

# 明愛通訊

156

APR 2022

<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



療癒身心靈

發亮的北斗星  
能力回復運動

愛融義  
總會有晴天

## 植物超能力

# 療癒身心靈

每天午後時分，孖生姊妹阿玉和阿顏與其他舍友一同拿起掃把，在花園內四處走動，邊打掃邊欣賞她們那些心血結晶——色彩繽紛的蔬果和花卉。

位於路環東北部九澳的聖路濟亞中心，三面環山，從天台可遠眺大海，正是「好山、好水、好風景」，造就其豐碩的生態環境。踏進院舍，路旁冒出的攀藤彷彿歡迎客人們來到這個大家庭，往裡面望去，整個花園種滿各式各樣的植物，有令人豁然開朗的玫瑰花及炮仗花，有四季皆宜的左手香、薄荷和羅勒，也快將有夏季限定的青瓜、豆角……，儼然是遠離塵囂的「世外桃源」。

要變身並非一朝一夕之事，花園自院舍很多年前成立時經已存在，曾試過由工作人員帶動舍友打理種植任務，惟2017年「天鴿」風災襲澳一役，令聖路濟亞中心的花園毀於一旦。同工遂趁機重新進行規劃，將園藝活動與復康訓練相結合，透過栽種不同的蔬果、花草，利用植物的成長歷程，讓舍友領會人生的起落變化，以生命影響生命。

為了豐富花園生態，院舍同工及舍友嘗試種植各類植物，礙於氣候和土壤，有的難以茁壯成長，歷經多次挫折，花園最終劃分成「花卉區」、「香草區」和「蔬果區」。每天日落前舍友和工作員一起翻泥、播種、打掃，各人在自己領域上認真地工作，行動不便的舍友也獲安排參與澆水等簡單任務，每次收成後會再翻土，種植當季的蔬果。花園還設有一個溫室，擺放多肉植物盆栽，每顆植物都附有舍友們悉心照顧的痕跡，到處洋溢著大自然和生命的氣息。





花園裡的香草收成後用來製作驅蚊液等手工，也可在煮食時加入以作調味，蔬果則會成為餐桌上的佳餚食材，而花卉真正計劃用以製作花茶與香囊。舍友在園藝活動中付出勞力，換來的是收成時翻倍的喜悅，這股動力驅使她們更專注打理園內的一花一草，時常主動提出到花園打掃，聚在一起研究植物的生長狀況，又不時「提醒」員工是時候收成，舍友月會亦會討論如何烹調收割到的蔬菜。



舍友的意志力和自信心隨著參與園藝活動逐步得以提升，疫情前她們曾帶著自家製的驅蚊液和盆栽到塔石藝墟擺攤，主動向市民推銷產品，每賣出一件貨品都增添無比的成就感。至於沒有參與園藝活動的舍友也十分關心植物的成長，遇有外間團體到訪時，她們便會充當導賞員，向客人介紹自家花園的農耕及種植技巧，讓公眾多認識這隱於城市中的一片綠洲。



聖路濟亞中心社工何淑寧姑娘表示，精神病康復者長期受外界標籤，導致自信心較低，覺得自己一事無成，部分舍友過往曾經務農，園藝工作能讓她們在復康路上發展所長，提高自我認同感，生活變得更加充實。

院舍同工與舍友一起照顧花園內的植物，陪伴她們感受植物從生至死再到重生的變化，過程中園藝活動悄悄地發揮療愈心靈的作用。「五感」啟迪生命的希望，紓緩精神病康復者繁雜的思緒，日常有所寄託之餘，學懂面對挑戰和接納自我，縱然日後生活上遇到挫折，也不歸咎於自己的身心疾病，反而要像植物般生機盎然，無論晴天、雨天，身邊總會有同路人願意陪伴左右。

園藝治療是一種輔助治療專業，服務對象藉由接觸園藝，維護和美化植栽以達致治癒心靈的目的，透過觸覺、味覺、聽覺、視覺、嗅覺去感受生命的起落，長遠而言在舒減壓力、促進社交、訓練專注力等方面都有好處。園藝活動不需要高深技術，不同年齡和背景的人士均適合參與，開始種植時可選擇觀賞型或香味型植物，期間參加者要有責任心和耐性，好讓植物釋放能量，療愈你我的身心靈。✿



