

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

本刊於新聞局登記編號為七十 發行：澳門明愛

澳門明愛  
**Caritas**  
MACAU

## 照顧者服務新里程



電動輪椅安心行  
把手相連 共度時艱

長者樂活遊  
福虎賀歲



# 照顧者服務新里程

特區政府近年致力提倡家庭照顧、原居安老，銳意加強對照顧者的支援力度，包括推廣、培訓工作，以至引入「照顧者津貼先導計劃」，去減輕照顧者的身心壓力和經濟負擔。明愛家居護養服務作為本澳長期照顧服務網絡其中一員，繼去年易名「明愛家居護養暨照顧者支援服務」並擴充服務範圍後，今年1月服務北站遷進青洲坊新址，冀藉此聯動各方力量，共同為體弱長者和殘疾人士的照顧者提供適切的社區支援。



照顧者，顧名思義是指需要承擔長期照顧身體或精神/認知有所缺損人士的人，他們大多是被照顧者的家屬，有配偶、子女、兒媳，也有家長、親友，乃至受聘的家傭，他們全年無休地照料無法自理生活的體弱長者或殘疾人士，加上大部分對照護的技巧和方法認知有限，照顧質量有時未能到位，遂導致照顧者容易產生精神緊張、焦慮及無助感。

八年前開始獨力照顧母親的周小姐，從日常餵食、抹身到換片等事工都要一手包辦，惟這幾年她身體日漸轉差，經常因腰痛而需要到醫院覆診，在照顧母親方面倍感吃力，坦言是「一個病人照顧另一個病人」。一次偶然的機會，周小姐認識了明愛家居護養暨照顧者支援服務，並在社工邀請下參加「2021照顧者培訓課程」。

這個課程為期10節共30個課時，由相關領域的專業人士擔任主講導師，課程內容計有：長者常見疾病、飲食營養、認識失智症、物理治療運動、輔具使用和扶抱技巧、情緒處理、日常照顧技巧、基本醫療用品操作，以及本澳社區資源。

課程共吸引到28名學員報讀，有本身已擔負照顧工作多年的，有家人突然需要長期照顧的，也有為年邁親友「未雨綢繆」的，學員們都把握課堂時間汲取知識，又利用休息時段和下課後針對家人的狀況諮詢導師意見。





周小姐在培訓課程中驚覺自己腰痛的原因，竟然是一直使用錯誤的扶抱姿勢，經過導師的糾正，學習到正確的照護技巧和專業知識，她表示課程大大增加了未來照顧母親的信心和動力。作為「資深」照顧者的周小姐更熱衷分享照顧心得和走過的心路歷程，引發其他學員共鳴，彼此互訴困擾，建立同路人的互助情誼。

步入銀髮之年的莫太是「照顧者培訓課程」的另一名學員，她與丈夫一直恩愛地生活著，但突如其來的疾病令丈夫無法處理日常大小事，她因此要肩負起照顧丈夫起居飲食的重責，洗澡、更衣、煮飯等工作讓年紀不輕的莫太感到身心疲憊，可幸後來丈夫身體好轉，毋需再依靠輪椅而可使用拐杖步行，加上明愛家居護養服務人員的協助，生活才「鬆一口氣」。

「疾病隨時會找上門來」，莫太意識到自己缺乏對長者疾病的認知，故報名參加培訓，課堂上她認識多了不同的長者疾病、照顧技巧和中西醫藥資訊。莫太拿著結業證書表示，課程令她獲益良多，回想獨力照顧丈夫時徬徨不安的日子，若當初掌握疾病的專業知識，便不致於束手無策，現在懂得照顧丈夫的正確方法之餘，所學的也足以裝備自己以應付未來有可能出現的健康狀況。



## 青洲坊北站投入服務

明愛家居護養暨照顧者支援服務位於青洲坊的北站擁有寬敞的活動空間，環境簡潔明亮，未來計劃設立會員制度，為有需要的照顧者及準照顧者舉辦紓壓小組、培訓課程、互助小組、主題工作坊、康樂小組、興趣班等，搭建平台促進同路人相互交流、結伴同行，強化及實踐照顧知識，逐步發展成自立支援網絡，此外又會持續與社區組織合作，加強上門探訪工作，讓不能外出人士與其照顧者在家亦享有多元的活動體驗。



歡迎市民於辦公時間蒞臨明愛家居護養暨照顧者支援服務，以了解更多關於家居照顧長者和殘疾人士的知識與技巧。北站：澳門白朗古將軍大馬路青洲坊大廈（第三座）2樓D2，電話：2855 4824；南站：澳門下環街61-63號2樓，電話：2843 7006。✿



# 寒流在外 暖流在心

「氣象局已發出黃色 / 橙色低溫提示，預料本澳未來數日天氣持續非常寒冷，請市民做好禦寒措施，注意保暖。」這個是地球物理暨氣象局於冬季期間不時發放的訊息，而2月，澳門更錄得今年入冬以來最低溫的攝氏6.1度。每次收到相關訊息，很多市民或會考慮晚餐打邊爐，然而，大家有否想像過在街上流連的露宿人士，嚴寒之下是如何度過？

連日來，駿居庭均派遣外展隊到街頭進行關懷工作，向大約10名露宿者提供所需支援，包括探訪慰問和派發熱餐、飲用水、禦寒衣物等物資，同時勸喻他們入住避寒中心以抵禦寒流。有露宿者表示，天氣雖冷，但得到大家關愛，暖在心頭。至於個別人士因其本人強烈意願而選擇留在街上，工作人員則繼續外展慰問，並透過量血壓、度體溫以關心他們的身體狀況，適時給予援手、協助。



