

明愛通訊

111
OCT 2014

澳門明愛
Caritas
MACAU

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

本刊於新聞局登記編號為七十 發行：澳門明愛



尋尋尋
你我他

熱愛生命正能量
失智長者新療法

低糖食品真的低糖嗎
賭的「家」鎖

捐贈善款／物資

歡迎各界善長捐贈善款、奶粉、食油、米或其他糧油食品物資。澳門明愛會將收到的物資，送贈到有需要人士手上，讓有需要人士感受到您的關愛。

- 一、親臨岡頂前地一號A，明愛財務部捐款或捐贈物資；
- 二、以劃線支票（抬頭請寫「澳門明愛」）或現金存入下列銀行戶口。

註：各位善長捐款，如欲指定受惠的澳門明愛轄下單位或用途，可在入數紙上加註明。

大豐銀行

220-1-00654-7(澳門幣)

120-1-00647-3(港幣)

中國銀行

01-012-078618-8(澳門幣)

01-112-384463-2(港幣)

01-88-10-110548(人民幣)

中國工商銀行

0119100200002605151(人民幣)

010800010000078903900000(澳門幣)

011910040000044491800000(港幣)

下列銀行有明愛專用入數紙

華僑永亨銀行

305286-101(澳門幣)

305286-100(港幣)

國際銀行


10222-100257-9(澳門幣)

滙業銀行

02016000393-1(澳門幣)

或透過中銀e網和中銀e道、大豐銀行網上通、華僑永亨銀行網上理財及工銀澳門電子銀行捐款

或透過明愛網站捐款

<https://www.caritas.org.mo/zh-hant/donation/node> (QR-Code: )

澳門明愛（總署）
地址：澳門岡頂前地1號A
電話：2857 3297
傳真：2855 4049
電郵：caritas@macau.ctm.net
網址：http://www.caritas.org.mo

澳門明愛
Caritas
MACAU



尋尋你我他

澳門明愛青暉舍9月底舉行「尋尋你我他劇場」成果分享會，青年舍友合作上演小劇場《吸毒的教訓》，此乃院舍首次話劇演出，贏得觀眾不少掌聲支持。

《吸毒的教訓》小劇場講的是青年人「吳給獨」在球場被飛仔毆打，得到「食丸仔」所救，在其帶領下進入黑社會社團，經過內心的掙扎，嘗試吸食毒品，開始偷竊，最後入獄。出獄後再次受到毒品的引誘，得到朋友「實吳蝕」和校長的支持，心中的天使和魔鬼再次鬥爭……

劇場導師麥建維來自香港，運用「歷程式劇場」（Process Drama）手法，來提升青年舍友的表達能力，增強對自我的認識，建立良好的朋輩及人際關係，通過話劇接觸社會生活議題，反思個人的處境及未來，優化參與者解決問題和面對逆境的能力。

排練過程中，青年舍友與導師一同探索劇本的內容，代入不同角色去感受、思考在不同情境下角色的行為表現和背後因由。活動的中後期青年舍友對戲劇有了一定的認識，開始提出角色對白及動作的修改建議，導師亦提供空間讓青年人探究、討論，並作合理的修訂。此舉有助提高青年舍友投入和參與感，更能體現這個劇場是屬於他們的。

「尋尋你我他劇場」為期3個月，有10堂課，共30小時的戲劇訓練，加上3小時的成果分享和回饋演出。訓練期間導師以戲劇遊戲進行暖身，讓青年舍友發揮創意，學習劇本構思、情節點的設置等基本知識，舍友都覺得新鮮、有趣，具娛樂性，從第二堂課開始就要求跟著劇本即興演出。

誠然，活動過程中青年舍友與戲劇的磨合、演員和戲劇導師以至演員與演員相互之間的配合都出現不少問題，社工從中穿針引線，協調溝通。由於堂數較多，部分舍友抽不出時間參加，在社工不斷遊說下，也有舍友中途加入，最後更擔當重要角色。

