

「好的」幫到您！



藍鈴花的祝福
糙米發芽營養多

天添色彩
明糧坊與弱勢同行

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，可在入數紙上加註明。

誠邀義工

- 一、協助「好的福悠快線」服務，當義工司機，接載行動不便人士；
- 二、協助「社區保姆服務試驗計劃」，照顧有需要的兒童；
- 三、協助其他明愛服務。

大豐銀行

220-1-00654-7(澳門幣)

120-1-00647-3(港幣)

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)

010800010000078903900000(澳門幣)

011910040000044491800000(港幣)

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)

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/zh-hant/donation/node> (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

「好的」幫到您！

自從母親因病坐輪椅開始，等待已成為阿浩生活的一部分。今天是公眾假期，大清早在街上等了一個多小時都沒有一輛的士願意停下，接載母親去醫院，無奈地只好從台山一步步推著輪椅去山頂醫院，而現在看完醫生，跟預料中一樣，一個多小時過去了，仍沒有的士願意接載他倆。煩躁之際，遠遠看到有人從一輛小巴落車向他們走來，主動提出可以載他們離去。

這個人便是「好的福悠快線」點對點服務（簡稱「好的」）的義工司機倫師傅，那是他第一次出更。當時服務剛剛開始，知道「好的」的人並不多，於是便主動在節假日駕車到醫院宣傳服務，接載行動不便的市民。回想第一次載客的心情，倫師傅感慨道：「完全想象不到那個家庭的反應會這麼大，聽到我能載他們時，臉上的表情幾乎可以用『狂喜』來形容。」

接載途中阿浩忍不住向倫師傅訴苦：「過去兩年一直都是這樣等車的，多付錢也沒有的士肯載。打電話預約無障礙電召的士，10次有8次沒人聽，剩下2次召來的都是普通的士。」對普通人來說，平日搭公車、的士出行是再正常不過的事，但「無障礙出行」這個概念對行動不便者來說，卻是十分陌生兼且遙遠的……

一般的公車、的士沒有配備上落斜板，的士亦不時有拒載的情況發生；受政府資助的「復康巴士」服務，接載使用者去醫院的用車及行車時間較長，且未能開拓社交出行服務；加之「黃的」的退場，明愛感受到行動不便者的需求，繼而開拓「好的福悠快線」點對點服務。

「好的」由2014年11月開始試行，服務時間由上午8時至晚上



11時，假期亦提供服務，使用者越早預約越易安排，可接載使用者到澳門和路氹任何地方，不強制收費，車上設有善款箱也張貼建議捐款數目供搭客參考，所收善款將會用來拓展「好的」服務和支持明愛的慈善工作，期望讓更多有需要的市民受惠。



此服務有「社交」這一個概念，「好處在於完善有需要人士的正常社交生活，可以促使他們跟家人、朋友一起外出，亦方便他們就醫。」另一位義工司機峰師傅說。服務推行到現在，以醫療為出行目的使用者佔八成，其次為出入境、學習、飯聚、祭祀等。「好的」受到市民的廣泛歡迎，有人自發在社交媒體上宣傳「好的」服務，至2月底，每月成功服務宗數增加至261人。

現時「好的」服務有3輛配備升降台的小型巴士，3個兼職或義務司機，仍遠遠無法滿足龐大的訂車需求。「最忙的一次3輛車一日開超過30轉！」倫師傅說道，「所以現在我們開始向乘客宣揚『共乘』概念。」一輛車可載兩部輪椅，這樣可以大大降低人力和物力的消耗。

由於「好的」並非政府資助的項目，主要依靠明愛補貼和車內善款箱所得捐款營運，現正積極招募兼職及義務司機協助接載，在服務中鼓勵行動不便人士互相幫助。2月，有一位多次使用服務的婆婆關心「好的」運作，主動捐款支持：「這是親戚朋友過年給我買東西的，我也沒什麼用，就拿來給你們吧！」這樣的人不少，「好的」首位乘客的兒子阿浩現在亦有意報名擔任義工司機。



「這個服務是很有必要的。」倫師傅說。不久前，倫師傅接載一家人去慈幼學校附近，行程中聊天之際，那個年青人哭了出來。原來坐在輪椅上的的是他的父親，因病已經很多年沒有外出，現在醫生診斷父親只剩幾個月的時間，想趁這幾個月多帶父親出門，完成心願。