寒冷天氣維持，駿居庭接到不少熱心市民關注露宿者境況的查詢，亦有市民樂意參與派熱飯的工作。小城充滿愛，也散發著守望相助的鄰里情懷。✿

# 貼心的扶抱機械人

一向以來，院舍的照護工作都是利用照顧者的體力，去協助身體機能較弱或無法自行上落床的長者轉移位置，這種操作方式除了對長者會帶來不適或無法預料的風險外，長期使用體力及進行重覆性的動作，亦容易令照顧者產生關節和肌肉勞損，久而久之更會造成職業傷害。

隨著照護服務進入智慧時代，樂齡科技產品越來越普及，為進一步完善院友的照顧質素，聖瑪利亞安老院月前添置扶抱機械人（SASUKE Robohelper），其操作可完全承托卧床的長者，包括頭部、腰部、下肢，使身體壓力平均分散，令長者感覺舒適、放鬆，有如自在地躺在床上。期間，有院友因右上肢骨折而無法讓護理員進行雙人扶抱，在轉移位置及日常照護上出現極大困難，扶抱機械人正好協助解決了這個問題。

前線員工經過培訓及不斷練習，現時已掌握扶抱機械人的操作技巧，而這款貼心的樂齡輔具亦逐漸在院舍的照護工作中應用開來。期望機構持續引入更多新的樂齡科技，以加大力度促進、提升老友記的晚年生活質素。✿





# 把手相連 共度時艱

1月中旬，黑沙環明暉護養院面臨開院以來一大挑戰，一位照護人員因曾與鄰近地區一名確診新冠肺炎人士同場飲宴，而被界定為密切接觸者。院方收到同工通知旋即啟動應急方案，並通報明愛總署、社會工作局及衛生局，短時間內配合疾病預防控制中心所設定的應變行動，減低傳播風險。

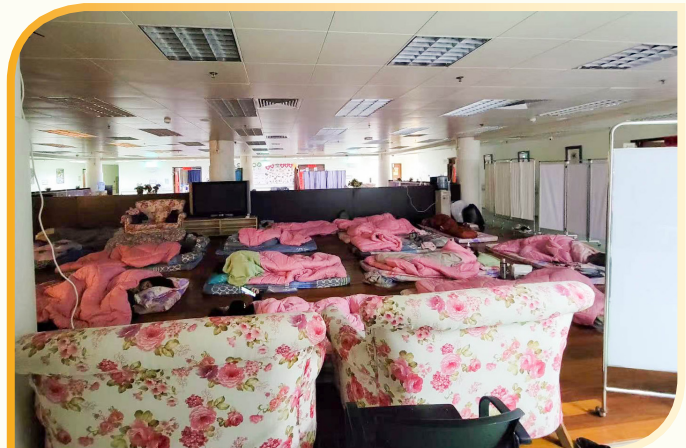


特區政府有關部門經商討後決定將明暉暫時封閉，並把該視為密切接觸者的同工所服務的五樓住宿全層作「閉環管理」，院舍員工頓時不能進出，家屬探訪亦予停止，全院人員需要進行核酸檢測。院舍在緊絀人手下奮力完成環境封控、服務維持、資料整理、核檢排查、溝通聯繫、訊息發放、物資收集等工作，管理層、專職與前線人員忙個不停，院內上下全方位與時間競賽。

同一時間，明暉的社工及心理輔導員透過電話和短訊向全院家屬交待事件，並安排在院舍大門外張貼通告，指導保安人員處理來訪者的查詢。至晚上10時，四樓的日間護理服務全體長者核檢呈陰性結果，這意味老友記們可以回家休息；凌晨時分，其他樓層的服務人員核檢亦亮綠燈，傳播風險即時減緩。而在進行閉環管理的五樓，雖然不少員工與院友未來多日要在有限空間內共同生活，但大家對此都表示理解，加上支援物資源源不絕湧進院舍，使同工可全力發揮專業精神照顧院友，無須為日常用品的供應憂心。



日子一天天過去，到第8日終於聽聞令人鼓舞的消息，閉環管理可以結束，明暉全院重新開放，服務營運亦重上原來軌道。8天難忘的艱辛經歷，為服務團隊凝聚堅強意志和團結默契，在此，感謝特區政府相關部門、明愛總署及各服務單位的無間斷支持，院舍全體工作人員、院友與家屬的包容、體諒以至同心同德，好讓黑沙環明暉護養院能憑藉正向能量，勇敢地跨越挑戰，度過難關。✿





梁靖儀 / 主教山兒童中心社工

## 司長新春探望院童

大年初四，澳門特別行政區政府社會文化司歐陽瑜司長及社會工作局韓衛局長一行多人到訪主教山兒童中心，向院童送上新年祝福。澳門明愛潘志明總幹事、袁志海服務總監、主教山兒童中心馬綺薇主任等引領客人走訪不同樓層，參觀院舍設施，了解院童的生活情況和服務需要。

院童們對賓客來訪表現雀躍，有的主動與司長擁抱，亦有熱衷表演魔術，司長致詞鼓勵員工用心關顧院童福祉。而中心代表為表謝意，向司長致送大家合力製作的紀念品和心意卡，一眾院童送別時更顯得依依不捨。✿



周婉琳 / 健行旅行社旅遊策劃

## 長者樂活遊

戶外旅遊有助身心康泰，對長者亦然，惟部分老友記礙於體弱、行動不便，外出需他人協助、摻扶或推輪椅，又或顧慮經濟負擔，故甚少參與旅遊活動。有善長因此透過健行旅行社，每個月贊助一團本地無障礙出行，讓少有機會出外的長者得到郊外呼吸新鮮空氣，活絡筋骨。

