

<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



## 陸神父大愛分享會

深層清洗輪椅

共讀樂趣多

情緒客棧

呵護·呵「護」

# 陸神父大愛分享會



善長黃華強先生憶述他認識陸神父大約是五、六十年代，神父經常熱情地幫助許多低收入的家庭，當時十歲左右的他和家人也是受惠者，及後自己稍有能力的，便效法陸神父般去幫其他有需要的弱勢社群。

10年前的7月，澳門明愛創辦人耶穌會的陸毅神父（Fr. Luis Ruiz Suarez, S.J.）屆97歲高齡辭世，明愛及利瑪竇社會服務特於7月31日在岡頂前地的聖奧斯定堂，合辦「陸毅神父逝世10周年紀念『愛·傳承』分享會暨感恩祭」。適逢今年是澳門明愛成立的第70個年頭，故此聚會一開始即進行簡單而隆重的啟動儀式，以拉開接踵而來的一系列70周年誌慶活動的序幕。

啟動儀式由澳門明愛潘志明總幹事、袁志海服務總監、利瑪竇社會服務行政委員會主席、澳門耶穌會院長傅南渡神父、善長黃華強先生、聖路濟亞中心院長黎明麗修女，以及曾與陸神父生活、共事的吳慶文先生、何國明先生和蘇玉蓮女士一起主禮。

「愛·傳承」分享會先播放陸毅神父的圖片專輯，由坐在摩托車上的凜凜英姿，到白髮斑斑的慈祥笑臉，當中經歷的艱辛歲月，令現場不少與會者為之動容。接著，傅南渡神父進行分享，他形容陸神父有無窮的力量實踐「愛德行動」及「喜樂的感動」，讓所有人在愛德中生活，一同傳承天主的愛。

「陸神父對我的教誨和支持，一直深深地印在腦海之中，更是推動我成年後選擇以社會工作為終身職業，傳承神父服務人群的仁愛精神。」年少時在聖類斯公撒格之家的前身、即位於青洲的聖類思中心生活過的吳慶文先生說。

「是神父看著我長大的，與他一同玩耍一同生活，他的笑聲及隨和的態度正是今天的我與人相處的典範。」同樣小時候住在聖類思中心的何國明先生、現為澳門傷殘人士服務協進會的秘書長說。



為突顯明愛70周年誌慶，同工特地設計了這個色彩亮麗的標誌，to內含阿拉伯數字70，亦可視為中國數字「七〇」，to字有「達致」之意，可作today，即要珍惜當下，也可作tomorrow，寓意擁抱未來，正好代表明愛服務不斷邁步向前，永不止息。舞台背幕由歷年的服務照片滿滿地拼砌而成，象徵明愛由過去到現在一直匯聚市民對弱勢群體的祝福和關愛。

分享會後隨即舉行紀念陸毅神父逝世10周年感恩祭，邀得澳門教區首牧李斌生主教主持，並由多位神父共祭。

李主教在彌撒中說，陸毅神父所創立的澳門明愛及利瑪竇社會服務，是以基督為基礎，以基督的態度為方法，以基督的光榮作為宗旨，天主愛所有人，特別愛最貧困和弱勢的人，這正好推動陸神父為有需要人士提供各樣適切的服務。

主教又寄語澳門明愛及利瑪竇社會服務要以「忘我」的態度和耶穌會會祖聖依納爵的訓誨，抱持基督的愛去彰顯天主的榮耀，促進助人的事業不斷向前發展。



90歲高齡的何瑞群婆婆表示，當年陸神父知道有人需要協助時，總會義不容辭地去幫忙，對此她到今天仍心存感恩。蘇玉蓮女士是明愛最資深的同工之一，她對有機會跟陸神父共事多年感到榮幸和欣慰，更從他的言行中領悟到助人的愉悅。另一位同事林燕卿女士說自己視神父如家人，對神父的支持和引領深表感激。

黎明麗修女指出，這些年幫助過明愛不同院舍的管理工作，又與陸神父一起到國內服務麻瘋病人，充分見證神父的大愛精神。在聖類斯公撒格之家認識陸神父的副院長李春曉女士，表示自己深受神父為殘疾人士身體力行所感染，立志以創新和進取的理念開拓明愛復康服務。



有參加者告訴筆者，認識多了陸神父所做的慈善工作，希望繼承他言傳身教、無分彼此的大愛精神，令受惠者得以有尊嚴及平安地生活。「喜樂的泉源是讓別人快樂」，這是神父生前經常說的話，伴隨著澳門明愛70年來走過的日子，也是明愛員工銘記心中，於每天的工作實踐出來，履行使命所在。✿