每個參加者的表現大不相同。有些很認真，私下熟讀對白，坐一個多小時等待出場時間；有些則遲到早退，不做事前預備，課堂時不投入，甚至鬧情緒，令原訂的集體對戲排練變成個別場次練習，使其他演員要苦候出場，影響到集體演出。

有時演員在院舍排戲時，看到其他舍友在院舍內活動，也會受到影響，投入度大減。故此院

舍決定提早租借場地，讓演員們可專心練排，並激勵他們的責任心，落力為表演做好準備。社工更在課堂前組織排練時間，幫助演員熟讀對白，掌握動作與站台位置，與他們進行對手戲。

接受院舍服務的青年人，因家庭或個人問題的影響，學業成績或操行多不如理想，在學校未能獲得認同，容易對前路感到迷惘，經常處於逆境及危機之中，解決問題及應對策略的能力較為薄弱。此次劇場活動不僅提供青年舍友一個發揮的平台，更給社工及導師一個機會，藉此誘導舍友堅持、負責、換位思考、體諒他人，幫助他們重新審視自己。

成果分享會在眾人的共同努力下順利完成。在小組分享環節中，參加者講述自己參與活動的心情和過程中得到的啟示，肯定「歷程式劇場」的成效。院舍仿似一個小社會，舍友和社工共同成長，重視的是過程中的參與、投入、個人反思和集體學習，啟發青年舍友的表達力和溝通力，戲劇這個平台，實有助青年舍友的整体成長。✿



與時並進 勇於創新

澳門明愛行政主任袁志海應邀參加澳門天主教區及理工學院9月下旬合辦的「天主教論壇」，並擔任演講嘉賓，就本澳教會的慈善服務探索未來發展方向，逾200人出席。



袁志海行政主任以明愛為主軸，向與會者展示天主教會福傳工作與慈善事業的相輔結合。論文題目為「澳門明愛社會服務在澳門主權回歸後的發展與未來路向」，強調澳門明愛依循著聖經中「凡你們對我這些最小弟兄中的一個所做的，就是對我做的」這理念，傳承陸毅神父仁愛與無私奉獻的精神，與時並進，勇於創新，猶如家人一樣地，對待有服務需要的弱勢社群。

最近幾十年經濟環境變化，一連串新的社會問題陸續浮現，包括戒賭、戒毒和外勞適應新生活等，明愛即時回應這些問題之餘，更開展無障礙旅遊接載服務和全天候家居護養服務等。

隨著社會的變化，貧窮問題不單體現於物質生活，人與人之間的關係也逐步疏離，明愛持續深化扶貧工作，在原有服務基礎上，推出更多促進人際關係的活動，建立互助互愛的氛圍。

一連兩日的論壇以「二十世紀天主教澳門華人信友團體傳承和發展」為主題，分信仰牧養、慈善服務和教育事工三個環節進行討論，慈善服務方面的另外兩位演講嘉賓是社會工作局家庭暨社區服務區志強廳長和天主教澳門教區教務行政處李潔萍小姐，分別以「澳門天主教的慈善服務與社會訓導之實踐」和「十九世紀中葉至二十世紀澳門天主教社會福利服務概覽及華人在其中之角色」為題發表演說。✿

賭的「家」鎖

相信不少人對「賭博」這兩個字有不同的解讀，有人覺得賭博是帶動經濟發展的「行業」，有人會認為賭博是「娛樂」，更有人把賭博當作「朋友」。縱然不同人有不同的看法，但肯定的是，對於賭徒的家人來說，賭博是「毒藥」，破壞力足以摧毀整個家庭。

賭博輔導的過程中，賭徒的家人往往是最先求助的。即使賭徒當初有千百種藉口沾上賭博，當中更得到無比快感，但他們卻沒有想過家人每日為自己所愛的人提心吊膽，這是多麼的無奈！

