

<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

## 自立支援 活出尊嚴



香薰紓壓  
輕鬆工作護腰服

我有我感覺  
編織自己的人生

# 自立支援 活出尊嚴



電視台播放的《長命百二歲》系列專題節目，成功引發坊間關注老年人生活的熱話。全球老齡化，活到百歲已不是什麼稀有之事，年紀大不是問題，活得自在、活得快樂、活得尊嚴才至為重要。

澳門明愛長者服務始於上世紀六十年代，當年一方面派發米糧、為貧困者糊口奔波，另方面興辦安老院舍為無依無靠的老人遮風擋雨。時至今天，明愛服務超越慈善救濟，走向專業化，服務種類多元，惟如何在細化分工之中體現人本的精神和意義，持續推動服務優化，正是同工不斷思考、探索及實踐所在。

包尿布、臥床、約束照顧，都是業界面向體弱長者照顧時最慣常的做法，一直被視為合理、安全的選擇。但若然從用家的角度出發，只要多做一點，長者就可以有不一樣的體會，享有不一樣的生活質素。

3月底，明愛長者服務部邀請了台灣長泰社會福利事業慈善基金會附設自立支援學院主任廖志峰先生來澳講授「自立支援照顧理論」，讓從事長者長期照顧的服務人員，了解、認識自立支援的價值與實施方法。

自立支援的概念源自八十年代的日本，由竹內孝仁教授提出「三不」照顧原則，即「不包尿布、不臥床、不約束」，透過基本照顧，在可行的情況下，用實務技巧促使長者在生活照顧層面上有更多自主選擇權，以維持其獨立控制自己生活的能力。

「飲水、進食、排泄、運動」這四個竅門，是改變長者狀況的要訣，亦是幫助長者將剩餘能力釋出的途徑。有關理論由台灣自立支援照顧專業發展協會理事長林金立先生將之引入台灣，並於2016年吸納成為台灣官方的長期照顧目標。

數據顯示，日本和台灣老年人的失能時間（由踏入不健康的年齡至壽終）平均為9年，意即這段時期需要較多的照顧，如何為失能後的人生增添色彩，提升照顧服務的





品質，正是當前安老業界關注的重點。

課堂當天共吸引到150位長者服務同工出席。在廖主任的啟導下，與會者對「照顧」二字賦予新的理解：「照顧是改變意識的工作」、「照顧是提升日常生活功能的工作」、「照顧是支援生活的工作」、「照顧是提升生活品質的工作」、「好的照顧是與醫療分工的工作」、「照顧與醫療是為了支援長者繼續過原本生活的服務，而不是取代」。「照顧」不是流水式作業，而是深具意義與生命力。

為加深同工對自立支援概念的掌握，導師更安排了一天的體驗課。一位又一位長者服務主管、專業職級及前線服務人員被束縛手腳、包裹尿布、蒙上眼睛，經歷長者日常的處遇，設身處地體驗在失能狀況下被照顧、被餵食，從而感受長者的無助。

- 「個鼻好痕呀！有冇人可以幫我抓幾下呀？」
- 「對腳好酸好累呀！可以幫我鬆開D約束帶嗎？」
- 「尿片又濕又有D軟物，包住好肉酸、好唔舒服呀！」
- 「好彩淨係縛兩個鐘！」

只有這般逆地而處的真實經驗，才可將固有觀念徹底改變，重建「照顧」的善意價值。

員工是服務提供者，長者是服務使用者，家屬是服務監察者，三者關係相互緊扣並互為影響。只有改變傳統的照顧觀念，長者才有機會在日常生活照顧中發揮自己的能力、才能得到真正的自立生活。

要走出傳統的照顧模式，員工、長者和家屬三方都需要改變各自的刻板印象。而第一步，就從員工做起：上而下、縱向橫，主管至前線，專業至輔助人員，均必須貫徹一心，同一信念。



自立支援並不意味能力的恢復，而是延緩長者退化的鑰匙。期望長者有所改變，得從意識開始，在生活中提升其基本照顧外，也找出長者喜歡、想做及習慣的事，協助他們尋找生活動力與希望，建立平等和信任的照顧關係。面對晚霞，亦能有尊嚴地活出精彩每一天。✿