# 社會工作中的「理」與「我」



社工人員的專業訓練中，「社會工作價值與倫理」是必修科目。然而，不同服務範疇的社工經常於實務工作上就專業倫理守則遇到兩難抉擇的問題，業界對此日益關注。

國際社工聯盟將每年3月第三個星期二訂為「世界社工日」，今年的主題是「共建生態社會新世界：不讓任何人掉隊」。澳門社會工作者專業委員會為響應「世界社工日」，遂聯同多間社工培訓院校及社服機構、社工專業團體組成籌委會，並於3月中旬舉辦「社會工作中的『理』與『我』」座談會，為隨後一系列專題慶祝活動拉開序幕。

座談會環繞社會工作倫理規範與機構、同工、服務對象及個人關係四個面向作出分享，討論在實務工作中如何秉持社工專業倫理守則，以及如何建構有利環境，讓社工在助人的崗位上更好地發揮其職能。

筆者作為主講者之一，以「同工與倫理」為題目，透過實務案例探討社工於跨專業協作上，由倫理守則以至實際行動間容易出現的爭議點和背後的價值信念，並反思在抉擇過程中的邏輯依據和原則。

其他的主講嘉賓尚包括：澳門理工大學社會工作學系劉秉權課程主任、澳門城市大學創新社會工作系鄭俊華講師及澳門社會工作人員協進會蘇文欣顧問。是次座談會吸引約300人參與，活動不單促進業界的溝通和交流，強化機構管理人員對社工倫理守則的重視，更有助推動未來制訂相應的執行指引。✿

# 行始善·心於良

每逢復活節前夕，澳門明愛均發起四旬期愛德運動，秉持耶穌基督為世人奉獻生命的大愛精神，推動人們在耶穌受難日期間弘揚上主的愛。四旬期由聖灰禮儀日開始，為期40天，藉此促進大眾關心社會上弱小和被遺忘的人群。

今年四旬期愛德運動的主題是「行始善·心於良」，共有46所學校和機構參與及協助募捐工作，在各界人士的積極支持和響應下，籌到的善款將會用作支援低收入家庭、滯澳外籍僱員以及國際人道援助。

明愛潘志明總幹事親自到聖若瑟教區中學第五校為師生介紹四旬期愛德運動的意義，並向同學宣揚減少物質使用的重要性，鼓勵他們「積小錢做大事」，樂於與有需要的人分享自己所擁有的，同時以耶穌基督無私奉獻作榜樣，多支持教會的愛德事工。✿



# 發亮的北斗星

在助人工作中，工作員除了分享服務使用者的喜悅時刻，更多時候是聆聽他們生命中遇到的挫折與痛苦經驗，不知不覺間可能會累積了重重的無力感和挫敗感，甚至工作上的負面經歷會潛移默化地影響自我信念，動搖對專業的認同感，因此自我照顧對工作員而言尤為重要。

明愛的24小時緊急支援服務-求助專線及生命熱線兩個服務在社會工作局及澳門大學的支持下，2、3月間舉辦兩場名為「發亮的北斗星」員工培訓活動，以退修形式，為前線同工提供一個放鬆身心及自我對話的機會，紓緩危機工作帶來的精神壓力。



整個活動揉合敘事治療的元素，藉由發掘不同的人生故事及自身資源，重新定義負面經歷的意義及其影響。導師一開始先帶領同工進行「身體掃描」，透過冥想，去自我覺察繃緊的工作狀態對身體的困擾，讓參加者準備好一個舒暢的心情進入下一個環節——「探索閃亮事件」，以反思過往經歷，重溫與身邊親友、工作伙伴及服務使用者之間逐漸被遺忘的美好故事。

到了繪畫「生命樹」的環節，同工在導師引領下回顧生命中的重要時刻，再次肯定自己作出的努力，鞏固個人成長，尋覓昔日淡忘了的人際關係。全日活動以一封「治療信件」作結，參加者為自己或重要他人寫信，將未能啟齒的感恩話語及思緒轉化成文字，令所思所想來得更為深刻。