「很多人都說謝謝、辛苦了，但其實真的不用特別多謝。家屬其實更辛苦，那麼用心花那麼多時間去照顧家人，而我們只是幫小小忙，做很小的事而已。」倫師傅告訴筆者：「我只想用心去做好這件事，透過『好的』去影響、幫助更多的人。」✿



「好的福悠快線」點對點服務 單程捐款參考金額

出發地 目的地	澳門	氹仔	路氹及路環
澳門	30 元	50 元	60 元
氹仔	50 元	40 元	50 元
路氹及路環	60 元	50 元	40 元

- 每輛車可接載2位輪椅人士，備有升降台和輪椅安全鎖，更設有普通座椅供行動不便者的親朋共乘，提早預約有助服務安排。
- 每名行動不便人士可有一名陪同者同行，多於一名陪同者每人建議多捐出10元。
- 「氹仔」與「路氹及路環」之間以東亞運大馬路、奧林匹克游泳館圓形地、望德聖母灣大馬路及路氹連貫公路圓形地組成之路段為界。
- 澳門科技大學、北安臨時客運碼頭及澳門國際機場列入氹仔區範圍。
- 此服務歡迎前赴相近地點的行動不便人士共同乘搭。
- 此服務所籌得的善款將用作支持澳門明愛的慈善工作。

預約或查詢：
 服務時間：週一至週日08:00-23:00
 電話：2840 3315
 電郵：barrierfreemacau@gmail.com



樂韻傳情意

2月上旬，三位來自費城交響樂團的大提琴演奏家到訪康暉長者日間護理中心，為接近五十名長者觀眾送上精彩的大提琴三重奏。費城交響樂團全球戰略與政府關係副團長兼中國駐地合作項目總裁韓凱歌 (Craig Hamilton) 表示，今年已是第4年舉辦費城交響樂團中國巡演，十分榮幸能夠將音樂帶到澳門社區，跨越文化及語言的屏障傳遞溫情。當演奏家獻上名曲時，長者們都沉醉其中，對於能欣賞到大提琴手現場演奏，均感到份外興奮。✿



「智」愛無礙細運會

為了傳遞庇道師生關心社會的精神，喚起青少年對弱智人士的關愛與包容，1月中旬，庇道學校與澳門弱智人士家長協進會附屬曉光中心共同舉辦名為「共融合作系列活動—『智』愛無礙細運會」，參與者包括庇道學校師生、曉光中心的導師、學員及其家人等共一百多人。是次活動由庇道學校高中社會服務及體育課程的學生籌備和策劃，透過競技比賽，促進庇道學生與曉光學員及其家長互動接觸。庇道師生更一同設計和製作瓷

磚，在運動會中致送給曉光中心的每一位學員。隨後庇道學生及曉光中心學員把指紋印在展板上，製作成兩幅別出心裁的圖畫，寓意共同構建和諧社會，達致傷健共融。✿



藍鈴花的祝福

2月的一個午後，筷子基社屋快富樓傳來陣陣歌聲，那是「歌后」蓮姐在為探訪她的義工助慶唱歌。蓮姐很喜歡唱歌，從前有空便會到嘉翠麗社屋老人中心高歌幾曲，明愛一有活動便積極擔任表演嘉賓，如今雙腿行路不便，獨自一人居住，唯有在義工探訪時才能過一把歌唱癮。

「每次探訪歌后都拉著我們唱歌，不唱滿三、四首她是不會放我們走的！」義工簡生笑咪咪的告訴筆者。簡生是滙暉長者中心的社區義工，70幾高齡的他每週二、四都會到中心教長者打太極，現在同時是中心「藍鈴花的祝福」支援體弱長者計劃的主力義工。

「藍鈴花的祝福」支援體弱長者計劃是滙暉長者中心今年1月起開始推行的項目，每月定期探訪居住於快富樓社屋或因病住院的體弱長者，確保長者的家居安全，由社工、護士、護理員、值更員、長者義工隊以及社區義工一同參與。

滙暉長者中心伍妙蘭主任解釋，藍鈴花外形像吊鐘，仿似住房玄關處懸掛的鈴鐺，它的花語是「探訪」及「慰問」，因此使用作命名此計劃。「藍鈴花的祝福」不單關心體弱長者的身體狀況，同時亦關注其情緒及社交生活，減輕體弱長者的焦慮和孤單感，針對經常出入醫院有高風險的長者，中心亦會提供適切的家居生活支援服務。

