

長們人

2023年5月刊

長者心聲

黃婆婆·居有定所才是家

健康天地

了解幾種長者常見的疾病

春末夏初如何養生保健

會務活動

第十一屆「弘揚中華孝親

文化系列活動」舉辦

政策指南

養老金的申請



澳門敬老總會

Associação Geraldos Idosos Respeitosos de Macau
Respect Senior General Association of Macao



(掃一掃添加敬老總會微信公眾號及服務號)



澳門敬老總會

用心服務長者

敬老 · 愛老 · 護老

澳門敬老總會2009年成立，是由一群有志於長者服務的社會人士所組成。本會秉承“敬老、愛老、護老”的傳統美德，匯聚民間力量，集思廣益，共同協助政府開展長者服務工作，力求為全澳長者構建一個安享晚年的優質生活環境。

可為會員及市民提供下列服務：

- 協助澳門基金會登記新春 / 中秋節福包
- 協助平安通呼援服務特別援助金申請
- 提供象棋等康樂設施場地
- 協助辦理養老、敬老金申請
- 協助殘疾評估登記證申請
- 協助澳門通(長者咭)申請
- 提供安老院舍的有關資訊
- 協助殮葬服務申請
- 協助疾病津貼申請
- 協助頤老咭申請
- 上門探訪有需要的長者



本會亦提供康樂設施給會員及市民使用，如有任何查詢，請致電2835 2865
或親臨澳門沙利頭海邊街28號新昌工業大廈5樓



主辦：



澳門敬老總會

Associação Geraldos Idosos Respeitosos de Macau
Respect Senior General Association of Macao

贊助：



澳門基金會

FUNDAÇÃO MACAU

特別鳴謝

**澳門基金會多年來對本會的贊助，
以及社會各界善長、機構和會員朋友
對本會工作的大力支持！**



三目錄

- 簡介 1
- 時政關注
現金分享7月4日起分批發放等 2-9
- 長者心聲
黃婆婆：居有定所才是家 10-15
- 健康天地
了解幾種長者常見的疾病 16-23
認識五色五味養五臟的保養方法 24-26
春末夏初 如何養生保健 26-28
抵禦轉季咳嗽 中醫推薦補氣食材及湯水 29
- 快樂生活
紀念孫中山市政公園等休閒去處介紹 20-35
- 會務活動
第十一屆“弘揚中華孝親文化系列活動”等 36-57
- 政策指南
養老金的申請 58-62
敬老金的申請 63-封底裡

簡介



澳門敬老總會是由一群有志於長者服務的社會人士組成，並於2009年註冊成立。澳門敬老總會以“敬老、愛老、護老”為宗旨，匯聚民間力量，集思廣益，共同協助政府開展長者服務工作，共謀完善長者政策，力求為全澳長者構建一個安享晚年的生活環境。

澳門敬老總會成員來自不同界別及社會服務團體，其中包括醫生、職業治療師、護士、註冊營養師、律師、工程師、宗教領導、護校教師和其他社團服務團體人士，成員包含長者、中青年等各階層澳門居民，具有一定的代表性。

澳門敬老總會各組成人員希望通過各自的專業知識和社會服務經驗來推動會務工作，為構建更好服務澳門長者的社會環境貢獻各自的力量。

● 現金分享7月4日起分批發放

2023年度現金分享將於7月4日起分批發放，維持每名永久性居民獲發一萬元，非永久性居民獲發六千元。涉及永久性居民約七十萬八千人、非永久性居民約三萬〇五百人，總預算開支為七十二億九千萬元。發放安排與過往相同，主要以銀行轉帳或郵寄劃線支票兩種方式向合資格居民發放款項，其中領取各項津貼、援助金、助學金及公職人員報酬，以及已選擇以銀行轉帳方式收取退稅金或其他給付的人士，現金分享款項將直接轉入其帳戶；至於其他合資格的居民，則會按出生年份的先後順序，在四個星期內向其郵寄現金分享計劃劃線支票。

2023年度現金分享

7月起分批發放

永久性居民	10,000元
非永久性居民	6,000元

自動轉帳

日期	類別
7月4日	敬老金受益人、領取退休金之退休公務人員及撫恤金受益人
7月5日	社會工作局經濟援助金受益人
7月6日	殘疾津貼受益人、已登記以銀行轉帳方式收取財政局發放退稅金或其他給付的人士
7月7日	領取直接津貼或專業發展津貼的教學人員及教育基金大專助學金受惠學生
7月	未登記以銀行轉帳方式收取退稅金或其他給付的公共行政工作人員(連同7月份薪酬轉帳)

在本澳收取支票信件日期

日期	已出生人士	開始接受重發申請日期	
7月	11日--14日	1970年或之前	7月31日
	17日--21日	1971年至1993年	8月7日
	24日--28日	1994年至2011年	8月14日
	31日--8月4日	2012年至2022年	8月21日

居民若上述收取日期起計十個工作天後仍未收到支票信件，可按開始接受重發支票申請日期親臨：

- 市政署綜合服務中心(南灣大馬路767-804號中華廣場2樓)
- 黑沙環政府綜合服務大樓
- 離島政府綜合服務中心 現金分享計劃櫃位查詢及申請重發



● 2023年醫療券5月1日啟動 每人600元

特區政府2023年度醫療補貼計劃於5月1日啟動，以電子醫療券方式向每位受益人發放600澳門元補貼，使用期限為兩年，即最遲須於2025年4月30日使用；受益人須為2024年4月30日或之前已持有有效或可續期的澳門特別行政區永久性居民身份證人士。受益人持有效澳門永久性居民身份證到已加入醫療補貼計劃的醫療人員的執業場所就診，透過醫療券系統繳付診金。

衛生局提醒，受益人欲移轉醫療券予合資格的父母、子女和配偶，僅可移轉本人的600元補貼金額，且僅限移轉予同年度的醫療券金額；移轉方式十分簡便，受益人可透過一戶通內的醫療券功能進行移轉，亦可於各區

2023年度醫療券 民建聯提醒您

5月1日起可使用!

使用期限 至 2025年4月30日

期限屆滿前

- 就診時，必須出示有效的澳門永久性居民身份證
- 以供醫生核實身份證資料及扣減醫療券金額



留意日期！
別逾期！

記得留意使用期限！

♥ 2021年度醫療券

使用期限 至 2023年4月30日 !!

