

<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



管教有法



花好月圓迎中秋
亮晶晶清潔服務

樂睡·無憂
「童」你悄悄話

管教有法

管教，以愛和理解作基礎，孩子更「聽話」。

「避免群聚、多留家中」是澳門政府幾年來防疫抗疫的政策主軸，這段時期，學校多次暫停面授課堂並改為線上教學，令家長與子女在家的相處時間大幅增加。朝夕相對下，縱使關係多親密的家人，日常看似小矛盾的事情都會產生齟齬，而疫情的蔓延不斷影響著市民的情緒，有家長則因生計問題感到焦慮和煩惱。長期的不安氛圍導致家庭成員間容易出現磨擦，平日不太融洽的家庭仿如踩鋼索般，紛爭衝突油然而生。

24小時緊急支援服務-求助專線在疫情期間接到涉及家庭問題的求助個案較以往為多，大部分是有關管教的，最常見者包括：子女打機致日夜顛倒、無心溫習、做事拖拉、兄弟姊妹爭吵…，此等平時深令家長頭痛不已的問題，由於疫情令一家人全天候活在同一空間，相對無法迴避，衝突一觸即發。



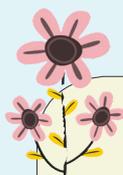
傳統的責罵、體罰等管教方式只可令孩子知道犯了甚麼過錯和甚麼事不能做，卻未必能使他們明白箇中原因以及怎樣作出改善。正向管教是以建設性和不傷害孩子的方法，助其建立良好的行為規範，讓孩子了解到父母是在意他/她的需要和感受。

為促進家長掌握正向管教的理念，加強他們在教養路上的應對能力，24小時緊急支援服務-求助專線10月份到訪化地瑪聖母女子學校和聖若瑟教區中學第五校，以親子溝通及管教策略為題進行親職教育講座。工作人員向家長介紹青少年的身心發展特徵和正向管教的親子相處技巧，並通過出勤服務時遇到家庭糾紛或教養問題的不同案例情境，結合工作人員本身的前線經驗，幫助家長易於理解孩子的感受和想法。

席間不少家長關注青少年叛逆期的教育及溝通技巧，工作人員回應時指出，管教方式要隨著孩子成長而改變，較年幼的子女也許會接受指令式的教養方法，但步入青春後孩子將期望獲得父母和外界的尊重，到了自我發展的階段，更常會出現不肯聽從、頂嘴、被動等情況，家長需要分辨因由，究竟是對孩子過度關心，還是必要對他/她作出教導。有時，孩子會模仿父母



的語氣表達不滿，若家長明白其原因並非故意對立，便會較容易妥善應對，假如反應過激，孩子或會退縮害怕，甚至拒絕溝通。



筆者從實務中發現，很多時候孩子的行為問題是日積月累地形成，父母在管教時要不就是過於消極，反之亦有要求太高的，想改變的話，家長需付出更多耐性，主動對孩子給予鼓勵，逐步修補雙方關係。以下的管教小貼士，謹供各位家長參考、靈活運用：

1. 說話要明確及正面：

- 家長要清楚地說出對子女的要求，減少負面語句。
- 用平靜及堅定的語氣說出要求，讓孩子吸收說話內容而非關注父母的怒氣。
- ❌ 客廳周圍都是你的書本及作業 / 不要再將你的書包亂放。
- ✅ 將你學校的東西放回房內。

2. 適當讓子女承擔後果：

- 若孩子聽不進父母的說話，在安全情況下可讓子女承擔後果，嚐嚐自食惡果的滋味，讓他們從中汲取教訓。
- 當孩子面對後果時，不要幸災樂禍、太多干涉或以高高在上的姿態對待子女。
- ❌ 如果你不亂放書本，就不會忘記帶回校而被罰留堂。
- ✅ 回家後即刻將書包放回房內，就會減少找不到書本的機會。

3. 與子女做協商：

- 邀請子女一同討論如何改善行為，討論過程會使他們更願意遵守約定。
- 親子之間共同找方法、以合作取代對抗，陪伴孩子改變陋習。

溫和並非溺愛，而是對孩子的尊重。正向管教在家長以溫和的方式引導孩子建立正確價值觀，根據其個性及所處環境因材施教，明確訂定規矩，當孩子不需要試探父母反應，便會感受到規範與安全感的存在，從而引發內在的改變。家長管教子女時可以表達自己的情緒和感受，但切忌有情緒化的行為表現，這樣孩子得以學習適當處理自己的情緒，選擇正確的問題解決方法。

家長不應待子女出現行為問題後才加以教導，應該從日常言行身教做起，並需在親子之間形成開放和平等的對話關係，培養愛的溝通與默契，讓子女感受到父母的護蔭及信任，那麼孩子會更樂意聽從家長的教導和勸說，懂得對父母表達敬愛及關懷之餘，發生行為問題的機會也將大大降低。✿