是次培訓得到社會工作局家庭服務處陳耀虹處長及幾位資深社工擔任導師、澳門大學澳門研究中心借出舒適寧靜的活動場地，好讓同工藉著輕鬆的氣氛多關顧自身需求，探索接觸創傷經歷所帶來的影響，發掘生命中未被發現的美好瞬間，以另一個角度重新審視自我，並運用所學得的放鬆技巧，整理長久以來無暇疏理的情緒和壓力，再次確立自身信念及專業認同，為同工注入新動力，成為一顆更閃耀的北斗星，繼續陪伴服務使用者走過艱難、無助的時刻，在他們的人生路途上，泛起一點點亮光。✿

# 能力回復運動

本澳老年人口比例不斷增加，統計暨普查局2021年第4季資料顯示，65歲或以上居民佔比達14.6%，這意味澳門正式進入高齡社會。人們普遍認為長者上年紀後肌肉量及肌力下降，容易出現肌少症，增加跌倒風險，但卻忽略了相比肌肉大小和力量下降得更嚴重的「肌肉收縮功率」，同樣走100米，花一小時還是一分鐘，在效率上有巨大差異，因此長者體力下降並非單純是肌力不足的問題。

近年，日本、內地、台灣相繼開展「能力回復運動」（Power Rehabilitation），按照預防重於治療的理念，透過持續的復健運動使長者恢復日常活動的能力和自主性，利用低負荷、低阻力、反覆、具節奏性的訓練方式，活化不活動的肌肉，通過神經肌肉的適應性，提升肌肉收縮功率，改善動作的協調度，喚醒原本「不在狀態」的肌肉。長者可從運動過程感受到身體的變化，增強自我肯定。

訓練內容是把長者需要鍛鍊的肌群歸納為六種動作，利用六台不同動作的能力回復運動設備包括：平腿部推蹬機、腿部伸展彎曲機、臀部外展內收機、軀幹伸展彎曲機、划力機、胸部推舉機，在專業人員的指導下進行低負荷、有氧、安全的復健運動，身體狀況和血壓穩定、且意識清醒的長者均適合參加訓練。



鑑於鄰近地區在能力回復運動的工作上取得良好成效，澳門明愛安老服務部早前引入了兩套設備，分別放置於黑沙環明暉護養院及石排灣恩暉長者綜合服務中心供院友使用。為加深了解能力回復運動對長者的肌肉功能、生活獨立性、心理和認知四方面的效能，治療師遂展開第一期試行計劃，三個月共設24節臨床介入，每節90分鐘，一週兩次，期間進行四次評估，明暉及恩暉合共有12位長者參與。

研究結果顯示，參加者在肌肉功能、生活獨立性、心理和認知四個層面均獲得不同程度的改善，部分評估項目的改善率更高達200%。有位伯伯一開始無法自行從輪椅站起，經三個月的介入後他可以在30秒內獨自從坐著到站起兩次；另一位被評為高跌倒風險的長者，經介入後跌倒機會下降至「低風險」。

超過六成的參加者在不同層面都有明顯進步，而自身能力得到改善亦令他們增加了自信心，對生活的滿意程度有所提升，大部分都希望可以繼續參與能力回復運動的鍛鍊。治療師團隊隨後再展開第二期及第三期試行計劃，4月間將這項服務推廣至明愛其他安老院舍和日間設施，讓更多服務使用者得以改進身體機能。✿

# 愛融義

明愛學校4月中旬聯同澳門特殊奧運會、協同特殊教育學校、啟智學校，於澳門大學運動場合辦第一屆「愛融義」聯校運動會。當天早上天公造美，太陽高掛，一眾健兒精神奕奕、浩浩蕩蕩地前赴賽場，各項賽事在嘉賓主持開幕禮後正式展開。

張錫釗校長表示，明愛學校一向重視學生的體能發展，這是首次由全澳三間特殊學校聯合舉行的運動會，實屬難得，在家長積極支持下，學生踴躍參賽，藉此激發他們對運動的熱情，提高身心素質和自信，對其身心成長大有裨益。

是次運動會設有中、小、幼及親子組賽事，比賽設有跑步、立定跳遠、接力跑、擲豆袋、飛火箭及親子項目等。各校運動員在場內各展所長、努力拼搏，觀眾不停為運動員打氣，歡呼及喝彩聲不絕。

明愛學校運動員表現出色，於多項賽事勇奪獎牌，其中三位學生更榮獲大會最佳運動員，分別是：女子100米短跑的王飛燕同學、女子50米短跑的胡圓圓同學、男子立定跳遠的杜承智同學。✿



