

預告一 第43屆明愛慈善園遊會

「明愛慈善園遊會」是澳門明愛主辦的一年一度大型慈善籌款活動，至今已屆第四十三年舉行，可說是澳門社區內的一大盛事，每年參與的市民大眾達數萬人次。園遊會內設有八十多個攤位遊戲、特色美食攤位及慈善義賣，今年新增設文創藝術區，內有面部彩繪、長者國畫等攤位，鼓勵創意藝術發展。另外，還得到澳廣視及其他表演團體積極支持，提供精彩的舞台節目表演。歡迎大家免費入場，到來參與這集娛樂與慈善於一身的盛事。

而「第四十三屆明愛慈善園遊會」慈善獎券從現在起至2012年11月4日公開銷售，每張澳門幣10元，抽獎禮物內容豐富，購買獎券可親臨澳門明愛總署、明愛圖書館或澳門廣場地下大堂。查詢或訂購獎券請致電28573297或電郵至 fundraising@caritas.org.mo。

第四十三屆明愛慈善園遊會
 7th 43rd
CARITAS MACAU CHARITY BAZAAR
 Enjoy
2012 NOV 3 to 4
 2012年11月3-4日(星期六,日)
 TAKE PART IN NAUTICAL CENTRE NAM VAW LAKE 南灣湖水上活動中心
 賢朋共聚 Gather Friends for Benevolence
 展愛育群 Share Love with Community
 3rd Nov 2:00P.M. - 11:00P.M.
 4th Nov 12:00NOON - 10:30P.M.

明愛通訊

99
JUL 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



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

攜手創未來

義工，你我做得到

生命的曙光

心存感激

「安居、安康、安老」－ 長者中心全年無休

匯暉長者中心主任鄭月嫻



長者中心全年無休？

是的，澳門明愛的匯暉長者中心365日開放，讓住在樓上長者社屋的老友記每天都可以到來休憩、交誼或接受服務，這有賴工作人員上下一心所付出的努力，足以令中心引以自豪。

記得數年前報章有一篇關於獨居長者的訪談報導，當中，不少老人反映逢年過節，他們賴以精神寄託及消磨時間的長者中心都暫停服務，在家家戶戶喜慶熱鬧的日子，孤獨的長者隻身一人，更倍感孤單、冷清！

就是這個原因，加上社會老齡化的趨勢，驅使中心革新固有的服務模式，自始便為長者提供「全年無休」的無縫服務，實踐明愛的使命與願景。今天，快富樓的長者樂在其中。



時間過得真快，轉眼間，匯暉長者中心進駐筷子基社會房屋已兩個年頭。環顧中心，各項設施完備，服務亦逐步走上軌道。樓上住客紛紛遷入，高29層的大廈已住了670人，數字還正在上升。龐大的銀髮獨居戶，年齡、體質、人際網絡、生活支援各異，要做到人人「安居、安康、安老」，是中心的一大挑戰。

一人居住，常要獨自面對及處理起居生活的各種問題與困難，個人的體能狀況如較理想，又或周邊親友關顧和支援的程度越高，可緩減獨居老人的孤單無助。然而當體能踏入衰退期，無可避免各類長期疾病如糖尿、血壓、關節疼痛等問題將會逐步出現。

為此，中心朝著「預防」、「改善」、「促進」、「發揮」以及「照顧」等多個功能範疇去規劃服務，冀長者無論在自我照顧、睦鄰互助以至社區參與都能做好，令晚年生活無慮無憂。以下是中心服務規劃的重點方向：



一、24小時緊急支援

為年長獨居者而言，最安心的莫過於在危急狀況下身邊有人給予協助與支援，因此，長者居所內的緊急支援鐘將是關鍵設備。每家每戶的鐘會直接接駁到中心平安鐘控制室，住戶如因危急事故按動鈴響要求增援時，中心負責值更的呼援員會立即採取行動，上樓瞭解狀況，為住戶作出相應的協助如致電救護車、通知親友等。



二、個人健康管理及照護

生老病痛，是人生必經的歷程，「長期病」雖非長者獨有，不過卻是很多長者的晚年伴侶。讓長者多認識各種疾病成因、加強個人保健常識等，都可改善及控制病情轉差的速度。中心著力推動長者保健，制定良好的個人健康管理，同時為體弱而乏人支援者做好個人照護及居家生活協助，改善及補充長者自我照顧的不足，令生活維持一定的素質。