首團於2月下旬一個陽光明媚的上午，共21位長者和員工浩浩蕩蕩出發，一眾團友活力充沛，沿途歡笑聲不斷。第一站參觀巴黎人酒店及巴黎人公園，大家都被其華麗裝潢和法式風情所吸引，紛紛拿起手機拍照留念。午膳方面安排團友在餐廳享用圍餐，並特意請店方準備較軟爛的餐點及寬敞些的包廂，讓長者們有更好的用膳體驗。下午則前往石排灣郊野公園踏青，觀賞大熊貓生態並漫步園區，享受大自然的清新。



團員中有位婆婆年屆104歲，談笑風生，說自己可以外出走走和大家聊天乃人生一大樂事。健行旅行社是澳門明愛去年初開始營運的社會企業，以推廣無障礙旅遊為己任，業務範圍包括代訂酒店、餐廳和門票販售、一般旅遊巴與復康巴士租賃、澳人食住遊及組織本地旅行團，查詢電話：2833 0319、微信：6281 3555。✿



# 電動輪椅安心行

隨著社會及科技進步，市面上推出的輔具種類越來越多，既實用又精美，大大提升有需要人士的生活品質。電動輪椅作為行動輔具之一，是殘疾人士及行動不便長者外出工作、購物、遊樂、探訪的代步首選，有助促進他們獨立生活、自在出行之餘，亦可減輕照顧者的負擔。

俗語有云：馬路如虎口，使用電動輪椅人士確保安心出行，很多事情都要格外留神。楊梅妹女士是創明坊的服務使用者，以電動輪椅代步已有11年，每天穿梭北區一帶的大街小巷，以下是她的出行心得，冀與大家分享。

- 一、出門前佩戴好輪椅安全帶，特別是遠程時留意電量是否足夠。
- 二、與行人一樣使用斑馬線，並留意交通燈號，紅燈停、綠燈走。
- 三、當路面擠迫時，將輪椅調至較慢的速度，多留意周邊環境，與行人互相禮讓。
- 四、最好對路況有一定程度的掌握，因為並非所有路段都適合輪椅通行，例如行人路過於狹窄、過路處缺乏下斜路緣而台階太高令輪椅難以駛過，有時需要繞路再行，甚至要在馬路上行走，為自己及他人增加風險。

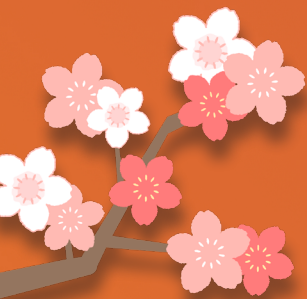
梅妹認為本澳現時的道路狀況較之前改善了不少，以往由於很多行人路沒有下斜路緣供輪椅人士使用，令電動輪椅要駛出馬路，與車輛並肩而行，近年澳門在道路規劃上有針對輪椅使用者出行需要作更新修正，促進特區整體邁向無障礙環境建設。



隨著行人路下斜路緣逐漸普及，輪椅使用者的出行變得更加為方便和安全，惟澳門的行人路普遍較窄，途人較多，電動輪椅行駛時與人們容易碰撞，故需要眼觀四面、耳聽八方，以避免意外發生。梅妹曾遇過不太諒解的行人，責罵她在行人路上行駛造成阻礙，令她無奈不已，期盼市民能站在電動輪椅使用者的角度，多加體諒和包容，讓他們在行人路上安心出行，合力建構傷健和諧、共融的社會。✿







每逢農曆新年前夕，吳伯伯都事先在家中準備紅紙、筆墨，陳婆婆則從抽屜拿出相機放在枱面，他們等待，等甚麼？皆因大年初一，明愛潘志明總幹事會聯同滙暉長者中心的同工和青年義工登門拜訪，為獨居長者們送上祝福與問候。



「每逢佳節倍思親」，對於一班住在快富樓的獨居長者而言，滙暉長者中心仿似是他們的「親人」。一如既往，中心於農曆年與樓上長者約好一起歡度節慶，年初一舉辦「虎虎揚威齊賀歲」慶祝活動，當中有新春遊戲、大抽獎、願望池及幸運輪盤等，在熱鬧氣氛中進行祈福許願傳統習俗，有老友記說：「一眾義工活力十足，今天很冷，但內心感到無比溫暖。」

# 福虎賀歲

今個農曆新年，包剪揀托兒所舉辦「新春闔家歡照片徵集比賽」及「慶元宵親子彩燈會」，鼓勵父母節假日多騰出時間與孩子相處。

照片徵集比賽共收到超過100張親子作品，有拜年時的照片、有外出遊玩的闔家照、也有與新春燈飾的合照，家長與幼兒一起在照片周圍以手工添加裝飾，極具創意。而臨近元宵節，托兒所在燈籠和桃花的襯托下，設置親子猜燈謎遊戲，讓家長與小朋友開心享受節慶的歡愉。



頤安護老院則在農曆新年迎來不一樣的節慶活動，澳門電訊義工隊2月中旬為院舍長者安排線上視像新春團拜，向老友記致送祝福和關懷，引領他們體驗新科技，其樂融融。

院友們對線上團拜大感新鮮好奇，紛紛一早起床整理儀容，在大廳上朝著電視螢幕緩緩坐好，等待訊號接通。與義工連線後，老友記顯得份外雀躍，不斷與對方揮手打招呼，一眾義工也齊聲恭賀拜年。接著大家進行線上玩遊戲，老友記動手動腳，又一起猜元宵燈謎，過程中十分投入，場面溫馨熱鬧。長者和義工雖然身處兩個不同地方，但在科技的協助下，彼此仿似連成一體，沒有距離阻隔。✿