♥ 2022年度醫療券

使用期限 至 2024年4月30日

自助服務機自行移轉電子醫療券；倘於自助服務機登記手機號碼後，可透過衛生局網頁或手機應用程式進行移轉；如有需要，亦可到設於中華廣場二樓、黑沙環政府綜合服務大樓及氹仔離島綜合服務中心的醫療補貼計劃輔助中心由職員協助移轉。

● 調整口罩指引劃分三類

新型冠狀病毒感染應變協調中心（下稱應變協調中心）宣佈，參考國家及世界各地防控新型冠狀病毒感染和其他呼吸道傳染病的指引，由4月28日起調

整預防呼吸道傳染的佩戴口罩指引。調整後的佩戴口罩指引，根據不同的情形分為：

1、應佩戴口罩

個人出現發熱、肌痛、咽痛、咳嗽、流涕等流感樣症狀時；個人新冠病毒抗原或核酸檢測陽性時；工作場所、托兒所及非高等教育機構出現流感樣疾病群集時；進入醫療機構（住院病人除外）及老人和康復院舍（居住在院舍內的服務使用者除外）；當局根據傳染病疫情作出要求的其他情形。

2、建議佩戴口罩

公共交通工具的司機及乘客；未接種新冠病毒疫苗或流感疫苗人士、長者、患有慢性病人



預防呼吸道傳染病 佩戴口罩指引

2023年4月28日起生效

- 應佩戴口罩情形(機構或個人須遵守)**
 - 出現流感樣症狀；
 - 新冠病毒抗原或核酸檢測陽性；
 - 機構內出現流感樣疾病群集；
 - 進入醫療機構（住院病人除外）；
 - 進入老人和康復院舍（居住在院舍內的服務使用者除外）。
- 建議佩戴口罩情形(由機構或個人決定)**
 - 公共交通工具司機及乘客；
 - 未按種新冠病毒或流感疫苗人士如長者、患有慢性病人和孕婦在人多擠迫地方；
 - 參與大型聚集活動或會議；
 - 其他室內場所和交通工具。
- 可不佩戴口罩情形**
 - 室外地方；
 - 佩戴口罩可能導致呼吸困難；
 - 3歲或以下人士；
 - 飲食、接受相關醫療程序或面部護理；
 - 在應佩戴口罩的場所，但工作人員於非服務使用者使用的區域逗留或休息。

★ 儲備至少2周使用的口罩，應對流行高峰期佩戴口罩的需要。

新型冠狀病毒感染應變協調中心

士和孕婦在人多擠迫的地方，尤其是新冠病毒或流感病毒傳播水平較高時；參與大型聚集活動或會議尤其是人員來源廣泛、流動性較大時；其他室內場所和交通工具。這些情形下，由場所或交通工具的主管實體參考當時疫情、空間內空氣流通情況、人員數量和密度、活動性質和持續時間等，決定是否要求

進入者佩戴口罩。

3、可不佩戴口罩

所有室外地方；佩戴口罩可能導致呼吸困難時；3歲或以下人士；飲食、接受相關醫療程序或面部護理時；在應佩戴口罩的場所，但工作人員於非服務使用者使用的區域逗留或休息時。

● 長者假牙計劃 受惠年齡下調至70歲

為進一步滿足需求，提升本澳長者的健康水平及生活質量，體現特區政府對長者的關顧，衛生局開展第三階段“長者安裝假牙計劃”，把受惠年齡進一步下調至70歲或以上，計劃詳情如下：

1、衛生局工作人員會致電所

有現時正領取經濟援助的70至74歲長者；

2、符合上述資格的長者，若有意願及同意參與是次計劃，將獲安排到仁伯爵綜合醫院口腔科接受初步評估，符合條件會獲轉介至非牟利醫療機構，接受檢查及安裝一副活動假牙；

3、非牟利醫療機構會跟進其假牙配戴的後續工作；

4、完成安裝活動假牙的長者，會再次獲安排返回仁伯爵綜合醫院接受最後的配戴假牙評價。

如有疑問可於辦公時間致電仁伯爵綜合醫院口腔科 (8390 8986) 或入院科 (8390 8851) 查詢。



● 未來兩年增加200個長者院舍宿位

因應本澳長者對院舍服務的需要，特區政府未來兩年將透過興建及擴建的方式，合共增加約200個長者院舍的宿位，使宿位



數目增至2,700個；此外，將於東區-2預留興建長者院舍的用地，增加約900個宿位。除了長者院舍設施外，特區政府亦積極增設不同的社區支援服務設施，尤其結合家居照顧、日間護理與照顧者支援等服務，為有需要的長者及其家庭提供到戶式及社區式的照護服務，落實“家庭照顧，原居安老”的政策方針。

● 提升長者職業技能 支援長者就業

特區政府一直密切關注本澳的就業環境，積極協助居民就業。其中，勞工事務局會為不同年齡的求職者提供各類就業資訊和就業支援服務，亦會提供不同類型的職業培訓及考證課程等，致力提升相關人士的職業技能，促進有就業意願的本地居民就業。在支援長者就業方面，勞工局為65歲或以上的求職者設置“長者就業服務優先窗口”，同時透過培訓、活動和宣傳等方式，提升長者職業技能。此外，由勞工局與社工局主辦的《優秀長者僱員嘉許計劃》和《聘僱長者僱主嘉許計劃》，已合併為《優秀長者僱員暨聘僱“耆才”僱主嘉許計劃》，以多管齊下的方式建立對長者僱員友善的社會氛圍。



另一方面，勞工局自2004年成立“顯能小組”，為殘疾人士提供具針對性的職業配對服務和就業輔導服務，亦與其他公共部門透過不同的計劃及措施，鼓勵及推動企業給予就業機會，促進殘疾人士就業。當局會因應本澳經濟及勞動市場的變化，持續優化各項就業支援服務和職業技能培訓課程，並透過不同的活動和措施，推動企業為包括長者、殘疾人士在內的待業者提供更多就業機會，協助有意願工作的相關人士就業。

● 長者服務十年行動計劃

社會工作局訊：截至2022年12月31日，養老保障機制跨部門策導小組已完成“長者服務十年行動計劃”的345項短、中期措施，並已開展100項長期措施中的62項，各部門未來繼續保持緊密合作，為實現“老有所養、老有所屬、老有所為”的共融社會努力。

另一方面，爭取今年下半年推出“澳門老年健康生活專

案”，有關專案目的為推動本澳中老年居民關注健康，協助他們培養健康生活習慣，維持健康的身體機能，讓他們能自主安心地享受耆年生活。



● 警惕電話詐騙 遇事三思而行

近來詐騙訊息猖獗，不時出現領取快遞、換領積分、申請津貼等詐騙訊息。以下六點防範建議，要謹記啦！

1、收到來歷不明的來電、訊息或電郵，要保持警覺，切勿盡信

其聲稱的身份及內容，涉及提供個人或銀行資料時更應加倍警惕，並循可靠渠道核實有關事宜；

2、切勿點擊陌生人所提供的網站連結或圖片，以防手機或電腦系統被病毒入侵，又或個人資



料被盜取；

3、警惕假冒網站及釣魚網站，時刻留意網站網址是否與官方網站完全相符；

4、為手機、移動裝置或電腦安裝防毒軟件，並作定期更新；

5、分享防騙資訊，提醒身邊親友慎防受騙；

6、懷疑遇到詐騙或其他犯罪時，應立即致電防詐騙查詢熱線

88007777或報案熱線993求助。

老友記要特別注意防範，收到懷疑詐騙電話和訊息時應及時向子女或身邊人協助，遇事先停一停，想一想，別人說的話是否可信；有時聲音很像，也可能不是本人，遇事三思之後而行。切勿輕易提供個人資料及銀行帳戶信息等，慎防受騙，市民大眾亦應該多加關心身邊長者，以免其上當受騙。



年逾八旬只盼有瓦遮頭

黃婆婆：居有定所才是家

黃婆婆係一位八十幾歲的獨居長者，但她的“獨居”情況同大部分的獨居老人有點不同。已經八十多歲的黃婆婆，回憶起過去，感歎早年的人生道路充滿坎坷。她早年喪夫，一手獨立支

撐一個家，好不容易養大一對子女，還幸運地與子女申請到經濟房屋，與女兒一起居住生活，本以為生活就此會有所改善，得以安享晚年，但好景不長，由於外孫不幸罹患惡疾，為支付高昂



