

# 長們人

2024年3月刊

長者心聲

獨居長者遇電詐  
團隊釋惑阻損失

健康天地

流行性感冒是甚麼

老年人養生保健要點

會務活動

政策指南



澳門敬老總會

Associação Geral dos 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！**

● <b>簡介</b>	1
● <b>時政關注</b>	
偵測獨居長者應用程式擬年底推出等	2-10
● <b>長者心聲</b>	
獨居長者遇電詐 團隊釋惑阻損失	11-15
● <b>健康天地</b>	
流行性感冒是甚麼？	16-19
疥瘡是甚麼？	20-24
老年人養生保健要點	25-29
春末夏初養生必喝的茶飲有哪些？	30-32
● <b>樂享生活</b>	
了解澳門的博物館&紀念館	33-38
● <b>會務活動</b>	
敬老總會春茗感謝義工付出等	39-61
● <b>政策指南</b>	
攜帶動植物產品進入深合區話你知	62-66

# 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。



### ●偵測獨居長者應用程式擬年底推出

社工局正與衛生局計劃透過甄別有需要的獨居長者，徵得其同意的前提下，在離開衛生機構後可由衛生局將有關個案轉介至社工局，將為其安排後續的社會支援。當局計劃在今年第四季推出偵測獨居長者活動情況的應用程式，加強機構發現及介入工作。設想程式會在長者授權下提供每日步數，若留意到



長者一段時間未有活動，將與權限部門尋找有關長者。

### ● 社工局研長者消費物價指數

社會文化司司長歐陽瑜表示，按照現行調整機制，養老金自四年前調整後，至今年CPI變動率為百分之二點一五，未達到觸發調整的百分之三水平，未能調整養老金金額。政府將實時跟進統計局每月數據，一旦觸發百分之三調整水平，將即時調動機制調整養老金。

統計局正開展新一輪住戶收支

調查，用作修訂消費物價指數，包括更新消費物價指數的一籃子商品或服務及其權數。待統計局完成後，會嘗試在調查樣本的住戶中，抽取有長者成員的住戶作研究，分析有關樣本的代表性及消費結構，並在確保數據質量符合要求下，進一步研究編製“長者消費物價指數”的可行性。

## ● 衛生局研醫療券延伸深合區

為了讓澳門居民在深合區享受趨同於澳門的生活，目前正研究將本澳的醫療補貼計劃延伸到深合區，讓澳門居民和已加入醫療補貼計劃的本澳醫療人員，可在區內由澳門居民開設診所中使用和接收醫療券，既便利居民就醫，亦擴展醫療業界發展的空間。



## ● 推系列支援措施 助不同群體投入勞動市場

經濟財政司司長李偉農表示，特區政府一直關注本澳居民的就業及職業培訓狀況，持續推出一系列就業支援及技能提升措施，協助不同群體投入勞動市場。在支援長者就業方面，勞工事務局已為求職長者提供個人化就業支援服務，設有「長者就業服務優先視窗」，並透過各種宣傳方式，如嘉許活動、宣

傳短片等，積極營造聘用長者僱員的友善社會氛圍。同時，為進一步鼓勵仍有就業意願和工作能力的長者延長職業生涯，讓長者僱員按自身需要平衡工作及個人家庭生活，並可豐富人生規劃選擇，勞工事務局現正研究與企業、社團合作，開展長者專項工作計劃。



### ● 冀介紹長者公寓進度

政府長者公寓首批759個住宿單位的申請工作已於2023年12月31日結束，期間合共收到1,500多份申請，涉及2,200多人。目前，社會工作局已完成對首階段住宿單位申請人的基本資格審核及評分工作；現正進行家居生活自理能力核實評估，預計有關工作可於3月底完成，並於2024年第四季正式投入服務。



### ● 多途徑監測本澳各類呼吸道傳染病

對於本澳如何抗新冠病毒藥物治療高風險人群？衛生局疾病預防及控制中心醫生楊俊杰表示，今年一月至今，本澳錄得三十六例流感併發肺炎的流感重症，以及兩例流感死亡病例，病例年齡兩歲至九十五歲，包括十九男十九女，超過一半病例沒有接種今季的流感疫

苗。同時，錄得十七例新冠病毒感染併發肺炎的新冠重症病例，暫無死亡病例，病例年齡二十八歲至大十一歲，包括十四男三女，約一半病例沒有接種新冠疫苗。

衛生局會透過多種途徑監測本澳各類呼吸道傳染病，包括流感、新冠病毒流行情況，在群集性感染



監測上主要透過對托兒所、學校、院舍等高風險場所密切監測，並長期透過與教青局和社工局合作，已制訂報指引，有效執行監測及跟進群集事件。因應院舍居住有較為

長者和患有慢性病的重症高風險人群，衛生局建立機制加強監測、進行抗原檢測，陽性者及早獲發藥物等措施。

## ● 智慧交通燈今年增八成

全澳共一百三十九個路口設交通燈，按照交通規劃，今年智慧交通燈將增至八成。智慧交通燈已應用基礎AI技術，以平衡行人配時及車流量。至於其他AI識別技術，會視乎技術成熟度再慢慢考慮。澳門交通燈參考國際標準每秒步行零點六米至一點二五米設置，倘部份地區收到社團或居民反映行人過馬路配時不足，如北區或高士德區等長者較多的地方，會適當延長四至十秒。長遠而言，政府主張人車分流，讓所有人士包括長者或



行動不便人士，都有一個慢行及安全環境。



### ● 東北大馬路空中走廊今年第二季動工

東北大馬路空中走廊項目第一區工程3月21日公開開標，公共建設局共收到12份標書。經開標程序後，有1份標書不被接納，其餘標書均獲接納，工程造價介乎2億2千9百多萬澳門元至2億5千8百多萬澳門元，總施工期為702個工作天。考慮到黑沙環新填海區“P”地段內的長者公寓與暫住房及置換房落成後，將有居民陸續遷入，區內人流相應增多，因此東北大馬路空中走廊項目爭取優先完成第一區工程，便利居民出行，工程預計2027年初完成。

東北大馬路空中走廊項目涵蓋



三個區域工程，是次開標為整個步行系統的第一區工程，將在介乎慕拉士大馬路至黑沙環中街的東北大馬路興建一條長約600米的空中走廊，沿途設置12個落腳點，並與慕拉士社屋的公共連廊連接。橋面行人通道淨寬度不少於4米，滿足市民出行需求，且會配置無障礙設施。

### ● 醫務委員會探建設健康澳門方向

醫務委員會召開本屆第18次全體會議，由羅奕龍主席主持，重點介紹建設健康澳門的框架和方

向、醫療補貼計劃執行情況等。自推出電子醫療券以取代過往紙質醫療券後，以及自去年8月起可憑電



子身份證使用醫療券，已大幅度遏止醫療券違規使用的情況，衛生局將持續檢視及優化有關系統，達至更便捷、更便民的目的。另外，為配合國家健康中國行動和建設健康澳門，建議醫療補貼計劃要充分結合慢性病防治的方向，強化居民預

防、篩查和管理慢性病的意識，提高私人診所的服務水平和競爭力，充分發揮醫療券效能，共同攜手建設健康澳門。根據資料顯示，2021年總體使用率和65歲或以上的居民使用率均有所提高，但使用醫療券於預防保健目的之比例較低。

### ● 衛生局擬重點篩查結核病高危人群

衛生局表示，2023年澳門新登記結核病個案有316例，發病率為每十萬人口有46.2人發病，當中有46%個案是65以上歲長者，是結核病的高發人群。未來，當局工作重點將以預防為先，針對高危人群系統性篩查。本澳發病率由1998年的每十萬人口109.1人下降至2023年的每十萬人口46.2人，下降了57.7%，呈持續下降趨勢。在防治成效方面，本澳結核病治療

成功率一直保持在較高水平，過去20年治療成功率平均為94.4%，遠超世衛的要求（成功率85%），而本地的耐多藥率平均為2.1%。

如居民懷疑自己患有結核病，無論本澳居民、外地僱員或在本地就讀的外地學生，當出現持續咳嗽兩周以上、咳血、夜間出汗、體重下降等疑似結核病症狀時，可到結核病防治中心接受免費的檢查和治療。

