讓大家攜手為智障人士提供更多的發展機會及空間。

服務介紹

職業訓練

本店為學員提供豐富的培訓內容，如製作三文治、沖飲品、送外賣、錢銀找續等，安排學員擔任店內各個崗位，由導師指導並使學員掌握工作技能，因應每位學員的能力設立訓練計劃及訂立訓練目標，定期檢視學員訓練進度。學員經一連串訓練後使能力得到提升，最終達到準就業水平。



服務介紹

到會服務

本店開展到會服務至今，深受顧客、社團、學校及政府部門等支持，同時為學員帶來更多的工作機會。透過到會外展服務，學員在不同的環境下繼續接受訓練，亦增添接觸不同社會層面的經驗。本店亦持續推陳出新，在精進現有的產品之餘，推出各式新款到會美食，為大眾提供不同的選擇。



小組教學

本店導師會定期開展小組教學，以增進知識為目標進行授課，主題包括工作態度、常識教學、生活技能等，透過小組學習，課堂的氣氛變得活躍，學生更踴躍參與，還能促進學員間互相學習、發揮團隊精神。



小組工作

以趣味互動的形式，促進學員個人及團體的發展。學員透過小組工作，能更有效認識自我，並透過朋輩間的互相影響，增強凝聚力及達到小組目標。



服務介紹

輔助就業

學員經過培訓，當能力達到就業水平，便可透過就業配對和面試，從而進入職場發揮所長。學員在入職前會由職員陪同下與公司負責人會面，瞭解該職位的工作內容及享有的員工福利，並認識工作單位實際環境。職員會持續跟進學員 6 個月，直至學員成功穩定就業。



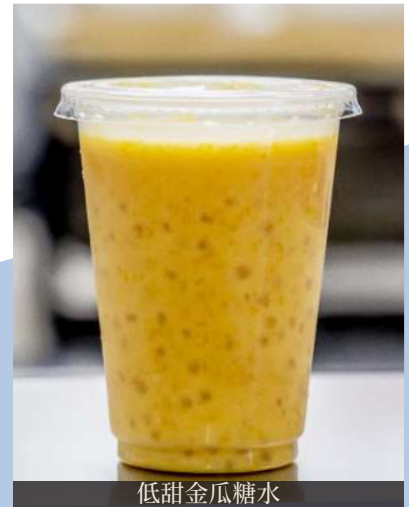
本店出品



關東煮



楊枝甘露



低甜金瓜糖水



粟米吞拿魚三文治 & 奶茶



魚柳包 & 咖啡



迷你牛角包 & 迷你三文治



蔓越莓雪球曲奇



九層糕



蔓越莓雪花酥

活動介紹

生日會

本店每六個月會為培訓學員及公開就業學員舉行生日會，藉著活動使在訓學員和就業學員們相聚在一起，促進學員間的溝通和聯繫，達致擴闊社交圈子的目的。



家長會

本店每六個月會舉行一次家長會，對學員半年來的表現進行歸納及總結，給家長提出一些重點意見及訓練目標，並建立家長與職員間的雙向溝通。



生涯規劃生活營

本店每年都會為學員舉辦兩日一夜「生涯規劃生活營」，活動內容包括團體互動遊戲、燒烤、分享會、生涯規劃講座及留宿。透過活動凝聚學員們向心力，發揮團隊合作精神，讓學員學習自理生活並提升獨立自主能力。



節慶活動

本店適逢節日都會舉辦應節活動，如新春活動、端午節活動、聖誕聯歡等，透過活動讓學員體驗傳統習俗，感受節慶氣氛，掌握中西傳統文化的意義。



親子活動

本店每年都會舉辦親子同樂活動，如親子一日遊及親子工作坊等，透過活動加深職員、學員和家長三方的聯繫，讓我們有機會深入了解學員家庭狀況並提供協助，舒緩家長的壓力及增進親子關係。



活動介紹

展能藝術

為培育學員的藝術修養，本店持續舉辦繪畫班、水彩畫班、陶藝班、舞蹈班，甚至是戲劇班，從多方面發掘學員的興趣與才能，使他們發揮所長。



學員作品



學員作品

學員作品展覽

為了讓學員有多方面領域的培養和發展，學習不同表達自我的渠道，心明治定期舉辦展能藝術課程供有興趣的學員參與，課程由社工局資助，接觸多種媒材的繪畫和陶藝等藝術。期間學員的精選作品參加了2021年《你我在·匯聚愛·跨越服務35載》及2022年《藝·濠空間》。



難忘時刻

參加金沙物美嘉年華

本店於 2020 年起連續兩年參加金沙物美嘉年華展覽會，讓學員可在不同環境進行工作實踐，提升工作能力，並推廣心明治的產品及服務。



製作賀年糕點

為讓學員有更多不同類別的訓練內容，本店於 2021 年起推出一系列的賀年糕點，為學員提供了很多參與製作食品的訓練機會，本店按學員的個別能力，安排參與不同的崗位，發揮他們的潛能。



難忘時刻

製作雪花酥小食



親子活動留影



參加新濠「1+3」工作體驗計劃

本店兩名學員於2020年6月至9月參加由勞工事務局與新濠博亞合辦的「1+3」工作體驗計劃，除了上課學習工作態度和工作時的注意事項外，更讓2位學員到新濠影匯員工餐廳及工程部辦公室進行為期三個月實習，令學員可以在企業內有更多的工作體驗，認識企業文化及掌握不同的工作技能。