三、長者安居資訊的提供

因應澳門特區政府「原居安老」的施政方針，長者在家中安度晚年是勢之所趨。家居的環境設計、傢俱裝置、生活輔具物品應用、家居安全意識等等都直接影響著長者的生活。因此，中心著力提供各項安居資訊與教育活動，以提升長者家居安全的意識。



四、活躍老年生活與鄰舍互助

中心透過個案、小組及團體工作，為住戶設計和安排各種類型的活動，滿足長者個人及群體在社交、學習或心理支援上的不同需要，達致愉快身心及積極耆年的目標。另外，中心亦推動各住戶間守望相助、相互關顧及照應。「遠親不如近鄰」，組織鄰舍友好互助網絡，讓大家在生活上互相幫忙與關懷，精神亦有所寄託及支持。

五、社區資源引入及服務轉介

長者社會房屋，好比一個小社區，長者日常生活互動很多時在樓層上發生。因此，中心除了在個人照顧、社交康樂層面滿足長者的需要外，亦會引進外間的資源如義工服務、社區訊息等，務求豐富與充實老友記的生活面。對於體質過弱而中心服務難以支援的長者，將把其個案轉介至其他照護實體，以確保長者得到適當的生活協助。



迎向未來，中心的工作將力求多元與多變，持續提升服務質素，採納新的思維，嘗試以不同方式回應長者的需要與訴求，為長者建立愉悅及溫馨的「家」，真正做到「快富」樂安居。 🌸

聯合國的《殘疾人權利公約》於二零零八年八月三十一日在中華人民共和國正式生效，並同時適用於澳門特別行政區。《公約》在全球更多國家及地區實施，象徵尊重與維護殘疾人士權利的道路又向前邁進一大步，這確實是一個喜訊。

《公約》可為全球6億5千萬殘疾人士，帶來公平、自由、有尊嚴地生活。《公約》共有五十項條文，涉及層面廣泛及專業，為推動澳門市民瞭解《公約》的精神，促進其在本澳的執行與落實，澳門明愛在社會工作局的贊助下，於過去數月舉辦了「《殘疾人權利公約》攜手創未來」系列推廣活動，以引起大眾對《公約》的關注與重視。項目包括：

一、製作《殘疾人權利公約》漫畫繪本

與HYCOM澳門業餘漫畫社合作，將《公約》當中與殘疾人士權利有關的部份條文，創作四格漫畫故事，並編印成漫畫書，廣泛派發予澳門的學校及社團，同時存放於各公眾圖書館供市民閱覽。漫畫書的出版，有助提高青少年及兒童的閱讀興趣，亦可讓普羅大眾易於理解《公約》內容，從而強化公眾關心殘疾人士的權利，為澳門未來締造傷健共融的社會氣氛。



二、填色比賽及四格漫畫創作比賽

3月至6月間，於全澳中小學校進行填色比賽和四格漫畫創作比賽，以推動在學青少年認識《公約》及建立共融校園文化。填色比賽為高小組，共收到500多份作品，四格漫畫創作比賽分初中組和高中組，收回作品70多份，經評審後，各組別分別選出冠、亞、季軍，及5個優異獎。

三、社區推廣日暨漫畫書發佈

為有效把《公約》帶入社區，7月初，假祐漢街市公園舉行社區推廣日及漫畫書發佈儀式。當中，有多個以《公約》和殘疾人士權利為主題的攤位遊戲，而舞台表演就邀得澳門傷殘人士服務協進會的肢障會員，坐著輪椅與葡萄牙土風舞蹈協會的健全舞蹈員，攜手演繹葡國特色的土風舞，宣揚平等、傷健共融的理念。此外，澳門明愛復康服務的使用者亦擔任《公約》大使，表演了CATWALK、非洲鼓和以《公約》為主題的話劇，得到在場嘉賓及市民的熱烈讚賞。✿



社工註冊制度諮詢

高志慈社會研究中心助理主任盧嘉明

澳門社工學院和高志慈社會研究中心於6月初合辦了一場「社會工作者註冊制度座談會」，邀請澳門明愛的社工及澳門社工學院的校友以專業社會工作者的角度，就《社會工作者註冊制度》法律諮詢文本的內容作出討論，大約50人應邀出席。

期間，與會者踴躍發表意見及提出建議，氣氛熱烈，內容包括註冊門檻、社工權益、機制運作以至專業發展等多個議題，反映業界普遍對社會工作者註冊制度的期望和關注。主辦團體會後把匯集到的意見加以整理，遞交予澳門社會工作局，希望有助社會工作者註冊制度的建立和開展。✿