花好月圓迎中秋

秋空明月懸，光彩露沾濕。伴隨著丹桂飄香、玉露生涼，中秋節如約而至，青洲老人中心9月舉辦「花好月圓迎中秋」活動，藉此讓一眾老友記樂聚一堂，歡度佳節。

一個塑料瓶、一盒顏色筆、幾張環保紙，再加上一雙巧手，老友記獨具匠心的燈籠就此面世。大家急不及待拉來三五好友圍著展區，開心地談論眼前長者們的作品，並為自己心儀的燈籠投上神聖的一票。中秋節當然少不了猜燈謎的遊戲，大家望著面前一張張燈謎沉思，時而低頭皺眉、冥思苦想，時而與旁人交頭接耳，然後露出恍然大悟的模樣，興致勃勃地把答案告訴工作人員和領取獎品。接下來的「幸運輪盤轉轉轉」，老友記自行滾動輪盤，用轉到的字造句，配以家鄉話為大家送上節日關懷，景是中秋美，月是故鄉明，數句家鄉話便讓現場長者深感親切，仿如返鄉過節般美好。而「中秋問答大賽」更把整個活動推上高峰，簡單而有趣的題目完全難不倒一班老友記，大家踴躍舉手回答，台下的歡笑聲滿載溫馨。離開中心前，工作人員更向每位長者送贈中秋禮品，以表團圓和祝福之意。

月圓年年相似，你我歲歲相盼，小時候過中秋節，家裏有個燈籠、兄弟姊妹分吃一個月餅，已是非常開心的大事，所以老友記對於傳統節慶，都會格外珍惜和重視。✿



樂善跑姿

2022澳門明愛慈善跑於10月下旬舉行，鑑於本澳疫情仍存在不確定因素，故活動維持線上跑的形式。今年慈善跑設有挑戰跑（10公里）、健康跑（5公里）和輕鬆跑（2公里）三個組別，共得到約2000名市民報名支持。

參加者在當日24小時內任何地點完成各組別指定的跑步距離，便可獲取大會的精美紀念品。就此，明愛特意於氹仔海濱圓形地、松山健康徑、科學館海堤、水塘休憩區及雅文湖畔設置5個補給站，為參加者打氣、補給飲用水之餘，並向完跑者致送紀念品，而站點擺放的活動佈景版，亦吸引大批跑手到來拍照打卡，交流運動心得。有路過的市民受到現場氣氛的感染，即席報名參加慈善跑，身體力行，共襄善舉。

今年明愛慈善線上跑的報名費及籌得善款合共超過澳門幣41萬元，其中金沙中國澳門有限公司捐款10萬元、中國銀行澳門分行捐款5萬元。潘志明總幹事表示，冀透過慈善跑集腋成裘，為更多有需要幫助的人締造希望，亦盼能喚起市民大眾參與體育運動，加強對健康的關注。是次活動的「最具人氣線上團隊大獎」由中國銀行澳門分行奪得，該行積極鼓勵員工熱心公益，組織超過100多名員工參加明愛慈善跑。✿



「童」你悄悄話

聯合國《兒童權利公約》旨在維護全球18歲以下的兒童及青少年人，在社會、經濟、政治、公民和文化領域的基本權利得到保障，免受剝削和虐待，當中尤其強調兒童的生存權、發展權、參與權及受保護權。成年人很多時認為孩子年紀尚小，不懂得作出最佳選擇，事事為他們安排好一切，然而這容易忽略孩子的感受和意願，令兒童的參與及自由表達意見的權利不能充份予以發揮。

「『童』你發聲」是明糧坊短期食物補助服務10月份在石排灣服務站舉辦，彰顯兒童應有權利的社區推廣項目，“「童」你悄悄話、「童」一個夢想”是今次活動主題，利用服務站外櫥窗作為平台，開放給區內兒童及青少年寫上願望或欲表達的說話，抒發所思所想。



不少孩子與家人結伴到場，一同在版上書寫各式各樣的語句，有反映當下心情、有說出長大後的夢想、有期望學業進步、也有對家人表示感恩、愛意、祝福，更有盼望疫情儘快好起來。活動期間，工作人員刻意多與家長交流，鼓勵她/他們在家中營造開放的溝通環境，讓孩子能直接表達自己的想法和感受，促進正向互動，建立良好的親子關係及互相尊重的家庭氛圍。✿

護老護腦

為響應每年的國際失智症月，康暉長者日間護理中心9月中於花城公園旁空地舉行「護老護腦·您我同行」失智症友善社區推廣活動，以喚起社會大眾對失智症預防及照顧工作的重視，破除有關失智症的迷思，攜手締造失智症友善社區。

