

<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



疫境同行

牽手伴成長
血糖管理

舊衣冇價？
融合教育培訓



何靈軒 / 明愛傳訊助理

疫境同行

春夏交替之際，新型冠狀病毒Omicron變異株侵襲本澳。6月18日，社區首現新一波的確診個案，特區政府宣佈進入即時預防狀態，隨後三星期疫情急劇升溫，7月11日全澳更進入「相對靜止狀態」，社會經濟活動停擺，歷時十二天。

面對來勢洶洶的疫情，澳門明愛迅速配合特區政府的防控工作，全體動員，由總署統籌人力部署和物資調配，以維持各項緊急服務的運作，確保從事院舍、外展工作的員工嚴格遵守防疫指引，配備防護衣、佩戴高規格口罩、勤清潔消毒，在疫下持續提供服務，與澳門市民並肩同行。

築起心理健康防線

「我唔識上網預約做核酸點算好？」

「突然比人捉去隔離，好無助。」

「6·18」疫情期間，人與人的互動被迫減少以至中止，加上防疫措施的消息量大增，許多市民逐漸出現焦慮、鬱悶等情緒，甚或不理解政府的防疫要求，明愛生命熱線的查詢和求助電話排山倒海而來。在這幾個星期，生命熱線共接聽的電話數目超過8,000通，是平常時段的六倍，為應付大量來電，機構特從其他服務單位借調人手予以支援。

每位來電者都有不同的需要和訴求，輔導員耐心聆聽、用心解答，為市民排憂紓困，電話內容大多涉及心理健康、食物援助和





抗疫資訊。專業同工亦會為有特別需要來電者提供心理輔導，協助轉介個案予有關政府部門跟進，或利用明愛其他單位資源幫助當事人，達至協同效應。抗疫期間市民留家時間增加，家庭衝突更易發生，因此泉仁樂家庭綜合服務中心透過社交平台，製作不同主題元素的親職教育及紓緩情緒的圖片包，讓正為孩子教育苦惱的父母親們學習減少家庭衝突的方法，其中一篇貼文更有高達13,000的點擊率。

那邊廂，由於珠澳通關措施收緊，不少住在珠海的本澳居民和外僱滯留澳門，明愛受社會工作局委託營運的臨時收容中心隨即投入運作，讓有需要人士可以有容身之所，「6·18」疫情期間總共有超過6,200人入住。鑑於疫情日趨嚴峻，收容中心內漸漸瀰漫著不安的氣氛，很多人害怕失去工作、缺乏食物，擔心自己染疫，長時間不能與家人見面也令他們無比沮喪。負責協助管理收容中心的駿居庭職員和其他單位支援同工一方面管控人流，加快登記程序讓輪候者內進休息，另一方面安撫眾人情緒，增設網絡方便入住者與家人聯繫。

眾志成城 遇強越強

體弱長者和殘疾人士是新冠疫情下最受影響的高危群組，明愛響應政府要求，加強保護院友的健康與安全，阻斷病毒傳播鏈，屬下的安老院舍及復康院舍分別於6月24日和28日啟動防範式閉環管理，暫停家屬探訪，員工在嚴守防疫指引下維持基礎服務，照顧院友的日常生活起居和個人衛生護理，醫護人員則配合當局規定為院友每日進行核酸檢測和快速抗原測試。在上下一心的努力下，全體同工並肩攜手，一步一步地度過個多月的閉環生活。

Omicron傳播力強，大家不敢掉以輕心，一早制定預案，為抗疫做好準備。然而，計劃總是趕不上變化，滙暉長者中心所在的快富樓社屋7月5日發現一位長者確診，中心員工、部分長者住客和家屬成為密切接觸者被送往隔離，加上隨後有同工染疫，人手一度相當緊絀。

當局把快富樓列作封控區，為支援大廈內500多名長者，滙暉配合多個政府部門的聯動協作，在歷時18天的封控期維持派發特殊膳食、藥物處理、針藥注射、餵食等個人照護工作。同時，中心裡外員工團結一致，組織其他單位人員與社團義工，每天致電慰問封控區內的長者住客，保持他們正向心理質素，陪伴至大廈解封。

集腋成裘 關顧社群

明愛也主動關懷疫情期間在澳外籍人士的需求。由於語言隔膜，很多外籍人士對不斷湧現的消息感到徬徨無助，迎雁軒同工遂連結多個外僱互助團體到社區進行外展工作，與外籍居民分享官方抗疫訊息，並向有需要人士派發關懷套裝，教導他們使用抗原快測試劑及上傳結果，又成立翻譯小組，在線上製作集合多國語言的圖文包，讓不同母語人士能快速掌握最新抗疫資訊。