# 司長到訪匯應中心

澳門特別行政區政府社會文化司歐陽瑜司長一行十人，於8月下旬探訪澳門明愛匯應服務中心，視察新搬遷至上址半年的各個設施的營運情況，也為前線同工打氣，並讚揚明愛在月初全民核酸檢測期間，協助啟動臨時收容中心、接聽熱線電話諮詢、提供核檢站義工支援等工作。

參觀過程中，司長細心聆聽工作人員講解，不時就服務具體內容提問及交換意見，例如臨時收容中心和三避中心（避寒、避暑、避災）入住者的特徵、明糧坊短期食物補助服務派發的食物包組合配搭、危機支援項目求助者的特點及服務變化趨勢。此外，在聽取駿居庭露宿者服務經驗時，司長尤其關心年輕舍友的住宿原因及其困難。



匯應服務中心的新址投入運作，誠然令各項設施的環境得以優化，同時有助服務質素的持續提升。潘志明總幹事為感謝特區政府長久以來對明愛的支持，特致送由駿居庭舍友繪製的立體畫作《珠峰下的高山杜鵑花》予歐陽瑜司長留念，這幅作品以雪山為背景襯托綻放中的杜鵑花，寓意露宿者在人生路上雖曾遇過寒霜，嘗過人情冷暖，但只要持守信念，定可尤如杜鵑花般，堅毅成長、大放異彩，活出生命之美。✿

# 源於愛 · 融於愛

明愛幼稚園7月上旬在何黎婉華庇道演藝劇院進行第二十五屆畢業典禮，甫進會場，以太空為主題的場地佈置隨即映入眼簾，適逢今年中國航天事業發展邁向新里程，會場裝飾品都是由幼高班師生上藝術課時共同創作。

潘志明校監致詞時指出，今年畢業禮主題為「源於愛·融於愛」，愛與分享是明愛幼稚園的辦學理念，畢業生日後待人接物要心懷大愛，營造和諧的人際關係，還要學曉與人分享，才能懂得應付人生路上遇到的困難與險阻。隨後，主禮嘉賓向65位畢業生頒發畢業證書及獎狀，標誌著孩子們即將邁向新的學習階段。



幼稚園唐一甜學校代表則勉勵學生升上小學後也要謹記師長的教誨，做個具責任心、有自理能力和好禮貌的孩子，更要感恩父母的養育、師長的教導及姨姨的關顧。緊接的「感恩時刻」播放同學們的成長片段，從牙牙學語到三年幼稚園的學習和生活點滴深深吸引著在場觀眾的目光，場面溫馨感人。✿

## 深層清洗輪椅

創明坊年初增設輔具資源閣，吸引了頗多市民前來諮詢及試用各種類型的輔具，期間工作人員留意到乘坐輪椅人士當中，不少其座位及靠背都沾有污垢和汗水漬，這些隱蔽位置的整潔往往受到忽略。輪椅是行動不便人士的主要代步工具，長期使用而缺乏適當的清潔，容易滋長病菌，影響個人衛生。

中心現行的職業訓練範疇以雙手操作為主軸，一直希望拓展更為適合單側肢體障礙學員參與的職訓項目。經過一番探索和測試，總結出輪椅的「蒸氣深層清洗服務」能讓單肢障礙學員在分工合作、互補不足的條件下，結合清潔器材的輔助，得以全面做好這份工。



輪椅及辦公椅蒸氣深層清洗服務8月正式啟動，學員由創明坊導師帶領，透過吸塵蠶、蒸氣消毒、噴抽機清洗和烘乾清潔等工序，使輪椅及辦公椅煥然一新，到戶式的上門服務可讓客戶更感舒適、便利和貼心。

深層清洗服務的所得收益扣除成本將以津貼方式發放予參與學員，歡迎有興趣的企業、學校、社服機構或輪椅使用人士預約服務。如有查詢，可致電2855 3870或2855 3813與葉小姐或吳先生聯絡。✿

## 觸動舊日情懷

人老了，創意猶在，透過手作，展現藝術無疆界，激發長者躍動潛能。伯大尼安老院8月初舉行「炎炎夏日設計比賽」，讓院友發揮小宇宙，為草帽點綴生輝。選擇草帽的靈感來自不少長者過往在農村生活，從事務農或戶外勞力工作，長期在田野間走動，草帽正好是遮蔭、迴避炙熱日光的好幫手。

