

長們人

2023年12月刊

長者心聲

功夫不負有心人

古稀長者滲漏水問題終解決

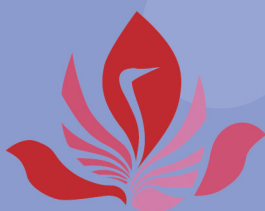
健康天地

關注支原體肺炎

老年人冬季養胃湯

會務活動

政策指南



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)

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 Geral dos 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**
 - 央積金7,000元明年復注資等 2-11
- **長者心聲**
 - 功夫不負有心人 古稀長者滲漏水問題終解決 13-17
- **健康天地**
 - 支原體肺炎 18-19
 - 失智症 20-21
 - 冬天，中老年人應該如何進行保養？ 22-24
 - 冬季老人健脾養胃飲食原則及養胃湯 25-29
- **快樂生活**
 - 澳門圖書館簡介 30-39
- **會務活動**
 - 傳承中華文化！敬老總會辦“長者中醫學堂”等 40-57
- **政策指南**
 - 澳門新街坊基本資料及購買條件 58-66

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。



● 央積金7,000元明年復注資

立法會將於本月七日舉行全體會議，一般性討論及表決《二〇二四年財政年度預算案》法案。法案的理由陳述指出，明年預算不再赤字，政府將繼續實施一系列惠民措施，包括現金分享、醫療補貼計劃等，連同將恢復的央積金注資估計金額逾三十億元，一系列惠民措施估計涉及二百四十六億多元。



● 經濟適度多元五年規劃出爐

特區政府早前公佈《澳門特別行政區經濟適度多元發展規劃（二〇二四至二〇二八年）》。該規劃提出具體目標、主要任務和重點項目，引導社會投資方向及居民發展方向，從政策、人

力、財力等方面多管齊下，進一步增強產業之間的協同發展效應，加快推動澳門經濟適度多元、可持續和高質量發展。該規劃正式文本共約五萬六千字，由正文和專欄組成。正文除前言

和結語外，共八章，包含十個專欄和九個表格，涵蓋規劃期內“1+4”產業佈局，即綜合旅遊休閒業、中醫藥大健康產業、現代金融業、高新技術產業及傳統產業轉型升級、會展商貿及文化

體育產業等重點產業板塊需落實的主要任務和重點項目，並以保障措施的專章，明確重點項目部門分工和實施主體責任，確保規劃落實。

● 特區政府下半旗向李克強誌哀

國務院原總理李克強的遺體十一月二日在北京火化，澳門特區政府及中央駐澳機構下半旗誌哀。李克強於十月二十七日在上海逝世，享年六十八歲。特區政府根據中央政府統一安排，特區政府總部、禮賓府及各邊境口岸等，立法會大樓、終審及中級法院大樓、檢察院等政法部門，以及中聯辦大樓、外交公署大樓、駐軍軍營等中央駐澳機構昨日下半旗誌哀，悼念李克強。



● 《控酒法》 11月4日生效

簡稱《控酒法》的《預防及控制未成年人飲用酒精飲料制度》法律於明（五）日零時起生效，法律禁止任何人向未滿十八歲人士銷售或提供酒精飲料。衛生局呼籲各界配合及遵守法律的相關規定，防止未成年人接觸及飲用酒精飲料，保障未成年人的身心健康。酒精是青少年最常用的成癮性物質之一，未成年人過早飲酒對肝臟、骨骼、生長及腦部發育皆產生不利的影響；酒精消費引起的致命傷害多發生在較年輕的人群中；未成年人越早開始飲酒，在成年後越容易面臨酗酒的問題；有飲酒習慣的未成年人更易出現煙草使用、藥物濫用



和危險性行為。

● 取消第二套房印花稅 2024年1月1日生效

行政會11月10日公佈修改《取得非首個居住用途不動產的印花稅》法律草案，建議不再向取得第二個居住用途不動產的人士徵收樓價5%的取得印花稅，但仍保留向取得第三個或以上居住



用途不動產的人士徵收樓價10%的取得印花稅。

同時，法案建議訂定適用於澳門居民的樓宇按揭措施。澳門銀行在審批樓按貸款時，以按揭成數上限為60%及加息兩厘計算借款人的償貸能力，並以此決定樓宇實際的按揭成數。當借款人符合最高償貸比率的要求時，普通住宅按揭成數上限為7成，經屋按揭成數上限則為9成，不再設不同的按揭成數金額檔次上限。

● 特首：暫緩偉龍夾屋工程

行政長官賀一誠表示，過往輪候經屋人數較多，一批青年人在計分上較難成功取得經屋單

位，當時聆聽社會要求照顧此階層青年的意見後，制訂夾心房屋的規劃。但最近推出五千多個



經屋單位供申請，申請人數卻較少。根據評估，政府按實事求是原則，決定暫緩明年偉龍夾心房屋（工程）的公開投標。今屆政府延續上屆政府規劃的經屋數量，不會調整，這是穩定市場的

基石。新城A區規劃興建約二萬八千個公屋單位，以及約四千個私人樓宇單位。今屆政府再次委託澳門大學團隊評估新城A區規劃的經屋數量，將來會視乎市場的變化逐步推出。

● 南泵站新馬路十六浦段開挖

內港南雨水泵站箱涵渠及下水道工程靠近新馬路及十六浦的工程段，將於周六展開，工期預計約為五個月，當局稱，工程即將進入最嚴峻的施工階段，預期對交通的影響會將達至高峰。內港南雨水泵站箱涵渠及下水道工程分三期施工，三期工程相繼於去年及今年陸續分階段施工，目前公共建設局如期推進工程。其中靠近新馬路及十六浦

的工程段將於周六（十二月二日）展開，此工程段工期預計約五個月。



● 新一代居民身份證換領

因應現時的智能身份證已推出十年，為提高安全性及配合電子政務發展，身份證明局將於十一月十五日起以自然換證方式，發出新一代澳門特區居民身份證。新身份證的辦證費用及額外費用維持不變，辦證費為九十元。身份證明局將透過櫃檯辦理、自助辦理等多元途徑協助全澳居民以自然換證方式有序換領身份證，明年首季推出永久性居民身份證續期網上辦理服務。昨起投入服務的七個政府廿四小時自助服務中心配備新款自助辦證機、自助領證機，方便合資格的居民全天候自助辦證領證。此外，身份證明局並透過學校和團體為幼童、長者等特定人群提供

上門集體辦證服務。因應推出新居民身份證，當局需對相關系統升級，將於十一月十五日至明年一月十二日暫停接受居民身份證的特別加快申請，居民如有緊急需要或查詢，可致電或與當局接待人員查詢。





●政府去年財務投資蝕逾65億

經濟財政司司長李偉農12月6日在立法會全體會議上介紹《二〇二二年度預算執行情況報告》，去年財務投資虧損為六十五億四千九百萬元，與前年的投資淨收入八十三億八千八百萬元比較，減少一百四十九億三千七百萬元，主要原因是去年環球投資環境非常波動，同時受加息的影響減低股票及債券市場的增長動力，以致特定機構持有的

財務資產在帳面上錄得重估損失。去年“特定機構”錄得虧損一百二十一億六千五百萬元，較前年盈餘五十一億二千四百萬元相比，兩年相差一百七十二億八千九百萬元。截至今年九月，特區財政儲備中的基本儲備為一千五百二十億五千八百萬元，超額儲備為四千一百五十九億七千四百萬元，財政儲備總額為五千六百八十億三千二百萬元。

●美副將大馬路日行夜鋪

美副將大馬路多年未有大範圍重鋪，現時路面多處損毀及起伏不平。市政署將於下周一起分三階段重鋪美副將大馬路，工程預算為一千一百四十六萬元，瀝青保養期為四年。工程將於晚上