「公司要求放無薪假，只能靠積蓄度日。」

「經濟拮据，家中只剩下最後一罐奶粉。」

疫情籠罩下，許多市民被迫放無薪假，家庭經濟頓失支柱，連帶溫飽都成問題，澳門明愛抗疫關懷服務發揮助人為樂的精神，籌集善長捐贈的食物和嬰兒用品，派發予有需要的外籍居民，以解燃眉之急。而明糧坊短期食物補助服務於「6·18」期間堅持服務不間斷，為響應政府呼籲減少外出，同工化身成「速遞員」，到各區定點為會員派送食物，關心他們的近況，宣導生活正能量。



這一波疫情為澳門社會帶來巨大挑戰，幸好特區政府防控部署適時，全澳市民亦同心合力，在抵抗新冠病毒的戰役上總算安然度過。人間有情，澳門明愛未來將繼續秉承「為最有需要人們服務」的信念，結合社會各界力量，把愛與關懷傳遍小城每個角落。✿

周煜梁 / 青洲老人中心護士

中暑怎麼辦

當前全球暖化加劇，極端氣候越趨頻繁，根據世界氣象組織統計，2015至2021年是全球有紀錄以來最熱的7年，而本澳在剛過去的7月錄得最高溫37.4°C，是氣象局有紀錄以來的第二高溫。酷熱天氣加上防疫期間常戴口罩，中暑人數相繼增多，大部分更是60歲或以上的長者，因此青洲老人中心8月下旬舉辦健康講座，加強會員對預防中暑的知識，從而懂得應對突發事件的發生。

講座圍繞「熱傷害」進行解說，內容包括曬傷、熱衰竭及中暑三種情況的症狀和治理方法，由於熱衰竭與中暑的症狀相似，故筆者重點介紹兩者的分別，好讓會員清楚辨識，遇到身體不適時能正確地加以處理。當天雖然已過立秋，但仍提醒老友記未來一個月天氣炎熱，需加強防暑、多飲水，避免正午時段外出，日間應盡量留在室內。

防暑小知識

- 熱衰竭：患者體溫不超過40°C，身體不斷冒汗，有頭痛、乏力、噁心等症狀，如不及時處理會演變成中暑。
- 中暑：患者體溫高於40°C，身體因高熱停止出汗，會出現嘔吐、視力障礙等症狀，嚴重者可能導致死亡。



若發生以上狀況，應先讓患者躺下，熱衰竭的需維持「頭低腳高」姿勢，中暑的則「腳低頭高」，同時吹風扇以降低患者體溫，並給予流質飲料，如情況惡化便須立即求醫。✿

資料來源：澳門特別行政區政府衛生局

李曉華 / 青少年、社區及學校輔導服務組長

融入教育培訓

澳門特區政府近年致力推動融合教育，教育及青年發展局在學校運作指南中，明確提及以專責團隊作為校內融合教育的支援，學生輔導員是專責團隊成員之一，實應對特殊教育需要學生有充分了解，並需具備足夠的專業能力以應對融合生的各種問題。為此，澳門明愛8月中旬邀請香港智障服務人員協會安排多位資深導師，以視像形式為屬下青少年、社區及學校輔導服務的同工，進行為期五天半的「學生輔導員融合教育培訓課程」。

是次培訓導師擁有豐富的實務經驗，來自香港特殊教育、教育心理、臨床心理、言語治療、職業治療、社工等多元專業背景，通過不同議題加深學員認識過度活躍症 / 專注力失調、自閉症譜系、聽障、視障、讀寫障礙等有特殊教育需要學生的特徵、需求、支援及訓練策略，以及在面對突發狀況時的應對手法。培訓課程也涵蓋本澳特殊教育法規與發展、教育安置評估和醫療評估流程、融合教育的國際趨勢、個別教育計劃的編寫和應用，以至家長工作。



導師在課堂上拋出論題作分組討論，驅使學員碰撞出新的點子和想法。為了讓學員體會有特殊教育需要兒童的處境，導師特意安排了一場小遊戲，要求大家在短時間內記下一組外語文字並默寫出來，結果無人能通過測試，導師指出患有讀寫障礙的兒童在學習時，就如剛才要記住陌生的外語文字般一樣辛苦。導師們利用互動遊戲，加上實例說明，有效令學員易於掌握課程的內容，期望在新的學年同工得以發揮所學，為所駐學校的融合生提供更適切的支援。✿

明糧坊擴展服務

新冠肺炎疫情至今兩年多，本澳經濟持續不景氣，不少商戶暫停營業甚至倒閉，2022年第一季失業率更高達4.5%，部分僱員被要求停薪留職、放無薪假或遭到解僱。為紓緩非自願失業人士的生活壓力，澳門特別行政區政府社會工作局遂委托「明糧坊」短期食物補助服務於5月中開始，推出「非自願失業人士短期食物補助計劃」。