參觀展覽和交流活動



參觀食品安全展



參觀澳門大學圖書館



參觀長者生活用品及輔具展



參觀全民國家安全教育展



參觀澳門藝術展

難忘時刻

表演節目



本會新春活動表演



學員和嘉賓合照



本會會慶學員表演



扶輪社聖誕活動表演

傷健共融活動



與金沙中國義工一同進行包裝



感謝熱心人士支持本店服務



接待澳門中華新青年協會義工來訪



接待聯國學校學生來訪



參加職業技能比賽

本店學員參加由澳門特殊奧運會附屬毅進綜合服務中心舉辦的職業技能比賽，項目包括餐飲、禮物包裝和超市理貨比賽。學員們認真準備比賽，施展才能，獲得優異成績。



難忘時刻

參加不同的活動



參加親子花藝工作坊



參加「喜見·樂聘」就業配對會



參加 pizza 製作工作坊



參加資訊科技課程



參加「香港第十屆兩岸四地啟智服務會議」的內地青年線上圓桌交流會



參加「愛·融·藝」學員藝術作品展



獲自閉特色人士繪畫比賽獎項



參加勞工局舉辦西點餐飲課程



專業園地

疫情下支援公開就業學員的情況

社工 梁燕婷

自 2022 年 6 月中起，本澳面臨嚴重的新冠肺炎疫情，面對確診人數不斷增多，政府不斷頒布不同的防疫政策以壓制疫情的發展，安排多輪核檢，本店的在職學員都不例外，亦需跟隨政府及部門的安排而停工或減低上班天數。

在這段時間內，本店一直擔任起學員、家長及部門間的溝通橋樑，幫助學員及家長了解部門及防疫政策的安排，並協助他們適應環境的變化；透過緊密的電話及微信跟進，按學員及家長的不同需要，提供相應的協助。

（一）學員的一般狀況

在疫情初期，除少數學員因擔憂疫情而自行申請假期外，大部分就業學員都可以在遵守防疫規則的情況下繼續上班；但隨著疫情的加劇變化，為減少疫情在人群中擴散的機會，公司都開始安排學員放較長時間的年假或半薪假，更有一段時間出現除個別工種的學員外，大部分學員都需休假在家的情況。

這段時間本店主要是跟進學員的身體狀況及工作安排，並提醒學員需按政府要求進行核檢，特別是在政府制定新的核檢安排時，向學員及家長解釋政策安排，並協助有需要的學員及家長致電政府或部門，解答查詢。

（二）協助僱主及院舍進行溝通

本店有五名就業學員在院舍居住，其中三名為現職學員。在疫情爆發初期，院舍已開始禁止學員外出，目的是避免學員在外不小心誤帶病毒回院舍引致其他學員染疫。故需不斷與院舍進行溝通，確認學員狀況及協調休假情況。由於學員年假日期有限，故剛開始申請假期時是以無薪假進行申請，其後亦協助學員爭取申請半薪假，讓學員保持一定的收入，減輕在對抗疫情下的生活壓力。

（三）對紅黃碼學員的支援

在這段時間內，本澳不斷新增紅黃碼區域，本店一直緊貼最新的資訊，確認學員是否身在其中，本店共有 8 名就業學員曾為紅碼人士及 2 名就業學員曾為黃碼人士，大多是因工作場所或居住場所出現確診者而轉碼。

本店在得知學員轉碼後，會了解轉碼的原因，並提供相應的資訊。如：職員得知當學員因曾與確診者接觸而需到酒店進行醫學觀察後，會每天跟進學員的身體及情緒狀況，安撫不安的情緒，並協助解釋防疫安排；在學員離開酒店後，亦會跟進離開酒店後的核檢安排，避免學員因不清楚而再次變碼。

如學員需留在家中隔離，本店亦會提醒紅黃碼的核檢安排，並每天跟進狀況。

（四）其他狀況

由於學員長時間休假在家不能外出，每天長時間與家人相處，學員容易出現情緒問題或增加與家人間發生磨擦的機會，故本店亦會不定期提供減壓的資訊及與照顧者進行溝通，為學員及家長提供情緒支援，舒緩壓力及糾正學員的不良行為。

專業園地

處理智障人士情緒的管理方法

導師 李靚

很大一部分的智力障礙人士是由於先天發展遲緩，導致智力低下，比如最典型的唐氏綜合症患者；也有一些由於後天意外發生，比如發高燒導致腦部受損，或意外造成的顱腦損傷等等；還有一些是具有智力、言語、肢體等多種障礙為一身的人士。這些因素造成他們理解能力較為低下，自控能力也相對較差。因此情緒的波動起伏相對來說會比較高些。當智障人士遇到不會和不懂的事情，以及想要的事物不能滿足時，便很容易用發脾氣的方法去表達他們的不滿情緒，比如發出尖叫，有的甚至會出現一些自殘行為，包括撞頭或襲擊別人等。而作為家長或身邊人經常會十分焦慮他們的情緒變化，也很難理解他們為什麼會突然情緒激動並開始大吵大鬧。因此如何來處理智障人士的情緒問題是十分重要和急迫的，我們作為教育者也探討了一些方法來進行智障人士的情緒管理。

1. 提前約定

由於智障人士經常會出現情緒波動，我們可以先做一個口頭上的約定，說好對他的要求做好獎懲制度。他做的較好的部分從旁鼓勵或讚賞，便能使他保持相對較長一段時間。若他們不遵守約定，便要給予適當的處分。比如出門買東西：「我們現在準備出門，但你需要安靜的跟著我，不要自己走開去別的地方哦，我們一會就能買完回去，如果你可以乖乖做到，我就獎勵你買一包喜歡的零食，如果你發脾氣那我們就要馬上回去。」

2. 預防刺激

很多的智障人士，會對特定的物品，顏色產生特別的情感，有很強烈的喜惡反應。遇到這類事物會表現為情緒激動，肢體動作突然加大，手舞足蹈，並且出現大聲喊叫，瞳孔放大的現象。比如有人看到 7-11 的便利店招牌就會異常興奮，一定要進去買某一件商品。我們需要盡量預防智障人士接觸遇見這些事物，提前計劃好路線，避免經過而引發其行為問題。

3. 行為消滅

智障人士對關注度的需求相對普通人更高，他們希望得到家長或老師全面的關注，而當他們感覺到關注點不在他們身上時，就會出現情緒起伏。比如突然間發脾氣，有些智障人士還會特意做一些事情來獲取對方的注意，比如家長在和其他人交談時，智障人士會不停呼喚家長，或者亂扔東西，有些還會直接阻擋在家長面前要求家長的目光集中在自己身上。而此時如果家長順其意，並表現出很關心，比如詢問他「為什麼發脾氣，發生什麼事了？」「你擋住我和人家說話啦」等等這類直接與智障人士本人進行的對話時，那麼他們博取關注的目的就達到了，下一次還會樂此不疲。這時家長需要冷靜並忽略他，堅持對他的不良行為不理睬。而智障人士最初的反應會更激烈，但當他知道亂叫不會得到任何關注時，這行為會逐漸減少。但當他們有好的行為表現時，家長應該立刻予以關注，以此制約行為慢慢改善不良行為。

