

<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

康壽頤年千歲情



總幹事訪孟加拉
活出精彩人生

運動即良藥
美國交流之行

康壽頤年千歲情

「我的姐姐、姊妹…到我，已是第四個在聖瑪利亞安老院居住。我沒有結婚，親長相繼離開後，這裡就是我的家。」

「我今年一百零二歲了，每日早上，我會堅持到教堂參加彌撒，感謝天主賜我平安、喜樂，願主祝福大家。」

架著四方金絲框眼鏡，身形略為纖瘦的謝婆婆，雖然年事已高，但腦筋靈活，說起話來鏗鏘有力，咬字清晰，在千歲宴慶祝會上，一絲不苟地向嘉賓們講話。

從前，人生七十古來稀，但隨著衛生醫療進步，生活物質豐盈，壽命不斷往後延長，澳門人平均壽命84歲，名列世界第二。在澳門明愛的安老、復康及社區服務當中，年齡100歲以上的就有29人，介乎90至99歲的也不少，有517人。當中最年長的男、女人瑞，分別在伯大尼安老院和聖瑪利亞安老院生活，年齡更達108及109歲，聽說兩人的活動能力還不錯呢！



為抓緊機會給這麼多年長老人添喜添慶，8月初起，安老服務一連舉辦多場「康壽頤年千歲情」生日祝壽活動，參與單位有聖方濟各安老院、聖瑪利亞安老院、伯大尼安老院、黑沙環明暉護養院、恩暉長者綜合服務中心、康暉長者日間護理中心、滙暉長者中心、青洲老人中心、黑沙環天主教牧民中心耆康樂園、崗頂老人中心、下環老人中心及長者健康委員會。

千歲宴一方面祝福老人健康長壽，另一方面為老人締造天倫共聚時刻，讓生活留下甜蜜美好回憶。

這群「大」寶貝，活到人生「高點」，到底最想的是什麼？以下是筆者與住在院舍的謝婆婆和在家生活的鄭婆婆一席對談。

清晨7時，在照護人員的協助下，謝婆婆跟其他長者一樣起床梳洗、收拾床舖、晨禱、早餐，一天的生活就開始了。10時過後，婆婆會隨個人喜好參加院內的小組活動：運動、手工、話劇、唱歌…，只要能做到的，婆婆都積極參與。午間，來個小睡，既補充體力又養生。

下午時分，婆婆會到樓層探望友好，聊聊天；又或參加院舍舉辦的午間活動，輕鬆一下。黃昏過後，婆婆會把玩平板電腦，健腦之餘又跟上時代，一點也不落伍。遇上大時大節更熱鬧了，男男女女、老老嫩嫩，跳跳唱唱，快樂的一天，就在平凡中度過。

年紀大了，謝婆婆身體難免有多少毛病，幸好在院舍醫護人員的悉心照料下，可算藥到病除。至於飲食方面，院舍有專門為長者調配軟、硬餐飲的營養師，一日五餐，確保營養均衡。

「病了，有人問候照料；餓了，有人給我溫飽。」
「大家庭生活，個個都是好姊妹。老人院大門常開，親友探我很方便，很好。」
「平淡是福，有人關心是福！」

另一位滿頭銀髮、年屆一百歲、參加老人中心已經23年的鄭婆婆，嘴角總是泛著微笑，慈祥的面容予人和藹可親。原來從前每天到中心聚會的她，近數年因腿力衰退已沒有那麼活躍了。雖然如此，每逢喜慶佳節，座上總會見到她的身影，而且身邊不乏親人陪同。

婆婆說：「來得一次得一次，可以見見老朋友，真開心。」

「能夠參加活動，多得兩位孝順女兒，出出入入，照顧妥當。」

「心足了！心足了！」席間，見鄭婆婆與其他老友記時而揮手，時而交頭接耳，開心滿意之情溢於言表。

問兩位老人家這把年紀最開心的是什麼？二人脫口同聲說：「陪伴」。原來這個簡單答案，就是老人們心底裡的期盼及快樂之源。

千歲宴上，多位家屬借機表達謝意，感激機構服務大眾，照顧老人頤享天年。作為後輩，筆者其實深深感謝老人們貢獻一生，傳授寶貴經驗、學問、涵養及知識，為社會打造幸福基石，讓大家可以分享豐碩美好的成果。

這群「大」寶貝，是澳門的福份。他們的生活歷練、經驗與智慧，是社會的寶庫，值得所有人學習和珍惜。就讓我們打一通電話、吃一頓飯、聆聽及陪伴一刻鐘，用實際行動為老人生活添上暖意。

