

澳門明愛2012素善宴

主題為「簡樸、關愛與分享」的素善宴已於5月假田耕闢素緣食圓滿舉行。有賴各界善長的踊躍支持，本次一連兩場的素善宴共筵開了六十一席，出席人數共610人，歡度了一個愉快有意義的晚上。

素善宴的舉辦為響應四旬期，希望大家透過進食清淡簡樸的素食，從而喚醒市民對貧困者的關注，伸出關懷之手，獻出仁愛之心，把關愛分享給他們。是次活動共籌得澳門元107,266.4，所有善款將納入四旬期的捐款，作為支援世界貧困地區居民及本地貧困家庭、老弱傷病的慈善服務之用，讓貧困人士艱難的生活得以緩解，感受到關愛。 ●



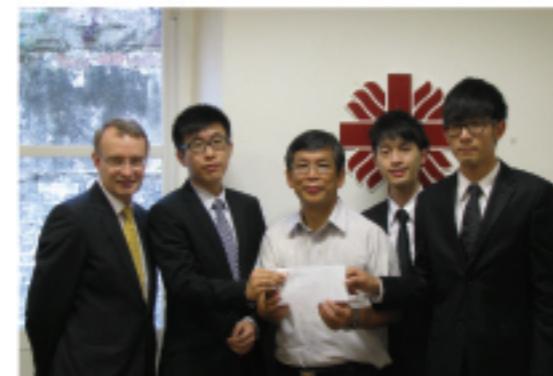
明愛通訊

98
MAY 2012



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

本刊於新聞局登記編號為七十 發行：澳門明愛



由旅遊學院旅遊會展及節目管理的學生分別舉辦之活動「2012讓愛起程」與「地球之母及味覺品嚐教育活動」為澳門明愛籌得MOP19,089及MOP3,000善款。

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你的關愛。

- (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。

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)

下列銀行有明愛專用入數紙

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(www.bocmacau.com)及中銀e道捐款

陪月—婦女就業新機遇



陪月員幫到我

銀髮市場風光無限

我想托付的地方

一生也願意拖著你的手

陪月－婦女就業新機遇

黑沙環天主教牧民中心主任何應勤、社工梁佩雲

隨著澳門2003年賭權開放，經濟迅速發展，目前本澳人均收入達10,000元，家庭結構由傳統「男主外、女主內」的概念，趨向雙職家庭及輪班工作。資料顯示，澳門自2006年開始，出生率逐年增長（根據澳門統計暨普查局數據顯示，2010年出生嬰兒為5,114名，2011年增長至5,852名），然而，年青一代對產婦及初生嬰兒的護理卻認識有限。

中國傳統相信「坐月坐得好，一生少病痛」，所以「坐月子」對女性是一個非常重要的時期。女性分娩是十分辛苦的過程，分娩過後女性的身體又會較為虛弱，往往讓初為人母者照顧初生嬰兒時有力不從心的困擾。

另一方面，過往部份婦女婚後主力照顧小孩及家庭，待子女長大後想重投社會，但工作經驗相對較少，重新適應勞動市場的特性及改變並非易事。不過由於她們在照顧家庭的過程中，累積了獨有的技能或經驗，如生育、育兒及照顧家庭等方面。如果能夠善用她們豐富的經驗，例如將育嬰技巧教授給新手媽媽，這樣就可以減輕新手媽媽在照顧嬰兒及角色轉變的壓力。

澳門明愛黑沙環天主教牧民中心因應以上雙方的需求，在2010年開始規劃「陪月員證書課程」及「陪月服務」。服務策劃初期，中心訪問了124名婦女，調查她們對陪月員的認知及從事陪月服務的意願。調查結果顯示，接近8成的受訪婦女願意投身陪月員的行業。訪問員亦對懷孕中及剛分娩的婦女進行了訪談，得出的結論是7成以上的受訪者期望分娩後能夠得到陪月服務，亦希望在坐月子時有人協助以紓減照顧新生嬰兒的壓力。

此外，中心職員走訪了香港循道衛理觀塘社會服務處，藉此吸取香港陪月服務的發展經驗。在2011年更邀請香港資深陪月員來澳出席講解會，讓澳門市民更瞭解陪月服務專業之處。籌備課程時，中心與不同的專業導師商討，希望課程的內容能夠配合陪月服務的要求，在眾志成城的努力及決心下，陪月員培訓課程得以順利開辦。

第一屆陪月員證書課程於2011年8月正式開課，課程的目標是希望透過有系統的理論及操作練習，讓學員能夠掌握陪月員相關的知識及技巧，使其具備照顧產婦及初生嬰兒的技能。課程邀請了不同的專業人士擔任導師，包括由兒科醫生及婦科醫生教授照顧初生嬰兒的醫學常識、產婦的醫學問題及護理方法，營養師教授嬰兒及產婦的營養健康，護士提供照料嬰兒的基本護理方法及母乳餵哺方法等。另外，亦邀請香港資深陪月員為學員講解陪月的工作流程、角色及職責。