除了上門探訪行動不便的老友記，義工們亦會到醫院探訪社屋中因病需要長期住院的快富樓長者，開解與鼓勵他們積極面對病痛。簡生在醫院探訪時最常說一句話，便是「要積極治療，千萬不要未打先輸。」充滿正能量的簡生，亦會鼓勵身邊朋友來中心做義工，這次一同參加探訪的儀姐便是其中一個。



儀姐說做義工是希望自己年老後能得到同樣的對待，日子久了，反倒覺得照顧他人所帶來的滿足感更令自己開心，認識到許多志同道合的朋友。住在快富樓的義工鳳姐則表示，加入義工隊充實、豐富了她的生活。

現時有650位長者居住在筷子基社屋，隨著時間轉移，許多長者生活自理上出現困難，健康狀況也日益下降，中心希望「藍鈴花」能帶給體弱長者愛的祝福，感受到社會對他們的關懷與支援。✿

跨越生和死

高志慈社會研究中心1月下旬舉辦了兩個培訓課程，分別為「臨終關懷工作坊」和「生命教育工作坊」，邀請到來自台灣的紀潔芳教授擔任導師。

在「臨終關懷工作坊」中，紀教授讓大家領悟如何實踐臨終關懷，如何為臨終者及其家屬尋求身、心、社、靈的安適與自在感。從病情的告知藝術、是否需要急救切入，以至如何調適悲傷、認知憂鬱症與生前告别式，均可令學員感受到生命意義與生命能量。

自2000年起，紀教授專注投入生命教育的推展事業，包括舉辦生死學課程、進行生命教育師資培育、組織學術研討會等。在「生命教育工作坊」中，她推介了不同的生命教育



教學方法、實作技巧及體驗活動，鼓勵大家把生命教育融入到各個生活和工作領域。

紀教授擅於利用教學短片、繪本及各類教學遊戲，加上真實案例去感染與會者，學員均對此給予高度評價。✿

最優質非牟利機構

1月下旬，澳門明愛應邀出席由力報主辦、澳廣視合辦的「第三屆澳門優質服務品牌選舉二〇一四」頒獎禮，選舉活動自去年12月15日至今年1月9日止，由市民投選，澳門明愛榮獲最優質非牟利機構服務獎項。潘志明總幹事在頒獎禮中致辭感謝市民對明愛工作的支持，明愛今日的成就有賴社會各界、轄下同工及其家屬的大力襄助，將會繼續傳承創始人陸毅神父及高志慈修女的堅毅與大愛精神，為有需要人士謀福祉。✿



糙米發芽營養多

相信很多人都知道什麼是糙米和白米，但你有聽過發芽米嗎？今年年初，筆者前赴吉隆坡參加第九屆亞太區醫學營養會議，發芽米便是會議的重點議題之一。

發芽米是發了芽的糙米，主要是利用糙米的胚體，經過浸泡及催芽的過程，讓糙米中的酵素完全活化，繼而長出約0.05-0.1公分的芽體。早在10年前發芽米已開始備受關注，跟普通米相比，它到底有什麼過人之處呢？

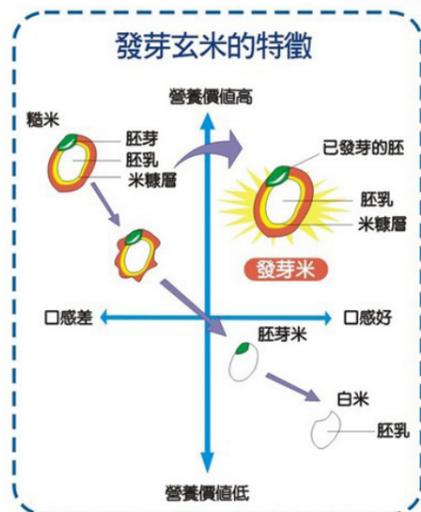
一般人都知道糙米有益，奈何糙米的口感粗糙硬身，即使營養價值比白米高，很多人都因為口感問題而不喜歡食糙米，發芽米則正好改善了糙米的這個缺點，發芽後的糙米口感軟糯，味道甘甜，有人認為比白米還要好吃，有些原本不接受食糙米的人亦願意進食發芽米。