祝願天下間老人歲歲平安，康壽頤年，分分秒秒都活在關愛之中。✿



青少年與性

性是青少年成長過程中必然會觸碰的話題。

本澳的性教育課普及至幼稚園階段，幼兒教育時期是講解認識身體，小學教育時段是學習男女性別特徵，中學教育階段則會談論兩性關係。然而，受著傳統文化的影響，同學們當遇到有關性的困惑時，也許感到害羞，往往難於啟齒向身邊的師長提問。就算發問，也未必可以得到一個坦率討論的回應。

由台灣婦幼衛生協會主辦、澳門明愛等兩岸四地多個團體協辦的第六屆「海峽兩岸暨港澳地區青少年性與生殖健康論壇」7月中旬在台北舉行，以提供平台讓內地、台灣、香港、澳門的專家學者及相關領域的實務人員切磋交流，共同推動青少年性教育與性健康工作的正向發展。

筆者有幸獲邀於其中一個分題環節擔任演說講者，分享學生輔導員在學校推行性教育小組的工作模式及服務成效。早前，筆者在澳門兩間中學開展性教育小組，以學生為主軸就他們感興趣的話題進行討論，有別於單向的知識傳授，剛開始時小組成員表現抑制，不太敢講自己的意見和較敏感的題目，慢慢地當有了安全感他們就暢所欲言，表達自己真正的想法，當中他們的價值觀也會互為影響。

其實，青少年很樂意接收有關性的知識，只是欠缺一個可供他們大膽談論的空間而已。透過學生為本的性教育小組，培養他們負責任的態度，提高其分析及判斷能力，讓年青一代對性建立健康和正面的價值觀。✿



總幹事訪孟加拉



潘志明總幹事8月應孟加拉明愛Dr. Benedict Alo D'Rozario前總幹事邀請，參觀考察該國Natore District以關心當地人民的福祉，冀為貧困社群開拓適切的服務。

孟加拉人民共和國向被視為第三世界國家，貧困問題不僅源於常年遭受風災、水災的侵襲，大象的遷徙有時也對居民帶來極具破壞性的影響。許多孟加拉人以出售黃麻或海產維生，而大多需要接受外界的援助。一直以來，孟加拉明愛得到歐洲國家的明愛組織大力支持，惟近年歐洲經濟趨向低迷，能夠調撥的資助較之前

少。為了讓孟加拉明愛得以持續為有需要人士服務，澳門明愛正就接力提供支援的可能性進行探討。

St. Mary 小學位於是次考察地點之一的 Borni，該校原本只有兩層高，最近在澳門明愛的資助下加建至三層，以便容納更多學生就讀，尤其讓當地失學的女童可以享有接受教育的機會。另一個考察地點是毗鄰的 St. Louis 中學，校園現時只能容納7至9年級的學生，按政府要求，孟加拉的中學必須提供至12年級的教育，因此，澳門明愛努力尋求資源，望能分擔部分校舍建設的費用。

潘總幹事呼籲本澳市民關心國際事務，在條件許可下，盡能力幫助發展較為落後的國家、地區，特別是教育建設的工作，造福年青的新一代。✿



王冰梅 / 明愛圖書館主任

親子圖書市集

澳門明愛4至7月間承辦教育暨青年局每月一場的親子圖書市集，活動內容有圖書交換、親子讀書會、親子講座、環保手作、環保盆栽DIY，並有遊樂設施區及露天茶座，讓家長和子女盡情參與，培養親子共讀習慣，掌握資源共享和環保的訊息。

四場市集共吸引到700多人次，教育局老柏生局長、梁慧琪副局長、江毅廳長等均曾親臨以示支持。參加者對市集的「二手圖書交換」活動尤感興趣，家中不能收納太多書籍，可以把書本跟人分享，別具意義又響應環保，過程中更可與其他愛書的讀者建立友誼。

親子故事環節也深受參加者的歡迎，明愛特意請來劇社主持人“企鵝哥哥”和“維他姐姐”透過肢體舞動，引領大人、小朋友演繹和探索一個又一個有趣動人的故事，場面溫馨愉快。在現場的親子工作坊，“小黃人”筆筒、應節手工製作、多肉小植物盆栽等都是人氣焦點所在。



年幼的小朋友跳進色彩繽紛的波波池，翻來滾去，不亦樂乎；累了可以到美食茶座，享用由聖類斯公撒格之家舍友烘焙的餅點。多元的活動攤位遍佈會場每個角落，確實適合全家人共度一個開心充實的下午。

每場市集結束前都有抽獎環節，送出精美的圖書予參加者。澳門明愛期望藉此培養親子閱讀習慣，給孩子擴闊視野，家長、子女一起享受閱讀樂趣，共同獲益。✿

運動即良藥

一眾長輩舉起右手向空中靠攏，齊喊：「身體健康，開開心心，Yeah~~~！」

逢星期二早上，青洲老人中心都在長輩們精神抖擻的口號聲中開始活動。還記得第一週，在高喊「身體健康、長命百歲」後，長輩們不約而同地說身體健康便足夠了。原來大家看重的不是有多長壽，而是生活質素，每位長者都期待擁有選擇生活方式的能力，而不是依賴他人照顧。