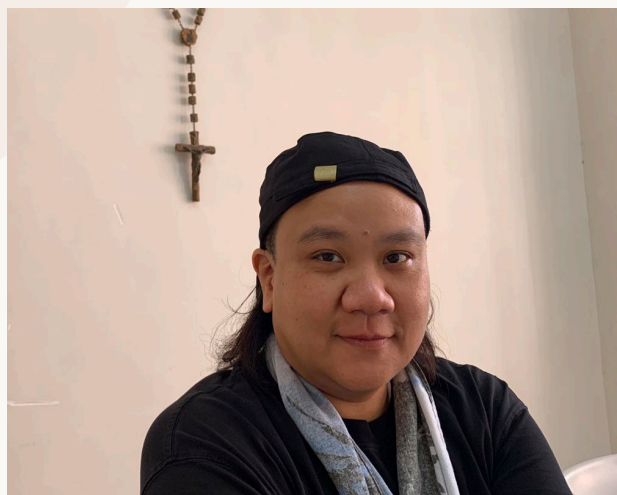


# 生命本是美麗

「生命本是美麗」，是筆者專訪皮老師時感受最深刻的一句話，這也正好代表她對生命的看法，以及對殘疾人士的評價。

人稱皮老師的黃潔瑤女士，本身是展能藝術導師，予人印象跳脫鬼馬。她與澳門明愛復康服務部的結緣始於五、六年前，心裡一直有「想為社區共融藝術做一些」的念頭，機緣巧合下透過澳門賽車會的朋友穿針引線，認識了聖類斯公撒格之家，遂開始協助明愛推動殘疾學員體驗別樹一格、多姿多彩的藝術歷程。

皮老師在訪問中往往用一兩句禪語帶出大智慧，例如：藝術是「有形也是無形」。很多人用障礙、失能去形容殘疾人士，然而在她眼中，殘疾朋友有許多能力，卻備受忽視。「在香港，有展能藝術家雖然肌肉不受控制，但仍堅持用口咬著筆、用心畫畫，他們著重的是好好享受創作的樂趣。」



出身自廣告業，從商界轉至特殊學校工作、為社福機構人員做培訓，讓皮老師對殘疾人士有越來越深切的見解：「有特殊需要的朋友藝術之路看似狹窄，惟當走進他們的世界時，發覺其實空間很寬敞。」展能藝術家的作品很獨特，每個人感受的意境不盡相同，有形與無形之間，正好反映終極的形態，一種無涯的層次。

皮老師認為當人有寄托時，生活會變得快樂，而藝術活動可以令在院舍生活的個體變成群體，「由一個人參加，到一班人一齊創作，做出成果讓其他人欣賞，殘疾朋友便擁有表達自我的平台。」她說自己只是策展人，提供主題和空間，促使展能藝術家自由發揮，他們才是主角，將生活與藝術融為一體。



「妳有否後悔過放棄之前的高薪厚職而專注推動展能藝術？」筆者問。皮老師回應，不是殘疾朋友需要她，是「我需要他們」。她坦言，推動展能藝術的空間尤如深海，自己很想在其中暢泳。她感覺過去自己好像掉失了一塊拼圖，現在找回缺少的一塊，這是她繼續走下去的動力。✿



# 頌暉啟航

崗頂明愛老人中心與下環老人中心分別於上世紀八十年代中期成立，服務社區超過35載，一直是風順堂區老友記的主要「聚腳點」。為進一步優化服務，達致協同效應，崗頂明愛老人中心今年1月起遷往下環街新址，並與下環老人中心合併為新的「頌暉長者中心」。

頌暉長者中心享有明亮舒適的環境，活動空間也較為寬敞，因應本澳人口持續老化，頌暉將加強長者關注身心健康，提高設備規格及完善工作團隊，與老友記一同實踐健康生活模式，提升自我照顧能力。中心亦會定期舉辦文娛康樂和教育性的活動，促進長者的個人尊嚴與社會形象，為有需要的服務使用者及家屬提供支援，好讓老友記活出豐盛的樂齡人生。✿



如有興趣多了解頌暉長者中心，可親臨澳門下環街61-63號地下或致電2893 2901 / 2896 7823查詢。



## 2021明愛慈善園遊會 收支總表

### 2021年明愛慈善園遊會收支報告(MOP)

獎金獎項及禮物	107,388.00	捐款及贊助(說明1)	2,550,298.28
交通運輸	598.08	獎券銷售(說明2)	1,710,581.96
廣告宣傳	6,850.20	前奏活動收入(說明3)	529,833.96
郵電通訊	1,290.00		
文具印刷	28,773.60		
保險費	600.00		
其他支出	10.32		
活動淨收益	4,645,254.00		
	<b>4,790,764.20</b>		<b>4,790,764.20</b>