思思（化名）從小因家庭問題與兄長相依為命，哥哥一直很疼愛她，常把自己最珍惜的東西讓給她。不知不覺，哥哥給她的東西越來越多，但兩人的距離卻不曉得為何變得越來越遠。之後，家裡開始收到很多陌生人的電話，也開始有人上門追數，當時的思思內心承受莫大的恐懼，假期不敢往街上走，因為害怕被人認出討債，上學擔心被人跟蹤，整個童年都在惶恐中渡過。

惡夢並沒有過去，思思畢業後投身社會工作，仍要不停地為哥哥還債，她真的很累很累，基於「家醜不外揚」的觀念，她從

來沒有向其他人透露半句，只是默默希望哥哥可以為家人而改變。思思對哥哥又愛又恨，心裡很想知道哥哥最近的消息，另一方面又害怕接到哥哥借錢的電話。她不敢埋怨，只是將責任重重放在自己身上，經常自責地問自己：「哥哥當初沉迷賭博是否與我有關？」

試想賭徒的家人不斷經歷沮喪、絕望、無償的付出，如故事中的主角一樣，他們不怕償還再大的債務，盼望的只是能夠等到賭徒的回頭、覺醒，但很多時候換來的卻是一次又一次的失望。

賭博前想想家人，若發現自己不幸染上賭癮，可到專業的戒賭輔導機構求助，戒賭是一條漫長、痛苦的路，但過程中當事人並不孤單，有家人陪著你走，與你風雨同路，相信「愛」可以改變一切！✿

低糖食品真的低糖嗎？

現代都市人普遍關注健康，飲食要求比以前高，很多人知道攝取過多糖份會導致肥胖問題，因此外出點餐時開始有少甜的要求。食品公司為了留住顧客，紛紛推出一系列低糖產品，使消費者繼續放心購買。誠然，對比同類型產品，低糖食品的糖份的確有所減少，但它們真的低糖嗎？

許多人購買食品時不會閱讀食物標籤，單憑包裝盒上「低糖」的字眼便會直觀地認為自己選擇的是健康低糖的產品，實際上低糖食品的糖份不一定是低的。

以盒裝飲品為例，一般標示「低糖」的飲料每100毫升都含有約5克

的糖，一整盒（250毫升）的含糖量便有12.5克，相當於約3茶匙的糖，糖份絕對不少。

世界衛生組織建議每日的添加糖攝取量最好控制於總熱量攝取的5%，相當於女性每天約6茶匙糖，男性則是每天約9茶匙糖，兩盒250毫升的低糖飲品已達女性一天的添加糖攝取上限。由此可見，進食低糖食品未必能幫助大家減低糖份攝取，「低糖」字眼甚至會容易令人放下戒心，對進食量的控制有所鬆懈，最後糖份攝取不減反增。

其實想要食甜食，又想控制糖份攝取，不一定要靠食低糖食品，只要你懂得閱讀營養標籤，便可以自己輕鬆控制糖份攝取。市面上最常見的糖類是蔗糖、葡萄糖、果糖、麥芽糖、蜜糖、糖漿和高果糖漿，大家若發現這些糖列在成份表的頭三位，這表示糖是該食品的其中一個主要成份。另外大家可從營養標示中得知食品的含糖量，每4克相當於1茶匙的糖，按此推算每份小食或飲品的糖份，從而計算每次的進食量。只要懂得計算，即使是高糖食品，大家亦可有效地控制糖份攝取。

最後切記，大家不要單純地相信包裝紙上的低糖字眼便放任食量，特別是糖尿病患者，只有閱讀食物標籤大家才能知道食品的真正含糖量，作為一個精明的消費者，選購食品時要習慣閱讀食物標籤。



體驗貧窮深度遊

澳門明愛和樂施會10月份聯合舉行首場「澳門社區深度遊」，組織20多名澳大師生走入貧窮家庭，透過家訪、體驗生活，深入了解弱勢社群的處境，鼓勵青年人關注本地貧窮問題。

活動的核心元素是體驗活動及家訪，透過模擬任務，如嘗試用10元購買有足夠營養的晚餐、撿紙皮等，讓同學們體會弱勢群體的生活。家訪活動亦令同學們接觸到貧困家庭所處的社區，與他們進行深度對談，了解他們的需要和訴求。在分享環節中，同學們開始反思自己和他人看待貧窮的觀念，思考可能幫助脫貧的方法。

