

# 明愛通訊

150  
APR 2021

<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

## 生命奇門人



培養抗逆力  
輔具資源閣啟航

武動身心  
繪畫展真我

# 生命守門人

人生旅途上，或多或少會遇到風雨和挫折，而青少年成長歷程中面對的困難與挑戰，往往涉及學業壓力、與家人的矛盾及衝突、人際關係和精神健康等問題。若這些困擾不斷侵蝕青少年的身心，致令他們感到無力、無助，失去歸屬感，甚或意志消沉，最終將逐步走進灰暗的人生低谷。事實上，年初發生幾宗讓人心痛、引起社會廣泛關注的不幸事件，確實為社會敲響了警鐘。

為更好地守護年青一代的身心健康，澳門明愛年初特別成立「青少年精神健康關注工作組」，連結機構內五個相關單位包括青少年、社區及學校輔導服務、凱暉生命教育資源中心、生命熱線、24小時緊急支援服務-求助專線、泉仁樂家庭綜合服務中心的力量，優化現行的青少年支援網絡，並因應最新的社會形勢，以針對性的介入策略，加強年輕人珍惜生命的觀念，協助有需要個案跨越艱難時刻。

其中的一項關鍵回應策略，是凱暉生命教育資源中心把今年「生命守門人」系列培訓的重點對象鎖定為青少年人組群。



「守門人」一詞，可追溯至1947年社會心理學家Lewin的研究。守門人意指藉著一道又一道的安全網來進行過濾及保護當中涉事者，因此守門人對某人、某事具有守護、守望的意義。透過「生命守門人」的普及教育，預期可以發揮早發現、早干預、早協助的果效。

年初，凱暉生命教育資源中心為逾百名明愛學校輔導服務、家庭及社區服務、復康服務和安老服務的專業社



澳門大學附屬應用學校盧蘭馨校長與一眾師生及明愛同工



工及心理輔導員，進行「生命守門人」種子計劃專項研習，以儲備人力協助隨後開展的「生命守門人」培訓課程全面引入校園的支援工作。研習內容包括從流行病學了解澳門和全球的自殺行為、青少年自殺行為成因、心理狀態、危險和保護因子，以及「生命守門人」一問、二應、三轉介的理念與運用技巧，讓同工懂得辨識有自殺風險人士並掌握箇中的介入與應對策略。

一問、二應、三轉介，是結合使用簡式健康量表－「心情溫度計」，先以快速方法就個人的精神狀況作篩檢以了解其心理照護需要，進而耐心聆聽對方的處遇，同時做適當的回應與支持陪伴，並因應當事人遇到的問題和困擾，在持續關懷下連接適當的社會資源加以協助。

因應服務對象的特性和需要，「生命守門人」系列培訓可以不同形式進行，例如講座、體驗工作坊、日營等。過程中除了讓參加者多了解個人情緒外，更重要是增加對自殺高風險者特徵的辨識能力，提高對自殺意圖的敏感度，釐清迷思，學習支援及轉介的技巧，適當發揮生命守門人的角色，幫助當事人跨過難關。

2至4月間，凱暉生命教育資源中心聯同種子計劃的成員，先後走進澳門培正中學、聖羅撒女子中學中文部、澳門大學附屬應用學校，為教師進行「生命守門人」專題培訓，效果理想。參與的教職員均渴望幫到學生，大家用心研習、積極提問，有與會者表示課程有助他們更了解青少年的想法，以及有那些因素影響年青人作出自我傷害的行為，而角色扮演的環節可讓大家生動地學習聆聽及同理學生的心聲，明白如何恰當地回應學生的說話，懂得有效支持及關懷學生的方法，建立師生之間彼此互信的關係。

來季已有10多間學校預約了30多場「生命守門人」培訓課程，參與對象分別有教職員、家長及不同年級的學生。明愛期望將「生命守門人」的理念帶進校園，推動教師、同學及家長皆成為生命的守護者，憑藉互信及互助的基礎，共同為身邊人張開適時陪伴與滿載關愛的安全網，一起保護「年輕人們」。✿



# 培養抗逆力

抗逆力，是指人們面對逆境時和經歷逆境後身心恢復過來的能力，是人類天生的一種潛能，也是面對困難及危機的心理協調和適應動力。抗逆力可以透過學習加以培育或強化，而從小培養抗逆力，有助日後成長過程中面臨困境時，更能夠以正向心態和具備信心渡過難關。