### 捐款贊助(MOP)

AANNIE 姚	100.00	李軾、黃麗華	1,600.00
GAGO DORA	500.00	李濩基	20,000.00
MAK DAVID	20.00	亞張建築置業有限公司	2,000.00
九澳聖若瑟學校	9,376.00	周大福珠寶鐘錶	5,000.00
中國工商銀行(澳門)股份有限公司	30,000.00	林生、林太	3,000.00
中國銀行有限公司澳門分行	94,600.00	林善長(舊校友)	100.00
友聯餐飲設備工程	2,000.00	社會工作局	200,000.00
太陽城集團	100,000.00	肥珍菜欄	2,500.00
文根建築置業有限公司	1,000.00	金沙中國	200,000.00
加路消防機電工程有限公司	2,000.00	青年獅子會	18,000.00
司法警察局	29,808.60	保迪工程有限公司	1,000.00
永利澳門	200,000.00	冠球水電工程	13,000.00
全記食品廠	200.00	南方保安服務(澳門)有限公司	2,000.00
同豐雜貨	500.00	南澳物業管理有限公司	3,000.00
行政長官辦公室	100,000.00	美高梅	200,000.00
何美華會計師樓	500.00	財政局	100,000.00
利達建築投資有限公司	1,000.00	馬有恒	1,000.00
利瑪竇中學附屬小學暨幼稚園	2,600.00	區華焜建築公司	30,000.00
宏富裝修公司	2,500.00	張利加	500.00
庇道學校(夜間部)	2,340.00	張權破痛油中藥廠	20,000.00
庇道學校小賣部	2,150.00	梁炳照	500.00
庇道學校各班捐款	5,240.00	盛世集團控股股份有限公司-獎品贊助	1,000.00
		眾善長	8,300.00

# 2021園遊會收支總表(續)

統計暨普查局	1,900.00	MS GORETI CHAU	1,000.00	盛世集團控股股份有限公司	2,100.00	嶺南中學	18,100.00
陳明金基金會	10,000.00	STELLA LI	2,500.00	眾善長	8,290.00	環境保護局	8,140.00
陳瑞祺永援中學	263,520.00	YUET WAH COLLEGE	108,000.00	統計暨普查局	840.00	駿居庭	3,760.00
勝生企業有限公司	5,000.00	一群教友	3,000.00	郭小姐	2,000.00	懲教管理局	2,400.00
博彩監察局	20,000.00	九澳聖若瑟學校	3,350.00	陳女士	5,000.00	寶華迷你倉有限公司	1,000.00
順成南粵潮記鮮果	1,000.00	中國銀行澳門分行義工協會	39,960.00	陳度恩	2,300.00	躍馬行有限公司	3,000.00
新銀河娛樂2006有限公司	200,000.00	化地瑪聖母女子學校	41,110.00	陳瑞祺永援中學	16,480.00	<b>小計</b>	<b>1,710,581.96</b>
新濠天地度假村有限公司	200,000.00	天主教美滿家庭協進會	1,000.00	凱暉生命教育資源中心	1,820.00	<b>前奏收入(MOP)</b>	
滙業社會文化促進會	20,000.00	文采書店	2,000.00	創明坊	1,280.00	賣旗收入-聖德蘭學校(2019)	1,644.84
聖若瑟教區中學第六校	57.50	毛先生	400.00	善導宿舍	4,000.00	小型園遊會收入：	
聖瑪沙利羅學校	30,724.00	主教山兒童中心	200.00	郵電局員工	5,580.00	永利澳門	105,859.38
賴健雄	10,000.00	主教座堂	1,000.00	黃老師	1,300.00	聖德蘭學校	104,527.00
電腦時代公司	3,000.00	包剪揀托兒所	15,000.00	黃婉儀女士	8,000.00	YUET WAH COLLEGE	50,000.00
廖悅興大律師	5,000.00	民藝行	500.00	黑沙環天主教牧民中心	4,360.00	澳門明愛總署	38,369.23
瑪利亞方濟各傳教修會	25,150.00	丞仔嘉模聖母堂	2,000.00	黑沙環明暉護養院	3,000.00	黑沙環明暉護養院	35,363.80
劉永年	500.00	伯大尼安老院	190.00	慈幼中學	30,360.00	明愛托兒所	20,033.02
劉藝良	10,000.00	余家敏	500.00	新興冷氣電業工程(澳門)有限公司	500.00	明愛圖書館	18,017.89
德晉慈善會-獎品贊助	15,000.00	利瑪竇中學附屬小學	4,500.00	滙暉長者中心	3,000.00	聖瑪利亞安老院	17,440.00
獎品贊助-黃宅	5,000.00	暨幼稚園	4,500.00	聖心(中文部)	150,000.00	包剪揀托兒所	16,400.00
澳門大學	130.00	呂婉秋	10.00	聖方濟各安老院	16,500.00	鮑思高青年服務網絡	13,333.50
澳門大學附屬應用學校	1,287.68	底道學校	4,550.00	聖安多尼堂	1,500.00	聖路濟亞中心	10,760.00
澳門天主教美滿家庭協進會	10,000.00	底道學校(夜間部)	9,100.00	聖老楞佐堂	15,000.00	聖方濟各安老院	10,085.00
澳門天主教學校聯會	3,000.00	底道學校(英文部)	12,400.00	聖若瑟教區中學第六校	13,800.00	福攸坊	8,216.31
退休老師小組	3,000.00	協同特殊教育學校	1,501.10	聖若瑟教區第五校	131,184.40	聖類斯公撒格之家	6,800.00
澳門日報讀者公益基金會	50,000.00	明愛幼稚園	7,450.00	聖若瑟勞工主保堂	4,000.00	澳門美高梅	6,618.90
澳門生產力暨科技轉移中心	3,000.00	明愛托兒所	10,060.00	聖善學校	1,400.00	金沙中國	6,453.02
澳門國際銀行	2,000.00	明愛家居護養暨照顧者		聖路濟亞中心	3,500.00	伯大尼安老院	5,680.00
澳門華龍電梯廠有限公司	1,000.00	支援服務	800.00	聖瑪大肋納學校	27,700.00	科技大學	5,406.34
澳門興順貿易行	1,000.00	明愛婦女中心(春暉源)	1,620.00	聖瑪利亞安老院	8,000.00	澳門華夏文化藝術會	5,300.00
澳娛綜合度假股份有限公司	200,000.00	明愛圖書館	3,100.00	聖瑪沙利羅學校	56,650.00	創明坊	4,276.34
興發體育用品	5,000.00	明愛學校	2,320.00	聖瑪嘉烈中心	1,000.00	青洲老人中心	4,120.32
駿江工程貿易	2,000.00	明耀坊短期食物補助服務	1,200.00	聖德蘭學校	10,000.00	理工學院	4,000.00
譚明德	3,094.50	林日輝	2,000.00	聖羅撒女子中學中文部	180,190.00	恩暉長者綜合服務中心	3,786.70
麗新行服裝用品公司	1,000.00	林燕卿	500.00	聖羅撒英文中學	32,400.00	明愛婦女中心(春暉園)	3,430.00
寶華迷你倉有限公司	18,000.00	社會工作局	1,000.00	聖類斯公撒格之家	20,000.00	駿居庭	3,276.54
躍馬行有限公司	4,000.00	花地瑪聖母堂	1,500.00	葡文學校	1,000.00	康暉長者日間護理中心	3,065.97
躍馬行有限公司-獎品贊助	1,000.00	迎雁軒	1,000.00	嘉諾撒聖心英文中學	98,740.00	澳門少年飛鷹會	3,006.80
<b>小計</b>	<b>2,550,298.28</b>	邱金才	3,000.00	福攸坊	200.00	泉仁樂家庭綜合服務中心及	
<b>獎券收入(MOP)</b>							
24小時緊急支援服務-求助專線	1,000.00	長者健康委員會	2,740.00	劉永誠	1,000.00	凱暉生命教育資源中心	2,470.16
ADA MOK	800.00	青洲老人中心	4,950.00	劉炎斯神父	10,000.00	長者健康委員會	2,270.00
CAROL HOI	500.00	青暉舍	67,000.00	潘生	100.00	聖瑪嘉烈中心	2,050.00
CHAN VAI MOU	3,000.00	泉仁樂家庭綜合服務中心	3,500.00	蔡田田	15,000.00	黑沙環天主教牧民中心	1,930.00
DACONCEICAO FRANCISCO	10,000.00	恩暉長者綜合服務中心	2,500.00	鄭泳欽	1,000.00	明愛幼稚園	1,804.70
ESTHER	1,000.00	海事及水務局	6,460.00	黎嘉碧	500.00	滙暉長者中心	1,455.20
FREDA	500.00	健行社	1,600.00	澳門大學	23,750.00	蛋仔小茶	1,025.00
GORETTI	5,000.00	崗頂老人中心	2,880.00	澳門大學附屬應用學校	193,313.31	下環老人中心	860.00
GORETTI	1,000.00	康暉長者日間護理中心	13,500.00	澳門自來水股份有限公司	1,000.00	迎雁軒	490.00
ICONTEXT CONSULTANTS LTD	100.00	張女士	210.00	澳門明愛生命熱線	1,000.00	青暉舍	258.00
IMELDA LAM	100.00	張志強	2,500.00	澳門保安部隊事務局	940.00	<b>小計</b>	<b>529,883.96</b>
JUDY	490.00	望廈聖方濟各堂	10,003.15	澳門消防局	1,000.00		
MARIO PUN	500.00	梁祝麗	2,000.00	鮑思高粵華中學	102,450.00		
MENG	2,000.00	梁煥秋核數師	15,000.00				