分半施工，採用厚度為五厘米的新型瀝青實施即刨即鋪，日間路面可恢復通車，晚上再有限度通車。重鋪範圍包括美副將大馬路、鮑思高圓形地及周邊道路，主要刨刮舊瀝青路面，使用新型

瀝青重鋪，能提高路面耐用性及摩擦度，提升行車安全，降低行車噪音，增加舒適感；將同時更換部分井蓋。為減少對居民及交通影響，工程安排於晚上八時至早上六時進行，較大噪音的刨刮路面工序於晚上八至十二時；較低噪音的重鋪瀝青工序則在深夜

時段進行。預計工期共十五個工作夜。工程期間，周邊道路會分階段實施臨時交通措施，五個巴士站將分階段臨時停用，周邊泊車位亦需臨時停用，有關交通改道和巴士路線調整的詳細資料將上載至交通事務局(<https://www.dsat.gov.mo>)網站。

● 媽閣輕軌站首班車12月8日開啟

澳門半島與路氹軌道交通12月8日開始正式營運，輕軌氹仔線延伸至媽閣站的首班列車，今日早上六時半在媽閣站開出，標誌着澳氹之間軌道交通進入新里程。澳門輕軌股份有限公司当日早上六時在媽閣站舉行活動，迎接乘客，首班跨海輕軌列車於六時三十分於媽閣站開出，首班抵達媽閣站的跨海列車則於同一時

間在馬會站開出。媽閣站当日早上六時三十分至八時三十分，前往媽閣站乘坐往氹仔碼頭站方向列車的乘客，可獲贈紀念品乙份；數量有限，送完即止。由即日至本月十日，媽閣站將特設紀念票販售窗口，分別提供媽閣站開通和氹仔線開通的紀念車票套裝予以選購，每套紀念票售價為一百八十澳門元，數量有限，售完即止。



● 一戶通可預約辦回鄉證

本澳居民12月12日起可透過“一戶通”預約辦理回鄉證。在居民同意下，透過數據互聯，在預約時可免除填寫大部分個人資料。免填寫內容達七成，更方便快捷地完成預約辦證服務。為更方便居民預約辦理回鄉證，特區政府與中華人民共和國出入境管理局委託的證件受理機構澳門中國旅行社合作，在“一戶通”推出回鄉證預約辦理服務。居民只需於“一戶通”主題分類內選取“回鄉證預約辦理”服

務，通過面容識別，同意轉送個人資料作為辦理回鄉證之用，便可按指示進行及選取日期預約。由於“一戶通”與相關部門已達成數據聯通，居民在預約時可減省資料的輸入程序，從而大幅節省時間，更便捷和人性化地完成預約辦證服務，做到貼心便捷。特區政府將持續優化“一戶通”用戶的體驗和陸續推出更多便民服務，令電子政務穩步向前推進。

● 澳門協和醫院試運行

在澳門特區成立廿四周年之際，澳門協和醫院12月20日上午舉行試營運儀式。遷入澳門協和醫院的仁伯爵綜合醫院離島急

診站（科大醫院急診站）將於明日上午十時投入運作，提供廿四小時急診服務。衛生局昨日下午帶領傳媒參觀澳門協和醫院的設

施，並由離島醫療綜合體北京協和醫院澳門醫學中心 / 澳門協和醫院籌備辦公室主任李偉成介紹醫院的先進醫療設備等。澳門協和醫院引入目前國際上先進、具特色的醫療配備，



設有二十六間手術室，包括一體化複合手術室一間、常規手術室八間、日間手術室和內鏡室十三間，以及剖腹產和人工受孕室四間。八間常規手術室均是目前主流的腔鏡一體化作業系統，可開展所有常規手術。

澳門協和醫院將在優先滿足公共醫療衛生服務的前提下，提供私人醫療衛生服務。收費將分為三級，第一級為免費醫療，現時享有免費醫療的澳門居民，經衛生局轉介至新醫院後，可繼

續享有與現有相同的醫療服務待遇。第二級為收費醫療，包括經衛生局轉介且不享有免費醫療的澳門居民，將收取合理費用；非經衛生局轉介的澳門居民，將考慮給予適當優惠；非澳門居民的外地僱員，將按正常標準收費。第三級為國際醫療，屬私人醫療服務，將提供更高端的醫療服務選擇，收費會參考私營醫療服務的市場價格。對於澳門居民，也將考慮給予適當優惠。

● 經屋申請延三個月

二〇二三年經屋申請的數量創新低。截至12月21日，房屋局僅收到三千八百八十一份申請。局方宣佈延長經屋的申請期限，由原本本月廿七日截止，延長三個月至明年三月廿七日，同時補交文件的截止日期也延長至明年四月廿六日。房屋局昨於澳門特區公報刊登公告，延長經屋的申請期，指這項措施旨在讓居民有更多時間考慮申請經濟房屋。這批經屋位於新城A區的B5、B7、B8、B11和B12地段，共有五千四百一十五個單位可供申請，包括一千六百五十七個一房廳、三千二百一十六個兩房廳和五百四十二個三房廳單位。該批經屋由今年九月廿七日開始接受申請，據房屋局至昨晚的統計數據，收到的

三千八百八十一份表中，有二千九百一十份齊備文件。按已齊備文件的申請總數計，個人申請一千三百四十九人；家團申請一千五百六十一人，以二人家庭為主，其次是三人家庭、四人家庭。

新、舊經屋法的訂價依據也不同，二〇二一年，二〇二三年經屋申請的單位售價，由行政長官批示訂定，尤其須考慮批地溢價金、建築及行政成本；二〇一九年經屋申請的單位售價，主要根據能受惠經濟房屋人士的購買力，樓宇的座落地點、建成年份，單位在樓宇總體結構內的朝向及位置、面積及類型等相關因素。一九年的經屋售價至今未公佈，運輸工務司司長早前曾表示，將於短期內訂價。



功夫不負有心人 古稀長者滲漏水問題終解決

澳門殘舊樓宇多，超過三十年或以上樓齡的房屋已經達到五千幢，加上不少房屋年久失修，房屋問題已經成為不少居民的頭等難題。尤其是房屋滲漏水一直是困擾殘舊樓宇且難以解決的長期存在的老大難題。滲漏水問題複雜，其中涉及上、下層或左鄰右舍的人際關係、利益糾紛以及分擔維修費用等，個人其實難以解決這個複

雜的難題，需要多個政府部門傾力合作，以及凝聚社會的共識，將滲漏水問題逐個解決，才能更有效率解決滲漏水問題。

2022年的6月份，正值夏日，氣候非常炎



長者心聲

熱，雨水也變得比平時更多。加上氣候悶熱又潮濕，若用水不小心，就容易在房屋內產生積水，加上房屋年久失修，很容易就讓屋裡屋外都在“下雨”，這件事正發生在林婆婆家中。

林婆婆已年逾七十歲，她與年長其八年的丈夫一起居住在北區一間超三十年樓齡的房屋居住多年。在這間房屋居住的這些年，二人一直沒有生育子女，過往數十年都只有他們二人一起相濡以沫，相互扶持。生活雖然平平淡淡，但卻十分知足。隨著時間的斗轉星移，他們也已一起走入古稀之年。由於年紀的漸漲，他們的身體日漸衰弱，林婆婆的