當天活動設有攤位遊戲、資訊推廣、趣味手指操、問答比賽及舞台表演，吸引到不少市民參與，期間寓玩樂於教育，工作人員積極介紹失智症的徵狀、照顧技巧和就診訊息，有市民對內容深感興趣，表示自己有親友患上失智症，遂主動向工作人員了解更多社區支援服務的詳情。美高梅金獅義工隊亦有出席支持，吉祥物善獅Leo和Leona陪同在場人士一起做健腦操，贏得市民紛紛駐足觀賞。失智症患者的狀況會時好時壞，綜然如此，康暉定將與患者及家屬同一陣線，在推廣失智症友善社區的工作上，風雨同路，砥礪前行。✿





樂睡 · 無憂

人的一生約有三分之一時間處於睡眠狀態，研究發現「年齡」是影響睡眠時間和品質的其中一個重要因素。深眠時間會隨著年齡增長日益減少，尤其在步入老年階段後的長者容易出現難以入睡和易醒等情況，長時間睡眠質素不佳間接影響身心健康、社交和情緒，令生活大受困擾。然而，社會普遍把「長者睡得少」視為一般事實，就是這認知的謬誤令公眾習慣以消極態度去面對睡眠障礙，久而久之，個人問題影響家庭關係，更有機會增加醫療負擔。



針對年長人士睡眠質素的問題，澳門明愛安老服務部特意舉辦「樂睡無憂」長者優質睡眠推廣系列活動，以喚起老友記對睡眠健康的關注。活動共有三個部分：首先是問卷調查，利用匹茲堡睡眠品質量表，了解長者近一個月的睡眠狀況，調查結果發現65%受訪者有睡眠障礙問題，受訪者平均年齡為78歲，普遍需花上50分鐘入睡，真正睡眠時間平均只有5.5小時。

第二部分是在社區招募50名老友記擔任「樂睡大使」，通過運動操、情景解難等培訓，讓他們學習睡眠正確資訊，樂睡大使又與工作人員一起，分批走訪19間社區和長者中心，向路人和長者分享睡眠小貼士，推廣「樂睡」的重要性，共接觸到1167人次，為身邊有睡眠困擾和障礙的長者提供支援。第三部分是以線上線下形式進行的「睡眠健康知多啲」有獎問答遊戲，參加者答中所有關於睡覺健康的問題，即可獲得抽獎機會，贏取豐富獎品。

「樂睡無憂」長者優質睡眠推廣系列活動冀以互動形式，提高市民大眾對睡眠障礙的辨識度，主動了解自己和身邊人的睡眠狀況，達致早發現早干預早治療之防治目的。✿

漫步大自然

10月份秋意漸濃、天氣清爽，是登高遠足的好時候，駿居庭在義工協助下，特意於月中組織舍友走進大自然。早上先在黑沙水庫集合，然後漫步往山上前行，享受郊野景物的恬靜，紓緩日常生活壓力、鍛鍊體格，義工沿途講解植物的形態、生長過程和種類，讓大家增長知識，而舍友則分享有趣瑣事，歡笑聲傳遍整個山頭。



走過健康徑後，一行人來到燒烤場準備燒烤，大家分工整理物資和擺放食物，又圍在一起討論如何起爐，充份發揮合作精神，燒出來的烤物色澤誘人，香飄四溢，眾人歡欣地享受美食。之後由義工帶領進行團體遊戲，舍友們相互配合，積極參與，渾然融入熱鬧喜悅的氣氛當中。✿

護老者互助支援

照顧家居長者是一份全天候的工作，箇中辛勞與無力感旁人實難以清楚理解。為此，青洲老人中心年中開展為期六節的護老者支援小組，招募了11名需要照料年長家庭成員的護老者成為組員，冀透過彼此關懷和分享照護經驗，從而建立支援網絡，發揮同路人自助互助的精神和效果。小組聚會原訂每月一次，惟受疫情影響延誤，至10月方正式結束。

每次小組聚會各有主題，先是關注護老者的身心靈健康，緩解其日常累積的壓力，工作人員推介名為“New Life 330”的網上平台，帶領大家一同體驗內裡的練習，並鼓勵組員在家多利用以助舒壓。接下來的聚會主題是「長者抑鬱」，工作人員闡述抑鬱與情緒低落的區別、抑鬱症的成因及治療，又以短片卡通人物“阿愁”帶出抑鬱症的徵狀。隨後的小組主題是「重新啟動人生—正念」，工作人員向大家解說何謂正念及其要素，再進行3分鐘呼吸和身體掃描練習，組員對此感到興趣，遂約定每兩星期出外一起做八段錦。



