

長們人

2023年7月刊

長者心聲

八旬夫婦申領社屋度晚年

健康天地

甚麼是認知障礙

老年人夏季養生吃什么好

會務活動

百行教為先 樂齡享仲夏

二零二二弘揚孝親文化活動

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
 - 電子身份通關正式“上碼”等 2-11
- 長者心聲
 - 家庭不睦 八旬夫婦申領社屋度晚年 12-17
- 健康天地
 - 糖尿病是甚麼 18-21
 - 甚麼是認知障礙 22-28
 - 中老年人夏季養生的九大注意 29-31
 - 老年人夏季養生吃什么好 32-33
- 快樂生活
 - 盧廉若公園等休閒去處介紹 34-39
- 會務活動
 - “退休生活規劃建設座談會” 長者收穫豐富等 40-57
- 政策指南
 - 社會融和計劃 58-61
 - 頤老卡的辦理 62-64
 - 照顧者津貼先導計劃 65-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、護校教育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。

● “電子身份通關” 正式 “上碼”

居民6月30日凌晨起可更新“一戶通”應用程式，綁定“電子身份”後，打開“我的通關”二維碼便可通關。“電子通關二維碼”適用於本澳六大口岸的自助及人工通道，包括關閘口岸、外港客運碼頭、氹仔客運碼頭、

內港客運碼頭、澳門國際機場、港珠澳大橋澳門口岸（僅限港澳通關的澳方口岸），但涉及三門式、合作查驗的自助通道則不能使用電子通關。

如何使用電子通關？當局介紹，居民打開“一戶通”後，進



入“我的卡包”，添加“電子身份”，透過面容識別確認身份後，即可生成一個“電子身份”。之後再點擊“一戶通”首頁新增功能“我的通關”，便可生成“通關二維碼”。自助過關時，把通關二維碼對準閘機二維掃描器掃一掃，便可像往常般進入閘機內核實指紋過關。人工通道過關時，把通關二維

碼對準掃描器掃一掃即可。

若未成年人的“電子身份”綁定在父母或監護人的手機內，隨行過關時，父母或監護人只需在“我的通關”二維碼介面左右滑動，便可輕鬆切換對應的二維碼通關。須注意，由於“電子身份”及“我的通關”二維碼自動更新，截圖不能通關。



● 衛局籲打二價新冠疫苗增免疫

衛生局長羅奕龍表示，目前澳門流行新冠病毒株為XBB，呼籲大眾居安思危，及時接種二價疫苗增加保護力。另外，特區政府持續培養本地醫療人員，料總量不缺。

關於二價疫苗的接種情況，羅奕龍表示，疫苗接種量每日在二百至三百劑之間，其中七成半屬於二價疫苗。在接種指引上，涉高危人士如長者、慢性病患者以及前線醫療人員建議接種四劑疫苗，非高危人士三劑足夠，但若接種疫苗中不包括二價疫苗，則建議在接種最後一劑疫苗後六

個月以上再接種二價疫苗作加強保護。

相關數據顯示，目前澳門流行新冠病毒株為XBB，二價疫苗對XBB病毒入侵的保護作用以及減低重症和死亡效果理想。隨着時間推移，疫苗對人體保護力會有所下降，冀大眾居安思危，按需要接種。



● 7月1日起電子消費卡可轉換為一般澳門通卡

“生活補貼計劃”使用期至6月30日，逾期未使用的生活補貼

餘額將清零。澳門通公司7月1日起將提供電子消費卡轉換為一般

澳門通卡的服務。居民持消費卡到指定商戶充值，把消費卡轉換成一般澳門通卡使用，自行加值的金額可在指定商戶繼續使用，包括部分超級市場、便利店及澳門通客戶服務中心。

澳門通表示，自7月1日至明年6月30日，若居民的消費卡內仍有自行加值的金額，將不會清零，有以下三種處理方法：

1、到指定商戶充值轉換成一般澳門通卡後，繼續使用自行加值的金額，且可在全澳受理澳門通卡支付的終端消費。充值轉換的指定商戶包括：7-11便利店、OK便利店、麥當勞、利豐超級市場、百佳超級市場、來來超級市場、新苗超級市場、新花城超級市場、泰豐超級市場及澳門通客戶服務中心。

2、如不轉換成一般澳門通卡，則自行加值的金額可到一般商戶消費至明年六月三十日（含）。一般商戶不包括以下商戶類型：下月一日起生活補貼剩餘的自充金額不可用於博彩活動的場所、跨境交通服務、境外旅遊服務包括簽證、交通及住宿，醫療服務包括中西醫、物理及針灸治療，銀行、保險公司及其他金融機構，以及當舖，政府部門及公共機構提供的服務，咪錶。

3、前往澳門通客戶服務中心退回自行加值的金額，退款不設截止日期。由於一般澳門通卡的儲值額上限為1,000元，每次最低充值金額為50元，居民於充值轉換時，消費卡內自行加值的金額必須低於950元方可充值轉換為一般澳門通卡。

● 第二期社會融和計劃津貼7月3日起接受申請

為紓緩三類弱勢家庭（單親、殘疾及長期病患者家庭）的生活壓力，社會工作局今年繼續推行社會融和計劃，本年度第二期津貼將於7月3日至21日期間接受申請。經社會工作局審批後，合資格家庭將於本年十月獲發放一次性的生活津貼。現正收取社會工作局定期援助金的三類弱勢家庭，以及本年度第一期社會融和計劃受惠家庭無需重新提出申請。申請人可前往社會工作

局轄下社會工作中心或協辦計劃的社團／社會服務機構，提交申請表格、申請人及家團成員的澳門居民身份證副本、澳門元銀行存摺副本及相關證明等文件。申請表格及詳情可於社會工作局網頁www.ias.gov.mo/ch/swb-services/individual-al-and-family-service/shrhjh瀏覽及下載。如有疑問，可於辦公時間致電2823 4560查詢。

● “澳門新街坊” 8月竣工年內開售

橫琴“澳門新街坊”項目正式揭牌，該項目建設已進入最後驗收階段，正開展景觀綠化、外牆飾面及道路施工，預計8月竣工驗收，年內開售。現正積極籌備

住宅單位銷售，擬於澳門及橫琴分別設置銷售中心，便利居民遞交申請登記時所需文件。

橫琴“澳門新街坊”總佔地面積約十九萬四千四百平方米，

共有廿七幢住宅樓宇，樓高十九至二十六層，提供約四千個配以精裝修的可出售住宅單位以及兩百多個人才房。新街坊單位為每平方米均價三萬元人民幣（折合約每平方呎3,350澳門元），因應座向與高度微調，正與相關部門商討細則，有消息會盡快公佈。



● 第五階段“持續進修發展計劃” 7月1日實施

行政會完成討論《二〇二三至二〇二六年度持續進修發展計劃》行政法規草案，宣佈第五階段“持續進修發展計劃”（二〇二三至二〇二六年度）在7月1日起開始，年滿15歲的澳門居民便可獲得6,000元資助。

為提高資助的運用效益，一人課程、駕駛實習課程以及證照

考試的資助方式調整為受益人須先自付費用，並於符合相應條件後申請發放資助。本地及外地機構舉辦的證照考試目錄，將統一由教青局核准並公佈。居民可透過“一戶通”帳戶提出個人申請。批示列明持續教育課程的時數及持續期範圍：一般持續教育課程的上課時數不得少於九

小時且不得多於六十小時，持續期不得超過九十日；專業培訓或證書課程的上課時數不得多於一百二十小時，且持續期不得超過一百八十日。課程導師以及出席課程受益人的簽到符合以下規則，方視為有效出席：每節課受益人須使用其本人的澳門特區居民身份證透過電子設備確認身份兩次。首次於上課前三十分鐘至上課後十五分鐘，第二次於下課後三十分鐘內；每節課導師須使用其本人的澳門特區居民身份證透過電子設備確認身份兩次。首次於上課前三十分鐘內，第二次

於下課後三十分鐘內。



**2023-2026年度
持續進修發展計劃**

職業技能 人文藝術 生活技能
體育健康 證照考試

齊進修 創未來

資助金額：上限6,000澳門元
對象：於2023年至2026年任一年度12月31日或該日前年滿15歲的澳門居民
計劃期限：2023年7月1日—2026年6月30日
(最早可於2023年9月1日起開課)

注意事項：
 * 一人限報，獲錄入後先履行支付手續，出來率達70%並於課程開始前於180日內提出發還資助申請。
 * 無薪假期除外。
 * 如有薪假期，按個人情況自行支付學費，獲錄前門會諮詢政府社會服務處，可於完成報章考試後於180日內提出發還資助申請。(無薪假期除外)
 * 其他課程出來率達70%可獲免繳學費，而剩餘上費為30%，按課程30%還差所有受惠者，不可抵力。
 * 本地及外地機構舉辦的證照考試，其課程統一由教育廳核准並由社會服務處負責，受益人在出席考試前於180日內提出發還資助申請。