除了糙米的口感外，發芽米還進一步提高了糙米的營養價值，其中的營養素亦更易被人體吸收。發芽米比普通糙米有更高的纖維、維生素B群、維生素E以及礦物質鎂和鉀，另外它含豐富的胺基酸GABA，GABA是人體內負責讓腦神經放鬆和休息的神經傳遞物質，具有減少焦慮、改善睡眠、降低血壓和改良心血管等功能。發芽米的GABA含量是糙米的4倍、白米的10倍！

不少研究都發現，發芽米對人們的身體有許多正面影響，包括降血糖、血脂、膽固醇及幫助穩定體重等。雖然發芽米在澳門市面上仍未有發售，但我們可於家中自行製作，過程並不複雜。以下是製作方法：

用攝氏30-40度的溫水泡浸糙米20小時或直至看見有0.05-0.1公分的芽長了出來，期間每隔3-4小時換水，以減少異味，煮飯前再輕輕沖洗，因米已泡浸，所以煮飯時可比平時少加一點水。若用室溫水泡浸糙米亦可以，但泡浸時間會延長，需時約2-3天。

大家不妨買些糙米在家中嘗試，若效果理想，可考慮長期轉食發芽米，或混合白米一同食用，不論對自己或家人的健康均有益處。需要注意的是製作發芽米時記得要使用糙米，白米是長不出芽的，因為白米的胚體在打磨過程時已被脫走。另外，雖然發芽後糙米的營養價值有所提高，但這不代表其它食物發芽後亦有同樣效果，如發了芽的薯仔含有毒素，不能食用，因此大家不要胡亂進食發了芽的食物，要先確認是否安全方可食用。✿



明糧坊與弱勢同行

明糧坊短期食物補助服務（簡稱明糧坊）發佈會於2月下旬舉行，邀請到社會工作局家庭暨社區服務廳區志強廳長及各傳媒代表出席，闡釋過去一期服務的發展情況及對未來的展望，讓廣大市民對明糧坊服務有更深入的认识。

明糧坊於2011年9月由澳門明愛承辦，為本澳低收入及有需要個人及家庭提供緊急短期性食物援助服務，因應社會發展及家庭需求，明糧坊在食物補助周數及食物組合上作出相應的調整，三年多來服務超過9,000多人次。

除「食物銀行」這個屬性，明糧坊亦會根據不同家庭的特性及需要，進行評估和服務跟進，設計不同的增值項目計劃，提升服務對象的競爭力及闊擴他們的支援網絡，增加成員自信心及身心抗逆力。過去一期的15月個裡，明糧坊舉辦了8個系列共51項增值服務，逾2,600人次參與。

「關懷到戶探訪」便是明糧坊支援項目之一，明糧坊工作人員透過到戶探訪，踏入服務對象現實的生活之中，進一步了解他們的需要，從而提供適切的支援，如安排家庭參與本地兒童資助計劃、協助申請白米援助、特別生活津貼等，有需要時亦會作轉介。記得在某次探訪中，一位獨居婆婆告訴工作人員從來沒有人到她家中作客，感到十分孤單，工作人員的探訪給她帶來無比溫暖。

每天面對不同的服務對象，工作人員對每個個案的故事都有很深的體會。不少家庭都面對著經濟困難、住屋及健康的問題，其次為親子管教、就業及不懂運用社會資源，隨著「關懷到戶探訪」項目的落實施行，工作人員擔當服務使用者的同行者，除了實質援助申請外，亦會充當聆聽者的角色，提供情緒支援。

每每看到服務對象生活有了改善，明糧坊工作人員都有很大的滿足感，服務對象的每一句道謝，都是同事的工作動力來源。✿



天添色彩

「珍惜我所擁有的，並且愛惜我所喜愛的。」這是一名小二生聽完主題為「珍惜」的生命教育講座後，對珍惜的定義。該講座是明愛凱暉生命教育資源中心的入校推廣項目「天添色彩—生命教育學習體驗計劃」中的一環，截至今年2月底，凱暉一共舉辦了21場講座、3場工作坊和1個興趣小組。

凱暉生命教育資源中心於2014年8月成立，目的是向全澳市民宣揚正能量的生活態度和預防自殺的教育訊息。由於學生可塑性大，凱暉首項社區教育活動便以學生為主，設計主題各異的生命教育課程，自11月開始推廣的「天添色彩—生命教育學習體驗計劃」，至今已與6間學校合作，接觸超過1,200名學生。