的醫療費用，黃婆婆的女兒不得不將居住多年的經濟房屋變賣，但由於病情嚴重，在付出了他們的所有之後，還是回天乏術，最終外孫不幸離世，一家人備受打擊。

子女患病無依靠

很長一段時間，黃婆婆的女兒一時接受不了這個殘酷的現實，導致精神失常，無法正常的工作和生活，生活還需要人去照顧。而黃婆婆兒子一家三口，現在居住在不足四百呎的房屋裡面，居住環境十分逼仄，她兒子因為患有心肌梗塞，病情較為嚴重，已經做過幾次大型手術，術後一直需要服藥及跟進治療，由於需要特別照顧，導致長期處於無業狀態，也沒有辦法照顧到黃



婆婆。經過多次較大的變故後，黃婆婆的家庭生活變得一落千丈，子女由於患有疾病，目前照顧自己都十分困難。考慮到這，黃婆婆不得不重新靠自己生活，但八十多歲的她已經無法再投入社會進行工作，由於過去黃婆婆為家庭主婦，也不知要供社保，現時無其他生活保障，只能靠每月1955元養老金的收入生活，一度只能在橋底和街邊的長凳上過



長者心聲

夜。

最後她支撐不住，只能夠花錢租床位住，以減緩身上的病痛對自己影響。為此，她不得不省吃儉用，好多時候都吃不飽，但現在的保障也只是足夠簡單的生活，更不提要度過一個平靜的晚年。她已經失去了太多，只期盼能夠“有瓦遮頭”就已經足夠

了。但“有瓦遮頭”在澳門並不是一件容易的事，對於黃婆婆來講，申請經濟房屋更非易事。

議員服務團隊伸援手

到2021年，黃婆婆在好心人士的幫助之下，重新嘗試申請社會房屋，但因為黃婆婆過去就是



長者心聲



經濟房屋的成員之一，又因為經濟房屋曾被其變賣，而她又不知如何向有關部門提供充足的證據同合理的解釋，所以重新嘗試的申請，房屋局以證據不充足及解釋不合理為由，拒絕了這次黃婆婆的房屋申請。幾經波折以後，幸得好心人再次幫助及推薦，將黃婆婆帶到施家倫宋碧琪李良汪議員服務處尋求幫助，服務處工作人員在深入了解黃婆婆的苦況後，立即向房屋局查詢有關情



況，得知只要黃婆婆能夠提供當年她女兒賣房及外孫患病住院治療等相關憑證，房屋局會按照有關證據進行進一步評估。於是，團隊工作人員暫時放下手頭工作，積極協助黃婆婆查找有關證據，但由於事情已經過去多年，搜集起來並不簡單，需要找出黃婆婆曾經申請經濟房屋的憑證，以及黃婆婆外孫治療的憑證，每



長者心聲



次看到過去發生的種種，黃婆婆都無法釋懷。最終，團隊工作人員成功將經濟房屋收集齊全，並將黃婆婆的真實情況寫入信函，將信函交由房屋局作為評估，希望房屋局按政府的有關政策對黃婆婆的境況進行酌情處理。

隔了一段時間，黃婆婆打來電話，在電話裡告知服務團隊，她的社屋申請得到了甄選輪候。服務團隊工作人員在表示祝賀的同時，叫她耐心等待中籤通知。緊接著，在

今年4月中旬，黃婆婆再度打來電話，告知自己接獲通知，被安排入住石排灣樂群樓的房屋單位。喜訊接二連三傳來，黃婆婆和服務團隊的工作人員都感到十分欣喜。黃婆婆感謝服務團隊的傾力協助，讓她結束了往日的流浪和挨餓的日子，開始過上居有定所的新生活。

上樓仍是居民的期盼

在澳門，黃婆婆的遭遇並不是個例，有許許多多的長者都期盼居有定所，有瓦遮頭。反映了澳門長者對房屋的期盼，也反映現時澳門社會房屋“僧多粥少”的現實情況。現時，經濟房屋仍是本澳居民的第一選擇，“上樓”更是本澳居民的第一期盼。過去特區政府表示，在新城A區將建設2.4萬個公屋單位，首批



五千多個經屋亦於2021年開始申請，第一次開放申請就收到3.5萬個申請，超額近十二倍，可見社會對經屋的需求之大。但至今無再開申請，相關進度已趕不上申請者的速度。且特區政府表示，經屋最快要二五、二六年才可上樓，對於等待的居民來講，進度其實不快，特區政府應該加快社會房屋的興建步伐，如何令有需要的人士盡快上樓，滿足市民對上樓的需求。除此之外，雖然經屋開了幾次申請，但目前還有不少“舊”申請人的資格審查仍未通過，導致不斷申請人不斷累積，由於家庭的發展，不少長者經歷家庭的變化，導致排位較後得居民不斷申請、不斷轉隊，導致在行政手續不斷重覆，過去特區政府表示將簡化手續，加快對申請者的資格審核，應盡快提上日程，加快對居民的資格申請審