# 我有說話未曾講

18至36個月的幼兒正進入語言啟蒙階段，在這個時期，幼兒的語言能力發展迅速，父母作為孩子身邊最親近的人，更是他們的語言啟蒙師，對兒童語言的早期開發有著非常重要的作用。包剪揀托兒所2月下旬邀得澳門兒童發展協會的導師，為一眾家長舉行「幼兒語言啟蒙講座」。

席間，導師向家長分享許多與啟發幼兒語言天賦的「小錦囊」，如何從觀察、動作、安排活動等方面為幼兒拓展語句，並邀請家長進行角色扮演，透過小劇場示範與孩子溝通的技巧。家長們在活動過程中十分投入，提問聲此起彼落。✿



# 「生命之光」走進社區

凱暉生命教育資源中心月前進行「生命之光作品展」故事收集活動，並將蒐集到的51個故事製作成展板，其中4個更改編成短劇，1月下旬在明愛圖書館舉辦「說·『舒』人系列活動—『生命之光』展覽及演出」，為社區散播正能量，鼓勵市民以正向心態面對自己的困難和負面情緒。

今次活動搜集所得的故事種類多元，有關於抑鬱症、焦慮症的，也有日常會遇到的挫折與傷痛包括學業壓力、工作問題、社交問題、喪親等，每個故事都有強烈的感染力。三天的展覽及表演吸引不少市民前來觀賞，細閱展板真實的人生故事之餘，亦可與現場的凱暉生命大使交流生命守門人的資訊，而「說·『舒』人」系列活動的義工在短劇環節中傾力演出，情節感人，惹來觀眾觸動落淚。

「說·『舒』人」系列活動致力推廣精神健康的信息，未來仍會繼續面向社區收集抑鬱症患者的故事及讀劇演出。「我的故事由你來閱讀，你的生命由我來點燃！」期望更多願意為抑鬱症患者發聲的朋友加入到「說·『舒』人」義工隊伍之中，查詢電話：2893 3918。