入校推廣形式包括學生週會講座、入班講座、工作坊、小組，當中配合問答、分享、角色扮演等互動環節，讓學生能從體驗中對題目有更深入的了解。小學生的講題以欣賞自我、珍惜資源為主，中學生則以提升抗逆力、生涯規劃、性教育為議題，同時為學生家長提供親子教育講座，其中關於個人成長的議題最受學校歡迎。藉此計劃，凱暉期望能引導學生勇於發言、構建獨立思考，從小懂得生命的意義，長大後活出積極人生。

目前中心以學校、義工、社區三個範疇為發展方向，宣揚珍惜生命的訊息，利用社區活動和社會教育撒播正向心理因子和抗逆力，營造健康、快樂的生活氛圍。除「天添色彩」外，凱暉亦推行「愛·生命大使推廣計劃」，招募15歲以上人士籌組義工團隊，此計劃將於3月份正式啟動，未來亦會陸續展開各個社區推廣項目。

「生命影響生命」，期盼在不同界別的努力下，全澳市民都能感受到生命的正向能量。✿



公益迎新歲

以「修德濟世·始汝近鄰」為主題的澳門明愛2015年度慈善餐會，1月上旬於澳門旅遊塔舉行，筵開30席，逾300人參與，籌得善款逾澳門幣110萬元。澳門教區黎鴻昇主教、中聯辦社工部處長級助理林丹紅女士、台北經濟文化辦事處盧長水主任、檢察長辦公室胡潔如副主任、社會工作局容光耀局長、社會保障基金行政管理委員會葉炳權主席等出席了餐會。

澳門明愛六十三週年慈善聚餐則於2月上旬舉行，得到各界善長的支持，筵開96席，約1,160人出席，活動讓支持明愛工作的善長們與明愛轄下服務單位員工及服務使用者聚首一堂，共慶團年，齊迎新歲。席間，潘志明總幹事與轄下各單位主管一同祝酒，向善長們致謝及送上祝福。當晚籌得善款逾澳門幣23萬元，將作為支持澳門明愛來年的社會服務經費。✿



向在囚人士傳關愛

為使身在獄中的在囚人士能感受到春節的熱鬧氣氛，傳遞社會的關愛訊息，增加他們日後重返社會的信心，澳門明愛與澳門監獄合作，於農曆新年期間舉行「在囚人士春節聯歡會」。活動為期3日，共進行5場，邀請到保安司黃少澤司長、中級法院賴健雄院長、澳門監獄李錦昌獄長、澳門明愛潘志明總幹事等嘉賓一同主持開幕儀式。聯歡會上節目豐富，約120多名在囚人士參與演出和協助工作，向外界展示出多才多藝的一面，包括中國傳統特色的舞醒獅、送馬迎羊接財神、武術表演、民族舞蹈、流行曲演唱以及魔術等。此外，明愛還為在囚人士準備了豐富的菜餚，送上暖暖的祝福與問候。✿



CARITAS ACTIVITIES

活動 花絮

掃舊迎新春



春節前夕，澳門基金會明愛家居護養服務與扶輪青年服務團合作，組織20多位義工為長者家庭進行大掃除。活動當天義工們帶著清潔用品及揮春分組前往長者家，為他們清潔家居及貼上揮春。有義工被安排協助一位失明獨居長者進行清潔，本以為家居會凌亂不堪，卻發現屋內擺設井井有條，唯獨廚房較高位置有油污沾著。義工們分享稱，除了實質的幫助外，心靈上的支持同樣重要。祝願所有長者新一年充滿愛和喜樂！✿

賀羊年齊歡樂

「喜氣洋洋」是今年市民最愛說的恭賀語，年初一大清早，滙暉長者中心帶著這份喜氣，走訪筷子基快富樓各個樓層展開「賀羊年齊歡樂」活動，中心職員聯同義工們及「財神爺」，向每一樓層的長者拜年、玩遊戲，並為待在家中的體弱或行動不便長者送上祝福及禮物。當日下午更將喜氣延續，於中心內設置攤位遊戲與青年才藝演出，長者們嚷著要與財爺合照，樂也洋洋。✿



親子慈善運動

明愛幼稚園1月下旬舉行親子慈善運動會，強健小朋友體魄的同時，利用體育競技增進親子感情。活動當天，全體運動員精神抖擻地舉行進場儀式，各班秩序井然地列隊祈禱、奏國歌，集體宣誓後，全校師生表演幼兒活力操，隨著音樂節拍擺動身體，活力十足。親子慈善賽是當天的高潮，家長與小朋友邊做善事邊比賽，盡情投入，歡笑聲、打氣吶喊聲交織著，熱鬧非常。✿