## ● "一戶通"推出永久性居民身份證續期服務

為方便居民快捷更換身份證，繼推出七個政府24小時自助服務中心可自助辦證及領證後，身份證明局3月15日起於"一戶通"推出網上辦理永久性居民身份證續期服務，實現居民"只行一次、辦妥證件"的目標。凡於身份證上的本次發證日已年滿18歲的澳門特別行政區永久性居民身份證持有人，可在身份證有效期屆滿前6個月內或逾期後，透過"一戶通"辦理永久性居民身份證的續期申請。

身份證明局呼籲合資格人士優先使用電子方式辦證，有關服務詳情可瀏覽身份證明局網頁（[www.dsi.gov.mo](http://www.dsi.gov.mo)）。若不符合電子方式辦證資格的特定人群及60歲或以上長者，均可使用"保障籌"優



先預約到櫃檯辦證。如有查詢，可致電身份證明局熱線（2837-0777或2837-0888）或電郵至 [info@dsi.gov.mo](mailto:info@dsi.gov.mo)。

## ● 橫琴口岸一站式車道啟用

橫琴口岸客貨車聯合一站式車道全部完成建設，聯同去年開通合共三十條車道，將於3月18日下午三時起正式啟用，將有助加快橫琴口岸客貨車通關時間。根據橫琴口岸工程規劃，橫琴口岸客貨車聯合一站式共建設三十條車道，其中十五條車道已於去年9月26日開通試運行，其餘十五條車道現已完成建設及測試，具備開通啟用條件。

橫琴口岸車道是首個採用"合作查驗，一次放行"（聯合一站式）創新查驗模式，實現出入境車輛"一次排隊，一次放行"，聯合一站式通關車道設有自助快捷通道，但僅適用非載客車輛，且司機須同時具備琴澳兩地自助快捷通關



條件，駕駛者只需使用入境方邊檢單位查驗的證件（澳門居民出境到橫琴用回鄉證），便可完成查驗手續，將大大便利琴澳通關。原可隨車通關人員（例如七十歲或以上長者、十歲或以下兒童、孕婦及殘障人士）準則和往來粵澳口岸原貨車通關安排維持不變，但載客車輛或駕駛員不具備琴澳自助快捷通關條件，需使用人工通道。



### ● 衛局冀院舍早監測早用藥減新冠流感重症

對於有何措施提升對新冠或流感重症高風險人群的治療效率，山頂醫院老人科主任、醫生潘詠紅表示，因應措施打預防疫苗及早期服藥對高風險人群發生重症及死亡會有明顯預防及減低作用，故繼續對適合院友提供到戶疫苗接種服務；並持續對院友、家屬及照顧者進行健康教育，例如有症狀者須與他人保持一定距離，要潔手戴口罩，以及與他人接觸時注意的事項等，以減少病症發生及院內傳播風險。同時，會主動監測院友及員工狀態，繼續貫徹“早監測、早預防、早治療”原則，適時上報、溝通及治療；並適時收治須留醫的院友，令院友能夠早日康復。

潘詠紅呼籲，新冠或流感重症



高風險人士不單只存在於院舍或社服機構，社區內的居民，如患有慢性心、肺、肝、腎臟病，患糖尿病者，嚴重肥胖，癌症患者，使用免疫抑制劑者等的居民均屬高風險人士，亦提倡注意疾病的預防、提早接種疫苗，早診斷，早治療，若檢測到新冠或流感呈陽性反應，應盡快到醫院或各衛生中心開立抗病毒藥物服用，以減少發生併發症。



據統計局資料顯示，截至2022年12月底，本澳總人口為已超67萬，當中65歲及以上老年人口占總人口約13.3%，老化指數94.4%，表明本澳人口老年化程度再度提升。長者作為社會的弱勢

群體，更容易成為電信詐騙的目標。因為他們可能缺乏對新興事物的理解，更難以形成相應的防範意識，尤其是獨居長者，更容易因缺乏防範而中招，這次的求助者蔡婆婆便是遇到電信詐騙的獨居長者。

蔡婆婆早年與丈夫一起來澳打拼，退休後兩夫妻一直在澳門生活，一對兒女各自有家庭並且忙於工作，無法經常陪伴父母。因此夫妻倆之間相互扶持，安度晚年。後來，蔡婆婆丈夫因病去世，她便一個人開始獨居生活。久而久之，便逐步與社會缺乏聯繫，隨著社會變化日新月異，蔡婆婆雖然已有智能手機，但對電信資訊缺乏防範意識，便成為容易中招的長者群體。

某日，蔡婆婆接到了一名自稱是某銀行工作人員的電話。剛接起電話，對方溫柔及標準的女聲響起，“您好，我是銀行的工作人員，請問是蔡婆婆嗎？”當蔡婆婆回答“是”後。那女聲再次說：“蔡婆婆，經查實，您的銀行賬戶存在異常，請提供您的身份證及電話號碼信息進行核實，若確認是您的銀行賬戶，就需要即刻進行處



理。”蔡婆婆嘴上即刻表示：“你等下我，我記在筆記簿上。”說著，小跨步走到電視機旁，拿上放在電視機旁的筆記簿，翻開後便照著念了起來。說完後，對方回覆“請稍等”，才不過幾秒，就語氣略帶緊張地說：“蔡婆婆，經查實，你的銀行賬戶涉及一宗非法交易，請按照我們的指令進行操作後，打開手機銀行進行確認。”蔡婆婆說道：“我有手機銀行，但我平時好少，都是用現金多……”沒等蔡婆婆說完，對方急切地說：



“請盡快處理，否則銀行賬戶將會被凍結！我們會在隨後和你聯繫。”

掛斷電話後，由於擔心因處理太遲會導致銀行賬戶被查封，蔡婆婆立即來到民众建澳聯盟及施家倫、宋碧琪、李良汪議員黑沙環服

務處尋求協助。

聽到蔡婆婆講出上述的經過，服務處同事敏銳地察覺到了異樣，認為事件十分可疑，有很大機率是電信詐騙。因此服務處同事對告訴蔡婆婆此事應該是電信詐騙，蔡婆婆有些聽不明白，服務處同事耐心



和她解釋與普及電信詐騙的知識與防詐方法，告訴蔡婆婆一般政府部門及銀行不會在電話內詢問及索取個人資料。隨後，為證實此事為電信詐騙，服務處同事向相關銀行方面進行了查詢。很快問題得到了答覆，銀行方面表示從未致電過蔡婆

婆，亦不可能在電話中要求蔡婆婆提供如上述所提及之資料，確認是電信詐騙無疑。事件至此真相大白，但這次能夠及時作出防範行為是十分幸運，因蔡婆婆平日在附近活動時，服務處工作人員也常與其交談，蔡婆婆能夠對服務處的人員



較為熟悉及信任，因此在詐騙進行到最後一步時，能夠馬上想到議員服務團隊，遂才能及時制止電信詐騙發生。

所以，還有不少如蔡婆婆一樣的長者或獨居長者，在使用手機的時候會受到電信詐騙的困擾。本澳亦時常有長者因缺乏防範而被電信詐騙，最後損失慘重的消息，突出了獨居長者對新興事物缺乏認識，短期內難以建立起對相關事物的防範意識，尤其是網絡資訊發展日新月異，需要不斷更新及宣傳才能建立起電話詐騙的防範意識，才不會那麼容易成為了電信詐騙的受害者。而不是僅僅有少數長者在初期被發現，並採取行動阻止。

在老齡化社會，政府應重視長者電信詐騙的問題。倘若有大量的長者成為電信詐騙的受害者，不僅是他們會遭受經濟損失，也可能導



致社會孤立和心理健康問題個案的增加，進而對整個社會產生不利的影響。為了保護長者免受電信詐騙的威脅，呼籲當局應加強教育和宣傳工作，多舉辦防罪滅罪等一系列活動，推廣及宣傳防詐騙知識，提高長者的防騙意識，也盡可能提高技術手段及多方合作，重拳打擊電信詐騙，為澳門的一眾長者創造一個更安全、更和諧的生活環境。

## 常見疾病

### ● 流行性感冒是甚麼？

流行性感冒 (Influenza 簡稱：流感) 是一種由病毒引致的疾病，傳染性極高。流感由不同類型的病毒引起，已知的流感有三種類型：甲型、乙型及丙型，其中以甲型較為常見。在香港最常見的是兩種甲型流感是 H1N1 及 H3N2。流感會不時變種 (基因改變) 而衍生新品種，導致流感廣泛傳播，因此當局須定期重新研製流感疫苗。在港澳，流感肆虐而病例最多的月份是一至三月和七、八月。