首兩屆課程中共有39人，當中8名學員畢業後投身陪月員的行列，由2011年9月至今年3月，中心共提供了12次陪月服務。陪月服務讓婦女能發揮自身的特質及專長，利用本身的能力去協助有需要的家庭及提供支援，減輕家庭照顧產婦和初生嬰兒的負擔及壓力，從而達致助人自助的理念。在僱主的滿意度調查中，各陪月員均得到優良的評價，這正好體現中心開辦該課程的預期目標。

截至2012年4月，年度的陪月服務預約已有55宗，預產期在12月的僱主亦一早進行預約，反映出澳門社會對陪月服務的需求十分殷切。因應市場需求，報讀相關課程的人數大增，第三屆陪月員證書課程共有148人報名，但由於名額有限，被錄取者只有25個，並已於2012年5月開始上課。澳門明愛黑沙環天主教牧民中心正計劃增加培訓名額，好讓中年婦女得以重新就業，亦可協助有需要的家庭輕鬆地度過產褥期。●



陪月員心聲

陪月員梁少屏

主恩賜家庭，走婚姻路，新生兒更是上主恩賜的禮物。經歷了十月懷胎，產婦分娩後的身體機能都會有所變化，這因為分娩過程消耗了產婦極大的體力，接下來照顧新生兒又頗費精力，所以產婦需要借助坐月子讓身體機能復原、恢復精力，才能有豐富乳汁哺育嬰孩。這個時候產婦確實需要特別的照顧，要吃得好，吃得對，才能達到營養均衡又不會發胖，而陪月員就能發揮到幫忙產婦學習如何做一個好媽媽的作用。

感恩能修讀陪月員課程，當初一心本著幫忙照顧弟妹而去修讀該課程，從沒想過要當陪月員的我，今日卻當起陪月員來，這也是上主的安排。俗語說：「金仔，銀仔，都不及人仔引人笑」，確實BB是很可愛的，一個健康的BB得來不易。感受很深是照顧產婦和BB一點都不輕鬆，整天忙碌碌，同一時間要兼顧多樣的事。

我抱着照顧小耶穌的心態去照顧BB，用照顧媳婦、女兒、妹妹心態去照顧產婦，全力去幫助僱主家庭，雖已有二十多年培育幼兒的經驗心得，卻從不敢掉以輕心，因每個BB都不同的，全力以赴，希望做到最好。

個人工作表現當然重要，更重要的要配合整個團隊發展，大局為重，陪月員服務在本澳剛起步，認受性尚有待時間去印證，總希望讓人知道明愛的陪月員有一定的素質，提供優質的服務，時刻提醒自己需要自律、自愛、自重、親切、坦誠待人，不斷提升自己的技能和質素，全情投入工作之中。

曾閱報有四句話語：保持競爭力，捨棄得失心，常懷感恩意，不忘世間情。希望與大家互勵互勉，為明愛陪月員的團隊盡一分力，發揮助人自助的精神，祐佑家庭。●



「陪月員幫到我」

僕主吳惠恩

產後，可以食什麼東西、或者那些東西不應該食呢？

產後，應怎樣調理身體呢？

產後，可否每天淋浴／洗頭呢？

初生嬰兒，應該如何清潔身體呢？

.....

當時，正處於懷孕期的我，不停向自己發問，真的有點不知所措，不知誰人可以幫到我。

曾經與身邊的朋友傾談，朋友建議我找媽媽或聘請「陪月員」幫忙。與媽媽商量，但由於媽媽的年齡及身體各方面的條件，在我坐月子期間不能夠幫忙，於是四出以不同的渠道尋找「陪月員」。在坊間有提供不同服務的「陪月員」，價格參差，由於「陪月服務」在澳門還在發展中，不容易找到有口碑的「陪月員」。

幸運地，翻閱本地一份報章時，看到澳門明愛黑沙環天主教牧民中心開辦「陪月員證書課程」，並將有關服務推廣給澳門市民使用，於是嘗試與有關部門聯絡，後來，在中心的幫忙及配對下，終於在我產前找到一位「陪月員」。

由於有少許的變化，我的小朋友較預產期遲了一個星期出世。在這段期間，我的心情有點不安，幸運的是我能夠有一位無微不至的「陪月員」，因為她每次都在需要幫忙的時刻致電給我，瞭解我當前的情況，以及加以慰問。當時她分擔了我一部份的負面情緒。