查詢電話：2842 5199
查詢電郵：pdac@dsedj.gov.mo

●逾9700名首次合資格非強央積金獲注入

社會保障基金公佈二〇二三年度獲分配鼓勵性基本款項名單，共9,749名首次合資格的非

強制央積金帳戶擁有人被列入，過去已獲發放有關款項者無權再獲發放。另外，為向有需要對名

單提出聲明異議人士提供更便捷的服務，屬其中三項法定不在澳原因可透過“一戶通”提出。根據第7/2017號法律《非強制性中央公積金制度》第三十九條第一款，在今年1月1日仍在生，並首次在去年內同時符合下列要件的帳戶擁有人，其個人帳戶可獲注入一萬澳門元，無須辦理任何手續：一、澳門特別行政區永久性居民；二、年滿廿二歲；三、至少有一百八十三日身處澳門特別行政區。因法定原因於去年身處澳門不足一百八十三日的帳戶擁有人可提出聲明異議，為簡政便民，其中以下三個法定不在澳原因，可透過“一戶通”提出聲明異議：一、就讀外地高等教育課程；二、年滿六十五歲常居內地；三、負擔在澳親屬生活費而在外地工作。此外，其他不在澳

原因或有需要人士可填妥相關表格，連同證明文件交回社保基金各服務點，或市政署轄下的市民服務中心，辦理相關手續前可透過“一戶通”手機應用程式或網站(<https://booking.gov.mo>)取籌或預約時間。查詢名單或有關資訊可瀏覽社保基金網站www.fss.gov.mo、撥打廿四小時語音熱線2823 0230或於辦公時間致電2853 2850。



●2023年度水費未有計劃加價

原定二〇二〇年內地調整供澳原水價格，本澳水費也會一併調整，但基於疫情及經濟環境影響，當局未有加價。海事及水務局長黃穗文表示，將視乎社會經濟復甦及居民承受能力再考慮，今年未有計劃加水費，也未有加價時間表。二〇二〇年至今供水量整體下降約百分之十。今年以

來商業活動多了，用水量按年升了百分之四，但居民用水量則下跌，相信與外遊增多有關。過往供水量最大的月份在七、八月，相信今年也不例外，預計今年全年供水量按年上升百分之四至五，但與疫前仍有距離。儘管六大博企用水量基本回復至疫前水平，但中小企經營仍未回復至疫前。

●完善長者遠程門診服務外展醫療擴至11院舍

專科外展醫療服務及長者院舍遠程門診與長者醫療服務息息相關。人口老齡化是全球趨勢，截至二〇二二年底本澳六十五歲及以上長者有八萬九千多人，佔總人口的一成三。由於長者醫療服務需求將持續增加，衛

生局將繼續致力完善各項醫療服務。在以往開展長者全科外展醫療服務的基礎上，於二〇一八年三月起衛生局推出專科外展醫療服務，並於二〇二一年三月整合專科和全科醫療服務系統力量。根據去年統計資

料，專科及全科服務總量達一萬二千七百五十六人次，其中專科服務達九千四百九十二人次，而全科服務達三千二百六十四人次。相比二〇二一年，專科及全

科服務分別上升一成二及四成，專科醫療服務範圍已擴展至11間院舍，社區醫療服務範圍則覆蓋至15間院舍。

● “澳門有禮運動” 邀全民參與

“澳門有禮運動”於本年七月開始分階段推行，並將一直持續下去：七月推出“大眾齊認知——旅遊大使你我都是”，邀請全澳居民參與；八月推出“業界專長——優質服務你要識”，邀請旅遊及相關業界參與；九月推出“開學有禮——齊齊學好做大使”，邀請青年和學生參與。

旅遊局將通過系列推廣和宣導活動，加強引導澳門居民以禮待客及認識其與自身旅遊城市的聯動關係和重要性。“澳門

有禮運動”將通過短片、海報、電台、電視和社交平台等不同方式和渠道廣泛宣傳，亦會透過社團、機構和旅遊業相關協會向社區和業界傳遞有禮訊息。





長者心聲



家庭不睦 矛盾頻現 八旬夫婦申領社屋度晚年

那天，記得是2021年的冬天的一天，兩位白髮蒼蒼的老人家互相攙扶，步履蹣跚地來到黑沙環服務處，注意力一直在腳下的路，過了一會，才終於到座位坐下，才面露難色地對工作人員說

道：“你好，我們有件事需要你們幫幫忙”。

之後，他們欲言又止，想說又不敢說的樣子，工作人員可能看他們第一次來，比較緊張，又看他們剛坐下來，一直低著頭，



就先給他們倒了杯水，平復他們的情緒。過了一會兒，氣氛也有了一些緩和，吳老伯才先開口說道：“我姓吳，我們是想來問問怎麼申請社會房屋去住。”緊接著吳生又道：“我和太太都已經八十多歲了，兒子一家四口加上我們兩位老人家，有六口人蝸居在兒子家狹窄的單位內，走路都成了問題，大家的生計都十分不便，每日家裡的氣氛都十分壓抑，經常會因為一些小事有摩擦和爭吵。”話音未落，老伯咳了咳，再道：“我都已經84歲了，和太太都是長期病患者，現在身體已經不如從前，身體機能也隨著年齡退化。現在我們和兒媳婦

的關係並不好，他們很少來照顧我們，目前我們兩公婆只能一起相依為命，互相照顧扶持。”說到這，吳太太突然哽咽地說道：

“我兩公婆只生了一個兒子，怎知兒大不由娘，兒子成家後就對父母不聞不問，漠不關心...”吳太太一遍又一遍地說著自己的境況和過往。直到吳生看了她一眼，吳太太也不再言語，只是眼裡已經泛起一些淚花。吳生繼續說道：

“過往的事就不多說了，因為我





長者心聲

們跟兒媳婦的關係不好，而且我們現在居住的單位是老唐樓，樓裡面沒有電梯，每次上樓都十分吃力，我與老伴擔心以後年紀越來越大，樓梯都上不去了。以前是老伴照顧我，但早兩年老伴也因身體發現問題，在醫院做了一場大手術。現在年紀大，我們都力不從心，只能自己照顧自己。

工作人員問了句，“您們還

有別的想法嗎？”吳生搖了搖頭，說道：“我們兩公婆能選擇的不多，之前聽講澳門有長者公寓，我去樓下聊天的時候，聽朋友說裝修挺不錯的，就是要等得太久了，可能租金也不會太便宜。況且我們現在已經等不起了，想盡快能搬出去住。聽老友記說社屋已經恆常化，可以最快時間上到樓，近期我們就打算申



長者心聲



請社會房屋，搬出去住，改善一下居住環境，過過二人世界。”他笑了笑，“但又不知從何入手，因此想尋求你們的幫助。”服務處工作人員在瞭解吳生吳太的基本情況及訴求後，就申請社會房屋的要件及所需準備的資料文件詳細地向吳生吳太進行解釋，讓他們回去準備好所需資料進行申請。在工作人員的幫助下，他們很快籌集到所需的資料

文件提交。

過了數月，吳生吳太再次來到服務處，他們和兒媳的關係已經急轉直下，已經到了破裂的邊緣，他們急切地期盼房屋局能儘快安排他們入住社屋。看到吳生吳太著急，服務處工作人員也跟著著急起來，趕忙再撰寫了一封申請信並作了轉介。不久後，吳生吳太再次來到服務處，其歡喜地表示房屋局已安排他們上樓，



長者心聲



現他們已順利入住，對此他們十分感謝施家倫、宋碧琪、李良汪議員服務團隊的協助。

生活中，溝通是每個家庭不可或缺的重要環節，倘有發生什麼事應該積極進行有效溝通，尤其作為子女更應該學會換位思考；彼此要互相尊重理解，從而避免生活中一些無謂的爭吵。另外，長者是一個家庭的重要組成部分，他們過往的歲月為家庭和社會勞累忙碌大半輩子，現在年

老體衰，應該在生活中多多關心幫助他們，讓他們能安度晚年。

由於本身澳門面積小，樓房面積更是精打細算。過去特區政府公佈的《澳門特別行政區居住用途房屋政策研究》報告指出，澳門房屋問題主要源於結構與功能性分布未能滿足居民的實際需求，雖然數量上“供給大於需求”，仍無法有效回應住房需要。的確，澳門的房屋供應兩極分化，一係太大，亦就太細，居

長者心聲



民大的買不起，細的住不下。所以，上樓就成為本澳居民幾代人的難題，由房屋而引起不少家庭矛盾。所以，為盡快能夠上樓，公屋成為了年輕人以及長者的希望。雖然特區政府在報告中，提及未來公屋能夠滿足需求，並提出“置業五階梯”的措施，以經屋、夾屋、社屋、長者公寓和私樓五種類型，以滿足本澳不同年齡層的住屋需求，對於長者來講，只有社屋和長者公寓能夠滿足相關需求，而社屋申請已經恆常化，但較為單一。而且即使是