查。應該是特區政府未來努力的方向。在這裡，我們亦感謝房屋局在合法合情合理的前提之下，最終幫到黃婆婆找到屬於她的一個家，值得點讚。

每個人的人生多多少少會遇到各式各樣的挫折和磨難，這時候如果有一雙援手伸出，對他們適時表達關懷，這個社會就會充滿正能量，這個人間亦都會充滿了愛。

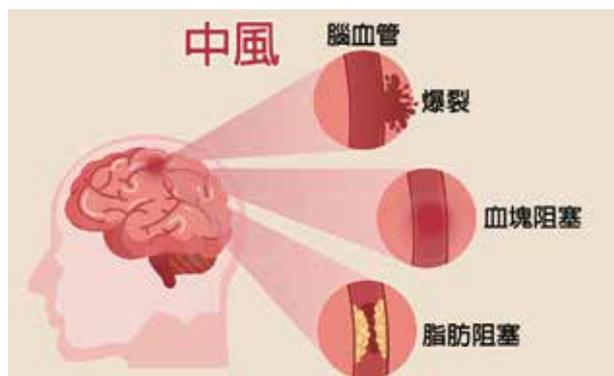




了解幾種長者常見的疾病

● 什麼是中風？

中風是腦血管疾病，由於腦血管爆裂或阻塞，令到腦組織不能得到充份的養料和氧氣；受影響的神經細胞因而壞死，影響身體機能。



● 症狀：

因不同的腦血管供應血液給不同部份的腦細胞，所以會引致不同的徵狀。

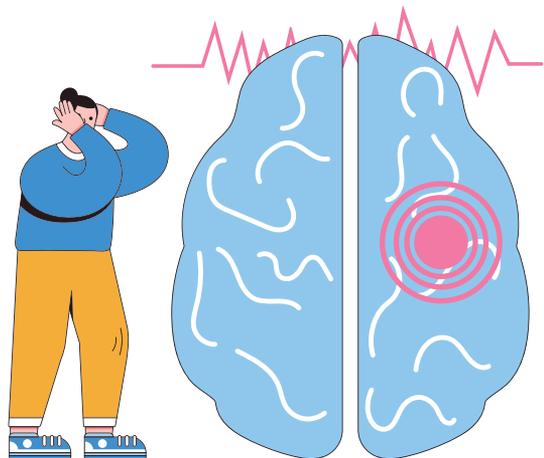
◎ 中風前：

可能並無病徵，但亦可能有

以下情況：頭痛、暈眩、不省人事、突然暫時失去部分或全部聽覺、視覺模糊、及說話和咀嚼有困難、肌肉不協調、無緣無故跌倒、大小便失禁的情況出現。

◎ 中風後：

性情有轉變或情緒不穩定、半身不遂；右邊癱瘓時，說話、寫字及閱讀均產生困難；左邊癱瘓時，對空間失去知覺感，甚至對自己左邊身體的存在失去知覺。





成因：

- ◎ 吸煙
- ◎ 年齡（年紀越大，中風機會越大）
- ◎ 高血壓
- ◎ 膽固醇過高
- ◎ 肥胖
- ◎ 缺少運動
- ◎ 腦血管腫瘤
- ◎ 血管壁過薄



- ◎ 糖尿病
- ◎ 風濕性心臟病
- ◎ 成因未明，可能由於機能退化或由遺傳引起

治療：

◎ 急性期治療：

若有任何徵狀，應向醫生求診，找出原因，如治療高血壓及糖尿病。

◎ 康復治療：

協助病人面對疾病引致生理上的殘障，作出不同程度的改變，俾能再次採取新的生活方式，建立積極自我形象，發揮最高的自我照顧功能。

1. 物理治療-透過運動，防止肢體僵硬，及防止癱瘓產生。

2. 職業治療-利用一些活動幫助病人恢復身體及精神健康，及重新適應正常家居生活，提升自我照顧能力。

3. 言語治療-協助病人恢復言語溝通和吞嚥能力。

4. 足病治療-提供腳部護理及作適當診斷和治療。



護理與照顧：

◎心理方面：

1. 患者會情緒不穩定、易哭、易發脾氣、失去自我控制能力、過敏反應、自我隔離。

2. 照顧者態度要忍耐、關心、諒解、不要責備、要聆聽及鼓勵患者表達感受。

◎安全方面：

1. 環境：預防跌倒，需要時上床欄及圍軟墊，床降至最低；浴室安裝扶手及防滑墊，地面保持乾爽，充足光線，移去不要家具。

2. 移動或替患者轉換體位時，要有足夠人手，給予頭部或肢體適當承托，確保癱肢沒有受壓。

3. 感覺功能缺損的患者，使用冷、熱敷時要特別小心，不宜直接使用電暖墊或熱水袋，因容易有燙傷。

◎照顧方面：

照顧自我照顧能力不足者：

1. 照顧者評估患者自助能力及肢體活動的情況後，如發現患者不能自行穿衣、扣鈕、沐浴、如廁及使用食具進食等，便應加以協助。

2. 照顧者應儘量提供患者自助機會和訓練，只是有需要時才加以協助；切勿催促，如有進步則加以讚賞。

照顧癱瘓者：

1. 擺放功能性位置及轉換體位，防止關節強硬、壓迫性潰瘍及聚積性肺炎，可使病人感覺舒適及提供視覺刺激的變化。

2. 幫助患者保持個人衛生，如定期洗澡、口腔護理、足部衛生，雙腳每天清洗、抹乾，趾縫要乾爽，並定期修剪腳甲。

3. 替患者選擇適當衣物和鞋



穿著，衣服質料要柔軟，吸汗力佳，容易清洗，並方便更換尿片。選擇寬鬆程度適中及生膠底的鞋穿著，以防滑倒，太寬的鞋容易摔倒太窄易擦傷足部。

4. 為患者做被動性全關節運動、阻力運動、床上運動及學習轉身，以預防攣縮及關節強硬。



◎飲食方面

1. 觀察和記錄吞嚥能力以及24小時出入量。

2. 注意均衡飲食，多吃高纖維食物，減少吃鹽、甜食、脂肪和膽固醇高的食物，更應戒煙、戒酒。

3. 保持理想體重，不要過肥。

4. 觀察及記錄

每日量度血壓及脈搏；注意面色、神志、頭痛、視力；尿量、尿味和尿顏色；皮膚情況。





● 什麼是冠心病？

環繞心臟的冠狀動脈因病變而收窄阻塞，就形成冠狀動脈心臟病，簡稱冠心病。心臟血管疾病是65歲以上老年人的第二號殺手，而冠心病是最重要的病因。



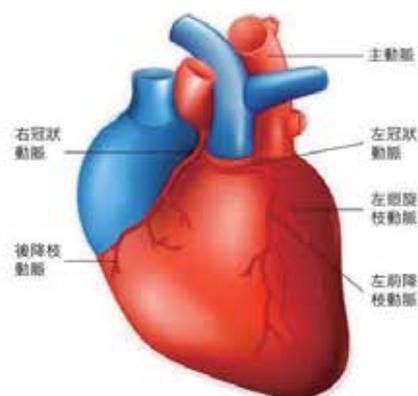
● 症狀：

◎胸部發生劇痛，多數因作體力運動和強烈情緒產生時，心臟跳動加速，而心臟動脈血管狹窄，血液循環不足而產生心絞痛情況。症狀可能持續多於數分鐘，痛的範圍可擴展至頸部、肩膊手臂及下顎。

◎暈眩、出汗、作嘔、氣促、心悸不安。

◎心肌梗塞由於運送血液到心肌的冠狀動脈被閉塞而引起，發病的嚴重性決定在於閉塞範圍的大小及位置。

◎可以全無病徵至突然死亡。





成因：

- ◎ 主要為膽固醇積聚，引致冠狀動脈狹窄阻塞。
- ◎ 年齡越高，患病機會越高。
- ◎ 高血壓、糖尿病及血脂肪高的患者容易有冠心病。
- ◎ 吸煙，能導致血管硬化，長期吸煙容易患上冠心病。
- ◎ 家族遺傳—患有心臟病者的直系親屬，患病機會增加。

治療：

◎ 藥物：

主要採用以下三大類：

- 1、亞士匹靈 (Aspirin)，硝化甘油 (Nitrates)，
- 2、B - 阻斷劑 (B-Blocker)，鈣離子拮抗劑

(Calcium Channel Blocker)

- 3、降血脂藥物 (Cholesterol Lowering Medicine)。



胸痛時可使用硝化甘油劑底丸

- 1、服用心絞痛藥如硝酸甘油時要注意事項：

當症狀開始出現時便要服藥，不要延至劇痛出現。

把藥片含在舌下，直到完全溶解為止。

為避免引起暫時性頭暈、頭痛，最好坐著服藥。

不可將藥片吞服，若不慎吞下，亦毋須擔心，可再取另一片藥含服。如果心絞痛在含服藥片後五分鐘內仍未消失，可再加服一粒藥片。再過五分鐘後，如心絞痛仍然持續，則要再含服第三粒藥片。但如果胸

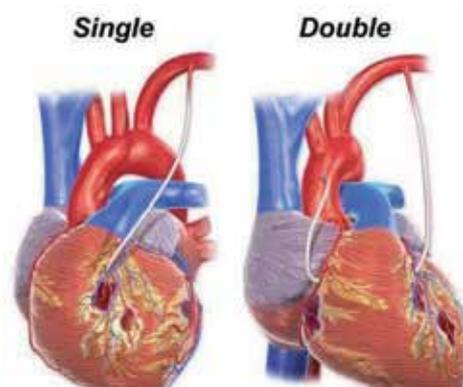


痛仍然無效，就應該在家人陪同之下，盡快往急症室就醫。

2、心絞痛藥的貯存方法：

硝酸甘油藥片的有效成份容易揮發而失去作用。因此，為確保療效，應按照下列方法來貯存：

把藥片放入棕色玻璃瓶內，並將瓶蓋旋緊。不要將棉花或其他藥物與硝酸甘油藥片放在同一藥瓶內。藥物應貯放在陰涼及乾爽的環境中，要避開潮濕的地方，例如浴室內的廚櫃，更切勿放在雪櫃。隨身攜帶的藥片應放在手提袋內，不宜放置於貼身的衣袋。開瓶後兩個月內仍未用完的藥片應予棄掉，並確保配有足夠數量的藥片以備不時之需。