4. 冷靜區設置

智障人士的情緒雖然很容易出現起伏，但我們經過觀察可以發現他們在行為表現上會出現預兆。他們的情緒開始出現變化時，首先眼神會變得凌厲，但瞳孔會更加渙散，手腳的動作也開始相應變多，有時會有緊握拳頭，皮膚會開始泛紅、出冷汗、青筋暴露等。這時我們可以設置一個安靜的房間做冷靜區，牆壁顏色盡量採用冷色調如淺藍色，淺綠色等，並避免有刺激他們情緒的物品出現，讓他們在裡面獨自待上一段時間。這是一種溫和且有效的方式來處理智障人士的情緒，可以給他們提供一個冷靜和反省自己的空間，令到他們的情緒慢慢平復下來。

5. 適當發洩

當智障人士的不良情緒積累太多，超出自己能控制的範圍就會全面爆發，不但對智障人士以及照顧者的精神造成傷害，也會嚴重影響身體健康。而最好的方法不是壓抑，而是用適當的方式發洩出來。我們會建議採取以下幾種方法：

a. 找信任的人傾述

本澳的智障人士大部分都有機構社工跟進，將自己遇到的苦惱和社工聊一下都能有效緩解緊張的情緒。「快樂有人分享，是更大的快樂，痛苦有人分擔便可減輕痛苦。」



b. 安全擊打

很多智障人士情緒上來時，喜歡亂扔東西亂打牆壁，如果是尖銳的物品便很容易令到自己和旁人受傷，在家裡可以預備一個較厚的枕頭，當想發洩時，便可捶打枕頭來宣洩情緒，而在外面也可以報名一些減壓運動的課程，比如拳擊課程，擊打沙包等。既發洩了亦不會令自己身體受傷。

c. 運動

在運動的過程中不斷產生胺多酚能使智障人士產生快樂的心態，會增強幸福感，並抑制引起壓力和焦慮的情緒問題。而大部分的智障人士由於自身健康問題會產生肌肉疼痛，消化不良的問題，通過科學的運動也能有效改善這些症狀。

d. 流淚

眼淚是身體給予人們處理情緒問題的有利武器，可以直接和迅速的排解所謂的「精神毒素」，而我們觀察大部分智障人士在哭過之後的情緒問題會有明顯的改善，隨著眼淚的流出他們也會逐漸平靜。

專業園地

心明治職業訓練內涵初探

導師 蔡永熙

就業乃人之所需，是基本人權，對智障人士而言亦不例外，在個人層面上一方面工作為他們帶來經濟獨立，藉而舒緩家庭生活壓力，擺脫被照顧者的身份；另一方面他們透過工作獲得自我效能感，加強其成就感和自我認同，開拓人際社交網絡，使達成較高階層次的需求。在社會層面上智障人士就業對整個社會都是有益處的，只要妥善利用他們的生產力和勞動力，他們將成為這大群體中的一個小齒輪，發揮到推動社會發展進步的作用。

任何人都具有其優勢和能力，智障人士亦然，只是可能未受開發和運用，我們應當令智障人士知悉其自身的優勢和掌握能力，從而將潛能併發來促進自我的完善和發展，因此接受職業訓練提升能力是邁入就業之路的第一步。智障人士中障礙程度有別，程度越輕者訓練效果越好，輕度智障人士在經過適當的訓練及教育，可以從事低技術性工作，針對這人群提供職業訓練的成效最高。心明治小食店亦即以此為己任，我們的服務便是向他們提供職業培訓及就業輔導，目的使他們融入社會，貢獻社會，並自食其力。

心明治小食店作為一所智障人士就業培訓機構，專為 16 歲以上具工作潛能之智障人士提供輔導，以公開營運的模式，安排在真實的工作環境下訓練。本店服務內容包括職前訓練、就業輔導、就業轉銜及在職跟進。顧名思義心明治為一間小食店，在這裡可以訓練到製作食物及飲品、送外賣、包裝、到會和錢銀找續等多方面的技能，令學員有全面性的發展，再經過完整的訓練計劃提升能力，最終能夠投入相關行業工作。另外，我們都重視與學員家長的相互溝通，定期開設家長會並將學員的訓練情況整理報告，雙方共同為學員訓練付出心思，使學員獲得最有效的訓練成效。

除工作技巧的教授外，我們都著重培養學員的工作意識和自我管理能力。從僱主角度來看工作品德比工作能力更重要，學員在工作上遇到問題不懂得處理是可預期的，且較容易被接受的，不懂的地方再教即可；但如果學員的問題是由本身態度或情緒上原因所引致的，就公司而言是較難接受，因為品德問題是根深柢固的，亦無法一時半刻改正完成，這點在培訓機構事先培養好非常重要。我們會從服從性、耐性、責任感、職業安全及情緒管理等各方面施展教導和評鑑，透過固定的工作時間和崗位加強其工作習慣，一點一滴令學員累積經驗，從真實的事例去引導學員養成良好的工作態度，形成正確的價值觀。

此外，心明治訓練的另一大重點落在學員自我管理發展上，模擬真實的職場情況，從出勤、請假、儀容、自律行為等方面明文規範，使學員形成一種內在提醒，亦讓他們知悉犯規時帶來的後果，最終做到與職場無縫接軌。而且當鞏固好學員的自我管理能力，將可以大大減少初入職場的不適應，使就業更持久。

本店學員就業成功率一直高企，在僱主間亦有良好名聲，有此成果離不開完善的外在工作能力訓練和內在品德培養，經培訓後學員大多對進入職場有充分準備。在現今經濟低迷的情況下，想求得一職變得不容易，現在本店訓練的學員大多都具備能力且有充足準備，只求一個工作機會，他們能夠成為優秀員工，發揮所長。