丈夫患上了嚴重的疾病，而林婆婆的身體也顯然沒有年輕時健碩，周身骨痛，頭疼頭暈的事也是時常發生。這間屋已經多年沒有進行過系統性的檢測，平時有些小問題，林婆婆與丈夫覺得都頂得住，但房屋同樣隨著年歲，也開始由小問題轉而成為大問題。而近期最讓他們頭痛及困擾的一件事，就是臥室及浴室天花板滲漏水。剛開始影響還不大，由於澳門的梅雨天氣到來，近期一直下雨，屋內天花不僅出現發霉情況，其臥室的天花還不斷出現水珠滴落情況，這讓他們夜不能寐，寢食難安。



長者心聲

林婆婆十分苦惱，不知該如何是好。由於沒有人傾訴，終日悶悶不樂。潮濕帶來的濕氣，也讓他們的病痛有些明顯的加重。但她還是強忍著，不斷清理著滲入房間的積水，不然家裡就會成為“澤國”。有一次，她在走廊門口打掃時，與隔壁鄰居見面聊了幾句，鄰居知道林婆婆的情況後，就建議林婆婆可以找當區的議員尋求協助，於是林婆

婆聽了鄰居的建議和推薦，就想到到施家倫、宋碧琪、李良汪議員團隊去反映問題，希望能夠解決這讓人煩惱的問題。

很快，團隊工作人員就接到林婆婆的





長者心聲

求助，工作人員也不含糊，立即就與本會相關部門的專業人員聯繫，並共同到林婆婆的住處去了解情況，團隊人員到了林婆婆家後，發現林婆婆家充滿著一股潮濕過度才有得味道，有不少地方已經發綠。在仔細檢查的時候，團隊人員與林婆婆交談，她感到其家中滲漏水是樓上對正單位所致。林婆婆又心酸又無奈地抱怨道：“屋裡屋外沒有一處是乾燥的地方，導致屋內出現潮濕發霉異味，而且她與丈夫均為長期病患者，丈夫還身患重病，現時的居住環境十分影響他們的身體及心理健康。”團隊工



作人員聽聞後，先安撫林婆婆的情緒，然後建議林婆婆向樓宇滲漏水聯合處理中心求助立案，得到林婆婆的同意後，便即刻協助林婆婆到相關部門立案，隨後跟隨林婆婆前往其樓上對正單位嘗試找業主協調。經過與樓上住戶交涉，樓上住戶雖然對相關問題表示同情，但樓上住戶並非業主，稱其會將相關的問題轉達給業主，以便盡快解決此事。

經過雙方友好協商後，樓上住戶也注意他們的用水情況，林婆婆家中滲漏水情況有所好轉，雖然偶爾天花還會出現滲水情況。期間，樓宇滲漏水聯合處理中心也曾派員



到林婆婆家中拍照及了解情況。過了一段時間，林婆婆收到了樓宇滲漏水聯合處理中心發來的檢測報告。報告結果是林婆婆樓上對正單位內的廁所及周邊牆身防水性能失效所致。團隊工作人員鼓勵及陪同林婆婆持該份報告與樓上單位業主進行協調。樓上的業主看過報告後，表示會進行徹底維修。林婆婆心中那塊大石總算可以落下，她百感交集地握住團隊工作人員的手真誠地表達謝意。

滲漏水問題長期困擾許多本澳居民，只



要在澳門居住，都少不免會遇到滲漏水的煩惱，在《樓宇滲漏水爭議的必要仲裁制度》生效後，期望能夠解決“入屋難”、“檢測難”、“追討難”等方面的問題。從多宗個案可以看出，除需要解決滲漏水的老大難問題，作出必要仲裁之外。滲漏水問題不少需要透過友好協商來解決，如何營造睦鄰友好的環境，在發現問題後，如何透過友好協商去解決問題，需要在全澳社會營造睦鄰友好的環境，以互相扶持，共同完善本澳居住環境。



長者常見的疾病

● 支原體肺炎

近期，各地肺炎支原體（*Mycoplasma pneumoniae*, MP）感染的個案持續增加。在本澳，根據鏡湖醫院檢驗科的檢測數據顯示，上呼吸道核酸檢測的肺炎支原體陽性率，從6月佔呼吸道

感染的1.3%（3例/237例）上升到10月的10.2%（24例/236例），感染陽性數翻了好幾倍，增幅較大。

肺炎支原體是呼吸道感染的一種常見病原體，全年均可發生感染，中國南方以夏秋季為多。在人群擁擠的環境，如學校和院舍等均可能出現群集性感染的情況，主要是通過飛沫或透過接觸被患者分泌物污染的物品而傳播，潛伏期約1至4周，一般為3周。人群普遍易感，多見於5歲以上兒童和青少年，症狀以發熱、咳嗽等上呼吸道症狀為主，或伴有頭痛、流涕、咽痛、耳痛等。大部分感染輕微的患者可自行痊癒，少數可能發展為肺炎或嚴重感染，需使用大環內酯類抗生素治療。

衛生局提醒，為減少感染呼吸道傳染性疾病，應採取以下措施：





預防措施：

- ◎確保自己及家人睡眠充足，飲食均衡以及規律運動；
- ◎保持良好的個人衛生習慣，勤洗手；
- ◎打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩住口鼻，用紙巾包好痰涎及分泌物，放入有蓋的垃圾桶內及儘快洗手；沒有紙巾時應用肘部掩住口鼻，而不應用手掌掩住口鼻；
- ◎保持空氣流通及良好的環境衛生；
- ◎避免前往人多擠迫的地方；
- ◎凡有感冒症狀並需要照顧病人及進入醫院及診所的人士，都應戴上口罩；若有不適，及時就診及留在家中休息，若症狀加重必須儘快就醫。





● 失智症

失智症是由不同風險因素所導致，當中有部份因素是可以改變的，即可透過改變這些因素而降低罹患失智症的風險。研究發現有4成失智症是可以預防，在不同人生階段有不同注意點：首先在人生早年時接受適當的教育；中年時就避免發生聽力損失、創傷性腦損傷、高血壓、過量飲酒及肥胖等情況；晚年時就注意不要吸煙、避免抑鬱、保持社交、做適量運動、減少受污染空氣所影響、避免患上糖尿病等。總括而言，透過健康的生活習慣有助預防失智症。



為推廣失智症的預防資訊，今年衛生局與社會工作局聯同慢性病防制委員會共同推出“齊運動防失智”健腦推廣活動，結合逾百個失智症友善大聯盟的力量，共同鼓勵不同年齡層的人士做適量運動，保持健康生活習慣，預防失智症的發生。

今年另一個重點是加強失智症的早期識別，失智症並非正常老化過程，患者儘早得到治療對延緩病情有幫助，因此及早識別至關重要。



早期症狀：

- ◎ 記憶力減退
- ◎ 無法勝任過去熟悉的事務
- ◎ 語言困難
- ◎ 對人物、時間、地點感到混淆
- ◎ 判斷力變差或減弱
- ◎ 無法思考複雜的事
- ◎ 東西擺放錯亂
- ◎ 行為、情緒改變
- ◎ 個性改變
- ◎ 被動，對生活事物失去興趣



失智症患者認知功能下降，難以發現自己患病，更不會主動求診，故需要身邊人關心及發現病情。現時全澳所有衛生中心及衛生站均設有認知功能評估服務，如有需要，可到所屬衛生中心進行預約，以作識別及跟進。期望社會各界共同關注，共同構建一個可預防及延緩失智症的友善社區。



冬天，中老年人應該如何進行保養？



進入冬季，天氣愈見寒冷，自然界草木凋零，人體內的器官活躍度也開始下降，在這樣的氣候裡，保養身體最為重要。尤其是中老年人，進入冬天抵抗力逐漸變差，身體很容易受到寒冷的入侵，健康也將會面臨威脅。