終於我和小朋友回到家了。回家的時候有點擔心，應該要做什麼呢！幸好，我的「陪月員」-萍姨，已經為我準備妥當。萍姨很仔細說明每天的流程，如早上到市場買最新鮮的食材，為我準備一日五餐；每天煮新鮮的代茶，每天協助我們為小朋友洗澡…。

雖然這些事情瞬眼不覺是什麼一回事，但其實每件事情都有根有據的：原來產後，只要是新鮮不刺激的食物，大部份的食材，只要配合食物本身的性質，產後的婦女都可以食用且有助調理身體。原來產後的初期，婦女不需要過份進補，只要進食一些溫和的食物就可以。此外，代茶比水較適合產後的婦女飲用，而且不同的時候可以飲不同品種的代茶。

另一件令我最深刻的事情就是要幫初生嬰兒洗澡，到現在我都好感謝萍姨的指導，令我畢生受用。原來要令初生嬰兒不抗拒洗澡，關鍵是讓初生嬰兒在第一次洗澡時就感覺到是件快樂的事。當第一次與我的小寶寶洗澡時，萍姨已經準備了她的「法寶」-洗澡音樂、小鴨子和一條小毛巾。當一響起輕快的音樂時，我的小寶寶即時集中精神，下一步是利用小鴨子與小寶寶傾談來吸引他的注意；小毛巾的用處就是洗澡時將它放在小寶寶的胸口，能讓小寶寶有安全感。這些「法寶」到現在還陪伴著我的小寶寶，我的小寶寶每次的洗澡都非常享受啊！

由於得到這位出色陪月員的意見和幫助，令我在坐月子期間可以好好休息，我的身體也可以很快就能夠復元，而我的小寶寶也能夠健康快樂地成長！



我想托付的地方

CRECHE
CÁRITAS

明愛托兒所主任歐麗麗相

明愛托兒所座落於澳門北區台山菜園涌邊街，是一所高樓頂、圓拱形的獨立房屋，屋子內有990平方公米的活動空間，而戶外也有206平方公米的露天操場，室內空氣流通，室外清新廣闊，是幼兒活動的好場所。

托兒所的服務主要為家長照顧幼兒，為幼兒學前教育打好基礎。員工履行關心與照顧幼兒生活，使幼兒能愉快健康成長，也讓家長能安心工作。同時，員工在服務技巧上都積極參與相關的培訓，做到與時並進。多年來，托兒所的服務對象不少是父母過去也曾在此就讀或是托兒家屬的幼兒或親友子女等。

以下是近日收到的家長感謝信，讓員工深深感受到支持、鼓勵和信任，家長的意見和建議是我們改善服務的提示，我們會繼續努力，為廣大家長、幼兒服務。

各老師阿姨，您們好：

兒子入學已經一年多，也將快要離開明愛托兒所，希望用這封信表達我的謝意。比較當初剛上學時的狀況，我的兒子已不再掉眼淚了！感謝各位老師阿姨熱心地為我的孩子，一直給與最完美的學習環境和最好的教育。在日常用餐方面，教懂我孩子正確進食態度。當孩子精神或身體不適時都能第一時間察覺及通知家長。我從看他放學及上學的開心表情，感受到我的兒子很喜歡上學。你們教育環境給與孩子很多方面的學習興趣，每位阿姨姐姐都和藹可親。最後非常抱歉，因工作關係，未能準時接送兒子上學放學，不免造成了各位老師及阿姨的不便，實在是非常抱歉。真的辛苦您們了，萬分感謝。

李子朗家長上

2012/2/25



致 明愛托兒所

本人兒小時候就入讀你們的托兒所，我和我的妹妹是八十年代你們托兒所的學生，三十多年後，沒想到我的兩個兒子，都能成功入讀你們的托兒所。照顧我們兒子的姨姨和照顧我兒時的姨姨還仍然在托兒所工作，真是感到十分親切，一直以來從我父母口中得悉你們托兒所的校長，照顧我的姨姨都十分細心。直至自己當上爸爸，再回來這間小時候的托兒所，見到自己的兒子每天快樂地上學，又得到姨姨細心的照顧，而且姨姨又教懂我的小朋友很多東西，得到你們一直的細心照顧及對小朋友的這份耐心，我們作為家長真是十分開心。看著小朋友一天一天的長大，更覺得你們給了我們這些在職家長不少的幫忙，你們不但幫我們分擔了白天照顧小朋友的時間，而且小朋友亦在托兒所開心地學習。為了表示你們這麼多年對社會的貢獻和對家長的幫助，特別以此感謝信來表揚及答謝明愛托兒所的校長及所有姨姨、工作人員一直以來的努力，深表感謝。