智趣學習，融入社會

活動協調員 張煥好

在社工局的資助下，心明治小食店的學員得以進行了為期三個月的手機及電腦應用課程（初級）的課程。4月到7月，短短一個季節的時間，卻能為我們學員帶來和現代社會進一步接軌的機會。

作為復康服務的一份子，感謝政府近年來更加重視有關智障人士的服務，投入大量的資源，資助社服團體，讓智障人士不但能有更多的培訓及就業機會，還能在參加培訓或利用餘暇時間來學習一些興趣班，陶冶性情。在此也感謝社會大眾及各界群體對社會上弱勢群體的幫助。

本次課程在工聯職業技能培訓中心舉行，課程分為二部分：（一）是電腦上網的應用，（二）則是關於手機的應用。課程內容除了安排學習基礎程式的應用、郵件接收發送、瀏覽民生網頁等實用資訊外，掌握怎樣在網上搜索天氣及交通情況，添加喜歡的網頁到我的最愛等等。亦有更貼合時下的網絡使用習慣，如微信、Youtube、Facebook 的使用。導師亦教授如何按節日去為親友製作節日小卡，獻上祝福及慰問，送上節日的溫暖。學員們也學得投入，在課堂上遇到不明白的地方會即時發問，在老師和職員的協助下問題也是一個又一個的迎刃而解。學員們也互相交流使用的心得，相互添加大家的微信

和 Facebook 社交平台的好友，學以致用，亦拉近了大家之間的距離。透過學習網絡科技應用，吸收更多元化的新資訊，學員也能運用科技資訊提升他們的生活質素和人際關係，建立彼此間互相支援的網絡，從而更好地融入社會，用行動來對抗根深柢固的偏見。

課程過後，學員們在使用手機溝通比以往更得心應手。有的時候我能看到他們在工作群組中互相問候和討論，節日時亦收到他們的祝福。那感覺很奇妙，在他們身上看到了進步，看到了他們學習的那份自信和自我肯定。其實他們的能力不比正常人差，只要有機會讓他們學習不同類型的課程及培訓，接觸不同的事物，找到才能所在，並讓他們在學習中增加自信心，他們便能自食其力，在這個社會中自力謀生，亦能回饋社會，為家庭和社會出一份力。我能想像到，伴隨著政府在智障人士投放更多資源，在不久的將來他們必定能夠更好的融入社會。

周而復始，萬象更新。下一年的同樣時間，大自然在變，社會在變，人亦在變。在大家共同努力下，智障人士融入社會便不再是支援及宣傳活動的口號，而是實實在在，貨真價實的一件事。共勉之。



愛分享

學員分享

我從 2020 年 10 月開始加入心明治，我每天都準時回店培訓，從不會遲到，我有不明白的地方都會向職員提問，我也會好好配合職員給我們的任務。我的工作主要負責切三文治，按照口味要求做給每位客人，雖然有時候都會犯錯做得不對給客人，但我會吸取教訓並努力改善，職員會為我們示範工作流程，教我們正確的方法，希望以後做得更好。

在店培訓學員 吳巧怡



自從 6 月 19 日開始澳門進入一個非常緊張的抗疫期，因此我不能回心明治訓練，每天都擔心疫情，根據政府的要求每天做抗原檢測，以及做全民核酸檢測。在家中一齊抗疫，每天早上起床後我都會自己做早餐、看新聞、做瑜伽，然後幫忙做家務，例如掃地、拖地、洗衣服和收衣服。跟媽媽學煮菜，真是不容易。這次疫情在家，使我明白到要感謝許多前線抗疫人員，大家都要齊心抗疫，澳門加油！

在店培訓學員 李耀誠



我叫盧文樂，我來到心明治很開心，認識了很多好朋友，每天和大家一起製作食物和清潔，我最喜歡的訓練就是洗碗，我聽老師教我的，不浪費水和清潔劑都能洗得很乾淨，我覺得自己很棒。現在疫情還沒結束，我很乖一直待在院舍裡，每天做運動，幫忙職員做清潔。我很想念大家，我每天都打電話給心明治的職員，和他們聊天我就很開心。希望疫情之後我很快可以去大公司工作，賺很多錢來報答家人。

在店培訓學員 盧文樂



學員家長分享

公開就業學員 黃愷敏家長

愷敏在一歲多時被山頂專科醫生評估為「遺傳性智障」，當時每個家庭成員都感到無限壓力，甚至有個別成員建議將她轉送給他人收養以釋懷壓力。老人家不懂，智障並非病患，不能醫治而是一種永久缺陷，家庭成員無法說服長者想法，結果在外婆反對下「送與撫養」計劃被擱置。

無可否認她在成長過程中，令家庭成員生活因她而作出重大改變，除了犧牲加倍時間、金錢、愛心、精力，還要付出雙重耐性、包容、教導，更要為她在學校、鄰居、社區偶發性的意外行為被歧視，遭人投訴及批判，某些事情家庭成員為了息事寧人委屈道歉。她就是在這環境下成長。

21歲那年她終於完成初中教育，由於她體能優越，多年來曾代表政府在特殊奧運會游泳賽事屢獲金、銀、銅多項獎牌殊榮。

2008年在機緣巧合下澳門弱智人士服務協會推薦她入「心明治小食店」就業訓練，經過多月來訓練讓她得到適切的工作訓練；工餘下她參與心明治的興趣班，以舒展身心疲倦和享受藝術帶來的樂趣，與此同時也認識了其他學員及導師，通過交流與溝通，令她不再恐懼陌生人，表達能力有所改善，

通過學習新經驗適應社會變化。心明治的就業訓練乃本著「授人以魚，不如授之以漁」的概念，使學員發揮所能，走向公開就業市場，成為社會人力資源一份子，令她自食其力。

2014年她經由心明治就業配對成功後，任職全職保安員工作至今，藉此家屬感恩心明治的職訓服務，令她有機會融入社會，讓企業能接受智障人士，令她增強個人自信心，也無需顧慮被他人標籤為智障人士。但始終她應變力和溝通技巧的不足，情緒不穩，往往會令小事惡化，引致誤會頻生。對此我期待未來心明治優化培訓之同時，也能增加多點教導學員提升應變力，並輔導一些學員情緒控制力。