參加活動的貧困個案包括領取一人援助金的二人家庭、依靠拾荒為生的露宿者、長期病患的失業漢、一家九口租用二百呎私人單位的新來澳家庭、來澳多年的菲律賓女傭，以及居住在鐵皮屋的單身老人。明愛希望不同的個案能讓公眾作多角度的反思，探究本地貧窮問題的根源，為弱勢者提供適切援助。

匯暉三週年

9月上旬是滙暉長者中心三週年慶，中心組織快富樓有潛質的長者義工，事前為嘉賓製作邀請卡，每位收到的邀請卡款式不一，但都包含摯誠的心意。慶祝會當日，長者們各展所長，表演唱歌、帶領全場做健腦操，氣氛十分熱鬧，更有長者義工們分享助人的經歷與心聲，他們的故事獲得嘉賓及其他長者的支持和肯定，贏得在場人士熱烈的掌聲鼓勵。



熱愛生命正能量

由澳門明愛主辦的2014世界精神健康日系列活動之「熱愛生命」徵文比賽，9月中旬截稿，共收到近千份參賽作品。是次活動面向全澳市民，以推廣及深化精神健康教育，促進社會向絕望及瀕臨困境人士伸出援手，鼓勵其勇敢面對人生。



比賽邀請到本澳著名專欄作家水月、鄧曉炯以及澳門明愛總幹事潘志明擔任評審，除學生組、公開組、復康組之外，今年增設長者組，藉此引發不同年齡層人士關注精神健康的重要性，呼籲市民對精神病患者及康復者付出更多關懷，幫助他們融入社會。

頒獎禮10月中於明愛圖書館舉行，潘志明總幹事指出，近年澳門經濟發展迅速，昔日小城躍身成為亞洲發展最快的城市，面對生活步伐的巨大轉變，本澳市民的心理和精神健康已引起社會各界的關注，抑鬱症人士呈逐年增加的趨勢，故舉辦是次徵文比賽，推動市民大眾共同關注精神健康。

每年10月10日為世界衛生組織所定的「世界精神健康日」，旨在倡導大眾關注精神健康、了解和預防精神疾病，從而減少對精神病患者和精神病康復者的歧視與排斥。✿

比賽金句

有人說，有光的地方就會有影，同樣有影的地方就會有著光的存在。你在乎什麼，什麼就會出現在你面前。當你用力往前走，去接受這份生命的禮贊和挑戰的時候，那份對於它的熱情也會告訴你什麼叫人生，什麼叫快樂。（鄧健明）

感恩在這個堅強的女孩身上，我看到生命最神聖最燦爛的價值所在；每個人都是獨立的個體，終日在紛擾的世上庸碌過活，如果一個生命能給予其他人正面的影響力，那是何其美好的一件事。（何焯彤）

復康之路是艱苦的，由完全癱瘓至生活如常都須依賴堅定的決心，而決心則須由征服時間開始。……恰恰在我們身邊就存有最易克服又最被輕視的時間考驗，相信只要規律就必能克服一切懈怠，征服許多困難，讓生命重燃希望。（郭斌）

皇天不負有心人，在我勤奮努力下，取得很好的成績，當上了先進教師，還負責搞公開課。此後建立了自信，生活上亦產生了很多樂趣。學習、學習、再學習，能使一個愚蠢人變成有智慧、有能力的人。所以不要為眼前的困擾，而隨便放棄，總會有晴天。（李妙婉）

得獎名單

	公開組	學生組	復康組	長者組
第一名	鄧健明	何焯彤	郭斌	李妙婉
第二名	張茵茵	劉秋瓊	卓兆媚	李滿容
第三名	盧永珊	趙綺婷	馮兆錦	張惠卿
優異獎	黃少媛	劉宏	許少強	歐陽惠輝
	林橋亨	許佩玲	黃富安	黃樹春