梁凱濤家長

2012/3/2

致 明愛托兒所

本人的小朋友黃子龍，由2011年10月份開始就讀 貴托兒所以來，個性變得乖巧和懂事，禮貌各方面都有進步，同時很感謝學校的主任、老師和一眾充滿愛心的阿姨悉心照顧，使我的小朋友能夠開心地與其他同學一起健康學習成長，亦讓我們倍感窩心、放心。

李麗霞

2012/2/22

銀髮市場風光無限

羅輝長者中心主任鄭月嬌

遊學，不是年青人專利。只要提供機會，上了年紀一樣可以走訪世界，拓闊眼界。這個五月天，安老部就為長者們安排了一趟不一樣的旅程！行程除遊訪鄰近地區的名勝古蹟外，更觀摩了與老年生活息息相關的展覽會，令到老友記們親身體會及走近時代脈搏，瞭解與認識銀髮旅途可應用的產品與服務，為當下及未來生活補足了不可多得的資訊元素。

和風送爽，心情舒暢，來自六個長者中心的190位老友記搭乘噴射飛船，浩浩蕩蕩的向香港會議展覽中心進發，目的就是參與「長者博覽2012」。其實這個博覽會已經是第三年舉辦，至目前為止算是香港最大型的一站式長者展覽。

據上一屆資料顯示，三日的展期共吸引超過3萬人次參加。而今年，大會亦邀得多個資深長者機構、團體、教研

及醫療單位成為合作伙伴，共同合力豐富展會內涵。放眼3,000平方米的場館，共擺放超過120個攤位，主要展銷屬於長者所需的產品與服務，林林總總，當中包括有健康及醫療日常用品、輔具物品、家居安全設備、服務資訊、生命計劃等。另外，場內更籌設了30多場有關現代長者生活的專題演講，例如「老有所依-長者的理想財務安排」、「家居護理·精明之選」、「從生活改變生命」、「國內退休新體驗」。

我們這群過大海的精明老友記，哈哈，當然沒有錯過機會，除參加了一場名為「打造安樂窩」的講座外，更走遍全場，逐個攤位搜羅至寶，任何與健康有關的產品如監測血糖值、骨質密度、聽力、心血管、頭髮測試，又在試用了各種保健電子產品，如足底按摩器、電動輪椅、電子遊戲等等都一一參加了，實行把握機會，親身體驗與學習。



眾所周知，全球人口已逐步走向老齡化，而澳門65歲以上老年人佔居民總數超過了百分之八，約為4萬6千人。要全面做好老年服務工作，除了政府政策牽頭帶領及服務支援做後盾外，家庭的照護及社區關懷同等重要。而在長者個人方面，學習多元新知識，接受新事物，為身心社靈裝備能量，就算年紀大了，生活一樣可以多采多姿。觀今社區上的長者，大部份以健康自理為主，面對老年期的退化在所難免，特別是體弱者，因受制於自理能力，影響正常起居作息外，更影響社交。如果能夠認識到輔助工具在生活上所起的作用，體弱者同樣可以活得輕鬆、方便與自主，長者得福之餘，亦可減輕家人照護壓力，增添家庭和睦。

但是社會上仍有很多人對使用輔具抱持保守態度，有人認為是年老象徵，影響個人形象；有人認為是麻煩事，置之不理，當然亦有因為對產品認識不足，找不到可幫忙及改善生活的用品，從而令生活受限。但更多的原因是照顧者忽視了病患所需，未有察覺輔具為病護雙方所起的作用。

用。加上澳門現存提供輔具應用知識、物品購置及介紹的途徑與服務實在有限，市民只可從零散的醫療器材店窗櫈以及醫護人員處獲得訊息。因此，加強社區教育，增加大眾對生活輔助工具認識是必要的。

要實踐優質老年生活，「家居便利化」是重要一環，「簡捷、普及、方便、便宜」是有利條件，將知識向社區層面多做宣傳推廣，改變民眾對物品使用的負面想法，將輔助物品帶入生活，變成容易購買，隨手可得，同時適當調低貨品價格，配合使用戶的購買能力，相信有助物品的推行與應用。

此次出行，是寓旅遊於學習，為老友記搭建資訊平台。輔具應用也好、老年生活新知也好、服務體會也好，總括增廣見聞。會場上有很多家庭扶老攜幼參與，大家目的只有一個：就是為生活籌謀最好的安排。期待行程歸來，能為長者起動酵母作用，將知識散播，用全新角度去認識老年生活，亦冀透過輔具改善家居生活，令生活變得自主與自立，提升生活素質。 ●