聖類斯週年慶

聖類斯公撒格之家社工黃艷瑩

聖類斯公撒格之家自1970年投入服務至今，不經不覺已經四十二年。今年的週年慶典6月中舉行，在慕道班組員的祈禱聲中拉開了序幕，隨即由嘉賓為第一個環節的空中福樂球進行發球，球一發出，場內觀眾皆爭相接福，氣氛頓時熾熱起來，笑語不斷。

為隆重其事，務求令表演盡善盡美，讓觀眾耳目一新，事前一眾魔術組組員與同工密鑼緊鼓排練，期間不斷練習及修改。在設計上，選擇了視覺效果較美觀及較易操作的道具，此外，同工因應每位組員的能力來決定表演內容。在表演的尾聲，魔術師變出顏色繽紛的彩紙，細看之下發現扇子上寫上「主祐平安」四個大字，寓意天主保佑大家每天平安。這是繼非洲鼓樂表演後的新嘗試。

其後再有多間學校和社團的表演，包括話劇、流行曲及功夫舞，使慶典生色不少。在和樂的歌聲中，參加者齊心為聖類斯公撒格之家祝壽，並為舍友送上誠摯的祝福。✿



心存感激

武漢大學社會學系周雄兵

從武漢到澳門，一個月的社會服務交流體驗很快就結束了。當同學們問我有什麼感悟時，作為帶隊的老師，我的回答是：「心存感激，體驗社工。」

首次來到完全陌生的環境而感到忐忑不安時，幸得澳門明愛管理層、工作人員以及其他熱心人，一直關心和支支持我們，介紹澳門社會服務的發展、明愛的服務範疇和理念、幫助聯繫住宿、安排同學到各單位考察交流…。每當同學們遇到各種困擾，單位的領導毫不吝嗇地分享他們豐富的經驗、淵博的知識和純熟的技巧，熱情而有耐心地答疑解惑。過程中，尤要感激服務對象，為我們提供了驗證理論、技巧培訓、體驗社工，甚至感悟人生的機會和緣份。

在澳門的生活體驗，所見所聞讓人感觸良多。一是知易行難。在學校學到的社工理論、方法及技巧，不說精通，也有一定程度的掌握，但面對服務對象時，如何與他們建立關係、依據什麼理論、運用什麼方法、採取何種策略

等的困擾，一下子包圍了我們，就像餓狼遇上刺蝟，茫然失措，無從下手。

二是一線社工不易為。為智障人士提供服務，儘管使出渾身解數仍未見什麼成效；發現服務對象需要轉介，卻又無處可去；服務臨終老人，無可避免地面對他們在眼前去世。無助的感覺並不好受，社工抑鬱的情緒和職業的挫敗感油然而生。

三是從事社會工作其實很開心。每當我們把迷途羔羊導入社會正途，聽到自閉症兒童開口喊我們叔叔、阿姨，看到臨終老人對我們微笑並安然離去，曾付出的辛勞一下子得到了回報，憂鬱一掃而空，職業自豪感在心中激蕩。

四是兩地社會服務存在差異。從總體上說，國內的社會服務理念基於「管理」，按上級的指示對某個群體提供服務；澳門則建基於「需要」，主要根據個體的需求，由個體發展到群體，提供個人化的服務。✿



7月上旬，30名澳門明愛殘疾成人及兒童院舍和庇護工場的主管、社工、治療師及導師，分兩天前往香港考察香港明愛的康復服務工作。

參訪的服務設施包括：陳震夏展能中心、樂和宿舍、樂蒼牽地區支援中心、樂興幼兒中心，以及賽馬會荔景社會服務中心(長期護理院、中途宿舍、庇護工場、天糧麵包工房)。

今次行程特別之處，是安排了香港明愛康復服務總主任林伊利為我們講解她的團隊工作背後的理念、服務發展的重點和方向。個多小時的分享，讓人深深感受到她們創新的思維，與及永不言倦地為服務使用者工作的精神。

陳震夏展能中心是嚴重智障人士的日間活動中心，樂和宿舍是中度智障人士的住宿設施，樂蒼牽則是為精神康復以外各殘疾類別人士而設的社區支援服務。這三個服務單位均位於青衣，連同區內其他復康設施，是香港明愛康復服務的重點地區。