公屋，但所需的資金對於家庭來講並不是小數目，一直讓居民“蒙在鼓裡”，只會讓居民對公屋發展心灰意冷。特區政府短期內仍要加把勁，盡快公佈長者公寓的租金、入住資格等信息，以及完善經屋申請恆常化等制度，簡化上樓流程，加快上樓速度。同時，應盡快公佈2021年經屋以及今年的經屋價格，並盡快公布夾屋申請條件和定價，掌握社會對夾屋認受性，相信可更好預估未來夾屋數量，讓居民能夠有充足的時間作準備，莫讓居民等了又等失去信心。





了解幾種長者常見的疾病

● 糖尿病是甚麼？

當胰臟的胰島素分泌不足或分泌出來的胰島素不能發揮功效時，血糖便會增加，而糖份會由尿液排出體外，這便是造成糖尿病成因。

● 症狀：

多尿、多飲、多食、容易疲倦、容易感染細菌

● 成因：

◎ 第一型糖尿病 (胰島素依賴型)

- 1、佔少數，約3%以下
- 2、多為年青人
- 3、由於胰臟完全不能分泌胰島素，病者必須長期注射胰島素，並加上適當運動和飲食調節。

◎ 第二型糖尿病 (非胰島素依賴型)

- 1、最常見，超過97%
- 2、一般為較年長或較肥胖的人仕
- 3、由於體內的胰島素分泌不足或身體對胰島素有抗拒性，輕者多採用飲食調節和增加運動量來治療，嚴重及晚期患者則採用口服降血糖藥或胰島素治療。





治療及護理：

◎目標：

- 1、改正血糖之異常
- 2、維持正常體重
- 3、預防疾病惡化及併發症

◎飲食方面：

- 1、均衡飲食，避免偏食。
- 2、飲食要定時定量，少食多餐。
- 3、避免進食甜品及酒精。
- 4、避免進食高脂肪及高膽固醇食物
- 5、煮食宜用不飽和脂肪
- 6、多吃含高纖維質食物
- 7、少吃鹽，含太多調味品及用鹽醃製的食物
- 8、宜多採用清蒸、白灼、燴、烤、炆、焗、燒等烹調方法。

◎個人衛生方面：

- 1、保持皮膚清潔、乾爽、避免破損。
- 2、注意足部護理，以免損傷。
- 3、避免牙齒受感染，每天刷牙漱口最少兩次。
- 4、糖尿病會對眼睛構成破壞，故每年要作白內障、青光眼及視網膜病變





檢查。

5、生活要有規律、精神鬆弛、有適量運動，不要吸煙及飲酒。

◎ 監測血糖：

定時餐前檢驗血糖，並作準確之記錄；保持血糖於理想水平（空腹：4-6 mmol/l，餐後兩小時：6-8 mmol/l），以預防併發症。

◎ 併發症：

◎ 高血糖昏迷症

徵狀：

- 1、面色潮紅，皮膚乾燥
- 2、尿頻、極度口渴、脫水
- 3、心跳加速
- 4、噁心、嘔吐、腹痛
- 5、意識不清而至昏迷

預防及處理方法：

按時服藥、不可自行減藥

監察尿糖或血糖，如尿液出現酮體，或檢查血糖時發現偏高，再加上有嘔吐的徵狀，就要向醫生求診

◎ 低血糖昏迷症

徵狀：

- 1、頭暈
- 2、面色蒼白
- 3、冒冷汗
- 4、全身無力、發抖
- 5、心跳加速、飢餓
- 6、焦慮不安、煩躁
- 7、嚴重時會神智不清及昏迷。

處理方法：

神智清醒：即時進食些容易吸收的糖果，例如：葡萄糖開水，得力素葡萄糖、方糖或1/3 罐汽水，繼而



進食有澱粉質的食物，例如：三文治、餅乾等。

神智不清：不要餵病人進食任何食物或飲料，應馬上送院救治。

◎慢性併發症

1、小血管病變：

由於糖尿病可導致小血管管腔閉塞、變得脆弱，因而損害病人的

眼睛、腎臟和腿部的神經，引致失明，患上腎病或需進行截肢手術。

2、大血管病變：

患者身體中的大血管管壁可因脂肪沉積而增厚，減少血液供應，影響心臟和腦部血管閉塞，引致心臟病和中風等病變。

老年人
血糖控制目標

超過 65 歲的老年糖友
可依健康狀況的不同
來制定血糖控制目標

空腹血糖	90 - 130 mg/dL	90 - 150 mg/dL	100 - 180 mg/dL
睡前血糖	90 - 150 mg/dL	100 - 180 mg/dL	110 - 200 mg/dL
HbA1c	< 7.5 %	< 8.0 %	< 8.5 %
血壓	< 140/90 mmHg	< 140/90 mmHg	< 150/90 mmHg
健康狀態	正常 少共病症， 認知及身體機能正常	中等 多共病症， 認知及身體機能 輕微至中等異常	差 末期慢性病， 認知及身體機能 中等至嚴重異常
			



● 認知障礙症是甚麼？

腦部功能逐漸衰退，是一種非正常腦部退化的疾病。(前稱老人痴呆症 / 腦退化症) 患者的記憶，理解，語言，學習，計算和判斷能力，都會受影響；情緒、行為及感覺方面亦有惡化。



● 症狀：

◎ 早期：

對近期記憶力衰退

對時間及方向感覺混淆，不知道今天是何年、何月、何日，不清楚自己在何地，出了家門就找不到家

判斷力及思考能力減低

◎ 中期：

情緒不穩，容易動怒
日夜顛倒，四處遊蕩

◎ 晚期：

說話和理解能力遲鈍

無法認出家人

完全喪失自我照顧能力，如洗澡、吃飯

大小便失禁

日漸消瘦、吞嚥困難、走路不穩或甚至臥床不起





成因：

◎阿爾茲海默氏症：

成因未明，可能由於機能退化或由遺傳引起徵狀產生的速度是漸進式，所以早期的患者較難被察覺

◎血管性認知障礙症：

因多次輕微中風，令腦部受損而成
衰退的速度是梯級式

◎其他：

包括腦積水，腦部腫瘤，甲狀腺分泌失調，維他命B12不足，藥物反應，中毒及情緒抑鬱等

如能及早找出這些原因，並加以治療，患者的認知障礙症是可以痊癒的



處理方式：

◎預防方面：

阿爾茲海默氏症是不能預防

血管性認知障礙症可透過健康生活模式，如保持均衡飲食，作適量運動，避免吸煙及酗酒，控制高血壓、糖尿病和心臟病等病

◎藥物治療：

可以有助於處理一些認知障礙症病徵，例如控制或減輕情緒低落，失眠、行為上於騷擾及精神和身體上的問題



◎復康治療：

保持患者在日常生活上的獨立性

主要目標包括

加強患者剩餘的功能和技能

改善生活及調整家居環境，以減輕患者的功能障礙

注意患者整體生活模式

關注患者及照顧者的心理需要

透過治療活動如現實認知，家居改善，基本自我照顧及日常生活技能訓練及照顧者的教育課程，可以提高患者及照顧者的生活質素。



◎日常生活基本護理：

◎作息時間表：

計劃出作息時間表，令患者不會因記憶衰退而引致混淆，如定時飲食習慣及生活方式

◎個人衛生：

保持患者個人衛生和外表整潔是很重要，鼓勵患者自己做一些較簡單的梳洗及穿衣動作，在有需要才作協助

◎進食：

患者時常會忘記自己曾否進食及喝水，不懂得怎樣正確使用餐具及對某些食物產生特別厭惡或喜愛，讓患者定時進食，提供患者喜歡的食物，鼓勵其自己進食。



避免患者同一時間進食固體及流質食物，否則患者會傾向於把所有食物吞下而不加咀嚼，而引致窒息。在進食時，保持四周環境的寧靜，如將電視音量降低，如患者不能專心進食，可以讓其分多次進食；注意患者是否有咀嚼及吞嚥困難



◎如廁：

患者可能失去如廁的習慣，忘記如廁的需要或不知道洗手間的位置，照顧者可以定時帶其上洗手間；減少患者於晚飯後進食流質食物及喝水；利用提示如箭咀，符號或圖畫去幫助患者更易尋找洗手間的位置。

◎沐浴：

患者可能會忘記沐浴的需要，或由於體能衰退而無法獨個兒進行沐浴，或會因為需要別人的協助而感到尷尬，故此拒絕洗澡。喚起患者對沐浴的興趣，如告訴他溫水浴很舒服，洗浴露清香的氣味。