第四次聚會是分享「白方禮的故事」，引導組員思考一下人生信念，支撐自己活出生命意義。探討護老者在「身體、家庭關係、經濟、認識病症和資源運用」五方面最受困擾的難題是第五個小組主題，組員普遍認同學習正確的護理及扶抱技巧和應用樂齡科技，可有效減少身體勞損和照顧壓力。最後一節主題是介紹「自立支援」的概念和訓練模式，藉提升個人於飲水、進食、排便和運動等基本生活質素，改善長者的身體狀況，以達致“不包尿布、不卧床、不約束”的「三不政策」，使長者在能力可逮的範圍內享受有尊嚴、自主及快樂的生活，部分組員感觸落淚，並指從這節聚會的內容中得到深刻啟發。

護老者支援小組獲得參加者的好評，普遍認為營造的氣氛融洽，組員們彼此傾訴、關懷，讓大家在照護路上不再孤單，同時通過工作人員的分享，掌握到不少照顧資訊，藉此反思現在和過去對家人的照護方式，期待可以新的思維提高家中長者的生活品質。✿



「亮晶晶」清潔服務



每當導師接到訂單，「亮晶晶服務隊」的隊員們都會顯得十分雀躍，期待的不單是津貼有所提升，而是完成任務後贏得顧客正面評價的那份滿足感。由於每次服務需要的人手不同，一般為3至4名隊員輪流出隊，故大家對值勤的機會皆非常珍惜和重視。

創明坊的「亮晶晶服務隊」自2021年中成立以來，逐步得到市民大眾的認同，6位隊員在兩名導師的指導和帶領下，穿梭全澳各區到不同的家庭、社區中心、圖書館及院舍，為輪椅、床褥、梳化和辦公椅進行深層清洗消毒服務，將看得見與看不見的污漬細菌通通清理乾淨。

隊員由最初不懂得使用除蟻機、高溫蒸氣清洗機、噴抽機、高壓水槍和打磨清潔機器，到現時大部分隊員已操控自如，箇中除了眾人的努力外，亦少不了顧客給予信心。由於機會來得不易，因此每次出勤都抱著「不容有失」的服務態度，致力令顧客感受到「物超所值」，從而建立口碑。

推動「亮晶晶服務隊」走進社區，並發展成為自負盈虧的服務項目，是創明坊為肢體傷殘人士爭取和創造就業機會的工作之一。路雖遠，期盼日後更多市民、企業、社服團體積極試用這項服務，好讓隊員得以展現能力，發揮所長。✿



如欲進一步了解「亮晶晶服務隊」的深層清洗服務，歡迎致電2855 3813、2855 3870查詢。

DIY手工香包



芳香的氣味能調節心情，紓緩壓力，採用天然材料製成香囊，源於中醫的香佩療法，更可以驅蟲和預防疾病。10月中旬，30位來自青洲老人中心的老友記到訪聖路濟亞中心，甫一抵步，即被眼前花園裡的植栽和蔬果所吸引，隨後在同工的導賞下，觀摩各種花卉植物並了解它們的功用和營養價值。

柔和微風、天色明朗，老友記圍坐在花園旁的涼亭，利

用中心收成所得的八款香草和乾花，親身體驗製作手工香包，不同的香草及乾花可以配搭出各自喜愛的香氣，煥然提振精神，透過嗅覺感官療癒身心。在各類香草中，最受歡迎的莫過於有驅蚊功效的左手香、薄荷及香茅，老友記認為天然香草比化學蚊水更具效用和持久性，紛紛動手調配驅蚊香包。過程中，長者與同工交流彼此對植物的知識，此刻，植栽尤如歲月見證者，成為跨代間的溝通橋樑。✿

張楹瑩 / 福攸坊活動策劃

關愛身邊人

「成績不用太好，開心成長就夠。」

「關心自己就是幸福，要多與身邊人分享，從中獲取支持和能量。」

「感謝祖母為我付出一切，謝謝您包容我的任性，謝謝您的愛！」



這一句一句充滿暖意的話語，都是節錄自澳門明愛5至10月間舉行的「關愛身邊人」網上留言系列活動，當中分別以兒童、父親、母親、長者為四個主軸對象群，結合街訪及線上互動遊戲，促進市民大眾對身邊人的愛護與關顧。

工作人員走進社區尋找路人接受訪問並錄製影片，根據不同主題「查詢」他們對同行人的喜好、習慣了解多少，透過彼此的互動和對話，增強受訪者關懷身邊人。不少路人在訪問中對一直默默守護在自己身邊的家人表示謝意，寄語家中人人平安、小朋友快樂成長，受訪者也會趁機抒發內心的感受，把平日不會說出口的心底話告訴對方。

至於線上的互動遊戲，參加者需要觀看及分享街訪影片，並留言「一句最想向該位對象表達關愛的說話」，標注用戶名後即可參加抽獎。活動頗受網友歡迎，每個主題的帖文均有上百的留言和分享，不時更會見到扣人心弦的告白，觸發起閱覽者們的共鳴與迴響。✿