社區保姆鄰舍互助

由社會工作局資助澳門明愛及另外兩個社服機構營辦的社區保姆服務試驗計劃，8月開始投入服務，並在9月下旬於三盞燈圓形地舉行宣傳周暨啟動禮，以增加社會大眾對這項嶄新服務的了解，招募有條件的婦女加入成為社區保姆，並鼓勵合資格的家長考慮選擇使用社區保姆服務。啟動禮向首階段已登記的社區保姆頒發義工保姆委任證書，又邀請香港社區保姆作經驗分享，更設有話劇表演、攤位遊戲等，吸引不少對服務有興趣的居民出席參與。

社區保姆服務是一項為有實際托兒需要的家庭，提供另一種具彈性的家居托兒服



務，配對成功的未滿4歲及尚未入學的幼兒將被安排在社區保姆的家中接受照顧。明愛著意發展此計劃以聯結社區力量，透過社區保姆將育兒經驗傳承和發揮，讓有需要的嬰幼兒在一個安全和備受關愛的環境成長，同時宣揚鄰舍互助精神。✿

失智長者新療法

蒙特梭利（Montessori）療法應用在失智症的訓練是一項創新的嘗試，原是應用於兒童教育中的一個理論，Cameron J. Camp博士與研究團隊，將其發展成一套針對失智症長者的訓練方法，目前已有部份實證證明此療法能有效降低失智症長者的焦慮症狀。



面對失智症患者的持續增加，黑沙環明暉護養院月前就進行了蒙特梭利失智症療法的先導計劃，嘗試應用此理論模式，探索更多有效的治療方法。在實踐過程中，工作人員仔細觀察失智症患者的反應和效果，發現他們普遍對此療法反應正面，參加者的主動性和活躍度均有所提升，顯得更有信心，先導計劃為日後服務的發展奠定良好的開始。✿

張錫釗 / 明愛學校校長

特教台灣行

為提升教師的專業水平，擴闊教學視野，明愛學校一行33名教職員10月初前赴台灣，展開學習交流之旅。

此行主要參訪新北市林口區南勢國民小學的特殊教育部分，了解該校對特殊學生的安置方式及學習情況，認識其教學理念與多元化教學活動，受到該校蔡明貴校長等熱情接待。



該校為自由學區的偏遠小學，特色是小班教學，致力於藝文及閱讀教育，透過扎實且豐富的藝文課程以及閱讀活動，輔以系統化的資訊教育課程，使學生兼具人文與科技素養。學校亦從校園環境著手，構建綠色校園。參與此行的教師表示，南勢國小極富藝術氣息，最深刻是利用彩繪方式把工程的圍板畫得色彩繽紛，既能讓學生發揮藝術才能又創造了很好的展示空間。

良好的親師互動亦是南勢國小的一大特色。教師積極、主動與家長聯繫，家長會也對學校各項活動大力支持，學校得以提供良好的教育品質，創造親師生共贏的夥伴關係。

隨後明愛教職員觀摩該校特教生上體育課，並造訪溝通與資訊輔具資源推廣中心，了解相關治療輔具及其用法，獲益良多。✿

杜兆冰 / 慈善資源部主任

敲響慈善前奏曲

為吸引更多市民參與明愛慈善園遊會，並推動社會大眾投入康體活動，澳門明愛9月下旬一連兩日於慈幼中學舉行「明愛五人足球邀請賽」，11支隊伍、逾80名運動健兒，分為學校社團及商業兩組角逐冠軍殊榮，共籌得善款澳門幣4萬元。

此外，明愛今年特設園遊會週五專場「萬Sing共聚音樂派對之古靈精怪繽紛SHOW」，於10月31日晚在南灣湖水上活動中心白帳篷區舉行。除扮鬼扮馬比賽外，還邀請到音樂愛好者、樂隊以街頭表演的形式與市民共度歡樂



