

通達共融無障礙

「近年本澳公共地方的無障礙設施建設較過去有所改善，但不少地點仍然存在障礙，影響殘疾人士尤其行動不便人士生活出行。」坐輪椅的黃華英女士在研討會現場接受訪問時說。

無障礙建設不單對殘疾人士重要，澳門逐步邁向老齡社會，預期長者人數不斷增多，這議題對銀髮族群同樣影響深遠。為此，澳門明愛與澳門大學澳門研究中心11月中假何黎婉華庇道演藝劇院舉辦「無障礙環境建設實踐經驗對未來啟示」研討會，冀透過各方持份者的實務分享和真知灼見，集思廣益，為澳門社會無障礙軟硬件的建設展析願景。

研討會得到澳門特別行政區政府社會工作局的支持，吸引了來自本澳、珠海、深圳、順德等地的專家、學者、專業人士、社服同工和殘疾團體代表共180多人出席，交流、參與。

開幕儀式由中央人民政府駐澳門特別行政區聯絡辦公室社工部林丹紅副部長級助理、澳門特區政府社會工作局韓衛局長、澳門特區政府旅遊局文綺華局長、天主教澳門教區主教代表鄭桂好主任、服務使用者代表許少強先生、澳門大學澳門研究中心林玉鳳主任和澳門明愛潘志明總幹事聯合主禮。

潘志明總幹事在開幕詞中表示，無障礙環境的優化和完善、通用設計，能有助更好地建立友善共融的社區。未來面對大灣區的更緊密合作，期望特區政府和大灣區內其他城市制訂政策，便利復康巴士善用港珠澳大橋，加強灣區內城市間的交匯協作，讓行動不便人士可以配合大灣區發展而有更多的參與機會。



韓衛局長致詞時稱，特區政府積極促進無障礙社會環境的建設，年前推出「澳門特區無障礙通用設計建築指引」，統一及更新有關設計規範，以符合國際無障礙通達環境的要求，經過兩年實踐，正有序改進及增設八千多項無障礙設施。為實現澳門成為「世界休閒旅遊中心」的目標，同時配合本澳步入老齡社會，提供無障礙出行、創設宜居環境以回應廣大市民、旅客和特殊人士所需尤為重要。



研討會共有13位專題演說嘉賓，包括：社會工作局高級技術員林燕紅女士、旅遊局高級技術員余禮恆先生、澳門大學澳門研究中心主任林玉鳳副教授、康復國際亞太區協理副主席／聯合國亞洲及太平洋經濟社會委員會通達環境顧問和無障礙旅遊專家委員關國樂建築師、澳門大學科技學院副教授／澳門智慧城市聯盟協會理事長黃承發博士、澳門特區無障礙通用設計建築指引研究工作組成員蔡田田建築師、北京師範大學-香港浸會大學聯合國際學院社會管理研究與服務中心吳佳玲女士、香港復康聯盟總幹事黃繼光先生、澳門大學學生輔導處處長蘇桂龍先生、澳門傷殘人士服務協進會秘書長何國明先生、澳門盲人重建中心心理輔導及活動協調員梁嘉俊先生、澳門聾人協會總幹事劉雪雯女士、澳門明愛副服務總監林玉珠女士。

關國樂建築師在其「建立全面無障礙都市的國際視野」演說中，分享世界各地有關通用設計、電子信息和通訊輔助技術的良好實踐範例，並講解建立通用無障礙的包容性環境等措施。他建議澳門嘗試突破設計壁壘，檢視和更新現行的立法、標準、規範和條例、設立無障礙委員會、將通用設計與無障礙理念納入大學課程和持續專業發展，以及推動無障礙共融旅遊。

「澳門行動不便長者無障礙生活環境調查」是由澳門大學澳門研究中心與澳門明愛合作於年內進行的研究項目，林玉鳳副教授發表演說時指出，調查結果顯示大部分長者均對社區環境感到滿意，但仍有空間冀可進步，例如改善區內交通和步行系統、增加交通指示標誌、優化長者社屋單位設計以減少家居意外的機會、改進現有公共設施確保達致通達和對長者友善的出行環境。

對殘疾人士而言，障礙不單來自看得見的硬件設施，也有無形的誤解與偏見。研討會其中一個環節是播放特別拍攝的微電影《途·花園》，冀通過故事內容驅使與會者反思障礙是可視的，還是基於固有的人為態度。

研討會同時頒發「我眼中的澳門」攝影比賽獎項，參賽者為本澳殘疾人士，分在學和公開兩個組別，收到逾140幅作品，共有16人獲獎。

研討會翌日，合辦單位為來自外地的參加者舉辦無障礙體驗活動，前往澳門大學校園、路環九澳等地，考察各景點的無障礙設施。✿

雲裳倩影

報紙是供人們閱讀新聞，看完後的報紙很多人或會用作墊疊東西。然而，只要願意多花心思，任何物料也可加以改造，搖身一變成為具創意的產品。今年聖誕節，聖路濟亞中心便將平平無奇的報紙，創作成一系列別出心裁的時裝，令人眼前一亮。