人生總有起有跌，每一次經歷都是成長經驗，學懂將「失敗」、「失去」、「失落」轉化為「樂觀」、「快樂」、「喜樂」，以推動個人不斷成長，裝備能力衝破黑暗，找到屬於自己的「生命之光」。✿



# 人生的選擇

小詩三歲時經歷雙親離異，父親之後另組家庭，跟隨父親到內地生活的她被禁止與生母及外婆見面。家庭關係劇變，親人兩地分隔，年紀輕輕的小詩無論是心理以至情緒均深受壓抑，逐漸自我封閉。

「她爸爸不讓她跟我接觸，我只能到學校偷偷見她！」外婆十分疼愛小詩，向法院申請監護權，終於在她五年級時獲得批准，自此回澳與外婆、外公一同生活。然而，至親對她的打擊早已留下了不可磨滅的傷痛。

外婆表示小詩不認為自己有情緒病，拒絕服食醫生處方的情緒藥，卻不斷吃市面上的頭痛藥、感冒藥，最多一次吃20粒，因服食過量成藥，曾兩次被送進醫院，並經常缺席上課。外婆年事已高，不懂得如何處理小詩的情緒問題，哭著向輔導員求助。

「服藥後會嘔吐，不舒服，很辛苦！」小詩雖然只是輕輕地說出這句話，惟輔導員理解她矛盾的想法是要逃避心中的不安，那時她18歲，高一年級。輔導員待小詩康復出院回校時主動跟她接觸，她很樂意讓輔導員走進內心世界，輔導員陪她度過體育課的自由活動時段，走遍校園每一角落。



「她昨天回家後，說學校社工有找她聊天，她很開心。」翌日早上，外婆致電輔導員，在話筒裡也難掩興奮之情，那天的陪伴讓小詩感到無比溫暖，令外婆放下心頭大石。經過兩個月跟進，小詩表示家庭的壓力有所紓緩，加上適應了學校生活，慢慢感受到外婆的關愛及朋輩的支持，嘗試感情上與人建立信任和安全感。

小詩打開心扉，樂於分享心事，輔導員亦願意充當聆聽者，與她一起規劃人生，小詩仍然間中缺課，但再沒有胡亂服藥而住院。及後，小詩決定投身社會工作，以半工讀形式於夜校繼續學業，輔導員偶爾傳訊息問候她的近況，小詩回覆指當前生活縱然辛苦，但她會堅持完成學業，並對自己的未來滿有憧憬。

父母離異對年幼子女影響尤大，早熟表現只是一種暫時因應情境的反應，每個孩子的復原力不同，如何協助他們妥善處理情緒、成功走出陰霾，正是助人工作從業員的重要任務。✿





# 義剪無邊界

對於行動不便或長期臥床的長者，每一次出門都是艱鉅的任務，故只好經常留在家中，減少正常社交生活和與社區的接觸。有見及此，明愛家居護養暨照顧者支援服務遂招募一批義工，定期上門探望老友記，跟他們玩遊戲，天氣轉冷時更贈予圍巾，以示關懷送暖。



隨著剪刀「咔嚓」數聲，多根銀髮旋即斷掉落下，農曆新年前夕，家護服務安排了一次義剪活動，登門為行動有困難的長者理髮，以迎接並歡度佳節。接受服務的7名長者都是較為體弱、需要長期臥床，他們對有髮型師願意到戶提供服務甚是感恩，其中一位婆婆表示，自己已差不多一年沒有修整過頭髮，當看到一群年青義工上門時，她和家人心情相當興奮，自己與義工們更滔滔不絕地聊起天來。

三天後，家護同工接到婆婆家人來電，說婆婆已魂歸天國，他們感謝明愛家居護養服務一直以來的幫助，特別是義工為婆婆好好修剪頭髮，整理儀容，讓她能安詳離逝，一家人均深感欣慰。✿

陳詠芝 / 青洲老人中心社工

# 「智」想同你傾

「你成日問完又再問，講完又唔記得！」、「都話你已經食咗飯咯！」，這些是與失智症長者溝通時經常聽到的對話內容。面對患者的認知水平不斷下降，照顧者即使能夠理解，但長期下來，厭煩感和無力感也會油然而生，究竟身邊人可以如何改善與失智症患者的溝通？與認知功能退化的長者交談，調整溝通方式很重要！以下是幾個實用的貼士可供參考：

- 使用熟悉及易懂的語言，放慢說話速度，時刻留意長者對說話的理解，適當時可重覆語句，給予足夠時間讓他們回應。
- 多作眼神接觸，不時略加肢體接觸，讓他們知道你正與他對話，營造友善的氛圍。
- 善用手勢、身體姿勢、動作、表情、圖片或直接讓長者選擇，使他們容易明白複雜且抽象的句子。
- 鼓勵長者多向身邊親友傾訴，將自己日常生活中的感覺表達出來。
- 以「五到」—「眼到、口到、耳到、手到、心到」回應長者，多給予鼓勵及讚賞，使他們感受到被尊重與被接納。

常言道，溝通是雙向的，當大家與失智症長者對話時，不妨多站在他們的角度思考，以同理心去了解長者每日陷入的困惑愁緒，給予他們支持和鼓勵，便能打開友善的大門，幫助失智症長者融入社區。✿



## 2022年1-2月捐款名單

(按姓名筆劃排序)