行為上的護理：

首先照顧者要保持心平氣和，冷靜地觀察及記錄患者所表現的行為，留意引致行為上出現問題的起因和後果，而加以處理。

◎四處遊蕩：

患者可能會不自覺地在家中或家居附近遊蕩，照顧者應：

1、給患者配帶寫有自己姓名和電話號碼的名牌或手鐲，及在家中預備患者近照。當其迷路時，以上資料將有助警方找尋到患者。



2、讓患者多做有益的活動或運動來消耗多餘的體力，藉此減低遊蕩

3、在不熟悉的環境下，加倍留意其行為和適應能力

4、盡量避免經常搬家，及改變家居的擺設，因患者的適應能力比較差

5、適當的門戶管理設施，亦可減少患者遊蕩的機會

6、不時提醒患者其所在之處和時間

◎幻覺與妄想：

它令患者感到憂慮及恐慌，並以為真有其事，不為其他人信服，所以必須小心處理。照顧者應：

1、及早找出引致幻覺的成因，可以服食一些精神科藥物，控制及減少幻覺與妄想

2、切勿與患者爭拗，要明白患者之失去自控能力，舉例說：如果患者的妄想是以為「失去」的東西被人偷去，你可以幫助尋找，而不須爭辯物件被偷去

3、向患者解釋你理解他的感受，安慰患者，並引開他的注意力

◎不適當的性舉動：

包括在眾人面前脫去衣服，露體或狎玩性器官等，這些舉動可能與患者的「性需要」完全無關，可能患者覺得脫去衣服會覺得舒服些或者以為是在浴室，照顧者要：

1、注意和記錄這些舉動的次數和可能的原因





2、嘗試叫患者做別的事，引開他的注意力

3、瞭解患者是否因衣服太厚或感不舒服而脫衣服，或是因為患者有需要上洗手間

4、說服患者不應公眾場合狎玩性器官，但無需大聲責備

◎失禁：

部份患者會間中失禁，可能由於患者忘記上洗手間或趕不及到洗手間去；在脫衣服方面有困難；在晚間找不到路等，照顧者可以：

1、定時帶患者上洗手間

2、晚間適量減少飲流質食物

3、在床邊放一個便溺盆方便晚間使用；到洗手間的路途最好有照明燈

4、可以睡前帶患者如廁

5、注意患者的飲食，能吸取足夠纖維素，便可以減少便秘。運動除可以增強體力，亦能減少便秘

◎煩躁不安 情緒激動：

原因很多，例如患者覺得自己失去獨立能力，缺乏安全感，需要如廁，感到肚餓、過熱、過冷或疲倦時，都會變得不安，焦慮，或發脾氣，照顧者可以：

1、為患者簡化工序，培養固定的生活習慣，避免改變生活環境，找出及除去引致煩躁不安的事物

2、最重要避免與患者爭拗，理論。當患者情緒激動時，要盡量使他／她心情平伏

◎與患者溝通技巧：

如何與患者溝通是一個常見的難題，因患者無法明白他人的言語及不能用適當的語句表達自己；不斷重複某說話；不停說話，或整天不說話和不理會別人；經常在談話中轉換話題。照顧者可參考以下基本溝通方法：

1、避免訊息傳遞錯誤

◆說話時語調要平穩及緩慢：句子必須短而直接，每句只說一個



要點，避免複雜

- ◆直接以人名作稱呼，不要用代名詞如他/她、這裏、那裏

2、因應患者的溝通能力與之溝通

- ◆不可要求過高，以免患者受到挫折而退縮

- ◆在溝通開始時要不時提醒患者你是誰和將會怎樣做

- ◆每次提出一個簡單問題，患者只需答「是」或「不是」便可以，並給患者足夠時間思考答案

- ◆最重要當患者不能即時作適當回答時必須保持耐性，鼓勵患者表達意見和感受

- ◆如果溝通過程受阻，壓力過大，就不要勉強，留待下次再試

3、善用及注意身體語言

- ◆照顧者可以慢慢地走近患者，與患者面對面坐，不論說話及聆聽都要與患者有眼神的接觸，這樣會更令患者明白和可營造親切氣氛

- ◆說話時可加插身體語言，例如握著對方的手，可以幫助患者集中聆聽。但小心不要在同一時間傳遞過多訊息

- ◆儘量使用手勢及身體動作強調說話的內容，例如解釋物件時指著那件物件，令對方更易明白

4、注意患者感受

- ◆留心對方的身體語言，包括音調和身體動作，患者的行為情緒比表面說話更重要

- ◆在聆聽的過程中，不時給予患者回應，如點頭





養生之道

(一)中老年人夏季養生的九大注意

夏季是陽氣最盛的季節，氣候炎熱而生機旺盛。此時，陽氣外發、伏陰在內，氣血運行亦相應地旺盛起來，活躍於機體表面。它的特點是燥熱，“熱”以“涼”克之，“燥”以“清”驅之。因此，清燥解熱是夏季養生的關鍵。

炎炎夏日，給不少老年人的生活造成影響。老年人的組織器官和生理功能慢慢衰退老化，稍不注意就會引起疾病。因此在炎熱的夏季，老年人更應注重養生保健。

1、晚睡早起

夏季日照時間延長，晝長夜短更明顯，老年人在這個季節的作息時間不妨順應自然界變化稍作調整，建議就寢時間在晚上10點之前，起床時間在早上6點左右左右。每天午時小憩片刻，但要午睡時間不宜過長，一般以半小時為宜。午睡醒後不要立即起床

2、飲食清淡

注意衛生夏季老年人的消化功能相對較差，所以飲食宜清淡，儘量多食容易消化且富有營養的新鮮食品，儘量避免或減少吃隔夜食品，飲食也要定時定量，有規律，不能過飽與過饑，餐間可吃些新鮮乾淨的瓜果。夏季是胃腸病的高發季節，同樣也是瓜果上市較多的季



節，要注意飲食衛生，防止食物中毒。

3、防暑避濕、謹防疾病

夏季暑熱濕盛，故高溫天老年人要避免或減少外出，確需外出時要戴帽或打傘，不要讓太陽直射頭部，特別是體弱多病的老年人忌在烈日下走路或暴曬，以防中暑。對汗濕了的衣服要勤換勤洗，常洗澡，保持皮膚清潔，預防皮膚病，晚上還應多注意保暖，以免受涼而誘發疾病。

4、降溫適當

溫差適度屋裡屋外，溫差要適度，一般屋裡比屋外低5—8℃為宜，不宜長期用電風扇和空調，更不能將電風扇和空調對著老年人直吹，易引起空調病。

5、增加消暑飲品，減少碳酸飲料

夏季天熱溫度高，出汗多，老年人可多喝些豆漿、牛奶、綠豆湯、蔬菜湯、冬瓜海帶湯、酸梅湯、菊花茶、金銀花等消暑食品與飲品，同時也要儘量避免或減少碳酸飲料、冷飲等對胃腸均有不良物理性刺激食品。

6、靜心養氣

夏天老人易感到煩躁不安，因此立夏養生要“養心”。一是“戒燥戒怒”，老人要儘可能保持精神安靜、心情舒暢。氣溫過高時，減



少外出，避開中高強度的運動。二是飲食上少吃高脂厚味，多吃豆製品、雞肉、瘦肉既補充營養，又起到強心的作用。

7、健脾

夏天濕熱，老人容易脾虛，儘量少食過於寒涼的食物，否則會令脾胃受傷，助長“內濕”，不利於健康，建議每週吃一到兩次赤小豆排骨湯、紅豆薏仁粥等，可以改善脾虛導致的精神疲倦、食欲不振、大便溏泄等。

8、勤於鍛煉

炎夏不可遠途跋涉，應就近尋幽。鍛煉方式以步行為好，游泳、健身舞、廣播操亦可，以簡單易重複容易堅持為原則。

9、冬病夏治

適合於“冬病夏治”的常見疾病有感冒、支氣管炎、支氣管哮喘、慢性阻塞性肺氣腫、過敏性鼻炎、風濕與類風濕性關節炎等。此外，夏天也是利於中藥外用的時節，如用中藥煎湯洗浴，可以防治多種皮膚病。





(二)老年人夏季養生吃什么好呢？

夏季是萬物生長發育的季節，植物長的繁茂，綠葉成蔭。而中醫認為夏季陰氣內伏與體內，而暑毒使陽氣外泄，這時如果不注意養生的話，很容易生病。

推薦以下老年人夏季進補的四款藥膳，助老人安然度夏。

◆薏仁糙米粥，助消化利腸胃

功效：薏仁具有利尿消炎的作用，可以幫助排出體內多餘的水分，改善水腫，而糙米中的食物纖維，則可促進腸胃蠕動，幫助消化。

材料：薏仁1/2杯、糙米1/2杯、豬肚1/2個

做法：1、先將豬肚用水洗淨，切成細絲。

2、然後將豬肚、薏仁和糙米



一起放入鍋中，水分則依個人喜愛的濃稠度增減，熬煮成粥。

◆川貝雪梨燉豬肺，化痰止咳

功效：補肺養氣、鎮咳除痰。

材料：豬肺250克，川貝母12克，雪梨1個，冰糖5克。



做法：1、豬肺反復漂洗乾淨，切成中塊。雪梨去皮去蕊，切成4塊。川貝母淘洗乾淨。2、將所用用料置於燉盅，加入適量沸水，燉盅加蓋，隔水燉之。3、待鍋內水開後，先用中火燉60分鐘，然後再用小火燉120分鐘即可。4、燉好後，隔除藥渣，用油、鹽、味精調味，喝湯吃肉。