這個名為「報紙花生SHOW」的聖誕活動，顧名思義是以報紙為主要材料，製作出多款的立體服飾，由舍友穿著於12月中旬行CATWALK表演。活動的構思是要打破大眾的固有觀念，如同人一樣，不論是「正常」、「肢障」或「精神殘障」，只要得到平等的對待和機會，皆能突破限制，本質上都是可造之材。「花生SHOW」取自FASHION SHOW的諧音，採用報紙則意味響應環保潮流。

設計團隊由中心的心理輔導員、活動協調員及治療師助理組成，在高功能舍友的輔助下一起製作。每件服裝會因應舍友的不同特質和需要而度身訂造，過程中的剪裁、黏貼、摺紙、拼貼、縫線等做法，既有助訓練舍友手眼協調的技巧，同時也促進她們與團隊其他成員的溝通和合作。

活動當天，一個個模特兒穿上獨一無二、各具特色的立體時裝或服飾，自信滿滿地由後台魚貫進場，一次又一次贏得觀眾的歡呼喝采，更有在場人士不斷揮舞手燈，為已調暗了的室內環境營造出一顆顆射燈的效果，氣氛熾熱非常。



緊接CATWALK是精彩的歌舞表演，由職業治療師及社工帶領的跳舞小精靈，以輕鬆活潑的舞步加上可愛的衣裳，得到嘉賓的掌聲鼓勵。歌唱組今年有個小突破，舍友組員投入了不少時間和心血排練，最後成功在活動中演唱英文版的《平安夜》，為院舍獻上和平與喜樂的祝福話語。✿

羅建兒 / 春暉源活動協調員

色彩 · 生命

新型冠狀病毒肺炎疫情之下，婦女們的身心健康備受關注。12月，明愛婦女中心（春暉源）特舉辦「色彩 · 生命」之花藝工作坊，透過鮮花和乾花加上數字填色繪畫為媒介，刺激參與者的視覺及嗅覺，以放鬆心情，舒緩生活與工作壓力，促進她們的精神和情緒健康。

工作坊共分四節進行。首先是讓學員體會各種顏色給人不同的感覺與聯想，通過繪畫及色彩運用以表達心中所想；接著是由學員用鮮花製作而成小枱花，並帶回家養護，以感受花開花謝的歷程，從中領悟生命的意義，積極面對人生；再下來是手作花藝和按數字為油畫填色，互相欣賞對方的成品，激發創新意念；最後是製作艷麗小花束送給自己，藉璀璨色彩和芬香氣味，令課堂喜樂滿載。✿



陳平 / 黑沙環明暉護養院日間護理服務社工

生命故事冊

明暉日間護理服務12月份為患有早中期失智症的長者撰寫「生命故事冊」，冀藉多元化的手法，讓他們分享一生中難忘的種種經歷，並加插繪畫以作表達，把一個個真實的生命故事展現豐盛的色彩。

故事內容載述老友記的家鄉、童年、求學、愛情、工作、夢想，以至他們對死亡的想像，圖文並茂，饒具意義。前期工作中，發現長者因失智症多有記憶力及認知能力衰退的問題，用詞較為貧乏，這正好促使工作人員反覆思量，如何可以進入失智症長者的內心世界，繼而探究他們對生命的期盼。

工作人員領悟到其實失智症長者是暫時將記憶收藏起來，只需運用一些技巧，便能幫助他們打開記憶夾。例如預先向家屬收集多張老友記過往和當下的照片，並了解他們的工作、親屬、嗜好及飲食習慣等，從而在與老友記的面談過程之中，易於引導他們回想感興趣的或具重要性的生活片段。



有一位長者是緬甸華僑，年輕時因當地排華故離開了緬甸來到澳門定居，平日喜歡談論以往在緬甸生活的點滴。工作人員遂利用這話題作為引子，與他一起緬懷人生中發生的幾件大事，又請他考量當前最想做的事情，得知老友記最大的願望就是可以回到緬甸曾經工作過的領事館，重溫年青時打拼的生活，聯繫失散了數十年的伙伴。

只要大家願意多花點時間和心思去引導失智症長者表達自己，把零碎片段加以整合，自會發現他們其實跟一般長者同樣都有屬於自己的動人故事。✿

晚霞相伴愛相隨

常言道：「少年夫妻，老來伴。」在嬋姨和李叔的故事中，筆者深深領悟到這句話的真諦。嬋姨和李叔是一對晚年再婚的夫妻，年輕時都曾經歷過喪偶之痛，亦曾背負過獨力支撐家庭的重擔，他們有著類似的過去，對生命抱持同樣的感受……

12月某個早上，80多歲的嬋姨拿著柺杖，在工作人員陪同下趕赴醫院，向老伴訴說最後的叮囑，作最後一次的牽手。人生有相遇，就有別離，嬋姨雙眼通紅地細說起，她和李叔的共同故事。