4月下旬，生命熱線應澳門浸信中學邀請，為該校幼稚園及小學的家長就培訓子女抗逆力、建立積極人生觀等題目進行分享。講座內容闡述抗逆力的重要性，並提醒家長們身教的影響，以及陪伴與聆聽子女所產生的力量和作用。父母的正向管教方式，讓子女在家庭中感到愛與關懷，能培養他們有能力在家人的支持下面對逆境。透過有關日常管教的情境題，家長得以掌握正向對話技巧和鼓勵子女參與不同活動，從而提升其抗逆力和價值觀。



今次參加者之中有不少是兒童的父親，可見現今的家長大多意識到父母雙方就子女的管教都應該同樣負上責任，他們在講座期間專注細聽，對增強兒童抗逆力及關心子女成長等話題尤感興趣，交流時段亦踴躍投入討論，反應熱烈。✿

---

梁華溢 / 恩暉長者綜合服務中心心理輔導員

# 幸福閱讀無界限

世界衛生組織提出「活躍老化」(Active Ageing)的觀念，主張長壽必須具備持續的健康、參與和安全的機會，使老化成為正面經驗，以提高長者的生活品質。同時有文獻指出，閱讀仍是目前長者獲得資訊的重要管道之一，並有助促進長者的幸福生活，活化他們參與社會的能力。

恩暉長者綜合服務中心為響應澳門特區「2016至2025年康復服務十年規劃」，以締造平等權利及共融為本的社會，近月善用公共圖書館新推出的圖書遞送服務，在住宿設施內增設圖書角供院友借閱，長者無需前往圖書館，便可以享受閱讀的樂趣和獲得所需的資訊。



工作人員亦開辦閱讀小組，冀拉近長者與圖書的距離，例如鼓勵長者討論圖書中的「老澳門」照片，緬懷昔日難忘的時光，又或者欣賞世界旅遊照片，即使行動不便也可「穿梭」全球各地。雖然有長者從沒看書的習慣，但在工作員陪伴閱讀的過程中表現歡欣雀躍，這樣的閱讀氛圍大大充實了他們的晚年生活。✿



# 繪畫展真我

保護環境是當前全球關注的一個重要課題，澳門明愛特以《環保與我》定為今年自閉特色人士及智障人士繪畫比賽的創作主題，好讓這兩個殘疾組群的參賽者展露藝術才華，透過畫筆和顏料道出內心對環保議題的感受，加深公眾對他們的認識和了解，建設「打開心窗、關懷互愛」的和諧社會氛圍。

頒獎禮4月上旬於威尼斯人度假村酒店舉行，得獎作品隨後更在酒店內公開展出。今年比賽反應理想，自閉特色人士和智障人士各設公開組及在學組，四個組別共收到超過二百幅參賽作品，經過評審團細心選評，最終選出每個組別的冠、亞、季及優異共32幅獲獎畫作。

筆者所見，許多作品色彩繽紛、用色大膽、創意無限，有收集廢氣和雜物再轉化為其他能源的流動收集車、用太空船到天上匯集雨水然後運到乾旱地區灌溉、集合花園的落葉和廚餘一起發酵以產出肥料滋潤大地，亦有感恩為人們種植糧食而辛勞工作的農夫，帶出「汗滴禾下土」的道理……。參賽者的觀察力非常敏銳，並能通過畫畫表達自己的所思所想。

繪畫比賽舉辦至今已有十個年頭，每年的主題給予大家不同的想像空間，以發掘自閉特色人士和智障人士的才能與天份，有的已成為本澳具名氣的畫家，有些畫作則製成了產品出售，繪畫不單是嗜好或消閒活動，還可以發展為一種職業。期望未來社會各界繼續鼎力支持，讓殘疾人士可以在各個領域中，展現自我，並將之發揚和延續開去，顯露光芒。✿

歷年畫作主題：

2012年《我最喜愛的.....》

2013年《我的夢想》

2014年《我的動物朋友》

2015年《我和我的.....》

2016年《我和我的同行者》

2017年《我眼中的.....》

2018年《我與澳門.....》

2019年《我有我感覺》

2020年《我和我喜愛的食物》

2021年《環保與我》



# 輔具資源閣啟航

輔具有助長者及殘疾人士生活得更獨立、安全和便利，然而，輔具應用在澳門仍有待普及。為此，創明坊增設輔具資源閣，4月間舉行啟動禮並正式投入服務。此項目得到社會工作局的支持，對象以肢體傷殘人士為主，服務內容包括：輔具展示、輔具諮詢、輔具教學、短期輔具借用、提供銷售輔具渠道及客制化產品製作（輪椅套、背套及不同尺寸的坐墊等）。如有查詢，請致電28553813或Wechat（帳號：CASOTP68519099）、Facebook（搜尋「澳門明愛輔具資源閣」）。✿



