

明愛通訊

<http://www.caritas.org.mo/>

本刊於新聞局登記編號為七十 發行：澳門明愛

Caritas Ligação

ISSUE

93

MARCH 2011

日本311大地震：
關愛無界限

70 EXPRESS
FOR JAPAN



澳門明愛
Caritas
MACAU

社會責任共同承擔
《職安健》做得到
長者力量

關愛無界限

黃富安

大地震·海嘯·輻射

三月十一日下午，日本發生九級大地震，由強震引發10公尺高的大海嘯，將眾多沿海村落沖走，仙台機場跑道也被淹沒，加上強震後火災頻傳，災區滿目瘡痍，陷入混亂，彷彿是世界末日。

位於福島縣的核電廠，受地震和海嘯破壞，發生洩漏輻射的事故。輻射洩漏給地震救災工作增添了很大的困難。日本全國近三分之一地區的自來水驗出帶有放射物質，東京、茨城縣、栃木縣及群馬縣更驗出同時含有放射性銫，幸水平仍未超過飲用安全標準。除飲用水外，農作物亦受輻射影響，多個國家已禁止受輻射影響的日本農作物和海產品入口。隨著通訊的恢復，得悉災區很多災民還是處於挨餓受凍之中，很多避災中心的物資仍然短缺。根據國際明愛和日本明愛傳來的訊息，食水和農作物受輻射影響，災區物資仍然緊湊。但患難見真情，自地震發生之後，不少英雄事跡陸續被報導出來，而災民彼此亦能互相扶持，共渡難關。

明愛的關愛行動

澳門明愛在發生地震後第一時間向日本災民致予慰問，並迅速為災民展開籌款活動，呼籲善心市民將善款存入中國銀行、永亨銀行、滙豐銀行、國際銀行、澳門商業銀行、及中國工商銀行的捐款戶口。善心市民亦可以將善款投入大西洋銀行各分行和ComeBuy各門市的澳門明愛善款箱內。

我們並獲得永亨銀行借出位於俾利喇街粵華廣場的地舖作為「澳門明愛慈善義賣站」，為日本災民作慈善義賣。義賣站開放時間由下午二時至六時，星期一至星期日無休。在義賣站協助的義工是來自明愛家庭服務部、協力社和利瑪竇學校，他們在知悉是為日本災民籌款後，立刻答應抽出時間幫忙。自義賣站開放以來，獲得不少市民的支持，購買義賣物品。熱心的市民不單在義賣站購物，還捐出義賣物品，很多市民帶同捐出的物品來到義賣站給我們，有長者、外籍人士和年輕人，真的是為善不分國界。義賣站的義賣貨品包括精品、玩具、書籍、日常用品、家庭電器、衣服及傢俱等，全部物品均由善長及各機構捐贈。歡迎各界人士捐出慈善義賣物品，如屬電器用品或電子產品，必須是運作正常的。

設計師 Barbara Dias 特別為此次地震設計了一款心意 T-Shirt。T-Shirt 以心型圖案為主，配上中、英、日語「加油」二字，給澳門明愛作義賣，有興趣善長可在粵華廣場義賣站購買，如大量訂購，可致電 28573297 澳門明愛總署。

自大地震發生，澳門明愛生命熱線接到不少求助電話，不少市民看到日本的災情，心裡感到難受，需要輔導以舒解鬱結。不少義工更主動聯絡我們，要求參與為日本災民籌款的活動。




為日本災民籌到的善款，將會透過日本明愛用作購買所需的物資和提供服務，截至三月底，我們已匯出澳門幣三十五萬三千元善款給日本明愛。

往後的工作

在大災難中，除了物質上的支援外，災民的情緒輔導亦是非常重要的。據心理治療師的分析，一般在遇到壓力時，會選擇迴避或正面面對。在日本這次大災難，災民的冷靜雖然非常難得，但亦可埋下了更深層的影響，故此事後的情緒輔導不容忽視。在仙台，有市民晚上依然是睡在帳篷內，雖然房子未受地震影響，但他們怕再有餘震和寂寞，故此晚上仍然到帳篷內睡。日本明愛已開始協助個別災民解決情緒上的問題和重建家園的工作。