那麼，老年人應該如何保養身體呢？

1、注意保暖

冬季老年人要注意保暖。特別是早晨起來以後，根據天氣添加衣物。無論室內還是室外，都要做好自身的保暖，衣著上建議以輕便、貼身、質地柔軟為主，尤其是鞋子要注意





防滑。此外，冬季老人晚上也可以用熱水泡腳來起到抗寒的作用，但要控制好時間和水的溫度，溫度不宜過高，50度左右即可。時間大概20分鐘左右。

2、適當運動

冬季，老年人可以根據自身的身體狀況合理選擇一些運動專案，例如太極拳、八段錦、戶外快走等。當然，在進行鍛煉時，老年人要做好安全防護，避免發生摔倒、摔傷。同時，運動量一定要適中，不要太過勞累，時間以每日30~40分鐘為宜。



3、平衡飲食



在日常飲食中，建議盡可能地全面、合理地選擇食材，做到平衡膳食的原則。同時，中老年飲食需清淡，葷素搭配，少油少鹽，少吃多餐為宜。此外，可選擇一些高營養價值的水果作為日常營養補充，例如被人們譽為“水果中的黑鑽石”-黑莓，含有花青素、原花青素、鞣花酸、及18種氨基酸，多種維生素等40+營養元素，就是不錯的選擇哦。



4、注意情緒

由於夜間時間越來越長，白天時間越來越短，天氣時常陰冷晦暗，再加上樹葉凋零，寒風瑟瑟，人們的心情很容易受到影響，進而引起心理上的一些感傷，尤其是一些老年人和慢性病患者，甚至會導致抑鬱症狀的發生。因此，冬季要注意精神的調養，保持樂觀，多聽聽音樂，曬曬太陽，以激起對生活的熱情和嚮往。





冬季老人健脾養胃飲食原則



冬季是胃病的高發時節，由於老年人消化系統開始慢慢的衰老，不利於部分食物的消化，導致消化不良，所以老人最易犯胃病。那麼冬季老人吃什麼健脾養胃？

專家建議，一是細嚼慢咽，充分地利用唾液咀嚼食物，慢慢吞咽，減輕胃的負擔，利於營養吸收。二是飲食規律，定時定量。三是以軟為主。一些比較有韌性、爽口的東西不宜多吃，因為它們最難消化。四是少吃多餐，早晨要吃好，中午要吃飽，晚上要吃少。





● 老年人冬季養胃湯

◆ 食譜一：三丁豆腐羹湯

材料：豬肉丁、豆腐、青豆、番茄、濕淀粉、精鹽、麻油、味精、鮮湯各適量。

做法：

1、首先將豆腐切成小塊，下沸水焯一下，瀝幹水待用。

2、將番茄皮去掉，去籽，切成小塊。

3、把燒熱油鍋，下蔥略煸一下，然後放入豆腐、鮮湯、番茄、肉丁、青豆、精鹽，燒沸即可。

4、湯煲好後，加入味精，淋上濕淀粉，出鍋裝碗，淋上麻油即成。

功效：三丁豆腐羹湯，味道鮮美，滋陰潤燥，補中益氣，補脾健胃，很適合老年人冬季養生喝。





◆ 食譜二：黨參鱸魚湯

材料：黨參、鱸魚、精鹽、料酒、薑、蔥、陳皮、草果、生油、桂皮、雞湯各適量。

做法：

1、首先是把草果、黨參、桂皮、陳皮、薑洗乾淨，然後全部裝入紗布袋紮口。

2、將鱸魚去鰓、去鱗、去內臟，洗乾淨，下油鍋稍煎。



3、在鍋中倒入準備好的雞湯，加入蔥、藥包、鹽、料酒，直到魚肉煮熟爛為止。

4、最後揀去蔥和藥包，調好口味即成。

功效：黨參鱸魚湯有扶脾養胃、補中益氣、健身強體的功效。





◆ 食譜三：麥芽谷芽陳腎湯

材料：麥芽15g、谷芽15g、鴨屯1個、薑片適量。

做法：谷芽、麥芽洗淨，稍浸泡，鴨腎割開，除去肫內的髒雜，但不要剝去鴨內金（貼在肫內的一片金黃色厚膜，俗稱“鴨肫衣”），一般認為用它能使胃液量和消化力增強，善治消化酶缺乏引起的消化不良。把谷芽、麥芽和鴨腎一起放進瓦煲，加入清水1000毫升（約4碗水量），先武火煲沸，改用文火煲至250毫升（約1碗量）即可。

功效：廣東民間常用於輔助治療小兒、老人厭食癥。共有健脾、行氣、消食的作用。適用飲食過度導致消化不良、上腹飽脹、食欲不振者。





◆ 食譜四：四神豬肚湯

四神：山藥、蓮子、茯苓、芡實，燉湯搭配豬肚最宜養胃。

食材：豬肚一隻、山藥200克、茯苓20克、蓮子30克、生薑少許。

做法：1、準備好所有食材。
2、豬肚用麵粉醋鹽高度白酒清洗乾淨。
3、豬肚放入鍋裡，加入薑片料酒煮5分鐘，至豬肚縮成一團後撈出。
4、撈出後切條後將所以



食材放砂鍋裡燉煮一小時左右。
3、最後加入食鹽即可食用。

功效：四神湯能健脾開胃祛濕，性平和，可用來調理脾胃虛弱、消化不良、容易腹瀉、免疫力低下的情況。



快樂生活

今期，為老友記推介的是澳門的圖書館。現時，澳門有1個中央圖書館，14個公共圖書館，1個專門圖書館。14個公共圖書館分別是位於中區的何賢圖書館，南區的河東圖書館、下環圖書館，西區的沙梨頭圖書館、紅街市圖書館、白鴿巢公園黃營均圖書館，北區青洲圖書館、望夏圖書館、紀念孫中山公園黃營均圖書館、黑沙環公園黃營均圖書館、黑沙環公園黃營均兒童圖書館，離島區的氹仔圖書館、路環圖書館及石排灣圖書館。

●何賢圖書館

於1993年對外開放，2005年為了配合新口岸區的重整計劃暫停開放，重建後於2009年2月10日再次投入服務。

新館總面積為368平方米，同樣位於何賢公園內，共有兩層，第一層為閱報區及影音資料區，第二層為閱覽室。藏書13,697冊，影音資料710件，各地報紙59種，各類雜誌105種，閱覽座位79個。



●何東圖書館

何東圖書館大樓建於1894年（清光緒二十年）以前，原主人為官也夫人

（Carolina Antónia da Cunha）。曾數易其主，



最後輾轉由香港富紳何東爵士於1918年購入。何東爵士逝世後，其後人遵照遺囑把位於崗頂前地三號的故居贈與澳門政府，並捐贈25,000港元購置中文圖書，建立一所收藏中文書籍的公共圖書館。

1958年8月1日何東圖書館正式對外開放，藏書約三千冊，是當時澳門最具規模的中文公共圖書館，也是港澳地區唯一的園林式圖書館。

何東圖書館服務市民近半個世紀後，澳門特區政府文化局從保存歷史建築物和發揮現代化公共圖館功能上考慮，斥資千萬澳門元，在何東圖書館後花園側興建了新大樓，新大樓於2006年11月13日投入

服務。

目前，新舊大樓的建築面積合共3,195平方米，花園面積1,583平方米，閱覽座位約400個，藏書量可達十萬冊，集資訊、學習、人文、休憩於一身，是全澳最大的公共圖書館。設有藏書樓、多功能廳、室內和戶外閱覽區、兒童閱覽區、影音資料區、休憩區、自修室、平台花園、書庫、行政區、ISBN中心等不同的功能區，提供借還圖書和視聽資料、期刊閱覽、寬頻上網、音樂和電影欣賞、展覽、講座、辦理ISBN、代辦ISSN和ISRC等服務。