截至8月底，是項計劃共有597人次成功得到服務，多數申請者自2021年間便開始失業，這不單只是物質上的支援，更從中體現社會對失業人士的關顧。有申請者表示食物補助可以暫時減輕部分的生活壓力，故樂於與朋友分享服務資訊，好讓同樣面對失業的市民使用此服務，不過最渴望是盡快重投職場，自力更生。



明糧坊同工在接觸過程中會進一步了解申請人其他需要，如情緒疏導、資源轉介，陪伴失業人士走出困境。

計劃對象：

自2020年1月1日起失業並已領取社會保障基金所發放的90日失業津貼後，仍處於非自願失業狀況，且目前沒有領取社會工作局的援助金、社會保障基金的養老金或殘疾金的人士。獲批人士可獲得為期10個星期的短期食物補助，除包含基本糧油食品外，還有餅乾類、麥片、罐頭、超市現金券、西餅券等，以滿足申請人基本生活所需。✿

如對本計劃有任何查詢，歡迎致電下列各服務站與工作人員聯繫：

北區服務站

電話：2841 2595

地址：黑沙環祐漢新村第二街2號祐添大廈地下

北區服務分站

電話：2845 3587

地址：青洲東街34號青洲坊大廈E1

中區服務站

電話：2893 7596

地址：岡頂前地1號A地下

石排灣服務站

電話：2850 2064

地址：路環石排灣和諧廣場業興大廈第五座地下B舖

血糖管理



在日常進食中，碳水化合物進入體內會分解成葡萄糖，釋放到血液裡去，令血糖上升，並刺激胰臟分泌胰島素，促使血液中的葡萄糖進入細胞，供應細胞所需的能量。

但糖尿病患者因胰島素分泌不足或身體未能有效利用胰島素，使得糖分留在血液中，無法成為人體運動時的燃料，造成血糖過高，當糖分超過腎臟負荷時，便會經由尿液排出，故稱之為糖尿病。

有家族疾病史、超過45歲、缺乏運動和肥胖（BMI $\geq 24.0\text{kg/m}^2$ ）、曾有心血管疾病史等的人士，較大機會患上糖尿病。患者需經常留意血糖指數，若控制不了血糖水平，將有機會引起併發症，例如：泌尿系感染、肺炎、結核病、膽道感染、皮膚及軟組織感染、外耳炎和口腔感染。隨著物質生活日益豐碩，兒童肥胖情況越加嚴重，青少年患上糖尿病的人數正不斷增多。

糖尿病類型主要包括：1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病以及其他特定型糖尿病，而現今社會中最常見的是2型糖尿病，成因與人們越來越趨體胖有關。罹患2型糖尿病令身體很難將血糖保持在健康範圍，患者體內更會抗拒胰島素。

治療初期，患者可藉由減重、飲食和運動幫助控制病情，如無法有效降低血糖至目標水平，醫生會處方糖尿病藥物以配合治療，倘若效果不佳或身體器官不能承受，則需要依靠胰島素治療。

要避免患上2型糖尿病，健康生活習慣非常重要，以下方法有助預防或減緩糖尿病惡化：1. 選取低脂低熱量食物，2. 多運動，3. 減肥，4. 不要長時間久坐。



近半年，黑沙環明暉護養院參考澳洲醫療護理安全品質委員會所制定的滑尺量度胰島素注射法（Sliding Scale Insulin, SSI）對患者進行治療，SSI依據病患測量的血糖值，對照胰島素劑量的給予方式，再配合常規胰島素及飲食治療，使院內難以控制的糖尿病院友血糖值得到改善，從而減低血糖不穩定對身體帶來的嚴重風險。✿

糖尿病診斷標準：

分類	空腹血糖	OGTT 2小時血糖	HbA1C
正常	< 5.6 mmol/L	< 7.8 mmol/L	< 5.7 %
糖尿病前期	5.6-6.9 mmol/L (空腹血糖異常)	7.8-11.0 mmol/L (葡萄糖耐量異常)	5.7-6.4%
糖尿病	≥ 7 mmol/L	≥ 11.1 mmol/L (隨機血糖/OGTT 2小時血糖)	$\geq 6\%$