面對核輻射洩漏，災區的修復更顯困難，在此祝願日本災民及日本明愛同事努力「加油」，澳門明愛將本著「關愛無界限」的心，在這方與你們並肩同行。



大災難

日本311 明愛關懷大行動

「憑愛貧餐祝願日」

顯我愛心
Show our love
燃亮你生
Light your life

澳門明愛
Caritas
MACAU

4月10日星期日，澳門明愛將在何黎婉華庇道劇院為日本大地震災民舉行「憑愛貧餐祝願日」，呼籲參與者將自己的膳食減少，把省下的金錢購買關懷地震愛心T-Shirt，籌得的善款將透過國際明愛及相關機構支援日本災民。✿

為何籌款

慈善資源部 黃思嘉



小時候，每年爸媽必定會帶我到明愛園遊會，那時只知道有很多攤位遊戲玩，有很多公仔獎品等着我帶回家，但並不認識、也不知道園遊會的意義和目的。

到了中學階段，學校每年都會舉辦校內園遊會或慈善行為明愛籌款。每年重覆着參與這些活動，成為了一種習慣，雖然知道這是為了幫助有需要的人，但沒有太大的感受，也不理會籌到多少善款。到了真正加入澳門明愛慈善資源部工作，卻有另一番體會。

加入明愛後的第一項任務，就是籌備全年規模最大的籌款活動明愛慈善園遊會。這不再是小時候玩遊戲拿獎品，也不是中學時一大班人組織一個小攤位那麼簡單，要籌備連續三天總共70多個攤位的園遊會真的不容易。由聯絡各學校、機構、社團組織攤位，推銷拍獎券，到籌備音樂會、開幕禮、抽獎晚會等等，所有工作為的都是促使園遊會成功舉行，冀盼著的是籌得比去年更多善款，吸引更多人流，開設更多攤位……。

辦籌款活動目的當然是為服務社會上更多有需要的人，雖說籌得善款愈多愈好，但我認為這並不是辦籌款活動的唯一目的。透過籌款活動，引發人們對社會上需要援助人士的關注，從而讓他們認識及關心弱勢社群，特別是時下青少年，讓他們接觸更多，發揮自己的力量去幫助別人。

觸動他人，發自內心地關顧身邊有需要的人，這是我從籌備園遊會、賣旗、農曆新年慈善聚餐、慈善餐會、日本地震募捐等一個接一個的籌款活動中，漸漸明白到的使命所在。當中，也體會到我們做到的可能仍有不足，但能夠盡自己的力量去幫助別人，即使是一份心意，亦能讓他們感受到溫暖的關懷及慰藉。✿

善行與善心

慈善資源部 胡嘉宇



一年多前，我還在尋找適合自己的工作，每天打開報張、雜誌，招聘廣告琳琅滿目。在選擇工作的取向上，由於自己是唸傳播的，當然想學以致用，經過仔細考慮及篩選後，最終決定了加入明愛這個大家庭的慈善資源部。雖然我在明愛的資歷尚淺，可是在這短短一年間，已深深的體會到拓展慈善資源工作的意義與價值。

或許人們會對「慈善資源部」這個名詞感到陌生，因為一般的公司及企業都沒有這樣的一個部門。慈善資源部涉及不同的工作性質，包括活動企劃、宣傳推廣、文書處理等。雖然工作項目多，但簡單地說，慈善資源部主要就是開拓籌款渠道和進行籌款活動，以便為社會上的貧困家庭、兒童及青少年、長者、殘疾人士或其他弱勢群體提供適切的服務，是慈善工作的支援部隊。

我在明愛的日子中有機會接觸到不同的慈善項目，例如年度慈善餐會、周年慈善聚餐、四旬期捐獻、賣旗及園遊會等。每項活動都不會是個人獨立進行，團隊精神尤其重要。過去的我是一個較被動的人，坦白說，開始時花了不少心力去摸索，後來慢慢架輕就熟，回想起來，在這一年中，我真的學到許多。

在慈善資源部工作能熟練不同的工作技巧，學習到如何待人接物，最重要的還是可以從眾多的善行活動中，培養出一棵慈善的心。明愛就像一棵強壯又翠綠的大樹，提供一個良好環境，使我身心得到滋養、茁壯成長。🌸

社會責任 · 共同承擔

滙理長者中心主任

鄭月輝

義工

「大家都希望藉著關愛行動，為社會多作貢獻，雖然休息時間少了，但得到的滿足卻非金錢可以媲美，特別是看見長者臉上笑容，身體的疲憊早已忘記得一乾二淨，而且越做越起勁，再多十倍的工作也不成問題。」