# 愛·分享

4月初，青暉舍舉行周年院慶聚餐，以見證院舍踏入21個年頭。全家舍的員工和年輕人，如同家人般相聚共晉晚餐，喧嘩聲中大家打成一片，高談生活點滴，熱鬧非常。更有部份舍友即場大顯身手，烤製美味食物與眾人分享。

能夠令舍友主動付出，可說是同工們多年來不斷努力的成果。因為「愛」，所以願意「分享」。在品嚐美食的同時，大家也享受團圓的樂趣，吃得津津有味，玩得不亦樂乎。✿



# 香薰紓壓 “油”心出發

兩年前到香港某醫院探望一位患末期癌症的親友，剛好她在紓緩治療病房接受香薰治療。醫院員工藉不同香薰油的天然特性，透過精油按摩或薰香方式，經由呼吸道或皮膚吸收而進入體內，使患者的情緒、身體痛楚、焦慮等情況得以紓緩。

由於在接觸護老者特別是「雙老」時，了解他們大都自身帶著不少的病痛，但仍默默承擔著照顧家庭尤其身邊體弱長者的責任，因而希望藉著是次的香薰紓壓活動，帶給他們一個舒服自在的喘息空間。

3月底，青洲老人中心請來兩位香薰治療師擔任活動導師，她們都有服務長者的經驗，其中一位更原是社工，因此能深入了解長者及護老者的需要。活動第一部分，先向參加者講解何謂香薰治療、其好處和使用時的禁忌，以及需要特別注意的地方。



第二部分是實踐環節，讓參加者作真實體驗。治療師把混合了潤膚乳的精油，塗抹在各人的手背上，讓精油以吸入形式逐漸進入體內，除了身體頓時散發陣陣芳香，有參加者更表示整個人都精神起來。此後，治療師再為各人在膝關節上塗上另一款精油並輕柔地按摩，使之慢慢滲入體內，其功效是為紓緩關節痛楚。

參加者專注學習，用心體會。活動完結時，看到參加者面上帶著寬容的微笑回家去，內心真是有一種難以言喻的喜悅。✿



區志勇 / 頤安護老院（雅新）院長

## 輕鬆工作護腰服

年初，陸續見到明愛各院舍的員工在制服外穿上一款特別配帶，其實這是「護腰服」，是澳門明愛為減少同事腰部受傷機會而添置的保護衣具。

腰部作為支撐人體的中心，有著大小不同的肌肉，這些肌肉為人們提供了身體的穩定性，以便進行日常工作或其他活動。每當腰部受傷或扭傷，更是苦不堪言，坐立難安。所以機構長期以來都為不同崗位的員工進行職安健培訓，同時並提供適當護具，以減低工傷意外。

要避免腰部扭傷，很多人都選擇使用腰封。在1897年的奧運會，舉重運動員使用腰封來提升比賽表現，它的主要作用是提高腹壓、減輕腰椎承重、限制腰骶椎活動以及減緩疼痛。腰封作為護具已有百多年歷史，但長期使用會做成腰部肌肉徵召能力下降的副作用，對女性來說，腹壓增加更會加大子宮脫垂的風險。

5年前日本推出了一款新的護腰服，令大眾多了一種選擇。這款護腰服最初是為當地消防員設計，它有兩條彈力帶為肌肉提供助力，直接作用是在腰肌及大腿後方肌肉，據廠方研究所得，護腰服平均可為腰部及大腿提供額外17%的力量。另外，彎腰時由於護腰服的彈力帶拉緊，為腰部肌肉提供拉力而減少使用者腰部扭傷的機會。