多年來我會鼓勵和推動她去做義工，以回饋心明治多年來的幫忙和培訓她成長。雖然路程期間有點崎嶇，但始終感恩的心沒變。

心明治贈予學員們4個心：愛心、耐心、恆心、關心。

學員們也應還給心明治4個心：盡力學習的心、感恩的心、尊敬師友們的心、回饋社會的心。

大家齊同心 ❤️❤️❤️❤️

愛分享

實習經歷分享

實習社工 朱維肖

我在心明治小食店實習約 6 個月的時間，我學到了很多東西。我明白到職訓中心的最終目的，就是透過技能培訓，開拓學員的工作及就業機會，成功公開就業。回想到 2021 年 11 月 25 日，勞工事務局於勞工事務局太平辦事處舉辦了「喜見·樂聘」殘疾人士就業配對專場活動。為了幫助學員們順利完成招聘會，我有幸參與到了面試培訓的工作之中。在職員們的用心教導、學員們的認真準備之下，有幾位學員能夠成功應聘到合適的崗位，成功公開就業。

學員成功就業的背後，離不開職員們的辛勤付出。單位職員會認真教導學員們的訓練，在訓練之中發掘他們的長處，再綜合其性格、健康狀況等多方面來尋找合適他們就業崗位。在面試培訓中，職員們一早就為每位學員製作了應聘簡歷，協助學員準備個人的自我介紹。我們還會進行模擬演練，練習從應聘入門到離開的整個過程，避免學員們在當日感到不知所措。

學員成功就業的背後，還離不開學員們的認真努力。我常常聽到客人說：「心明治的同學仔真係好唔錯，懂禮貌，做嘢又認真。」學員們能力都很好，



每日訓練時十分專注，在自己擅長的崗位上發光發亮。遇到能夠應聘的機會，大家都十分重視，在培訓時會細心留意職員們講述的注意事項。許多學員晚上結束訓練後，還會自主練習自我介紹，爭取在當日展現自己最好的一面。

疫情之下，經濟低迷，失業率持續攀升，殘疾人士的就業亦受到極大影響，不少學員回流到單位繼續接受訓練。但他們沒有放棄，繼續在心明治接受訓練，提高自己的能力水平，等待能夠重新公開就業的那一天。在這次招聘會，有幾位曾公開就業學員和在店訓練學員都能夠成功找到合適的就業崗位，向實現獨立自主前進了一大步。能夠協助一群有能力的智障人士學會自力更生，成為一個對自己、對家庭、對社會有用的人，這便是職訓中心存在的寶貴意義。

藝術課程點滴分享

活動協調員 張煥好

近年來，隨著澳門社會經濟不斷發展，澳門社會工作局同時亦不斷的完善殘疾人士的權利公約，並大力資助各社團開展不同形式的活動及藝術課程。心明治小食店也不例外，在澳門社會工作局的資助下，為在店訓練及公開就業的學員提供了一系列的課程：有陶藝班、跳舞班、繪畫班，水彩畫班，戲劇班等，讓學員能善用餘暇，在工餘時間能有機會開拓眼界，發展藝術潛能，從而達到建立自信和自我認同感，同時增進學員間溝通，也加深了學員們的友誼。

受社工局的資助，心明治小食店於今年五月開展了繪畫班及陶藝班課程，參加者多為店內的訓練學員，以下是我有幸與大家分享最近的課程中的點點滴滴：

藝術對於大家想必都不陌生，相信大家都在成長過程中有林林總總和藝術打交道的經驗，但並不是每一位都可以把藝術順順利利的帶到我們的生活當中，可能是對藝術的基礎理解有所不足，有的是因為身體的缺陷，或是能力狀況。不過，這些問題顯然並不重要，因為這些難關都會被努力和一顆顆敢於嘗試的心跨過。照片中學員是有肢體及語言障礙者或其他方面問題的學員，因為手部的殘疾或身體的協調在課程中遇到了很多的困難，有部份同學在老師不斷進行示範及講解後，仍不能夠完全理解導師的要求，需要導師及協助者再加以講解及協助下才能完成作品，有的學員則在繪畫途中的上色一環有遇到問題，亦需導師在旁協助調色及填色，有的學員則在導師要求的畫稿中，發揮自己的創意，最後他們都在導師及助教的悉心引導下完成了屬於他們的畫作。學員們有部份的作品更是美輪美奐，絲毫不像一個甚少接觸藝術活動者的手筆。

學習製作陶藝則是更困難的一件事，更需要學員的手眼協調及耐性，此次陶瓷的課程需要兩位學員共同完成一件作品，過程中學員需要彼此的配合、包容，付出更多耐性，更要學習分工合作，在過程中，學員們經歷過作品失敗，所幸是，在失敗中仍然堅持，最後成功製造出一個又一個的成品，甚至能夠在自己的陶瓷作品上作畫，畫出自己所想，成就了獨一無二的作品。

常常聽說藝術很難，但在這次過後，我覺得更為關鍵的是到底他們在藝術上投入了多少。學員們在上課當中經歷過失敗、挫折，但他們還是在導師的指導下一步一步的完成了各式各樣的作品，這樣的經歷將會是他們邁向社會上遇到挫折都能克服的借鏡，在學員們身上看到了那份堅持，努力不懈的精神，也許正是這一種毅力成就了他們的作品，彌補了他們身體上的不足。

通過這些藝術活動，學員們也認識到自己是可以用努力學習，能親手完成一定程度的藝術作品，通過展示和交流，他們的自信心也得以提高。期望學員在將來的生活中面對困境中仍有不斷的拼搏精神，堅持到底，積極面對。