# 空中花園

聖瑪利亞安老院為要活化五樓一片空地，近月進行環境改造，把小平台變身成為空中花園，讓老友記可以回歸自然生態空間，享受綠意氛圍帶來平和、恬靜和悠閒的生活樂趣。

從園藝治療的理念出發，透過感官刺激，以種植、佈置等過程增強身體運動機能，改善情緒狀態，促進人際互動，達至身心靈的舒泰、平衡。園藝活動有助院友多接觸陽光和植物，栽種程序包括播種、澆水、發芽、開花可讓人領悟生命的力量，視覺、觸覺等感官訓練亦會鼓勵大家分享當下感受，從而激發院友提升對生活的積極性，以正向態度面對人生。

空中花園，在院友們的共同努力下佈滿不同品種的小花，令坐落於市中心的聖瑪利亞安老院別具一格。一眾院友經常結伴到花園暢談，小小的園地洋溢著歡聲笑語，並充分發揮植物的療癒力量，為老友記的晚年生活添加色彩。✿





# 武動身心

基於傳統的觀念，男性在社會上多被認為是強勢的一方，而主流社會教育亦對男士角色及其形象抱有一定期望，這令不少男士遇到情緒問題或困擾時，相對較難表達內心感受或主動求助。

泉仁樂家庭綜合服務中心近年開辦多項男士服務，以吸引男性會員的參與並維繫友好關係，便於有需要時予他們提供支援。3月，中心推出為期三個月的「男士防身自衛術班」，以武術運動為媒介，達致強身健體和挑戰自我的成效，幫助男士們釋放日常生活中積累的心理壓力，同時透過運動提升自信，促進身心健康。



在小組過程中，參加者學習各種防身術基礎知識，接受實操訓練和伸展放鬆，期間亦有彼此交流運動經驗及心得，逐漸建立正向的團隊精神。組員們都願意一起鍛鍊，互相切磋、砥礪，延續運動習慣。

有參加者在小組初期表示自己只是陪朋友參加，對運動、武術的興趣不太濃，及後組員之間開始熟落，在大家的支持及鼓勵下，他變得主動和願意嘗試，每節課堂均與其他組員一齊完成教練給予的訓練挑戰！✿

# 走進新國度

隨著生活水平的提升，越來越多老友記有機會到外地旅行，但在疫情的影響下，旅遊變得有點遙不可及。有見及此，耆康樂園3、4月間舉辦「走進新國度」，安排了五節小組活動，讓長者用視覺去享受越洋旅行的樂趣。

今次活動介紹了四個國家，包括歐洲的希臘、西亞的土耳其、冰天雪地的芬蘭和炎熱沙漠化的納米比亞，利用簡報及大量圖片與錄映片段，細說各地風土人情、地理文化，為長者增廣見聞，其中最吸引他們的是當地的美食。此外，筆者在活動內容中加入傳統的希臘版拋石仔遊戲、土耳其版BINGO遊戲等，透過分組比賽、團體合作，促進老友記全面投入小組的互動氛圍。

每節活動完結時，長者都十分雀躍期盼下一個「旅程」的到來，縱使不是親身飛行遠赴彼岸，然而，「新國度」的遊歷確實也是不錯的旅行體驗。✿



# 愛 · 傳承

## —安老服務關懷備至

澳門明愛時刻關顧市民所需，積極開拓各類社會服務，為最微末、弱小和失落者帶來曙光與希望。今年，適逢70周年誌慶，「進取」、「超越」、「創新」更成為引領及激勵機構整個工作團隊邁步向前的座右銘。

相對其他服務板塊，明愛安老服務起步較早，覆蓋範疇較為全面，主要分院護照顧及社區支援兩大主軸。



### 院護照顧

上世紀中葉、二次大戰後的澳門，人民生活艱苦，貧病無依的孤寡老人很多。1968年，陸毅神父在水坑尾巷創立聖母安老院（現易名聖瑪利亞安老院），為女性長者提供一個有瓦遮頭、兩餐溫飽的家，最多時住宿人數幾達二百人，可想而知當年社會需求殷切的程度。翌年，位於青洲區的伯大尼安老院啟用，對象為男性長者，同期更附設夫妻房，讓相依為伴的年長夫婦可有棲身之所。