這是本澳第一批護腰服，在社服界人員的職安健建設上踏出了重要的一步。✿

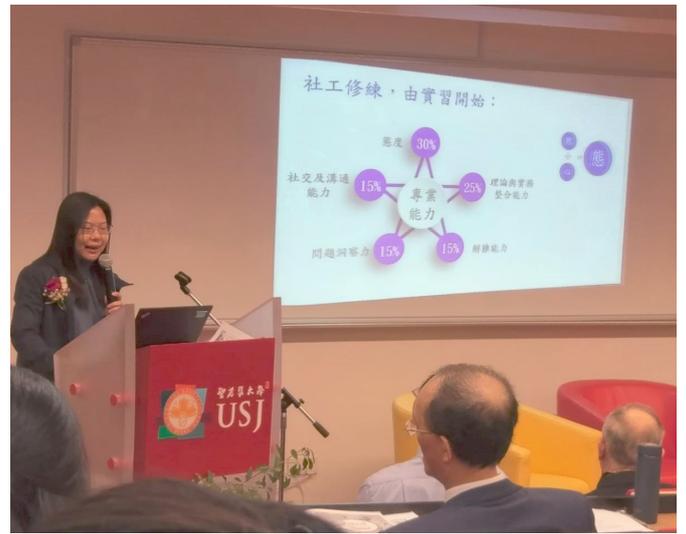


# 社工實習教育研討

作為《回歸二十載，社服傳承愛》2019世界社工日系列活動之一，「兩岸四地社會工作實習教育研討會」3月下旬在聖若瑟大學校園舉行。研討會由聖若瑟大學主辦、澳門明愛協辦，邀得內地、台灣、香港及本澳學者分享各地的社工實習教學概況。

澳門明愛有逾30名同工出席參與，其中24小時緊急支援服務一求助專線的緊急支援輔導員郭家豪先生以校友身份於研討會中發言，而筆者則作為業界代表就嘉賓發言進行評論回應，反思如何拉近實習機構、學校及實習學生之間的期望。

社會工作是一個易學難精的專業，社工的專業能力不單止於理論與實務整合，還講求工作態度、解難能力、問題洞察力、社交及溝通能力，而社工的修練由實習開始，因此實習教育對培養優秀社工非常重要。是次研討會為近百位與會者提供了平台，探討如何借鑑鄰近地區的良好實踐經驗，進一步提升本澳社工的專業能力。✿



# 共讀繪本由家起

閱讀能啟發幼兒的學習動機，促進幼兒的語言發展。0至3歲是兒童各方面能力成長的黃金期，幼兒在這段時期的閱讀訊息很多時候都有賴父母的引導，而親子共讀是當前頗為人推崇的家庭活動型態。

合適的書籍是閱讀之本，對於幼兒期的孩童，繪本是最好的選擇。家長如得到適合的繪本作為閱讀媒介，不單有助激發幼兒腦部發展，同時也可豐富孩子的閱讀理解能力及想像力，發揮創意，增強認知，從小培養自我思考能力。

明愛托兒所1至4月間舉辦「親子共讀」系列活動，透過繪本互動體驗工作坊、展覽推廣宣傳、獎勵計劃等形式來增加親子之間的閱讀經驗，鼓勵更多家長與幼兒一起共讀。

在家長的陪伴和互動下，幼兒得以享受優質閱讀的樂趣。就讓閱讀從家庭開始！✿



# 藝墟初體驗

為鼓勵舍友展現才能、融入社區，聖路濟亞中心4月底參與文化局的塔石藝墟，組織服務使用者共同籌備、佈置攤位，透過展銷，出售她們製作的手工飾物，以及於中心花園內種植的蔬菜和多肉盆栽。

三天的藝墟體驗，服務使用者積極投入向顧客銷售和售後收入計算等工作，實踐職業訓練所學到的內容，藉此提升工作能力，同時亦讓市民對聖路濟亞中心服務及精神康復者生活情況有更深入的认识和了解。活動過後，有市民自行前來九澳選購本中心的有機蔬果；而中心正計劃對外籌辦園藝種植工作坊，供市民到來參加，以打破地域界限，促進傷健共融。✿



# 我有我感覺

為響應世界關顧自閉日，澳門明愛聯同香港關顧自閉聯盟繼續合辦澳門自閉特色人士及智障人士繪畫比賽2019。今年的主題是《我有我感覺》，四個組別共收到逾260幅參賽作品。

活動獲多個復康機構鼎力協辦，在澳門基金會和金沙中國的贊助下，繪畫比賽的頒獎禮暨得獎作品展覽於4月2日世界關顧自閉日，假澳門威尼斯人度假村順利舉行。

自閉特色人士的感覺非常敏銳，憑藉視覺、聽覺、嗅覺、觸覺等感官訊息去覺察生活上的細節。參賽者透過繪畫抒發對自己、對別人、對世界的感覺和想法，用畫筆表達他們的另一番解讀。透過創作理念的表述，可以看到自閉特色人士和智障人士的親身回憶、生活經驗、人事互動與創作靈感。