抗疫專欄

防疫期間為培訓學員提供的訓練及支援

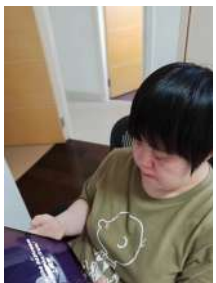
導師 李靚

2022年6月在全球新冠疫情持續蔓延的形勢下，本澳又迎來了新一輪疫情，這次疫情發展十分迅猛，確診人數不斷攀升，並擴散到社區，本澳居民再一次面臨健康和生命的威脅。政府為保障市民安全並有效控制疫情，要求非維生機構暫停開放，以相對靜止的狀態，希望能盡快控制疫情。本店也積極響應政府呼籲，暫停店內的職業訓練。為了學員能避免因暫停訓練導致的能力退化，以及活動量減少造成的免疫力下降，導師制定了一系列的家居防疫以及訓練計劃，內容有：

1. 體能訓練，包括伸展運動，基礎瑜伽，以及舞蹈練習等。



2. 文化知識訓練，包括上網課，練習書寫，看書讀報，繪畫等。



3. 家務清潔訓練，包括晾衣，煮飯，清潔房間，掃地拖地等。



並邀請各家長參與協助拍攝家居訓練情況並發至學員群內以便導師即時反饋，以這種形式來與學員互動增強疫情間的親子關係，導師也每日在群內發佈相關的健康諮詢以及各類運動影片和圖片來引導學員和家長進行有效的家居訓練。希望以此來幫助服務使用者順利渡過這段時期。

為了增加疫情間對學員生活和訓練情況的了解，並幫助學員學習基本的資訊科技的技巧，導師組織了學員進行視像會議，希望借助手機應用程式等科技手段，使學員能在相對靜止的居家抗疫中掌握如何足不出戶就能與人聯絡的方法，以緩解抗疫疲勞帶來的壓力。

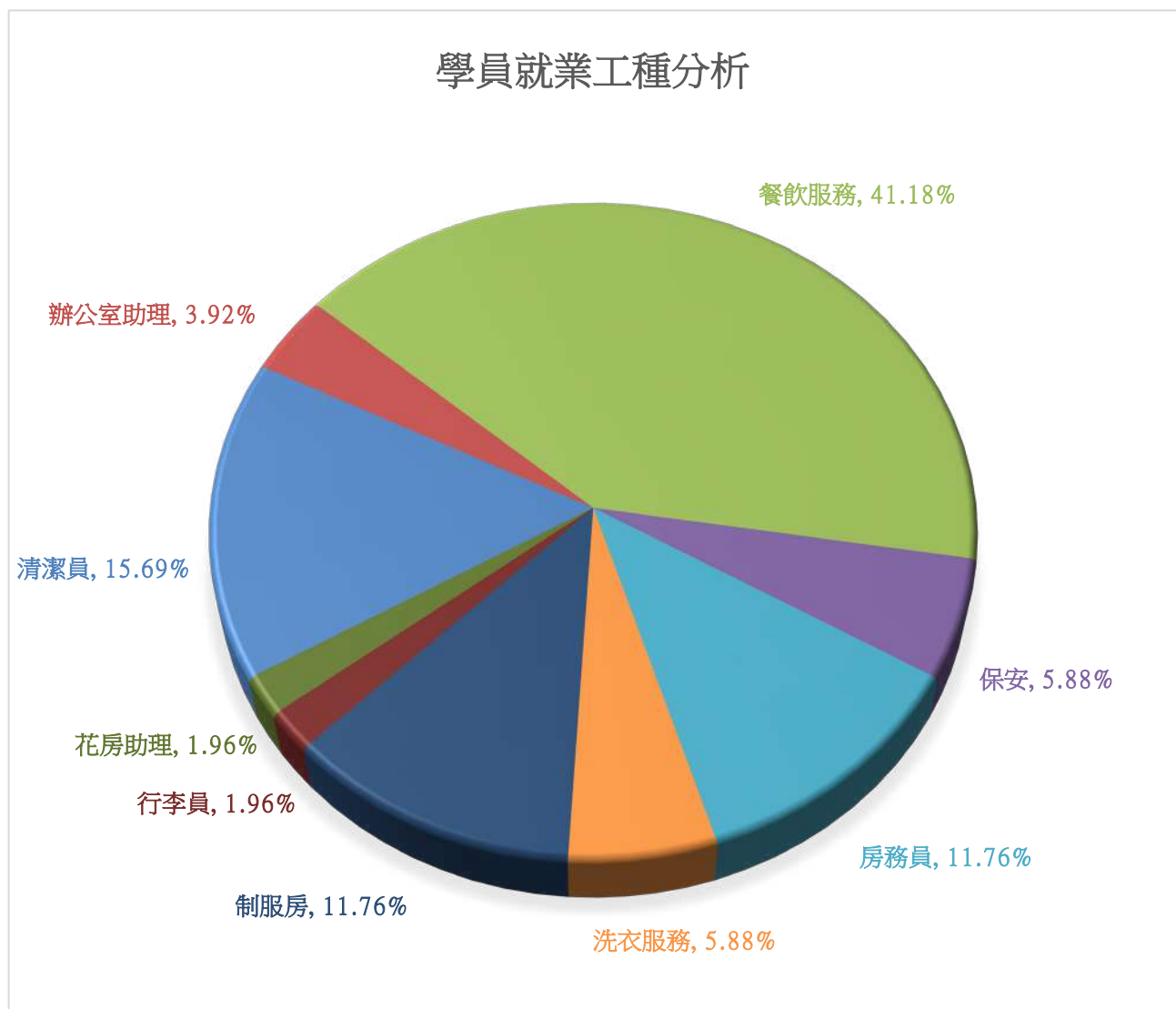


在這段艱難的時期，本店一如既往為學員提供訓練和支援，希望大家的齊心努力下，早日恢復正常的生活。

統計紀錄

學員就業情況

心明治小食店透過實質的工作訓練，已經培訓了有 118 位學員，其中 81 位學員能成功公開就業，他們的工作行業包括有酒店、咖啡室、餐廳、清潔公司、洗衣房、物業管理公司、食品供應公司、政府部門、商業機構、學校等。目前需要本店跟進的公開就業學員有 52 位，工作種類包括清潔員、餐飲服務員、保安員、辦公室助理、酒店行李服務員、花房助理、制服房及洗衣房工人等等，以下是學員工作種類分佈圖：