「身體勇健金頭腦」小組就是因應這份期待而萌生的，目標是協助長者打造強健的體魄、精明的頭腦，建立正向的交友圈。在團體中每個人都可能因為年老而有不同的疾病，但同時可以活得有尊嚴、自信又快樂。

成員的年齡由62歲到91歲，平均為82歲，每個人都帶著不同的歲月痕跡進入團體，有三高疾病、骨關節炎，或者認知障礙。自從第一堂課就持續強調一個觀念：不管身體或大腦，只要願意郁動，無論年齡多大，也一定會取得進步，這正是“Exercise is Medicine”（運動即良藥）的真諦。



果然，隨著第一循環、第二循環（8堂課為一循環）的結束，成果逐漸展露：

- 平婆婆原先膝關節疼痛，沒拐杖就起不身來，現已可以快速地從座椅站起，更表演金雞獨立給新成員看；
- 池婆婆半年前跌倒，右手一舉高就疼痛，只能用左手攙扶著右手做事情，現在聽到點名她就會快速地高舉右手喊在，並露出燦爛驕傲的笑容；
- 小翠婆婆屬中度失智，一開口總是重覆小時候戰爭的遭遇，現在雖然記性還不太好，但已經不會老是訴說從前，甚至在團體中主動把增強記憶的小策略與組員分享。

按體適能的前後測結果，學員們的柔軟度、肌力、肌耐力與心肺適能都有顯著的改進。由於學員的進步和好評，愈來愈多長輩加入小組，共同為有尊嚴的自立生活而努力自我鍛鍊。

目前，「身體勇健金頭腦」小組已進入第三循環，訓練目標是強化平衡、協調和左右腦運動的能力。也許人們無法阻止隨著年齡增長，身體機能出現的退化，然而透過科學化的評估、系統化的訓練，加上同伴間互相支持的力量，將可讓大家在人生的晚年繼續閃耀光芒。✿

活出精彩人生

望向廣場的遠方，途人注視著路邊擺放的一塊塊展板。陽光穿過雲層的罅隙，照落在一幅幅攝影作品上，光線和陰影交替，彷彿指引著匆忙的途人駐足，細看這些影像中流露的百般色彩。

展版上，是「命」—澳門明愛生命熱線攝影展的攝影作品，由15位受邀的義務攝影師以「生命」為題的創作。以另一種角度探索生命的意義和價值，藉藝術的表達走進社區，將生命的不同形態展現給大眾觀賞，好讓市民在忙碌的生活中，反思自己的人生。

攝影展先於7月下旬在官樂怡基金會展館揭開序幕，接著幾個月分別到文藝門、遊。咖啡、塔石廣場、盧廉若公園、白鴿巢花園、雅文湖畔M軸空間、Café Philo等多個地方巡迴展出。得到社區上不少商舖單位支持，無償借出場地設展，除了認同是次活動的意義外，也是對生命熱線這服務的使命給予肯定。

生命熱線在同工和義工的共同努力下，手挽手築起了一道防線，讓每一個正在經歷困難的人，都能夠在最有需要時找到支援。除了協助市民渡過人生的低谷與困境，生命熱線亦積極在社區中宣揚生命教育，鼓勵人們珍惜生命，關懷自己和身邊人，共同活出精彩人生。✿



移動平安鐘

駿居庭八位舍友和外展服務對象7月份獲366關愛服務有限公司送贈「關愛寶」手錶，這款被喻為移動平安鐘的定位手錶與傳統手錶大不同，配備健康功能、摔倒偵測、繪製心電圖、SOS緊急支援、電子圍欄、多人監護等多種功能，為長者及行動不便人士提供適切保障。

關愛寶定位手錶利用資訊及通訊科技，配合搜尋長者位置、協助召喚救護車、通知緊急聯絡人等的24小時支援服務，有效提升長者及有需要人士的戶外安全和生活質素。使用者跌倒或發生危險情況時，手錶會自動撥打至救助平台，院舍方面亦同時收到跌倒信息。

舍友使用至今均感滿意，表示定位手錶對日常生活有關鍵作用，即使沒有固定電話線也可以具備緊急召喚功能，讓他們在參與社交尤其戶外活動時更為安心。✿



中聯辦關懷長者

8月，中央人民政府駐澳門特別行政區聯絡辦公室傅自應主任、姚堅副主任一行八人，到訪澳門明愛黑沙環明暉護養院，獲潘志明總幹事、袁志海服務總監等熱情接待，雙方就長者長期照顧服務及社會養老議題進行探討和交換意見。