據香港明愛的同事介紹，住宿服務方面現時所遇到的困難是學員年齡漸高，為了原地安老，職員特別針對智障老齡問題設計一些活動，並在飲食營養上作出安排，如為女學員舉辦「認識更年期」小組、營養師推行健康食譜等。而樂蒼牽面向區內居家的殘障人士，中心散發著藝術和環保氣息，讓到訪者充滿舒適、祥和的感覺。

樂興幼兒中心的服務對象是二至六歲的殘疾兒童，雖然與我們主教山兒童中心現有的服務使用者年齡層不一樣，但參觀過程中體會到樂興的同事們如何運用最小的空間做更多的服務，她們使用的物品都是可移除式的，如地墊及一些治療用具。另外，中心人員會按照服務使用者的能力進行分班，因材施教，同時發揮教學及照顧兩方面的效益。

荔景社會服務中心是一所集多項復康服務設施於一身的綜合大樓，當中的精神康復者長期護理院，運作上與我們的殘疾成人院舍聖類斯公撒格之家、聖瑪嘉烈中心、聖路濟亞中心等近似，因此不少地方值得借鑑。

為促使服務使用者重建工作習慣和動機，長期護理院要求舍友按其能力和興趣參與不同的工作程序，如馬賽克相架或手工藝品制作、包裝、園藝、清潔、廚務等，以獲取收入，讓他們的生活可貼近社會的運作模式。舍友的收入或多或少，因個人能力的不同而有異，但現時他們所收到的，已由過往的「代幣」或「積分券」，進展為現金報酬了。

荔景長期護理院為達致「去院舍化」的願景，特意安排將舍友的晚膳時間，由晚上五時半延至七時半，令院舍的生活節奏更緊貼社區。院長稱，當初改變時不單要說服員工接受調動更期，亦要設法調適舍友的生活和用膳習慣。在管理層的堅持下，經過一段時間的推行，現已成為運作模式改革的成功例子。

整個團體齊心合力，朝著共同的目標邁進，為服務使用者提供更完善的服務，實現「以人為本」的核心理念，是今次行程最大的得著和領悟。✿



加加(化名)，一位四十剛出頭的單親母親又再投訴大兒子讀書懶散，近日更因與班主任對抗，令到老師也按捺不住要... ..。

我與加加的輔導關係建立不久，加加便說出她早年已跟丈夫離婚，一面工作，一面照顧兩個當時還年幼的兒子。加加向我傾訴，離婚後她的感覺是自由、自力更生、自我肯定。但另一方面，加加非常不滿丈夫每次和兩個兒子見面時，都會向兒子們重覆媽媽的不是和他自己的委屈，甚至還在兩個兒子面前表示熱切期望有復合的機會，也因此令加加的大兒子偶爾會埋怨媽媽為何跟爸爸離婚。在這關係中的糾纏，案主心裡感到很難受，有時難免會反覆思考當初自己是否作錯了離婚的決定，加加每到此刻都是淚流滿面。

我覺得不少婚姻破裂者，也會像加加一樣，都承受著沉重的傷害及壓力，同時，常在腦海中浮現罪惡感和憤怒、怨恨、恐懼及失望等等負面的感覺，影響到她們的日常生活。獨處的時候，感到孤單、寂寞的時候，常常會反問自己：「到底是誰做錯了」！加加道出她當年決定離婚時，也曾經歷一段時間的傷痛、困惑和猶豫不定，在計劃日後的生活時，心中不時浮現恐懼感，但有時又會安慰自己，想著離婚為自己帶來的安樂、輕鬆感。

離婚之後，做母親的要適應單親生活，對加加來說十分困難。兩個孩子當時知道父母將要離婚時，反應也很大，他們問媽媽：為何要分開？是否我們不乖？離婚數年後，小兒子由起初的恐懼變成現在的支持，然而，大兒子對媽媽的支持仍然不多。當案主有時想不通時，真想將大兒子送回丈夫照顧以減輕壓力。

作為單親母親，加加要母兼父職，無論情緒及經濟上都承受極大的負擔，身心疲累，有時只盼望兩個兒子快些長大成人，能分擔家中重擔。

加加已盡量少跟丈夫聯絡，但為了讓兩個兒子能健康的成長，她嘗試放下過往的感情，不說中傷的言語、投訴等行為，彼此分工合作，支持對方當一個稱職的父親以維繫親子關係。

面對兩個兒子正步入青少年期，在管教方面，她與丈夫又有過寬或過嚴的分歧，這種分歧令加加滿心煩惱！

每對夫妻要走到離婚畢竟各有因由，本文非要探討這些問題，而是希望透過加加走過的路，展示不少單親母親承受著多重的精神、生活等壓力，以喚起大家多些關懷單親家庭，協助他們渡過難關，重新適應生活，創造更美好的未來。✿