回想年初，一位婆婆親臨院舍，詢問有沒有夫妻房。她表示老伴體弱需要院護照顧，而婆婆數十年習慣與伯伯一起生活，因此希望尋找有夫妻房的院舍，可讓兩人安享晚年，這位婆婆就是嬋姨。院舍同事看到嬋姨雖然行動不便，但仍然堅持親自到不同院舍尋找夫妻房，深深被她堅毅的意志所感動，最後為嬋姨和李叔安排了一個雙人房，兩老終於找到合適的落腳地。



嬋姨在內地出生，亦在那裡經歷了第一段婚姻。前夫在子女尚幼時因病離世，從此嬋姨獨力支撐整個家庭，樂觀積極的性格，令她在艱苦生活中仍然臉帶笑容。隨著子女漸長，嬋姨亦年過半百，感情對她而言已成為陳封的日記。然而這個時候，李叔出現在她的生命中，他們倆有著相近的經歷，雙方都明白對方的感受，最終李叔的真誠感動了嬋姨，兩人締結出一段晚霞婚姻，從此互相扶持。



兩老1月份正式入住頤安，李叔體弱，病情一直走下坡，在意識混亂時，經常不分晝夜地呼叫嬋姨。嬋姨表示，李叔的叫喊聲雖然影響她無法安睡，但她明白這源於他心底的不安，因此嬋姨經常緊握李叔的手，給他安全感，安撫他情緒。嬋姨經常稱讚李叔品性善良，待人如己，亦願意為家庭付出，縱使現在已無法如常地溝通，但透過手牽手，仍然會感受到對方的心意。

人生數十載寒暑，嬋姨與李叔一同走過最後一個冬季，李叔結束了人生旅途，他的一生充滿愛，在生命盡頭有妻子在旁守候，彼此手牽著手走到終點。嬋姨坦言對

李叔的離世早有心理準備，但離別當下仍然滿是心痛和不捨之情。陪伴是最長情的告白，嬋姨和李叔的故事印證著一份不離不棄的情懷，他們的人生或許來不及感受晨光的溫暖，卻也趕上了晚霞的綺麗。

嬋姨和李叔的故事讓筆者學會愛和珍惜，同時亦鼓勵著身邊的人，不管是高山還是低谷，只要勇敢邁步，幸福總會在前方。期望大家都能夠像嬋姨一樣，積極樂觀，堅守信念，活出生命的姿采。✿

葉嘉欣 / 協力社社工

下一站CAFÉ



12月初，由協力社開辦的咖啡及烘焙技能培訓課程舉行成果分享會。學員經過五個月的鍛鍊後，即場為一眾嘉賓沖調咖啡並進行3D立體拉花，功架十足，色香味俱全，得到與會者的高度讚賞。



年內隨著疫情持續，澳門經濟陷入低迷，原本投身勞動市場的居民陸續成為失業大軍的一員。在大環境的影響下，失業率上升，令年齡較大、學歷不高、缺乏技能的人就業前景更雪上加霜，重返職場的道路愈見崎嶇。

有見及此，協力社在下半年為這群受影響的服務對象開展社區就業技能培訓專項計劃，課程取名為「下一站CAFÉ」，喻意每個人的人生就像一站接一站的旅程，冀參加者通過培訓掌握咖啡沖調、烘焙及顧客服務等專長技能和知識，為自己職涯規劃譜出新的樂章。

培訓課程以小班教學的方式進行，由收生至完成學習整個過程皆一絲不苟。參加者在報名後需要通過面試，以了解其個人能力和經驗，並讓他們明白此計劃的理念。課程內容除了咖啡的沖調、烘焙知識及技巧外，亦有實習安排，每個學員還要參加考試評核。

完成課程後學員在分享會上開心地講述感受。其中，最深刻和感興趣的是咖啡沖調及烘焙技巧，而學懂了品嚐咖啡、如何磨咖啡豆、沖泡咖啡溫度處理、3D立體拉花技術等，也令學員增添不少自信。烘焙方面，通過親身動手，體會到更多焗製食品的細緻位和所需注意事項。

導師亦為學員提供實際營運CAFÉ的體驗機會，讓他們嘗試一手包辦接待、落單到製作的整個過程，模擬突發處境的應對，從而吸取更多實戰經驗，期望對學員日後重返職場有所助益。✿



和諧共「廚」

「原來明愛總幹事和服務總監入廚煮食也似模似樣啊！」出席11月下旬和諧共「廚」頒獎禮的參加者如是說。

以素食為主題的和諧共「廚」年度活動，是由澳門明愛轄下家庭、兒青及社區服務多個單位合作舉辦，目的是讓社區上不同群體包括殘疾人士、獨居長者、少數族裔、新來澳人士及低收入家庭走在一起，共同協作、互相分享，以美食宣揚關愛文化，同時也推廣低碳飲食的環保意識。



受著疫情影響，徵集素菜食譜的部分透過網絡進行，最後共收到23款各具家鄉特色的烹調菜單。參賽者期望人們多關注素食對健康的好處，亦冀藉此交流，學習多元的素膳料理。

頒獎禮上，主辦單位分享五色蔬菜的均衡飲食方法，所謂五色，包括紅色、綠色、黃橙色、紫黑色及白色。例如常見的蕃茄、紅椒，含有茄紅素及青花素，具抗氧化功能，也有助改善焦慮情緒；