長者

「多得政府支持，澳門街嘅老人真係有福，我哋都有聽過咁老都可以有間咁靚嘅新屋住。」

「善長對我哋真關心，你睇，裝咗窗簾布之後，成間屋唔同晒，好靚呀！」

「依家沖涼好方便，一開水喉就有熱水，唔駛將煲水掙掙去。」

「好好味，D鯉菜好啱胃口，咁有心，真係唔話得，幫我多謝你哋老閣。」

以上對白，是一群義工在參與活動後的感想，以及獨居長者在使用中心各項居家生活支援計劃後對政府、善心人的真心致謝。誰說「人情薄過紙？」我對這句話不敢苟同。自負責任子基社會房屋獨居長者的支援工作隊伍後，對此話更作出否定，應改為「人間有愛、世間有情」。這些發自長者內心的連聲讚嘆，就是最好的佐證。

今天，當大家都專注在高速增長的經濟以及車水馬龍的環境時，很自然地將構建理想家園、提升市民生活素質的責任擔子落在政府的肩膀上。然而，大家有否想過，原來造福社會，締造和諧友善社區已非只是個別人士，或某某部門團體的責任。社會之所以昌盛繁榮，並且茁壯地成長，每一個人，不論貧富，任何企業，不論大小，都發揮著互補互惠的條件與角色。在過去數月的工作中，雖然獨居長者在新居所環境適應、人際脈絡結綫、社區資源掌握運用等等都碰到難題，然而一群又一群的熱心人士、大中小企業以及政府部門都努力關顧，細心改進，共同為改善這群長者的生活努力。想不到，心意加行動，是可以釋出促進、推動甚至轉化社會的正向能量，令社會推向一個更高層次的活動模式。

近年坊間常常談及「企業社會責任」，到底什麼是企業？而企業應負什麼社會責任？企業，簡單的詮釋指一間結合人、地、資金，有組織、有計劃地以營利為目標，並講求效率與回報的經濟實體。過往企業家予人的印象多數是為利是圖，不會做沒有利潤的生意，捐款只不過是一種回饋社會的形式，與社會責任沒有掛上任何必然或必須的對等號。但隨著社會公義發展走向成熟，公共社會責任便隨之而生。「將社會拱起來」，成為了企業另一個經營理念。

在商言商，單從數字的角度計算，沒錯，利潤、營業額當然是評價業績好壞的其中一項指標，然而並非全部。換一個角度來看，能兼顧思慮員工心理素質、精神狀態、團隊精神、企業社會責任分擔、公益貢獻等等無形產物，更是重要。這些直接影響企業形象的元素，處理適當，會為企業帶來更多、更良好的聲譽及持續發展機會，否則，再多的收益，都是冰冷的成果。缺乏情與義的互動，只會將人與人之間的距離越拉越遠，不利社會發展。

我們的社會，需要的是一種可以推動人與人之間關愛、一種可以共同抗逆、一種可以去陳創新的黏著劑。正正是這種黏附作用，令原本支撐著整個社會核心價值的框架更加牢固，令分佈或遊走於邊緣界線的力量聚在一起，令快將要蒸發的水珠聚滴成河。我們冀望這種伙伴合作關係繼續滋長，繁衍不息。朋友們，無論你的力量如何，發揮你的智慧，善用你的資源，共同積極參與社區，共同擔承及持續推動社會，令我們這片樂土可健康地萌芽、開花、結果，令處於不同處境的組群也與社會分享甜美成果。✿

民政總署義工隊協助 「安裝窗簾布」美化家居計劃



有賴得到各團體、企業及政府支持，滙暉長者中心於過去幾個月為有需要的獨居長者提供各類型居家生活支援計劃，包括：防寒計劃之熱水爐安裝，有24人受惠；長者美化家居環境窗簾安裝計劃，有54戶受惠；愛心餐計劃，共560人次受惠（至三月份的數字統計）。



敬老愛老·企業齊參與

在喜迎新歲的日子，美高梅義工隊本著關懷弱勢之心，為居於頤基新落成社會房屋之120名獨居長者，舉行慶祝新春的聯歡宴。名廚周中師傅，更親自伙同其廚房團隊，烹調極具特色和適合長者的賀年餐。義工們表示，這樣的活動真有意義，越做越開心。企業對弱勢社群的關懷，施與者和接受者都能從中得益，讓這美好的事情繼續下去，祈盼今後更多企業踴躍參與。