生命的曙光

生命熱線輔導員古慶祥

我在明愛生命熱線擔任輔導員已將近一年。回首當初，那時的我對輔導員工作充滿了好奇又疑惑，這究竟是一個什麼樣的角色？大半年的時間過去，如今的我除了保留著當初那份熱誠，最深刻的感受是作為一名熱線輔導員所肩負的那份重大的壓力和責任。

每一個來電，求助者都有不同的故事。表面上，也許大部份求助者都是在人生路上碰上類似的阻滯與不快，但因為每個人都有不同的經歷，因此要明白他們的感受，必須從求助者的主觀世界出發。這時，輔導員是否具有正面與健康的心理素質，就顯得非常重要：是否能心存謙卑去瞭解他人？能否洞察問題背後的內心掙扎？能否從求助者悲痛的經歷中看到生命的曙光？這些都是一個輔導員必須具備的專業涵養。

有人說，輔導工作是在兩個生命相遇時所發揮互相影

響的作用。人在困境中感到沒有出路，帶著沉重的心情向輔導員求助，輔導員除了給予求助者情感支持和安慰外，解開求助者千絲萬縷的心結，亦需要向求助者提供一些理性的指引，協助他們走出困局。而輔導員生命中如也曾有過與求助者類似的境況，相信在協助求助者跨越生命的困境時會有事半功倍之效。

面對壓力，我自己就有一套減壓的方法：首先，要把自己的工作安排好，這樣就不會把工作累積起來，令自己無法完成。而在生活中，發生問題或不快時，傾訴也可以讓我舒減壓力。

每天做運動不但可以保持身體健康，對減壓也有很大的幫助。最後要好好睡上一覺，有足夠的睡眠是恢復精神和減壓的最有效方法。✿

在公園、休憩場地及食肆中，常聽到有人說：「今個星期日休息都唔知做什麼好？又沒有節目真是悶死！」既然沒有節目，何不利用休息日去做義工？既可幫助別人，又可度過一個有意義的週休。

在這裡，很想和大家分享做義工的喜樂和得着。筆者於九五年開始加入澳門明愛做義工，期間所從事的義務工作範疇極為廣泛，但凡明愛各院舍或部門有需要義工協助，通常在工餘時間而又不妨礙家庭生活的話，都會盡量答應參與。雖然說做義工是幫助別人，但實際上最大得益者還是自己。

過去多年的義工工作，無論是協助派米、主持園遊會攤位遊戲、擔任司儀、駕駛復康巴士、協助盲人、殘疾人士和長者的旅遊活動，以至聆聽求助者的心聲等等，都令我學會很多的知識和技巧，特別是包容和接納，雖然所做的義務工作性質大致相近，但是隨著客觀環境的變化，活動形式的不同，應對技巧亦需要隨之配合而改變。換言之，做多一些，學多一些，經驗亦隨之累積多一些。

若是有心從事義務工作，而非抱持馬虎應付的態度，或是將之視為填補沒有節目的休息日的話，就會深深感受到箇中的樂趣。因着小小的付出，便能使到他人開心快樂，例如看到舍友帶着喜悅心情返回院舍時，心中莫名的舒暢和興奮真的難以筆墨形容。

倘若服務對象是殘疾人士，我們可深切感受到他們的毅力和頑強意志，他們的面上總是流露着歡欣的表情，不會因肢體上的不便，介意別人的詫異眼光而害怕外出活動，而是抱持著開朗樂觀的態度面對一切。這些體驗讓我們領悟到自己身處於幸福之中，不應該經常抱怨工作辛苦，應該學習他們堅毅不撓的精神，勇於面對困難，珍惜現在擁有的一切。



義工們探訪安老院，與長者歡渡周末

能夠學會互動的要訣和技巧，為活動營造溫馨、開心歡樂的氣氛亦是從事義工的另一項得着。當然，首次參與義工服務，定被安排從事較輕易及工作量不大的事工，但無論工作的難易與否，總能感受到當中的喜悅。特別是探訪活動，與部份院友建立了友誼，互相傾訴心聲，分享他們的人生經驗而終生受用。曾經長時間無法參與探訪活動，當再次進行探訪時，那些院友親切熱情的慰問，真的很窩心。