經常使用電腦的朋友，可以多吃綠色蔬果，因當中含有的葉綠素，有助視力健康；椰菜花等白色蔬菜，蘊含豐富的硫化物，對心臟健康、降低膽固醇、提升免疫力等皆有幫助。

主禮嘉賓在大會導師的引領下，即席製作「豬圓肉潤」這道菜，與現場參加者共賞美食。由淮山、馬蹄、紅椒、黃椒、青豆角、車厘茄等烹調而成的「豬圓肉潤」，其食材之選取充份體現五色飲食的精要，口感清新，色彩繽紛，實在令人食指大動。 ❀

吳麗婷 / 慈善資源部活動策劃

動感曙光

第五十一屆明愛慈善園遊會於11月7、8日假南灣湖水活動中心舉行，是次主題為「動感曙光 愛火熔融」，寓意穿過黑暗就必看見曙光，明愛的愛火溫暖眾人的心，集結力量迎接挑戰。園遊會自1969年開辦以來，一直受到市民廣泛支持，是明愛非資助服務經費的主要來源，近年籌得的善款用作開拓新服務，配合社會發展需要。





受疫情影響，今屆園遊會規模有所調整，在制訂並執行相關防疫指引及措施的前題下得以繼續舉辦。活動當日共有85個團體擺放攤位，除了傳統的遊戲和美食，更增設「給自己的回憶」時光郵局活動，市民可購買由明愛服務使用者、義工所製作的手工卡片，寫上自己對未來的期許，寄件者將在第五十二屆園遊會前收到信件，以回顧一年來的經歷及肯定自己為達成目標而作出的努力。

園遊會期間於氹仔、新馬路、高士德、黑沙環一帶也有賣旗活動，把慈善工作延伸至全澳各區。園遊

會讓大家弘揚愛心之餘，還提供平台供學校、企業等實踐社會責任，商企鼓勵員工關懷社會，推動澳門公益，學生透過組織攤位遊戲，學習互相合作，幫助社會上有需要人士。澳門明愛未來將繼續開拓、維繫及優化社會服務，期待廣大市民慷慨解囊，踴躍捐獻，攜手造福社群，播散仁愛！

為了響應特區政府「防疫常態化」的呼籲，大會採取了一系列防疫措施，包括入場必須佩戴口罩、進場前須出示有效健康碼及測量體溫、設置體溫異常隔離區、提供酒精消毒液，確保善長可以安心行善。✿

譚小倩 / 迎雁軒服務主任

滯澳外僱聖誕同樂

聖誕節慶祝聖嬰的誕生，澳門明愛每年藉此慶典，抱懷感恩之心，將祝福廣傳至社會上最弱小、最無助、最被遺棄的一群，普天同慶。



面對不平凡的一年，迎雁軒接獲的外僱求助個案比往年多7倍，當中尤其值得關注的是一批因疫情被僱主辭退、但無航班返回原居地而滯留在澳的懷孕外僱。隨著滯澳日子越來越長，眼見這些孕婦將孩子一個接一個生下來，回國的時間卻遙遙無期，歷盡與家人和親友分離的思鄉情懷，加上滯澳期間的衣、食、住、行和醫療開支等生活壓力，縱有機構和善長捐助部份生活物資，但長時間沒有收入，她們的生活誠然十分艱苦。

今年，聖誕佳節臨近，迎雁軒特邀請這批滯澳外僱的懷孕婦女、新手媽媽及初生嬰兒，到來參加

聯歡午餐，與疫情下仍持續服務的義工隊成員共聚，同享節慶歡樂，傳遞關愛與祝福。聯誼活動有助促進婦女們彼此連繫，建立互助網絡，多分享社會資源及公共訊息，有出席聚餐的外僱產婦感謝機構的支援，紓緩滯澳期間的壓力，讓她們可以跨越難關。人間有愛，就讓大家滿懷信心，迎接生活的挑戰。✿

復康政策與殘疾評估



澳門回歸以來，復康服務有長足的發展，而特區政府的「2016至2025康復服務十年規劃」自實施至今亦按序順利推行，為此，澳門明愛復康服務部於10至11月間特舉辦三場員工培訓工作坊，向40多位專業崗位的同事包括醫生、護士、社工及治療師等，講解本澳復康政策與十年行動規劃、殘疾評估制度、ADL和IADL的評估方法。

工作坊分為兩個部份，內容豐富，導師除了筆者外，還有身兼復康事務委員會委員的聖瑪嘉烈中心何健琳院長。何院長闡述澳門康復服務十年規劃的短、中、長期目標內容，不同持份者在當中的角色，本地復康服務的發展歷程，以及無障礙通用設計建築指引的制定工作。