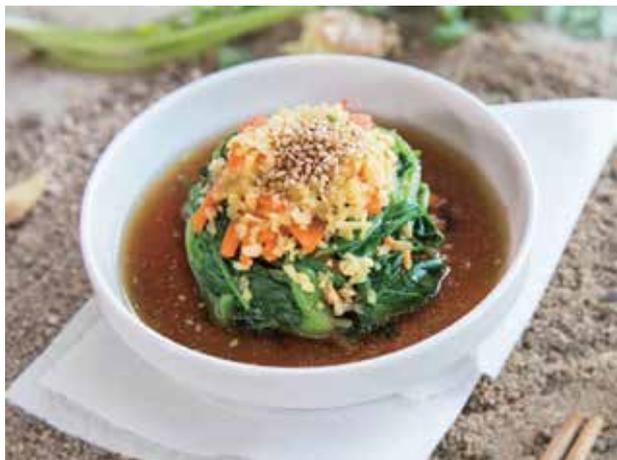
◆ 薑汁菠菜，補肝養血

功效：食療功效菠菜味甘，性涼，能滋陰潤燥、補肝養血、清熱瀉火，用於陰虛便秘，消渴、肝血虧虛、貧血，以及肝陽

上亢所至的目赤、頭痛，便秘和高血壓。老年人食可增進食欲。

材料：嫩菠菜500克，生薑25克，精鹽、醬油、醋、味精、芝麻油各適量。

做法：菠菜從中剖開，入沸水中斷生，撈出瀝水，淋芝麻油拌勻，放盤中。將生薑去皮，切成細末入碗中，加鹽、醬油、醋，味精調成薑汁。將菠菜、薑汁分盤同時上桌，吃時夾菠菜蘸薑汁。





快樂生活

今期，為老友記推介的分別是澳門半島唯一蘇杭園林設計風格的名園——盧廉若公園，澳門半島的“市肺”——松山市政公園，還有龍環葡韻住宅式博物館，重溫20世紀初澳門土生葡人的生活方式，以及7月期間逢週六、日，東望洋燈塔的內部將開放參觀，老友記可以登頂飽覽澳門景色，千萬不要錯過啊！

● 盧廉若公園



盧廉若公園，又稱盧園或盧九花園，以19世紀華人富商盧綽之之子盧廉若命名。是澳門半島唯一蘇杭園林設計風格的名園，園內處處亭台樓閣，池塘橋榭，洞臺飛瀑，奇石異岩，曲徑迴廊，展現蘇杭園林的最大特色。同時，園內仍融合了南

歐特色建築，如春草堂、圍牆等，體現中西文化交融的澳門文化。

春草堂與主樓遙遙相對，形似一座水上住宅，環境優美。堂外為不規則



形狀的池塘，塘內魚龜嬉水，生氣勃勃。池塘一角有一尊觀音石像。通過春草堂，迂迴的曲橋、挺拔的石山、幽靜的竹林、淙淙的瀑布、交錯的迴廊，仿如一幅有聲有色的立體畫。園中假山堆成奇峰怪石，崢嶸百態，頗具蘇州獅子林規模；靠近九曲橋的假山，小徑迴旋，棧橋橫懸，瀑布溪水，緩緩瀉下，引人入勝。荷塘寬廣，夏日荷花盛開，搖拽生姿，是澳門半島賞荷熱點，夏荷盛開，更是遊人如鯽。塘畔柳絲低垂，隨風飛舞，景色怡人。九曲橋附近，有一株水松，是國家一級重點保護瀕危植物，

是中國特有的單種屬植物，極為珍貴。梅亭旁是一道中式迴廊一百步廊，廊外植有不少珍稀植物。百步廊現為老人家進行健身、運動的集合地，同時亦是進行小型展覽活動的首選之地，每年舉辦蘭花及盆景等展覽。

地區：澳門

地址：澳門羅利老馬路10號

面積：約11,846平方米

開放時間：每日上午6時至晚上12時



●東望洋炮台

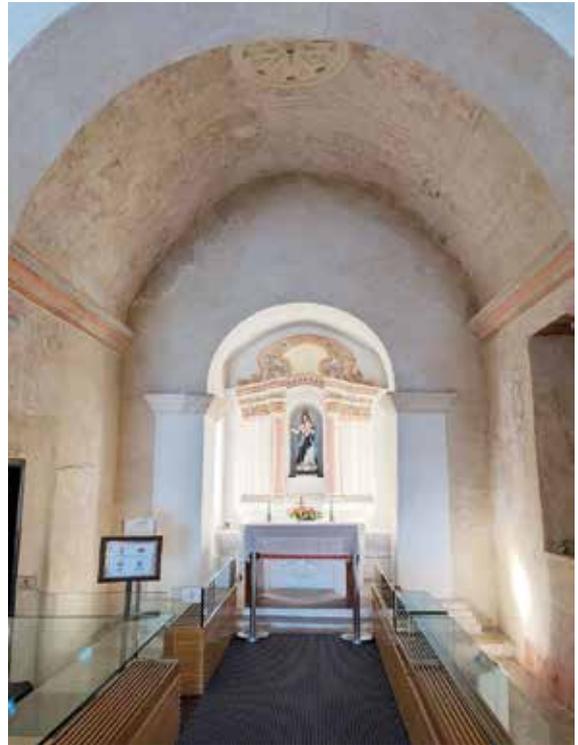


東望洋炮台位於澳門半島最高峰東望洋山之巔，俯瞰整個半島，建築佔地約800平方米，炮台平面為不規則多邊形，牆高約6米，立要由花崗石築建而成，女兒牆不作雉堞式設計，在架設大炮的地方，子牆稍為降低。

炮台上建有一座燈塔及小教堂，為中國海岸第一座現代燈塔，其所在地面位置之座標值亦為澳門於世界地圖上之地理定位，建築為一圓柱形結構，底部直徑為7米往上收分為5米，總高15米，內部共分三層，有一迴旋梯連接垂直空間，塔頂設置巨型射燈。



燈塔側的小教堂名為聖母雪地殿。主堂呈長方形，其長為16米，寬4.7米，兩側牆身較為厚大且有扶壁，以承托筒拱結構的屋頂，但屋頂外形則為坡屋頂，以紅瓦鋪設，屋脊高7米多，檐口高4.8米，主祭壇右側設有一祭衣房，唱詩台則在門口上層，極為狹窄。教堂立面設計較為簡單，兩邊壁柱加上三角形山花，而入口大門亦以相同手法設計。教堂內的拱頂和牆身繪有彩色壁畫，其繪畫技巧融合中西藝術，彰顯教堂之價值。



地區：澳門

地址：東望洋山

開放時間：炮台上午9時至下午6時；

聖母雪地殿聖堂上午10時至下午5時

燈塔(不對外開放)

特別留意啦~

7月期間逢週六、日，東望洋燈塔的内部將開放參觀，老友記更可登上塔頂飽覽澳門景色；内部會展出本澳曾使用的舊式航標和燈號系統，並配有圖文並茂的展覽板，解構東望洋燈塔照明和轉動系統的運作原理，以及系統在各個時期的技術發展歷程。



快樂生活

● 松山市政公園



松山市政公園是澳門半島的“市肺”，從澳葡時期的總督羅沙開始，便在松山展開連串綠化工作，遍植華南的松樹，因而得名松山。從生態學角度看，松山不但是生物多樣性高及植被演替較好的城市自然林帶，也是澳門最多古樹的公園之一，其中種有澳門最古老的馬尾松共約八棵，纜車站對落綜合廣場的南面有一排古老的高山榕大樹，是全澳門最大的高山榕群。

此外，還有馬尾松、榕樹、假菩提樹、石栗、陰香、假蘋婆、山杜英、山烏柏、白楸等，連同灌木、蕨類及草本植物，構成了多層次的植被。同時，植被雖然是常綠闊葉林，但仍有季相變化，林中間生著不少山杜

地區：澳門

地址：澳門東望洋山

面積：約124,354平方米

開放時間：全日

設施：纜車站、綜合球場、兒童遊樂設施、健身設施、小賣亭、飲水機、飲品自動售賣機、公廁、儲物櫃、門球場

英、山烏柏、烏柏、朴樹等具葉色變化的喬木，在南國亦可一睹紅葉及金黃的秋色。除此之外，園內設有松山自然資訊站、健康徑、綜合球場、健身設施等設施。老友記在這裡可以從最廣闊和最美的角度眺望澳門市區及離島。