# 活出色彩人生

3、4月間，駿居庭為一眾舍友舉辦小組活動，主題是「生死與色彩」，藉此引導他們學習珍惜和尊重生命，並以正向態度去面對人生之中「生、老、病、死」的必經歷程。

是次小組的重頭戲是牆壁畫創作，邀得聖類斯公撒格之家的導師和服務使用者到來，與舍友一起運用多元藝術，設計和繪畫駿居庭的牆壁，當中呈現出生命各個階段，也有二十四節氣喻意人生的磨練，品嚐生活中的甜、酸、苦、辣，且歷經耐勞、挫折、成功與期待。

舍友和工作員根據不同主題，一筆一畫一點為院舍牆壁注入作畫人的創意，反映出生命的一朝一夕，都有其存在的意義及價值。舍友們在創作期間感受到藝術的啟迪，紛紛表示將以積極和感恩的心面向前路上的每一天。✿



# 總會有晴天

「陰天，雨天，總有晴天；失望，絕望，還有希望！」

這是澳門明愛生命熱線耳熟能詳的標語口號，旨在告訴市民大眾，生命熱線團隊成員時刻願意陪伴正處於人生低谷、無助或絕望的人士，聆聽大家的心底話。

新冠肺炎疫情已踏入第三年，期間本澳情況幾番反覆，經濟持續不景造成社會氣氛低迷，部分市民情緒深受困擾，嚴重者更有產生輕生的意念。生命熱線今年1至4月間共接聽到4,201通來電，當中125通（近3%）屬自殺求助，這個數字較去年全年自殺來電比例高出兩成三。輔導員協助這些於生命邊緣上遊走的來電者，陪伴他們度過難關，在關鍵時刻成為他們最後一根救命稻草。



CC歷盡丈夫生意失利，為解決債務要變賣所有資產，一家人搬到夫家居住，惟生活習慣迥異，與老爺奶奶產生很大磨擦，丈夫卻不理解，夫婦關係漸趨惡化。CC開始酗酒，醉酒時在家中大吵大鬧，結果丈夫也迴避她，長期受到情緒困擾令CC感到十分痛苦，曾嘗試跳海輕生幸好被救回。CC回想曾經為丈夫放棄一切，甘願為他過苦日子，換來的是丈夫的冷漠對待，在無望、負向情緒深淵中徘徊，結果再次萌生自殺的念頭，在喝著酒的狀態下致電生命熱線。

## 即時危機判斷

當熱線輔導員接到有關自殺的求助電話時，首要做的是透過來電者的話語、所在地等以確認其危險程度，同時要一直保持著接納、不批判、同理的開放態度，盡量聆聽對方，充當「樹窿」，讓當事人的情緒找到出口，藉其訴說的內容進行自殺危機評估。

## 探索、尋找情緒起源

每個自殺意念的出現背後均有不同原因，往往涉及當事人內心抑壓已久的傷痛、無助以至無望感。為釐清求助者的當前處境和情緒起源，輔導員對自殺危機評估及同理技巧的運用顯得尤為重要，這有助掌握來電者的危機狀態，亦可從中了解其情緒狀況和誘發因由。

## 積極陪伴、建立關係

輔導員在過程中善用同理與安撫的說話，令當事人感覺到真正有人理解他/她，無論傾訴的想法或情緒有多負面，對方都是願意耐心聆聽。有輕生意念的人士一般均以極端性或災難化的思維看待事物，輔導員此刻會嘗試與來電者站在同一角度分析問題，藉以察覺其困住自己的思維陷阱，再致力拉近彼此距離，建立初步的專業輔導關係，為後續跟進服務打好基礎，並成為求助者關鍵的外在資源。

## 認清自身狀態、鼓勵接受服務

「當局者迷」，人們在困境中經常忽視自身的能力，認為自己無力應付難關與挑戰。因此，輔導員會鼓勵來電者思考本身的優勢及支援系統，針對當下的限制尋找合適的社會資源，勇敢地面對危機，並按先後緩急處理面前的困境，好使當事人得以重拾自己被忽視的力量。