只要你參與義工工作，不但能充實生活，人亦會變得開懷及樂觀。由於接觸多了，體會多了，回望自己的現況，雖然比上不足，但總比下有餘，在生活中自會更懂得珍惜及關愛別人。

若你只是空談義務工作的意義，那倒不如身體力行，因應自己的能力和條件踏出第一步去參與，進而享受及領略做義工的樂趣和成就感。

然而擔任義工是有一定的權利和義務的，事前必須了解義務工作的範疇和性質，衡量自己的能力和個人專長，然後與機構協商，選擇適合自己的義務工作項目。一旦答允後，必須負責任地盡力完成有關服務工作，若因客觀因素無法繼續參與義務工作時，便應第一時間通知服務單位及其負責人。

希望你們踏出第一步，體會參與義工工作的樂趣和得着。快點行動吧！✿



義務做廣東話導師，與外地勞工部的服務使用者交談



義工培訓生活營

初夏義工茶會



6月上旬，明愛之友假崗頂明愛老人中心舉行茶聚活動，邀請一眾新舊義工參加，透過聚會促進彼此認識。當中，明愛之友向眾成員簡介部分下半年即將舉辦的義工活動，讓參加者按其興趣報名參與。眾人在遊戲與茶點中歡度了一個輕鬆愉快的週末，準備迎接未來各項義工任務的挑戰。✿

May-July / 2012

關注長者精神健康

高志慈社會研究中心6月份邀請了來自美國的精神健康專家徐成昌博士主講「長者與精神疾病－評估與治療」課程，內容包括長者常見的精神障礙、如何作出評估以及各種協助長者應對的方法，以加強社會服務的工作人員對這議題的瞭解。課堂反應熱烈，特別是有關識別抑鬱症和腦退化症的特徵，以及長者濫用藥物中毒的風險，有參加者表示對實務工作有很大幫助。



諮商輔導從Card Games開始

高志慈社會研究中心7月舉辦的「卡片媒材在諮商輔導的使用」工作坊，由台灣的黃士鈞博士(Huck)主持。在兩天的工作坊中，Huck帶領參加者一起玩卡，邊解說邊示範不同玩法，並教導大家如何透過卡片輕鬆好玩的特質吸引小組成員的好奇心，從而加強帶領小組時的氣氛和效果。參加者在遊戲中親身體驗到卡片媒材可以刺激思考，並在選卡的過程中主動地進行自我對話，從而提高對自我的認識。

麵包烘焙

5月份開始，逢星期五下午時間，聖路濟亞中心有五名服務使用者到「聖類斯麵包工場」學習烘焙麵包、糕點。

還記得第一堂，她們都很細心聆聽師傅(Ken)講解每一項步驟，並主動提問。她們都經歷過失敗，如蛋糕烤焦，但沒有灰心，從失敗中學習。

短短的十餘課堂，舍友們對於一些基本的步驟，已不用師傅的提示也可以獨立完成。她們學習了很多款式的糕點及麵包，如雞尾包、菠蘿包、牛油蛋糕、曲奇餅、合桃酥等。

7月間，主教山兒童中心亦開始逢星期五下午來到「聖類斯麵包工場」，一起製作麵包。他們都很用心做好自己負責的部份，烘焙完成後，都會品嚐自己的成果，還帶一些回中心給其他舍友試味、品嚐。



健康網絡樂人生

針對青少年沉迷上網的問題，澳門明愛青少年、社區及學校輔導服務7月在三盞燈圓形地舉辦「健康網絡樂人生」系列活動，於社區內散播預防沉迷上網的種子。專題講座邀得香港家庭福利會的社工主講，內容包括青少年如何健康上網、家長如何協助子女善用互聯網，並特設互動問答環節，在場青少年及家長踴躍分享意見。此外，本系列活動亦與澳門舞者工作室、零距離合作空間等合作，以話劇、舞蹈和歌唱等方式，向青少年宣揚健康使用互聯網的訊息。



父親節快樂

伯大尼安老院6月中舉行「父親節開心同歡會2012」慶祝活動，讓院內長者感受社會的關愛。是次活動邀請了聖德蘭學校、澳門魔術推廣協會、聖路濟亞中心擔任表演嘉賓，並特別安排長者們也提供演出項目，以加強參與、發揮潛能，達致老有所為，亦體現員工與長者之間的感情和默契，共享融和之樂。