關愛身邊人

透過街訪形式訪問同行人士有聯雙方喜好，從而增進受訪者對身邊人的關心，並錄製成短片和網絡互動遊戲傳遞信息到社區中。

關愛身邊人第一回：
「兒童」
2022年5月31日至6月6日（晚上六時截止）

關愛身邊人第二回：
「父親」
2022年6月10日至6月25日（晚上六時截止）

關愛身邊人第三回：
「母親」
2022年8月14日至8月20日（晚上六時截止）

關愛身邊人第四回：
「長者」
2022年10月2日至10月8日（晚上六時截止）

參加方法

1. 觀看該次主題的街訪影片
2. 親臨澳門明愛書局及該次活動站
3. 留言讚賞：「一句你最想對該次對象「表達關愛的說話」並在留言tag 1位朋友
4. 分享該短片並設定為公開

抽獎：
總值130元禮物包，名額每次三十名，共一百二十名。
每次主題完結後進行抽獎，每次有三十名得獎者。

得獎者會有專人通知頒獎，敬請留意澳門明愛書局公佈。
查詢電話：28712065（西區軒） [caritas.macao](https://www.caritas.macao)

請留意「澳門明愛」書局公佈得獎者名單，得獎者會有專人通知頒獎。
澳門明愛保嬰局網絡解釋權及決定權

Caritas MACAU 澳門明愛
澳門明愛保嬰局

秋遊樂無窮

隨著疫情進一步緩和，澳門明愛屬下的復康服務設施包括：聖類斯公撒格之家、聖瑪嘉烈中心、聖路濟亞中心、主教山兒童中心、創明坊和駿暉穿梭復康巴士，10月份共舉行三次與大自然接觸的活動，讓一眾服務使用者有機會外出郊遊，享受秋天的寫意情懷。

● 秋日續FUN營 ●

歷奇活動對殘疾人士來說是既新奇又刺激的玩意，當日一行人在工作人員陪同下，帶著興奮的心情抵達飛鷹培訓基地。由於對歷奇比較陌生，參加者剛開始時都擔心自己能力，經過導師細心講解，大家開始分組嘗試完成各項任務，看見有隊員不夠信心，即會以掌聲加以鼓勵，當最後完成挑戰，全隊人均歡欣雀躍，跳了起來。接著的燒烤時段，大家都不忘互相合作把食物烤好，開心SHARE。



● 親親大自然2022 ●

10月天，最適合一家人漫步山徑，在和煦的陽光照射下，享受野外的新鮮空氣。「親親大自然」是一個讓服務使用者與家屬一起參與的活動，首站先遊覽龍環葡韻生態濕地區，大家在一片綠意盎然的環境中倍感精神飽滿，於棧道散步時看到不同品種的昆蟲、候鳥、魚兒更好奇地圍觀。隨後，大家乘坐依山而建的大潭山斜行升降機到達瞭望台，俯瞰路氹城金光大道，眼前頓時一亮，美不勝收。



● 綠野仙蹤BBQ ●

第三個活動是前往黑沙水庫公園燒烤，大清早，一眾服務使用者便整裝待發，浩浩蕩蕩朝目的地邁進，抵埗後心情豁然開朗，壓力一掃而空。在大家分工合作下，6個燒烤爐的炭火已準備就緒，與此同時，其他人亦把燒烤用具清潔好，並將各種烤物在枱上擺放開來。旺盛的炭火令眾人串烤的食物表皮呈現金黃色，香氣飄逸四方，大家分甘同味、有說有笑，輕鬆愉快地渡過了一個下午。🌸



王成彬 / 迎雁軒社工

越南國慶與美食文化

穿梭於澳門的大街小巷，不時都會見到經營越南美食的店舖，生牛肉河粉、順化檬粉、越式春卷等早已贏得普羅市民垂青。現時，約有一萬名越南人在本澳工作及生活，當中以從事家傭為主。越南歷史上受中國文化影響深遠，故當地除越南語外，中文也被廣泛應用。菜餚方面受到東南亞鄰國、中國南方移民和法國殖民所影響，多用魚露、醬油、大米、香草、水果和生鮮蔬菜，調味料豐富，部分菜式與粵菜相近，越式法棍等美食更讓越南菜系添加歐洲風情。



9月2日是越南的國慶日，該國多地均會舉辦集會、閱兵和遊行等慶祝活動。而在澳的越南互助團體會召集同鄉聚首一堂，載歌載舞歡度節慶，當日女僑胞將身穿飄逸曼妙的各色旗袍，頭戴斗笠，一邊演奏民間樂曲，一邊跳著竹笠舞、燈舞、孔雀舞等傳統舞蹈，加上如手扇子、各種仿花朵的精美道具，增加視覺的美感，歌曲內容大多圍繞對國家湖光山色的讚美。