- 空腹：8小時未攝取熱量
- 葡萄糖耐受測試 (OGTT)：75g葡萄糖溶於300ml水



牽手伴成長



第一次遇見T同學是在學校的走廊。他總是掛著一臉微笑，動作跟其他人有點不同，同學們每逢小息時間都愛在操場上活蹦亂跳，他卻是由老師陪伴下，在校園範圍內四處遊走。

新學年開始，T同學成為筆者跟進的個案。經向資源老師和主任了解，得知原來他是四年級的一名融合生，有自閉症傾向，語言能力發展較弱，無法說出完整的句子，只能靠著單字與人溝通，亦不能理解別人的話語。生活和學業引起的煩惱但無人可以傾訴，情緒失去宣洩口，T同學漸漸地出現行為問題，並日益嚴重，有時會無故襲擊他人，校方只好安排一名老師專責在小息時間陪著他，並要求他做任何事均要先告訴老師。

行為問題和溝通上的隔閡，令T同學的校園生活幾乎趨向零社交元素，每天的「伙伴」只有陪在他左右的老師。筆者剛開始與T同學面談，由於不能用語言溝通，故使用單字或以遊戲方式對話，期間發現他每做一個動作都會看一眼老師，似是想得到批准的樣子，筆者反思後遂與老師協商，好讓T同學與筆者單獨進行會面。

在第一次兩個人的面談中，T同學即向筆者展現出跟平常不一樣的面貌。無論是校內或家中，大人們都會指示他什麼可以做，什麼不能做，在輔導室裡，他少有地得以擁有自主權，能夠選擇自己喜歡的方式玩玩具，累了就伏在桌子上休息，雖然他愛把玩具亂丟或推倒，但臉上總是充滿歡欣表情。數次單獨面談過後，T同學感覺到輔導室是安全的，他個人受到適當尊重，對筆者的信任度有所提高，同時他亦知道自己需要學習和遵守相應規則。

慢慢地，T同學主動就本身的行為問題作出改善，情緒逐漸穩定下來，不再出現攻擊他人的行為。而老師也留意到T同學的變化，因此在小息時間給予他更大的自由度，讓他自行選擇如何享受這休息時段。

此刻，筆者記起之前有培訓導師引用的一句話：「每個人都是自己問題的專家。」在互信關係的建立下，輔導員若然給予案主更多安全、自由的空間去思考當前面對的問題，他/她也許便能找到一個最適合自己的解決方法去改變現狀。✿



容詠思 / 春暉源活動協調員

舊衣冇價？

在「快時尚」世代，消費者能輕鬆以低廉價錢買到流行服飾，令不少人每逢換季都會添置大量衣物。然而，這些衣物未必經常穿著，放久了卻又捨不得丟棄，往往更被遺忘在衣櫥的最深處，漸漸失去了它們的價值。



近年越來越多澳門市民有興趣參與舊衣回收，但除了Recycle（回收重用）外，更值得人們推動的是Upcycle（升級再造），甚或Creative Reuse（創造性再利用）。為了賦予舊衣新的價值，明愛婦女中心（春暉源）8月下旬舉辦「舊衣環保袋」工作坊。

當天，會員各自帶上一件舊T恤，先剪開衣服領口和衣袖留用，T恤即變成一件背心，再把衣尾部分剪成一條條的流鬚，而衣服前後和左右分別打結，一個實用又時尚的環保袋就此誕生！將留用的衣袖縫在領口處，便有收納環保袋的效果。參加者表示此法既方便且物盡其用，很高興能為環境保護出一分力。✿

張麗山 / 頌暉長者中心社工

自我健康管理

長者邁入老年期，身體機能逐漸衰退，頌暉長者中心6月至8月間舉辦「長者自我健康管理計劃」，透過儀器設備呈現老友記的身體機能數據，讓他們清晰了解自己的體能狀態，關顧飲食和運動的重要性。



開始時導師為參與的長者收集第一輪健康數據，每星期量度一次血壓與心跳，並在每月首個星期一利用人體成份分析儀，紀錄各人的體重變化、基礎代謝量、肌肉量、脂肪率及身體平衡等數據。第二次檢測因疫情關係於8月進行，之後由導師為各參加者解釋其健康報告，並提供均衡飲食和適量運動的建議。有長者表示抗疫期間多留家中，缺少運動，體重與脂肪指數強差人意，參照數據的記錄與對比，有助及早做好健康管理，提升身體質素。✿

閉環有你 情暖人心

8月15日，天晴，院舍解除閉環的首日。

「好久不見！」、「辛苦晒你哋！」，這是當天聽到最多的家屬問候語句。早上8時，工作人員步入院舍大堂，不少家屬正排著隊辦理登記手續，希望搭上解環首班車，到樓層探望沒見近兩個月的親人，雖然大家臉戴口罩，但眼角的笑容已流露出彼此內心的激動和熱情。大人帶著小孩到院舍與長者們共聚天倫，濃濃的歡樂及幸福感散佈全院每個空間。