● 龍環葡韻住宅式博物館

“龍環葡韻”是澳門八景之一。

“龍環”是氹仔舊稱，“葡韻”是指這裡葡萄牙建築風韻，包括海邊馬路的多座葡式住宅、嘉模教堂、公園等一帶如詩似畫的迷人景致。其中以五座碧翠凝綠的小型建築最具代表性，由西向東分別為“葡韻生活館”、“匯藝廊”、“創薈館”、“風貌館”、“迎賓館”，當中結合特色展覽、露天表演及節慶活動等元素，使之成為展示葡語國家文化，以至世界各國文化特色的舞台。

這幾座建築早於1921年落成，曾為高級官員官邸，也是具代表性的土



生葡人住宅。1992年，該五座建築被評為具建築價值的建築群。經徹底修復後，政府將之改建成博物館區，名為“龍環葡韻住宅式博物館”，自1999年底起對外開放。

地區：氹仔

地址：澳門氹仔海邊馬路

開放時間：上午10時至下午7時，下午6時30分停止入場，逢星期一休息。

“創薈館”之開放時間為上午10時至下午7時，“迎賓館”不對外開放。

公眾導賞服務：周六下午3時至5時，另提供團體預約導賞服務。





會務活動

“退休生活規劃建設座談會” 長者收穫豐富

為了提升長者的生活經濟能力以及加強長者對退休生活規劃的認識及關注自身精神健康，由澳門敬老總會主辦、澳門基金會贊助的“退休生活規劃建設座談會”，5月23日於民眾建澳聯盟大禮堂舉行，邀請了AIA高級財富管理經理施能基及擁有十多年社團服務經驗，尤其對於心理輔導方面甚有心

得的陳志淳擔任主講嘉賓，逾一百名長者參與，現場氣氛熱烈。

講座首先由施能基向長者介紹了本澳社會保障制度內容、央積金個人帳戶提取的手續、提前申領養老金的計算方法，並重點提供正確的理財知識，包括投資理財策略、不同投資工具的分別及投資“四不”等。隨後，由陳志淳深入淺出





“退休生活規劃建設座談會”長者收穫豐富



向長者闡述精神健康問題的來源、對症下藥三部曲、如何建立持續心理健康生活等不同知識，進一步提升長者對於自身精神及心理健康的正確認知。講座期間，主講嘉賓以輕鬆互動的形式與長者交流，亦分享了退休陷阱、長者防騙方法、疫下理財小貼士等資訊。一眾長者反應非常活躍，紛紛舉手發問問題，互動氛圍融洽。

不少長者均認為是次講座內容非常豐富，學習到不同的理財知識，明白到個人投資可能遇到的風險和如何善用財富安享晚年生活；

同時，亦瞭解到有關退休生活和心理健康內容，獲益良多。

敬老總會理事長林志鴻表示，據2021年人口普查數據顯示，本澳十年來老年人口大幅增加，佔總人口比例愈來愈高，而疫情下長者會較易受到情緒困擾，影響心理健康，增加患上抑鬱症或更嚴重病症的風險，社會需要留意。未來該會將持續關注長者身心健康，定期舉辦不同類型的活動講座及工作坊，增添長者退休生活樂趣，活出豐盛的銀髮人生。



會務活動

“退休生活規劃建設座談會” 長者收穫豐富





“舞動黃昏” 決賽激烈 冠亞季出爐



澳門敬老總會主辦、澳門基金會贊助的“舞動黃昏”長者舞蹈比賽決賽，6月6日下午三時在民眾建澳聯盟大禮堂舉行，由初賽脫穎而出的八組隊伍投入激烈比賽，角逐最佳殊榮。主辦方旨在透過活動比賽互相交流學習，增強長者身體素質，讓大家融入開心歡樂氣氛中，以及建立良好社交平台，活出精彩晚年生活。

進入決賽的隊伍，部分組別平

均年齡為76歲，而其中一組表演雙人舞的長者年紀分別為82歲和83歲。當日，邀請到中國音樂劇協會國際交流部副主任吳小瑜、澳門資深舞蹈老師黃小婷擔任評審，八組參賽隊伍穿着五彩繽紛的衣服、化着精緻的妝容，配合着音樂，全情投入比賽，展現連日來的訓練成果，爭奪冠軍寶座。現場氣氛既緊張又激烈，參賽選手精彩表演，贏得評審嘉賓和觀眾陣陣掌



會務活動

“舞動黃昏”決賽激烈 冠亞季出爐

聲。經過一番激烈比賽，綜合兩位評審嘉賓和50位觀眾評分，最終冠軍由第五組《張燈結彩》獲得，而第四組《雨花碟》、第三組《燈火裡的中國》分別獲得亞軍和季軍。最後，兩位評審分別針對每組參賽隊伍一一點評及提出可改善的注意細節，參賽者亦獲益良多。

敬老總會理事長林志鴻表示，是次長者舞蹈比賽，不僅僅是比賽，而且是一個展示生命活力和年輕心靈的舞台，更加是一個讓大家互相交流、學習的機會。透過舞蹈，可以感受到人與人之間的情感交流，分享各自不同的經驗，藉此

建立良好的社交平台。同時，亦讓大家學習到每位參賽者積極樂觀的態度，年齡只是數字，更加重要的是保持熱情與活力，活出精彩的晚年生活。

出席活動的嘉賓還有：敬老總會副會長陳明白、副理事長陳茵茵、陳冰冰等。八組參賽的隊伍分別為：第一組《水墨瀛江美》、第二組《萬疆》、第三組《燈火裡的中國》、第四組《雨花碟》、第五組《張燈結彩》、第六組《山溝溝是我們的家》、第七組《給我一個吻》、第八組《中國紅 紅起來》。





“舞動黃昏” 決賽激烈 冠亞季出爐





會務活動

“舞動黃昏” 決賽激烈 冠亞季出爐





“端午龍舟耆樂樂” 添節日氣氛

藉端午節來臨，澳門敬老總會舉辦兩場主題為“端午龍舟耆樂樂”工作坊，教導長者製作龍舟造型的儲物盒，活動獲澳門基金會贊助。主辦方冀透過活動讓長者發揮創作力及手部協調能力，促進身心健康，同時進一步傳承和弘揚中國傳統民俗文化，感受端午節日氣氛。

是次工作坊在敬老總會會址舉行，兩場合共逾五十名長者參與。

現場，由澳遊文坊文創禮品手作坊導師先向一眾長者學員講解端午節由來和傳統習俗，之後詳細講授製作木雕刻龍舟造型儲物盒的技巧並逐一指導長者上色及組裝，讓長者方便地跟着每一個步驟製作。而製作儲物盒更特地選用環保材質，藉此宣傳及教育環保知識。在導師的細心教導下，學員們獨有的“龍舟”終於成功亮相了。有長者認為，自己親手製作出來的“龍





會務活動

“端午龍舟耆樂樂”添節日氣氛

舟”，不但有趣，而且更具有意義，除了學到製作技巧，更對端午節的文化意義有更深的體會。

敬老總會理事長林志鴻表示，端午節是中國傳統文化節日，也是中華民族智慧的結晶，冀藉此活動，一方面透過與本地文創產業文

化的結合，讓長者“活到老、學到老”，身體力行參與製作龍舟造型儲物盒，發揮其創作力及提升手部協調能力，促進其身心健康；另一方面，期望能夠進一步傳承和弘揚中國傳統民俗文化，讓長者感受節日的溫暖關懷，加強社區凝聚力。





“百行孝為先，樂齡享仲夏”弘揚孝親文化



澳門敬老總會7月15日舉行“百行孝為先，樂齡享仲夏”——2023年弘揚中華孝親文化推廣活動，現場設多個攤位遊戲及精彩舞台表演。主辦單位表示，尊老、敬老是中華民族的傳統美德，冀透過舉辦該類活動，藉此豐富長者的生活，實現老有所樂、老有所享，同時進一步增進長者及其家人的生活幸福感、獲得感，營造尊老、愛老、敬老、助老的良好社會氛圍。

活動開幕式當日上午10時30分假祐漢公園舉行，澳門中聯辦社

會工作部三級調研員陳鍵、社會工作局長者服務處職務主管鄭榆強、立法會議員施家倫、宋碧琪、李良汪，敬老總會副會長李少群、陳明白、阮志輝，理事長林志鴻及長者義工代表黎桂芬擔任主禮嘉賓。

林志鴻致辭表示，孝親文化是中華傳統文化的優良美德，其重要性不僅在個人層面上，更關係到整個社會和諧發展。而孝順，是做人的基礎，孝親的意義，在於感恩。舉辦是次孝親文化推廣活動，希望通過各種形式的宣傳，令更多人了解孝親文化的價值和意義，最重要