### ● 症狀：

- ◎ 流感是呼吸道的急性疾病，症狀包括：發燒、頭痛、肌肉疼痛、流鼻水、咳嗽及喉嚨痛，通常病情較輕微。
- ◎ 其他病徵包括：鼻塞、疲倦、腹瀉及嘔吐。

## ● 傳播途徑：

- ◎ 流感主要在人多擠迫的密閉環境中經空氣或飛沫傳播
- ◎ 亦可透過直接接觸患者的分泌物而傳播

## ● 潛伏期：

- ◎ 一般經過一至三天的潛伏期後，病徵便會出現。

## ● 治療：

- ◎ 大部份人都能在2至7日內自行痊癒。
- ◎ 退燒藥及咳藥水均有助紓緩症狀。
- ◎ 除非患者已出現細菌性感染併發症，否則無需服用抗生素。
- ◎ 患者亦應注意個人衛生，防止病毒散播。
- ◎ 如患者抵抗力較弱或出現病情惡化的徵象，例如持續發燒或氣促，應盡早求診。
- ◎ 抗病毒劑如金剛胺能有效對付甲型流感，但必須小心使用，因金剛胺可引起嚴重副作用，如胃口欠佳、嘔吐、失眠、頭暈及幻覺等。



## 預防方法：

- ◎ 保持室內空氣流通。
- ◎ 維持良好的個人及環境衛生。
- ◎ 保持雙手清潔，並用正確方法洗手。
- ◎ 雙手被呼吸系統分泌物弄污後（如打噴嚏後）應立即洗手。
- ◎ 打噴嚏或咳嗽時應掩蓋口鼻，並妥善清理口鼻排出的分泌物。
- ◎ 增強抵抗力有助預防感染流感。均衡飲食、適量運動、充足休息，避免過度緊張和避免吸煙，都是增強抵抗力的方法。



注意飲食均衡



流感流行期間，減少出入公共場所



保持室內空氣流通



適當運動



用對的抗菌液消毒



使用空間霧化機  
殺死空氣中的病菌

- ◎在流感高峰期，最好避免前往人多擠迫、空氣流通情況欠佳的公眾地方。
- ◎流感疫苗是根據世界衛生組織的建議，按照每年社會上流行的流感類型而製備的。

### 併發症：

- ◎通常發生在抵抗力較弱者，可導致支氣管炎，肺炎等嚴重併發症。



### 護理：

- ◎多飲水，進食有營養和容易消化的食物；
- ◎充足的休息和睡眠。
- ◎保持空氣流通，並用正確方法洗手。
- ◎注意衛生：打噴嚏或處理噴沫後，需以肥皂清洗雙手，不要隨地吐痰；咳嗽或打噴嚏時需要用紙巾掩蓋口鼻，以防止病毒散播，應將痰涎或鼻涕用紙巾包好；然後沖走或棄置於垃圾桶內。



## ● 疥瘡是甚麼？

俗稱癩，是由疥蟲引起的皮膚傳染病，無論任何年齡都有機會患上。但由於長者的免疫能力較低，因此會較容易感染。醫院、長期院舍、安老院舍亦偶有疥瘡爆發的記錄。



## ● 成因：



◎主要是與患者有身體緊密接觸而傳染。由於疥蟲及卵都會沾在衣物及床鋪上，所以接觸患者的衣物或被褥均有機會被傳染。

◎疥蟲非常細小，肉眼看不見。雌疥蟲會用一對前腿和咀鑽進皮膚的表皮層，挖掘出隧道，在其中產卵繁殖，蟲卵會在三、四天孵化成幼蟲，再過十天，便能繁殖下一代。



## ● 症狀：

- ◎ 患處極之痕癢，尤其是晚上就寢後或熱水浴後，患者更感奇癢難耐。
- ◎ 疥瘡多分佈在手指間、手腕、手肘、腋下、乳頭、下腹、陰部及臀部；而長者則較少出現面部及頭部的感染。
- ◎ 疥蟲侵入皮膚後，皮膚表面會出現小丘疹及少於1厘米之線形痕跡，這些就是疥蟲所掘出的皮下隧道。
- ◎ 如果患者對疥蟲產生敏感，皮膚可能出現小水泡。



## 潛伏期：

◎從未患過疥瘡的人而言，潛伏期約為二至六星期。至於曾感染疥瘡的人，徵狀則會較早出現，通常在再度患上疥瘡後一至四日內病徵便會出現。



## 治療及護理：

### ●安老院舍的院友及員工的處理方法：

1、員工須密切留意院友及職員的身體狀況，如出現疥瘡的徵狀，應儘早求醫。如多位院友及職員同時被診斷患上疥瘡，便應向衛生防護中心呈報。

2、在疥瘡爆發期間，與患者有較密切接觸的院友（如同房）及職員，也應塗用殺疥藥以作預防。

3、用 1 比 49 稀釋家用漂白水消毒家具及周圍環境。

4、負責清潔物品及接觸患者的員工，本身須穿戴手套及圍裙。工作完成後，須徹底清潔雙手及更換工作服。



### ● 衣物、床單及被鋪的處理方法：

- 1、患者的衣物、床單、被鋪、枕袋等須與其他家人或院友的分隔清洗。
- 2、患者的衣物、床單、被鋪、枕袋等須用熱水（攝氏六十度或以上，時間不少於十分鐘）來消滅疥蟲及其卵子。
- 3、難以清洗的衣物和被褥，如鞋、棉被等，可放入膠袋後封密，擱置最少十四日後，便能如常使用。

### ● 藥物治療—疥瘡乳劑 (Benzyl Benzoate) 之用法：

1、晚上沐浴後，抹乾全身，最好在他人協助下，用排筆將乳劑由頸部開始，塗遍全身（手指縫及腳



趾縫均須塗上乳劑，頭部除外），然後穿回衣服。

- 2、次日早上，重覆塗乳劑一次，但無須沐浴，然後穿回衣服。
- 3、次日晚上，用熱水及肥皂沐浴後，換上清潔之衣服及被鋪。
- 4、在兩次塗抹乳劑中間的時間，不須更換衣服及床鋪。
- 5、乳劑只適宜用兩次，過多使用，會刺激皮膚引起不適。由於乳劑會被水份洗去，所以洗手後須重新塗乳劑於雙手。
- 6、治療起初的一至兩星期，病者可能間中有痕癢，這並不表示治療失效；但如果病徵持續多過兩星期或皮膚出現其他變化，應立即請教醫生。

## 預防方法：

- ◎保持良好的個人衛生。
- ◎避免與他人共用衣服。
- ◎疥瘡患者的家庭成員、及與患者有親密接觸的人應接受檢查，以確定是否患上疥瘡；如確診患上疥瘡，須接受治療。
- ◎清潔物品及接觸患者時，須穿戴適當的個人保護裝備，如手套及保護衣等。
- ◎每次接觸疥瘡患者後須徹底清潔雙手。

## 6 招防疥瘡



注重個人衛生清潔



不碰患者衣物和床



接觸者也要治療



外宿找衛生的旅店



勤換床單及被單



床和衣服不共用

## 疥瘡患者照護



1 避免接觸患者衣物被單等個人用品。



2 高溫清洗 溫度至少大於攝氏六十度以上。



3 無法清洗物品 用密封袋靜置兩週以上。



4 疑似症狀者 要預防性治療。

5 已感染病人要確實隔離，治療後兩週要再重新評估治療效果，評估是否需二次治療。





## 養生專題

### ● 老年人養生保健要點

隨著年齡逐漸增加，身體抵抗力越來越差，老年人在日常生活中一定要注意正確養生保健方式，這樣才能讓身體狀態更好，提高晚年生活品質。所以，老年人不僅需要養成健康生活習慣，同時還要注意合理安排飲食，學會悅納身心、放鬆心情。

#### 一、養成健康生活習慣

##### 1、中午午睡補氣血

相對於年輕人的體力旺盛來說，老年人氣血相對不足，且在夜間普遍都會存在失眠的情況，所以老年人在保證正常的睡眠時間以及規律睡



眠的同時，還需要一個午睡來緩解自身的疲勞，使身體各個部分器官能夠有一個充分的休息。午睡最佳時間應該選擇在飯後半小時左右，午睡時間不宜過長，以睡20-30分鐘最為適宜，午睡後不宜突然站起，以防體位性低血壓。