長者在過去的艱苦歲月中辛勤工作，努力建設，默默地為家庭及社會發展作出重大貢獻，為今日澳門的繁榮進步奠定穩固基礎。隨著年齡漸長，長者們需要適切的照顧和支援，這是家庭、政府及社會的共同責任，特別是本澳雙職家庭日趨普遍，當長者健康狀況轉差而需他人長期照護時，院舍服務就顯得尤其重要。

潘志明總幹事向一眾訪客介紹明暉護養院院護服務及失智症日間護理服務的發展歷程、長短期目標、環境佈局和復康訓練框架，並分享本澳福利政策措施及原居安老家庭照顧所面對的機遇與挑戰。

參訪期間，傅自應主任與長者們近距離接觸、互動，了解他們在院舍的日常生活狀況，關心他們的健康並作出慰問，同時勉勵員工投身社會服務，為長者提供適切照料，任重道遠，發揚敬老愛老的傳統美德。✿



幼兒語言發展

語言，作為與人溝通的橋樑，對幼兒的成長、學習、人際互動等均有重要的促進作用。日常生活中，家長及培育人員都扮演著關鍵的角色，需要關注幼兒各個階段的語言發展，掌握正確的訓練方法，建立愉快的學習氣氛，方能有效幫助幼兒成長，學懂與他人適當地相處、溝通。

明愛托兒所7月中為家長及同工舉行幼兒語言發展專題培訓，多位來自明愛學校的語言治療師用心講解，並示範與幼兒溝通互動的方法和技巧。治療師提醒家長和培育人員要有耐性、細心觀察，了解幼兒各方面的能力及興趣，可嘗試透過遊戲和當前情境誘發幼兒說話，或協助其句子擴展，鼓勵他們表達自己，好讓幼兒從聆聽過程中模仿、學習語言。

幼兒懂得講說話有早有遲，家長無需過分擔憂。但若然幼兒的語言發展落後同齡小朋友很多，則應及時尋找專業人員支援，並接受進一步的評估與治療。✿



上海觀摩交流

澳門明愛24小時緊急支援服務-求助專線7月上旬聯同駿居庭、明糧坊短期食物補助服務及泉仁樂家庭綜合服務中心一行11名同工，前赴上海進行參訪交流活動，以借鑑當地多元化特色服務的經驗，增進同工對支援危機事故如家庭暴力、自殺、精神疾患等的的能力，提升服務質素。

是次觀摩學習共走訪了七個服務設施，包括：上海市救助管理站、上海市陽光社區青少年事務中心（青少年事務外展工作隊）、上海生命教育與危機干預中心（希望熱線）、上海樂心社會工作服務中心、上海嘉家幸福暖心驛站（受暴婦女庇護院舍）、上海浦東新區睿家社工服務社和上海浦東新區樂群社工服務社。

上海的社會服務發展迅速，除有一站式的銜接服務，更打造社會服務一條街，意指於同一街道上包含不同範疇的設施單位，方便市民接觸所需服務。參與同工表示透過交流得以擴闊視野，所見所聞亦帶來不少新的啟發，獲益良多。✿



展能與自我實現

6月下旬，聖類斯公撒格之家和聖瑪嘉烈中心的同工與服務使用者應邀出席在本澳舉行的「康復國際亞太區會議2019」，期間並於多個專題工作坊中分享實務經驗，計有：以聖類斯烘焙為題的「展現潛能 構建共融」、以彩虹計劃－義工服務為題的「展能與自我實現」、以藝術參與為題的「從皮影戲幕論案主自決」。



大部份服務使用者第一次站在台上參與分享，感覺既緊張又興奮。「展能與自我實現」的一眾彩虹大使預先錄製短片，講述自己參加彩虹計劃的體會與心得，要成為彩虹大使，各人都下了不少苦功，透過探訪機構、關懷獨居長者、與社工系同學交流，以貢獻社會、服務社群，所付出的大家都認為相當有意義。

而「展現潛能 構建共融」及「從皮影戲幕論案主自決」的多位講者，則分別以介紹烘焙產品發展和皮影戲表演的形式，為現場其他參加者帶來別開生面的交流體驗。

台上的服務使用者雖然話語不多，卻以最真誠的行動，展現自我，發揮潛能，激勵業界同工和廣大殘疾社群自強不息，朝向平等、共融的目標邁進。✿

優「義」體驗之旅

「繁華城市背後有很多被社會忽略的人、事、物，需要大眾伸出援手。」

為促進婦女義工的學習與成長，拓闊其視野，泉仁樂家庭綜合服務中心的「『義』人同行關愛計劃」聯同明糧坊短期食物補助服務的義工，6月間一行30人到台灣進行義工交流參訪。