1844 攝影藝術空間 - 作品捐款	18,760.00	MARIA DE FATIMA YU POUPINHO	張才勝	5,157.50
ANA MARIA DA SILVA	200.00	- 食物銀行	梁淑敏	1,000.00
ANTONIO AMARO MENDES	300.00	MARIA EDITE SALES DA SILVA	眾善長	72,969.00
CHAN IEOK LON	300.00	MARY	眾善長 (BOC)	78,691.01
CHAN KA IAN	1,000.00	MIO HIO LAM	眾善長 (ICBC)	23,955.22
CHAN KA U	200.00	MISS V's CHILD- 國際婦女會捐款	眾善長 (OCBC)	9,742.00
CHAN KIT FONG	200.00	MOK CHOU I	眾善長 (TFB)	2,696.00
CHAN MEI HA	1,000.00	NG SIO PENG	眾善長 -MPAY 捐款	13,826.00
CHAN MUI HEONG	450.00	NG WING CHEE VIRGINIA	眾善長 -MPSA	8,781.10
CHAN ON KEI	100.00	PANG MARGARIDA	眾善長 - 內地慈善項目	1,810.00
CHAN PUI SAN	300.00	PUN HOI CHENG	眾善長 - 支援阿富汗難民	448,000.00
CHAN SIO WA	1,000.00	SHAO WENJIN	眾善長 - 明愛診所	31,091.50
CHAN SU IN	3,000.00	STEPHANIC FONG	眾善長 - 捐款箱	397,577.28
CHAN YUK MEI	600.00	TAI MEI PO	眾善長 - 國際救災扶危	1,201.00
CHAO KA MEI	100.00	TAM HOI IAN	眾善長 - 新春利是	43,900.00
CHE IN SAN	200.00	TAM MEI U	第一公證署	600.00
CHEONG CHOI WONG	100.00	TANG WAI HAN	陳先生	108.00
CHI WAI CHENG	1,000.00	TANG WENG IAN	陳汝通	400.00
CHIANG POU SAN	200.00	UK ONLINE GIVING FOUNDATION	陳佩蘭	500.00
CHOI ALVES MIO IONG	3,000.00	VONG CHOI U	陳美琳	1,000.00
CHOI HIO U	230.00	WONG KUAI FONG	森島選物	350.00
CHOI KUN CHEONG	100.00	WONG LAI PUI	華僑永亨信用卡持卡者積分捐款	48,203.44
CHOI NGA PAK	500.00	ZHAO YONGSHI	馮淑嫻	1,000.00
CHONG KIT LENG	500.00	方美燕	黃永星媽媽	24.00
CHONG SOU VA	300.00	毛錦添	黃生黃太	1,600.00
CHU KAI CHEONG	336.00	司徒麗華	黃明偉 - 陳潔萍	1,500.00
FANNY	500.00	石排灣公立學校職員	黃恩羽	600.00
FONG SIO KUN	100.00	在澳港人何先生	黃愛儀 - 好的福悅快線	5,000.00
HO IN IU	615.75	朱維克	黃銳廉	4,000.00
IONG IENG CHUN	6,000.00	江麗芳	新華建築置業有限公司	30,000.00
JUSTIN UNG	1,000.00	何小姐	楊文娟	1,000.00
KE YE	100.00	何秀英	楊雋圖 (Juno)	1,000.00
KOU WAI HONG	50.00	何結仔	滙暉長者中心長者們	316.00
LAM VIRGINIA FONG I	2,000.00	何德強媽媽	聖若瑟大學社會工作系	
LAO SIN I	504.00	佛弟子	- 聖誕籌款派對	3,200.00
LEE HOU MENG	200.00	吳美雲堂姐	聖羅撒英文中學 (一人一利是)	62,235.00
LEE YUK YEE	100.00	吳嘉鴻	葉智華家人	2.00
LEI CHI IAN	20.32	李嘉寶	旗袋 - 聖德蘭學校	3,384.33
LEI IOK IO	80.00	李慕欣	劉綺薇	2,000.00
LEI KENG CHAN	500.00	李曉晴	潘嘉樂媽媽	4.00
LEI PUI SAI	100.00	李聯發太太	談立基、張淑儀	206,300.00
LEONG KEI HONG	600.00	沈金鳳	鄧女士	10,000.00
LEONG SI NGAI	1,000.00	社會工作局	鄭子駒	3,000.00
LEONG SOU MIN	50.00	肥珍菜欄	鄭先生	500.00
LEONG TERESA	2,000.00	邱太	鄭忠記海產凍肉有限公司	300.00
LESLIE LAM WENF CHI	400.00	邱耀垣	鄭鑑祥家姐	2.00
LO KA WENG	500.00	長江建築有限公司	黎漢斌	150.00
LOI TAK SI	500.00	范嘉麗	澳門鏡湖護理學院	1,000.00
LONG KA I	500.00	香港筲箕 - 捐款	盧家權家姐	8.00
LOU WAI TOU	100.00	夏珍	盧詠鋸	220.00
LUISA ANGELA	4.00	徐瑞清	蕭美歡	500.00
LUISA BETTY	20.00	袁鳳英	鮑可兒	37,000.00
MAK LAI KENG	200.00	崔宅、林宅、莫宅、李宅、潘宅	繆曉琳	168.00
		- 湯加海嘯及阿富汗難民	鍾兆源妹妹	12.00
		崔雁彩 - 國際明愛	鄭建煥	3,000.00
				2,323,509.58

小計：

2,323,509.58



# 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）

### 東亞銀行澳門分行

73-41-00037-2（澳門幣）  
73-41-00036-1（港幣）

### 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）

### 滙業銀行

02016000393-1（澳門幣）

### 國際銀行

10212-100237-7（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、工銀澳門電子銀行及MPay捐款

或透過明愛網站捐款

<https://www.caritas.org.mo/donation>



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