◎心血管繞道手術(搭橋手術)

護理：

◎注意生活上的調節：

1、冠心病患者需要注意防暑降溫。冠心病患者在戶外活動的時候需要戴好遮陽帽，備足水，天氣比較熱的時候需要在室內開空調，注意溫度不能太低，每天早晨鍛煉身體，不要在烈日下暴曬，鍛煉時間應該短一些，當天氣悶熱空氣濕度比較大的時候不要在室外活動。

2、要保持情緒的穩定，生活起居要有規律，冠心病患者一定要注意休息好。如果晚上入睡的時間過晚，早晨就不要早起，中午需要再休息一會，只有保持情緒的穩定以及生活的有規律才能保證臟器的運轉正



常，遠離心梗等疾病。

3、飲食要清淡，不要吃太多油膩或者是高脂肪的食物，可以多吃一些蔬菜水果、豆類以及瘦肉等食物，睡前半小時或者是晚上醒來後可以喝一杯水如果有條件可以喝綠豆湯、蓮子湯、百合湯、菊花茶、荷葉茶等飲料。另外冠心病需要保持大便通暢，最好是每天排便一次。

4、冠心病患者需要保持樂觀開朗的情緒，保持平和的心態，保持情緒的穩定，不著急不上火，這樣就能夠保證血管的放鬆，再配合藥物治療，就可以遠離心絞痛的發作。

5、如果心絞痛發生後長時間得不到緩解，就可能是心肌梗塞的發作，所以一定要到醫院就診。

6、生活要有規律，節制飲食(低脂、低鹽、低糖)，戒煙，忌烈性酒，適度活動，控制體重在正常範圍內。





養生之道：

(一)認識五色五味養五臟的保養方法

什麼是老年人常有的症狀？

年長者常由於飲食不當、消化不良，產生氣滯而致血行不暢；或久病心氣不足，無力推動血液運行，導致心血瘀滯，易有心血管疾病。而年長者也常因中晚年時期思慮過重、久病常服藥而虧損身體，容易出現健忘、耳鳴及頭暈目眩的現象。

老年人為何要重視食補與食療？

銀髮族由於五臟六腑較虛弱，適合食補。食補體現食物的營養價值，食療強調食物對疾病的療效。食補依據體質、喜好與節氣符合即可選用，食療與藥補則需合格中醫師處方，有明確的適應症、禁忌與用量，以免越補越傷身。

老年人吃什麼比較好？

五色五味養五臟對照表

五臟	五色	五味	食補材	食補材禁忌/助益	臟病保養建議
肝	青	酸	韭菜	韭菜忌牛肉	多食青色少吃酸
心	赤	苦	小紅豆	小紅豆補血	多食紅色少吃苦
脾	黃	甘	蓮子	蓮子便秘忌之	多食黃色少吃甘
肺	白	辛	葱	葱蜜同時殺人	多食白色少吃辣
腎	黑	鹹	黑豆	黑豆忌豬肉	多食黑色少吃鹹

資料來源：從五官看健康 - 輕鬆學中醫(楊錦華：德安中醫診所醫師、華夏技術學院樂齡講師)



“五臟”指的是肝心脾肺腎等人體的器官，“五色”指的是食物的自然色彩，例如多攝取青色蔬菜可以養肝，黃色食物如地瓜、柳丁可以健脾胃。而“五味”指的是食物的自然味道，例如鹹味影響腎，辛辣味影響肺臟，而苦味影響心臟等。所謂“病從口入”，吃錯藥會生病，吃錯食物日積月累對健康也有影響。食物補充臟腑的能量，所以不要偏食，多吃各種類型的食物。

簡單的食療：

◎心煩失眠喝蓮藕生汁

說明：蓮藕有補血、助眠、清涼退火之效。以蓮藕一根洗淨後，用果汁機打汁，取 250cc 飲用。蓮藕



富含澱粉，糖尿病患者不宜多吃，有消化系統問題或女性生理期期間可改用熟藕，以免加重不適。

◎金針為開心菜，心煩時候吃金針湯

說明：市售金針多有硫磺殘留，煮湯前宜先用熱水川燙 1 分鐘後，將水倒掉後再行烹飪。

◎舌頭破喝蕃茄汁、嘴破喝鳳梨汁

說明：紅蕃茄營養豐富，但服食抗凝血藥物者不宜。於用餐或餐後



攝取，不宜空腹飲用。市售蕃茄飲料宜避免選擇糖與鈉含量太高者。鳳梨也有豐富的營養成分和酵素，但不宜空腹暴飲。吃鳳梨有過敏反應者則不宜食用。

◎防治感冒頭疼服用蔥白湯有效

說明：蔥白（青蔥白色部分）可助身體發汗，加速循環，蔥水可散風寒，對初期感冒出現的鼻水鼻塞症狀，效果顯著。以2000cc水加半斤蔥白慢火煮10分鐘，撈去蔥白，趁熱飲用。吃素者不宜蔥白湯，感冒症狀未改善者仍須就醫治療。



(二)春末夏初 如何養生保健

在春末夏初這個換季之時，氣溫開始攀升，天熱給人們帶去很多煩惱，注意養生保健才能安全進入夏季，有關春末夏初養生小常識，大家又了解多少？

1、飲食調養昇陽氣

因為春天陰消陽長，養生可多吃一些溫補陽氣的食物，以及春天的時令蔬菜，有助於提昇陽氣。選擇溫補食物要同時兼顧既能補陽又不會傷陰的原則。平時可多食用熱性較平和的桂圓、大棗、紅糖、小米、山



藥、茯苓、蓮子、薏仁等。飲食上則不要吃過多寒涼的食物，若有明顯的上火跡象如口苦、喉嚨疼痛則可泡些金銀花茶飲用。

小心脾胃受損

養護脾胃，最好能多進稀食，吃粥喝湯，既能生津止渴、清涼解暑，又能補養身體。此外，新鮮蔬菜水果能補充足夠的維生素、水和無機鹽。在食物中，清熱利濕的食物有西瓜、苦瓜、桃、烏梅、草莓、西紅柿、黃瓜、綠豆等，這些都有一定消暑作用。而從冰箱裡取出來的食物，最好不要急著吃，應在常溫下放一會兒再吃，且一次不要吃得太多，特別是老年人、兒童及有慢性胃炎、消化不良的人更應少吃或不吃。



2、做好“內外”保暖很重要

應重點做好雙腳和腿部保暖，褲子和襪子不可過早減少，並常用熱水燙腳，睡覺時下半身蓋厚一點。

春捂是防春寒的有效措施，適度春捂是保養人體陽氣的科學方法。尤其是清晨與夜晚，穿衣蓋被應該偏多偏厚一些，重點是捂身體下部。



保養陽氣能增強抵抗力，避免寒邪入侵，有效防止多種傳染性疾病。患有高血壓、心臟病的老年人更需防寒、保暖、壯陽氣，以預防中風或心肌梗塞的發生。但是，春捂也應該有度， 15°C 是春捂的臨界溫度，超過 15°C 就要減衣，不要再捂了，再捂下去就易誘發春火的產生。