鳴謝

感謝以下支持心明治的單位 令到學員有更多的訓練機會

(排名不分先後)

社會工作局	澳門扶康會	孟智豪夫人托兒所
澳門基金會	澳門扶康會康盈中心	澳門青年義務工作者協會
體育局	澳門循道衛理聯合教會社會服務處暨屬下中心	澳門醫護志願者協會
教育及青年發展局	化地瑪聖母堂	兒童發展中心
勞工事務局	澳門聾人協會屬下聾人服務中心	二龍喉浸信會
市政署	澳門特殊奧運會	澳門乒乓球總會
財政局	澳門利民會旭日中心	澳門羽毛球總會
警察總局	澳門仁慈堂盲人重建中心	澳門基督教新生命團契 S.Y. 部落
司法警察局	母親會護理安老院	藍天教學輔助中心
澳門生產力暨科技轉移中心	民眾青年會	童心行動會
澳門政府總部	聖方濟各安老院	聖約瑟修院
文化局	聖公會澳門社會服務處屬下單位	澳門閩南總商會
房屋局	下環浸信會社會服務中心	澳門至友協會
消防局	下環老人中心	救世軍
交通事務局	澳門聽障人士協進會聰穎中心	澳門宣道堂社區服務中心
衛生局	澳門防止虐待兒童會護兒中心	澳門國際基督教會
澳門通訊博物館	善明會	鮑思高慈青營協會
澳門監獄	善牧會屬下中心	黑沙環青年活動中心
澳門公務人員協會	二龍喉浸信愛群社會服務處	綜藝館外港青年中心
中國澳門體育總會聯合會	澳門母乳及育兒推廣協會	澳門特殊教育協進會
澳門婦女聯合總會暨屬下中心及托兒服務	伯大尼安老院	澳門壁球總會
婦聯北區家庭服務中心	澳門天主教美滿家庭協進會	澳門唐心兒協會
澳門基督教青年會屬下單位	濠江中央青年獅子會	何鴻燊博士醫療拓展基金會
菩提社會服務處屬下單位	澳門獅子會	少林武術文化協會
澳門街坊會聯合總會暨屬下中心及托兒服務	民眾建澳聯盟	澳門博彩企業員工協會
街坊總會綠楊長者日間護理中心	青州災民中心	澳門單車總會
澳門街坊聯合總會青少年及家庭服務中心	澳門弱智人士家長協進會曙光中心	澳門傷殘人士服務協進會
街總祐漢社區中心	西望洋扶輪社	澳門保險專業中介人聯會
街總頤康活動中心	澳門中華新青年協會	澳門大學
街總海傍老人中心	德晉慈善會	澳門大學呂志和書院
澳門社區義工聯合總會	澳門中華學生聯合總會	澳門大學工商管理學院
	怡和體育會	澳門鏡湖護理學院
		理工學院
		旅遊學院

聖若瑟大學	福建學校	星際酒店
城市大學	教業中學、小學	澳門偉士車會
科技大學	聖善學校	澳門盛世集團
澳門管理學院	蔡高中學	全藝社
香港中文大學	鏡平學校	積極健身有限公司
演藝學院屬下院系	培正中學	天網資訊科技(澳門)有限公司
巴波沙中葡小學	中德學校	澳門宏利人壽保險(國際)有限公司
何東中葡小學	氹仔中葡學校	港鐵培訓部
嶺南中學	青洲中、小學	DFS 集團
下環浸會學校	嘉諾撒聖心中學(中、英文部)	寶寶督課中心各中心
聯國學校	澳門聖羅撒女子中學(中、英文部)	Fun fun 樂
菜農子弟學校	明愛學校	智能養生
聖瑪沙利羅學校	明愛幼稚園	愛寵物醫院
新華學校	蓮峰普濟學校	傳正堂中藥房
商訓夜中學	中葡職業技術中學	澳門電機及電子工程學會
東南學校	婦聯學校	布林克澳門有限公司
浸信中學	鮑思高粵華小學(中、英文部)	澳門設計中心
海星中學	化地瑪聖母女子學校	艾多美
創新中學	聖保祿學校	同創集團
高美士中葡中學	聖約瑟教區中學第五校	博思教育中心
澳門坊眾學校	九澳聖約瑟學校	資優督課中心
澳門利瑪竇中學	陳瑞祺永援中學幼稚園部	澳門日報
瑪大肋嘉諾撒學校	商業銀行	美國萬通保險
培道中學	國際銀行	SK 英國皇家少兒英語
德明學校	中國銀行	四方媒體
同善堂中學	建設銀行	HNET 亞洲有限公司
二龍喉中葡小學	大豐銀行	澳門國際街舞會
慈幼中學	匯豐銀行	好利安
氹仔三育中學	關關天地	澳門通股份有限公司
鄭觀應公立學校	澳門戒毒康復協會(ARTM)be cool project	澳門電訊股份有限公司
勞工子弟學校中、小學部	永利義工隊	澳門廣播電視股份有限公司
庇道學校中、英文部	美獅美高梅	粵澳合作中醫藥科技產業園
培華中學	百老匯	Clean the World(潔世)
廣大中學、小學		
濠江中學、小學		

鳴謝

鳴謝提供實習及聘請學員的 公司及單位 (排名不分先後)

永利渡假村(澳門)股份有限公司
澳門美高梅
澳門雅辰酒店
銀河娛樂集團
新濠博亞娛樂有限公司
威尼斯人(澳門)股份有限公司
新合和食品供應有限公司
信德澳門服務有限公司
高潔專業洗衣有限公司
啟智學校
啟康中心
心潔清潔服務有限公司
安多利美食
MY BISCO(我的小廚房)
傳統老澳門
致富燈光音響有限公司
富臨門海鮮
又添福大飯店
CHILL CAFE
銘珍精食店
澳門吳設計裝飾工程有限公司
金濠漢堡(澳門)食品有限公司
雋意創作發展有限公司
意藝工坊
禮頓建設(亞洲)有限公司
澳門檔案館
果之悅雪花酥工作坊