一生也願意拖著你的手

因緣交上澳門的朋友，從認識一刻起，屈指一數我與澳門已有三十載的交情了。開始時僅在與澳門朋友交談中耳聞澳葡風情一、二事，後來因有同事當導遊，我以遊客身份來澳。除盡情吃喝玩樂，更親身感受到澳門這獨特的東方歐陸情懷。到八十年代末，因工作關係與二十多位香港智障朋友、家長、照顧者和同事組團來澳旅行，曾在澳門著名景點留影，飽餐美食，我當時仍是一位過客旅人而已。

往後的幾年，我因工作關係，先後訪澳多次，包括：2005年與多名智障自我倡導者及同工應邀到澳門明愛聖瑪嘉烈中心，參與舍友宿營活動，共度兩日一夜。第一次與澳門的智障朋友認識、遊戲、分享，更有機會探訪該中心，我與澳門的情誼由此建立起來。

2006年再與十位香港智障自我倡導者、兩位家長、兩位助理和兩位藝術助理出席「澳門兩岸四地智障服務研討會」，期間與各地同工做分享、帶工作坊，更有機會與聖瑪嘉烈中心的自我倡導者再遇，心中對再遇的激動印證彼此情誼未有減退。

2008年2月開始我為聖瑪嘉烈中心遷新址和社會工作服務作顧問，現在更走訪四間復康院舍，每月踏足澳門，已成為我生活的一部份。這幾年我經常與澳門的社工同僚討論及分享服務發展外，更與其他界別的復康團隊合作無間，最令人鼓舞的是與服務使用者的認識和相處，之間的情誼與日俱增，我成為他們的好朋友了。

2010年我有幸見證聖瑪嘉烈中心的自我倡導者和社工在香港的「第六屆華人社區啟智服務會議」上，向中港台的專業人士、家長和同工作論文彙報和個人生活的分享，而每位與會者的自信及微笑，還歷歷猶新。

我非常敬重與欣賞澳門明愛對居於復康院舍的服務使用者 - 舍友/住客的承擔，神父、修女無私的愛和對生命的奉獻，各專業和非專業同工默默地盡忠職守陪伴服務使用者，為他們的健康、生活、學習、工作、社交、靈修作籌謀，守護各人的成長至終老。一所一所集體群居的院舍，隨著年代和復康發展的更新，已漸漸成為舍友的第二個家園。多年來舍友見證和締造了澳門部份院舍服務的歷史，澳門明愛做到了關愛無顧者，讓他們居有處所，確保生活溫飽。到近二十年澳門明愛加入跨專業服務團隊，合力提升舍友的生活質素，更積極加強舍友與社區人士的交往，鼓勵他們參與社區文娛活動。

《殘疾人權利公約》已在2008年8月於澳門生效，未知對各項復康服務會有什麼影響？但對院舍服務的復康團隊則是一項非常值得探討的重要課題，就是：如何更新一個以醫療角度為本的服務，轉化至以個人特色、權益為本，服務是實踐個人

的理想，提供有選擇的生活。作為社工，要如何與時並進，更新觀念？為服務使用者作生命的橋樑、指路的羅盤、學習的伙伴、生活陪行者，讓他們認識自己的需要，能力才華有所發展，不要囿於宿舍安穩的生活，更應踏出院舍的守護傘成為社區的一份子，經常積極參與區內活動。

曾有服務使用者稱：「我不要活在時間表的框框內，我要有選擇…」

另一位女舍友歎息道：「我要上班，到外面走走，見見其他人，不要整天呆在院舍…」

又一位住院超過三十年的舍友說：「社工可以做些甚麼？我沒有甚麼要求，他們有時間跟我聊天便可以，我希望有朋友！」

亦有年長的舍友謂：「嘆！我不要外出，我選擇留在這裡，不要打擾我…」

人人有不同的要求，不同的期望，我有幸得到他們的信任，每月向他們溫馨問好、點頭微笑、閒聊二、三句。有舍友問社工是做些甚麼的？其實不同社會服務有不同專業技巧和策略，不同時代、不同國家和不同地區都有不同的政策，不管有多少新的《公約》或新的知識和治療方案，不可缺少的是對人的尊重和關懷，日常靜心的聆聽，年月同步的陪行和適當敢言的倡導。社工千萬不要企圖駕馭你的服務使用者，社工要無私無我、以專業的精神來成就自己成為服務使用者的守護大使，服務機構的代言人和推動社會共融的生力軍，好讓大家的點滴生活，匯聚成江河大海，僅以此文願共勉之。●

自閉特色人士創意無限

聖類斯公撒格之家社工郭鶴輝

為響應每年四月二日「世界關顧自閉日」，澳門明愛聯同香港關顧自閉聯盟合辦《我最喜愛的…》全澳自閉特色人士繪畫比賽，在澳門弱智人士家長協會、澳門扶康會、澳門弱智人士服務協會、澳門特殊奧運會及協同特殊教育學校的支持下，活動順利完成。經評判團評審後，在三個組別中共選出15幅得獎作品。獲獎作品包括參賽者最喜愛的交通工具、家人、動物、風景、季節，內容創意無限，透過作品，使我們更瞭解自閉特色人士的内心世界。