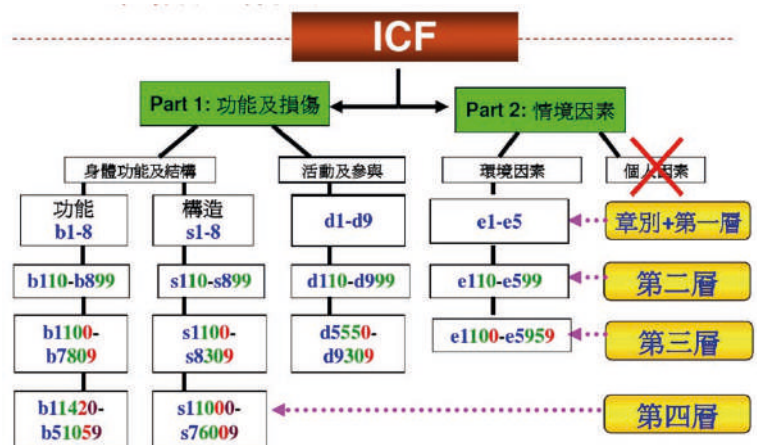
筆者則從《國際功能、殘疾和健康分類》（International Classification of Functioning, Disability and Health，簡稱ICF）介紹澳門的殘疾評估及分級方法。這是由特區政府參照世界衛生組織的指標而引入本澳使用的準則，以便有統一標準作殘疾分類及量度殘疾程度之餘，同時亦可以與國際接軌。

具體而言，目前澳門的殘疾評估分為六類四級。六類殘疾是指：視力殘疾、聽力殘疾、語言殘疾、肢體殘疾、智力殘疾、精神殘疾；四個級別分別為：第一級（輕度殘疾）、第二級（中度殘疾）、第三級（重度殘疾）、第四級（極重度殘疾）。

很多人對ICF也許感到陌生，但其實它與復康服務關係密切，在醫院的診斷書、社會工作局的評估資料中常會看見其蹤影。鑑於以往的殘疾分類無法包括所有障礙狀況，且忽略環境對個人活動表現的影響，故世界衛生組織2001年正式推出新的編碼系統：ICF。ICF重新看待「殘疾」的定義，不再局限於個人的疾病及損傷，同時還需要將環境因素與殘障後帶來的影響納入評估範疇，使服務提供更貼近殘疾人士的需要。

工作坊上亦論及日常生活活動量表（Activities of Daily Living，簡稱ADL）以及工具性日常生活活動量表（Instrumental Activities of Daily Living，簡稱IADL）。這兩個評估工具不單適用於復康範疇，在長者服務中亦被廣泛應用，以幫助同工系統地了解服務使用者的自理及社區生活能力，從而制定更適切的服務安排。✿

ICF重新看待「殘疾」的定義，不再局限於個人的疾病及損傷，同時還需要將環境因素與殘障後帶來的影響納入評估範疇，使服務提供更貼近殘疾人士的需要。



明愛陪您過聖誕



為了與市民一起共度普天同樂的聖誕和新年節慶，澳門明愛轄下的創明坊和聖類斯公撒格之家攜手合作，在市政署舉辦的聖誕市集中設置禮品檔。市集12月下旬啟動，一連十六天跨越至1月初，期間在主辦方提供的聖誕小木屋裡，擺滿了由殘疾人士製作不同種類的實用產品，加上懸掛著的聖誕裝飾，繽紛悅目，吸引遊人走近觀賞、選購，從而認識殘疾人士的能力與才華。



禮品檔的首個星期主要由創明坊負責經營，銷售的產品是自家創作品牌 Play With Kids 的兒童學習玩具，計有學習時鐘、扣鈕小魚兒、知識布袋和澳門貨幣教育玩具等共60多款，當中最受歡迎的是貨幣玩具及扣鈕小魚兒，很快便已售罄，其餘的玩具銷售情況亦頗理想，如此成績令當值同工和服務使用者均感雀躍。

聖類斯公撒格之家則負責營運禮品檔另外個多星期的日子，售賣的產品有自家烘培工房製作的無添加健康曲奇餅，與及各具特色的毛冷編織公仔、紙藤儲物盒、手工編織開運手繩、馬賽克枱燈、拼拼豆聖誕和賀年掛飾，

每款手工藝品都有捧場客，深受大眾歡迎銷售清空，過程中服務使用者更感受到顧客的肯定和鼓勵。

今年的聖誕節雖然有點冷，但能與市民在塔石廣場同度佳節，讓冬日增添窩心暖意。為期半個月的銷售活動，得到廣大市民的支持和回饋，真是收獲滿滿，期待來年明愛繼續陪大家一齊過聖誕。 ❀

吳玲娜 / 康暉長者日間護理中心活協

過生日

鑑於新型冠狀病毒肺炎疫情日漸受到控制，康暉長者日間護理中心遂按照特區政府的防疫指引，分批為長者會員慶祝生日。有長者表示雖然自己的生日已過，但樂見大家一起切蛋糕、唱生日歌，互相祝福，訴說久未相聚的牽掛情誼。

至於行動不便的獨居長者，康暉家居照顧及支援服務的同工會帶備蛋糕和生日禮物逐一上門為他們慶祝。長者們熱情地接待及感謝中心送來的溫暖，臉上的口罩遮擋不住開心燦爛的笑容，筆者見到老友記精神奕奕，身壯力健，心情也隨之開朗起來。 ❀