筆者多次獲邀參加本澳越南僑民的慶祝聚會，均被熱鬧氣氛和高漲情緒所感染。對她們來說，每逢佳節倍思親，透過聚會能夠與同鄉們聯絡感情，彼此關心、慰問，實有助加強人在異鄉的團結和凝聚力。✿

王明浩 / 恩暉長者綜合服務中心副院長

早禱小組

恩暉長者綜合服務中心10月下旬以「早禱小組對院舍長者身心及生活品質的影響」為題，應邀於「2022年亞太區身心健康研討會」的實務及經驗分享專場中，向與會者簡報研究所得及服務成果。

「早禱小組」是恩暉自去年中成立並於院護部持續運作的小組活動，成員來自院舍內有天主教信仰的院友及慕道者，每天早上集合祈禱、頌讀聖經福音和詠唱聖詩，透過恆常性活動，從中觀察院友在認知、社交及精神生活等方面的變化。期間，工作人員就早禱小組的成效收集服務數據並進行分析，發現組員的認知能力普遍有所提升，與他人的互動溝通能力也較之前良好，同時，組員亦能在小組中豐富其靈性生活，精神飽滿，樂享人生。✿



獨立「自煮」

青暉舍9、10月間利用周日的閒餘時段，為舍友舉辦「自煮」小組烹飪活動，每周都設有不同的烹飪主題，以提高年青舍友對各種類型餐飲的興趣和認知水平，豐富生活之餘亦為未來職涯規劃鋪路。

舍友在工作員帶領下，學習中式菜餚、中式點心及精品咖啡的烹煮方法和原理。起初，舍友在準備食材及操作煮食工具顯得手忙腳亂，特別是中式菜餚及點心製作工序較為繁瑣，惟工作員用心指導，大家逐漸掌握竅門，烹煮出來的餸菜十分美味，賣相也有板有眼。



至於精品咖啡的體驗，舍友要練習以虹吸壺的方式沖煮咖啡，又認識阿拉比卡咖啡豆和羅布斯塔咖啡豆兩大主流品種，了解咖啡豆產地及沖煮手法對味道所產生的影響。經過不懈的努力，舍友急不及待將親自製作的餐飲食品與人分享，大家都表示深感滿足，正好體驗了「自煮」生活的樂趣。✿

藝術紓壓 x 語言訓練

教育及青年發展局主辦、高志慈社會研究中心承辦的青年工作者專業培訓計劃，9月舉行了「以藝術方式紓緩心理壓力的介入策略」及「自閉症兒童家庭中的語言訓練入門」兩個工作坊。

在首個工作坊中，藝術治療師先講解表達藝術治療的概念和介入手法，然後帶領參加者進行繪畫和縫製布偶手工活動，隨著創作過程引導學員釋放情緒，並透過自編布偶小短劇，鼓勵學員分析創作者的潛意識表達，了解自身的特性，採取不同角度思考、探索情感，繼而使參加者提升自我意識，達致自癒的果效。



於另一個工作坊，導師向學員介紹自閉症的特徵、溝通方式中語言、副語言及非語言的分別，並建議可與兒童多玩互動遊戲（如探索性遊戲、假扮遊戲、社會戲劇遊戲等），利用肢體、表情、聲線及詞彙，配合玩具的輔助，為自閉症兒童的行為賦予意義，同時拓闊他們的語言環境，觀察孩子玩樂時展露的表達方式，指導他們運用於日常生活之中，以強化自閉症兒童表達情感、語言和社交能力。✿



長者抑鬱知多少

精神健康與市民的生活息息相關，筆者從過往工作經驗中，發現很多時長者對身心健康認知不足，遇到各種生活壓力、家庭處遇及人際關係的問題時，亦不懂得表達自身情緒，導致精神出現狀況也不自知。有見及此，凱暉生命教育資源中心10月分別走訪多間老人中心舉辦了五場「長者抑鬱知多少」講座，以促進老友記認識應對壓力及負面情緒的技巧，掌握相關社會資源，從而提高求助動機。



筆者在講座中先介紹甚麼是精神病、抑鬱症，有關病徵及如何診斷，接著播放一段抑鬱症患者自述的短片，加深老友記對此病患的了解，同時也針對抑鬱症與一般情緒低落和長者其他常見生理疾病、失智症等，用列點及圖表形式進行區分，讓老友記更一目了然。期間，筆者呼籲大家多關愛自己以及身邊人，鼓勵長者們幫助抑鬱症患者，釐清對抑鬱症的迷思，消除社會對精神病患的歧見。✿



銀髮桌遊新體驗

桌遊一直以來都是三五知己圍在一起聯誼的好工具，「狼人殺」、「大富翁」、「誰是臥底」等都是年輕人之間流行的遊戲，但對於長者來說，這些玩意既新鮮又陌生，有見及此，黑沙環天主教牧民中心耆康樂園9、10月間舉辦五節的「銀髮族桌遊趴」活動，讓老友記體驗年青一代的遊戲文化。