「職安健」· 做得到

澳門明愛安全管理與質素提升策略小組召集人 林玉珠

談起職業安全與健康（以下簡稱職安健），往往令人聯想與建築業、工業等行業有關，很少會關注到社會服務行業的領域，這與本澳的社會服務業較少提倡和推廣職業安全意識有關。

事實上，社會服務業亦潛在着許多與職業安全有關的風險，尤其是有關長者或殘疾人士的院護服務，原因是這些服務涉及許多人力操作，例如移動行動不便人士或給他們清潔身體等，倘若動作姿勢不正確，員工很容易會弄傷自己及對院友造成傷害。作為機構的重要資產，工作人員的職安健是特別需要關注的。

作為負責任的機構，必須建立安全的環境與操作文化，在促進員工工作效率之同時，亦能保障員工和服務使用者的安全與健康，達至雙贏局面。因此，澳門明愛在2010年的發展策略裡，首次提出在機構內部全面推行職安健培訓計劃。有關項目除了為前線員工進行職位相關的職業安全知識教授外，亦嘗試以先導方式，在參與的18個服務單位內建立「職安健」主任的制度和相應培訓。

為期近半年的培訓中，合共舉行了56次工作坊和小組研習活動，

參與員工超過450人，培訓時數達178小時。透過上述大大小小的培訓活動，各服務單位已開始關注職安健的議題，並因應實際情況，在內部進行不同的改善項目和延展活動，例如環境安全巡查、鼓勵員工每天開工前進行舒展筋骨運動等。並於2010年11月舉行的「職業安全與健康先導計劃分享會」中，宣佈確立機構的職業安全與健康政策。

過去一年，可說是機構推動職安健文化的起始階段。為進一步深化員工培訓和各項改善計劃，與持續加強各服務單位安全環境的管理文化與制度，澳門明愛將在2011年度，於現有的基礎上，透過標語創作比賽、職安健常識問題比賽、工作安全分析等活動，讓員工持之以恆地確切掌握職業安全與健康的知識。同時，除了管理層有落實推行職安健的決心外，機構亦計劃設立相關的機制，包括全面在所有服務單位建立或強化「職安健主任」的運作，以及制訂安全巡查的內審制度等，期望不久將來可把職安健的知識和實踐經驗進一步與業界分享、交流。✿

長者力量

青洲老人中心主任 李浩旋

澳門的社會福利事業，八、九十年代平穩發展，但隨著市民和社會各界的訴求不斷，踏入21世紀，各類服務的回應步伐更趨從前。其中，長者服務也不例外，特別是人口老化日趨嚴重的今天，從社區照顧至院護療養，環環相扣，節節相依。有預測澳門65歲以上的老年人口未來將急速增長，到2020年預期將達人口總數的12.3%之多。面對龐大增幅，如何規劃合適的服務政策藍圖，除了長者安老是當前需要深思的題目之外，懂得發掘此年齡組別的潛藏力量亦是一個相當重要的課題。

「以前我也都唔識，自從退休後時間多了，我覺得唔能夠脫膠，所以學上網，又報名參加很多課程充實自己；加入長委會後，就更加關注健康資訊，在搜集到有用的資訊時，我會跟大家分享…」一名退休長者說。

「我覺得自己可以多做一些，只要有能力，應盡力為社會作出貢獻…」一名退休教師的話。

「幫其他長者量血壓或主持健康講座，讓我可寄託時間，又可發揮我的專長…」一名退休醫生滿足地表示。

從勞動線上退下來的長者，周身法寶，藉「參與」將經驗傳承之外，其自務的過程亦帶來「充權」作用。我們深信每一個人都有潛能，只要有展才的機會便得以發揮。長者是經驗的寶庫，雖然時代變遷或許阻延了正規的學習機會，然而生活的歷練卻潛藏著無窮的智慧。持續學習，引發及點燃內在力量，不論任何年齡，都可併發光芒。隨著社會經濟的發展，生活水平的提高，長者所追求的是更高層次的需要。透過參與社會、服務他人，可體現自己的存在價值，並且從中享受人生的樂趣。



「長者健康委員會」

工作目標：建立健康生活模式，實踐健康耆年。

會務簡介：長者健康委員會成立於2000年，成員來自第一至第三屆活力長者大使選舉的得獎者，以自務小組形式運作。成員自行聚會、籌辦各項健康推廣活動或會員聯誼活動。2010年為了擴大會員人數，經會員大會商討後，以推薦方式招攬有相同信念的人士加入，現時會員人數75人。每年除向不同對象進行健康推廣活動外，還會出版刊物《長者之聲》、組織交流及培訓工作。