## 2、四處走動促呼吸



老年人不宜長期呆在密閉空間和長期久坐，因為密閉的空間與外界不通風，氧氣供應不足，老年人的體質比較差，很容易在這種環境之中出現缺氧，頭暈的情況，而長期久坐不動會導致血液迴圈減緩，心臟機能衰退，脊椎僵硬，所以老年人應該注意時常走動，每隔40分鐘站起來去其他空間做一做伸展運動。

## 3、定期體檢防疾病

老年人由於身體狀態減弱，即便平時再注意養生行為，或多或少還是會出現一些身體狀況，定期去醫院體檢能夠做到早發現，早治療。除了常規檢查之外，還可以做一些專門檢查，如心腦血管、癌症、胃鏡、骨密度等檢查。

## 二、合理安排飲食

### 1、少量多餐細軟、預防營養缺乏

食物多樣，製作細軟，少量多餐、預防營養缺乏。不少老年人牙齒缺損，消化液分泌和胃腸蠕動減弱，容易出現食欲下降和早飽現象，造成食物攝入量不足和營養素缺乏，因此老年人膳食更應注意合



理設計、精準營養。對於高齡老人和身體虛弱以及體重出現明顯下降的老人，應特別要注意增加餐次，除三餐外可增加兩到三次加餐，保證充足的食物攝入。食量小的老年人，應注意在餐前和餐時少喝湯水，少吃湯泡飯。對於有吞嚥障礙和80歲以上老人，可選擇軟食，進食中要細嚼慢嚥，預防嗆咳和誤吸；對於貧血、鈣和維生素D、維生素A等營養缺乏的老年人，建議在營養師和醫生的指導下，選擇適合自己的營養強化食品。

### 2、主動足量飲水，積極戶外活動

老年人身體對缺水的耐受性下降，要主動飲水，每天的飲水量達到1500ml~1700ml，首選溫熱的白開水。戶外活動能夠更好地接受紫外

光照射，有利於體內維生素D合成和延緩骨質疏鬆的發展。一般老年人每天戶外鍛煉1~2次，每次1小時左右，以輕微出汗為宜，或每天至少六千步。注意每次運動要量力而行，強度不要過大，運動持續時間不要過長，可以分多次運動。

**喝水5要訣更有助養生！**  
營養師指好處，1招判斷喝得夠不夠。



### 3、延緩肌肉衰減；維持適宜體重

骨骼肌肉是身體的重要組成部分，延緩肌肉衰減對維持老年人活動能力和健康狀況極為重要。延緩肌肉衰減的有效方法是吃動結合，一方面要增加攝入富含優質蛋白質的瘦肉、海魚、豆類等食物，另一面要進行有氧運動和適當的抗阻運動。老年人體重應維持在正常



穩定水準，不應過度苛求減重，體重過高或過低都會影響健康。從降低營養不良風險和死亡風險的角度考慮，70歲以上的老年人的BMI應不低於 $20\text{kg}/\text{m}^2$ 為好。血脂等指標正常的情況下，BMI上限值可略放寬到 $26\text{kg}/\text{m}^2$ 。



## 4、攝入充足食物；鼓勵陪伴進餐

老年人每天應至少攝入12種及其以上的食物。採用多種方法增加食欲和進食量，吃好三餐。早餐宜有1-2種以上主食、1個雞蛋、1杯奶、另有蔬菜或水果。中餐、晚餐宜有2種以上主食，1-2個葷菜、1-2種蔬菜、1個豆製品。飯菜應色香味美、溫度適宜。老年人應積極主動參與家庭和社會活動，主動與家人或朋友一起進餐或活動，積極快樂享受生活。適當參與食物的準備與烹飪，通過變換烹飪方法和食物的花色品種，烹製自己喜愛的食物，提升進食的樂趣，享受家庭喜悅和親情快樂。



**銀髮族飲食篇1**

### 年長者正確飲食觀

圖文創作：健談 havemary.com  
專家諮詢：高雄市立鳳山醫院 營養治療科 廖嘉芬營養師

- 1. 攝取適當熱量：**年長者應努力維持理想體重，過瘦或過胖都不宜
- 2. 均衡、多樣、多高纖：**飲食均衡、多樣且好消化為佳，並增加蔬果攝取量
- 3. 少油、少鹽、少負擔：**少吃加工食品，食材以蒸、燉、涼拌等少油烹調為佳
- 4. 少量多餐、多飲水：**少量多餐避免腸胃不適，每日應攝取6至8杯水為佳

240c.c.

銀髮族營養相關問題，建議諮詢「營養師」

## ● 春末夏初養生必喝的茶飲有哪些？

春末夏初的時節，在這個時候養生應該喝什麼茶呢？要知道，不同的茶飲具有不同的功效，一定要喝對哦。今期，為大家介紹幾款適合在春末夏初喝的茶飲吧！

### ● 菊花薄荷飲

適用症狀：眼睛痠澀、頭痛。

材料：菊花、薄荷各3克。

功效：菊花具平肝明目、解熱養陰功效，薄荷疏肝解鬱、清利頭目。



### ● 柴胡甘草茶

適用症狀：口乾舌燥、嘴破。

材料：柴胡、甘草各3克。

功效：柴胡能疏肝解熱、鎮痛消

炎，甘草則有助於清熱解毒、益氣生津。

### 玫瑰白芍茶

適用症狀：紓緩胸悶、煩躁。

材料：玫瑰花、白芍各3克。

功效：玫瑰花可行氣活血、理肝氣、解郁，白芍平肝養陰、益氣除煩。



### 銀花梔子飲

適用症狀：痘痘問題、淺眠。

材料：金銀花、梔子各3克。

功效：金銀花可散熱解毒、涼血及消炎，梔子清肝瀉火、鎮靜除煩。



## ◆那麼，春末夏初飲茶有哪些禁忌呢？

◎**忌過度飲茶**。茶葉裡含有咖啡因，過度飲茶會引起焦慮、煩躁、失眠、心悸等症，從而導致睡眠不好。

◎**忌飲濃茶**。茶水一般在人體內能滯留3小時左右，而濃茶滯留時間更長，茶鹼積聚過多，致使神經功能失調。

◎**忌久泡茶水**。如泡時過久，茶葉中的維生素遭到破壞，還可產生某些物質，喝後對人體產生刺激作用，特別是患有痛風、心血管與神經系統疾病者，更應忌飲久泡的



茶水。

◎**忌空腹飲茶**。早晨空腹飲茶，稀釋胃酸，妨礙消化，並影響對蛋白的吸收，易引起胃黏膜炎症。

◎**忌睡前飲茶**。睡前兩小時最好不飲茶，否則會使精神過於興奮而影響入睡。

◎**忌飲隔夜茶**。茶水放久易發黴變質，茶水中的鞣酸會成為刺激性很強的氧化物，易傷脾胃，尤其是夏天，會引起胃腸炎症。



## 了解澳門的博物館&紀念館



在澳門遇到詩意，轉角遇見博物館。今期，為老友記介紹的是澳門的博物館及紀念館，共有九個。它們是：澳門博物館、天主教藝術博物館、澳門大賽車博物館、海事博物館、澳門科學館、消防博物館、澳門回歸賀禮陳列館、鄭觀應紀念館及澳門基本法紀念館。

### ● 澳門博物館

澳門博物館是一間展示澳門歷史和多元文化的博物館，館內的展品以其豐富和深刻的歷史和文化內涵，展示數百年來澳門的歷史變遷，講述來自不同國家、具有不同文化背景的居民在澳門和平共處的生活。



開放時間	上午 10 時至下午 6 時（下午 5 時 30 分停止售票），逢星期一休館，公眾假期照常開館	
票價	成人票	澳門幣 15 元
	學生證持有人	澳門幣 8 元 持澳門居民身份證、12 歲或以下兒童、65 歲或以上長者、學校及非牟利團體（須提前 7 個工作日申請）
	逢星期二及每月 15 號對公眾免費開放	
地址	澳門博物館前地 112 號	
電話	(853) 2835 7911	

## ●天主教藝術博物館和墓室

天主教藝術博物館位於大三巴牌坊後的聖保祿大教堂（天主之母教堂）遺址內。墓室中央為一座花崗岩墓穴的遺址，墓室兩側牆壁上的納骨龕內安放著日本和越南殉教者的骸骨。博物館位於墓室西側，館內的展品是澳門多間教堂和修院收藏的天主教藝術精品，包括詮釋聖方濟各事蹟的四幅油畫，以及耶穌受難像、聖像雕塑、禮拜器物等。