今屆繪畫比賽的嘉賓紀念品充份展露藝術元素，是個「立體相框」，以得獎者的畫臨摹為主軸，在焦點位置加入手縫的組件作點綴，令空間的視覺效果更豐富。設計概念是每個相框都有一處突出及可觸摸的部份，增加視覺和觸覺刺激，打破立體相框的傳統格局。✿



# 編織自己的人生

下午時分，明媚的陽光照進二樓房間，沿陽光灑落的方向看去，見到一位婆婆坐在枱前，手上拿著冷針毛線在編織，旁邊有兩三名院友與她聊天，眾人說說笑笑，自在得如置身家中一般，氣氛很是和睦。這位正在織毛衣的便是美英婆婆。

美英婆婆年屆九十有餘，雖然她入住院舍的時間不算長，只有兩、三年，但她在院舍的日子尚算適應，每日總是把自己生活作息、運動、休閒的時間分配得井井有條，如年輕時候的她一樣，把生活安排得妥當當的，並樂在其中。



如今，美英婆婆已視院舍為她的第二個家，她不時參與院舍的各類活動和小組，也會偶爾回家與子孫相聚，不亦樂乎。除此之外，每天下午或空閒時，她總會撥出時間來編織，縱使一直受到帕金森症的影響，手眼協調能力也不復當年，但她並沒放棄自己的興趣和生活習慣，十分享受編織帶來的愉悅和滿足感。

美英婆婆表示，她以前多是為家人、孩子編織衣物，直至現在兒孫長大，她可再次擁有屬於自己的時間，所以最近她耐心地將從前織好的衣物拆了，把毛線洗淨，然後重新編織一款適合現時穿著的毛衣，過程中彷彿向人訴說，她年輕時編織的毛衣已完成了時間賦予的任務。

也許人生正是這樣，每一個階段，都有適合自己的生活方式和狀態。多年來，在美英婆婆手中編織出來的，又何止是一件件的衣裳，更是她人生每個階段的印記，這些年聯繫著家庭中一代接一代的情懷，在悠悠的歲月中，她也編織出了自己美滿的人生。

長者即使年紀大了，能力有所減退，但仍可根據自己的興趣或意願而選擇適合自己的活動、安排自己的生活、維持自己的習慣。以人為本的服務，便是要讓長者擁有發揮專長的機會，掌握獨立自主的能力，不會因年老或退休而變得一無是處。美英婆婆正是典型的好例子，晚年的生活可謂十分豐盛愜意。✿



# 視察電源應變措施



過去兩年，澳門接連經歷了天鴿和山竹兩個超強颱風，期間曾經停水停電，對於安老院舍而言確是一大挑戰，尤其是需要長時間使用電子醫療設備的院友，生命安全更受到直接威脅。

為加強颱風應變措施，社會工作局特別津助社會服務設施包括私營安老院，購買後備電源系統(UPS)，以應付突如其來的停電狀況。UPS系統使用簡便，只需接上電源及把需要的設備連接好便可，當停電時UPS系統會自動切換供電模式，以保證設備在一定時間內正常運作。

社工局黃艷梅局長、韓衛副局長及相關主管人員4月間到訪黑沙環明暉護養院及頤安護老院(雅新)，考察UPS的實際操作，了解院舍部份長者須長期使用各類電子醫療儀器或維生設備的情況，以確保出現停電時可立即啟動後備電源，務使必要的醫療儀器得以在限定期間正常運作，保障服務使用者的生命安全。

局長讚揚員工於颱風期間緊守崗位，並勉勵團隊要有信心面對挑戰，全力把防災及應急工作做得更好。✿



李少燕 / 聖瑪嘉烈中心社工

## 有愛·無礙

「有愛」意謂友愛、關懷與情誼，「無礙」意謂無障礙的溝通與交流，「有愛·無礙」二詞合在一起，喻意彼此無障礙地建立平等的伙伴關係，互動分享，達致共融和諧的友善環境與氛圍。

由澳門明愛屬下7個復康單位合辦的「有愛·無礙」社區推廣活動，4月下旬在氹仔花城公園側空地舉行，藉此呼籲社會大眾遇上殘障人士時，可以友善、尊重地交往，締造互助互愛的幸福生活。