由於新冠疫情嚴峻，全澳的安老及復康院舍6月中暫停家屬探訪，幾日後更分別進入閉環管理。這一個多月同工留宿院舍，以專業態度守護每位服務使用者，除照顧起居飲食外，還需安排院友每日進行核酸檢測和快速抗原測試，工作壓力頗大，然而期間收到多方面的支持和勉勵，家屬在家抗疫同時，也不忘用文字留下訊息為同工打氣：



「這次疫情嚴峻，但院舍員工上下一心緊守崗位照護各院友，在此表示我們最衷心的感激和無限的敬意！加油！」

「照顧年長的院友從來不是簡單的事，現在還要替他們驗核酸、做快速抗原，又要閉環管理，無疑是加重你們的身心壓力。如有任何需要，我們力所能及的，一定盡量協助。」

「這段時間辛苦你們了！希望疫情快些過去，大家都能回復正常幸福的生活！」

防範式閉環管理措施行之不易，家屬的激勵語句無疑像強心針般，為工作團隊注入無限動力，鼓舞人心。✿





網上傳愛 寄語祝福



明愛學校原安排於澳門大學的大學會堂舉行本學年畢業禮《明愛星輝雙龍匯》，因疫情嚴峻改為7月中旬透過網絡，讓所有學生、家長和嘉賓得以在家一同觀賞預先拍攝、剪輯的錄製影片，為畢業生送上誠摯祝福，寄語他們展翅翱翔，這是創校以來首次的線上畢業禮。

澳門明愛潘志明總幹事致辭時感謝各界對明愛學校的支持和關愛，以及政府的指導與支援，勉勵畢業生要有理想，昂首邁步，為社會作出貢獻。時值防疫高峰期，張錫釗校長特意聯同義工高唱抗疫歌曲為典禮拉開序幕，以歌聲鼓勵全體師生、家長及嘉賓，同心合力，戰勝難關。學生無法回校排練，故畢業禮中的精彩表演都是由老師通過視像教學，協助學生和家長在家中錄製的片段，大家投入參與，勇於發揮創意，務求令畢業典禮耳目一新。

打頭陣出場的是幼稚園畢業生的《小星星》舞蹈律動表演，活潑輕快，加上動人可愛的臉龐融化了所有人的心，充分展現小朋友的純真與活力。接著是小學組學生聯合演出的《敢擊小隊》，手執旗桿與鼓棍，跟隨節奏舞動，激勵人心。而初中的同學化身成軟式《曲棍球員》，在球場上不放棄，在人生中不停步，寓意畢業生要為理想奮鬥。壓軸登場的高中學生則是夢想的踐行者，10位模特兒穿上代表自己心儀職業的服飾，在舞台上走出未來人生的道路，一起《夢想同行》。

張錫釗校長提醒畢業學生應抱持積極心態，敢於嘗試新挑戰，毋懼困難往前走，家長和嘉賓也祝願學生在人生的新篇章能獲得豐碩成果，線上的畢業典禮就在滿滿的感恩中徐徐落幕。✿

共融托育經驗分享

8月中旬，澳門明愛屬下的包剪掙托兒所和明愛托兒所合辦「共融托育經驗分享會」，以加深兩間托所的教職員對本澳共融托育服務的認識，並由包剪掙托兒所專職共融服務的彭雪梅幼兒導師擔任講者。



彭老師當日分享的內容包括有：共融托育服務的宗旨及理念、家長支援工作、同工之間的協作、如何構建較少限制的環境等，讓有特殊需要的幼兒得以在尊重、接納、包容的氣氛中學習與成長，並如普通幼兒般融入校園的群體生活。共融文化需自小培養，托育工作要用心經營，兩者相匯，陽光和笑容定將永久伴隨。✿

王成彬 / 迎雁軒社工

印尼國慶知多啲

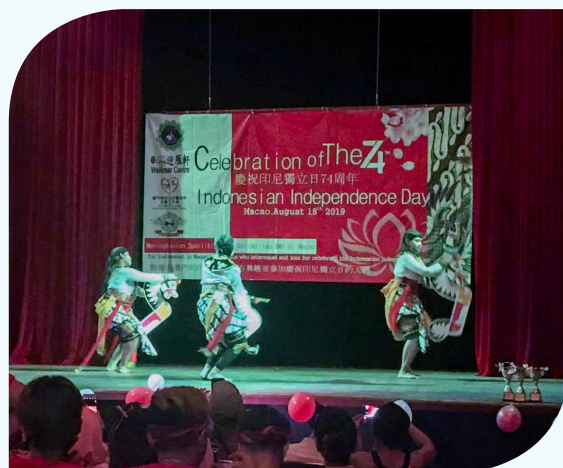


澳門是個多元文化薈萃的城市，其中三盞燈一帶更是東南亞美食集中地，沙嗲、薑黃飯、千層糕等印尼傳統食品吸引一批老饕捧場，同時也深受普羅大眾喜愛。根據統計暨普查局資料，截至去年有近5,000名印尼人在本澳生活或工作，所以除了品嚐印尼美食，大家不妨走多一步，了解一下身旁來自不同國家和文化背景的鄰居。