3、睡眠好：養生先養肝

首先要注意睡眠，保證晚上11時前休息，而凌晨1時到3時是肝血最旺之時，尤其是肝病患者更要注意休息，保證六至七小時睡眠。另外，也可以每天中午堅持睡15-20分鐘。

4、心情好：親近自然展身心

堅持鍛鍊能舒筋活絡，有益肝臟。可散步、慢跑、做體操、打太極拳、舞劍、打球、郊遊和爬山等。

春末夏初是運動的最佳時節。遵循“勿大汗，以養臟氣”的原則，找個湖畔園林做些戶外活動，以養陽強體。最好在醒來後，搓熱雙手，做做簡單的面部按摩，叩齒，拉耳、拉伸一下四肢，這也是非常必要的晨練，

可幫助火氣的消散。長期堅持還會有耳聰目明，面色紅潤的效果。





(三) 抵禦轉季咳嗽 中醫推薦補氣食材及湯水

春夏交替，天氣驟冷驟熱，令人感到不適，不少人病完又病，甚至長咳難斷尾。中醫解說，這與氣候變化、外邪入侵和體內對病菌的防禦力下降有關，春季是氣候變化較劇烈的時期，溫度和濕度的大幅轉變會令人體的陽氣不足，繼而影響身體的抵抗力。氣虛、肺虛、肺燥和脾虛這些體質的人，在氣候變化時，肺部的防禦能力較弱，容易受到外邪的侵入，導致咳嗽。針對四種易有咳嗽體質，有以下食療建議：

◎ 百合蓮子湯

材料：百合（乾）30克、蓮子（去心）50克、冰糖適量、水1公升

做法：

1、將乾百合提前浸泡變軟，需時約30分鐘至1小時，再瀝乾水分。

2、蓮子提前用清水浸泡變軟，需時約2至3小時，再瀝乾水分。去除蓮子心以除苦味。

3、把水倒入煲內，用中火煮沸，然後加入浸軟了的百合和蓮子。

4、轉小火煮1小時，15分鐘前加入冰糖拌勻，煮至材料完全熟透即成。

*百合：具有潤肺止咳的作用，對肺虛咳嗽有良好的療效。





快樂生活

今期為老友記推介的分別是北區最大的多功能公園——紀念孫中山市政公園，以及澳門最古老的公園之一——白鴿巢公園還有大潭山步徑和松山行人隧道。這幾處地方不僅風景迷人，而且功能設施多，亦是政府部門或社團經常舉辦文康活動的地方，絕對是老友記悠閒娛樂的好地方。

●紀念孫中山市政公園



紀念孫中山市政公園位於澳門半島西北角，關閘附近。公園入口處豎立著孫中山先生的全身塑像。公園景觀分成兩部分：東北部為中式設



計，有人工湖、曲橋、涼亭和小樓；西南部為西式設計，有多功能的體育設施和溫室。東北部的涼亭建在人工小山上，在這兒可眺望珠海的拱北；小樓紅牆綠瓦，幽雅恬靜；曲橋迂迴，景致迷人。公園內還有一個青銅雕塑，名為“永遠的握手”，是紀念中葡友誼的建築物之一。

為讓市民享用綠化生活空間，並配合青茂口岸開通後人流量增加，由2023年3月20日起，紀念孫中山市政公園調整為24小時開放，以便市民及旅客在不同時段入園休憩。



地區：澳門半島

地址：澳門何賢紳士大馬路

面積：約52,192平方米

開放時間：全日

電話：2833 7676

收費：免費

設施：圖書館、泳池、燒烤區、兒童遊樂設施、健身設施、風箏區、綜合球場、公廁。



快樂生活

● 白鴿巢公園



白鴿巢公園鄰近聖安多尼教堂和基督教墳場，坐落於白鴿巢前地，佔地廣闊，是澳門歷史悠久的公園之一，始建於18世紀中葉，原為葡萄牙富商俾利喇（Manuel Pereira）的花園別墅，曾租給英國東印度公司設立其澳門辦事處，其後再由俾利喇家族成員馬葵士重掌，由於馬葵士喜歡飼養白鴿，許多白鴿棲於簷宇，遠觀像白鴿巢一樣，公園因此得名。

公園內有一石洞，洞中有葡國著名詩人賈梅士的銅像。據說，這位生於四百多年前的詩人，因觸犯宮廷官吏，被放逐流落至澳門，隱居此洞並創作了著名史詩「葡國魂」。銅像是1866年由馬葵士所鑄的。公園內還有一座名為「擁抱」的青銅雕塑，用以紀念中葡之間的友誼。公



園旁邊有一座具典型南歐風格的庭園。這裡原是賈梅士博物院的所在地，現為東方基金會在澳門的會址，裡面有一個畫廊，經常舉辦畫展。

公園曾作為東印度公司收集植物用的苗圃，留存多種古樹，是古樹種類較多的綠地。古樹樹種有假菩提樹、假柿木薑子、海南蒲桃、翻白葉樹、羅漢松、榕樹等。正門廣場的一株麵包樹為本澳第一株母株。

白鴿巢公園不僅具有歷史意義，而且充滿異國風情，園內小山環疊、古木參天、濃蔭遍佈、鳥語花香、曲徑通幽。每日均有不少市民到此運動、休憩、耍太極、下象棋，有的更提著精緻的鳥籠，帶同心愛的雀鳥一起去呼吸新鮮空氣。



地區：澳門半島

地址：澳門白鴿巢前地

面積：約26,063平方米

開放時間：每日上午6時至晚上12時

電話：2833 7676

收費：免費

設施：圖書館、兒童遊樂設施、健身設施、公廁、飲水機、白鴿巢苗圃



快樂生活

●大潭山步行徑



大潭山步行徑全長約4000米，位於氹仔東面的大潭山郊野公園內。此徑路面寬闊，平緩易走，集遊憩、健身、環保、教育及陶冶性情等多重功能，是享受森林浴，回歸大自然，豐富休閒生活的好去處。另從地圖上可見到有一段穿過山脊的路段，此為踏板健身徑，又名登峰徑，沿此徑梯級向上行，便可到達海拔159.2公尺高的氹仔最高點。

大潭山茶花園，園內針對茶花的花色、花型以及花瓣不同，種植了18個不同品種的茶花，其中花色方面有白色、紅色、黃色，各具特別的美態和特點，此外，園內還興建了三條石橋連貫園內區域，以及種植了許多不同種類的水生植物和荷花供遊人觀賞。每

地區：氹仔

地址：入口：氹仔天文斜路

出口：氹仔天文台斜路及司徒澤雄神父馬路及雞頸馬路

長度：4,000米

開放時間：全日

電話：2888 0087

收費：免費

年12月至翌年2月都是欣賞茶花的好時節，漫步於茶花園中，隨了可觀賞到茶花之美同時，亦感受到大自然清新的香氣，令人有心曠神怡深感體會。



● 松山行人隧道



環松山步行系統又稱「松山行人隧道」，貫穿東望洋山（松山），把新口岸區至高士德大馬路之間的步行距離由繞行松山的約 1100 米，縮短至約 400 米，北端及南端入口分別設於松山行車隧道旁及羅理基博士大馬路油站對面，便利行人往返高士德區至新口岸區。行人隧道內設有自動步行系統及通往松山健康徑的升降機，行人亦可沿路登上澳門半島最高峰東望洋山，俯瞰整個半島美景，並可打卡澳門世遺景點東望洋炮台、聖母雪地殿教堂及中國海岸第一座現代燈塔，感受澳門中西歷史文化價值。行人隧道由2020年動工，2022年10月1日正式啟用。