是次行程緊湊，首天抵埗即前往「人生百味石頭湯計劃」的承辦機構，參與為無家者送暖的體驗活動。聽過服務簡介以及注意事項之後，義工們隨即分工合作煮食，短短半小時便準備了百多份盒餐，然後跟當地工作人員到台北車站，當晚下著雨，義工將一個個餐盒送到車站附近無家者的手中，並與他們閒聊傾談。如此體驗，義工深有感觸，雖然送餐只是一件小事，但能讓她們內心充實，幫到人自己亦感到開心。



隨後三天的行程，義工們亦各有得著。文山區忠順社區發展協會讓義工親身體會到，當地居民自發優化社區設施與環境所作的努力。而在立心基金會臺北市萬華龍山老人服務暨日間照顧中心的豆豆志工身上，義工們深刻感受到其真心真意、不求回報的付出，以及強大的團隊力量和精神。在天主教善牧基金新北市西區跨國婚姻家庭服務中心，義工們有機會跟嫁到台灣的外地新娘，交流對婦女甚至不同族裔之間的互相幫助與扶持。而台灣兒童暨家庭扶助基金基隆家扶中心的溫媽媽志工，她的愛心、活力與熱情，深深牽動一眾義工的心。

參與義工都認為此行既開心又難忘，一方面是有機會造訪外地具特色的社會服務設施，另一方面是兩地義工能夠真摯交流，互相體會及欣賞彼此的熱誠與投入。「做任何事都要用心去做，不計較得失。幫助了別人，也幫助了自己！最緊要是快樂過好每一天！」這番話正好反映義工們今次旅程的收穫。✿



嬰幼兒照顧實務

家庭是嬰幼兒成長過程中非常重要的一環，家庭照顧者的首要責任是為孩子建立一個安全、溫暖、舒適的環境，並提供合適的照顧。然而，許多家庭照顧者缺乏相關的知識和經驗，尤其是準父母及準祖父母，往往會為迎接新生命來臨時面對家庭角色的轉變，或照顧手法有異而彼此關係變得緊張。

高志慈社會研究中心受社會工作局委託，於6至8月間舉辦「嬰幼兒家庭照顧者培訓」，以提升嬰幼兒的安全和健康保障，促進嬰幼兒的成長。課程分7個單元13節課，合共28課時，內容包括嬰幼兒發展及正確照護技巧、常見疾病及基本急救、營養飲食，與及家庭照顧者個人身心調適、對產婦的支援和溝通，由資深兒科醫生、營養師、心理治療師、托兒所主任等專業導師團隊教授。



課程共吸引31人參加，當中有嬰孩即將出世的準父母來學習各種日常照顧實務及基礎知識，也有已成為父母的來進修照顧及教養技巧，更有幾位是要幫忙照顧孫兒的婆婆嫲嫲來增值“湊孫”技能。課堂以理論、示範和實踐相結合，學員在分組練習及導師即場指導下，均表示獲益良多，對照顧家中嬰幼兒加強信心。每節課於尾段時設有問答環節，使對照顧嬰幼兒的疑難得以紓解，學員之間也不時互相交流心得和經驗。

結業禮邀得澳門明愛林玉珠副服務總監擔任嘉賓，社工局兒童及青少年服務處亦有派代表出席。學員當中有兩人的課堂出席率達100%，特獲頒發禮品及獎狀以示嘉許。✿

譚小倩 / 迎雁軒服務主任

移工友善政策

第十六屆東亞社會政策研討會7月初在台北舉行，筆者有幸跟與會的台灣、日本和韓國學者共同發表四地移工政策的比較文章，對比各地不同社會福利框架下移工的輸入情況，發現輸入移工均源於當地長幼照護的需求，而澳門的移工政策部份相對友善，例如容許外宿。文章又探討如何構建更友善的移工政策，以配合當地社會福利框架達致雙贏局面。

研討會後，分別走訪「新事社會服務中心」和「台灣國際勞工協會」兩個社會服務團體，了解台灣移工的相關政策、法律配套、服務現況、方案設計與推動、個案工作，以及協助移工爭取權益的經驗。✿



美國交流之行

「冰，我要冰！」在38度高溫的鳳凰城晚上，一位露宿者期望工作人員給予冰塊，水已無法幫助降溫。

7月份，明愛家庭及社區服務10名主管在潘志明總幹事的帶領下，造訪美國鳳凰城及拉斯維加斯的社會服務機構，透過考察當地高效的實務經驗，對未來推動本澳社會服務發展有所啟迪。當中，晚上向露宿者派發食物的體驗，印象深刻。