會務活動

“百行孝為先，樂齡享仲夏”弘揚孝親文化



是希望可以透過實際行動，讓大家明白孝順是要從日常生活中去做，比如多陪伴父母，關心他們的健康和生活；多和家人分享自己的開心和煩惱，增進彼此之間溝通。他並希望大家可以一齊努力，凝聚正能量，將孝親文化傳播出去，讓社會變得更加溫馨和諧。

其後，該會向30名超過十年服務經驗長者義工頒發嘉許狀，感謝和鼓勵義工長期以來的共同付出，希望透過“長者義工”這張名片充分發揮他們的餘熱，身體力行持續推廣中華孝親文化。當中長者義工代表黎桂芬分享個人感想，指出現代社會電子化，父母未必能及時適應怎樣使用，就會少和子孫們

聯繫漸漸疏離，子女們要多關心父母日常生活，不是給錢父母就是盡孝，他們需要是關懷陪伴才享受到晚年幸福。

當日整個活動以“仁、義、禮、智、信”為主題，現場除了小丑及魔術表演、歌手現場獻唱、義工歡樂舞蹈、川劇變臉等精彩節目演出之外，還設有五個有趣互動遊戲——“仁愛孝親塔”“義勇射擊”“禮儀投投”“智慧拼圖”“信任火龍果”，吸引不少一家大小到場參與，氣氛熱鬧。有家長表示，透過體驗活動，讓小朋友感受親情的偉大，而化為行動，培養小朋友感恩、惜福情懷及孝親美德，非常有意義。



“百行孝為先，樂齡享仲夏”弘揚孝親文化





 會務活動

“百行孝為先，樂齡享仲夏”弘揚孝親文化





“日常生活法律知多啲” 普法講座舉辦

澳門敬老總會日前舉辦“日常生活法律知多啲”普法講座，分兩場合共一百名長者參加，氣氛熱烈。主辦方冀透過講解與日常生活密切相關的法律，加強長者識法守法意識，避免誤觸法網。活動獲澳門基金會贊助。

是次講座於總會會址舉行，邀請本澳大律師施麗君主講，深入淺出講解日常生活中會遇到的法律陷阱，內容涵蓋拾遺不報、消費者權益保護法、電話和網絡詐騙、貪污賄賂等。

同時，藉分享真實案例，加深

長者印象。並即場解答長者提出的疑問，以強化長者的法律認知。現場又透過講解《長者權益保障法律制度》所規範的內容，提高對維護長者權益的意識。

有參加講座的長者表示，過往曾發生不少事件均反映長者保障自身權益的意識較薄弱，通過是次講座能提高自身法律意識，做到知法、懂法、守法、用法，運用法律知識維護自身合法權益，避免誤觸法網，也進一步營造和諧社區的法治氛圍。





會務活動

“日常生活法律知多啲” 普法講座舉辦





“2023之愛·關懷”探訪活動



澳門敬老總會持續舉辦“2023之愛·關懷探訪活動”，日前再組織長者及青年義工團探望獨居及長期病患長者，是次探訪活動邀請了該會服務顧問立法會議員施家倫及李良汪參與，一同向受訪長者送贈米油等日常用品，傾聽長者群體在生活上的訴求。

有受訪長者反映，隨着年歲增加，患上牙齒疾病的情況較過去多，現時已有安裝活動假牙的需要。雖然特區政府有提供“長者安裝假牙先導計劃”，但計劃只適用於七十歲或以上有經濟困難的長者，在年齡上未達要求者，需自付

昂貴的費用。議員施家倫表示，當局於早年推出有關計劃，並先後多次降低適用年齡，但現時仍未能完全覆蓋各長者年齡層，建議當局盡快再下調年齡界線，以讓更多有需要的長者受惠，進一步提升本澳長者的健康水平及生活質量。他又提到，本澳人口老化日益嚴重，為避



會務活動

“愛·關懷”同在探訪長者家庭

免日後大量長者有口腔診療需求，應從健康預防做起，建議當局與更多民間機構合作，定期舉辦衛教講座，宣揚口腔保健的重要性。

另有居住在祐漢七棟樓群的長者反映，大廈內外衛生環境不佳、結構老化、治安不靖問題嚴重，舊區重建需加緊腳步。議員李良汪指出，“祐漢七棟樓群”片區規劃已初步完成，目前都更公司已協助當中三棟樓宇籌組業主管理委員會，配合六月一日生效的《都市更

新法律制度》，可進一步推動舊廈重建；期望相關機構在暫住房落成前順利協助祐漢七棟樓群各樓宇組建管委會，並積極推動樓宇重建工作，盡力改善該區居住環境質素。

敬老總會理事長林志鴻表示，日後將鼓勵及推動更多青年人參與長者關懷活動，透過長者義工的帶領及分享，教導年青一代與長者的溝通技巧，切實了解長者的生活處境及心理狀況，適時提供協助，一同構建長者友善社會。





“愛・關懷” 同在 探訪長者家庭





政策指南

● 社會融和計劃



澳門特別行政區政府為關注社會上的經濟貧乏或近貧狀況家團，紓緩三類弱勢家庭（單親、殘疾人士和長期病患者家團）的經濟壓力，推行「社會融和計劃」，透過計劃發放特別援助金，以及推動相關人士參與社會服務機構所推行的活動，從而融入社會，進一步對社區服務資源的認識，以便在需要時能尋求適合的支援服務，預防家庭問題的發生。

適用範圍

1、單親家庭

屬單親家庭，且家團成員包括就讀於幼稚園、小學、中學或高等院校之子女的家團。



2、長期病患者家庭

家團中有成員患有疾病狀況，且其未在公共或受政府資助的院舍、或衛生局轄下的醫療機構接受住院照顧或住院治療。



政策指南



長期病患類別：精神病、中重度貧血（血紅蛋白九克或以下）、惡性腫瘤、糖尿病及其合併症病患、重要器官功能不全、播散性紅斑狼瘡、結核病（在治療中）和需要進食流質食物、造口病患、腦血管病、帕金森病、愛滋病、癲癇症、失智症、自閉症、因疾病以致長期臥床、或使喪失工作能力之其他疾病。



3、殘疾人士家庭



家團中有成員患有殘疾狀況，且其未在公共或受政府資助的院舍、或衛生局轄下的醫療機構接受住院照顧或住院治療。

殘疾類別：智障、雙目嚴重弱視、聽覺嚴重受損、嚴重肢體傷殘（如截肢、失去手掌或腳掌和嚴重喪失手指功能等）、因殘疾以致長期臥床、全身或半身癱瘓、或使喪失工作能力之其他殘疾。

申請及發放期

1、申請

申請期每年設兩次，上半年及下半年各一次，具體日期以社工局訂定並對外公眾發佈新聞訊息為準。

2、須提交文件

(1) 經填妥的專用申請表及聲明書；



政策指南

- (2) 申請人及其家團成員的居民身份證影印本；
- (3) 申請人及其家團成員的收入證明；
- (4) 家團固定開支的單據或文件；
- (5) 居所的水、電、電話費單影印本，或其他可確認居所地址的文件影印本；
- (6) 醫生證明、殘疾評估登記證影印本，或其他能證實患病或殘疾狀況的文件，此項僅適用於家團內有殘疾成員或患病成員的情況；
- (7) 婚姻關係證明，此項僅適用於家團成員間存有此關係的情況；
- (8) 用作收取特別援助的銀行帳戶資料，其內須載有帳戶持有人的識別資料。

*可轉帳特別援助金的本澳銀行的澳門元個人帳戶：

- 大西洋銀行股份有限公司；
- 大豐銀行股份有限公司；
- 澳門商業銀行股份有限公司；
- 澳門國際銀行股份有限公司；
- 華僑永亨銀行股份有限公司；
- 中國工商銀行(澳門)股份有限公司；
- 廣發銀行股份有限公司(澳門分行)；
- 中國銀行股份有限公司(澳門分行)。



3、發放

屬“社會融和計劃”申請資格家團，每年的特別援助金的發放適用下列規則：



- (1) 倘申請於上半年的申請期內提出，特別援助金於五月份及十月份發放，合共兩期；
- (2) 倘申請於下半年的申請期內提出，特別援助金於十月份發放一期。

家庭總收入上限及發放金額

家庭成員人數	家庭總收入上限(澳門元)	發放金額(澳門元)
1	7,830	2,650
2	13,980	4,000
3	18,730	5,500
4	22,090	6,700
5	24,190	7,600
6	26,120	8,400
7	27,870	9,300
8人或以上	29,390	10,100

市民辦理申請手續可到社會工作局轄下社會工作中心或協辦計劃的社團/社會服務機構，提交申請表格、申請人及家團成員的澳門居民身份證副本、澳門元銀行存摺副本及相關證明等文件。

有關申請地點及表格可於社會工作局網頁：www.ias.gov.mo/ch/swb-services/individual-and-family-service/shrhjh 瀏覽及下載。如有疑問，可於辦公時間致電28234560查詢。