冰世界初體驗

主教山兒童中心7月中、下旬組織服務使用者參遊「冰Fun世界」，前後分了三次出行，平均每次護送三至四位小朋友前往。他們對於冰冷的環境、五光十色的冰雕佈置均感到十分興奮，有數位參加者更嘗試玩冰雕滑梯及冰牆迷宮。對生長在南方的小朋友及工作人員們，確是一次特別的體驗。



繽紛Party同和唱

明愛婦女中心於6月假京都酒樓舉辦「繽紛Party同和唱」活動，席間由參與的會員作歌唱表演，台上台下，歌聲處處，熱鬧非常，活動在一片歡樂聲中圓滿結束。參加者表示，唱歌有助舒緩平日工作或家庭的壓力，並可藉此擴闊社交圈子。

澳門子宮頸癌現況

子宮頸癌是澳門女性最常見的癌症之一。近年，澳門女性罹患子宮頸癌具年輕化趨勢，根據澳門2009年衛生局的統計資料，子宮頸癌在女性癌症中的發病率為7.9%，排行第6位，而死亡率為2.1%，排行第7位，主要患病年齡層在20-49歲。

大部分子宮頸癌由性行為感染人類乳突病毒（HPV）所致。子宮頸癌初期沒有症狀，因此許多人延誤早期發現、及早治療的機會，到出現陰道異常流血、帶血或臭味分泌物、性交痛等症狀時，而就診已變成中重度增生(CIN II、III)，甚至已是原位癌。

為甚麼要行子宮頸抹片檢查？

要預防及早發現子宮頸癌，最常用的篩選方法便是子宮頸抹片。其實，近期在澳門也有某些政府資助的診所提供免費進行子宮頸抹片檢查。凡是有過性生活的婦女，無論年齡大小都需要定期作抹片檢查，尤其是早婚、多胎次（自然流產、人工流產）、特殊職業婦女及子宮頸感染者。子宮頸抹片應每一年做一次，大於30歲以後，若連續三次結果是正常的，就可每二到三年再做篩檢。

為甚麼檢查需連續每年一次？因為即使檢查未有檢出異常也並不代表沒有病變，若在取樣本時未有取中有問題之區域、取樣本太少、太多分泌物等情況，也可能導致假陰性的存在，即結果顯示正常而實際可能存在病變。因此若連續三次結果均示正常，則提高了準確性。

關於子宮頸癌疫苗

近年，子宮頸癌疫苗亦是預防子宮頸癌的焦點。很多人以為注射了疫苗便終身不會患上子宮頸癌，但其實子宮頸癌疫苗是主要針對預防16和18號的HPV病毒感染(子宮頸癌最常為此兩種病毒感染)，已注射疫苗的人並不是百分之百不會患上子宮頸癌，因HPV16和18病毒只與七成子宮頸癌有關。

現時市面上常見的分別有兩間藥廠代理，一種是加衛苗(四合一，針對HPV 6、11、16、18)，另外一種是卉妍康(二合一，針對HPV 16、18)，兩者有何分別？

* 加衛苗除了針對預防與子宮頸癌有關的HPV16、18病毒感染外，還針對與90%生殖器疣(菜花)有關的HPV 6、11病毒，但研究指出體內抗體水平隨時間過去而持續下降，5年後體內65%仍有抗體。

* 而卉妍康雖針對預防與子宮頸癌有關的HPV16、18病毒感染，但其配以AS04佐劑(免疫力加強劑)，研究指出其時效較久，雖然體內抗體水平也有下降趨勢，但較加衛苗下降慢，5年後體內98%仍有抗體。

雖然如此，但因子宮頸癌疫苗推出只有6、7年，研究進行至今只有5年的數據，10年或20年後已注射疫苗的人體內是否仍然存在抗體？已注射疫苗的人在將來是否需補打以增加抗體？疫苗能否一輩子有效？很多問題仍尚待研究中。

