



# 紓緩壓力方法

編輯先生：

您好！

本人一家四口，有子女二人，他倆在本澳一所小學就讀。丈夫失業已有一年多，至今仍未找到工作，而本人亦處於半失業狀態，家庭收入較疫情前大幅減少。由於經濟拮据，丈夫脾氣轉差，我倆經常因教養子女問題吵鬧，令我十分擔憂，情緒出現症狀。請問編輯先生能否提供一些解決我目前問題的辦法？靜候回覆。

順頌

台安

張太

今期《百分百家長》特意邀請澳門明愛總幹事潘志明先生，請他向家長分享解困的方法。



張太：

您好！謝謝您的來郵。

隨着新冠肺炎疫情肆虐全球，全球經濟受到嚴重的衝擊，澳門多個行業無論直接或間接都受到不同程度的影響。根據統計暨普查局就業調查結果顯示，2022年2月至4月總體失業率為3.5%，本地居民失業率為4.5%。據澳門明愛的資料顯示，2022年上半年向該機構申請經濟援助的個案、求助的電話次數，以及處理危機個案均明顯增加，這些都顯示與澳門的經濟下滑有關。

#### 經濟援助措施

當家庭經濟出現突變，例如家庭主要成員失業或因患病而不能工作等，不要過份擔憂；應積極尋求可運用的資源及協助。澳門明愛受社會工作局委託設立“明糧坊——短期食物補助服務”開展“非自願失業人士短期食物補助計劃”，紓緩非自願失業人士的生活壓力。除可向上述機構領取食物補助，亦可選擇申請社會工作局的經濟援助金、社會保障基金的失業津貼及疾病津貼，或者參與勞工事務局的帶津培訓及求職登記。

#### 情緒困擾的援助措施

孩子或家長如果遇到不如意的事情，察覺自身或身邊人對任何事情都提不起勁，經常鬱悶、焦慮、不開心，總覺自己永遠不及他人等，這時要提高警惕，多關心身邊的人，尋找幫助，可在網頁搜尋各區的家庭及社區服務中心，致電或親臨求助。例如：

- 澳門明愛泉仁樂家庭綜合服務中心；
- 婦聯樂融家庭綜合服務中心；
- 婦聯樂滿家庭服務中心；
- 婦聯家庭服務中心；
- 澳門街坊總會樂駿中心；



- 澳門街坊總會石排灣家庭及社區綜合服務中心；
- 工聯筷子基家庭及社區綜合服務中心；
- 救世軍喜樂家庭綜合服務中心；
- 澳門循道衛理聯合教會社會服務處建華家庭服務中心；
- 澳門循道衛理聯合教會社會服務處氹仔家庭成長軒。

上述這些中心均有為家庭及個人提供各類心理輔導及支援服務。如不想面對面與人接觸，可使用電話輔導熱線，例如澳門明愛的生命熱線或凱暉生命教育資源中心、社會工作局輔導熱線等。

用心經營和諧家庭有助積極應對所遇到的逆境，家長可多參與社區中心舉辦的家長教育活動，例如教育局親職教育中心、澳門明愛泉仁樂家庭綜合服務中心及婦聯家庭服務中心等均有定期舉辦免費的親職教育活動，讓家長學習更多親職教育知識。

### 紓緩壓力的建議

家長如果有壓力感到身體不適，或許進行以下活動能得到紓緩：

- 做運動；
- 接觸大自然；
- 聽音樂；
- 抱有正向思維；
- 停一停，深呼吸；
- 充足睡眠；
- 建立互相支援系統，例如參加朋友組織的活動；
- 參與社服機構的家庭 / 個人活動。

祝 生活愉快！

澳門明愛總幹事  
潘志明