主辦單位於當日假明愛圖書館舉行《我最喜愛的…》全澳自閉特色人士繪畫比賽頒獎禮暨「粵港澳三地自閉特色人士繪畫比賽作品展」開幕禮，展出作品共達七十多幅。●



面對焦慮

生命熱線輔導員楊永權

當你身處於一個壓力情境下，比如等候牙醫在你的牙齒上鑽孔時，你會做甚麼呢？也許你除了想到擁有一副健康牙齒的好處外，還會努力想點別的事情，你便不會把注意力放在疼痛上。研究發現，人們有目的地做出合理的努力，就可以減輕在壓力情境下產生的焦慮。

但就像壓力和挫折難以避免一樣，焦慮也是我們生活的一部分。有些生活事件，例如自然災害，它讓我們相信自己正處於危險之中，這時產生的焦慮是一種正常反應，可以提醒我們要保護自己。但如果我們對一些生活事情，例如考試或者看醫生等等，作出了不切實際的估計而過分擔心，這時產生的焦慮就不是一種良好的反應，會使我們身心緊繩，讓情緒造成困擾。

一般來說，人們會使用不同的應對策略去降低焦慮的水平，研究把人們應對焦慮時所使用的策略簡單地分成了積極策略與迴避策略、問題中心策略與情緒中心策略。

積極 VS 回避

有的人面對壓力情境時的典型反應是迴避。採取迴避的人會努力不去想及這個情境，盡可能或長時間迴避焦慮。比如有人勸我們說「擔心也沒有用」，「別想它了，想點別的吧」，這些態度屬於迴避策略的一種。如果你因為害怕看醫生而推遲或不去看病，你用的就是迴避策略，因為你預料看醫生會帶給你壓力。

另外一些人應對壓力情境時的典型反應是盡快去尋找解決辦法，他們總是採取最有效的行動。如果你在看醫生之前就已經盡可能收集有幫助的訊息，你用的就是積極策略。研究還將這種積極策略再細分為積極認知策略和積極行動策略（見表1）。

問題中心 VS 情緒中心

另外一些研究就應對策略的分類是，依據個人努力應對的是問題本身？還是對問題的情緒反應？問題中心策略直

接關注於問題本身，由此克服焦慮。例如經濟上遇到問題，適當的行動就是設法開源節流。

情緒中心策略則是去減輕伴隨問題所產生的情緒壓力。例如，學業成績是你的焦慮源，那麼在成績公佈前用一種積極的態度來看待這件事會使你好受一點，或者用放鬆的方法來讓自己感覺好一點。

如何應對焦慮？

以上介紹了四種應對焦慮的策略，它們的效果是一樣的嗎？首先，迴避策略通常在短期內更有效，但是從長期看，積極策略才是解決問題的正確態度。有些問題確實在一兩天後就煙消雲散了，僅僅用迴避策略你就可能度過難關。然而很多時候，問題不會無端就消失，因此，我們必須去關注這個問題並切實去解決。

另一方面，問題中心策略比情緒中心策略能更有效地幫助人們擺脫消極的心境，但前提是確實能通過行動解決問題，當問題的解決超出了個人能力和控制時，嘗試去直接解決沒有好處，只會增加焦慮的水平，這時，或許可把問題擱置下來，休息一下！

應對焦慮的關鍵是要知道甚麼時候應用哪種策略。如果一種策略在應對焦慮時無效，換一種策略可能就會奏效。

積極認知策略	迴避策略
努力去看積極的一面	當我感到生氣或沮喪時，就衝著別人發泄
考慮處理問題的幾種選擇	繼續將自己的情緒保持在正常狀態
參考過去的經驗	一般避免和他人呆在一起
接受它，認為做甚麼也沒用	拒絕相信它發生了
努力置身這種情境之外和更客觀一點	用喝很多酒、吃很多東西、抽很多煙來舒緩緊張
積極行動策略	
努力尋找更多的相關訊息	
跟朋友談論這個問題	
訂一個行動計劃或預或行事	
暫時不考慮這些事	
弄清楚必須做甚麼而且設法實現	

表 1 焦慮應對策略

愛。上班

傷殘人士社會服務中心暨庇護工場主任梁美怡

近年，澳門各行各業都面對人力緊缺的問題，最新一季失業率更跌至2%，基本上，已達到全民就業的水平，尤以青年人就業，不論學歷高或低，在尋找工作種類上都有很多不同的選擇，可說得上是不愁沒有工作。然而，對傷殘人士來說，由尋覓到工作至就職上班，當中的艱辛不足為人道！