齊歡賀新春

青暉舍2月舉行「齊歡賀新春」系列節慶活動，增添傳統節日色彩，維繫家舍感情的系列活動包括：年廿八大掃除、家舍佈置、寫揮春、栽種水仙花、烹調賀年食品、團年飯、舍友新春利是、除夕逛花市、年初一至三新年歡慶、開年飯等。在開年飯上，年青舍友透過問答環節，認識春節的各項習俗，接著由家舍家長送贈新春禮物，互祝新一年事事順景，身心康泰。✿



羊羊喜喜過新年



聖路濟亞中心於年廿九舉行「羊羊喜喜過新年」慶祝活動，邀請了國際婦女會會員到來一起參與，婦女舍友特別準備富有新春氣氛的腰鼓舞和賀年歌曲歡迎各位來賓，工作人員也準備了好玩刺激的遊戲，供來賓與舍友互動接觸，全場氣氛熱烈。✿

樂聚天倫慶團圓

聖類斯公撒格之家2月中旬舉辦「樂聚天倫2015之新春慶團圓」活動，25個舍友的家庭應邀出席，參與人數達80多人。舍友與家人一同圍爐，食物在火鍋中滾動的聲響，家屬與親友聊天時比劃的肢體動作，得獎舍友牽著親人到台前領獎的激動神情，與家人拍攝「即影即有」相片時真摯無比的笑容，交織成一幅幅動人的畫面，溫馨寫意。✿



歲晚團年迎新歲



適逢中國傳統新年節日，青洲老人中心舉辦「歲晚團年迎新歲」活動，藉此增加服務對象對中心的歸屬感。今年家居照顧及支援服務中行動不便的獨居長者踴躍參與，百餘名長者共聚一堂，歡度佳節，熱鬧非常。老友記與導師一同表演長者健身操，精神抖擻、整整齊齊的操演令表演節目生色不少。聚會中播放2014年的活動片段，一同緬懷過去精彩的回憶及展望更豐盛的明年。✿

彼此祝福 共迎羊年

明愛托兒所2月份舉辦「彼此祝福 共迎羊年」新春活動，安排所內幼兒認識中國傳統的農曆新年習俗和文化，老師與幼兒一起製作紅燈、鞭炮和紅聯，感受節日共聚的喜悅和彼此關懷的祝福。放鞭炮的過程中，導師告訴幼兒新年放爆竹的寓意是「除舊迎新」，藉此讓幼兒懂得要把不好的事物加以糾正，一起迎接更美好的明天。✿



2015年1-2月捐款名單

(按筆劃順序排名，只刊登未曾公開款項)