有「萬島之國」稱號的印尼是全世界最大的群島國家，也是全球最大的穆斯林國度，曾被荷蘭殖民統治數個世紀，第二次世界大戰結束擺脫日本佔領後宣布獨立，每年的8月17號是印尼獨立紀念日，亦是該國的國慶日。為表慶祝，當天將會舉行升旗儀式，大街小巷更掛滿國旗或代表國旗的紅白二色主題裝飾，增添節慶氣氛。而在澳居住的印尼僑民也會聚首一起，載歌載舞歡度國慶，又一同高舉國旗、唱國歌，紀念當年獨立的歷史性一刻，並帶上自家製的美食，如巴東牛肉、沙嗲、薑黃飯、索多雞湯等與同鄉共享。

在新冠疫情前，迎雁軒會在印尼國慶日籌備文化交流活動，參加者穿著色彩鮮艷的服裝，手執傳統樂器，在台上表演特色歌舞。活動讓僑民享受節慶的歡愉，亦促進本地居民多認識印尼的民族風情，近年為免人群聚集，在澳的印尼人和互助團體的慶祝活動簡約許多，縱使如此，他們的熱情和包容正如東南亞溫暖的陽光一樣，依舊不減。✿



鄭嘉玲 / 滙暉長者中心主任

同守護 · 齊接種

「6·18疫情」讓本澳市民經歷了難忘的全城相對靜止狀態，為有效降低重症和死亡率，保障生命健康安全，推動長者接種新冠病毒疫苗的工作刻不容緩。有見及此，社會工作局、衛生局和房屋局8月中下旬再度跨部門協作，於滙暉長者中心舉行三場面向快富樓及快意樓的「逐戶長者逐戶訪」疫苗推廣活動，社會工作局韓衛局長和鄧潔芳廳長、衛生局郭昌宇副局長、房屋局陳君傑處長、澳門明愛潘志明總幹事和鄭月嬋副服務總監等嘉賓均到場為老友記打氣。



三個場次共有159人成功接種疫苗，其中打第一針的有12人，打第四針加強劑的有16人。首次接種的梁婆婆說：「我九十幾歲，快將一百了，打左既安樂又放心。」注射第四針加強劑的陳婆婆則稱：「一夠期我就打針，要好好保護自己、保護家人。」疫情至今兩年多，在當局和社會整體大力倡導下，長者對接種新冠疫苗的意識逐漸提高，在抗疫路上保持著積極的心態，齊心面對當前挑戰。✿

關建基 / 黑沙環天主教牧民中心耆康樂園活協

科普醫護營養知識

為了增進長者的醫護和營養知識，黑沙環天主教牧民中心耆康樂園8月下旬邀請衛生局派員到來，就呼吸道傳染病、認識膽固醇兩個熱門醫療話題進行講座及推廣教育。

來自青洲衛生中心的護士首先因應當前新冠病毒和季節性流感病毒，介紹當局在面對傳染病時的處理方法，包括儘早接種疫苗及藥物治療等，特別解說「6·18」疫情的緊急應對方案及各政府部門之間的互相配合和緊密協作。第二部分是由註冊營養師講述膽固醇知識，由淺入深地讓與會長者了解食物的屬性及其所含有的營養價值，並教導他們計算每天要吸收的營養，從而減少患上高血壓及高血脂，大家同時學到日常買餸也可有更多配搭，以增強抵抗力，降低患病的機會。✿



激發潛能

為了讓舍友認識自我，訂立學習及人生目標作生涯規劃，青暉舍暑假期間開展「潛能無限」工作體驗活動，在熱心商戶和機構的支持下，讓青少年可以踏進職場參與就業。舍友事前積極準備，透過模擬面試，學習整理儀容的重要性和面試時需要注意的應對技巧，來迎接人生中「第一份工」。

繼去年的餐飲業、烘焙店、社服機構等工作崗位外，今年的體驗活動新增了寵物店護理員職位，過程中年青人得以體會珍惜生命、尊重生命。活動結束後，參加的舍友聚首交流工作經驗，大家都認為在職場內學到待人接物的應有態度，亦有助培養自己管理時間的能力，其他舍友也期待來年有機會參與。✿