之夜，場內亦設有多個附節日元素的遊戲和美食攤位。部份人更刻意穿著特色服裝配合鬼馬妝扮，氣氛熾熱。✿

黎妙玲 / 生命熱線主任

生死教育工作坊

生、老、病、死是人成長必經的「驛站」。一個完整的人生都是由誕生的喜悅開始，經過歲月的洗禮、年齡的增長、疾病的警號，最後逐漸步入死亡的歷程。生死教育於全球推行多年，在澳門一直以推行生命教育居多，對死亡有所忌諱。

10月中旬，明愛生命熱線舉辦「生死教育工作坊」，參加的60多名同工，在導師的生動講解下，拓闊對於生死的看法。受邀導師為香港生死教育學會的輔導委員，包括周燕雯博士、謝建泉醫生、廖綺華女士等5人，其間各導師透過講演和投影片分享「死亡」在生活和工作上的體驗。



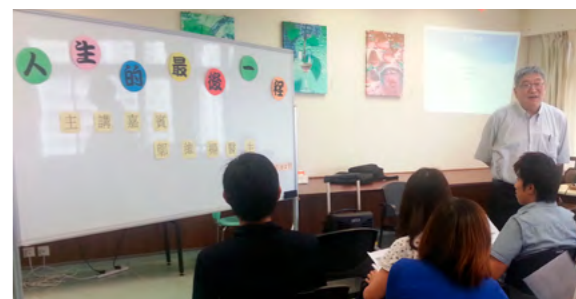
此次培訓重點是認識善別輔導，和分享臨終、哀傷輔導的實務經驗。多位導師透過交流工作心得與反思，指出輔導員自身的世界觀、人生觀、價值觀在輔導過程中的重要性，同時強調開放接納的態度比知識和技巧更為重要。認識及面對死亡，能讓人對生命本身有深度思考，利於構建積極、健康的人生態度。

生死教育的範圍廣泛，主要是透過探索生命的歷程、思考生命的意義價值，學習欣賞及享受生命。作為社會服務人員，未必親身經歷過親人、朋友的死亡，但比一般人有更多機會陪伴正在或曾經面對生離死別的人。是次培訓除在輔導知識和技巧上裝備參加者，亦為參加者做了次心理輔導，包括了解自己對死亡的態度以及過去經驗對自身的影響。✿

黃愛蓮 / 澳門基金會家居護養服務助理主任

人生最後一程

澳門基金會明愛家居護養服務10月下旬於明暉護養院，舉辦「人生的最後一程」講座，邀得資深專科醫生鄔維揚主講，吸引不少安老服務的同工、家屬和社會人士參與。講座中，鄔醫生分享他多年的人生經驗及其在醫護工作中的實踐，重點環繞如何提高對臨終關懷需求的觸覺和對臨終



者行為的理解，從而做到對臨終者身心社靈的全面關顧。這項活動旨在喚起更多安老服務工作者、家屬和照顧者在照護長者或危重病弱者時，能正確認識到他們臨終時期的需要，陪伴他們有尊嚴地走完人生最後一程。✿

幼稚園家長會



明愛幼稚園10初舉行本年度的幼兒班家長會，由李佩詩校長介紹教師團隊、學校的歷史、辦學理念以及幼兒的學習活動情況。明愛幼稚園的教育方式以主題教學為本，透過角色扮演和節日體驗，讓小朋友在愉快的氛圍中學習，例如通過吃火鍋，讓幼兒感受冬天的季節特色及飲食文化，更帶小朋友走出學校，到安老院探訪公公婆婆，培養小朋友關愛別人的美德。✿

迎中秋慶團圓

明愛托兒所9月為幼兒設計一系列「迎中秋·慶團圓」活動，所內四周佈置色彩繽紛的中秋飾物，活潑的幼兒提起各款賞心悅目的燈籠，有兔仔燈、楊桃燈、圓形燈、卡通人物燈。你看看！我說說！喜氣洋洋。接著老師介紹各種應節食品，如月餅、生果、糕點和糖果，大家歡聚一堂，感受中國傳統節日的團圓氣氛，共慶美好中秋佳節。✿