參加者對眼前的新事物十分好奇，隨著工作人員耐心講解，長者逐步明白桌遊的玩法，並開始掌握竅門，紛紛表示：「原來桌遊可以咁好玩！」、「點解時間過得咁快」…，期待下周繼續到中心玩新遊戲。參加者在遊戲過程中需要手腦並用，也要觀察其他成員的反應，桌遊可以訓練長者的

手眼協調能力、記憶能力、認知能力，有助延緩衰老，減慢失智失能的狀況。桌遊不單會帶來成功感，增強長者的自信心，更可打破年齡隔閡，讓他們與家中的年輕人有共同話題。✿

歌舞獻愛心

明愛婦女中心（春暉源）主辦的「2022金曲粵韻慈善晚會」10月底圓滿舉行。午間專場由善長贊助，邀請明愛屬下安老設施約200名老友記齊享午宴，同時欣賞長者代表在舞台上的精彩演出，展現真我、盡顯才華。晚上，先由一眾主禮嘉賓為大會剪綵揭開序幕，接著的歌曲、舞蹈、兒童現代舞、手語歌等表演更是掌聲喝彩聲此起彼落，表演者和台下觀眾均陶醉在樂韻的海洋之中。中心義工也為慈善不遺餘力，義賣自製有色潤唇膏、曲奇，還有栩栩如生的水墨畫，共獻愛心。是次活動實有賴各界善長和熱心商戶鼎力支持，為澳門明愛籌得善款約澳門幣40萬元，支援社會上弱勢群體生活所需。✿



活絡身心樂遊悠

秋高氣爽，是郊遊踏青的好時節，而近日中心利用人體成份分析儀為會員進行的體檢中，反映老友記的整體體重與脂肪指數較疫情前高。為鼓勵長者強身健體，認識本澳新的社區設施，頌暉長者中心10月舉辦秋遊活動，好讓老友記們舒展筋骨。



首日行程是前往路環黑沙水庫，在團體熱身遊戲之後，一行人便開始沿著步行徑漫步，期間欣賞綠野美景，吸收大自然氣息，再到戶外空地野餐，頓時滿載歡樂氣氛。第二天活動來到新近開放的松山行人隧道，眾人由新口岸入口出發，在隧道中段轉乘電梯上松山跑步徑，長者對試走全新的行人隧道設施表現十分雀躍，沿途紛紛拿出手機影相「打卡」留念。團隊由松山走到東望洋山腳，在長者社企餐廳「開心廚房」享用午膳，言談間，大家都表示會與親友再度光顧，用行動支持銀髮就業。✿



感謝善長林麗莉女士，以及濠江善美會文錦歡女士、李燕媚女士、葉玉梅女士、胡燕群女士、岑翠平女士、李麗卿女士、何建華女士等分別捐贈福祉車各一輛予健行旅行社及好的福悠快綫，支持行動不便人士出行。

鳴謝

2022年9-10月捐款名單

(按姓名筆劃排序)