開放時間	上午 9 時至下午 6 時（下午 5 時 30 分之後停止入場） 逢星期二下午休館，開放時間為上午 9 時至下午 2 時 公眾假期照常開放
票價	免費入場
地址	澳門大三巴牌坊後

## ●澳門大賽車博物館

館內藏有數十年來的參賽賽車和電單車，講述著車手、車隊和各傳奇人物自1954年起在濠江寫下的輝煌篇章。多年的車壇點滴，為您帶來無與倫比的全方位體驗。



開放時間	上午 10 時至下午 6 時（最後入場時間下午 5 時 30 分） 逢星期二休館
票價	標準票 澳門幣 80 元
	優惠票 澳門幣 40 元 澳門特別行政區居民：A：12 歲以上至 65 歲以下 其他人士： A：12 歲或以下兒童及 65 歲或以上長者 B：持國際學生證、國際博物館協會會員證及殘疾人士與 其一名同行照顧者 團體：15 人以上澳門或外地的非牟利團體
	豁免票 免費 澳門特別行政區居民： A：12 歲或以下兒童及 65 歲或以上長者 B：持澳門學生證、澳門導遊證及殘疾人士與其 一名同行照顧者 其他人士：3 歲或以下兒童 團體：澳門或外地的學校及辦學團體
地址	澳門高美士街 431 號
電話	(853) 8593 0515 / (853) 8593 0516



開放時間	博物館：上午 10 時至下午 6 時（下午 5 時 30 分後停止入場），逢星期二休館 露天茶座：除星期二外，每日上午 10 時至下午 6 時（免費進入）
票價	免費入場
地址	澳門媽閣廟前地一號
電話	(853) 2859 5481

## ● 海事博物館

海事博物館是一所以海事及航海為主題的博物館，博物館就像一艘揚著白帆的三桅船，停泊在媽閣廟前。博物館的主題不但反映了澳門歷史與大海之間的密切聯繫，還有系統地闡述了中國和葡萄牙在海事方面的歷史，說明瞭大海對人類及文化所具有的重要性。

## ● 澳門科學館

澳門科學館為澳門以科學為主題之博物館，博物館以推動本澳青少年科普教育、作為地標性建築配合澳門旅遊發展、作為地區性科普教育及會展平臺及推動高新科技及科學傳播為宗旨。



開放時間	十時至下午六時，逢星期四及農曆年除夕休館 公眾假期照常開放，七月及八月天天開放				
票價	門票類型	展覽中心	天文館 (2D 球幕 /2D 天象 節目)	天文館 (3D 球幕 /3D 天象 節目)	
	標準票	50 元	60 元	80 元	
	澳門居民及非本地勞工特別優惠票 (憑有效證件或非本地勞工證且每人每日限使用優惠一次)	18 歲以上至 65 歲以下人士	15 元	20 元	30 元
		18 歲或以下、65 歲或以上人士	免費		
		全日制學生、由教育及青年發展局發出證件之教師及教育機構職員			
獲澳門旅遊局發出導遊證或見習導遊證人士					
殘障人士及 1 名照顧者	免費 (不佔座位及 3D 眼鏡)				
2 歲以下幼童					
票價	一般優惠票 (適用於任何符合右列任一條件人士)	18 歲或以下、65 歲或以上人士	15 元	20 元	30 元
		全日制學生 (憑學生證)			
		殘障人士及 1 名照顧者			
		在澳就讀之全日制學生 (憑澳門學生證)			
	2 歲以下幼童	免費	免費 (不佔座位及 3D 眼鏡)		
科學館兒童世界					
標準票	2-12 歲兒童	35 元			
澳門居民優惠票	2-12 歲兒童憑有效證件	10 元			
特別優惠票	18 歲或以上照顧者	免費			
地址	澳門孫逸仙大馬路澳門科學館				
電話	(853) 2888 0822				



## ● 消防博物館

消防博物館由消防局大樓改建而成，大樓建於1920年，至今已有近百年歷史，具有南歐建築風格。博物館設有兩個展廳，面積約350平方米，展品五百餘件。

開放時間	上午 10 時至下午 6 時，公眾假期照常開放
票價	免費入場
地址	澳門連勝馬路 2 至 6 號
電話	(853) 8396 0420 / (853) 8396 0319



開放時間	上午十時至下午七時（下午六時三十分後停止入場） 逢星期一休館
票價	免費入場
地址	澳門新口岸冼星海大馬路澳門文化中心旁
電話	(853) 8504 1800

## ● 澳門回歸賀禮陳列館

陳列館位於新口岸冼星海大馬路文化中心澳門藝術博物館旁，主要展示由中國國務院、全國各省、直轄市、自治區和香港特別行政區贈送澳門的回歸賀禮。專題展覽廳則用以舉辦各類型展覽，主題圍繞澳門歷史和本土文化生活史等。

## ● 鄭觀應紀念館

本展館共分為《維新思想》、《洋務實踐》、《百年變遷》及《慈善義舉》四個展區，期望通過展出鄭觀應及其家族的相關文物，包括著作、文獻、書信、家族史料等，介紹鄭觀應的生平史蹟及其對近代中國社會的影響；同時介紹鄭氏家族的歷史，以及其家族對慈善事業曾作出的貢獻。

為保留歷史的足跡，讓後世人可以進一步了解及明白箇中緣由，澳門基本法紀念館承擔了這一重任，館內分別設置了「前言」、「澳門歲月回眸」、「一國兩制」的方針、「《憲法》與《澳門基本法》」等展區加以重點介紹。更設有資料室，以期透過相關珍貴文獻的儲存，讓人们全面地瞭解《澳門基本法》的相關資料及基本精神。



開放時間	上午 10 時至下午 6 時（下午 5 時半後停止入場） 逢星期三休館，公眾假期照常開放
票 價	免費入場
地 址	澳門龍頭左巷 10 號鄭家大屋
電 話	(853) 2835 7911

## ● 澳門基本法紀念館



開放時間	上午 10 時至下午 7 時 公眾假期照常開放
票 價	免費入場
地 址	澳門新口岸畢仕達大馬路（綜藝館正門左側）
電 話	(853) 2833 7676

## 冀為長者開拓多元服務！敬老總會春茗感謝義工付出

2月28日，敬老總會舉行春茗茶敘，服務顧問施家倫、李良汪議員及30名長者義工等出席。會長陳俊拔、理事長林志鴻等總結過去一年的會務，感謝義工的共同努力付出，表示今年將持續開拓符合長者需求的多元服務，積極籌劃“雙慶活動”，亦有意與有關的科技公司合作希望有效協助發掘並服務好隱

蔽長者。

回顧2023年，敬老總會致力於為長者提供更多元、貼心的服務。在過去的一年中，共提供的包括協助長者辦理各類申請、捉棋設施、上門探訪等恆常性服務人次超過6萬。共舉辦了59場不同類型的活動，吸引了8,699人次長者參加，活動融入了更多元化的元素，



### 冀為長者開拓多元服務！敬老總會春茗感謝義工付出



包括舞蹈、美食、孝親、環保等主題，使活動更具樂趣和互動性，讓參與的長者們享受豐富多彩的社區生活。

此外，敬老總會特別關注隱蔽的長者群體，探訪了240戶長者家庭，以令更多的長者都能感受到社區的關愛。同時，還進行了長者智慧手機使用狀況和長者牙齒保健兩項調查，整理結果後向政府提出意見及建議，期望共同完善相關的服務政策。

展望今年，敬老總會除了繼續提供更多恆常性服務，同時因應會員訴求，將舉辦包括太極拳、書



法、長者健身、中醫學堂等課程。針對本澳隱蔽長者的問題，除了將繼續開展探訪活動，亦積極與有關的科技公司探討，希望參考外地先進經驗，如利用AI技術提供陪伴服務，協助改善長者的孤獨生活，更有效地發掘並服務好隱蔽長者。

## 敬老總會籲拓寬長者學習智能手機渠道

敬老總會相信每位長者都有認識智能手機，享受科技生活的權利。一直以來，本會透過各類活動推動本澳長者使用智能手機。雖然在社會發展下，不少長者已經能夠接觸到一定的

智能科技，但隨著應用程序的增加，操作應用將更加複雜。敬老總會期望能夠加強長者對各類科技的認識和應用，以更好讓長者能夠接觸日新月異的科技。讓長者都能夠在日新月異的“智慧城市”發展中不被淘汰。為此，希望全力推動長者認識及應用智能科技，更配合特區政府應對本澳人口老齡化，引入“樂齡科技”，讓長者越來越適合未來社會科技生活的發展。