第三間長者院舍是1973年座落於氹仔星星公園附近的嘉模聖母安老院，其院友多為年長的勞動工作者如苦力、三輪車伕，也有精神或健康狀況不佳人士；九十年代中該院設立特別護理病房，可算是護理安老設施的雛型。2005年，由於嘉模原址需退還政府當局，院友遂被安置到其他院舍繼續生活。

1988年，嘉諾撒修女會把聖方濟各安老院交予明愛管理，這前身為「育嬰堂」的院舍長久以來住著一群失明的女性，她們有些自小在此長大，到現在已步向晚年。2007年，全澳首間高度護理的住宿設施—黑沙環明暉護養院落成並投入服務，專門為體弱及身體機能嚴重缺損的服務對象提供適切關顧。

2017年底，標誌著四合一的恩暉長者綜合服務中心在路環石排灣啟動，這所大型長者服務綜合體涵蓋院護住宿、護老者支援、家居照顧及支援和日間護理四個領域，在本澳應對高齡社會的挑戰上肩負重要角色。2018年，明愛接手頤安護老院營運三間私營院舍，冀以小型家舍方式逐步改善長者的住宿照護。

回望時間長廊，明愛每間長者院舍都有不同的歷史任務和意義。多年來，院護服務不斷優化，除推動跨專業團隊協作及個案管理制度建設外，更





銳意在延長作息時段、實踐自立支援、添置樂齡科技及美化住宿環境等方面多花心思和投放資源，務求院友的生活質素得以持續提升，安度晚年。

## 社區支援

八十年代的澳門，不少長者住在木屋或破舊的平房，有依賴社會救濟，也有街頭拾荒。陸神父有見及此，先後於1983、1984及1986年成立青洲老人中心、崗頂明愛老人中心和氹仔明愛老人中心，為區內長者提供支援並豐富他們的社交生活。1995年，明愛受委託管理台山嘉翠麗A座長者社屋，除在大廈內開設老人中心，亦為住客提供膳食服務。回歸前的1998年，明愛於氹仔濠景花園開辦本澳首間日護設施—康暉長者日間護理中心，同期氹仔明愛老人中心結束其歷史任務。

受澳門教區所託，明愛2009年接管黑沙環天主教牧民中心耆康樂園。2010年，筷子基快富樓長者社屋的緊急支援鐘服務交由明愛管理，而位於七樓的滙暉長者中心則開創先河，以365日全年無休的方式營運，支援住在樓上的獨居長者及雙老夫婦（同年嘉翠麗社屋老人中心因樓宇拆卸而停止運作）。2018年底，明愛接手打理原由當局經營的下環老人中心，以配合社會多元發展的需要。



家務助理服務最早由青洲老人中心於1992年在本澳試行，為區內年老體弱的獨居長者送膳、家居清潔及陪診就醫。這項服務及後的發展逐步常規化，康暉長者日間護理中心成立伊始即開設家務助理服務，以協助離島區支援網絡薄弱的長者。2005年，當局為增強居家支援的功能，予各家務助理團隊增設護士及治療師，同時易名「家居照顧及支援服務」。2020年中，青洲、康暉兩支家援隊調整服務天數至365日，與恩暉家援隊共同守護在家生活的社區長者。

為回應申請入住安老院舍的輪候需要，明愛2012年在澳門基金會的支持下以三年試驗計劃方式開辦「家居護養服務」，24小時全天候為居家體弱及需高度護理的服務對象提供所需支援。家護服務得到市民的正面評價，故獲澳基會第二期的三年撥款資助。2019年起，家護服務轉由社會工作局提供財政資源，今年更把服務延展至護老者，並易名「明愛家居護養暨照顧者支援服務」。

鑑於社會對失智症議題日益關注，明愛2016年把康暉長者日間護理中心轉型為專門服務失智症長者的日護設施，同年黑沙環明暉護養院新增日間護理服務，其對象亦定位為失智症長者。即康暉、明暉兩個日護單位都是予初、中度失智症患者提供日間認知訓練，期間亦致力推廣、落實失智症友善社區的理念。

不論院護照顧或社區支援，明愛安老工作在長者長期照顧體系上任重道遠。迎向未來，同工將會努力克服各種限制與挑戰，為高齡化社會持續開拓更優質的服務，確保「老有所養、老有所屬、老有所為」。✿