艷陽下留住倩影

雙親早年先後離世，那天回去收拾和整理他們的故物時，看見一幅幅顏色發黃的家庭照，瞬間仿似回到了昔日熟悉的時空，一幕幕跟父母親一起快樂地生活的畫面飄過眼前，心中暮然湧現一股充實而幸福的感覺。

「愛要及時」，工作人員深深緊記。愛，可以用文字、說話或具體行動去表達，亦可透過相片去呈現，有時更令人不覺間流露出藏於深處的情感。為此，青洲老人中心11月間特邀請幾位年過90歲的長者及其至親照顧者，包括患失智症的老友記，參加一次別開生面的攝影活動，好讓這幾個家庭將溫馨和開心的時刻定格於相片之中。



義務專業攝影師安排在古色古香的盧九公園為各個家庭組合拍攝造型照，當照顧者得悉活動背後的意義時，均顯得既感動又雀躍，翻箱倒篋地為至親和自己準備漂亮的衣裳。有照顧者指著媽媽的「飲衫」表示：「這是她娶媳婦及嫁孫女時穿著過的，一直都好好收藏，平日不會隨便穿上，這套衫滿載許多重要回憶。」

坐在輪椅的長者來到盧九公園即興奮地說：「這是我年青由內地來澳時常到的地方，當時由於在附近工作，每日中午都拿著飯壺進來用膳，這裡環境清雅、舒服，眨眼間經已過了六十個寒暑。」活動踏入尾聲時，一位照顧者上前告訴工作人員：「今日，我和媽媽真的很高興，從未想過自己會成為專業攝影師的拍攝對象，這美好的感覺將永遠留在我倆的心坎裡。」

手中接過攝影師這輯充滿溫情而亮麗的造型照合集時，內心驟然泛起一絲感觸，不管時代如何前進，環境怎樣變遷，對於家人真摯的愛，祈願家人幸福快樂的心，卻是永恆不變。正是這份滿足和喜悅，使大家更有力量去造就長者和照顧者之間揮不斷的情誼。 ✨

骨質密度檢測

澳門老齡化問題日趨嚴峻，統計暨普查局公布的數據顯示，到2026年本澳將進入「老齡社會」，2036年後會進入「超老齡社會」。骨質疏鬆是一種與老化有關的過程，一方面隨著年齡增長，造骨功能減退，越是高齡，骨質流失得越多，越會出現骨質疏鬆症。有研究發現，年紀大於55歲的老年人容易發生骨折，大





部分是先患有骨質疏鬆症，才因跌倒、提重物、輕微撞擊而引發骨折。

多了解骨密度的情況，將有助於骨折的預防。因此，滙暉長者中心10至11月間為快富樓長者社屋的住戶進行骨質密度檢測，參加是次活動的老友記共252人，當中120人患有骨質疏鬆症，佔全部檢測人數的47.6%，而女性相對男性較易患上骨質疏鬆的問題，至於骨質缺乏的長者有73人，佔檢測人數的29.0%，骨質密度正常的長者有59人，佔檢測人數的23.4%。

預防骨質疏鬆需要勤做負重運動，這是以腿部和足部支撐身體、由骨骼和肌肉花費力氣來對抗重力的一項練習。負重運動可以增加骨質密度和強健肌肉，有效改善身體的協調與平衡，降低跌倒和骨折的風險。滙暉近期增設的四部復康訓練器材，都是針對下肢肌肉力量的鍛鍊，可以隨意調較重量來進行負重運動培訓，適合不同類型的老友記使用。

今次檢測亦為中心提供有用的參考數據，推動日後舉辦更多切合老友記所需的團體運動訓練和防跌衛教活動，並鼓勵他們注重改善家居環境及選用合適輔具，從而把跌倒和骨折的風險減至最低。✿



吳慧婷 / 黑沙環明暉護養院社工

家的意義

適逢聖誕佳節，黑沙環明暉護養院舉辦「全家福合照」活動，透過攝影師及化妝師提供的專業攝影服務，為院友、家屬營造一個難忘的回憶。住在明暉的院友大部份是較為體弱的長者，家人很多時候都會抽空到來探望他們，親情常在。

是次活動吸引到10個家庭參與，有家庭成員請假而來，十分重視這張合照。全家福就像是一個家團的時代見證，定格了專屬的成員組合，象徵著開心、美好的集體回憶，絕對值得收藏和細心回味。然而，現今社會生活節奏越來越快，要全家人聚在一起合照，原來並非想像中拿起相機、按下快門這般簡單。

古語有云：「樹欲靜而風不息，子欲養而親不在。」家的意義，千言萬語也沒法說得清，卻也提醒著忙碌的人們，緊記「珍惜」。✿



踏浪前行

小婷，13歲，轉校初中生，經常違反校規，又欠交功課、忘記帶書、遲到等，更曾經曠課逃學，她原校時成績優異、操行良好，但近期急劇倒退，甚至出現留級的危機。小婷的行為令班主任感到十分「頭痛」，試過不同的方法與她溝通惟遭拒絕規勸，在無計可施下，遂找來學生輔導員協助跟進小婷的個案。