健康的生活模式，應該是從小開始建立。期待自己擁有一個健康、豐盛、自由、安定的晚年生活，並非必然，是需要規劃及時的。

十年前，一群充滿朝氣與魄力的長者自組成「長者健康委員會」後，十年如一日，風雨無間，堅持身體力行，推己及人，除將健康生活的元素加以實踐外，多年來更走訪不同的院舍、耆康中心、青年中心、社區中心以及學校等。工作雖多，但目標只有一個，就是冀盼人人做好康健晚年規劃，欣度耆年。「長委會」的成長，就如小孩學走路般，站起、跌下，再起再跌又再站。會內的大小事務，都是長者從零開始，策劃、推動、分配、處理、檢討及總結，艱辛的汗水雖一點一滴落下，也一點一滴累積豐碩的成果。✿

妙手仁心

澳門明愛巡迴醫生 何志佳



完成了醫科大學投入社會工作已有數年的我，經驗尚淺，與「妙手」還有一段距離。醫術精湛方可稱得上「妙手」，相信很多資深醫生也能做到，若論「仁心」，卻不是單純從書本上便可學到，更不是人人都能做到。而我對「仁心」的體會，則要從加入明愛後的經歷說起。

伯大尼安老院曾經有一位院友，相信大家都會明白「曾經」的意思，他叫鄭家，樣子到現在我還記得很清楚。就在我入職沒多久的時候，一天，護士說他精神不是很好，於是我和曹醫生一起去看他，認為他情況嚴重，必須送往醫院。

鄭家住了醫院約一星期後便回來了，和往常一樣，沒有多大變化，就這樣過了兩星期。一個中午，他不肯吃東西，躺在床上後，不論怎樣叫他都沒反應，當我聽到他那柔弱的心跳聲，立刻召喚救護車，等待救護車的時

間雖然只有短短幾分鐘，可是，每過幾十秒，他的心跳便又弱了一點，再過幾十秒，便又再弱了一點……不到幾分鐘的時間，我的聽診器放在哪個位置，都找不到一下的心跳聲，整個胸前都是寂靜一片。沒有像電影般情節咬緊牙關說完最後一句，他是十分安祥、靜靜、默默地離去。那一刻，心情非常複雜，說不出的感覺湧上心頭，不單是因為他的離去而傷感，而是一份領悟，如何「妙手」的醫生，都不能改變生老病死這一自然定律，而我竟是陪着他走完人生最後一段路的人，百感交集。

在院舍裡生活的長者難免有心情低落的時候，常會聽到他們的消極說話，例如「唔老院等吓呀，梗係等死啦，唔死都無用，死咗佢好過」等等。我不是心理專家，遇到這些情況，我都只能簡單安慰幾句，他們心靈的空虛、寂寞，又該如何用「仁心」去醫治呢？既然不能扭轉死亡，那我們可以做的，就是讓每位長者在生命的日子裡，都能過得充實和心存喜樂，我

相信這就是「仁心」的一部分。

住在主教山兒童中心的都是一些智力或者肢體上有殘障的朋友，有父母無法照顧而來的，也有被父母遺棄的。他們是身心發展與常人不同的一班朋友，雖然溝通、學習或有障礙，普通人教一次便懂的東西，他們可能要教十次也未必完全明白，但我們不會離棄他們，憑著一顆「仁心」繼續堅持教下去，不只是醫生，而是每位員工，甚至所有人，都能擁有這顆心，與他們同行。

有「妙手」沒有「仁心」只能是一位工匠，擁有「妙手仁心」才是一位好醫生。也許，作為明愛的院舍醫生，「仁心」遠比「妙手」更加重要。●



復康團隊生力軍

治療師顧問 蔡衛

提起澳門，會聯想起賭場、蛋卷、賽車……。

以往去澳門旅遊，到過主教山，印象中那裏是澳門的豪宅區；所認識的氹仔，是金光大道旁的豪華酒店、購物中心和賭場。想不到在豪宅、酒店的附近，還有幾間不顯眼的平房，裏面住著一群弱勢社群中的弱者，當中有智障人士、精神康復者或肢體殘障人士，有些更是孤兒。他們礙於種種原因無法在自己的家中生活，亦未能融入社會，照顧他們日常起居的責任，便落在一班十年如一日、默默地工作的澳門明愛員工身上。