是次參訪的安排得到聖若瑟大學社會工作學系唐寧主任協助，並擔任隨團顧問。在8天的訪問行程中，首日先到訪 Arizona State University 的 Global Center for Applied Health Research，多位教授講解亞利桑那州及美國的社會福利與服務狀況，介紹該校的社工教育和社會研究工作，讓大家對當地制度有概括性的認識。隨後，教授們與明愛同工雙方就社會工作開展以至研究、社工培育等不同領域進行深入交流。

此行參訪的機構涵蓋兒童、家庭與及多種不同類型的社區服務，其中美國首間食物銀行 St. Mary's Food Bank Alliance，服務規模龐大，除食物援助外，還有移動食物儲藏室，關注兒童營養健康的兒童咖啡廳和背包計劃，增加職業技能的社區廚房計劃。



同樣是食物援助的機構 Lutheran Social Services of Nevada (LSSN)，是一支由12名員工組成的團隊，LSSN與義工們每年提供超過16,000項服務，範圍包括：網上雜貨式食品儲藏室、營養教育課程、現場烹飪示範、老年人膳食服務、無家可歸者預防和快速安置等。中心以電子化下單，選定後只需15分鐘便領取到食物。積分制換領食物亦頗有特色，越健康的食品所需積分越低，服務使用者除可自選食物外，更推崇健康飲食的文化。

Terros是鳳凰城最大規模的危機干預機構，除危機干預流動服務隊外，還設有重性精神病患者的治療中心，為兒童、成人提供輔導服務和家居照顧的綜合服務中心，關注愛滋病、虐待、學校及家長教育、毒品預防的教育中心。Terros專門處理危機及重性個案，同工豐富的經驗分享讓大家獲益良多。

在美國享譽盛名的二手商店Goodwill，以「杜絕貧窮、賦予個人能力、加強家庭功能、建設更強大的社區」為使命，透過二手商店作切入點，致力幫助低技術、低收入人士透過職業訓練及支援自力更新。當然，Goodwill也是許多人「尋寶」的好地方。

至於亞利桑那州規模最大、歷史最悠久的露宿者緊急避難所Central Arizona Shelter Services，願景是希望建造一個「人人都有家的社區」，在住宿及膳食服務之外，也提供免費牙科檢查及基本治療服務。

為進一步了解鳳凰城露宿者概況，參訪團成員亦於晚上到街頭派發水及食物予露宿者。最難忘是當大家派水之時，一位露宿者要求得到冰塊降溫，38度的鳳凰城晚上，露宿街頭確實酷熱難耐。



楊智誠 / 明愛學校老師

壹一展龍匯

明愛學校7月下旬假座何黎婉華庇道演藝劇院，舉行2018/2019學年結業禮「明愛壹一展龍匯」，逾五百人出席，師生表演精彩絕倫。

活動由氣勢磅礴的五龍爭珠拉開序幕，五條花龍從四面八方走到舞台，展現學生的創意、才藝。接著由社會工作局代表鄧玉華廳長、教育暨青年局代表黃超然處長、中聯辦教育與青年工作部譚磊助理、澳門明愛袁志海服務總監以及明愛學校張錫釗校長為花龍點睛，祝願結業生前程似錦，把典禮推向第一個高潮。



袁志海服務總監致辭時表示，明愛學校近年校務發展卓越，建立出一支優秀的教師團隊，今年共有8名教師獲得全國中小學課堂演示教學一等獎殊榮，多位學生參與香港及國際性運動比賽奪得金牌、銅牌佳績，師生的努力備受肯定。隨後頒發了結業證書及多個不同獎項，讓學生都得到嘉賓的鼓勵與祝福，此外又表揚積極參與家校活動的家長和優秀教職員工，為典禮現場增添無限歡欣。

典禮演出浪接浪，師生合力多重奏。先由教師與學生組成的「明愛BAND」樂隊作開場表演，獻唱動人樂曲；再有高難度動作的扯鈴和雙人獨輪車表演，場面扣人心弦；而跳古典舞的師生演繹花木蘭文武雙全的英姿，也令人十分陶醉；至於輕鬆活潑的花式足球和高聲咏唱《茉莉花》，皆讓觀眾留下深刻印象。

一幕又一幕精彩演出，掀起一個又一個高潮。全場掌聲雷動，近百位學生和老師共同秀出自己的才華，展現多元發展的潛質。結業禮尾聲，明愛BAND與結業生再次演繹勵志的歌舞，寓意日後大家繼續手挽手一起面對挑戰，為結業典禮畫上圓滿句號。✿

失智長者樂活遊

港珠澳大橋通車的消息，如一股春風，吹進了黑沙環明暉日間護理中心長者的心中，瞬間令長者們蠢蠢欲動，議論紛紛，就連平時較沉默的男會員也向同工表達欲體驗這世紀工程的期望。為此，中心特於月前舉辦一天遊的活動，與40名長者及家屬遊覽港珠澳大橋、大嶼山天壇大佛和昂坪市集。