輔導員第一次與小婷見面時，她的表現非常抗拒，多番迴避提問，故輔導員只好利用小息時間主動接觸小婷，建立關係。經過幾個星期的努力，小婷開始放低對輔導員的戒心和對抗態度，願意坐下來進行簡單的對話，慢慢地話題增多，小婷也開放自己的心扉，分享埋藏內心的一些想法。

小婷是家中的獨女，父母於半年前分居，並申請了離婚，父親不願意承擔對小婷的撫養責任，更已組織了新的家庭，因此小婷與母親同住。自此母親的性情便出現變化，經常責怪小婷無用，是個「拖油瓶」，而小婷亦不願與母親交談。



父母的離異為小婷造成莫大的創傷，起初不肯與人溝通，每天放學都獨自留在學校，拖至最後一刻才離去，回到家裡，便狂玩手機，上網至深夜，不理會學業功課。在面談的過程中，不難發現小婷缺乏認同感和自信心，認為自己一無是處，沒有能力面對和應付眼前的難題，包括父母的離婚決定。

及後跟小婷母親接觸，得悉她本身有著不少非理性的想法及未處理好的情緒，輔導員因此轉介她到家庭服務中心接受輔導，另邀請小婷的父母親與小婷進行三方對話，讓她明白父母的分離並不是她的過錯。

另一方面，輔導員協助小婷向前看，訂立清晰的學習目標，減低對網絡的沉迷，班主任亦積極配合，於課堂上表彰小婷的能力及發掘其優點，又讓小婷擔當多些班會職務，使她感覺得到重視。過了一段時間，小婷的違規行為逐漸減少，成績則持續進步。

家是每個人生命中最重要地方，當夫妻婚姻出現問題，家庭成員之間的關係定必受到衝擊，父母未必在意，孩子卻常記心中，纏繞不散，對他們的身心健康和成長影響深遠。輔導員從今個案例反思，冀日後在學校輔導工作上，常存希望，擁抱熱誠，對每一個學生不輕言放棄，陪伴年青人在人生路上踏浪前行。✿



鳴謝

2020年11-12月捐款名單

(按姓名筆劃排序)