松山隧道設計美觀，設世遺景點燈箱裝置，以往上松山一定要爬樓梯，對年紀大的長者或經常腳痛的人士而言十分吃力，今後可以使用環松山步行系統，便捷出行和節省不少時間。



會務活動



第十一屆“弘揚中華孝親文化系列活動”舉辦

本會第十一屆“弘揚中華孝親文化系列活動”於2022年11月22日-24日在民衆建澳聯盟禮堂舉辦，本屆主題為“關愛老人情暖夕陽”，將組織老、中、青義工深入社區打卡推廣孝親文化，並透過充滿趣味性的遊園攤位遊戲傳播“敬老、愛老、護老”社會正能量。活動吸引眾多長者參與其中，場面熱鬧歡愉。





第十一屆“弘揚中華孝親文化系列活動”





會務活動

第十一屆“弘揚中華孝親文化系列活動”





第十一屆“弘揚中華孝親文化系列活動”





 會務活動

第十一屆“弘揚中華孝親文化系列活動”





第十一屆“弘揚中華孝親文化系列活動”





會務活動

“日常生活法律知多啲” 專題講座





“樂觀人生與遺囑”務實座談會





會務活動

“樂觀人生與遺囑”務實座談會





“樂觀人生與遺囑”務實座談會





會務活動

“退休生活規劃建設座談會”





“退休生活規劃建設座談會”





會務活動

2022年春節福包





2022年度中秋福包





會務活動

2023年春節福包





長者手機工作坊





會務活動

“愛煮食群英會” 健康美食大賽初賽





“愛煮食群英會” 健康美食大賽初賽





會務活動

“愛·關懷”同在探訪長者家庭





弘揚敬老愛老 福米捐贈長者





會務活動

“舞動黃昏”長者跳舞比賽初賽





“舞動黃昏”長者跳舞比賽初賽





政策指南

● 養老金的申請

服務對象及申請資格

1. 社會保障基金的受益人若符合下列要件，可向社會保障基金申請養老金：

- ◆ 年滿 65 歲；
- ◆ 在澳門通常居住最少 7 年；
- ◆ 已供款至少 60 個月。

2. 社會保障基金的受益人若符合下列要件，可向社會保障基金申請提前獲發養老金：

- ◆ 年滿 60 歲；
- ◆ 在澳門通常居住最少 7 年；
- ◆ 已供款至少 60 個月。



查詢途徑

執行部門及單位：社會保障基金 – 基金發放處

電話：(853) 2853 2850

查詢熱線：(853) 2823 8238 (24小時)

傳真：(853) 2853 2840

電郵：at@fss.gov.mo

網址：<http://www.fss.gov.mo>





辦理手續及所需文件

申請人可透過登入“一戶通”手機應用程式/網上平台或社保電子服務平台辦理，如有需要，亦可攜同以下文件親臨辦理：

1、具申請人簽署的專用申請表 [填表指示]（表格可透過網頁下載或於社會保障基金服務點索取）；

2、申請人的澳門居民身份證影印本；

3、申請人的澳門元銀行帳戶資料影印本，倘為聯名戶口，須同時提交聯名帳戶聲明書“DP1格式第二頁之使用聯名帳戶聲明書”及遞交聯名人身份證明文件影印本；

4、如申請人需更新聯絡資料（地址、聯絡電話/接收短訊之流動電話），可填報“個人資料更改表”，或以“澳門公共服務一戶通”帳戶登入社保電子服務平台辦理。

代交申請 / 郵寄申請

倘屬他人代交或郵寄遞交(澳門郵政信箱3094號)申請，除遞交“申請手續”所需的文件外，亦須遞交申請人於當年度有效的在生證明文件正本。

為無行為能力人士代理申請 / 代領養老金

倘申請人屬無行為能力的人士（例如處於昏迷、智障、精神病、痴呆症等無法自行管理財產的情況），請參閱為無行為能力人士代理給付申請 / 代領給付的手續。



政策指南

服務辦理地點及時間

1、社會保障基金望德堂區辦事處

地址：澳門馬忌士街2至6號

辦公時間：

星期一至星期四，09:00至13:00，14:30至17:45

星期五，09:00至13:00，14:30至17:30



2、政府綜合服務大樓（社會保障事務）

地址：澳門黑沙環新街52號1樓P區

辦公時間：星期一至星期五，09:00至18:00（中午照常辦公）



3、離島政府綜合服務中心（社會保障事務）

地址：氹仔哥英布拉街225號3樓G區

辦公時間：星期一至星期五，09:00至18:00（中午照常辦公）



審批所需時間

申請人符合所有申請條件，並交齊所需文件的翌日起計，14個工作日內完成對有關申請的審批，並將結果通知申請人。



申請須知

◆福利金額：

1、於2011年1月1日第4/2010號法律《社會保障制度》生效後登錄之受益人（即新制度受益人）收取的養老金每月發放金額按以下公式計算：

養老金金額 = 養老金金額上限(3,740澳門元)X實際供款月數

2、實際供款月數指在養老金開始發放的前一季度最後月份所累計的總供款月數。

◆注意事項：

- 1、受益人可自預計符合有關要件之日起計提前最多一個月遞交申請；
- 2、養老金自遞交申請及所需要件成立之月份起開始發放；
- 3、養老金、殘疾金、失業津貼及疾病津貼之給付不得互相重疊；
- 4、受益人必須於每年1月辦理在生證明；
- 5、每年1月可獲發與其養老金金額相同之額外給付；
- 6、如新制度受益人供款月數在開始發放養老金後有所變化，養老金的金額將於每年4月，按截止前一曆年12月所累計的總供款月數重新調整；
- 7、在第4/2010號法律生效前已登錄的受益人（即舊制度受益人），倘沒有選擇補扣供款，可按舊制度（第58/93/M號法令）規定的要件和方式申領養老金。





政策指南

相關規範或要求

- 1、正在領取養老金的受益人（年滿 65 歲或以上），倘為他人工作，仍有供款的義務；
- 2、養老金恆常於1月、4月、7月、10月中旬發放當季三個月的給付；
- 3、受益人因不合法例要求而不適當收取的社會保障給付，應自接獲通知日起 90日內退還給社會保障基金。倘受益人在指定期限內不退還亦不申請分期償還該等款項，或在已許可分期償還但在任一期到期日後逾 60日仍不自願繳清所欠款項，將透過財政局稅務執行處進行強制徵收。
- 4、社會保障給付不可查封及不可移轉。





● 敬老金的申請

受益人資格

1. 屬澳門特別行政區的永久性居民。
2. 截至提出申請當年的十二月三十一日年滿六十五歲均可向社會工作局申請發放「敬老金」。

辦理手續

1. 登入“澳門公共服務一戶通”平台或流動應用程式的個人帳戶，選取“網上申請”服務，填寫個人資料及按指示上載指定的電子文件，在核對資料後便完成申請程序。申請人最快會在下一個辦公日收到電話短訊回覆。
2. 透過填妥敬老金申請表格，連同所須文件，向社會工作局提出申請。

所需文件

1. 填妥的「敬老金申請表」（IAS Mod. 166）；
2. 申請人有效的澳門特別行政區居民身份證影印本；

The infographic illustrates the five-step process for applying for the '敬老金' (Elderly Allowance) through the '一戶通' (One-stop) platform. It includes the following steps:

- 1 登入“一戶通”**: Log in to the '一戶通' platform using a personal account and click on '敬老金'.
- 2 選取所需服務**: Select the required service from the menu, including '申請' (Apply), '更改資料' (Update information), '終止' (Cancel), and '查詢' (Inquire).
- 3 填寫相關資料**: Fill in the relevant information.
- 4 按所需服務上載文件**: Upload the required documents for the service, such as '澳門居民身份證' (Macao Resident Identity Card), '住址證明' (Address proof), and '澳門元銀行存摺個人資料頁' (Macao Pataca Bank Passbook personal information page).
- 5 下一個辦公日收到電話短訊回覆**: Receive a text message reply on the next business day.