## 後續跟進

輔導員會了解求助者慣常處理情緒和紓緩壓力的方法，並提醒他/她再有突發事件出現時多利用這些行之有效的方法去妥善控制自己情緒。由於自殺危機個案的特殊性，生命熱線會根據當事人的意願和狀況，進行後續的跟進及關懷，以便與對方保持聯繫，適時就個案的其他需要提供支援。✿

生命熱線藉著24小時全年無休的服務，使求助者的情緒得以緩解，盡力減低不幸事件的發生，在此謹呼籲大家多關心身邊人，遇到情緒困擾，應尋求朋友或社服機構支援。如有需要，可透過下列方式與生命熱線聯絡：

**電話：2852 5222**

**WeChat ID：newlifenet2017**

**Whatsapp：68840800**

**E-mail：lifehope1984@gmail.com**

**Instagram：lh\_listening**

Instagram



Facebook



陳倩彬 / 澳門明愛藥劑技術員

# 藥物與食物相互作用

人們每天從食物中獲取營養維持身體機能，對於長期病患者來說，每天還需要服用藥物以治療各種疾病。可是，大家有否留意到，日常進食的食物有可能對藥物的效果造成影響，因為某些食物會影響藥物的吸收或分解，改變藥物在體內的濃度，變相令藥物劑量過多或不足。倘若進食了一些不可以和所服用藥物同時攝取的食物時，對身體的影響將非同小可，嚴重的更可致命，必須加以小心。

以下是常用藥物與食物產生相互作用的例子，大家應避免同時食用：

NSAIDs類抗炎藥物如Aspirin（阿司匹林）和Acetaminophen（Panadol必理痛）常用作止痛或退燒，服用這些藥物時不可飲酒或食用含酒精類的食物，否則會增加肝受損和胃出血的風險。

Warfarin（華法林）又稱薄血丸，是一種常見的抗凝血藥物，用於治療或預防體內有害的血凝塊，Statins類降脂藥物如Simvastatin、Atorvastatin等，CCB類降血壓藥物如Amlodipine、Nifedipine等，以上三類藥物服用時不可飲用西柚汁，否則會令血液中的藥物濃度增加，等同於加強了藥物的劑量，毒性和副作用的風險亦隨之增加。

Digoxin又稱強心苷，常用於治療心臟病，服用此類藥物要避免和高纖維的食物如燕麥片等共同進食，否則會影響Digoxin的吸收。

如想避免出現不良反應，食物和藥物可相隔兩小時進食，這樣就不致影響到藥物的效用。✿



參考來源：IBM Micromedex Drug, Medscape

\*以上資訊僅供參考，請按醫囑服用藥物。

# 為青少年把關

師者，所以傳道、受業、解惑也。

老師在青少年成長過程中擔當重要角色，彷彿一座燈塔照亮遠方的前路，以愛心、經驗和同理心引領受困惑的青少年走出幽谷，步向光明。

4月，凱暉生命教育資源中心獲利瑪竇中學及海星中學的邀請，以視像形式同步為兩校教職員舉辦「生命守門人」培訓課程。自去年初起，凱暉聯同明愛多個服務單位的同工組成團隊，應邀走訪不同學校為教師、學生、家長提供「生命守門人」培訓活動，把預防自殺的介入手法帶進本澳校園。



培訓開始前，利瑪竇中學張慧玲校長代表兩校向澳門明愛袁志海服務總監致送紀念品。接著由凱暉的專業同工論述近年的學生自殺事件以及自殺流行病學，隨後分組進行個案討論，讓參加者掌握現今青少年的常見問題和困擾，提高他們對辨識企圖自殺者信號的敏感度。

下半部分，講者繼續解說影響青少年自殺的因素、如何識別有自殺危機的學生和實用的篩檢工具，以及生命守門人「一問、二應、三轉介」的理念及運用方法。在個案演練環節，參加者扮演受情緒困擾的學生，設身處地體會青少年的感受，從而強化老師們面對有自殺風險學生的介入技巧和應對能力。✿