ANA MARIA DA SILVA	200.00	TAN FRANCIS	1,500.00	馬志雄	500.00
ANNIE煥	100.00	TOU KAM FAI	1,500.00	馬麗霞	1,000.00
AO POU I	200.00	UN OI IAN	100.00	區英宏	200.00
CHAN IBOK SI	100.00	VONG CHOI U	200.00	張才勝	5,157.50
CHAN KA IAN	1,000.00	VONG KA HEI	500.00	張利加	1,000.00
CHAN YUK MEI	600.00	WAI SEK YAN	77.02	張志承-食物銀行	10,000.00
CHEANG I PENG	1,000.00	WONG CHOI CHI	100.00	張樹發	25.00
CHEONG CHOI WONG-本地兒童	353.00	WONG CHOI U	200.00	曹君瑞	1,000.00
CHEONG HO IAN	1,000.00	WONG KAM NGAI	108.00	梁玉鑽	5,000.00
CHEONG NGAI HONG	120.00	WONG LAI PUI	1,500.00	梁金鈴	5,000.00
CHEONG SO IAN	1,000.00	YEUNG TUNG SHING	1,100.00	梁錦榮	1,000.00
CHOI ALVES MIO IONG-內地兒童	5,000.00	ZHAO YONGSHI	600.00	梁艷芳	2,000.00
CHOI KUN CHEONG	2,300.00	于小姐	1,000.00	梅姨	1,000.00
CHONG SOU VA	300.00	大西洋銀行股份有限公司	30,000.00	第一公證署	1,590.24
CHONG WAI IENG	100.00	毛錦添	2,000.00	莫子龍-開設本地安老院	30.00
CHOO CALVIN	3,000.00	王先生	5,000.00	莫先生	2,160.00
CHOU CHIA CHIEH	90.00	永亨信用卡持卡人捐款	550.00	莫澤康	175.00
CHOU CHOI HO-國際救災扶危	150.00	甘寶瓊	1,000.00	陳俊義	600.00
COMPANHIA DE ENGENHARIA	2,000.00	石嘉誠	880.00	陳桂珍	200.00
DA SILVA PINTO MANUEL	50,000.00	有心人	4,600.00	陳傑偉	558.00
DIANA SOFIA BOISSON LOPES DO MAR	5,000.00	何麗婷	200.00	陳愛寧	300.00
FANNY	1,000.00	余宅	2,500.00	陳樂莉	103.15
FONG SIO KUN	100.00	佛弟子	2,200.00	陳瑞祺永援中學分校	120,000.00
GAGO DORA	1,000.00	吳世華	2,100.00	陳漢華	200.00
GIVING FOUNDATION	1,159.64	吳仕潮,胡玉萍	5,000.00	陳鳳君	500.00
HARRISON-食物補助	10,000.00	吳灝賢	3,000.00	陳瑾	4,560.00
HO WAI FONG	100.00	李少屏	100.00	彭俊鈞	1,000.00
IAN CHAO U-內地兒童	200.00	李永強	200.00	最香餅家手信有限公司	18,000.00
IAN MOK KUAN-內地兒童	100.00	李兆蘭-開設本地安老院	10,000.00	湯福如	1,000.00
IAO NIM MAN	1,000.00	李先生	1,000.00	粟子林	1,000.00
IDALETE	500.00	李宅-兒童	2,000.00	馮淑雯	1,000.00
IEONG SOI PAN	600.00	林子仔	500.00	黃小姐-婚禮卡捐款	3,000.00
IONG IENG CHUN	3,000.00	林宅	20,000.00	黃宅-兒童	3,000.00
JACKIE LEUNG	2,000.00	林娜娜	5,000.00	黃珍好-國際救災扶危	50.00
JOSE C DA SILVA MANEIRAS	1,000.00	林國寶	500.00	黃晉均基金會	2,400.00
KAHOU NG-國際救災扶危	50.00	林敏營	200.00	楊文焯	1,000.00
KE YE	100.00	林富富	500.00	楊智明	500.00
KOU WAI HONG-本地兒童	100.00	林翠子	2,000.00	楊絲甯-國際救災扶危	100.00
KUOK SIN UENG	1,200.00	林舜華-外籍僱員服務	1,000.00	楊貴有-國際救災扶危	100.00
LAM CHENG HEI-本地兒童	50.00	林潤超	100.00	葉雪棉,李榮昌	20,630.00
LAM SI LONG-本地兒童	100.00	林桑弊	500.00	甄宅	2,000.00
LAM VIRGINIA FONG I	1,000.00	林寶貝們	220.00	劉婉鳴	375.00
LAM WAI MAN	50.00	香港上海滙豐銀行有限公司	30,000.00	德晉博彩中介股份有限公司	25,000.00
LEE HOU MENG	200.00	唐經瀚	100.00	潘麗紅	500.00
LEI IOK IO	100.00	徐承康	800.00	蓮花慈善基金會	50,000.00
LEONG KEI HONG	600.00	徐家保	2,000.00	蔣英賢	100.00
LEONG SI NGAI	800.00	捐款箱(rmb)	20.00	鄧華禮	5,000.00
LEONG SIO CHI	5,000.00	捐款箱-101小食	2,585.33	鄭秀容	5,564.55
LEONG TERESA	2,000.00	捐款箱-市政署	1,020.10	鄭燕明	300.00
LEONG WANG KUAN	1,000.00	捐款箱-永利義工隊+感恩有您	2,363.50	黎三	1,000.00
LEONG WK	300.00	捐款箱-好的	37,403.29	澳門大學馬萬祺羅柏心書院-聖誕義賣捐款	1,160.00
LESLIE LAM WENG CHI	400.00	捐款箱-吳廷記街市	902.05	澳門旅遊學院-葡國嘉年華活動	24,131.20
LIANG ZHIQIANG-內地兒童	200.00	捐款箱-明愛幼稚園	1,223.29	澳門博彩股份有限公司	20,000.00
LUIS ALEXANDRUE CORTEZ	8,600.00	捐款箱-明愛圖書館	5,454.71	盧鑽	2,000.00
DA CUNHA DE HEREDIA	8,600.00	捐款箱-東望洋餅店	4,584.46	顏多拿	1,000.00
MARTINS RUI PAULO	5,000.00	捐款箱-駿暉穿梭巴士	302.00	羅永儀	2,000.00
NG KA HOU-國際救災扶危	70.00	捐款箱-黑沙環天主教牧民中心	7,005.10	譚翠琼	500.00
NG SAN LAP	300.00	捐款箱-源興小食	1,147.31	寶馬汽車(澳門)有限公司 澳門寶馬汽車會	21,000.00
NONG WAI HONG-內地兒童	3,000.00	捐款箱-禪廚房	113.98	-本地家庭及兒童活動	
PANG MARGARIDA	600.00	能量科技有限公司	150,000.00	蘇有恩	95.00
SHAO WENJIN	600.00	袁小茵-食物捐款	1,000.00	鍾楚霖	10,000.00
TAI MEI PO	600.00				

小計：

875,117.42

捐贈善款／物資

歡迎各界善長捐贈善款、奶粉、食油、白米或其它糧油食品物資，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，可在入數紙上加以註明。

誠邀義工

- 一、協助「好的福悠快綫」服務，當義工司機
接載行動不便人士；
- 二、協助「飽點接力計劃」；
- 三、協助「上落出行服務」；
- 四、協助其他明愛服務。

中國銀行

01-012-078618-8（澳門幣）
00-112-384463-2（港幣）
01-88-10-110548（人民幣）

大豐銀行

220-1-00654-7（澳門幣）
120-1-00647-3（港幣）

中國工商銀行

010800010000078903900000（澳門幣）
011910040000044491800000（港幣）
0119100200002605151（人民幣）

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）

東亞銀行澳門分行

73-41-00037-2（澳門幣）
73-41-00036-1（港幣）

國際銀行

10212-100237-7（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/donation> (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