	金額(MOP)		金額(MOP)
A. DIAS	3,000.00	李先生	700.00
CARMEN DE FATIMA CHANG		李好	50.00
CASTILLO-內地兒童	361.03	李隆生	1,000.00
CARMEN DE FATIMA CHANG		周坤儀	50.00
CASTILLO-本地兒童	70.14	周焯華	20,000.00
CHAN AMELIA	500.00	姿韻美容健美中心	700.00
CHAN LAI FAN	100.00	柳先生	5,157.50
CHAN PENG TIM	150.00	洪薇	1,433.00
CHAN SIU FONG	500.00	科研資訊有限公司	299.00
CHAN WAI MAN	200.00	胡森林	20.00
CHAN YUK MEI	1,000.00	捐款箱-COME BUY	57,935.78
CHE WAI HONG	500.00	捐款箱-INDIAN SPICY	50.00
CHEANG KIM MENG	300.00	捐款箱-聖方濟各安老院	23,486.86
CHOI KUN CHEONG	500.00	捐款箱-圖書館	4,146.44
CHONG SOU VA	150.00	旅遊局危機辦熱線中心	3,600.00
CHOU KWUN FAI	2,000.00	高秀芳	1,000.00
FENG ZHICHENG	10.00	高約瑟,高宅	500.00
FONG HIO KIN	500.00	高敏薇	1,000.00
HO DILIA	1,000.00	培道中學競社	1,900.00
HONG SZE NGAR	500.00	張敏珊,劉建國	10.00
IEONG IO SAN DAVID	500.00	梁卓文	40.00
KE YE	50.00	梁長馨	5,000.00
LACKIE LEUNG	1,000.00	梁諾璋,梁諾韜	200.00
LAM VIRGINIA FONG I	2,000.00	郭先生	3,000.00
LAM WAI IENG	500.00	陳小姐	3,000.00
LAU IN KUAN	10,000.00	陳偉基	10,000.00
LAURA MARIA BOYOW	30,000.00	勞寶珊	1,160.00
LEI FONG CHOI ALIAS LEE		善長	183,726.11
FONG THEW	412.60	善長-內地兒童	24,215.75
LEI IOK IO	40.00	善長-本地兒童	28,234.45
LEONG IAN KIT	1,031.50	湯福如	1,000.00
LEONG KARY	10.00	黃曼玲	1,000.00
LEONG TERESA	1,000.00	黃先生-好的福悠快線	3,000.00
MARGARIAD PANG	400.00	黃銳廉-安老服務	3,000.00
NG KUAI SEONG	400.00	黃麗琼-內地兒童	3,000.00
NG KUAN NOK-本地兒童	227.98	賈宅	500.00
NG SAN LAP	300.00	趙善雄	10,000.00
RAYMOND AN	214.00	蔡惠嫻	25.00
SIT FEI	5,000.00	澳門普濟禪院-安老服務	10,315.00
SOU SAN-本地兒童	1,500.00	澳門普濟禪院-明耀坊	20,630.00
大成貿易行	1,000.00	蕭宅	1,000.00
毛錦添	11,000.00	霍宅,潘宅	2,500.00
可晴	200.00	顏杏寶	1,000.00
何卓軒	1,400.00	羅小姐	3,000.00
何澄岳	30.00	羅玉珍及其子孫	100,000.00
佛弟子	3,020.00	羅綽京,李可珊	3,000.00
吳宅	2,000.00	羅曉琳,李佩芯,梁巧霞	600.00
吳章渠,趙笑	5,157.50		
吳福,談巧儀	245.00		
吳銀	100.00	小計	635,264.64

林楓怡 / 青少年、社區及學校輔導服務學生輔導員

敢夢的孩子

小雪就讀高二，對將要面對的升學問題感到非常困惑，所以前來諮詢筆者意見。「我認為大學讀商科是最好的，但卻完全不清楚要選哪一科。」聽到這自相矛盾的說法，細問之下才發現「商科是最好的」並非小雪真正志願，而是父母對小雪的期待。

小雪從小喜歡畫畫，畫作一直備受老師、同學的讚賞，曾參加過校外的繪畫比賽，得到不少優異獎項。小雪希望將來大學入讀平面設計，當一名平面設計師，單純地希望能把自己的興趣轉化成職業，讓她可以一直畫畫，也讓更多人認識到她的畫作！

然而夢想的種子得不到發芽的機會。當小雪把平面設計師的夢想跟父母分享，換來的是父母的強烈反對。「做設計多沒出息！」、「藝術是給讀不成書的人幹的！」、「做設計收入很少，將來生活會過得很差！」父母的負面想法漸漸滲入了她腦海之中，小雪開始認為自己的夢想沒有價值，不切實際，漸漸萌生放棄的念頭……

被扼殺的夢想種子又何止小雪一個？

隨著澳門博彩業、旅遊業的發展，許多澳門人認為只有從事酒店及博彩業才是有「錢途」的就業方向，欠缺整全的生涯規劃。年青人容易混淆興趣與能力兩個概念，加上對職場認識不多，難以設定符合自己興趣、能力及價值觀的事業方向。

筆者建議小雪先把對自己夢想的負面想法擱在一旁，好好聆聽自己的內心，問問自己對這個夢想的熾熱度有多強？這個夢想吸引自己的地方是什麼？如果將來能實現會有多滿足？接下來是詳細的資料搜集，由最原始的想法「希望以畫畫為職業」出發，多了解大學有哪些跟畫畫相關的學科，將來的出路是怎樣的？這個行業在澳門或其他地方的前景又是如何？

很多學生在資料搜集時，發現先前的一知半解讓自己在升學決策上有所誤判，過程中保持與父母的溝通極為重要，讓父母明白自己的決定不是一時衝動，而是經過深思熟慮的選擇。

為自己規劃生涯永不嫌晚，希望更多青少年認識到生涯規劃的意義，透過整全的策劃，保持對生活的熱情。✿