活動設有多個好玩的攤位遊戲，台上亦有服務使用者的精彩表演，現場更停泊了一輛「好的福悠快線」的福祉車及「上落出行服務」的樓梯機，以作展示。不少市民嘗試坐上輪椅使用福祉車的升降台上落車廂，又親身體驗坐在輪椅上借助樓梯機上落樓梯，感受居住唐樓的行動不便人士難以自行外出之苦。

有參加者表示，推廣活動讓她體會到殘障人士的需要，社會大眾應以同理、包容之心看待他們；而服務使用者則表示，與市民愈多接觸，愈能深切感到備受尊重與關懷。✿



# 關愛生靈、納素尚善

主題為「關愛生靈、納素尚善」的澳門明愛2019素善宴4月圓滿舉行，筵開57席共600多人參與。善長們歡聚一堂，透過享用素食共同度過一個有意義的晚上。

素善宴是為響應四旬期愛德運動，冀以進食清淡簡樸的素膳，喚起市民對戰爭、難民的關注，並以克己、善行、施予及捐獻，關懷生活於水深火熱和苦難中的人。席間播放有關難民遭遇的動畫及委內瑞拉的危機片段，讓與會人士更瞭解他們的困境。晚宴籌得善款逾澳門幣十七萬元，將透過國際明愛援助敘利亞的難民家庭及非洲國家南蘇丹和委內瑞拉受戰亂和糧食短缺影響的災民。✿



# 考察香港復康服務



3月，澳門明愛復康服務部組織了屬下單位37位同工，前往香港觀摩交流並進行體驗活動，參觀的服務設施包括：新生精神康復會新生農場、東華三院黃竹坑服務綜合大樓、香港耀能協會盛康園綜合康復服務中心、明愛賽馬會照顧者資源及支援中心。

新生精神康復會新生農場為精神康復者提供就業和培訓機會，設有生態旅遊接待外間訪客。當天的導賞員是一位精神康復者，他帶領大家參觀農場各項設置，細心講解蔬菜、香草的種植流程，收成後如何售賣或轉化為其他產品。每有提問他都耐心回答，對自己充滿自信，對工作抱有熱誠。

東華三院黃竹坑服務綜合大樓及香港耀能協會盛康園綜合康復服務中心，分別為智障人士和肢體傷殘人士提供住宿、日間展能和輔助宿舍服務。同工走訪兩所大樓的不同設施，了解各自的服務發展，學習其持續探索和創新的精神，致力發掘舍友的興趣與能力，不斷改進服務模式，讓舍友的生活更多姿多彩。

明愛賽馬會照顧者資源及支援中心為照顧者提供到戶評估、情緒支援和家居照護培訓服務，亦設有體驗活動予訪客親身感受衰老、中風、認知障礙等患者的日常生活及處遇。參訪過程中，同工被安排進行各種任務，計有協助輪椅人士上的士、視力衰退人士開罐頭和前往便利店等。

是次訪問團的成員包括社工、治療師、護理人員和前線工作人員。有團員表示，此行有助大家拓闊眼界，認識到殘疾人士服務的多面性，透過合適培訓，殘疾人士可以發揮潛能，而體驗活動可強化大家對殘疾人士的同理心，促使同工對現行服務的反思。✿



林海音 / 高志慈社會研究中心培訓策劃

## 接待技巧培訓

高志慈社會研究中心與澳門旅遊學院3、4月間再度合作，開辦第二期的「前線人員人際關係與溝通技巧」課程，由周銘淳小姐擔任導師。

課程主要圍繞人際關係的基礎知識，包括語言和非語言溝通的不同特性及功能、積極傾聽與有效溝通技巧，並教授投訴處理和解決衝突的方法、技巧及注意事項，讓學員有效管理面對顧客及服務使用者投訴時自身的情緒，以專業及務實的態度解決問題和矛盾，事後進行跟進、監察和檢討，令顧客及服務使用者得到有價值的回應，將原先的不滿意轉化成較良好的體驗，樹立服務提供者的正面形象。

導師在24課時之中把理論和活動實踐相結合，令學員於短時間內掌握基本的溝通方法和建立良好人際關係的要訣，以便應用在電話應對及接待等工作上。近30位學員全數通過考試，獲發旅遊學院短期課程證書。✿