通訊博物館之旅

現今社會科技發展迅速，網路、手機、GPS等電子通訊產品已成為人們生活中不可或缺的一部分，然而，對長者來說這些都是新鮮事物，青洲老人中心遂於8月下旬在善長的贊助下組織老友記和護老者參觀通訊博物館，感受科技帶來的各種樂趣。

一行人浩浩蕩蕩從中心出發，到達通訊博物館後，第一個節目是參與手工DIY，團友各自揀選不同顏色的風葉製作風車，大家對自己的成品都十分滿意，急不及待與眾人分享。隨後前往參觀郵差收發信件的過程，並到郵政天地創製個性化的明信片，先選好喜歡的背景進行拍照，一張屬於自己的明信片就出來了，團友們大感新奇有趣，旋即招來幾個友好一起合照。

在博物館職員的帶領下，大家轉往另一樓層觀賞不同年代的通訊設備，當老友記和護老者看到一部有50年歷史的電話轉換機時，均惦念不已，憶起許多昔日與外地親友通話時的往事。在地面層展覽廳有中華藝術「大戲」展吸引訪客的眼球，團友中一對夫婦在眾人慫恿下穿上現場戲服在專題照相板前合影留念，大家就在一片歡樂聲中結束通訊博物館的旅程。✿

在博物館職員的帶領下，大家轉往另一樓層觀賞不同年代的通訊設備，當老友記和護老者看到一部有50年歷史的電話轉換機時，均惦念不已，憶起許多昔日與外地親友通話時的往事。在地面層展覽廳有中華藝術「大戲」展吸引訪客的眼球，團友中一對夫婦在眾人慫恿下穿上現場戲服在專題照相板前合影留念，大家就在一片歡樂聲中結束通訊博物館的旅程。✿

鳴謝

2022年7-8月捐款名單

(按姓名筆劃排序)