近年有一班年青的生力軍加入這照顧團隊，他們是一批本土的治療師。他們中學畢業後不走「賭場打工」的賺錢捷徑，選擇了負笈海外，充實自己去服務社會上有需要的人。

過往因為資源緊拙和人才流失，很多院舍的復康治療服務只能斷斷續續，以致舍友的身體情況和心理狀態都不很理想。加上同事、舍友、家人對復康治療工作了解不多，令這班經驗尚淺的治療師提供服務時倍感困難。我有幸在服務發展的初期，可以付出一分綿力協助他們盡快起步。

雖然澳門的復康工作起步較香港遲，發展的速度和方向卻令人鼓舞。治療師之間擁有良好的團隊精神，不同院舍的治療師互相建立了很好的支援網絡，不單可以交流經驗，又可共用資源。治療師可以帶同舍友使用別的院舍的設施，既可取長補短，又避免資源重疊。在同一院舍的物理治療師與職業治療師合作無間，共同訂制適合舍友的復康治療計劃，提升他們的體能和技能。這份協作精神可以推廣至其他同工，上下一心地為舍友提供全人的照顧。

澳門政府及民間機構都很願意投放資源鼓勵員工進修，同事們亦有很強的自我增值意識和積極進取的學習態度，他們有多次到外地機構參觀交流的機會，也計劃參與國際性的治療師會議。除了擴闊視野，更會把所見所聞加以剪裁，應用到日常的工作上去。期望不久將來，他們也可以在國際會議中分享一些澳門獨特的復康治療心得和經驗。

過去一年多，其中令我感動的是一間舍所願意慷慨地借出室內恆溫泳池，供我們的舍友作水療訓練之用，這激勵我們要努力地發掘和發展舍友的潛能，鼓勵他們走出社區，加強社會對他們的接受性。🍀

青暉舍生活體驗之旅

日期：二零一零年十二月

地點：廣東龍川

內容：藉著探訪龍川鄉間，讓青暉舍的年青人體驗農民自給自足的生活，從而激勵他們珍惜自己和家庭的給付。

熱愛祖國 勤奮好學



科技大學健康科學學院學員到訪

日期：二零一一年三月

地點：明愛托兒所

內容：澳門科技大學健康科學學院醫療及衛生持續培訓中心，承辦社會工作局委託的健康照護員專業培訓課程，其35名學員到訪明愛托兒所參觀。當中3位學員，更安排分期於所內實習。

慈善年宵嘉年華

日期：二零一一年一月

地點：明愛幼稚園

內容：是項活動得到教育暨青年局贊助部份經費，並由家長贊助遊戲禮物及參與設計和籌備，目的為加強園方、家長及學童彼此間的溝通和合作。





陳麗雲教授主講 「關愛別人，從關愛自己開始」研討會

日期：二零一一年二月十二日

地點：高志慈社會研究中心

內容：香港社工界資深學者陳麗雲教授主講，社工在協助他人時，自己亦要懂得減壓，會上陳教授即場推介一些簡單易做的減壓運動。當日是高志慈修女逝世一周年的紀念日，大會特安排與會者向高修女獻花，以表悼念。



「精神康復者新生之路」研討會

日期：二零一一年二月十九日

地點：高志慈社會研究中心

內容：隨著社會的急速發展，工作壓力增加，不少城市人都有不同程度的精神負擔。由香港移民加拿大的過來人郭飛雲女士，於會上與會眾分享她接受治療、康復以及重新站起來的心路歷程。

按第 4/2010 號法律《社會保障制度》規定：
Nos termos da Lei n.º 4/2010 (Regime de Segurança Social)

1 月、4 月、7 月、10 月是供款月，以任意性制度供款的受益人，可透過銀行自動轉帳服務繳納供款，除了在每個季度的供款月會準時自動扣帳，更可省卻排隊候候時間，輕鬆又方便。Os meses de pagamento de contribuições são: Janeiro, Abril, Julho e Outubro. Os beneficiários do regime facultativo podem efectuar o pagamento de contribuições através de transferência automática. O pagamento é descontado, trimestralmente, através de transferência automática, no mês de pagamento de contribuições, assim, podem poupar tempo, e é muito mais conveniente.

供款月前申請並成功辦理的受益人，可於緊接的供款月以自動轉帳繳納供款。

Antes do mês de pagamento de contribuições, foi apresentado e aceite o pedido de transferência, assim, a partir do mês de pagamento de contribuições seguinte, o pagamento é descontado através de transferência automática.