彭雪梅 / 包剪揀托兒所幼兒導師

# 親親熊貓樂融融

為了讓幼兒出托前享受旅遊共聚樂趣，又有機會近距離接觸動物朋友，包剪揀托兒所4月下旬舉行名為「親親熊貓樂融融」的出托升學小旅遊活動，地點是石排灣郊野公園。

當天早上，40對親子組合分乘兩輛旅遊車向路環進發，抵埗後，老師化身導賞員引領大家參觀熊貓館和珍稀動物館，孩子們紛紛被大熊貓可愛的模樣所吸引，也學會了保育野生動物的重要性。之後大家在廣場進行親子彩虹傘、捉尾巴及環保小任務等互動遊戲，歡笑聲傳遍整個公園，一張張展現幼兒天真爛漫的照片，正好陪伴他們走向人生另一里程。✿



# 讓知識飄流

每年的4月23日是「世界讀書日」，全球各地藉此推廣閱讀的樂趣，這個日子其實背後隱藏著一段浪漫愛情故事：相傳在中世紀西班牙加泰隆尼亞，一位名叫聖喬治的勇士在這天屠殺惡龍拯救公主，把龍血化成的玫瑰獻給她，並獲回贈象徵知識與力量的書籍，西班牙人此後每逢這一天都會舉辦各項閱讀活動，互贈書籍及玫瑰以作紀念。聯合國教科文組織於1995年更將這天定為「4・23世界圖書與版權日」，以喚起世人對閱讀和著作版權的重視。

在澳門，文化界為響應這個大日子，推動全民閱讀風氣，自2002年起每年舉辦「澳門圖書館周」，活動包括有好書交換、圖書館導賞、期刊義賣、展覽及講座等，時至今已成為一年一度的文化盛事。近年，為促進灣區文化交流，增加了「四・二三 全城共讀」暨粵澳「共讀半小時」閱讀環節，讓市民與廣州、深圳等多個灣區城市聯動共讀；同時，粵港澳三地中小學共同舉辦世界閱讀日創作比賽，鼓勵學生深入閱讀、滋養心靈。

明愛圖書館多年來積極響應「世界讀書日」，並加入環保元素，在館內設置好書交換書架及二手書義賣攤位，也曾在玫瑰堂前地舉行二手書義賣籌款活動，願廣大市民每日一書，與書為友，為澳門營造書香氛圍。✿



# 一同尋找春天去

一年之計在於春，伴隨著暖和的陽光，包剪揸托兒所3月中在戶外操場舉辦了兩次「一同尋找春天去」種植活動，共吸引到40多對親子組合報名參加。活動先以跳律動作熱身點子，接著一對對親子在老師引領下合作栽種多肉盆景。

過程中小朋友對泥土、種植工具等均感到十分好奇，表現出專注及認真的態度，家長亦不介意泥土弄髒孩子的衣服，與幼兒一同體驗挖泥、移植、澆水等栽種的樂趣，培養幼兒愛惜大自然及保護植物生長。一眾家長隨後參觀包剪揸托兒所的植物培育區，了解托兒所的環保教育工作，當大家手持自己的成品合照時，臉上都流露出開心、滿足和享受春日氣息的笑容。✿



# You針 I 針 全城安心

鑑於鄰近地區新冠肺炎疫情日趨嚴峻，提高本澳長者疫苗接種率一事刻不容緩，澳門明愛支持和配合特區政府的防疫抗疫部署，應社會工作局及衛生局之邀合辦多次推廣活動，向長者普及正確疫苗資訊，鼓勵他們踴躍接種疫苗，為建立社區防疫屏障出一分力。

3月間，兩場名為「You針 I 針 全城安心」的疫苗接種講座於泉仁樂家庭綜合服務中心舉行，共有超過二百名老友記參與，其中近半即場接種第一劑或第二劑新冠疫苗。講座由下環衛生中心的護士姑娘主講，並有醫生評估長者的身體狀況及解答查詢，而長者隨後按個人意願在現場特設的疫苗接種站打針。



有90歲高齡的婆婆響應呼籲，由家人協助、攙扶下親自來到中心接種疫苗。剛打完第一劑的葉女士表示，坊間太多關於新冠疫苗的不同資訊，難以辨清真偽，護士姑娘的介紹既專業又中肯，令她大為放心，為保障自己與親人的安全，因此決定接受疫苗注射。

社會工作局韓衛局長和明愛潘志明總幹事亦有到場為老友記們打氣，兩人致詞時同聲鼓勵長者及早接種疫苗，以有效降低新冠病毒的感染和重症風險，並邀請打了針的長者積極向親朋好友推廣接種疫苗的訊息。