有同行的家屬表示，長者患上失智症後便很少讓他們參與社區活動，更未嘗離澳旅行，擔心不慎走失。今次一天遊是難得的外出機會，家屬們既開心又放心，大家都樂而忘返。

很多人以為與失智症長者外出是天大難事，其實不然，只要事前做好充份準備，便可確保安全出遊。以下是藉今次活動經驗而總結出的幾個小貼士：

1. 行程安排：編排旅程應以輕鬆、留有彈性為原則，不宜過於緊湊。
2. 旅行社：選擇與可靠友善的旅行社、領隊和司機合作，妥善協調路途中停車解決如廁、上下車較為緩慢等事項。
3. 防走失：a.分成數個小組，由組長及組員互相照應；b.在長者身穿衣物縫上或扣上含有聯繫人資料的標記；c.可配戴主動回傳位置的GPS定位器。
4. 藥物：準備慢性病等日常藥物、暈車藥與緊急用藥。
5. 禦寒衣物：失智症長者對冷熱較不敏感，同行者宜按天氣變化安排適當的服飾予他們穿著。
6. 旅伴：至少有一位熟悉的家屬在旁，可以減緩失智症長者面對陌生環境時的不安情緒。
7. 地點及交通工具：全程均選擇具無障礙設施的地點與交通工具，景點以休閒為主，配合長者步伐節奏。

失智症長者能夠外出和接觸社區，毋需過於擔心走失及行為問題而使他們失去參與的機會。只要準備充足，護老者及失智症長者都可以享受安全舒適的戶外之旅。✿



鳴謝

2019年7-8月捐款名單

(按姓名筆劃排序, 只刊登未曾公開的款項)