2022 年中秋利是 - 黃華強伉儷	62,700.00	LO KA WENG	100.00	培道中學 -	42,390.81
ANA MARIA DA SILVA	200.00	MAK LAI KENG	200.00	2022 慈善電影專場捐款	
AU CHI VAI	1,000.00	MARIA DE LOURDES CORREA PAE	10,000.00	崔世安博士	10,000.00
BAZAR-BOOTH RENT	10.00	D'ASSUMPCAO		張才勝	5,157.50
CHAN CHI CHONG	110.00	MARIA EDITE SALES DA SILVA	1,000.00	張利加	500.00
CHAN KA IAN	1,000.00	NG CHOI IAN	500.00	梁玉屏	137,591.00
CHAN KIT FONG	103.15	NG KENG MAN	20.00	梁淑莊	6,000.00
CHAN SUT U	100.00	NG VAI HONG	1,000.00	梁艷玉	250.00
CHAN VAI MOU	13,000.00	NOEL	500.00	眾善長	152,499.07
CHAN WUN LENG	200.00	PANG MARGARIDA	600.00	眾善長 (BOC)	14,147.00
CHAN YUK MEI	600.00	PUN HOI CHENG	176.00	眾善長 (ICBC)	6,993.55
CHE BAN BAN	16,000.00	REBECCA	500.00	眾善長 (ICBC)	4,611.55
CHEANG TIP LONG	130.95	SAW LIAN LIAN	300.00	眾善長 (MPAY)	35,881.00
CHEONG WUI SENG	500.00	SHAO WENJIN	600.00	眾善長 (OCBC)	64,195.27
CHIANG KUOK U	800.00	SILVA JULIA DA CONCEICAO	500.00	眾善長 (TFB)	2,971.31
CHIU LIN YU JOYCE	168.00	SR. DELAI	8,000.00	眾善長 - 捐款箱	40,269.90
CHOI ALVES MIO IONG	3,000.00	STEPHANIE FONG	300.00	符神父	1,000.00
CHOI HIO U	15.00	TAI MEI PO	2,000.00	許小姐	1,000.00
CHOI KUN CHEONG	100.00	TAI MENG WAI	300.00	郭惠瓊	206.30
CHOI PENG WO	550.00	TAM MEI U	1,200.00	陳先生	108.00
CHOI UN IENG	200.00	TANG WAI HAN	600.00	陳志輝	100.00
CHONG SOU VA	300.00	VONG CHOI U	400.00	陳善長	3,000.00
CHOU KWUN FAI	1,000.00	VU IOK KAM	1,000.00	陳敬敖	360.00
DECKERS MACAU LIMITED	10,000.00	WINNIE	1,000.00	陳福躍	500.00
DENG XIAOMING	50.00	WONG HOI MAN	100.00	彭凱珍	50.00
ENG SILVER	100,000.00	WONG KA KIT	309.45	華仔	120.00
FANNY	500.00	WONG SOU KENG	5,000.00	華僑永亨信用卡持卡人者積分捐款	1,650.00
FONG SIO KUN	100.00	WONG WENG HOU	300.00	黃任堂、何秋影	1,000.00
HO KAI HONG	1,000.00	ZHAO YONGSHI	200.00	黃先生	10,315.00
IO PENG PENG	10,157.50	大堂歌詠團	100,000.00	黃好家人 - 林小姐	2,000.00
IONG IENG CHUN	3,000.00	毛錦添	1,600.00	黃華強先生夫人	200.00
IP VENG CHON	1,000.00	石排灣公立小學職員	1,500.00	黃達華	311.00
IP WENG KEI	500.00	印度園林 INDIAN GARDEN	5,200.00	黃敬良	20,000.00
JET	1,500.00	佛弟子	2,200.00	黃銳廉	4,000.00
JTD FR 9005	108.00	利瑪竇中學	50,000.00	楊文娟	1,000.00
JULIA	100.00	吳小姐	184.00	楊亞娜	324.00
KAM CHI WENG	300.00	吳沛琛	500.00	聖若瑟六校英文部	100.00
KE YE	100.00	吳沛琳	500.00	2021-2022 學年 F1A	
KOU KEI UN	88.00	吳美玲	2,000.00	聖若瑟教區中學第五校同學	2,630.00
KOU WAI HONG	50.00	李平仲、何婷婷闔家	1,500.00	聖羅撒女子中學中文部	296,000.00
KUOK WAI IENG	100.00	李永康 - 捐助食物銀行	15,000.00	瑪利亞方濟各傳教修會	10,000.00
LAM VIRGINIA FONG I	2,000.00	李永強	400.00	聖嘉俾厄爾修院	
LEDI	500.00	李京樺	50.00	趙國光 - 「紅棉獨有傲骨幹」中國畫	3,230.00
LEE HOU MENG	200.00	李宛融	50.00	趙國光 - 「國寶熊貓」中國畫	2,000.00
LEE MING SZE	100.00	李隆生	1,200.00	劉炎新神父	30,000.00
LEI CHI IAN	20.62	李耀輝	1,000.00	歐陽錚惠	300.00
LEI IOK IO	80.00	李艷足	100.00	鄧耀綿	25,600.00
LEI WAI YIP	500.00	阮秀賢家人 - 周先生	3,000.00	鄭忠記海產凍肉有限公司	300.00
LEO	500.00	東井園佛會	2,000.00	鄭敏婷	120.00
LEONG KEI HONG	600.00	林卓彬	200.00	黎卓媛、黎正邦、黎正文	4,000.00
LEONG SI NGAI	1,000.00	林淑賢	2,400.00	黎麗霞	1,000.00
LEONG SIU LENG	200.00	波哥	1,000.00	樺樺	50.00
LEONG TERESA	2,000.00	肥珍菜欄	2,500.00	澳門作品一藝術家協會	26,750.00
LESLIE LAM WENG CHI	400.00	信德中旅船務管理 (澳門) 有限公司	1,600.00	澳門茶藝專業人員協會	1,500.00
LEUNG KA HO	166.00	夏文慧	3,000.00	澳門順德工商業聯合會	307,387.00
LI WAI MAN	500.00	栢杰工程顧問有限公司、		融融	50.00
LI WING KIN	266.08	明信建築置業有限公司	3,000.00	賴友傑	50.00
LIANG ZHIQIANG	103.15	財政局	100,000.00	羅美雲	500.00
LIO POU WENG	100.00	高太	1,000.00	譚小燕	3,000.00
		高毅敏	500.00	讓愛傳城	10,000.00

小計： 1,874,835.16

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