參加活動的院友拿到草帽時即與身旁好友回味當年的威水史，細訴如何一個人獨力撐起整頭家。言談之間，長者們開始進行設計和創作，利用色彩斑斕的顏料配搭不同圖案的貼紙，令原本單調的草帽顯得格外亮麗，吸引現場一眾的目光，過程更是滿心歡喜，作品充滿生活智慧和藝術誠意，使長者與過去再次產生連結。有老友記戴上屬於自己的草帽走到街外予途人欣賞，興奮之情著實溢於言表。✿



# 呵護・呵「護」

照顧工作從來不是一件容易的事，更遑論是無償及全年無休。為彰顯護老者默默地作出的貢獻，明愛安老服務部7月下旬在何黎婉華庇道演藝劇院舉辦「呵護・呵『護』與愛同行」嘉許禮，以促進市民大眾關注護老者的處境和需要，發揚守望相助的鄰舍精神，予護老者增添生活正能量。

護老者微電影《那日》於當天活動上進行首播，深得現場觀眾好評。嘉許禮設有四個獎項，分別是「關係融洽」、「護老有法」、「積極關懷」及「無私奉獻」，獲頒發獎項人士共44名，他們有的是被照顧者的子女，有些是婆媳，也有鄰居和女傭。以下為司儀與得獎護老者訪談對話，盡吐他們在照顧工作上點滴心聲：

「她是母親，我們照顧她是應該的，丈夫的支持使我放低了不少顧慮和壓力，照顧失智症患者需要無比的耐性，不要放棄病患者和自己。」照顧失智媽媽20年的關女士，曾經歷害怕、不接受，幸好一直有家人陪伴，現在重提往日片段時態度從容。

「母親由健康到中風，然後失智，當中變化很大，雖說已有心理準備，但全家人都很難適應，感到非常痛苦，總希望她可以回復昔日的模樣。」梁女士的母親在生命晚期進入了院舍生活，她的心境也由抗拒轉為接納，放鬆自己，放下不切實際的期待。

「工作有點辛苦，阿公會無故發脾氣……不過，阿公有時會戚眉戚眼逗我笑，我們相處還是挺愉快的。」阿笑是外籍女傭，每日需履行護老職責，照顧行動不便的黃老先生，對於阿笑的細心，兒子黃先生多番致謝，並指要多用欣賞、包容的態度維繫雙方關係。

「人，活著最有意義的事就是回饋社會，我年紀不輕，十多年來幫過大廈內不少長者，煮早餐、陪看醫生，甚或到院舍探望舊鄰居。」70多歲的劉女士是獨居長者，她用行動去實踐護老精神，被她照顧的並非什麼親戚，但無私奉獻令鄰舍關係份外溫暖。✿



# 共讀樂趣多

幼兒喜歡聆聽父母的聲音，特別享受被父母抱著一起翻開書本的甜蜜時光，只要幼兒覺得有趣好玩，逐漸就會愛上閱讀，親子關係也會更形密切。值得開心的是，不少家長願意花時間陪伴幼兒選書、看書，從中共同成長，並積極參與托所舉辦的繪本外借和親子共讀活動，收穫滿滿。



明愛托兒所7月中旬舉辦「童悅繪本齊齊Join—親子共讀繪本外借」頒獎典禮，透過動感的儀式去肯定幼兒與家長共讀的良好習慣。頒獎禮當天，家長們滿懷期待，踴躍分享半年來借閱圖書和幼兒成長的趣事：

琪媽媽說，自從托所開放繪本外借服務，孩子最渴望每周再借新書回家，《熊貓先生系列》是其至愛，頁數合宜，圖畫色彩鮮明，不囿於文字理解，適合自發想像，添加閱讀的趣味性。



牧爸爸指出，開始共讀後，孩子的詞彙量增多了，彼此間的關係更加親密，令自己有機會陪同孩子一齊成長；他並誦唸詩歌與現場的家長共勉：「你或許擁有無限的財富，一箱箱的珠寶，一櫃櫃的黃金，但你永遠不會比我富有——我有讀書給我聽的爸媽。」

家長們的分享叫人內心熾熱、溫暖和感動，這就是親子共讀的力量和樂趣，希望更多家長能每天抽出數分鐘，從小陪伴幼兒閱讀。✿

# 情緒客棧

每個人一生中總會經歷過不開心、生氣、怨懣、無助等負向處遇，然而日常生活上卻往往未能覺察自己情緒出現的變化，以致「心」病了仍不自知。若習慣被情緒牽著走，終會影響正常的社交關係和身心健康，因此大家要多學習關心自己，正視情緒反應，懂得引導情緒往正面和積極的方向走。