有見及此，敬老總會進行“長者使用智能手機”調查問卷，以線上及線下模式成功訪問1324位60歲或以上的長者，希望掌握相關具體數據以便向政府及社會等提供參考，期望能夠推動社會各界協助長者在數碼科技及訊息發達的年代融入社會。



## 調查結果顯示：

### 1、大部分長者都有使用手機的習慣

在1324位受訪者中，有1203位（90.8%）有使用智能手機，可見大部分長者已經有使用智能手機的習慣。

### 2、大部分長者害怕不懂操作智能手機

雖然有智能手機，但僅在有需要的時候才用，大部分長者只懂基本操作，有接近8成的受訪者1017人（76.8%）是害怕不懂操作。有246位（18.6%）認為目前本澳數據套餐收費和手機價昂貴，從而減低基本不使用智能手機。

### 3、接觸智能手機長者都表示智能手機加強與家人、朋友溝通，充實生活

在覺得使用智能手機的好處當中，九成九的受訪者都表示智能手機能夠加強與家人和朋友的聯繫溝通；七成八的受訪者認為日常生活更有效率、生活質素有所提升；

### 4、最多長者安裝“微信”、巴士報站等應用程式

六成七的長者懂得自己安裝應用程序；在安裝最多的程式中，九成九長者使用智能手機應用最多的軟件是微信，七成六是巴士報站，五成七是“一戶通”。



### 針對問卷調查結果，敬老總會提出以下建議：

#### 1、加快推出“樂齡科技”資訊科技政策

建議特區政府盡快就“樂齡科技”訂立資訊科技政策，同時加強推廣力度。包括：加強加強社會重視長者的需要、推動專為長者而設的應用程式或運用模式、訂立長者資訊學習培訓課程及提供專業支援等；更可藉此進一步推動長者加強對手機資訊的辨別，以更好讓長者能夠安全應用網絡，推動銀發產業發展，更可應對本澳人口老齡化。設立明確的目標，致力於縮小數字鴻溝，包括通過提高長者的智能手機使用率，促進社會的數字包容。

#### 2、拓寬長者學習智能手機的渠道

現時長者運用手機基本都處於初期階段，存在不少阻礙，隨著手機與現實應用場景產生緊密的交互，例如政府一戶通、巴士報站等等程式。但隨著應用程式廣泛，

長者未必能夠熟悉掌握相關應用程式，例如網上繳稅等應用。為協助長者能夠適應及掌握智能手機的操作和功能，建議推動社區參與，透過鼓勵社區參與，政府可以支持社區組織如社團或長者團體合作，提供定期的智能手機培訓課程，以促進長者的學習和互助。

#### 3、讓長者能夠接觸到更多智能產品

雖然有不少長者能夠接觸到智能手機，但仍有不少長者因為各種原因未能接觸到智能手機，其中有經濟、家庭等壓力，無法去購買智能手機。建議應該增加長者接觸智能產品的機會，例如可透過電訊公司和社團或長者團體舉辦長者智能手機、耳機或各類生活類數碼產品演示，以讓長者對各類智能產品有一定的了解，或讓長者能夠了解長者公寓的科技設備等，以更好推動智慧養老服務，幫助長者能夠在澳樂活安居。

# 致送愛與關懷！敬老總會辦派千三福包暖長者

由澳門基金會贊助、澳門敬老總會主辦的2024年新春福包派送活動1月24日舉行，活動現場向到場的70多名長者派發福包，全部將有1310名受惠，向社會弱勢社群表達新春節日的祝福，令獨居長者和有需要人士感受來自社會的關愛和支持。

敬老總會理事長林志鴻在致辭中感謝澳門基金會的大力支持，每

年能夠為長者提供這份溫馨的新春福包，這不僅是物質上的支持，更是讓長者們感受到社會的關懷，也凝聚了社區向心力。他並表示，該會去年全年在疫後恢復後舉辦了超過60場次的各類活動，包括針對長者群體的講座、工作坊、嘉年華、舞蹈、攝影比賽等，亦開設了協助辦理敬老金、頤老咩、捉棋場地提供、社區探訪等恆常性服務，服務





### 致送愛與關懷！敬老總會辦派千三福包暖長者



人次超過七萬。

活動現場，受惠長者們開心地接受了福包，紛紛表達對澳門基金會和敬老總會的感激之情。一位長者激動地表示：“這份福包是對我們的關心和愛，讓我們感受到社會

的溫暖。為體恤行動不便及獨居長者，該會將組織義工對獨居及行動不便的長者進行上門探訪，在新春佳節前送上福包及慰問。

今次敬老總會的新春福包內有應節的冬菇、米油食品及各類生活食品共11項，希望紓緩弱勢群體的生活壓力同時增添傳統節日歡樂氣氛。活動受惠對象包括獨居長者、長期病患、殘障、單親家庭、鰥寡孤獨和生活特困等人士。該會副理事長陳茵茵，常務理事王莞勛等出席。

## 推動智慧生活實踐！ 敬老總會辦“2024長者手機工作坊”

隨著社會邁向數字化，日常生活更依賴智能手機，為長者帶來不少挑戰。澳門敬老總會日前舉辦“活到老、學到老，會用手机少煩惱”工作坊，協助長者掌握智能手機的操作方式，以便利生活，拉近與親友和社會之間的距離，並進一步推動智慧生活的實踐。

是次工作坊在敬老總會會址舉

行，共五場，每場二十名長者參與。在工作坊上，現場，澳門城市大學老師透過簡易操作教學，以生動形式為長者學員講解平時常用到的手機功能。長者們在指導下，逐步學會使用社交媒體、“一戶通”等基本操作，如何關注微信公眾號平台，如何註冊登陸程序平台，如何在平台中操作活動報名和瞭解最新的資訊等。



## 推動智慧生活實踐！敬老總會辦“2024長者手機工作坊”

有長者學員大讚工作坊非常實用，導師耐心解答疑難，表示以前對手機智能一知半解，現在通過這個工作坊，令其終於克服使用智慧手機的障礙。學會了好多手機的功能和掌握了新技能，現在可以拍下生活中的點

滴，與家人朋友分享，讓她重拾了對學習的信心，也激發了對科技學習的興趣。

敬老總會理事長林志鴻總結活動表示，隨著本澳人口不斷老化和科技急速發展，特區政府推出安老政策



## 推動智慧生活實踐！敬老總會辦“2024長者手機工作坊”

時，亦加入創新科技，鼓勵長者使用樂齡科技。然而，對於許多長者而言，智能手機是一個複雜而困難的工具，不諳操作可能會讓他們感到不知所措，致使在日常生活中錯過不少現

代科技所帶來的便利。透過是次工作坊，讓長者能夠學習和掌握智能手機的使用技巧，也讓長者更了解現代科技的發展，學以致用，進而推動智慧生活的實踐。



## 敬老總會辦食品安全知識講座 增食安防範意識

為提升長者對食品安全的關注認識，保障自身的健康及權益，澳門敬老總會分別於2月27日及3月7日舉辦“長者食品安全知識知多啲”講座。活動獲市政署贊助，兩場講座共有逾二百名長者參加，氣氛活躍。

講座於民眾建澳聯盟綜合服務中心大禮堂進行，由市政署代表向出席的長者介紹食品中常見的霉菌種類，並解釋霉菌毒素對人體健康

的影響，教導長者如何減少從食品中攝入霉菌毒素。此外，又詳細講解生活中食品安全的注意事項，貯存、選購及妥善保存的正確方式，避免食品受到交叉污染，提醒長者謹記食品安全五要訣等。現場長者踴躍提問，市政署代表亦逐一進行解答，互動氣氛熱烈。

有參與的長者表示，是次講座內容豐富實用，對食品安全知識以及日常生活中的食品不安全因素等





## 會務活動

### 敬老總會辦食品安全知識講座 增食安防範意識

有更加深刻的認知，而在購買食品時會更加留意相關細節，以掌握正確的食品處理和儲存方法，更好保障自己及家人的健康。

敬老總會負責人表示，食品安全直接關係到居民的健康，面對世界食品安全形勢不斷發展，食品生產技術日新月異，政府、業界和居

民個人都有責任採取措施確保食品的安全性。期望透過講座增加居民對食品安全及衛生的正確認識，減低危害健康的風險，以保障居民的健康和福祉。未來將持續透過與不同政府部門或單位舉辦講座，致力提升居民的生活質素。