自動轉帳快又易
Transferência automática, rápida e fácil
繳交供款好準時
Pagamento de contribuições efectuado a tempo

網頁 Website: www.fss.gov.mo 查詢電話 Telefone: 28532850



備注：可聯絡自動轉帳的銀行分行/支行名單，請參閱社會保障基金網頁。
Nota: Pode consultar o website do FSS sobre a lista de bancos que aceita a transferência automática.

社會保障基金短消息：
O FSS de Segurança Social comunica que:

供款月期間辦理者，將於下季度的供款月才開始以自動轉帳繳納供款。
Durante o mês de pagamento de contribuições, veja apresentado o pedido, o pagamento é descontado apenas a partir do trimestre seguinte através de transferência automática.

如以第三者帳戶用作扣款，只需有關帳戶戶主填妥受益人資料前往辦理即可。
Caso utilize a conta bancária de uma terceira pessoa, é necessário apenas o titular da mesma tratar do pedido acompanhado das informações do beneficiário.

你會記起他們嗎？

讀者 Iris

「今個冬天真的很冷。」

氣象局連續多天發出霜凍警告，預測除夕和元旦寒冷天氣仍會持續，令我想起嘉翠麗社屋的「善街坊」，一群平均年齡已經80多歲的公公、婆婆，搬進新居後生活過得寫意嗎？

在明愛滙暉長者中心社工的安排下，我們採訪了這班來自嘉翠麗的公公婆婆。滙暉長者中心所在的筷子基社區船塢街，是個新開發區，地點不大好找，暫時沒有巴士直達門口。滙暉長者中心設在快富樓，是一幢全新的長者社屋大廈。採訪當日快富樓已入住了190人，其中150戶是獨居長者。社工說，他們現時為需要的50餘戶送飯，而住在這裡的長者大部份都是「自煮」。快富樓附近沒有街市，沒有商店，公公婆婆買菜，要走20分鐘。

我們隔著上了鎖的玻璃門參觀了長者中心的設施，簇新的禮堂、會議室、活動休閒室都整齊地放置了傢俱，這些配套要等牌照發出後才能開放使用。

引領我們的社工興奮地說：「你們到訪，公公婆婆已經夠開心了。」我們準備的小禮物包都是實用的東西，包括了薄暖毯、乾糧和一些日用品。

相比已經完成歷史任務的嘉翠麗長者社屋，這裡是更新式和現代化，社工每天巡樓3次，24小時有職員當值，大廈入口有對講機，長者上落有電梯，通道有扶手，走廊有燈，家家有平安鐘，戶戶有鐵閘。

然而，戶戶都一式一樣的鐵閘，整齊得令人感覺迷離。社工告訴我們一個小插曲，搬進來初期，發生過多宗公公婆婆「迷路事件」，老人家一出門，就認不清，在走廊徘徊，對著看不懂的英文字母牌發呆，最後由巡樓經過的職員協助帶回家。

這裏的走廊每天黃昏6點亮燈，社工說，遇上陰天，有關部門會提早亮燈。這天，昏暗的長走廊卻顯得格外響和熱鬧，婆婆的歌詠班在練習唱聖誕歌，她們從家裏搬來小枱，在走廊邊排排坐，利用自然光看歌詞，走廊燈雖然仍未著，但婆婆一樣唱得投入。

我們採訪了4戶獨居長者，分別是90多歲的陳伯、80多歲的貴伯、張婆婆和李婆婆，每位公公、婆婆都有他自己的故事和入住的原因。

陳伯年青時賣鴉鴉，現在已行動不便，大部分時間臥床。他只剩一顆牙齒，張開口是空洞洞的，但精神奕奕，看見我們，笑不攏口，連聲說：「好！好！不冷，不冷。」

陳伯戰後來澳門，是個老街坊了，幾個月前，由於舊居清拆，申請遷來快富樓社屋。他腦筋清晰，特別健談，一直跟我們說他年青時的經歷。

張婆婆剛做完白內障手術，她對手術感到很滿意：「好好，眼睛好多了，看東西清楚得多……。」

李婆婆是長者中的「少壯派」，主動又熱心，最近獲頒義工獎。她是位虔誠的基督徒，經常參加教會活動。

生活淡樸的公公婆婆，遷居快富樓後因為出入不便，更加足不出戶，無聊的日子裡，免費節目就是逛走廊，看街景。為了省下電視機的200元接駁費和每年年費，公公婆婆都說他們寧願不看電視改聽收音機。