很多時人們對負面情緒都避而不談，刻意忽視或壓抑當中的感受，結果情緒受困擾，更影響正常生活。滙暉長者中心7、8月間舉辦「情緒客棧」小組，讓老友記透過遊戲互動、音樂欣賞、情境扮演、靜觀、腹式呼吸法及情緒紅綠燈等不同經驗，認識情緒管理之道。初期，組員分享不快經歷時，明顯有抑制情緒的行為，六節過後，他們學曉正視情緒健康，掌握到令心情平靜和放鬆的方法。當遇上不如意事，不妨讓自己靜下來，嘗試與此刻的情緒相處，換個角度看待事情，多珍惜自己和身邊人，生活也自然會變得輕鬆自在。✿



# 愛 · 傳承

## 一用創意開拓復康服務

1970年隨著陸毅神父創辦聖類思中心（現易名為聖類斯公撒格之家），澳門明愛正式展開復康服務發展之路。

### 創新 從第一步開始

擁有51年歷史的聖類斯公撒格之家，最初是位於青洲的一間鐵皮屋，主要收容一些終日流連街頭、無家可歸、或被家人遺棄的兒童，服務由二十多人開始。九十年代，院舍遷至氹仔卓家村的一幢三層高樓房，時至今日，服務對象包括慢性精神病、智障、嚴重肢體傷殘或多重障礙的成年男性，名額200人。

明愛轄下另有三間復康院舍，均是修會團體於不同時期託付明愛營運。聖瑪嘉烈中心（原稱聖瑪嘉烈達弱智中心）始於二十世紀初由嘉諾撒仁愛修女會創辦，早年是育嬰堂專收棄嬰，至1988年修女會把中心移交澳門明愛管理。主教山兒童中心及聖路濟亞中心皆由胡子義神父於六、七十年代創立，聖路濟亞中心是為患有慢性精神病的女性提供服務的院舍，1988年轉交澳門明愛管理，而主教山兒童中心則是本澳目前唯一的一所照顧殘疾兒童的住宿設施，明愛2001年正式接管該中心。

近年，各復康院舍除了履行住宿和起居生活照護等傳統功能外，還積極推動舍友全面融入社會、參與表演和視覺藝術、投身職業訓練，讓殘疾人士建構正向的人生觀及個人價值。同工們亦以不斷創新的思維，突破資源限制與殘疾舍友本身的障礙，推出一個又一個令人驚喜的嘗試，部分項目如聖類斯曲奇備受外界關注。

### 通達四方 出行無障礙

無障礙出行服務是協助和支援行動不便人士的重要措施，1983年明愛開展的傷殘人士駕駛訓練服務正是當中的里程碑，至1997年明愛首創復康巴士服務，率先引入本地第一部有升降台的復康巴士，大大改善了行動不便人士外出就醫和覆診的困難。隨後逾二十年，澳門明愛先後設立健行社、好的福悠快綫、駿暉穿梭復康巴士（前身為明愛復康巴士），透過不同模式拓展本澳無障礙接載服務。





2017年正式運作的上落出行服務，是明愛以嶄新手法利用樓梯機協助居住唐樓的輪椅使用者出門，藉此填補服務縫隙，為行動不便人士構建一站式的無障礙出行服務。接受此項服務的有體弱長者亦有殘疾人士，有個案表示這些年每次外出都要勞師動眾，上落出行服務正可讓他們得以踏出家門，令生活變得不一樣。

今年初開業的健行旅行社，以「機會均等」和「無障礙」作為核心信念，幫助使用輪椅或輔助步行器具的肢障人士和長者圓夢，尤如普通人一樣享受旅遊樂趣，探索澳門、鄰近地區以至世界之美，家屬亦可以輕鬆地陪伴同遊。

## 職業訓練 提升自主自立

創明坊是明愛專為肢體殘障人士提供職業訓練的社服設施，向以「自信、自立、自強」為座右銘，前身名為傷殘人士社會服務中心暨庇護工場，由澳門天主教教區八十年代創辦，2005年交予澳門明愛管理。隨著社會變遷，創明坊的職業訓練內容也與時並進，發展至今有手工製作、電腦平面設計與文書處理、輪椅及辦公椅蒸氣深層清洗服務等多個項目，另自行開發的一系列兒童學習玩具，已成為頗受顧客歡迎的 Play with Kids 自家品牌。



至於以社會企業模式營運的童玩角和袋鼠天地，成立目的就是為殘疾人士提供培訓及就業機會。最近幾年，不論是明愛慈善園遊會、大型書展、聖誕市集、新年市集、嘉模市集等公開平台，均可以見到由創明坊或明愛復康院舍服務使用者手工製作的多元化禮品及精緻美食銷售，這誠然有助他們在參與社區的過程中建立自信，達至傷健共融。