# 日本老年照護服務

明愛安老服務部4月中旬舉行「日本老年照護服務啟思分享會」，邀請曾在日本修讀老齡照顧專業的恩暉長者綜合服務中心治療師助理梁碧琪小姐以及台灣自立支援照顧專業推動導師廖志峰先生，與80多位出席同工交流經驗和心得。

日本早在八十年代已開始面對社會老齡化問題，當地政府為滿足老年人口的照顧需要，銳意在人材培育上多花心思，確保照顧質量。日本近年將長者照顧工作提升至專業職業水平，所有從業人員必須為高校畢業、完成兩年制的介護福祉士課程，又或有三年以上服務經驗加450小時進修、通過國家級考試獲取證照者，才可執業。而專業化的落實、具晉升機會、容易入行、就業率高，加上愛老尊長的文化氛圍等，都是吸引日本年青人加入安老服務行業的因素。



另一方面，廖志峰先生借鑑台灣經驗，提醒與會者照顧長輩不單是一份工作，更需要「溫度」，推動自立支援就是要提高長輩的尊嚴和生活質素，就算是失能的長輩也可以開心地過活。✿

陳雪瑩 / 青洲老人中心活動協調員

## 環保好 EASY



全球暖化日益嚴重，環保一直都是重要的議題。澳門近年在推動環保工作包括減塑、再生能源、廢氣排放、綠色環保酒店等各方面不遺餘力，期盼的就是建立綠色生活的文化和習慣。

有見及此，青洲老人中心家居照顧及支援服務4月初舉辦「環保好Easy」，讓較少外出的老友記得以認識環保回收的意義所在。當天參觀了位於青洲青雅樓的「環保加Fun站」，老友記為配合主題，事前儲存了用完的膠樽、膠盒、鐵罐等以作現場回收，過程中了解到各類物品的處理程序，與及膠類物品的分類代號，膠樽回收時需先



拆樽蓋和撕掉膠紙，並按其所屬號碼分類，方可完成回收程序。

對於行動不便的長者，平日鮮有機會接觸環保這個課題，藉著是次走訪，能夠讓老友記明白環保回收的理念，鼓勵他們身體力行加以實踐，甚至感染身邊的人，共同為環保工作貢獻一分力量，令澳門的生活環境變得更美好。有老友記表示自己居住的大廈大堂亦設有回收箱，現在既懂得處理回收程序，日後定必努力培養良好的環保習慣。✿

梁務貞 / 黑沙環明暉護養院副院長

## 臨終關懷的啟思

「善終」，是指可以在沒有憂懼和煩惱下，安詳、自在地離開人世，雖然不知道死亡在那一刻降臨，但離逝前心中沒有留下牽掛。

相信每個人都希望「善終」，但實況又是如何？

4月中旬，筆者獲邀出席澳門城市大學創新社會工作系及菩提社會服務大樓合辦的「澳門從預設醫療指示看臨終關懷研討會」，分享明暉在相關議題上的實踐經驗。一般而言，長者入住院舍，其生命的最後一程大多會在院護照顧中度過。當中，偶爾有家屬會提出，若院友生命走到盡頭，冀院方不要再予搶救，以減少院友身心承受不必要的痛苦。

然而，本澳的預設醫療指示至今只容許在醫院施行，非醫療機構並不適用，這個問題仍有待立法考量，以及社會的廣泛討論和共識。就此，院方怎樣為院友做到「去者善終」、「留者善別」？以下的事例，或可為大家帶來一點啟思。

院友甲向筆者表示自己年紀大，所有的事都已「交帶」了子女，希望走時不那麼痛苦，所以要求院方不要搶救，但這心事一直未有向子女表達，原因是認為子女眾多，擔心說出來後有不同意見，影響他們之間的關係。

經過筆者的多番鼓勵，院友將自己的心願與期望、一生的成就和遺憾，以及臨終是否搶救等心思一一與家人分享，子女知悉後亦表示接受母親的決定。及後院友身體狀況轉差，子女一致共識不予搶救，雖有依依不捨，但院友得到「善終」，家人也做到了「善別」。

人的一生旅程，要做決定的事情很多，升學抉擇、工作規劃、擇偶婚嫁、生兒育女等，每一件事都得花心思去計劃和準備，唯獨人生的終結，卻是無從預計及估測。大家若能以豁達、開放與理性的態度面對離逝，按自己心意去安排身後事，誠然可為生命劃上完美句號。✿