At the bottom, it provides the '敬老金' inquiry hotline (2836 6166), the website (www.ias.gov.mo), and QR codes for the App Store and Google Play. It also mentions the cooperation between the Administration and Social Work Bureau and the Electronic Government.



政策指南

- 3、用來收取敬老金之澳門幣銀行存摺影印本（符合資格的銀行列表）；
- 4、若透過代理人遞交表格，則需附上該名代理人的身份證影印本；
- 5、若使用聯名或第三者銀行帳戶收取敬老金，則需附上相關人士的身份證影印本；
- 6、現居地之水、電或電話費單影印本（建議提交其中一種單據）。

註：「敬老金」於每年的10月至12月間發放，2022年敬老金的金額為9,000澳門元。

- ◆8月31日或以前遞交申請，「敬老金」將於10月發放；
- ◆9月1日或以後遞交申請，稍後發放。

在生證明規定

受益人在澳門特別行政區以外地方居住，獲維持發放敬老金的權利取決於生存證明的作出。

為適用上款的規定，在生證明須透過每年提交受益人居住地的主管機關或在該地獲認可的醫療機構所發出的文件，又或者每年受益人攜帶其澳門特別行政區居民身份證或足以識別其身份的文件親臨社會工作局報到為之。

在生證明須每年最遲在八月三十一日作出。





在生證明辦理方法

1. 澳門公共服務一戶通手機應用程式辦理在生證明：透過登入受益人的個人一戶通帳戶、或其配偶、子女的一戶通個人帳戶，選取在生證明服務，透過人面識別功能辦理在生證明手續。

2. 親臨社會工作局：受益人攜帶澳門特別行政區居民身份證親臨本局或轄下任何一間社會工作中心辦理在生證明服務。

3. 呈交在生證明文件：須包括

(1) 受益人的澳門特別行政區居民身份證影印本。

(2) 受益人居住地的主管機關或在該地獲認可的醫療機構所發出的文件正本(如交影印本，需出示正本核實資料)。

(3) 證明文件需以實體的信箋撰寫、具實體蓋章及負責人簽署。

(4) 證明文件內容必需清晰列明：與受益人持有之澳門特別行政區居民身份證相同之姓名、澳門特別行政區居民身份證號碼、當年的生存狀況(如內容沒有顯示受益人澳門特別行政區居民身份證號碼，亦需顯示受益人之其他的有效身份證明文件資料，並必須提交該證明文件的影印，受益人並需要在該影印本上簽名確認及註明「為受益人有效證件之影印本。」)

4. 自助服務機：

受益人攜帶澳門特別行政區居民身份證親臨「在生證明自助服務機」設置地點，透過在生證明自助服務機進行指模採集程序。





政策指南

死亡或資料變更須通知

當受益人資料或狀況出現改變，必須通知社會工作局

◆當受益人死亡，其配偶、血親、有事實婚關係的人、指定收取敬老金的人或照顧受益人的機構應儘快將受益人死亡的事實通知社會工作局。不作出受益人死亡的通知而獲不當支付的敬老金，必須退回不當收取的款項。

◆受益人更換居住地址、聯絡資料、或收取敬老金的銀行帳戶出現轉變等，應將有關事實通知社會工作局，否則有可能影響敬老金的有效發放。

時效及追補

1、**時效**：每年敬老金的時效，自應予發放當年的翌年一月一日起計經過一年完成。

2、**追補**：遞交申請之前一年已符合資格收取敬老金，受益人可同時提出追補前一年度之敬老金申請。

服務辦理地點及時間

社會工作局總部

地址：澳門西墳馬路6號

電話：(853) 2836 7878

辦公時間：週一至週五，上午9時至下午6時（中午照常辦公）週六、日及政府假期休息

中南區(沙梨頭)社會工作中心

地址：澳門提督馬路23-A號朗悅居1樓

電話：(853) 2858 0981

辦公時間：週一至週五，上午9時至下午6時（中午照常辦公）週六、日及政府假期休息



政策指南



北區（台山）社會工作中心

地址：澳門台山新街1至15號利達新邨第二期2樓

電話：(853) 2859 6457

辦公時間：週一至週五，上午9時至下午6時（中午照常辦公）週六、日及政府假期休息

西北區(青洲)社會工作中心

地址：澳門蓮花廣場75-95號青洲坊大廈第一座2樓A

電話：(853) 2822 5744

辦公時間：週一至週五，上午9時至下午6時（中午照常辦公）週六、日及政府假期休息

氹仔及路環社會工作中心

地址：路環和諧大馬路20號居雅大廈地下

電話：(853) 2882 5077

辦公時間：週一至週五，上午9時至下午6時（中午照常辦公）週六、日及政府假期休息

氹仔及路環社會工作中心(氹仔分站)

地址：澳門氹仔地堡街泉福新邨第二期第五座地下AI

電話：(853) 2882 7285

辦公時間：週一至週五，上午9時至下午6時（中午照常辦公）週六、日及政府假期休息

政府綜合服務大樓

地址：澳門黑沙環新街52號

電話：(853) 28451515

辦公時間：週一至週五，上午9時至下午6時(中午照常辦公) 週六、日及公眾假期休息

離島政府綜合服務中心

地址：氹仔哥英布拉街225號3樓

電話：(853) 28421212

辦公時間：週一至週五，上午9時至下午6時(中午照常辦公) 週六、日及公眾假期休息

市政署 中區市民服務站

地址：澳門三盞燈5及7號三盞燈綜合大樓3樓

電話：(853) 82917233

辦公時間：週一至週五，上午9時至下午6時(中午照常辦公) 週六、日及公眾假期休息

市政署中區市民 服務站-下環分站

地址：澳門李加祿街下環街市市政綜合大樓4樓

電話：(853) 28939006

辦公時間：週一至週五，上午9時至下午6時(中午照常辦公) 週六、日及公眾假期休息

市政署離島區市民服務 中心 - 石排灣分站

地址：路環蝴蝶谷大馬路石排灣社區綜合大樓6樓

電話：(853) 83943456

辦公時間：週一至週五，上午9時至下午6時(中午照常辦公) 週六、日及公眾假期休息

敬老 | 愛老 | 護老



澳門基金會
FUNDAÇÃO MACAU



澳門敬老總會

地址：沙梨頭海邊街28號新昌工業大廈5樓

電話：2835 2865 傳真：2835 2884