| | | | |
|------------------------------|-----------|----------------------|------------|
| AO POU I | 200.00 | 捐款箱(A0029) | 485.01 |
| CHAN KIT FONG | 100.00 | 捐款箱-COMEBUY | 12,731.70 |
| CHAN MAN FAI | 300.00 | 捐款箱-GATHERING | 1,445.52 |
| CHAN SUT U | 150.00 | 捐款箱-JOY'S CHIX SALON | 369.63 |
| CHAN WENG HONG | 800.00 | 捐款箱-大倉酒店 | 7,511.26 |
| CHAN YUK MEI | 600.00 | 捐款箱-小泉居(丞仔)泉福新邨 | 589.03 |
| CHE BAN BAN-本地兒童 | 10,000.00 | 捐款箱-工商銀行 | 7,051.49 |
| CHEONG CHOI WONG-本地兒童 | 100.00 | 捐款箱-仁康牙科醫療中心 | 602.85 |
| CHOI ALVES MIO IONG-內地兒童 | 1,500.00 | 捐款箱-六福珠寶 | 2,036.85 |
| CHOI KUN CHEONG | 780.00 | 捐款箱-心願亭 | 783.37 |
| CHOI POU KA | 100.00 | 捐款箱-文化廣場 | 936.31 |
| CHOI TENG TENG | 400.00 | 捐款箱-文彩書店 | 181.04 |
| CHONG SOU VA | 300.00 | 捐款箱-好的 | 35,413.56 |
| CHOW KWOK SHING ALLAN | 1,300.00 | 捐款箱-安盛保險 | 186.67 |
| DAULZ BADARADO LEONE AUGUSTO | 10,000.00 | 捐款箱-自由咖啡 | 7,020.52 |
| FONG HIO KIN | 500.00 | 捐款箱-自來水公司 | 3,865.95 |
| FONG HIO KIN-本地兒童 | 66.37 | 捐款箱-余仁生(威尼斯人) | 433.97 |
| FONG IAN HONG-內地兒童 | 30.96 | 捐款箱-利基通訊 | 138.26 |
| FONG IAN HONG-本地兒童 | 20.00 | 捐款箱-君怡酒店 | 2,357.65 |
| FONG SIO KUN | 100.00 | 捐款箱-宏利保險 | 367.74 |
| GIVING FOUNDATION (USD95.5) | 768.60 | 捐款箱-明愛圖書館 | 1,715.56 |
| IEONG SOI PAN | 600.00 | 捐款箱-東亞銀行 | 325.99 |
| KAN NGAN KUAI | 30,000.00 | 捐款箱-武二 | 2,801.33 |
| KE YE | 100.00 | 捐款箱-金龍電器(丞仔) | 317.63 |
| KU IN NGO | 150.00 | 捐款箱-金龍電器(光輝商業中心) | 102.16 |
| KUAN CHON TAT | 700.00 | 捐款箱-便民藥房 | 1,025.51 |
| LAW VIRGINIA FONG I | 1,000.00 | 捐款箱-恒基花園第一至第四座之管委會 | 952.48 |
| LEE HOU MENG | 200.00 | 捐款箱-美國友邦保險 | 459.17 |
| LEI HIO TONG | 30.00 | 捐款箱-財政局 | 3,856.07 |
| LEI IOK I | 20.00 | 捐款箱-偉記 | 2,747.01 |
| LEI IOK IO | 40.00 | 捐款箱-商業銀行 | 6,947.05 |
| LEI WAN LONG | 200.00 | 捐款箱-創興銀行 | 315.78 |
| LEONG KA IAN | 200.00 | 捐款箱-富衛保險 | 308.14 |
| LEONG KEI HONG | 600.00 | 捐款箱-華僑永亨銀行 | 21,844.56 |
| LEONG LEI KA | 1,000.00 | 捐款箱-郵政儲金局 | 825.53 |
| LEONG SI NGAI | 800.00 | 捐款箱-滙業銀行 | 6,847.98 |
| LEONG TERESA | 2,000.00 | 捐款箱-滙豐銀行 | 682.42 |
| LEONG WANG KUAN | 2,000.00 | 捐款箱-聖瑪嘉烈中心 | 2,829.46 |
| LESLIE LAM WENG CHI | 400.00 | 捐款箱-廣發銀行 | 4,476.76 |
| LIANG ZHIQIANG-內地兒童 | 100.00 | 捐款箱-澳門瘋枝谷創意空間 | 395.00 |
| LIN MINGHAO-本地兒童 | 200.00 | 捐款箱-澳門寵物醫院 | 631.17 |
| PANG MARGARIDA | 600.00 | 捐款箱-駿居庭 | 4,106.50 |
| SHAO WENJIN | 600.00 | 捐款箱-駿暉復康巴士 | 2,150.20 |
| SIO MEI LENG | 200.00 | 高若瑟 | 2,000.00 |
| SISTERS OF SANTA LUCIA | 9,450.00 | 康泰地 | 10,000.00 |
| TIMMY IP | 10,315.00 | 張彩鳳 | 4,000.00 |
| TIMOTHY ANDREW BRUCE | 1,500.00 | 梁煒彤 | 30.00 |
| UNG GLORIA | 50,000.00 | 眾善長 | 140,078.01 |
| UNG VENG CHI | 1,000.00 | 眾善長-內地兒童 | 5,447.56 |
| VONG CHOI U | 200.00 | 眾善長-本地兒童 | 3,941.26 |
| VONG KIM KUONG | 500.00 | 章德忠 | 10,000.00 |
| WONG LAI PUI | 2,000.00 | 麥國豪 | 5,000.00 |
| WONG UN CHAN-本地兒童 | 10,000.00 | 善長-本澳貧困人士食用白米 | 700.00 |
| YEUNG WAI WENG | 200.00 | 曾鳳璋家屬 | 2,000.00 |
| ZHUO SHANSHAN | 98.00 | 無名氏 | 10,000.00 |
| 毛錦添 | 7,930.00 | 華僑永亨銀行信用卡持卡人 | 1,650.00 |
| 司馬鎮源-本地兒童活動 | 2,000.00 | 馮小姐 | 3,000.00 |
| 丞仔四面佛 | 206.30 | 馮曉燕 | 412.60 |
| 朱俊傑 | 3,000.00 | 黃先生 | 2,000.00 |
| 朱秋婷 | 1,450.00 | 黃莉莉 | 1,000.00 |
| 朱淑敏 | 100.00 | 黃嘉豪 | 500.00 |
| 何艷冰 | 1,000.00 | 黃銳康 | 3,000.00 |
| 佛弟子 | 2,350.00 | 楊曦明 | 1,000.00 |
| 吳梓明 | 20,000.00 | 瑞欣慈善會-上落出行服務購樓梯機及福祉車 | 457,986.00 |
| 李永強 | 800.00 | 萬錡公司 | 206.30 |
| 明愛華僑永亨信用卡簽帳捐款 | 52,004.19 | 廖羅沙 | 2,000.00 |
| 林圓圓 | 1,200.00 | 劉瑞屏 | 500.00 |
| 玫瑰堂 | 667.30 | 蔡嘉麗 | 160.00 |
| 星斗居 | 206.30 | 澳門木蘭拳協會 | 13,409.50 |
| 泉仁樂(襪子收入) | 1,365.62 | 澳門平安通呼援服務中心 | 2,000.00 |
| 科研資訊有限公司 | 118.00 | 澳門自來水股份有限公司 | 5,000.00 |
| 家護服務使用者捐款 | 1,330.00 | 澳門普濟禪院觀音堂慈善值理會 | 51,575.00 |
| 捐款箱 | 6,502.97 | 澳門智者之友協進會-上落服務 | 120.00 |

小計:

1,147,237.68

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