



「健康」、「快樂」，相信大部分人也會把它們排在願望清單中的前列位置。不論男女老幼或唐氏朋友均希望擁有健康的體魄，喜樂的心靈！適逢3月21日「世界唐氏綜合症日」的來臨，協會今年以「樂動·樂活·樂人生」為主題，舉辦了一系列的活動以響應這個特別的日子，包括分享會、會員工作坊、社交媒體呼籲等，讓社會大眾一起參與，散播健康訊息及愛的種子，共同擁抱一個共融社會。



### 世界唐氏綜合症日及鴛鴦襪

大部份唐氏綜合症人士的第「21」對染色體均有「3」條，因此，聯合國大會把每年「3」月「21」日定為世界唐氏綜合症日，藉以提高公眾關注並倡導唐氏綜合症人士的權利。



襪的形狀與染色體相似，而這個不能配成一對的組合就像一雙色彩繽紛的鴛鴦襪，更成了唐氏綜合症人士的一個標記。其實只要我們改變態度，一雙不同圖案或顏色的鴛鴦襪，仍可以穿在一起，展現那份多元性、可能性、共融美和看待事物的新視角！

**「著上一對鴛鴦襪，齊來支持唐氏日！」**



每年的世界唐氏綜合症日，世界各地都會響應 #lotsofsock活動，在3月21日當日穿著不同色彩、不同花紋圖案的鴛鴦襪引起大眾對唐氏綜合症人士的關注。協會今年亦沒有例外，呼籲大家在3月21日世界唐氏綜合症日著對鴛鴦襪，分享自家配襯的鴛鴦襪相片到社交平台並加上hashtags，一同展現多元性，喚起大眾對唐氏綜合症人士的關懷！

訂購「2+1」襪子禮盒

## 活動回顧



### 「樂動·樂活·樂人生」唐氏綜合症人士健康生活分享會

承蒙香港賽馬會慈善信託基金的贊助，協會轄下賽馬會唐家軒「唐·是力量」支援計劃，於3月19日舉行「樂動·樂活·樂人生」唐氏綜合症人士健康生活分享會。分享會由不同專家及學者分享實用健康資訊，包括唐氏人士生活技能訓練需要、加強唐氏人士體能訓練的重要性，以及影相十式與唐氏人士常見疾病穴位保健，從而協助唐氏人士建立可持續的健康生活模式，融入社區，活出快樂的人生。

分享會花絮



### 「『來』『動』『跳』吧！」好玩工作坊

工作坊以生動而有趣的方式，為唐氏會員提供運動、體能及獨立生活訓練的工作坊。當日共有45位會員參與三個不同的工作坊，包括由醫藝同行義工隊以輕快音樂教授中醫穴位十式操，提升參加者活動身體的機會；東華三院職業治療學生以導向、表達及創作為主題的攤位活動，讓參加者親身體驗在玩樂中學習到在社區中生活技巧及溝通方法；本會的同事們，帶領參加者以3D 好玩「Silver Move」電子遊戲，考合作反應變色燈，及訓練小手肌夾波波遊戲，讓會員能在不同遊戲中，感受運動的樂趣，藉此提升會員運動的動機。在工作坊中參加者發揮無限活力與創意，渡過一個愉快的周日。



### 電台節目訪問

於3月19日(日)，協會分別接受了商業電台節目「同途有心人」以及香港電台第三台節目#Hashtag Hong Kong的邀請，一方面向社會大眾介紹現時協會的服務以及唐氏朋友的資訊，另一方面宣傳世界唐氏綜合症日，增加社會大眾對唐氏朋友的關注及認識。



### 商業電台「同途有心人」：

節目介紹賽馬會「唐·是力量」支援計劃，向大家介紹現時協會服務，回應唐氏朋友成年階段需要，改善他們的身心健康發展、促進社區參與！

「同途有心人」節目回顧

## 香港電台第三台「#Hashtag Hong Kong」：

節目介紹產前輔導及初生唐氏嬰兒家長支援服務，一路上與唐氏家庭同行，其中更加分享了正能量十足的初生家庭故事。

「#Hashtag Hong Kong」節目回顧



## 2023年2月11日新界區賣旗日圓滿結束

承蒙各界人士鼎力支持，今年協會「甜蜜襪」新界區賣旗日成功招募超過2700位義工，出動逾2,000個旗袋！衷心感謝一班義工的努力、善長們的慷慨及同工們的協助，賣旗日已圓滿結束，而所籌得的善款，將用作維持自負盈虧的服務發展，包括提供專為唐氏綜合症及其他殘疾人士之體藝發展項目，致力改善他們及其家人的生活質素。

疫情已過，今年是協會期待已久的實體賣旗，不論是同事，還是義工也十力雀躍，非常積極為協會宣傳，四處籌款。而亦有很多善長在捐款後跟會員們說「加油！」。這些看似微小的行動，對我們的會員和協會卻是意義非凡！再次感謝各位的支持和打氣，亦希望大家可以在往後的日子繼續支持我們的工作，大家一起為社會共融的路上出一分力！

網上捐款



### 愛的傳遞

除了當日街上賣旗外，亦有多位善長及企業在賣旗日前夕支持「愛的傳遞」活動，捐贈港幣\$2,000元以上。為表謝意，協會亦送上卓業中心最新產品—微香造型蠟燭乙份給每位支持「愛的傳遞」活動的善長。每份蠟燭均由學員親手製作，既是獨一無二，亦是學員們的心血結晶，而每位善長收到蠟燭後，亦非常開心和欣賞學員們的努力，更大讚蠟燭手工非常精緻呢！如欲訂購及了解更多產品詳情，歡迎致電2697 5331查詢

[了解更多微香造型蠟燭](#)



### 榮獲香港社企員工嘉許計劃 – 傑出社企員工獎項

協會社企唐氏群毅服務隊早前參加了由香港社企總會主辦的香港社企員工嘉許計劃，當中殘疾僱員李沃光更突圍而出，贏得「傑出社企員工」的殊榮！

沃光是一位中度智障人士，平時主要負責汽車美容及辦公室清潔服務工作，做事態度認真及細心，不但深得僱主及導師的愛戴，更令他們安心將工作托負給他。這次是沃光第二次獲得這份殊榮，沃光爸爸得悉消息後也都感到很自豪。我們再次恭喜沃光獲得獎項，亦希望沃光日後繼續做好工作，發光發亮。

殘疾僱員需要獲得更多社會大眾的肯定，如有意聘請殘疾僱員或本會受訓學員，歡迎致電2611 9747與就業輔助中心職員聯絡。

Copyright©2023香港唐氏綜合症協會

香港唐氏綜合症協會於1987年10月正式註冊為非牟利慈善團體，致力為唐氏綜合症人士、殘疾人士、其他智障人士及其家人提供綜合家庭支援及職業復康服務，使服務使用者在個人成長及生活各方面，得以全面發展；以及滿足他們在就業及職業培訓方面的需要。

[捐款支持](#)

地址：香港柴灣興華(二)邨安興樓天台  
電話：2697 5391 電郵：hkdsa@hk-dsa.org.hk

如不想再收到來自協會的電子通訊，請按一下「取消訂閱」  
If you wish to stop receiving our emails,

[取消訂閱, please unsubscribe here.](#)