# 電子藥物管理系統

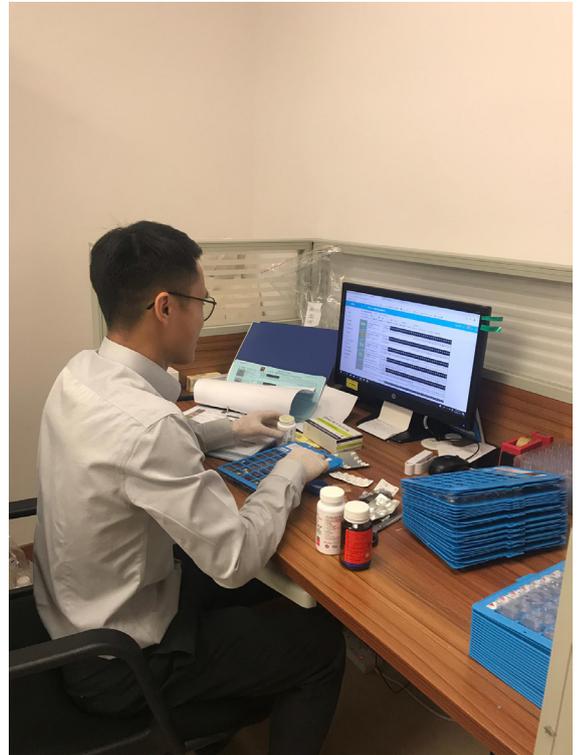
安老院的員工在協助院友使用藥物過程中扮演著重要的角色，除了經常陪伴院友前往診所及醫院覆診和取藥，員工亦要負責備藥、核藥和派藥等流程。

過去，院舍大多數使用手寫資料，記錄院友的個人資料、病歷記錄、服藥記錄等，由於資料繁多分散，往往未及更新，亦可能出現遺失。手寫的字跡或會難以看清，導致有機會出現藥物失誤，威脅院友安全。為此，恩暉長者綜合服務中心1月開始引入電腦化藥物管理系統，而澳門明愛其他院舍早於去年已經陸續全面使用。

配安心藥物管理系統（SafeMed Medication Management System）簡稱SMMS，是由非牟利機構香港藥學服務基金的藥劑師研發而成的電子藥物管理系統，運用資訊科技處理院友的藥歷並建立一個完整、準確、及時的藥物記錄，令醫生、護士及相關照顧者容易查閱院友最新的用藥情況。配安心藥物管理系統能夠實踐三核五對，當醫生或護士輸入藥物時，系統會從藥物資料庫中顯示有關藥物的製造商及圖片，確保藥物正確；選擇藥物後，系統亦有既定的常見用法用量以及服用時間，確保時間及劑量正確。列印的藥物紀錄表亦把口服、非口服及針劑分開顯示，確保藥物以正確的途徑服用，每張藥紙除院友的姓名、房號、床號等，亦有院友的相片供職員認定其身份，確保藥物發送到院友本人。

為了引入電腦化藥物管理系統，院舍的醫護人員重新學習和掌握新的電腦化藥物系統並按照標準執行，院舍的醫護人員在適應新的藥物系統後，便無需費神於以往手寫資料及處方，明顯減少藥物失誤的可能。新系統亦提升處理藥物工作的效率，有助緩解院舍繁重的工作量，從而騰出更多時間去提供更優質的護理服務。由於系統依賴網絡及伺服器，醫護團隊仍需要備份資料來避免系統或網絡遇到故障時影響院舍的運行。

澳門明愛與時並進，現時9間院舍（5間安老院舍及4間復康院舍）已採用配安心藥物管理系統，以新科技改善院友生活所需。藥物記錄電腦化系統並非替代專業人士的應有工序，旨在輔助院舍員工能更有效、更安全地處理藥物，減輕員工在處理藥物上的負擔，提升安老服務的質素，令院友用藥更安全及得到更到位的照顧。✿



# 親親大自然

鱗次櫛比的高樓大廈散發著鋼筋混凝土的味道，熙熙攘攘的街道和人群夾雜著吆喝聲喇叭聲。大部份城市人每天都是忙碌地過活，節奏快、工作壓力大，卻忽略了郊外的大自然是人們通往身心健康之鑰匙。