## 輔具，使生活更便利

明愛2011年開設輔具資源閣，為有需要的市民提供輔具選購建議及代訂輔具服務。今年初，創明坊增編輔具資源閣並把服務進一步優化，整合機構內各區單位的輔具借用存量統計，並增設客製化的輪椅套產品縫製，讓用家可以適時為輪椅換上新裝。



澳門明愛的復康服務秉承陸神父的開創精神，深信只要造就不同的機會，即可激活和展現殘疾人士的才能，令生命變得豐盛，活出具尊嚴和多姿多彩的人生。✿

# 庇道畢業禮

庇道學校畢業典禮7月首個周末舉行。由於澳門仍處於新冠疫情防控階段，大家遂懷著嚴謹的防疫態度和期待與憧憬的心情，在嘉賓們對學校教育方針的肯定、對畢業生的訓勉以及在師長親友的祝福聲中，經歷一個溫馨而隆重的畢業禮。



教育及青年發展局老柏生局長致詞時讚揚庇道學校多年來實踐有教無類的辦學理念，特別提到潘志明校長「以生命影響生命」的處事風格，不僅體現在學校的青少年教育工作，更為本澳社會服務領域作出重大貢獻。局長又勉勵畢業生面對逆境時，要學會冷靜思考、積極樂觀。

天主教澳門教區李斌生主教表示認同庇道學校的教育信念，他以融合教育為例，指稱天主賜給每個人自己獨特的天份，應該受到社會重視，庇道實施的融合教育正能體現這份愛德。主教更鼓勵畢業生發揮自己天賦。

潘校長感謝出席嘉賓一直對庇道學校的慷慨支持，並以明愛徽號的四個“L”（the Last, the Least, the Lost; and Love）說明學校一貫的教學理念，籲請同學們致力延續明愛精神，照亮別人。對學生而言，畢業禮是求學階段的重要里程碑，也是個人生涯的一個分水嶺；對教師而言，畢業禮是多年教學的成果展示。中文部、英文部和夜間部全體畢業生和老師攜手走過學習之路，共同見證畢業的動人時刻。✿

# 譜出健康新樂章



「女～殺手～，女～殺手～……」今個夏天，這首耳熟能詳的歌曲經常在康暉長者日間護理中心內響起，不禁令人懷緬上世紀七十年代粵語電影的光輝歲月。然而，對於失智症長者來說，要一邊記歌詞合唱、一邊跟動作做椅子舞，真的不容易。

熟識的音樂驅使老友記堅毅學習，努力地跟著節拍哼唱、舞動，活潑可愛。持續的練習就是為了要準備在近期多個節慶活動上演出助慶，雖然動作整體未夠齊，但已贏得全場掌聲，老友記落力表現自己，臉上滿載笑容，為生活加添色彩。

每逢周一的音樂小組利用歌聲為失智症會員帶來感官刺激、提升社交技巧、維持認知能力，活動內容包括樂器合奏、音樂律動和歌曲和唱，長者一般感覺新鮮有趣，部分更從未接觸過樂器，或已忘記了樂器的外貌。有家屬表示，每次上完音樂小組後，長者回到家裡仍不停哼奏曲調，陶醉於音樂煥發的喜樂氛圍。✿

## 耆菁定向海「察」王

崗頂明愛老人中心7月底於媽閣及澳門海事博物館一帶舉辦海「察」王戶外定向活動，參與的長者需要細心觀察社區、跟同組隊員做好分工合作，更要動手動腦以完成各項指定任務。過程中，長者同時能夠參觀博物館，了解本澳漁業及航海業的發展，細味區內多項特色文化建設。

定向活動以分組競賽形式進行，各小組遊走博物館內外及媽閣廟附近地區，根據工作員設定的印務卡去闖關，任務包括尋找定點位置拍照記錄、學習打繩結、辨識香料、搜尋通關物品。各項任務需要長者隊員運用視覺、觸覺、嗅覺、聽覺等感官，加上動腦筋和團隊合力，方可達成指標。



戶外定向往往給人的印象是屬於年輕人的運動，然而，透過特別的內容和路線設計，亦能夠讓長者充分參與其中。不少長者隊員表示未曾嘗試過這種戶外任務活動，今次在社區上玩遊戲感覺很新鮮，同時可以多留意社區的事與物。澳門是世遺城市，蘊藏着不少特色建築及傳統社會文化，外地遊客因此慕名而來，作為土生土長的澳門人，更應對自己的地方有深度的認識，足以細說從前。✿