位於舊大樓二樓的何東藏書樓收藏中文古籍約



快樂生活

五千冊，當中有明嘉靖年間的中國文史典籍。最為珍貴的是近代著名藏書家劉承幹“嘉業堂”舊藏典籍十六種，包括翁方綱的《四庫全書提要稿》、查繼佐的《罪惟錄》稿本、李昉等撰的《太平御覽》（明鈔本）、張星曜編的《通鑑紀事本末補後編》稿本、何景明的《雍大記》、李祖陶輯並評點的《資治通鑑大事錄》稿本等。

整體上，何東圖書館的館藏以古籍，文、史、哲、藝術、建築類書籍，及視聽資料為主，藏書樓圖書約18,000冊，其中1912年前的中文古籍約5000冊；一般



書籍（藏書樓除外）約93,180冊、視聽資料約5,823件、各地報紙69種、雜誌382種、已裝訂逾期中文報紙49種。

● 下環圖書館



於1993年對外開放，2005年為了配合新口岸區的重整計劃暫停開放，重建後於2009年2月10日再次投入服務。

新館總面積為368平方米，同樣位於何賢公園



內，共有兩層，第一層為閱報區及影音資料區，第二層為閱覽室。藏書13,697冊，影音資料710件，各地報紙59種，各類雜

誌105種，閱覽座位79個。

●沙梨頭圖書館

沙梨頭圖書館於2016年12月9日開幕，原建築由七幢舊建築群組成，建於三十年代，至今已有八十多年的歷史，建築風格富有澳門昔日內港沿海的建築物特色，採用“騎樓式”的建築設計，騎樓建築是歐陸與東南亞地域建築特點相結合的一種建築形式，類似的建築物在澳門已為數不多。文化局把上述建築物活化成圖書



館，除了旨在讓本澳市民有更多閱讀空間外，更希望在本澳社會急速發展的同時，亦能保留及維護城市發展中具有特別價值及意義的建築物，使下一代能認識澳門珍貴的歷史建築。透過活化計劃，除了更好地優化內港區環境，也使其成為傳播文化和知





識的良好場所。

沙梨頭圖書館佔地約1,130平方米，樓高三層，將提供約165個讀者座位。除設有報章雜誌閱覽服務外，也設兒童閱覽和一般圖書閱覽等基本服務，該館以電影及音樂為主題，設有影音資料區，可定期舉辦放映會及音樂會等活動。館藏約有24,982冊藏

書、5,049件影音資料、86種報章和298種雜誌等，以滿足沙梨頭區及鄰近社區讀者的閱讀需求，冀望透過公共圖書館的服務，凝聚社區居民的閱讀氣氛。

●紅街市圖書館

於2012年7月24日開幕，館址前身為郵政分局。館內保留了建築物的郵政元素，並且展示通訊博物館借出的舊郵筒。文化局藉着保留原址的建築特色，來體現地方歷史和文化價值。



該館面積為260平方米，閱覽座位77個，可供上網的電腦6台。館藏以家政類書籍為主，切合區內居民的需要。藏書約5,759冊，各地報紙49種，各類雜誌85種。提供讀者證辦理、圖書借閱、報刊雜誌閱覽、資料影印、免費寬頻上網及檢索電子數據庫等服務。



● 白鴿巢公園黃營均圖書館



位於白鴿巢公園內，由秘魯華僑黃營均先生捐資設立，於1999年開放。該館總

面積為675平方米，分為兩層，包括上層的兒童閱覽室、兒童休憩區和下層的閱覽區，而閱覽區則分為書籍閱覽區和期刊閱覽區。藏書約21,191冊，各地報紙56種，雜誌134種，閱覽座位131個。

● 青洲圖書館

位於青洲美居廣場四樓，開設於1995年，是當時澳門首家採用圖書防盜系統的公



共圖書館，開館後即成為該區民眾的文化、教育、資訊與休閒中心。

全層面積為482平方米，分閱覽區、報刊區、多媒體區、兒童區與自修區等。館藏以視聽資料、兒童、醫療及保健類書籍為主，



提供讀者證辦理、視聽資料及圖書資料借閱、資料影印、查閱《澳門特別行政區公報》、報刊雜誌閱覽、寬頻上網、電子數據庫等服務。藏書約31,154冊，影音資料

2,052件，各地報紙61種，各類雜誌216種，閱覽座位85個。

● 望廈圖書館

開設於1988年，是一幢三層建築物，座落於望廈新邨內。



2011年4月，因應望廈社會房屋重建計劃的清拆工程而暫停服務；同年12月，遷至望廈社屋望善樓三樓重新開放。

新館全層面積為360平方米，分為四個區域，包括閱覽區、兒童閱覽區、報刊閱覽區及影音資料室等。全館有閱覽座位90個，6台寬頻上網、影音資料服務的電腦及1台字體放大機。

為配合望廈社區的發展，以及考慮到讀者的需求，館藏以兒童書刊、親子教育類及長者護理書籍為主，方便附近學校的中小學生、家長及長者借閱。藏書量約29,254冊，各地報紙53種，各類雜誌105種。

該館主要提供讀者證辦理、圖書借閱、資料影印、報刊雜誌閱覽、寬頻上網及檢索電子數據庫等服務。



●紀念孫中山公園黃營均圖書館



位於紀念孫中山公園（鴨涌河公園）內，於1996年正式開放，是由黃營均先生籌設的圖書館，2014年1月24日遷往該館附近的新館。

新館是由園內的一所餐廳改建而成，旨在為市民提供更舒適的閱讀環境。新館面積為459平方米，提供閱覽座位68個，設有閱覽區、影音資料室、兒童閱覽區及報刊閱覽區。館內藏書約13,940冊，影音資料1,181件、各地報紙53種，各類雜誌105種。

●黑沙環公園黃營均兒童圖書館

是澳門首間兒童圖書館，座落於黑沙環公園北面，與黑沙環公園黃營均圖書館南北相對。該館前身為北區綜合市民服務中心，後改建為兒童圖書館。2011年7月2日以童話愛麗絲夢遊仙境為圖書館的佈置主題正式對外開放，及後於2012年12月1日





以卡通人物喜羊羊與灰太狼重新包裝。

全館面積210平方米，設有一圓形兒童遊戲空間，用作兒童遊玩及舉辦活動。藏

書約8,024冊，影音資料977件，各類雜誌55種，閱覽座位65個。

● 氹仔圖書館

位於氹仔中央公園地庫，於2015年4月15日起以試運行形式對外開放，並於同年9月1日正式開幕。全層面積為2,200平方米，是目前可供讀者使用空間最大的公共圖書館。館內採用大量的透光玻璃門窗作為分隔設計，大大提高了館內的自然採光度。

該館設置了四個主要區域，包括閱覽

區、兒童圖書館、報刊閱覽區及影音資料室，當中設置了兒童劇場、戶外花園、多功能室、育嬰室，以及設於公園層的自助還書服務站等。館內提供閱覽座位約417個，藏書約83,900冊（包括兒童圖書約29,329冊）及5,415件的影音資料，預計氹仔圖書館的最大館藏量可達150,000冊（件），提供各地報紙89種、期刊387種。





● 石排灣圖書館

位於路環蝴蝶谷大馬路石排灣社區綜合大樓6樓的石排灣圖書館，於2019年9月24日起正式投入服務。全館總面積為2,074平方米，閱覽座位超過300個，是區內集共享學習、休閒和社交功能於一身的綜合型公共圖書館。現有館藏量圖書約為58,361冊及6,620件影音資料，預計最高館藏量可達約75,000冊(件)。在空間設計上，該館著重空間環境的塑造，除個人閱覽空間外，還設置了多功能室、團體討論室、親子互動區等人與人之間進行互動的區域，讓圖書館成為