## 宣揚低碳生活 “長者綠色環保嘉年華” 啟動

由澳門敬老總會主辦、澳門低碳發展協會協辦、市政署贊助的“長者綠色環保 樂齡低碳生活嘉年華”3月2日舉行，除了設有舞台表演、攤位遊戲等之外，亦頒授十名長者“低碳生活推廣大使”及“碳中和證書”，到場參與者眾。主辦單位旨在向社會傳達環保的重要性，並促進低碳生活的普及和推廣，鼓勵更多人參與綠色環保行

動，共同為澳門的可持續發展發揮作用。

活動假祐漢公園舉行，由立法議員李良汪，澳門低碳發展協會理事長梁嘉豪，敬老總會副會長陳明白、阮志輝及理事長林志鴻、監事長釋心慧法師主禮啟動儀式。林志鴻表示，嘉年華活動提供了一個平台，透過系列多元化的互動方式，讓居民可以從中更好了解綠色能



### “長者綠色環保嘉年華” 啟動 宣揚低碳生活

源、節能減排的重要性，並學習如何在日常生活中減少碳排放量。他強調，綠色不僅僅是一種顏色，更是生活的態度，讚揚長者有較好的生活經驗，更對下一代有承擔，能夠成為環保行動的推動者和倡導者，冀望全社會攜手合作，每人多做一點，共同為綠色和可持續的未來努力。

其後，十位獲頒“低碳生活推廣大使”的長者各自分享了豐富的節能環保經驗和環保小妙招，以身作則，藉此鼓勵大人和小朋友從日

常生活中的細微之處開始，採取環保行動。

嘉年華現場還有多樣的活動，包括精彩舞台表演、互動攤位遊戲和回收過年利是封再利用製作燈籠工作坊，現場吸引逾800名長者和市民參加。另外，是次活動的搭建、用電、物料的運輸，廢棄物處理，以及現場來賓的交通碳排放量，經過澳門低碳發展協會專業人員估算約為13噸，敬老總會購買同等的“碳信用”，以抵銷整個活動的碳排放，用行動實現活動“碳中和”。





# 會務活動

## “長者綠色環保嘉年華” 啟動 宣揚低碳生活





# 會務活動

## “長者綠色環保嘉年華” 啟動 宣揚低碳生活



# 會務活動

## “長者綠色環保嘉年華” 啟動 宣揚低碳生活



### 敬老總會辦長者書法班 康健身心樂享晚年

澳門敬老總會早前舉辦系列“長者書法班”，冀通過書法藝術的學習，幫助長者提升手部活動能力和加強協調性。同時，也為長者提供學習和交流平台，進一步傳承和發揚中華傳統書法藝術的價值，樂享晚年生活。

是次書法班在敬老總會會址舉行，合共四場。邀請擁有10多年在港澳教書法經驗的導師鍾偉奇來

授課，從最基礎的執筆、用筆、結字、章法等技巧，到書體、書家等書法相關知識，包括楷書、行書、草書和隸書等。導師隨堂示範、指導練習，長者學員們亦認真學習，收穫滿滿。

有學員認為，書法是一門需要靜心、沉澱心靈的藝術，對修身養性具有極高的價值。透過書法班，不僅學習到如何使用毛筆、墨汁和



## 敬老總會辦長者書法班 康健身心樂享晚年

宣紙等傳統書法工具，掌握到書寫漢字和構建書法結構，而在練習的過程中，讓他們可以更加專心，享受心中的平靜，感受到滿足和成就感。

敬老總會負責人表示，書法為中華文化中特有的藝術，亦是一項很適合長者的活動，拿筆的時候不

但可以訓練手部活動能力，也可以加強協調性。通過書法藝術的學習，讓長者們更進一步感受到傳統文化的魅力和深度，同時也為長者提供了一個學習和創造的機會，讓他們在退休後繼續追求個人興趣和發展新的技能，有助提升長者的生活質量，令晚年生活更加豐富多彩。



## 遵守公共地方總規章 提升長者公民意識

為讓長者更好了解本澳《公共地方總規章》詳細內容，以提升自身公民意識，避免誤觸罰則，澳門敬老總會分別於3月14日及23日舉辦“遵守《公共地方總規章》，共建社區家園”知識講座，活動獲市政署贊助，共逾三百名長者參加，氣氛熱烈。

講座於民众建澳聯盟綜合服務中心大禮堂進行，共兩場，由市政署代表向出席的長者介紹有關《公

共地方總規章》各項細則，涵蓋家居垃圾處理、個人與環境衛生、公地佔用及於公共地方經營等廣泛知識，並透過案例分享、問答遊戲的等形式，讓長者更容易且深入認識有關法規的重要內容與要求。

有參與的長者表示，講座內容豐富實用，尤其是對實施危害公共衛生秩序的行為將會作處罰有進一步的認識。市政署並提供了實際的指導和建議，讓他們更清楚了解本



## 遵守公共地方總規章 提升長者公民意識



澳的相關法規，學會如何在日常生活中遵守這些規定。

敬老總會負責人總結表示，有關知識講座與日常生活息息相關，不僅提供了寶貴的法律知識，也增

強了長者的公民意識和環境保護意識，以避免誤觸罰則。同時，希望透過這樣的活動，鼓勵更多的長者積極參與社區事務，共同建設一個更和諧、友愛的家園。

## “長者健康體驗日”助長者安享健康快樂生活

由澳門敬老總會主辦、民眾頤養中心協辦的“長者健康體驗日”3月15日舉行，活動旨在推廣長者健康知識，包含了牙齒健康講座和太極拳體驗等，為長者們提供了一個豐富多彩的體驗日，吸引了逾150名長者參加。

在活動現場，澳門武術隊成

員、世界傳統武術錦標賽楊氏太極劍銀牌及楊氏太極拳銅牌選手洪司帆進行了精彩的太極拳表演和教學。她不僅向在場的長者們演示了太極拳的優美動作，還現場教授拳法，並深入闡述太極拳對身體健康的益處。洪師傅指出，太極拳不僅可以強身健體，更可以增強長者的





### “長者健康體驗日”助長者安享健康快樂生活

記憶力和自信心，並且在實踐太極拳的過程中，長者們還能結交朋友，豐富日常生活。

第一次接觸太極拳的李婆婆感覺非常新奇和有趣，表示在專業的指導下，學到了一些太極拳的基本動作和原理，並且感受到了太極拳對身體的益處，現場還學會了一些簡單的拳法，感覺自己更有活力！

在牙齒健康講座環節，講者介紹常見的口腔疾病，如蛀牙、牙周疾病等，並提供預防措施，包括飲食建議、定期就醫檢查等，強調口腔健康與全身健康之間的密切關

係，例如口腔感染可能對心臟健康產生影響，並強調良好的口腔衛生對維持整體健康的重要性。講座還設置問答環節，讓參與者有機會提出問題，講者現場解答，以增強長者對口腔健康知識的理解和應用。

敬老總會負責人表示，本次“長者健康體驗日”活動旨在豐富長者們的生活，提高他們的身體質素，讓他們在晚年享受更健康、更快樂的生活。為了進一步推動這一目標，今年敬老總會將專門開辦長者太極養生班，讓有興趣的長者們可致電28352865報名學習太極拳。





## 政策指南

# ● 允許澳門居民攜帶動植物產品進入橫琴粵澳深度合作區

## 話你知

為貫徹落實《橫琴粵澳深度合作區建設總體方案》要求，方便澳門特別行政區居民（以下簡稱澳門居民）在橫琴粵澳深度合作區（以下簡稱合作區）學習、就業、創業、生活，現將允許澳門居民攜帶相關動植物產品經合作區與澳門之間對外開放口岸（以下簡稱口岸）進入合作區。