# 治療師助理培訓

治療師助理的職責是協助物理治療師、職業治療師等進行復健活動和維護輔助用具，是服務團隊的中流砥柱，為此，高志慈社會研究中心3、4月間開辦「治療師助理培訓證書課程」，為期八節共30課時，分設理論研習和實際操作，參加的學員有25人，全部均順利通過考核完成培訓。

課程導師由多位資深職業治療師及物理治療師出任，理論部分的內容包括長者及不同殘疾類別人士的復康需要、無障礙環境概念、肌肉及骨質疏鬆評估、預防跌倒方法、常見骨骼及關節疾病、失智症及認知刺激療法，實操部分則涵蓋輔具介紹及使用助行器具技巧、抱扶和轉移技巧、被動運動及拉筋、物治儀器的應用、危機處理、參觀院舍復康治療設施等。

此外，導師亦在課堂上強調治療師助理應抱持以人為本的服務精神，多與服務使用者溝通，建立互信關係，以便為他們提供適切的復康治療服務。✿



# 愛回家 x 自立支援

3月中，筆者與物理治療師梁燕玲小姐代表聖方濟各安老院，獲邀於「自立支援亞太區研討會」上，分享長者照顧服務的推展經驗及認知障礙症照顧上的運用，題目為「愛回家」—自立支援的實務概況。

兩年前開始，澳門明愛轄下的安老院舍嘗試推行「三零」照顧，即減少約束、減用尿片及減少臥床時間。透過了解長者的意願，以其對生活的期望作為照顧方向和目標，好讓長者過自己喜歡的生活。



在落實自立支援照顧理論期間，聖方濟各安老院的跨專業服務團隊，留意到長者雖然住在院舍，但仍不時想回家看看、上街購物，團隊遂抓緊這契機，以「出外走一走」作為生活目標，推動長者參與各項運動如上落步行訓練、站立肌力鍛鍊……。當長者的出行能力到達



合適水平，便組織他們一起逛超市，或安排回家探望親人。「愛回家」先導計劃從長者們小小的心願入手，一步步成功開展。

每位長者都有自己的「夢」，有個人化的喜好和習慣。澳門明愛安老服務部持續推行自立支援，通過所屬單位之間相互支持與實踐，累積經驗及分享，共同營造友善和彼此尊重的生活環境，讓長者重拾動力，回復自信笑容，樂活耆年。✿

林玉珠 / 澳門明愛副服務總監

## 疫情下的人文關懷

疫情下誰是「最無助、最弱小、最被遺棄的人？」

這是持續一年多來，因應最新社會形勢，澳門明愛持續反思的問題，也是筆者代表明愛參與世界社工日活動「疫情下的澳門社會工作」研討會之分享主題核心。

國際社工聯盟將每年3月第三個星期二訂為「世界社工日」，這個研討會是社會工作者專業委員會為響應「世界社工日」，聯同澳門明愛、澳門理工學院社會工作學系、澳門聖若瑟大學社會工作系、澳門城市大學創新社會工作系、澳門社會工作人員協進會、澳門醫務社會工作專業協會、澳門社會工作者工會組成籌備小組，透過團結社工業界的力量，推動澳門社會工作專業化發展。

研討會除了邀請業界分享疫情下澳門社會工作服務開展的情況、總結面對公共危機下社會工作角色和功能外，同時亦探討社會創新與社會工作的議題。筆者作為獲邀分享嘉賓之一，以「疫情下停不了的人文關懷工作」為題，分享明愛過去一年的實務經驗。

相信大家由去年初至今，深深感受到新型冠狀病毒肺炎疫情對澳門以至全球所帶來的衝擊，但同時間，澳門明愛在疫情下有著停不了的人文關懷工作，這涉及到體弱病患需要持續照顧人士、關係薄弱的家庭成員、失業或低收入人士、在「外僱優先退場」政策下被解僱卻因無航班返回原居地而被逼滯澳的外地僱員。他們的

需要不單止於物資層面，也有心理及情緒問題需要關顧和支援。

面對龐大且急待快速回應的服務壓力，慶幸得到全體員工及社會各界的支持，經聯結各方力量，明愛成功匯集到不同資源，幫助了一批又一批受疫情困擾人士。在防疫工作常態化下，期望與熱心市民和善長共同努力，令有需要人士得到適當的援助。✿