傷殘人士社會服務中心暨庇護工場的學員亞民，今年廿八歲，大專學歷，患有小兒麻痺症。過去一年間，不斷寄出求職信，曾有五次面試機會，可惜，一等再等，一直沒有回音。近日，他終於收到一間博彩公司的回覆，通知他申請文員的職位已被錄取了。接聽電話後，他連忙用九秒九的速度跑到工作人員的面前，告知大家這件大喜訊，興奮喜悅的表情全都流露在他的臉上，他正式對工作人員宣佈，將要開展新的生活。

上班的第一天，天氣酷熱，亞民抱著戰戰兢兢的心情迎接第一天的工作。他半點兒也不敢怠慢，九時上班，七時四十五分便到巴士站乘坐專號巴士到新口岸的職場，下車後，仍需步行一段頗長的路程。由於亞民兩腳萎縮，走路時十分吃力，只走了約五分鐘的時間，他的衣服已濕透了，額頭上佈滿了大小汗珠，由於兩腿乏力，故此，每走一小段路程便需要倚在一旁稍作休息，待力氣補充過後，又繼續餘下的路程，結果十五分鐘的路程，他卻花上了三十分鐘的時間完成。雖然這刻他拖著疲累的身軀，但精神上卻充滿朝氣，他被上司安排了一個合適的工作位置，認識了一群日後共同合作的同事。這天，他說過得十分充實，往後數天，工作一切順利。

在璀璨的夜空中，遠眺澳門美景，一片繁榮，在繁華的都市下，人人有工做並非必然之事，因為現今仍有許多肢體傷殘人士在尋找工作的過程中，往往會遇上不同程度的障礙，包括身體上的局限、上落公交的困難及進入建築物時之梯級問題等，故此，有工做對很多本澳人來說是必然的，但對於傷殘人士來說，工作確實來得不易，也做得不易。●



March - May / 2012

青暉舍院慶

3月31日是青暉舍十四周年誌慶，當天舉辦了一系列慶祝活動，有單車暢遊氹仔、黑沙海灘燒烤等，活動由日間至晚上，讓同工與舍友盡興之餘，也為平日忙碌的工作透透氣，為明天的工作充電。



體驗多元生活

聖類斯公撒格之家在獲得社會工作局的資助下，4月在飛鷹培訓基地進行了「多元·體驗生活營」宿營活動。舉辦是次活動是為了提升舍友的自信心及自理能力，並希望讓他們增強溝通技巧與凝聚力，發揮互助互愛，建立團隊精神。

廣州美食逍遙遊

4月份明愛婦女中心一行四十多人到廣州一天遊，活動包括參觀廣州辛亥革命紀念館、黃浦古港古村，期間並順道品嚐當地小食，參與者反應熱烈，希望中心多舉辦此類型活動，讓他們認識更多中國的歷史。



觀賞水舞間

新濠博亞娛樂連續第二年與青暉舍合辦同樂活動，由新濠鋒酒店十多名員工組成的義工隊探訪青暉舍與青年舍友聯歡，並安排到路氹城新濠天地欣賞「水舞間」表演，讓舍友感受到社會的關懷，並加強與別人溝通的信心。

義工－你我做得到

澳門明愛家庭服務部於4月組織前往香港參觀交流，以促進「義人同行關愛計劃」義工組成員認識和瞭解其他地區的社工服務，當日一行三十多人先後到訪了香港明愛筲箕灣綜合家庭服務中心以及香港聖雅各福群會灣仔綜合家庭服務中心。期間除了參觀兩間機構的基本設施和環境，還得到相關負責人詳細介紹兩中心的服務，尤其是義工服務的運作情況，並讓港澳兩地的義務工作者有機會交流經驗與心得。總結行程，義工們均表示獲益良多。



好電影齊欣賞

銀河娛樂邀請澳門明愛轄下單位的長者到UA電影院欣賞「少年星海」電影，該片講述星海少年時在澳門家鄉生活的點點滴滴。由於電影主要在澳門取景拍攝，長者們欣賞此片時份外投入，大家更被故事的情節所感動，不時擦拭眼淚。長者們表示這是第一次到這間影院觀看電影，故感到十分雀躍。



母親節快樂

聖瑪利亞安老院每年都會花盡心思為院友們慶祝母親節，今次亦邀請了三十多名家屬一同參與。活動由院友主演的母親節話劇打響頭炮，並邀請了魔術表演及舞蹈團到場載歌載舞，最後全場參與者一同大合唱，活動在一片愉快及溫馨的氣氛下完滿結束。