## 齊來認識職安健

為加深社服人員對職業安全健康的認知，高志慈社會研究中心7月中在黑沙環明暉護養院舉行了三場職安健培訓講座，好讓同工充分掌握工作時必須注意的安全事項，強化他們的危機意識，減低意外發生或罹患職業病的機會。

本系列培訓由勞工事務局職業安全健康廳專業導師主講，合共有200多名同工參加，三場講座的主題分別是「五常法」、「衝突管理」及「風險評估」，內容針對社會服務設施工作環境中常見的職安健問題。「五常法」中的“5S：常組織、常整頓、常清潔、常規範、常自律”，能系統化地理順物資和文件存放、工作桌面整理，有效提高工作效率，減少因整理方法不當而引起的意外。



至於「衝突管理」，導師推介的應對策略是“SAFER五步法”，即時評估因誤會而引起的齟齬，使用合適的溝通技巧和態度緩和分歧，避免衝突升級。在「風險評估」方面，同工需及早識別工作場所的潛在風險，制定改善措施並嚴格執行，導師亦有教授正確的搬運重物姿勢、辦公室職安健基本守則等，防範於未然。✿

# 智得其樂 獅展愛心

「智友同行」計劃是美高梅與澳門明愛合作，透過培訓失智症關懷義工、組織失智症長者本地遊、舉辦失智症專題研討及失智症友善社區推廣，加強公眾對失智症的認識和關注，營造包容互助的鄰舍氛圍，促進患者及照顧者多參與社區活動，提高生活品質。

7月下旬，明愛安老服務部的同工和老友記以及其他機構的長者會員，應邀參加「智得其樂 獅展愛心」啟動儀式。先由主禮嘉賓就建設失智症友善社區分享心得，隨後播出「樂善好獅旅行團」的精彩片段，繼而是長者及義工攜手演出賞心悅目的歌舞，見證社會上不同持分者團結一致，期許為關顧失智症患者及其照顧者貢獻一己之力。✿



# 疫情 · 心亦晴



鑑於疫情持續，澳門和台灣兩地維持入境管制，令不少留學台灣的大學生備受困擾。7月間，澳門明愛在台灣的大專僑生服務中心聯同生命熱線、利瑪竇中學、永援中學及澳門天主教中學校友在台學生聯會合作，舉辦了兩場線上的「生涯輔導講座暨交流會」，為即將遠赴外地升學的中學畢業生及其家長解答疑難。



交流會上，生命熱線的同工特別推介其「啱吓氣」社交網絡平台，並呼籲同學有需要時全天候都可以聯繫他們，以得到情緒輔導及陪伴支援。

而大專僑生服務中心早前啟動的「亦同行」網路志工計劃繼續發揮守望相助的效能，一百名志工突破地理限制，透過互聯網緩解同學們在出入境、實習、情緒困擾、福利申請、安心就學及畢業、就業等方面的問題和境況。

首次參加計劃的希瑤是升學輔導及生命教育的支援志工，她表示籌劃活動的過程讓她結識到其他院校的僑生，並對相關議題的認知多了許多。幫手生涯輔導講座暨交流會及新生群組支援的志工芷諾，則認為義務工作對其專業成長甚有裨益，更重要是領悟到社會服務的意義所在。「疫情 · 心亦晴」，冀為更多有需要的家長和同學紓憂解困，疫情終會過去，迎來的是一直期盼的萬里晴空。✿

# 尋找生命之光

「黑暗」，是怎樣的一回事？是小時候跌倒痛哭的一刻？還是遇到挫折失敗沮喪的一刻？此際的「黑暗」或尤如世界末日，但有否想過也許亦是一次重生的機會！人生中總會有起有跌，每一次的經歷都是成長經驗，只要學懂將「失敗」、「失去」、「失落」變為「樂觀」、「快樂」、「喜樂」等促進個人持續發展的動力，抱持信心和希望尋覓出路，衝破黑暗，定能找到屬於自己的「生命之光」。

憑著這份理念，凱暉生命教育資源中心7、8月間，配合「910世界預防自殺日」的宣導工作，舉辦生命之光作品展故事收集暨網上票選活動，以鼓勵市民把曾經面對的困難和負面情緒轉化成正向的體驗，藉作品分享給予社區散播正能量，從別人走過的路途上締結希望的種子。

作品展共徵集到51名市民的投稿，故事的種類多元化，大部分都是日常生活中經常遇上的，如健康狀況、學業壓力、工作問題、社交問題、喪親等。每個真實的故事均深具感染力，人們觀賞時定會有所頓悟，這些故事同時亦上載網路供人瀏覽，以彰顯面對困境時保持樂觀積極心態的重要性。