區內的重要公共場所。除一般圖書館功能及區域包括報刊閱覽區、閱覽區、自修區、兒童閱覽區及影音資料區外，館內亦設置育嬰室、自助設備服務站等，提供優質且便民的閱讀體驗與空間。





會務活動

傳承中華文化！敬老總會辦“長者中醫學堂”



10月10及31日，澳門敬老總會舉辦了兩場“長者中醫學堂”，邀請到專業人士向長者傳授日常生活中的中醫保健知識。主辦方表示，活動旨在傳承及發揚中華文化，關注長者健康需要，推廣中醫藥於長者預防疾病及保健知識，提升長者自我照顧能力，兩場活動共吸引逾百名長者參加。





九九重陽享健康！敬老總會辦“長者日嘉年華”活動

10月23日，澳門敬老總會藉重陽節及“長者日”舉辦以“九九重陽享健康”為主題的嘉年華活動，向長者表達節日的祝福。活動現場並組織超過300名長者在老師的帶領下共同舞起太極拳，場面壯觀，不僅為長者們提供了鍛煉身體的機會，更是傳達出社會對長者的尊重和感激之情，弘揚中華傳統文化的精髓。

活動開幕式10月23日上午十時半假麗華新邨民眾建澳聯盟大禮

堂舉行，社工局長者服務處職務主管鄭榆強、立法議員、敬老總會服務顧問李良汪，理事長林志鴻、副理事長陳茵茵及四名長者代表擔任主禮嘉賓，超過300名長者出席。活動現場中，長者們在太極大師的指導下，一同現場現學打太極，動作舒展，配合呼吸，儼如是一場太極表演，更是一堂健康養生的生動課堂，演繹出和諧與健康的畫面。

林志鴻致辭時表示，該活動旨在為長者們送上一份特殊的節日祝





會務活動

九九重陽享健康！敬老總會辦“長者日嘉年華”活動

福，讓他們感受到社會的溫暖和關愛，令更多人尊重並關心年長者，共同建設一個溫馨、和諧的社會。在現場的王婆婆表示，這樣的活動讓她感到非常活力，希望政府能夠繼續關注長者的需求，為他們提供更多的支持和關愛。

另外，本澳知名書畫家現場為長者書寫了“福”字，將滿滿的祝

福送給他們，長者們領著“福”字書畫，臉上洋溢著幸福的笑容。活動還包括戲說重陽粵曲表演、歌舞伴唱花好月圓等豐富多彩的演出，為長者們帶來了一場視聽盛宴。今(24)日還設有各種各樣結合益智健康的攤位遊戲，希望為長者鍛煉身體提供機會，亦藉此增進長者們之間的交流和友誼。





九九重陽享健康！敬老總會辦“長者日嘉年華”活動





會務活動

九九重陽享健康！敬老總會辦“長者日嘉年華”活動





九九重陽享健康！敬老總會辦“長者日嘉年華”活動





會務活動

敬老總會辦“長者環保綠色生活”嘉年華

由澳門敬老總會主辦、市政署贊助的“長者環保綠色生活嘉年華”11月2日在祐漢公園舉行，超過150名長者參加，現場設多個環保攤位遊戲及精彩舞台表演等。主辦單位旨在向社會宣揚節能減排、垃圾分類、減廢回收等環保訊息，並鼓勵居民在日常生活中實踐綠色環保理念，身體力行，以共同推進本澳環保事業發展。

活動11月2日下午三時假祐漢公園舉行，由立法議員施家倫、李良汪，澳門低碳發展協會理事長梁嘉豪，敬老總會副會長陳明白、李少群、阮志輝及理事長林志鴻主禮啟動儀式。林志鴻致辭表示，環保已經成為當今世界面臨的一個重大議題，每個人都應該承擔起保護地球的責任。相信透過系列互動輕鬆的遊戲方式，居民可以學到關於





敬老總會辦“長者環保綠色生活”嘉年華

節能減排、垃圾分類、減廢回收等方面的環保知識，非常實用。他又強調了長者在社區中的重要作用，並鼓勵他們分享節能環保的生活經驗，以共同推進環保事業發展。

其後，長者劉鳳儀上台分享了其在日常生活中節能環保的經驗，包括如何減少浪費、節約水電、分類回收和愛護大自然，她希望這些實用的小妙招為現場觀眾提供了寶

貴的參考。同時，冀能夠進一步提高大家對環保議題的認識，並激發大家實踐環保行動的熱情。

嘉年華現場還有多樣的活動，包括歌舞表演、攤位遊戲和環保工作坊。有參與者認為，該活動讓大人和小朋友有機會了解更多有關綠色環保的知識，同時享受了一個充滿歡樂和教育意義的下午。





會務活動

敬老總會辦“長者環保綠色生活”嘉年華





敬老總會辦長者公寓申請講解會

11月6日，長者公寓開放申請首日，澳門敬老總會收到過百人次查問細節，為此專門舉行講解會。大部分長者除了期望降低租金，亦希望當局進一步清晰包括倘中途更換同住人、喪失治理能力後如何處理、公寓內設施使用損耗等將來可能面臨的一些情況。

政府正式開放長者公寓申請，

但仍有不少長者對相關申請的資訊未有足夠的了解，敬老總會收到過百長者會員查詢，專門在會址舉行講解會，超過八十名長者參加。在講解會上，敬老總會負責人詳細介紹了長者公寓的基本信息，包括申請資格、程序和房屋配置。

參加講解會的長者紛紛提出了各種問題，包括如何確定自己的





敬老總會辦長者公寓申請講解會

申請資格、選擇適合的長者公寓位置、租金支付方式以及生活質量等常見問題；亦對將來可能面臨的一些現實情況提出疑問，有長者表示，允許兩位申請人同住，但如果期間鬧不和而不能同住，是否可申請更換同住人？又比如，倘入住之後身體變差甚至不能自理，擔心被解約後如何得到適當的安排？又或者遭遇變故未能支付租金擔心被即

刻勒遷。

另有不少長者關心入住後設施的使用問題，如公寓內原本配置的硬件設施，倘出現損害或老化將如何處理？他們是否需要承擔修理甚至賠償？又能配置甚麼樣的自置設施？是否可以偶爾帶上兒孫同住？等等問題，希望政府能夠清晰規則及要求。





老友記防跌倒！提升長者安全意識



澳門敬老總會11月14日及21日舉辦了“老友記防跌倒-小心家居陷阱”講座，活動獲澳門基金會贊助，分兩場合共逾100名長者參加，現場氣氛熱烈。主辦方冀提供長者們一個學習的平台，幫助他們了解預防跌倒的重要性並學習相關的護理知識，避免家居環境的隱藏陷阱。

是次講座於敬老總會會址進

行，邀請到澳門專科護士會會長楊志鎰向長者們介紹如何在日常生活中預防跌倒，並提供相關的護理知識和技巧，以及透過文字數據、運用影片、真實案例等深入淺出地講解家居安全的重要性。內容涵蓋家居的擺設、善用輔助器具來預防跌倒、訓練長者平衡力及注意跌倒後的處理等。

有參加講座的長者表示，他們



會務活動

老友記防跌倒！提升長者安全意識

常常在家中活動，因此確保家居環境的安全對於預防跌倒至關重要。是次講座非常有意義，實用性很強，不僅教導長者預防跌倒護理的知識，強調了適合長者的運動和鍛

煉方式，同時亦提供了家居安全的建議和緊急應對指導。通過這些知識和技巧的學習，有助長者減少跌倒的風險，避免家居環境的隱藏陷阱，從而提高生活品質。





春暖福到家！環保工作坊推文化傳承

門敬老總會早前舉辦兩場主題為“春暖福到家”的環保工作坊，教導長者製作木製品掛飾和寫揮春，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，並感受到中華傳統文化的獨特魅力。