因此即使注射子宮頸癌疫苗亦不應掉以輕心，仍需定期進行子宮頸抹片檢查，及早發現、及早診治。 ❀



國際明愛慈善餐會

國際明愛為一世界性的非牟利組織，主要為世界各地的緊急救援及全球問題而工作，而澳門明愛是屬於其中之一成員。是次餐會舉辦目的是為國際明愛籌款，邀得國際明愛總幹事Mr. Michel Roy親臨餐會，與善長們分享了國際明愛在非洲地區紓解由於乾旱引致的糧食及淨水短缺問題上所做的工作，讓善長們加深對其工作的了解，喚起更多關注，同時也可從中體會到受災地區的狀況和需求。扣除餐費開支後，共籌得澳門幣陸萬多元善款。若各界善長有意支持國際明愛，為世界受災地區伸出援手，可與澳門明愛聯絡，電話：28573297。 🌸



澳門明愛2012年6-7月捐款名單

鳴謝善長

排名不分先後

	金額		金額
鄧淑敏、曾永權	15.75	岑麗芳	300
媽美容護膚中心	2,000.00	黎慶棠、胡偉光	10,000.00
陳先生	800	聖德蘭學校	30,000.00
眾善長	54,440.40	澳門晨光之友協會	1,600.00
捐款箱-COME BUY	29,629.66	捐款箱-儲金局	5,113.96
捐款箱-聖老楞座堂	2,951.20	陳榮欣	200
捐款箱-圖書館	5,353.00	黃銳廉-老人服務	3,000.00
吳宅	2,000.00	林婉嫻	500
羅緯京、李可珊	2,000.00	永亨銀行(明愛信用卡慈善捐款)	59,383.12
墨盒回收-環源科技實業有限公司	1,318.20	LEONG WAI FONG	500
MARGARIDA PANG	400	蕭梅生	1,000.00
蘇小妹妹	400	陳先生	800
CTM	2,786.40	湯福如	1,000.00
朱先生	400	容兆嬋	40
佛弟子	1,320.00	李少雪-安老	200
TONG FOK U	1,000.00	陳蘭	300
捐款箱-一道炸雞	4,185.47	趙梓森	1,000.00
捐款箱-滙業銀行	28,285.06	巴先生	9,500.00
何思和	6,000.00	金	13.71
CHONG SOU VA	200	陳瑞祺永援中學-第三世界地區	20,000.00
WONG I LAI	600	黃杏梨	200
CHIANG FOK CHEONG	200	高敏怡	500
郭先生	3,500.00	高敏薇	500
善長-助養	300	高若瑟	500
WONG HOU LAM	100	IEONG TONG	20
LAM VIRGINIA FONG I	800	LEI HOU UN	100
VOON YEE HOW	100	CHON MAN CHON	10
CHAN PENG TIM	34	NG LAI SAN-國內助養捐款	300
CHAN WAI SENG	20	CHE BAN BAN-本地助養捐款	2,000.00
善長-重建	300	CHIU TSE FUNG	515.75
眾善長-內地兒童	3214.65	FU TAT MAN	515.75
眾善長(BOC)	40,001.94	信用卡積分捐款	550
陳柏扶	2,500.00	眾善長-本地兒童	15201.43
劉國興、何青華	500		
		小計	363,019.45

預告一

第43屆明愛慈善園遊會

「明愛慈善園遊會」是澳門明愛主辦的一年一度大型慈善籌款活動，至今已第四十三年舉行，可說是澳門社區內的一大盛事，每年參與的市民大眾達數萬人次。園遊會內設有八十多個攤位遊戲、特色美食攤位及慈善義賣，今年新增設文創藝術區，內有面部彩繪、長者國畫等攤位，鼓勵創意藝術發展。另外，還得到澳廣視及其他表演團體積極支持，提供精彩的舞台節目表演。歡迎大家免費入場，到來參與這集娛樂與慈善於一身的盛事。

而「第四十三屆明愛慈善園遊會」慈善獎券從現在起至2012年11月4日公開銷售，每張澳門幣10元，抽獎禮物內容豐富，購買獎券可親臨澳門明愛總署、明愛圖書館或澳門廣場地下大堂。查詢或訂購獎券請致電28573297或電郵至 fundraising@caritas.org.mo。

第四十三屆明愛慈善園遊會

76th 43rd
CARITAS MACAU CHARITY BAZAAR

2012 NOV 3rd to 4th 3rd Nov 2:00P.M. - 11:00P.M.
 4th Nov 12:00NOON - 10:30P.M.

2012年11月3-4日(星期六,日)

TAKE PART IN
 NAUTICAL CENTRE NAM VAN LAKE **南灣湖水上活動中心**

賢朋共聚 Gather Friends for Benevolence
展愛育群 Share Love with Community

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