附錄

澳門展智服務協會屬下培訓單位
(前澳門弱智人士服務協會)

心明治

CASA DE PETISCO 小食店
SAM MENG CHI

美副將大馬路111號高地烏大廈地下A2

Email: casasmc@macau.ctm.net
電話: 28481101
傳真: 28481003

派對套餐

特色三文治	每盆20件	\$ 90
健康沙律	每盆(大)	\$ 180
	每盆(小)	\$ 110
菠蘿腸仔	每盆48件	\$ 160
	每盆24件	\$ 90
蛋糕仔	每盆50件	\$ 160
蛋糕	每盆24件	\$ 160
曲奇餅	每盆50件	\$ 160
葡撻仔	每盆24件	\$ 180
蛋撻仔	每盆24件	\$ 180
椰撻仔	每盆24件	\$ 180
九層糕	每盆25份	\$ 220
芒果布甸	每盆36份	\$ 170
大菜糕	每盆36份	\$ 170
椰汁大菜糕	每盆36份	\$ 170
肉醬魚粉	每盆	\$ 220
炒米粉	每盆	\$ 250
壽司卷	每盆40件	\$ 200
迷你沙律撻	每盆24件	\$ 180
NEW 炸南瓜球	每盆30件	\$ 160

派對套餐

咖喱魚蛋	每盆180粒	\$ 180
滷水香腸	每盆180粒	\$ 180
滷水魚蛋	每盆180粒	\$ 180
滷水雞翼	每盆40隻	\$ 220
台灣滷蛋	每盆40件	\$ 160
春卷	每盆45件	\$ 160
咖喱角	每盆45件	\$ 160
酥炸花枝丸	每盆30件	\$ 200
酥炸香蕉球	每盆40件	\$ 200
吉列豬扒	每盆24件	\$ 250
煙肉腸	每盆40件	\$ 220
炸龍利柳	每盆24件	\$ 220
炸蟹鉗	每盆24件	\$ 210
麥樂雞	每盆50件	\$ 210
馬介休球	每盆24件	\$ 210
炸薯餅	每盆24件	\$ 210
粟米墨魚餅	每盆45件	\$ 210
炸雞翼	每盆24件	\$ 220
天婦羅炸蝦	每盆20隻	\$ 180
曲薯條	每盆	\$ 150

註: 不包餐具

凡訂購本店到會食物, 即有免費送貨(澳門區), 如惠顧派對套餐滿壹仟元, 均享有九五折優惠, 歡迎社團、學校及各界人士來電訂購。多謝支持!

更多資訊: [facebook](#)

心明治小食店

訂購可加入微信號:

三文治類

油多	\$ 11
花生奶治	\$ 11
吞拿魚三文治	\$ 13
粟米吞拿魚三文治	\$ 13
洋葱吞拿魚三文治	\$ 13
夏日風情三文治	\$ 13
雞蛋沙律三文治	\$ 13
雞蛋菠蘿粟米三文治	\$ 13
火腿粟米粒三文治	\$ 13
芝士火腿三文治	\$ 13
火腿蛋三文治	\$ 13
芝士蕃茄三文治	\$ 13
蕃茄蛋三文治	\$ 13
芝士蛋三文治	\$ 14
鹹牛肉三文治	\$ 15
芝士火腿蛋三文治	\$ 16
辣魚三文治	\$ 17
豬扒三文治	\$ 17
雞扒三文治	\$ 17
肉鬆包	\$ 15
熱狗包	\$ 15
炸魚柳包	\$ 18

甜品類

芒果布甸	\$ 6
大菜糕	\$ 6
椰汁大菜糕	\$ 6
NEW 咖啡大菜糕	\$ 6
NEW 木糠布甸	\$ 15

特色小食

關東煮 (魚蛋/豬皮/萝卜/香腸)	每串	\$ 6
茶葉蛋	每隻	\$ 4
香腸	每條	\$ 4
曲奇餅	2塊	\$ 10
NEW 蔓越莓雪球	每罐	\$ 35
NEW 蔓越莓雪花酥	12塊	\$ 35

飲品類

咖啡	\$ 12
奶茶	\$ 12
檸檬	\$ 12
檸檬	\$ 12
菊蜜	\$ 12
好立克	\$ 12
柯華田	\$ 12
凍檸樂	\$ 12
凍檸樂	\$ 12
罐裝飲品	\$ 5
盒裝飲品	\$ 5
鮮豆漿	\$ 6
夏枯草	\$ 6
五花茶	\$ 6
菊花茶	\$ 6
洛神花茶	\$ 6
紫貝天葵	\$ 8

註: 凍飲類一律另加 \$ 2

米粉類

雪菜肉絲米	\$ 20
豬扒米	\$ 22
雞扒米	\$ 22
魚蛋香腸米	\$ 22
火腿香腸米	\$ 22
火腿蛋米	\$ 22
芝士腸米	\$ 22
墨魚丸米	\$ 22

註: 轉出一丁加 \$ 3
轉烏冬加 \$ 2

美副將大馬路

底道學校(英文部) 心明治 利民坊 林仔美食

望廈坊翠互助會 觀音堂 觀音堂巴士站

營業時間: 星期一至星期六
7:30am ~ 5:30pm

心明治小食店專為十六歲至四十五歲的智障人士提供工作訓練及就業支援服務, 透過真實的工作環境和工作經驗, 提升他們的工作能力。

聯絡及付款方式

電郵：casasmc@macau.ctm.net

電話：28481101

傳真：28481003

地址：澳門美副將大馬路 11-X 號高地烏大廈地下 A2

付款碼：

澳門錢包 MPAY



工銀澳門 ICBC



出版：心明治小食店

編輯組成者：劉玉珠、梁燕婷、李靚、蔡永熙、張煥好、趙健鵬

排版設計：蔡永熙

封面設計：趙健鵬

印刷：盤磯廣告策劃

出版日期：2022 年 8 月

印刷數量：300 本