政策指南

● 頤老卡的辦理

申請資格與服務內容

滿65歲或以上及持有澳門特別行政區居民身份證的長者可申請頤老卡，以便持卡者能享受私人商戶或公共部門提供的優惠或優先服務。



辦理手續及所需文件

- 1、已填妥的頤老卡申請表格；
- 2、有效的澳門特別行政區居民身份證影印本；
- 3、載有正確地址的文件（如現居所的水費單或電費單）。

若因行動不便需由他人代為辦理申請，代辦人須帶同申請人有效的身份證明文件正本，連同申請文件遞交至上述申請地點辦理申請手續。

服務辦理地點及時間

● 親臨辦理

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A1

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

敬老金
9,000元/年

養老金
3,740元/月
(每年13個月)

鼓勵長者就業
65歲以上長者僱員職業稅免稅額
為198,000元

政策指南

網上辦理

● 請填妥頤老卡網上申請表格

註：網上申請者代領人除須出示申請人有效的身份證明文件正本外，尚須遞交申請人有效的身份證明文件副本、一寸半近照1張及載有正確地址的文件。

● 審批所需時間

親臨申請：收齊完整資料翌日起計6個工作日起可到指定地點領取頤老卡；

網上申請：收到申請資料翌日起計6個工作日起可到指定地點領取頤老卡。

● 領取服務結果的方式

親臨領取





● 照顧者津貼先導計劃

計劃目的

根據第90/2022號社會文化司司長批示核准的《照顧者津貼先導計劃規章》內容，照顧者津貼屬於一項旨在向經濟條件薄弱、且在生活自理方面具長期及密集照顧需要的人士提供的特別援助金，以關懷其生活照顧上的需要。

計劃時間

接受申請期間: 2022年12月1日至2023年11月30日



敬老金
9,000元/年

養老金
3,740元/月
(每年13個月)

鼓勵長者就業
65歲以上長者僱員職業稅免稅額
為198,000元

政策指南

發放對象

照顧者津貼的發放對象為被照顧者。

先導計劃適用的被照顧者包括以下四類人士(詳細要求請參閱章程):

- (1) 重度或極重度智力殘疾人士(包括程度不分級者)，且該評估的有效期未逾；
- (2) 重度或極重度自閉症人士(包括程度不分級者)，且該評估的有效期未逾；
- (3) 重度或極重度肢體殘疾人士(包括程度不分級者)，且該評估的有效期未逾；
- (4) 不能自行坐立的長期卧床人士。



2022至2023年 1

照顧者津貼先導計劃

◆ **接受申請期間：** 2022年12月1日至
2023年11月30日

◆ **發放對象：**

- 1) 重度或極重度智力殘疾人士 (包括程度不分級者)；
- 2) 重度或極重度自閉症人士 (包括程度不分級者)；
- 3) 重度或極重度肢體殘疾人士 (包括程度不分級者)；
- 4) 不能自行坐立的長期卧床人士。

註：現正領取津貼的受惠對象不用重新提出申請，社工局會主動聯絡他們跟進有關安排。

◆ **金額：** 每月2,175澳門元

更新日期：2022年12月1日

2022至2023年 2

照顧者津貼先導計劃

◆ **發放要件：**

(1) **被照顧者：**

- A. 持有效澳門特區永久性居民身份證；
- B. 最近十八個月連續居住在澳門特別行政區；
- C. 與家人同住在本澳的家庭居所；
- D. 通過家團經濟狀況評估；

轉下頁

更新日期：2022年12月1日



政策指南



2022至2023年

3

照顧者津貼先導計劃

E. 屬智力殘疾 / 自閉症 / 肢體殘疾 / 長期卧床 (四類發放對象的津貼不能兼領)

a. 智力殘疾人士

- 在2022年11月15日或之前被評定屬重度或極重度智力殘疾(包括程度不分級), 且該評估的有效期未逾;
- 自理能力缺損屬中度依賴或以上程度。

註:處於殘疾評估特別狀況下的人士亦可提出申請, 詳細規定請參閱章程。

b. 自閉症人士

- 在2022年11月15日或之前被評定屬重度或極重度自閉症(包括程度不分級), 且該評估的有效期未逾;
- 自理能力缺損屬中度依賴或以上程度。

註:處於殘疾評估特別狀況下的人士亦可提出申請, 詳細規定請參閱章程。

轉下頁

更新日期: 2022年12月1日

2022至2023年

4

照顧者津貼先導計劃

c. 肢體殘疾人士

- 在2022年11月15日或之前被評定屬重度或極重度肢體殘疾(包括程度不分級), 且該評估的有效期未逾;
- 自理能力缺損屬嚴重依賴或以上程度。

註:處於殘疾評估特別狀況下的人士亦可提出申請, 詳細規定請參閱章程。

d. 長期卧床人士

- 被評定屬因身體功能缺損, 以致不能在沒有他人或外物輔助下自行坐立;
- 自理能力缺損屬嚴重依賴或以上程度。

更新日期: 2022年12月1日

2022至2023年

5

照顧者津貼先導計劃

(2) 照顧者:

- 持有效澳門特區居民身份證;
- 年滿16歲;
- 具足夠能力為被照顧者提供適切照顧;
- 與被照顧者同住, 且與其具下列任一關係:
 - 配偶 或 具事實婚關係者;
 - 尊親屬 (包括配偶方的): 父母、祖父母等;
 - 卑親屬: 子女、孫子女等;
 - 兄弟姐妹、叔伯姑、姨舅、姪甥;
 - 繼父母、繼子女。



更新日期: 2022年12月1日

2022至2023年

6

照顧者津貼先導計劃

◆ 申請之地點:

- 社會工作局康復服務綜合評估中心;
- 指定的社會設施, 詳細名單請參閱章程及申請表。

◆ 查詢方式:

電話: 8399 7789 (智力殘疾 / 自閉症 / 肢體殘疾人士的申請)
8399 7705 (長期卧床人士的申請)

電郵: eaci@ias.gov.mo

有關本項計劃的詳細內容, 請參閱第90/2022號社會文化司可長批示核准的《照顧者津貼先導計劃規章》或「2022至2023年照顧者津貼先導計劃申請指引」。

更新日期: 2022年12月1日

(資料來源: 社工局網站)



2022至2023年 照顧者津貼先導計劃

3

E. 屬智力殘疾 / 自閉症 / 肢體殘疾 / 長期卧床 (四類發放對象的津貼不能兼領)

a. 智力殘疾人士

- 在2022年11月15日或之前被評定屬重度或極重度智力殘疾(包括程度不分級), 且該評估的有效期未逾;
- 自理能力缺損屬中度依賴或以上程度。

註:處於殘疾評估特別狀況下的人士亦可提出申請, 詳細規定請參閱章程。

b. 自閉症人士

- 在2022年11月15日或之前被評定屬重度或極重度自閉症(包括程度不分級), 且該評估的有效期未逾;
- 自理能力缺損屬中度依賴或以上程度。

註:處於殘疾評估特別狀況下的人士亦可提出申請, 詳細規定請參閱章程。

轉下頁

更新日期: 2022年12月1日

2022至2023年 照顧者津貼先導計劃

4

c. 肢體殘疾人士

- 在2022年11月15日或之前被評定屬重度或極重度肢體殘疾(包括程度不分級), 且該評估的有效期未逾;
- 自理能力缺損屬嚴重依賴或以上程度。

註:處於殘疾評估特別狀況下的人士亦可提出申請, 詳細規定請參閱章程。

d. 長期卧床人士

- 被評定屬因身體功能缺損, 以致不能在沒有他人或外物輔助下自行坐立;
- 自理能力缺損屬嚴重依賴或以上程度。

更新日期: 2022年12月1日

2022至2023年 照顧者津貼先導計劃

5

(2) 照顧者:

- 持有效澳門特區居民身份證;
- 年滿16歲;
- 具足夠能力為被照顧者提供適切照顧;
- 與被照顧者同住, 且與其具下列任一關係:
 - 配偶或具事實婚關係者;
 - 尊親屬(包括配偶方的): 父母、祖父母等;
 - 卑親屬: 子女、孫子女等;
 - 兄弟姐妹、叔伯姑、姨舅、姪甥;
 - 繼父母、繼子女。



更新日期: 2022年12月1日

2022至2023年 照顧者津貼先導計劃

6

◆ 申請之地點:

- 社會工作局康復服務綜合評估中心;
- 指定的社會設施, 詳細名單請參閱章程及申請表。

◆ 查詢方式:

電話: 8399 7789 (智力殘疾 / 自閉症 / 肢體殘疾人士的申請)
8399 7705 (長期卧床人士的申請)

電郵: eaci@ias.gov.mo

有關本項計劃的詳細內容, 請參閱第90/2022號社會文化司司長批示核准的《照顧者津貼先導計劃規章》或「2022至2023年照顧者津貼先導計劃申請指引」。

更新日期: 2022年12月1日

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