## 樂在家中 Body Check

父母照顧子女無微不至，卻往往忽略了自己的身心健康。有見及此，明糧坊4月間在石排灣服務站舉辦「樂在家中Body Check—Check」，吸引到30戶家庭共85人參加，活動內容包括利用身體分析儀檢測健康指數，使用評量表評估睡眠品質、壓力指數等。有家長的健康指數檢測結果超出標準值範圍，而在睡眠和壓力量表也得到較高的分數，他們對檢測結果表示驚訝，對自己身心健康的潛在問題深感詫異，認為這次檢測是身體發出的一個警號，提醒他們需要多關心自己的健康狀況。就此，明糧坊計劃稍後開設與營養、飲食、運動等相關的工作坊或小組，從多角度入手，提升一眾家長的身心健康。✿



## 廚餘回收



現代社會每天都需要處理大量廚餘，由此衍生的資源浪費、環境污染、全球暖化加速等問題，近年備受公眾所關注。政府當局在「源頭減廢、分類回收」的環保政策下，鼓勵市民改變生活習慣，避免或減少產生廚餘，包括審慎購買食物、善用食材烹調適量料理、把快將過期的食品分享給有需要人士。4月間，環境保護局推出「廚餘回收好Easy」活動，呼籲市民將家居的水果皮、菜頭菜尾、蛋殼、咖啡、茶葉渣、吃剩的食物等，去除汁液及水份後放在自備容器內，帶到石排灣、青洲、台山或剛開始營運位於祐漢永寧廣場的環保加Fun站。回收的廚餘先經工作人員檢查，然後磅重，再倒進回收器皿中，每名市民每日回收重量上限為3公斤。環保局會把收集所得的廚餘加以處理後製成有機肥料，化為有用的資源，轉廢為能。✿

## 輕軌伴我遊路氹

青洲老人中心4月下旬舉辦「輕軌伴我遊路氹」，組織家居照顧及支援服務的老友記外遊離島，以擴闊行動不便會員的社交生活圈子，促進他們多與社區接觸，感受澳門的轉變，體驗搭乘輕軌的樂趣。當日，老友記乘坐福祉車到達輕軌氹仔碼頭站，經輕軌公司人員的介紹，了解輕軌的設備結構及未來發展規劃。老友記都聽得津津樂道，並讚嘆輕軌車箱雖然不大，服務區域目前亦只限於氹仔，但速度快、安靜和穩定，為大家帶來不一樣的出行經歷。半天的旅程，老友記均感充實，回家路上，更暢談澳門昔日的生活事，筆者細聽仿似上了寶貴的一節歷史課，趣味盎然。見到老友記面上泛起如沐春風的笑容，就是今次活動同工們最大的收穫！✿





# 鳴謝

## 2021年3-4月捐款名單

(按姓名筆劃排序)