肇慶活力遊

黑沙環明暉護養院9月中有12名院友在員工及家屬的陪同下，一行25人到廣東肇慶進行兩日一夜遊。院友表示因為使用輪椅，出行較為困難，此次能離開澳門外出旅遊十分難得，同行的家屬也很珍惜這次與親人共聚的歡樂旅程。途中，院友表現興奮，特別喜歡七星岩景區，遊夜街的時候，更表示彷彿回到過往年輕的時候，充滿活力。✿



團圓樂聚中秋

明愛善導宿舍9月上旬與法務局於庇道學校禮堂合辦「團圓樂聚中秋晚會」，藉此向更新人士表達愛心和關懷，支持他們重返社會，共有近70名更新人士及家屬參加。活動當晚除團體遊戲、歌唱表演、魔術表演及抽獎環節外，還邀請了一位失明中學生作鋼琴演出，他在無法觀看琴譜的情況下彈奏美妙琴音，讓所有觀眾為之驚嘆。✿



動動手用用腦



為推廣長者認識和關注腦退化症，匯暉長者中心9月下旬舉辦「匯暉動腦日」，讓長者透過遊戲了解腦退化疾病，共有120人出席。遊戲內容包括有關腦退化症特徵的是非題、計算題、記憶圖、猜估物件重量題和測試手腳協調的反應題等，考驗老友記的腦袋，鼓勵老友記多動腦筋，以防變成「老糊塗」。✿

郊遊樂滿FUN

10月下旬，明愛幼稚園舉辦親子秋季旅行活動，全校師生與家長400多人一同前往路環石排灣郊野公園，藉著親師郊遊，促進家校溝通。幼稚園的學生對沿途上所見的景物都感到雀躍好奇，不時向家長、老師提問。每班還進行親子集體遊戲，小朋友們十分投入，更在玩耍過程中學習遵守規則以及與別人合作的精神。✿



透視性格認清自己



10月中，高志慈社會研究中心舉辦「MBTI—如何自我管理」課程，以加強同工對自我的認識，了解自己的性格，從而幫助促進個人成長，發掘自我潛能，增強領導能力。MBTI又稱「16種性格透視」，它測試的個人性格類型，在世界各地深受心理學界及商界歡迎，常用於探索個人成長、心理分析、企業培訓及職業規劃等領域。✿

迷你園遊會

黑沙環明暉護養院10月下旬舉行「迷你室內園遊會」，以響應一年一度的明愛慈善園遊會，讓更多院友和家屬參與慈善活動，共襄善舉。活動當日以健康飲食為主題，現場供應各項特色懷舊小食，更設計多項健康飲食遊戲讓院友動手動腦，院友們玩得十分開心。✿



黎妙玲 / 生命熱線主任

預防自殺 全球一心

澳門明愛生命熱線連續第三年舉辦「910世界預防自殺日燭光晚會」，悼念因自殺而失去寶貴生命的人士，同時為自殺者的家屬和自殺未遂的人士送上祝福並祈求平安，以宣揚珍愛生命、關懷身邊人的訊息。



世界衛生組織把每年9月10日定為「世界預防自殺日」，呼籲全球各地以不同的方式向大眾推廣珍惜生命及預防自殺。2014年，明愛生命熱線一如既往響應世界衛生組織的號召，向澳門市民送上正能量，從7月中至9月初，明愛生命熱線、生命教育資源中心和123專線計劃的同工及義工們，走遍本澳各機構及公眾休憩地，為市民進行「打氣活動」，以氣球象徵生命，將原本扁平的氣球充氣，寓意為生命加油，在生命的低潮也別忘記明愛生命熱線在每個市民身旁，隨時樂意為大家打氣並注入正能量。

除了打氣活動外，9月10日當晚於何黎婉華庇道演藝劇院進行盛大的晚會，其中邀請到香港自閉症聯盟的星兒藝術大使李世豪，在母親的陪同下，首次來澳門進行精彩的沙畫表演，他高水準的藝術才華令全場感動，而世豪及其母