生命之光作品展故事收集暨網上票選活動為凱暉生命教育資源中心本年度「910世界預防自殺日」系列的首個項目，工作人員稍後將把各個故事製作成展板，於本澳不同社區巡展，有關故事更會改編成舞台劇，於9月10日的燭光晚會中演出，激勵市民從失落的經歷中學習並找到力量，營造正向氛圍，達致逆境自強。✿

# 築起心靈綠洲

明愛幼稚園教師團隊7月上旬進行為期兩天的校本培訓「園藝治療基礎證書課程」，這是一個結合身心靈的體驗，老師們之前從未涉獵過此範疇的知識，故大家均感到新奇有趣，並期望園藝治療可對幼兒有所幫助，如改善手眼協調、使用上肢鍛鍊、提高專注力、建立責任感、加強跟從指示能力、減少衝動情緒、增進滿足感及提升自信心。

園藝治療適合不同年齡和不同能力的人士參與，幫助學員在認知、身體機能、社交、情緒及心理、創意和自我表達等方面有所裨益。在實踐部分，老師們按導師要求完成乾花擺設和繁殖、組合盆栽兩個活動，花盡心思利用手手的材料包括乾花、向日葵種子、薄荷葉、泥土、絲帶等製作屬於自己的園藝作品，各具特色。✿



# 勇闖突破



暑假期間，青暉舍舉辦「勇闖突破」工作體驗計劃，透過與熱心商戶和社服機構合作，安排家舍內的青少年接受不同崗位的試工機會，包括到餐飲店、西式甜品店、長者中心等，讓他們對未來生涯規劃有更多的考量，及早認清個人志向，培養工作和就業的正確態度，擴闊視野，充實生活歷練。

參與是次計劃共有6名年輕人，年齡介乎14至17歲。工作體驗結束後，他們在家舍聚會中與其他舍友分享經驗和心得，細說試工的苦與樂，並表示自信心及耐性有所增強，自覺意志較前堅定，學習用心，懂得努力裝備自己，建立積極正向人生觀。✿

林秋婷 / 泉仁樂家庭綜合服務中心社工

# 新手爸媽的一課

二人從相愛、結婚，到嬰孩來到家庭之中，父母都對未來充滿期盼，以喜悅的心情迎接這位小天使。雖然新手爸媽常被換尿片、餵奶、沖涼等工作煩心，嬰兒的哭聲更是觸動神經，導致手忙腳亂，不過當看到可愛小人兒安穩入睡，心中欣然泛起甜絲絲的感覺。



孩子睡著了，爸媽繼續打理家務或處理生活瑣事，三人行生活模式改變，慢慢地或令夫婦間忽略了彼此的親密關係。曾有新手媽媽表示：「在照顧幼兒之餘，夫婦兩人均要上班，休息時間又不足夠，有時更得不到伴侶的支持而感到孤單，雙方經常因各種生活上的瑣事發生磨擦，感覺好像與對方越行越遠」。「冰封三尺，非一日之寒」，心中充斥著委屈、不安、憤怒、孤寂等情緒，不懂得如何處理雙方關係，逐漸變得貌合神離。當夫婦兩人察覺自己有上述情緒時，首先需要承認婚姻正面臨挑戰，並願意作出一些改變，建議可考慮以下的方法：

1. 共同承擔家務：育有嬰兒後，家庭瑣事會相對增加，嘗試與伴侶建立一張家務清單，共同分擔內裡列出的工作，減輕雙方於家務上的壓力。
2. 向伴侶作出簡單的問候及關心：伴侶回到家後，可以跟他／她說一聲「你今日過得怎樣」、「多謝你的付出」、「辛苦你了」，讓對方能夠感到家人的關心，並肯定他／她為這個家庭所做的一切。
3. 雙方的甜蜜時光：將幼兒暫時托付於親友家照顧，把育兒帶來的焦慮放下，利用這短短數小時夫婦兩人外出散步、用膳，分享工作上、生活上或育兒上的事情，享受二人共處的開心時光，提升雙方的親密度。

祝願新手爸媽都能夠做好準備，迎接伴隨孩子出生而來的愉悅和挑戰，齊心合力去適應三人行的新生活，維繫幸福婚姻中愛與被愛的基本元素，為下一代的健康快樂成長而共同努力。✿

# 鳴謝

## 2021年7-8月捐款名單

(按姓名筆劃排序)