ALFRED FLATT	330.00	TAM MEI U	1,000.00	崔雁彩	500.00
ANA MARIA DA SILVA	100.00	UK ONLINE GIVING FOUNDATION	1,379.17	崔櫻菊家人	1,000.00
ATAL	29,695.00	VIRGINIA	500.00	張才勝	10,315.00
CHAN CHRISTINA	200.00	VONG CHOI U	200.00	張利加	1,000.00
CHAN IN SAM-本地兒童	200.00	WAI LAM	500.00	梁女	10,000.00
CHAN KA IAN	500.00	WILLSON	500.00	梁小玲-緬甸外僱洗腎捐款	3,000.00
CHAN KIY FONG	100.00	WONG LAI PUI	2,500.00	梁文華	1,000.00
CHAN SEK PAN	2,000.00	WONG WAI FUN	1,000.00	梁兆松	840.00
CHAN SOK MAN	300.00	ZHAO YONGSHI	300.00	眾善長	59,809.43
CHAN SUT U	100.00	毛錦添	15,650.00	眾善長(BOC)	55,440.26
CHAN YUK MEI	300.00	古安寧-食品	1,000.00	眾善長(ICBC)	7,218.72
CHENGI CHAN	100.00	永亨信用卡持卡人	1,450.00	眾善長(OCBC)	161,496.57
CHEONG NGAI HONG	200.00	永援修院	1,050.00	眾善長(TFB)	7,677.75
CHI CHEOK WENG	500.00	石排灣公立學校職員梁生	1,000.00	眾善長捐款-內地兒童	3,556.51
CHOI KUN CHEONG	800.00	何有	2,000.00	眾善長捐款-本地兒童	17,654.24
CHONG KAM LEONG-內地兒童	200.00	何惠仁	2,000.00	郭容根	500.00
CHONG SOU VA	150.00	何艷冰	600.00	陳汝通	400.00
CONNIE LEI	300.00	佛弟子	2,200.00	陳瑞祺永援中學-慈善步行	200,000.00
CTM-2020積分捐款	26,600.00	吳欣欣	100.00	陳瑾-支援失業人士	20,630.00
FEI-PANG CHING-USD12萬	960,776.02	吳美斯	488.00	麥池溢	100.00
FONG SIO KUN	50.00	吳艷雪	200.00	善長-本地及內地兒童	10,000.00
HO CHOI CHI	100.00	李小嫻	12,890.00	善長-食品	13,000.00
HO HIO HONG-本地兒童	5,000.00	李佩華	100.00	善長捐款(BEA)	10,000.00
IAN CHI IENG	100.00	李建新	900.00	善長捐款(BNU)	1,000.00
IEONG SOI PAMN	300.00	李隆生	1,200.00	善長-幫忙出獄人士	4,500.00
IONG IENG CHUN	6,000.00	李曉嫻	300.00	曾滿中	1,030.00
KE YE	50.00	李歡-緬甸外僱洗腎捐款	5,000.00	無名氏-糧食	20,000.00
KK	50.00	杜少玲	1,000.00	黃小姐	100.00
KOU WAI HONG-本地兒童	150.00	鄧運娣,周淑媚	1,000.00	黃文添家屬	5,000.00
KU KA HO	50,000.00	洗竟成	150.00	黃先宏	3,880.00
LAM BAO	200.00	周永源	10,000.00	黃海滔	3,000.00
LAM BOBO	1,000.00	周杰贊	500.00	黃素瓊	5,000.00
LAM CHUN HEI	200.00	周國湛	175.00	聖若瑟教區中學第六校-慈善便服日	15,961.20
LAM VIRGINIA FONG I	2,000.00	周許桂香合家	1,547.25	鄒宅	4,641.75
LAO HIO IAN	20.00	林子仔	500.00	雷國英	500.00
LEE HOU MENG	100.00	林子仔,富富,龍龍,嚕嚕	250.00	瑪利亞方濟各傳教修女	8,000.00
LEI IOK IO	100.00	林叮叮	1,000.00	趙崇周	400.00
LEI MANG WENG	100.00	林巧妝	225.00	銀行從業員	3,000.00
LEONG CHAN TIN	200.00	林美玲	2,060.00	劉楚儀	3,000.00
LEONG KEI HONG	300.00	林粟子	500.00	劉錦池	100.00
LEONG SI NGAI	400.00	林國寶	500.00	潘宅,霍宅,林宅,莫宅,李宅	10,000.00
LEONG SIO CHI	5,000.00	林國寶,bobo,叮叮	250.00	潘婉怡	2,000.00
LEONG TERESA	1,000.00	林粟子	1,000.00	鄧漢偉	80.00
LESLIEL LAM WENG CHI	200.00	林桑桑	1,500.00	黎長柱	3,000.00
LOW WON CHEE	848.00	建懋建築工程(澳門)有限公司	10,000.00	澳門天主教望廈聖方濟各堂-新春團拜	24,500.00
MA MAN LONG	90.64	施若翰	75.00	澳門日報讀者公益基金會-明糧坊個案	15,000.00
MARY	2,010.00	胡雪均	10.00	澳門紅衣會	80,258.94
MONDAY KUAN	1,000.00	夏珍-上落出行服務	500.00	澳門鏡湖護理學院	1,200.00
NG CHI WAI	500.00	徐承康	800.00	蕭惠玲	100.00
NG SAN LAP	300.00	捐款箱-好的	18,755.58	戴詠珊	153.00
NG WAI IENG	100.00	捐款箱-海星中學	15,021.34	鍾潔薇	250.00
PANG MARGARIDA	300.00	捐款箱-崗頂中心	540.00	羅玉成神父,郭小貞	20,000.00
PUN IAN	3,000.00	捐款箱-嘉模聖母堂	4,339.94	羅詠笙	50,000.00
SHAO WENJIN	300.00	高天子神父	161,880.00	譚小燕	5,000.00
SIO KA PEK	3,000.00	婚禮卡捐款-鄭少玲	1,000.00	蘇慕潔-緬甸外僱洗腎捐款	2,000.00
TAI MEI PO	300.00				

小計：

2,286,699.31

# 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

180101207861887 (澳門幣)  
180111238446328 (港幣)  
180188101105482 (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)  
73-40-00036-1 (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

<https://www.caritas.org.mo/donation>(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