ABC- 明愛推動的慈善工作	1,000.00	LEI SAI I	1,000.00	玫瑰堂	3,471.78
ANA MARIA DA SILVA	300.00	LEONG KEI HONG	900.00	肥珍菜欄	2,500.00
ASTHER	500.00	LEONG MEI CHENG	10,000.00	姚惠馨	1,000.00
AU CHI VAI	500.00	LEONG SI NGAI	1,500.00	春艷	2,000.00
CHAN HON CHEONG	50.00	LEONG TERESA	3,000.00	柯玟慧	500.00
CHAN KA IAN	1,500.00	LESLIE LAM WENG CHI	600.00	胡玉萍、吳士潮	5,000.00
CHAN KIT FONG	200.00	LEUNG WAI MAN	100.00	袁俊成	138.22
CHAN MUI ALIAS CHAN IOC	20.00	LI WING KIN	304.78	馬鳳蓮	3,000.00
CHAN TAK WAI	100.00	LIANG ZHIQIANG	103.15	張才勝	5,157.50
CHAN VAI MOU	2,000.00	LIN JEFFREY	15.00	張天嘉	300.00
CHAN WAI YEE	50.00	LOBATO DE FARIA, SILVA LO, MARIA MA RTA FILOMENA	5,000.00	張利加	500.00
CHAN YUK MEI	900.00	LSABEL	5,000.00	張詠斯	50.00
CHE BAN BAN	20,000.00	LUIS MUMBERTO DE SALES DA SILVA	1,000.00	張詠儀	500.00
CHE IM CHENG	100.00	MAK LAI KENG	300.00	梁巧霞	1,000.00
CHE KA I	300.00	MEN WAI CHON	300.00	梁玉鑽	5,000.00
CHEANG SUT IENG	10.00	NG WAI IENG	20.00	梁芷茵	500.00
CHEANG TIP LONG	200.00	PANG MARGARIDA	900.00	眾善長	118,420.30
CHEOK I SAN MARY	2,000.00	RESENDE PEDRO	500.00	眾善長 (BOC)	47,918.56
CHEONG KUAN IOK	500.00	ROGIER VERHOEVEN	800.00	眾善長 (ICBC)	10,789.00
CHEONG WENG LON ANTHONY	1,000.00	ROTARY CLUB OF MACAU	40,000.00	眾善長 (LUSO)	1,890.00
CHIO WENG	500.00	RUI PAULO DA SILVA MERTINS	12,000.00	眾善長 (MPAY)	25,776.00
CHIU LIN YU JOYCE	168.00	SHAO WENJIN	900.00	眾善長 (OCBC)	6,641.00
CHOI ALVES MIO IONG	3,000.00	STEPHANIE FONG	300.00	眾善長 (TFB)	41,952.05
CHOI HIO U	40.00	TAI CHI KUAN	500.00	眾善長 - 內地慈善工作	700.00
CHOI KUN CHEONG	100.00	TAI MEI PO	3,000.00	眾善長 - 明愛家居護養服務使用者	1,950.00
CHOI PENG WO	540.00	TAM MEI U	300.00	眾善長 - 捐款箱	32,533.16
CHOI SIN NGA	500.00	TANG WAI HAN	900.00	眾善長 - 烏克蘭人道救援	7,663.00
CHONG KAN KIN	1,000.00	TANG WAN IO	3,000.00	眾善長 - 國際救災扶危	900.00
CHONG SOU VA	450.00	TOU SIO LENG	5,000.00	莫家寶	18,000.00
CHRISTY	100.00	U WAI CHEONG	1,000.00	陳生	108.00
CHU LAI IN	150.00	UK ONLINE GIVING FOUNDATION	8,088.80	陳淑文	3,000.00
COHEN MARCAL JOSE	1,000.00	VONG CHOI U	600.00	陳澤天	20.00
COMPER ARDYTH LANE	10,000.00	VONG KA WAI	1,821.00	華僑永亨信用卡持卡人積分捐款	31,092.69
DA SILVA TERESA	200.00	WONG HIO TONG	206.30	馮綺華	500.00
ESTEVEZ JOSE M B D	20,000.00	WONG LAI PUI	1,000.00	黃子秉	2,000.00
FANNY	500.00	丁文星	12,300.00	黃貝湘	30.00
FONG SIO KUN	150.00	毛錦添	3,300.00	黃銳廉	4,000.00
HEONG MUI	6,000.00	市政署	5,674.88	黃學瑜	2,010.00
HO ELAM	100.00	玉華	1,000.00	楊文娟	1,000.00
INTERNATIONAL LADIES' CLUB OF MACAU	8,000.00	石排灣公立學校職員	1,000.00	楊亞娜	324.00
IO PENG PENG	2,000.00	何艷冰	620.00	楊絲甯	100.00
IONG IENG CHUN	3,000.00	余潔詩	1,500.00	聖安多尼堂 -2022 難民電影專場捐款	10,000.00
IP VENG CHON	1,000.00	佛弟子	2,200.00	葉家豪	1,000.00
IP WENG KEI	750.00	吳少萍	300.00	構建中產人士養老計劃小組	4,500.00
JET	1,000.00	吳文琪、梁泳澎	1,000.00	瑪利亞方濟各傳教修會聖嘉俾厄爾修院	500.00
KE YE	150.00	吳美雲堂姊	5,000.00	蒲女士	100.00
KOU WAI HONG	121.58	吳章渠、趙笑	5,000.00	趙國光	3,000.00
L KH	500.00	吳慶霞	30.00	劉桂苓	1,000.00
LAI TERESA	1,000.00	李先生	1,100.00	劉健華	500.00
LAM VIRGINIA FONG I	2,000.00	李柏熙	250.00	潘潘	1,000.00
LAO KA IAN	300.00	李淑貞	500.00	鄧智心	50.00
LAO SONIA	100.00	李鳳瑤、何嫣芳	1,000.00	鄭麗芬	2,000.00
LEE	10.00	李學斌	1,000.00	澳門欣榮文娛體育會	5,000.00
LEE HOU MENG	300.00	李耀輝	1,000.00	盧伯伯	2,800.00
LEE HOU SUN	10.32	阮寶雯	20,000.00	盧倩儀	1,000.00
LEI CHAN HOU	100.00	卓穎、常太	450.00	融融	100.00
LEI CHI IAN	20.31	周宅	5,000.00	霍麗斯	30,000.00
LEI IOK IO	30.00	周春輝	1,015.75	謝燕川	1,000.00
LEI MAN HA	343.49	周蕙蘭	12,000.00	鍾瑋能	500.00
LEI PUI SAI	600.00	林卓彬	1,500.00	羅杰	20.00
				蘇麗音	2,000.00

小計：

746,768.62

捐贈善款/物資

歡迎各界善長捐贈善款或其它糧油物資，澳門明愛會將物資送贈到有需要人士手上，讓他/她們感受到您的關愛。

- 一、親臨岡頂前地1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、協助收集捐贈麵包；
- 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)

東亞銀行澳門分行

73-41-00037-2 (澳門幣)
73-41-00036-1 (港幣)

中國工商銀行

010800010000078903900000 (澳門幣)
011910040000044491800000 (港幣)
0119100200002605151 (人民幣)

或透過明愛網站捐款



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

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、工銀澳門電子銀行及MPay捐款



澳門明愛

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 de Macau



caritas_de_macau