畫出融合樂

聖瑪嘉烈中心社工陳嘉汶



一幅宣揚「平等機會、社會共融」的圖畫，被分成100小塊，透過聖瑪嘉烈中心的住客及義工們分別為這100小塊畫版填色，再把圖畫組合起來。

寓意：平等參與、互相尊重、社區共融、和平社會

如果眼睛是靈魂之窗，那麼繽紛色彩便是上帝送給人的禮物，而繪畫，更是一種表達色彩的媒介或者方法。在聖瑪嘉烈中心，有時看到住客揮動畫筆，畫出屬於她們的色彩，這些色彩有時是斑斕的，有時是深沉的，即使只是塗鴉，只是零碎的筆劃，所表達的卻是她們所思所想的世界。

我們作為中心的社工，除了關顧住客在中心的適應、情緒和各種需要之外，協助住客走出社區，與社區融合亦是重點工作之一。今年4月下旬，中心舉辦了「畫出融和樂」活動，讓住客發揮藝術潛能之餘，亦嘗試將繪畫和社區連結起來，讓外界人士有更多機會接觸智障人士。

猶記得策劃整個活動，由購買物資，安排老師教授住客接觸手指畫，老師協助繪製草稿，同事們投票選出草稿定案，以至老師協助將草稿放大繪畫在畫板上，職業治療師協助分配住客所屬畫板等，僅是幕後的準備工作便經歷了接近兩個月的時間，老師和同事們為這次活動忘我地投入！

記得活動前約一星期，部份中心住客陸續出現流感徵狀，需要隔離照顧。當時，令我不禁擔心活動可否順利舉

行？到了活動當日，醫生帶給我們一個好消息，就是活動可如期但分樓層進行，以減低流感傳播的風險。部份患病的住客因須被隔離而不能作團體參與，但本著「一個都不能少」，於是我們調整計劃，協助每位生病的住客個別地進行活動。燦爛自豪的笑容，仔細地一筆一筆去繪畫自己的畫，我相信這是住客們對中心的愛和歸屬感的表現。

活動過程中，不時見到令人感動的場面，當住客需要協助時，非住客的參加者不分你我，同心協力，與住客一起完成所屬部份的畫作。參加者執著住客的手一同繪畫，期間互相問候、互相認識，那種手牽手、心貼心的情境，溫馨愉快。

部份參加者表示自己是第一次接觸智障人士，他們以往認為智障人士的能力較低和需要依賴別人的幫助，但經過這次活動後，明白到智障人士也有他們不同的能力，部份智障人士只需要少許協助下就能自行完成作品。參加者感謝中心舉辦這次活動，讓自己有機會接觸與認識智障人士，擴闊生活視野，有的更表示希望為中心長期服務呢！●

Donation

澳門明愛2012年4-5月捐款名單

鳴謝善長

排名不分先後

	金額
學校歌唱比賽	11,765.90
陳先生	800.00
黃銳廉-安老	3,000.00
環源科技實業有限公司	1,258.10
羽敏路-OCME BUY	22,584.00
羽敏路-永亨銀行	22,366.70
吳志添	1,800.00
BNUDG	168,000.00
澳門晨光之友協會	1,600.00
李曉生	1,000.00
眾善長(6名)	14,374.40
先前提惠蘭-聖路濟亞	2,000.00
梁先生	3,000.00
永亨信用卡者捐款(2名)	1,000.00
MARGARIDA	200.00
聖中恒社知	300.00
徐家麗	1,000.00
德蘭	10,000.00
MICHAEL YAU-明愛60週年捐款	5,000.00
李冠寧	10,000.00
朱宅深宇	3,000.00
ALAN	154.73
潘生	10.00
VALERY GARRENT	60.13
吳永望	1,000.00
吳碧威	1,000.00
莊鳳賢	1,000.00
梁雪芬	1,000.00
EDUINA DA SIWA	90.00
鄭牧	1,031.50
翠佛弟子(2名)	2,940.00
DANNY	200.00
MS PANG TEREAS	1,031.50
CHAN HOIHEUNG/TANG UN U	10,000.00
湯福如先生	1,000.00
張玉英	500.00
JTD FR 9001	250.00
眾善長-助費(4名)	11,600.00
李氏福榮	1,000.00
IEONG WAI HONG	100.00
WONG LAI PENG	1,000.00
LAM VIRGINIA FONG I	600.00
勞寶易	2,000.00
LOK SI MUSICA	200.00
眾善長(BOC)(8名)	25,157.56
善長-兒童	105.15
LAU CHE KEUNG	105.15
HO KIT I	105.15
羽敏路-張輝旅遊有限公司	51.58
勞校義賣-收入	63.58
勞校義賣捐款	2,120.50
振輝旅遊有限公司	1,200.80
馬小蓮	1,399.10
陳先生	800.00
	小計
	463,202.13