4月初，社會工作局、衛生局和房屋局聯同多間社會服務機構，分別於各區的社屋群展開「逐戶長者逐戶訪」行動。明愛動員了三百多名義工包括屬下社服設施的長者、婦女和青年義工以及美高梅的金獅義工隊成員，先後到台山平民新邨A、B、C座和筷子基社屋快富樓、快意樓逐家逐戶進行探訪，向老友記解釋接種疫苗的重要性，並陪同有意打針的長者即時前往樓下特設站點接種疫苗。

是次行動成功促使大約百三名住在社區的長者接種疫苗，而明愛各間老人中心後續於4月內以「關愛載送」的方式，用專車接載多百二名行動不便或獨居的長者前往就近的疫苗接種站打針，期望一眾老友記把握時機，儘快接種，保護自己、保護家人，方可安心地過正常的社交生活。✿



# 抗疫「感」囊



為加強本澳社會服務設施從業員對院舍感染控制和常見傳染病的認識，掌握管制防護措施的實務技巧，分享疫情下閉環管理的前線經驗，做好團隊內的情緒和心理建設工作，高志慈社會研究中心4月中旬舉辦了兩場「感染控制及壓力管理培訓課程」，共200多名業界同工踴躍出席參與。

課程導師由黑沙環明暉護養院的院長、兩位副院長、醫生、護士長及心理輔導員擔任。早前，明暉因有員工被定為新冠肺炎密切接觸者而半間院舍需進行個多星期的「閉環管理」，故邀請相關同事就當時的實戰經驗和體會，整理成為以下八個內容與同業分享，包括：長照設施感染管制管理、感控基本概念、防護裝備介紹、環境清潔、群聚偵測、廢物管理、院舍常見傳染性疾病及感控隔離措施、新冠肺炎閉環管理等。

鄭珊珊院長指出，閉環管理期間，多得同工們通力合作，與特區政府高度配合，適當安撫院友和家屬情緒，令院舍運作得以維持，達致上下一心，共度難關。✿

張萬紅 / 明愛幼稚園老師

# 留住成長回憶

初夏是莘莘學子準備畢業的時節，明愛幼稚園2021 / 2022學年幼高班學生4月下旬拍攝畢業照，同時開放校園讓家長到來與學生拍照合影，留住成長的一刻。當天，同學們都懷着興奮和期待的心情，穿上畢業袍、戴上四方帽，按照老師的指示排好位置，帶點緊張的神情望着鏡頭拍攝班照及個人照，跟平時總是喜歡擺出古靈精怪的模樣截然不同，多了點嚴肅認真的神態。



此時，爸爸媽媽等家人早已在校門外等候，小朋友旋即快步衝前，投進家人的懷抱。他們拖著父母，手中拿著鮮艷的花束或畢業公仔，到處找老師、好友「集郵」拍照，好不熱鬧。孩子們還充當校園大使，興致勃勃地引領家人參觀、介紹幼稚園四周的環境設施，訴說校園生活的點點滴滴，整個幼稚園充滿了歡聲笑語，場面溫馨。✿

## 2022年3-4月捐款名單

(按姓名筆劃排序)