兩場活動分別於12月11日及14日在敬老總會會址舉行，合共逾六十名長者參與。現場由澳遊文

坊文創禮品手作坊導師先向一眾長者學員詳細講解木製品掛飾的製作過程，包括如何選擇適合的木材、使用工具和掌握相應的技巧。在導師的指導下，學員們紛紛動手並發揮自己無限創意，精心製作出獨一無二的木製品掛飾。之後，導師又即場教授寫“福”字揮春，讓長者學員感受中華文化的藝術之美和寓意。有長者表示，工作坊融入了傳





會務活動

春暖福到家！環保工作坊推文化傳承

統文化及環保資訊，除了提升自己的創作力，亦增長了知識。活動並為他們提供了一個交流和分享的平台，促進彼此間的互動。

敬老總會理事長林志鴻表示，是次環保工作坊是致力於推動中華傳統文化傳承的一個重要舉措，相

信通過讓長者們親身參與傳統木制品掛飾製作和寫揮春，能夠為他們的生活增添更多樂趣和意義，同時藉此讓更多人關注和重視中華傳統文化的價值。未來將繼續舉辦相關活動，為長者提供更多學習和參與的機會。





傳送關懷 以愛同行！敬老總會辦義工分享會

12月28日，敬老總會舉辦了一場暖心的「2023關懷長者探訪活動義工分享會」，來自該會的60多位熱心義工參與，其中包括一些已經投入十多年的老義工，也有一些首次參與的新面孔，今年總共探訪了240戶長者家庭，最年長的被探訪者已經迎來了102歲的高齡，給予他們溫馨的陪伴與關愛。

活動中最令人動容的一幕莫過於最年長的義工，整整82歲高齡，仍然懷抱對社會的熱愛，為長者送上關懷。這位長者義工表示，每一次的參與都是一種對生活的肯定，也是對社會的回饋，她鼓勵更多的老友記加入這樣的義工隊伍，共同為社會發揮餘熱。

在分享會上，一位資深義工分





會務活動

傳送關懷 以愛同行！敬老總會辦義工分享會



享了她十多年參與敬老總會活動的心得。她表示，這些年來，透過義工工作，她學到了更多關於生命的真諦，並從中獲得了無盡的正能量。這次探訪更是一次讓她深感滿足的經歷，因為能夠為需要幫助的人帶去溫暖，是一種無法言喻的成就感。

敬老總會理事長林志鴻在簡短的致辭中感謝了所有參與活動的義工，他表示，這樣的義工活動是社

區凝聚力的體現，也是澳門敬老總會一直以來努力實踐“老有所為”的宗旨。他期待未來能夠有更多的人加入這個愛心大家庭，一同為澳門社會營造更溫馨、和諧的氛圍。

整個分享會充滿了感動和正能量，彰顯了社區的愛心和關懷。敬老總會將繼續舉辦這樣的活動，希望透過關懷長者，讓長者老有所為，亦攜手打造更美好的社區。



傳送關懷 以愛同行！敬老總會辦義工分享會



- 凡持有澳門居民身份證的 18 歲或以上人士
- 在澳門 沒有其他家持有 一 物業作居住用途的單位
- 在 橫琴 沒有持有 住宅物業



● 澳門新街坊基本資料及購買條件



「澳門新街坊」連通澳門與橫琴粵澳深度合作區，位踞澳門一體化高水平開放的新體系。

根據《橫琴粵澳深度合作區建設總體方案》，貨品「一線」放開、「二線」管住有助暢通貨物流通，構建優質便利營商環境。多功能優質生活圈随心穿梭，為大灣區工作、學習及生活的你創造便利，打造澳門青年人安居、中年人樂業、老年人享受生活的優質環境。

◆ 位置

「澳門新街坊」位處橫琴粵澳深度合作區核心，小橫琴山南側、天羽道西側、港澳大道北側。通關口岸近在咫尺，交通便捷。



◆ 規劃

橫琴「澳門新街坊」項目是粵澳兩地攜手合作，首個為澳門居民建設的融合優質居住空間、教育、衛生、社會服務的綜合民生工程。

項目用地為住宅用地，共有 27 棟樓高 19 至 26

層的住宅樓宇，可提供約4,000 個住宅，配備約 4,000 個車位；住宅當中八成為兩房單位、兩成為三房單位。



◆ 配套設施

區內設學校、衛生站、長者服務中心、家庭社區服務中心，銜接標準服務。

◇ 大型陽光草坪及花園、兒童遊樂區、綜合活動場、哺乳室、無障礙設施等便民配套應有盡有

◇ 商舖薈萃，美食琳琅滿目

◇ 銀行、零售生活所需一應俱全

◇ 會所包羅萬象，設健身室、游泳池、舞蹈室、書法室、唱遊室、兒童遊樂區、桌遊室、閱讀休閒室等，律動恬靜隨心切換，盡消生活疲勞



- ✓ 凡持有澳門居民身份證的18歲或以上人士
- ✓ 在澳門 沒有再置業紀錄的一戶作居住用途的單位
- ✓ 在珠海 沒有再 住宅物業



◆業權人

珠海橫琴澳門新街坊發展有限公司

◆建築公司

1. 浙江省一建建設集團有限公司；
2. 中國建築工程（澳門）有限公司與中海建築有限公司聯營體。

◆單位實用面積

約63平方米至88平方米



政策指南



◆地段性質

二類居住用地

◆地段性質

國有土地出讓，住宅用地使用期至2090年4月26日止；

◆單位售價

住宅以建築面積計算，澳門元平均價約33,666元/平方米（人民幣平均價約30,000元/平方米）

橫琴澳門新街坊

購買及轉售條件

- ✔ 凡持有澳門居民身份證的 **18歲** 或以上人士
- ✔ 在 **澳門** 沒持有或最多持有一個作居住用途的單位
- ✔ 在 **珠海** 沒持有 住宅物業

即可認購!
【夫妻視為同一申請人計算】

轉售條件

在取得《不動產權證》滿五年後，方可轉讓予符合上述資格的澳門居民

澳門都市更新股份有限公司
MACAU RENOVACAO URBANA, S.A.
MACAU URBAN RENEWAL LIMITED
珠海橫琴澳門新街坊發展有限公司

有關樓宇廣告法定資訊及五種編碼資料請向銷售中心職員查詢
或致電：(+853)2888 2235

橫琴澳門新街坊

申請購買須準備

- ✔ 申請表格
- ✔ 澳門居民身份證
- ✔ 回鄉證/護照
- ✔ 個人資料證明書 (請填宗親籍、婚姻狀況及配偶姓名)
- ✔ 珠海市無房證明 (住宅)*

*可透過銷售中心職員協助辦理申請手續

注意 遞交申請文件時，須交付20,000人民幣或22,000澳門元/港元之意向金

如有在粵港澳大灣區內地城市 工作 生活 學習 的相關證明文件可一併準備提交

申請途徑：**網站** **澳門** **橫琴**

新街坊售樓部

立即登入：<https://mur.com.mo/mnnproperty>

澳門都市更新股份有限公司
MACAU RENOVACAO URBANA, S.A.
MACAU URBAN RENEWAL LIMITED
珠海橫琴澳門新街坊發展有限公司