ANA MARIA DA SILVA	200.00	余德富, 李正君	2,000.00
CATALINA CARMEN SANCHEZ	2,000.00	佛弟子	2,300.00
CHAN KA IAN	1,000.00	吳年吉	5,000.00
CHAN KA LEI	500.00	吳志鋒	103.15
CHAN KA U	100.00	吳浩峰	100.00
CHAN SUT U	100.00	吳漢祥	5,000.00
CHAN YUK MEI	600.00	呂九妹	65.00
CHEONG NGAI HONG	100.00	李建新	700.00
CHI WAI CHENG	1,000.00	李梓茵	10.00
CHOI KUN CHEONG	800.00	李雯潔	2,000.00
CHOI SIN WAN	700.00	李靜怡	50.00
CHONG SOU VA	300.00	玫瑰堂	337.94
CHU LANDRICE	1,000.00	明愛幼稚園	1,250.00
FOK CHON WAI	200.00	林仔仔	1,000.00
FONG SIO KUN	100.00	林叮叮	500.00
HAU PENG LON	3,000.00	林婉芬	30,189.00
IEONG KIN WA	500.00	林粟子	1,000.00
IONG IENG CHUN	3,000.00	林噶噶	500.00
IP WENG KEI	100.00	林錦添	5,500.00
JEF	1,000.00	施娜娜	250.00
KAN NGAN KUAI	30,000.00	胡雪均	10.00
KE YE	100.00	馬家英	4,380.00
KK	300.00	馬麗霞	1,000.00
KUAN KAM WENG	50.00	高若翰 JOÃO DE D.GOMES	5,000.00
LAI WAI TAT	500.00	張才勝	5,157.50
LAM VIRGINIA FONG I	2,000.00	張世惠	5,000.00
LEE HOU MENG	200.00	眾善長	168,085.20
LEI CHI IAN	10.00	眾善長 (BOC)	98,072.05
LEI IOK IO	100.00	眾善長 (ICBC)	8,925.95
LEI PUI SAI	400.00	眾善長 (MPSA)	36,044.00
LEI TUN KEI	150.00	眾善長 (OCBC)	4,619.00
LEONG KEI HONG	600.00	眾善長 (TFB)	22,012.30
LEONG SI NGAI	800.00	眾善長 - 內地兒童	3,491.26
LEONG TERESA	2,000.00	眾善長 - 本地兒童	7,911.45
LEONG WANG KUAN	2,000.00	眾善長 - 捐款箱	45,123.96
LESLIE LAM WENG CHI	400.00	眾善長 - 國際救援 / 難民	21,700.00
LOW WON CHEE	500.00	陳瑾捐款陸十家	100,000.00
MAC VICTOR	100.00	陳麗芬	100.00
MAK DAVID	40.00	善長 (HSBC)	1,031.50
MARIA LO	5,000.00	善長捐款 - YEMEN	1,000.00
NEI KAO TAM	500.00	華僑永亨信用卡持卡人	54,480.77
PANG MARGARIDA	600.00	華僑永亨銀行	10,000.00
POUPOU COSMETIC LIMITED	1,000.00	黃玉葉	500.00
PUN HOI CHENG	100.00	黃愛儀	500.00
SHAO WENJIN	600.00	黃銳廉 - 安老服務	4,000.00
SIMON LEI	1,003.11	黃鎮添	1,000.00
STEPHANIE FONG	300.00	黃懿蓮	3,500.00
TAI MEI PO	2,000.00	楊文娟	1,000.00
TOHN AUGUSTO MESQUITA FERRERRA	5,000.00	楊生, 楊太	1,000.00
TONG POU I	1,000.00	楊知原	300.00
VALERY GARRETT	75.60	鄒玉娟	500.00
VONG CHOI U	400.00	趙玉新	30,000.00
WONG KUAI FONG- 重建	300.00	鄧珈而, 麥秀霞 - 河南水災	4,000.00
WONG LAI PUI	1,500.00	鄭玉娟 - 河南水災	500.00
ZHAO YONGSHI	300.00	鄭慧芳	1,000.00
下環浸會學校	2,800.00	黎洪	100.00
小人兒兒童教育中心有限公司	19,940.00	黎榮業, 陳潔芝 - 安老服務	500.00
天儀行	500.00	黎榮業 - 老人服務	500.00
老正晴	100.00	澳門大學《傳播週籌備委員會 2021》	13,849.80
何啟榮	600.00	盧振穎	2,000.00
		翰林教育暨研究協會	800.00

小計：

827,479.86

# 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）

## 東亞銀行澳門分行

73-41-00037-2（澳門幣）  
73-41-00036-1（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）

## 滙業銀行


02016000393-1（澳門幣）

## 國際銀行

10212-100237-7（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