### ◆ 適用人員範圍

符合《中華人民共和國澳門特別行政區基本法》第二十四條規定的澳門居民，包括永久性居民和非永久性居民，且滿足以下學習、就業、創業、生活的條件之一，即適用本公告：

#### （一）在合作區學習

符合以下條件之一的即視為在合作區學習：

1. 在合作區公辦及民辦幼稚園、小學、中學等就讀的學生及其直系親屬，每位學生對應可申請的直系親屬不超過兩名。

2024年9月1日起生效

深合區澳人經橫琴口岸返澳  
可攜特定種類及數量動植物產品清單

經批准納入“允許澳門居民攜帶相關動植物產品進入橫琴粵澳深度合作區的適用人員名單庫”的在橫琴粵澳深度合作區**學習、就業、創業或生活**的澳門居民。

**批准對象**  
學習 就業 創業 生活

**澳門海關**  
符合規定  
無須申報

**申報規定**  
符合資格的澳門居民可攜帶不超過以下所列數量的物品，以供其本人自用，而無須申報。



## 政策指南

2. 在合作區公共行政部門、國有企業及依法設立的培訓機構接受教育或培訓的人員。

**(二) 在合作區就業符合以下條件之一的即視為在合作區就業：**

1. 持有與合作區企業或者機構簽訂的勞動合同或者聘用協定，並在合作區繳納社保的人員。

2. 與合作區公共行政部門、國有企業等有合作協定的澳門派出機構派駐合作區的工作人員。

3. 持有其他相關工作證明的人員。

**(三) 在合作區創業**

符合以下條件之一的即視為在合作區創業：

1. 在合作區以公司法定代表人、股東、董事、監事、高級管理人員，非公司企業法定代表人、合夥企業執行事務合夥人（含委派代表）、分支機構負責人、個體工商戶經營人、外國（地區）企業常駐代表機構首席代表身份進行登記申



請的人員。

2. 在合作區進行備案管理的個人經營人。

**(四) 在合作區生活**

符合以下條件之一的即視為在合作區生活：

1. 在合作區購置房地產（獨立車庫除外）或者在合作區租房的人員，及其共同居住人，可申請的共同居住人不超過六名。

2. 以個人身份辦理社保登記的人員。

**(五) 其他**

其他滿足在合作區學習、就業、創業、生活等條件的澳門居民。



## 政策指南

### ◆ 允許攜帶的動植物產品

在合作區學習、就業、創業、生活的澳門居民可攜帶一定重量的熟肉類、有包裝的動物源性乳及乳製品、熟蛋及其製品、新鮮蔬果食用菌和各類鮮切花組合（以下簡稱特定動植物產品）經口岸進入合作區，攜帶的特定動植物產品僅供自用，不得種植和銷售，不得從合作區帶入內地，需按規定投放其產生的廢棄物。

### ◆ 資格申請及審核

在合作區學習、就業、創業、生活的澳門居民攜帶特定動植物產品經口岸進入合作區，需事先在合作區智慧口岸公共服務平臺（以下簡稱公共服務平臺）官網、“琴澳口岸通”APP或小程序進行資格申請，申報個人基礎身份資訊，提交符合適用範圍的相關材料。

合作區有關部門按照規定，對申請人填寫的基礎身份資訊和提交的相關材料進行審核，經審核通

2024年9月1日起生效

深合區澳人經橫琴口岸返澳  
可攜特定種類及數量動植物產品清單

供個人自用或消費的貨物表

貨物名稱	澳門居民現時 每人每日可攜帶數量 <sup>(1)</sup>	特定深合區澳人 每人每日可額外攜帶數量
熟的肉類（食鹽醃製）及其製品 （例如熟叉燒、熟香腸、午餐肉罐頭）	不可攜帶	1 千克
有商業包裝的動物源性乳及乳製品 （例如牛奶、煉乳、奶酪）	1 千克	3 千克
熟蛋及其製品（鮮蛋除外） （例如鹹蛋、茶葉蛋）	1 千克	1 千克
各類新鮮水果、以及有商業包裝 經過加工的解食水果沙拉 （例如蘋果、橙、芒果）	1 千克	1 千克
新鮮甘藷	1 千克	
各類新鮮蔬菜、以及有商業包裝 經過加工的解食蔬菜沙拉 （例如馬鈴薯、蘿蔔、青瓜）	1 千克 但不包含有鹹蔬菜 （例如鹹心、生菜、菠菜等）	1 千克 可包含菜心、生菜、 菠菜等有鹹蔬菜
各類新鮮食用菌、以及有商業包裝 經過加工的解食菌菇沙拉 （例如香菇、蘑菇）	1 千克	1 千克
各類鮮花組合 （例如玫瑰花束、百合花束）	不可攜帶	1 千克

每人每日可攜帶上述各類貨物及其他自用貨物總重量不超過五千克<sup>(2)</sup>

每人每日僅攜帶一次上述各類貨物之總重量不超過五千克

無攜帶的貨物超出上述所限者，可轉往或履行《對外貿易法》所規定的處置，且不妨礙其他法律的應用。

1. 根據《澳門基本法》第六十二條及《橫琴粵澳深度合作區建設總體方案》第二十二條規定，澳門居民在橫琴口岸往返澳門與橫琴，可攜帶一定數量、種類、重量的貨物。2. 根據《澳門基本法》第六十二條及《橫琴粵澳深度合作區建設總體方案》第二十二條規定，澳門居民在橫琴口岸往返澳門與橫琴，可攜帶一定數量、種類、重量的貨物。

過，將申請人納入適用人員名單庫。申請人通過公共服務平台官網、“琴澳口岸通”APP或小程序查詢審核結果。

### ◆ 登記及通關

#### （一）登記

適用人員名單庫內的澳門居民每次攜帶特定動植物產品經口岸進

# 政策指南

入合作區前，應當通過公共服務平臺官網、“琴澳口岸通”APP或小程序進行登記，登記攜帶動植物產品的種類和重量、預計通關時段等。相關登記資訊將通過公共服務平臺向海關共用發送。

在預計通關時段開始之前，允許每自然日修改一次登記內容。

## （二）通關

適用人員名單庫內的澳門居民攜帶特定動植物產品應在入境交通工具通道或者人員通道接受海關監管。經海關查驗合格的予以放行。違反海關監管規定的，依法予以處理。

### ◆ 處置

（一）攜帶人攜帶特定動植物產品經口岸進入合作區，出現以下行為之一的，合作區有關部門將按照有關信用管理規定對攜帶人予以失信懲戒：

1. 未按規定登記的；
2. 動植物產品的種類或重量與



登記資訊不符的；

3. 實際通關時間不在預計通關時段內的；

4. 未按規定投放動植物產品廢棄物的；

5. 未履行自用要求，進行種植、銷售或者將特定動植物產品從合作區帶入內地的。



## 政策指南

(二) 攜帶人違反第五條第一款所列的第1、2、3、4項規定，每個自然年內累計有3次違規記錄的，禁止其3個月內申請攜帶特定動植物產品經口岸進入合作區；累計有4次違規記錄的，禁止其6個月內申請攜帶特定動植物產品經口岸進入合作區；累計有5次及以上違規記錄的，禁止其1年內申請攜帶特定動植物產品經口岸進入合作區，相關違規記錄納入合作區“二線”封關運行信用資訊管理。

(三) 攜帶人違反第五條第一款第5項規定的，禁止其1年內申請攜帶特定動植物產品經口岸進入合作區，相關違規記錄納入合作區“二線”封關運行信用資訊管理。

(四) 對已被全國法院納入失信被執行人名單者，執行期內，不得申請攜帶特定動植物產品經口岸進入合作區。

(五) 對於違反本公告有關規定引起重大動植物疫情的，依法追究刑事責任。

### 違規處置

違反上述所列第1、2、3、4項規定：

違規	禁止攜帶
3 <sub>次</sub>	3 <sub>個月</sub>
4 <sub>次</sub>	6 <sub>個月</sub>
5 <sub>次</sub>	1 <sub>年</sub> + 信用管理

違反上述所列第5項規定：

違規	禁止攜帶
1 <sub>次</sub>	1 <sub>年</sub> + 信用管理

▶ 詳細動植物產品攜帶範圍及重量限制如下圖所示

產品類別	單类产品重量限制	产品总量限制	频次限制	
動物 產品類	熟的肉類(含罐頭類)及其制品	不超過1kg	不超過5kg	每人每日限1次
	有商業包裝的動物源性乳及乳制品	不超過3kg		
	熟蛋及其制品(鮮蛋除外)	不超過1kg		
植物 產品類	新鮮水果, 以及有商業包裝經過加工的鮮食水果沙拉	不超過1kg		
	新鮮蔬菜, 以及有商業包裝經過加工的鮮食蔬菜沙拉	不超過1kg		
	新鮮食用糧, 以及有商業包裝經過加工的鮮食面粉沙拉	不超過1kg		
	鮮切花糖命	不超過1kg		



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