4月下旬，機構舉辦「明愛野外定向」活動，共吸引40多位員工參與，一起到黑沙水庫親親大自然。野外定向不單是體力競速，亦是需靠臨場的路線規劃和決斷能力以完成賽事的全方位運動項目，並藉由類似尋寶的情境來增加比賽的趣味與娛樂性。是次活動不僅可以強身健體，培養解難能力，更可享受鬧市外的綠洲之美。✿



# 崗老卅五載

「以前中心的設施及資源有限，做義工籌備活動，要自己手寫文章，自畫海報，現在幸福多了，有很多工具可以輔助。」九十年代加入崗頂明愛老人中心成為會員的梨姐說。

「做義工，說是幫助別人，其實是別人幫我更多；家有一老，如有一寶，中心內有很多寶，他們的經歷，豐富了我做人的體驗。」千禧年代來到中心的譚師傅說。

「一年四季的生日會很有意義，可以和很多長者一同慶生，而且與太太一起來中心參加活動，對她失智症有很大幫助。」近年入會的金醫生娓娓說道。

崗頂明愛老人中心1984年成立，至今跨越35個年頭。為慶祝這個特別的日子，中心4月舉行周年慶，老友記唱歌跳舞，伴隨著影片及遊戲，緬懷昔日開心、溫馨、歡欣的時光，樂也融融。

梨姐、譚師傅和金醫生的分享，正好見證中心的發展與成長，會員們致力維繫彼此間的情誼，令各人退休後的生活仍然過得多姿多彩。中心未來將與時並進，繼續優化服務，讓中心同工、長者及其家人一起結伴同行。✿



# 防跌一族

青洲老人中心4月為有跌倒風險的長者會員進行篩查，並推出為期半年的「銀髮族防跌小組」運動訓練計劃，共有30多名長者參與。

防跌小組的構思源自特區政府「長者服務十年行動計劃」的醫社服務政策：支持長者增進健康，維持獨立自主能力。長者由於體力及感官能力退化，發生家居意外的情況甚為普遍，其中以跌倒佔絕大多數。

長者摔倒的主因是內在生理問題以至外在環境影響，不瞭解自身狀況而釀成意外會帶來身體痛楚及窒礙社交生活。促進長者健康、做好預防跌倒是增進長者生活品質的重要一環，防跌小組的測試部份有助掌握中心長者跌倒問題的嚴重性，透過定期數據分析，強化長者們的健康意識。

測試評估以問卷、肌力、平衡、柔軟度及實用技巧五個面向進行。結果顯示，57%的青洲老人中心會員有中度或高度跌倒風險，70歲以上會員跌倒的風險更高，而當中有尿失禁問題的長者佔25%，有活動障礙的長者佔25%；在實用技巧的面向測試中，52%的長者未能達標。

「銀髮族防跌小組」運動訓練計劃便是依照測試評估的所得數據，以實用技巧作元素為參與長者設計訓練動作。在小組的中期及結束前，治療師將會再為參加者進行測試評估，比對前測之結果，以實證運動訓練的成效。✿



---

# 玩樂童運會

遊戲是孩子接觸外界的重要途徑，玩樂可讓身體各組織器官得到能量和鍛煉。幼兒更需要有充足的遊戲時間來促進身心的整體成長，而愉悅的遊戲環境能夠滿足其觸摸、操縱、探索、感官等感知發展，啟發幼兒的內在潛能。

明愛托兒所3月舉辦「玩樂童運會」，就著所內幼兒的需要和能力設計了多個運動遊戲，例如跳飛機、套圈圈、障礙賽等，讓幼兒開心愉快地參與玩樂，盡情投入集體遊戲帶來的歡欣和樂趣。✿



## 2019年3-4月捐款名單

(按姓名筆劃排序，只刊登未曾公開的款項)