有關樓宇廣告法定資訊及五種編碼資料請向銷售中心職員查詢
或致電：(+853)2888 2235

購買及轉售條件

- 凡持有澳門居民身份證的18歲或以上人士
- 在澳門沒持有或最多持有一個作居住用途的單位
- 在珠海沒持有住宅物業



政策指南

◆申請購買資格

1. 持有澳門居民身份證的18歲或以上人士；
2. 在澳門沒持有或最多持有一個作居住用途的單位；
3. 在珠海沒持有住宅物業。

◆轉售條件及限制

在取得《不動產權證》滿五年後，方可轉讓予符合上述資格的澳門居民。

橫琴澳門新街坊

揀樓與支付定金

通過審核後，符合資格的澳門居民
可到 **澳門/橫琴銷售中心** 揀選心儀單位

透過銀行服務 **繳付定金**

人民幣 **¥ 10萬元**

記得預先開通「**粵稅通**」方便繳付契稅

如需要銀行按揭，可向銀行辦妥 **貸款同意書**

提醒你：匯款人與申請人必須為同一人

*具體繳付定金方式可向銷售中心查詢：(+853)2868 2235

澳門都市更新股份有限公司
MACAU RENOVACAO URBANA, S.A.
MACAU URBAN RENEWAL LIMITED

珠海橫琴澳門新街坊發展有限公司

有關樓宇廣告法定資訊及五邊樓價資料請向銷售中心職員查詢
或致電：(+853)2868 2235

橫琴澳門新街坊

五個入住的理由

- 位置優越 出行無憂
- 臨水而居 小橫琴山環抱
- 就在家門口的多元民生配套
- 精裝修現樓發售 即買即住
- 設保障機制 澳門人獨享優惠價格

澳門都市更新股份有限公司
MACAU RENOVACAO URBANA, S.A.
MACAU URBAN RENEWAL LIMITED

珠海橫琴澳門新街坊發展有限公司

有關樓宇廣告法定資訊及五邊樓價資料請向銷售中心職員查詢
或致電：(+853)2868 2235



◆申請手續

請準備以下證明文件及登錄網站提交申請：

◇澳門居民身份證件及配偶證件(如已婚)

◇港澳居民來往內地通行證/護照

◇個人資料證明書(查詢婚姻狀況及配偶資料)

(於身份證明局、政府綜合服務大樓、離島政府綜合服務中心或一戶通申請)

◇珠海市不動產登記情況查詢結果(如已婚，夫妻須各遞交一份查詢結果)

◇可使用微信公眾號“珠海不動產”

◇或親臨橫琴的“珠海市不動產登記中心”現場申請

◇地址：橫琴港澳大道 868 號“市民服務中心”2 號樓“政務服務中心”2 層(119-122 櫃台)

◇業務諮詢電話：(86) 0756-2992145

◇或親臨“中國銀行澳門分行”各支行申請辦理

https://www.bankofchina.com/mo/aboutus/ab3/201001/t20100108_938684.html

◇中華人民共和國社保繳費證明/營業執照(個人工商戶、公司持有者)/納稅證明/港澳台居民居住證/工作證/學生證

購買及轉售條件

- 凡持有澳門居民身份證的18歲或以上人士
- 在澳門、橫琴或粵澳深度合作區作居住用途的單位
- 在珠海、橫琴或住宅物業



政策指南

◆ 銷售中心地址

- 「澳門新街坊」銷售中心：澳門南灣大馬路599號羅德禮商大廈1樓
- 橫琴「澳門新街坊」銷售中心：橫琴粵澳深度合作區祥順路388號澳門新街坊第四幢會所1樓
- 查詢熱線：(853) 2888 2235

◆ 公開售賣

橫琴「澳門新街坊」項目工程已順利落成。住宅單位於2023年11月28日上午9時公開接受認購，有意購置的澳門居民可透過線上系統或親臨銷售中心遞交申請文件。

橫琴「澳門新街坊」兩房單位建築面積約88平方米，總價由約241萬到263萬人民幣不等；三房單位建築面積約118平方米總價由約353萬到371萬人民幣不等。

◇ 線下申請（琴澳兩地設銷售中心）

11月28日上午9時起，申請人可在澳門新街坊專題網頁（<https://mur.com.mo/mnnproperty>）填妥下載表格後列印及簽署，帶備個人資料證明書、珠海市不動產登記情況查詢結果，連同申請人身份證、港澳居民來往內地通行證或護照、以及配偶的身份證明文件，於辦



政策指南



公時間（星期二至日上午九時到下午六時）親臨橫琴或澳門之銷售中心提交申請，同時須繳付20,000人民幣或22,000澳門元/港元作為意向金。

如申請人在粵港澳大灣區內地城市工作、生活或學習，應在提交申請時一併附上相關證明文件（如《港澳台居民居住證》、社保繳費證明、在職證明文件等）。

澳門銷售中心地址：澳門南灣大馬路599號羅德禮商業大廈1樓

橫琴銷售中心地址：橫琴粵澳深度合作區祥順路388號澳門新街坊第四棟會所1樓

◇線上申請（安坐家中填報更便捷）

除線下填報外，申請人亦可於11月28日上午9時起，經澳門新街坊專題網頁（<https://mur.com.mo/mnnproperty>）登入線上申請系統註冊個人帳戶，填寫個人資料、上載上述所需的證明文件後遞交申請，線上申請整個過程不會要求申請人提供銀行帳戶或涉及金錢資料。

澳門新街坊

立即掃碼申請

(853) 2888 2235
mnn_property@mur.com.mo



◇ 專人協助申請文件（一站式選房及提交定金）

申請人可透過銷售中心職員協助或自行辦理申請文件，並前往銷售中心選購單位、支付定金及簽訂《商品房認購協定書》；如需要物業按揭，可向銀行辦妥《貸款同意書》；其後按要求繳交首付、簽訂《商品房買賣合同》、繳納契稅和辦理房產證等，完成所有流程便可領取單位鎖匙。

經招標方式，並透過評審委員會評選出五家地產公司，委託其參與是此銷售工作，分別為中原澳門企業有限公司、美聯物業（澳門）代理有限公司、曜澳地產有限公司、新城地產、國匯物業發展有限公司，以協助申請人辦理文件及全程跟進服務。市民除了自行提交認購文件外，亦可透過地產中介人協助辦理申請手續。

如欲了解詳情，可登入澳門新街坊專題網頁（<https://mur.com.mo/mnnproperty>）或電郵至 mnn_property@mur.com.mo 或致電（853）2888 2235 了解橫琴「澳門新街坊」認購申請事宜。





民眾建澳聯盟

ALIANÇA DE POVO DE INSTITUIÇÃO DE MACAU

民眾頤菁中心 Centro Ji Cing do Povo

充實餘暇時間 老友記動起來

所有課程 **學費全免**

政府資助6000元 持續進修發展計劃

課程豐富 · 強身健體 · 開拓多元興趣

- 廣彩製作工藝
- 和式手鞠製作
- 麵粉花製作
- 拳擊健體
- 瑜伽
- 輪瑜伽
- 肌筋膜放鬆
- 普拉提核心訓練
- 彈力帶肌肉鍛鍊
- 體適能綜合訓練
- 健身氣功八段錦
- 健身氣功五禽戲
- 健身氣功六字訣
- 健身氣功易筋經
- 西式烘焙
- 趣味英語
- 旅遊英語

記得帶身份證親臨本中心報名

開始接受報名 | 歡迎致電 (*部分課程需付材料費)

2884 1344 查詢 或掃碼了解相關課程詳細

● 報名地址 | 民眾頤菁中心 氹仔律政司街松樹尾社區中心二樓
(星期一至五 9:00-17:00)

「頤菁」微信
可查詢及報名



課程詳情
最新介紹



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