這班公公婆婆沒有抱怨，卻心存感恩，李婆婆重覆又重覆說：「感謝政府，感謝政府。」她說，她的新年願景是：人人身體健康，再不要搬家。

匆匆一個下午，大家都有點捨不得，遺憾的是，我們沒有探訪到每一家。城市急速發展，社會輿論要求加快興建房屋，舊式社屋有時難免要讓路。不過，對於這群年老無依的長者，你會記起他們嗎？愛與關懷可將人與人之間的距離拉近，請記起他們，一群曾經為建設澳門付出過的長者。

「冬天，可以不冷！」

呼籲熱心人士捐贈全新物品

豐衣閣是澳門明愛屬下開設的小型服務單位，由2006年1月投入運作，義賣衣服、鞋子、文具、精品及玩具等，目前由協力社協助管理。豐衣閣的貨品是由廠商、熱心人士，將全新的物品捐予明愛。經分配後由豐衣閣作義賣，所得善款將撥入澳門明愛作為經費，受惠人士包括：殘障人士、智障人士、兒童、獨居老人、單親家庭、貧困家庭等。熱心人士如有全新物品捐贈可親臨尚頂明愛總署或於辦公時間(星期一至五9:00-13:00、14:00-18:00、星期六09:00-13:00)內致電協力社28332550與社工聯絡。



銀河娛樂集團，支持社會服務，捐出撲克王大賽部分收益予澳門明愛。



南順公司熱心公益，捐贈了一批優質麵粉、洗潔精和洗手液給澳門明愛，送予有需要人士。

2011第一季捐款

陳先生	2,000.00	善長	1,031.50
澳門博彩股份有限公司	375,100.00	善長	1,031.50
永亨銀行明愛信用卡	56,620.58	善長	2,570.00
無名氏善長	1,000.00	善長	16,000.00
梁金鈴善長	5,000.00	聖瑪利亞安老院善款箱	4,844.09
黃善長	1,000.00	NG IOK KUN善長	1,000.00
美豐石油公司	5,000.00	NG DO ROSARIO, SIO WAN善長	2,200.00
助養善長	10,000.00	善長	2,450.00
PUN MEI CHAU善長	1,530.00	善長	10,000.00
ANABELA SANCHEZ善長	6,000.00	PUN NUN HO善長	4,000.00
環源科技實業有限公司	3,481.40	FU TIN HONG善長	1,031.50
聖瑪斯公撒格之家善款箱	1,031.50	善長	2,997.65
港務局-社區節水活動	3,000.00	羅金玲善長	2,000.00
LAM MAN KEI善長	2,063.00	感恩者善長	5,000.00
吳胡玉萍-外展及義工	5,157.50	無名氏善長	1,000.00
佛弟子善長	2,483.00	有心人善長	2,000.00
黃銳康善長	3,000.00	黃華強善長伉儷-安老迎春接福賀兔年-利息	19,050.00
印度善長	1,000.00	黃華強善長伉儷-安老迎春接福賀兔年	36,740.00
明愛幼稚園09-10學年運動會,年宵及義賣	21,297.00	明愛幼稚園	3,199.40
明愛幼稚園09-10學年運動會	3,150.00	陳文斌善長	1,000.00
銀河娛樂場股份有限公司	74,196.00	聖心英文中學(其中十萬元為國內助學善款)	250,000.00
林生,林太善長	16,000.00	摩卡娛樂場-三八婦女節禮品	30,000.00
COME BUY捐款箱	3,738.30	TONG KOK U善長	1,000.00
禮記酒家	3,000.00	印度善長	1,000.00
陳鳳,歐玉綿善長	1,031.50	鍾宅善長	1,000.00
HARRISON GODFREY JAMES善長	5,000.00	聖瑪沙利羅學校	30,000.00
朱學賢善長	1,000.00	科比有限公司(澳門)	1,126.00
何麗珊善長	2,000.00	韓輝	3,000.00
鳴道苑	1,040.00	宏利保險明愛善款箱	9,460.00
善長	5,131.50	郵電職工福利會	2,000.00
澳門銀河娛樂場股份有限公司	76,533.17	善長	1,500.00
黎少芳,劉敏婷	1,000.00	善長	1,000.00
善長	2,100.00	潘福如善長	1,000.00
		小計	1,151,916.09