AMARO MENDES ANTONIO	1,000.00	杜先生	500.00
AO POU I	300.00	明愛幼稚園-1819親子慈善運動會	3,285.80
C&C LAWYERS/澳門大學室內樂學會-慈善與我,平等與你活動捐款	3,270.00	明潔瑩	5,157.50
CHAN SIO LIN	200.00	易桂芳	90,000.00
CHAN SUT U	100.00	玫瑰堂	846.53
CHAN TEK OU	200.00	胡彩蓮	101.00
CHAN YUK MEI	300.00	胡耀欽	3,000.00
CHAN YUK MEI	300.00	唐宅	8,000.00
CHAN YUK MEI	300.00	明愛幼稚園-1819親子新春慈善步行	6,149.20
CHEANG PEK IAN	500.00	徐承康	300.00
CHEONG CHOI WONG-內地兒童	400.00	捐款箱-CAFE FREE	2,078.62
CHEONG HOI MENG	1,000.00	捐款箱-COMEBUY	14,405.18
CHOI ALVES MIO IONG-內地兒童	2,500.00	捐款箱-GATHERING	1,206.71
CHOI KUN CHEONG	790.00	捐款箱-生命熱線	483.00
CHONG IEK HEI-本地兒童	300.00	捐款箱-好的	37,255.46
CHONG KAN KIN	6,000.00	捐款箱-自由咖啡	2,280.70
CHONG SOU VA	450.00	捐款箱-城空間有限公司	1,171.66
CHOW KWOK SHING ALLAN	1,000.00	捐款箱-恩暉長者中心	2,361.47
FONG IAN HONG-本地兒童	144.67	捐款箱-財政局	1,435.89
FONG SIO KUN	100.00	捐款箱-麥哲倫投資發展有限公司	3,846.75
FONG SOU KUN	50.00	捐款箱-圖書館	2,717.16
IEONG IO SAN DAVID	520.00	捐款箱-廣發銀行	8,141.55
IEONG SOI PAN	900.00	海事及水務局-海安全.水優質社區推廣活動	1,000.00
KE YE	150.00	高凱鉛	2,000.00
LAM VIRGINIA FONG I	2,000.00	張縉燊	500.00
LAU WAI TONG	800.00	梁宅	31,145.00
LEE HOU MENG	300.00	梁老先生	10,000.00
LEI CHANG WA	10,000.00	梁君儀	5,000.00
LEI HIO TONG	10.00	眾善長	49,601.73
LEI IOK IO	40.00	眾善長-內地兒童	5,074.28
LEONG IO SAN DAVID	200.00	眾善長-本地兒童	3,470.41
LEONG KEI HONG	900.00	眾善長-重建	400.04
LEONG SI NGAI	800.00	郭女	51,778.00
LEONG TERESA	3,000.00	陳瑞祺永援中學-印尼海嘯	50,000.00
LEONG WANG KUAN	1,000.00	陳瑞祺永援中學-安慶田家村安裝路燈	100,000.00
LESLIE LAM WENG CHI	600.00	陳瑞祺永援中學-燒傷人士心理支援	50,000.00
LI HUIXIONG-內地兒童	167.00	善長-失業人士	2,500.00
LIANG ZHIQIANG-內地兒童	200.00	善長-孤兒	1,000.00
MANI & EDWARD-婚禮卡	1,000.00	善長-精神障礙人士	1,500.00
MR.MRS.ANTONIO MERCADO	2,000.00	曾先生	1,000.00
PANG MARGARIDA	900.00	黃宅	200.00
RANA DEVENDRA	200.00	黃雅婷	200.00
SHAO WENJIN	900.00	黃銳廉-安老服務	3,000.00
SIO KA U	500.00	愛倫青年中心	10,000.00
U WENG SIN	500.00	楊宅	10,000.00
WONG WENG IO	806.30	楊華生	10,000.00
毛錦添	7,605.00	楊黎惠	5,919.54
永援中學捐款-莫三鼻給災民	10,000.00	溫小虹	1,000.00
永援母佑會	21,980.00	聖心幼稚園K3E畢業同學生日活動捐款	4,000.00
安生美容連鎖集團捐款-愛心獻全城	100,000.00	聖瑪沙利羅學校-親子慈善探訪	10,000.00
有名氏-本地/內地兒童各5000	10,000.00	嘉諾撒聖心英文中學-慈善步行	200,000.00
佛弟子	2,340.00	劉小蘭	100.00
吳紹洪	300.00	劉錦池	100.00
吳惠明	1,000.00	蔡亮	3,000.00
李永強	200.00	鄭森田侄女	1,600.00
李妙群	51,778.00	澳門電訊-積分捐贈計劃	31,000.00
李嘉煥	500.00	盧鑽	1,000.00

小計：

1,105,114.15

# 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）

### 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）

### 東亞銀行澳門分行

73-41-00037-2（澳門幣）  
73-41-00036-1（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

<http://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>

澳門明愛  
**Caritas**  
MACAU