親對生命的堅持與不放棄的精神，也是在座所有人學習的榜樣。此外，庇道學校視障學生陳家強也同場進行鋼琴演奏，用優美的旋律歌頌生命，足證上天如何平衡失去及得到之間的尺度並非一般人能所預測。為了讓更多人認識生命熱線義工的工作，晚會亦邀請到一位資深的義工分享她的心得，透過真實的助人故事帶領觀眾感受每位跌倒者重新站起來的經歷，講述生命的意義和希望。



晚會尾聲播放了生命熱線的推介短片，片中描述三個大家日常生活常碰到的困難情境，以故事告訴各位：遇到困難並不孤單，凡事都有解決方法，心裡不舒服不妨找朋友談談。片尾再次帶出生命熱線的標語「陰天、雨天總有晴天，失望、絕望還有希望」，全民共勉。✿

2014年9-10月 捐款名單

(按筆劃順序排名，只刊登未曾公開款項)

金額(MOP)		金額(MOP)	
CHAN WAI MAN	600.00	吳黃秀琼家屬	193,676.61
CHOI KUN CHEONG	500.00	李嘉賢	3,094.50
CHOI SUT SAM	2,000.00	周善長	1,000.00
CHONG SOU VA	300.00	明愛幼稚園	1,965.30
CISCO AMAZING GOLF DAY IN MACAU 2014	50,000.00	林女士,趙英婆婆家屬	2,000.00
EST.DE BEBIDAS MARGARET'S CAFE E NATAS OF WONG STOW MARGARET	3,000.00	南澳物業管理有限公司	5,000.00
HO CHI LUEN	1,000.00	孫鳳霞-本地兒童	2,000.00
IP SENG LEI	103.15	捐款箱-COME BUY	54,300.50
KE KE	150.00	捐款箱-心願亭	1,034.38
LAM VIRGINIA FONG I	2,000.00	張小姐	1,031.50
LAURA MARIA BOYOL	10,000.00	梁群好	200.00
LEI CHON LENG	600.00	郭先生	6,000.00
LEONG TERESA	2,000.00	陳現倫	100.00
MARGARIDA PANG	400.00	陳惠萍	5,000.00
NG KUAI SEONG	500.00	善長	30,658.51
NG LAI SAN-本地兒童	300.00	善長-內地兒童	1,165.60
RAYMOND FUNG TTEE, LEE CHEUK YEE FUNG TTEE	39,944.80	善長-本地兒童	5,175.75
SOU WUN IN	500.00	善長-兒童助養	7,256.16
TANG NAN ZENG	100.00	彭美華	515.75
TANG POU I-教育服務	500.00	湯福如	1,000.00
U WENG SIN	300.00	黃列,佩珊,雪芬	2,000.00
WONG ANDREW	500.00	黃孝儀	1,005.00
ZHOU ZHANCHENG-內地兒童	200.00	黃華強夫人	22,000.00
可晴	200.00	黃銳廉	3,000.00
民署義工隊社區關懷行動	25,500.00	鄭燕兒	9,000.00
朱巧玲	100.00	澳門普濟禪院觀音堂慈善值理會-明耀坊	20,630.00
何卓軒	10,857.50	鍾仕昌	10,000.00
何青華,何仲華	500.00	關先生	800.00
何卿-本地兒童	1,000.00	蘇澤彬	50.00
佛弟子	2,870.00	小計	547,185.01

捐款助購無障礙車輛

為支持澳門明愛的慈善工作，中國銀行澳門分行10月下旬捐贈澳門幣600,000元予明愛作服務經費。明愛計劃運用這筆善款添置具備升降台的無障礙車輛，以協助行動不便人士出行和參與社交活動。此外，中國銀行澳門分行合共認購澳門幣145,600元的「第四十五屆明愛慈善園遊會」慈善獎券，澳門明愛感謝中國銀行澳門分行長期以來的支持，讓更多本澳有需要人士真正受惠。✿