ANA MARIA DA SILVA	200.00	SILVA JULIA DA CONCEICAO	400.00	眾善長 (LUSO)	1,290.00
BETANIA COMMUNITY	1,000.00	SIO IOK PEK	1,300.00	眾善長 (MPAY)	13,228.00
CHAN CHENG I	16.80	TAI MEI PO	2,000.00	眾善長 (MPASA)	16,790.00
CHAN KA IAN	1,000.00	TAM MEI U	2,400.00	眾善長 (OCBC)	23,500.00
CHAN KIT FONG	206.30	TANG WAI HAN	600.00	眾善長 (TFB)	10,906.00
CHAN MUI HEONG	304.73	TCHIANG MARIA	2,000.00	眾善長 - 本地兒童	4,488.00
CHAN PUI SAN	300.00	TONG KA KEI	200.00	眾善長 - 阿富汗難民	53,730.36
CHAN YUK MEI	600.00	TONG KIT U	300.00	眾善長 - 食物銀行	6,000.00
CHOI HIO U	145.00	UK ONLINE GIVING FOUNDATION	3,500.73	眾善長 - 捐款箱	36,339.42
CHOI KUN CHEONG	200.00	VIRGINIA 關家	1,000.00	眾善長 - 烏克蘭人道救援	109,008.00
CHOI PENG WO	300.00	VONG CHOI U	400.00	眾善長 - 國際救災扶危	2,452.00
CHONG SOU VA	300.00	WAN KIM	168.00	陳先生	216.00
DA SILVA INES MARIA	35.00	WILLSON 關家	1,000.00	陳瑞祺永援中學	200,000.00
FONG SIO KUN	100.00	WONG CHI HUNG	100.00	陳瑾 - 新年利是 100 封	5,000.00
GODFREY JAMEY HARRISON	30,000.00	WONG LAI PUI	2,000.00	陳澤龍	1,500.00
IO PENG PENG	5,000.00	WONG SIN WANG	1,000.00	華	120.00
KAN NGAN KUAI	30,000.00	WU ZHUORAN	100.00	華僑永亨銀行 -	
KE YE	100.00	ZHAO YONG SHI	400.00	慈善線上單車賽 2021	40,000.00
KUOK SIN IENG	2,463.00	毛錦添	2,000.00	黃宅	5,000.00
LAM KA HEI	168.00	王諾臻	168.00	黃杏水	500.00
LAM VIRGINIA FONG I	2,000.00	古安寧	1,000.00	黃家樂	6,000.00
LEE HOU MENG	200.00	石排灣公立學校職員 -		黃暉	1,000.00
LEE YUK YEE	100.00	好的福悠快綫	1,000.00	黃瑩影	220.00
LEI CHI IAN	20.64	何輝全	45,272.60	黃銳廉 - 捐款安老部	4,000.00
LEI IOK IO	50.00	何麗英	190.00	黑沙環明暉護理院日護	
LEONG KEI HONG	600.00	何耀輝	500.00	使用者黃德勝家屬	1,000.00
LEONG SI NGAI	1,000.00	余廣靈	2,000.00	楊小禱	2,000.00
LEONG TERESA	2,000.00	佛弟子	2,200.00	楊元暉	33.60
LESLIE LAM WENG CHI	400.00	吳章渠、趙笑	5,157.50	楊文娟	1,000.00
LEUNG KA HO	100.00	李美美	200.00	聖瑪大肋納學校	3,000.00
LI WING KIN	705.60	李煥然	1,001.00	聖德蘭學校	4,500.00
MAC VICTOR	100.00	李嘉麗	168.00	鄒宅	1,531.50
MAK LAI KENG	200.00	李錦紅	25,000.00	趙明心	200.00
MEI NGOK	5.00	李耀輝	500.00	歐婉婷	400.00
NG LAI MUI	500.00	明愛學校 - 社區同樂日活動捐款	4,722.55	歐陽麗斯	50.40
NG SAN LAP	300.00	林女士	61,890.00	鄭敏婷	100.00
NG SIO PENG	103.15	林雪梅	2,000.00	澳門紅衣會	102,337.30
NG WAI IENG	51.58	玫瑰堂	186.53	澳門國際學校家長會	4,340.50
NG WENG CHUN	1,000.00	建懋建築工程 (澳門) 有限公司	10,000.00	澳門警察 & 黃宗澤	1,000.00
NG WENG SI	103.15	徐承康	800.00	澳電俱樂部	9,800.00
NGOK MEI	141.00	張才勝	5,157.50	盧日	2,000.00
OBRERO ELITO MACUGAY	3,000.00	張淑儀捐助病患	103,150.00	翰林教育暨研究協會	1,000.00
PANG MARGARIDA	600.00	望德聖母堂	60,000.00	龍海安	1,368.00
PHIMPORN DAENDEE	500.00	眾善長	54,685.49	韓迪舟	50.00
PUN HOI CHENG	276.00	眾善長 (BOC)	95,255.52	譚小燕	4,000.00
SHAO WENJIN	600.00	眾善長 (ICBC)	13,826.00		

小計： 1,284,893.45

# 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、協助收集捐贈麵包；
- 三、協助「上落出行服務」；
- 四、協助其他明愛服務。

### 中國銀行

180101207861887（澳門幣）  
180111238446328（港幣）  
180188101105482（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）

### 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

澳門明愛  
**Caritas**  
MACAU