



Macao Club (Toronto) Inc.

多倫多澳門會

Winter Newsletter 2021

2021 年冬季會訊

本期內容

P. 1	會長賀詞
P. 2	溫馨回憶
P. 3	會務消息
P. 4	回澳小貼士
P. 5	回澳小貼士
P. 6	澳門訊息
P. 7	保健養生



**喜報早春集富貴
祥瑞臨門慶有餘**

新年的鐘聲即將敲響，歷史又將翻開新的一頁。讓我們帶著對彼此的惦念，帶著對美好未來的期許，共同迎接壬寅虎年的到來。在此，我謹代表多倫多澳門會董事會全體成員祝各位會員和氣吉祥皆快樂、四季平安過新年、

家興國興事事興、家圓國圓事事圓！

會長: 袁小虹

臘梅催春至，瑞雪兆豐年！此時窗外雖然大雪紛飛、寒意襲人，但這裡卻熱浪如潮、異常溫暖。讓我們通過一張張溫馨的畫面，來共同回味和感受那一幕幕溫馨的場面吧！



會務消息

恢復辦公

會所將於 2022 年 2 月 16 日開始恢復
逢星期三下午一時至六時, 星期六上午
十一時至下午六時辦公, 會員可於以上
時間前往會所繳交 2022 年度會費。因
應疫情關係, 各會員前往會所前敬請先
打電話預約諮詢並帶備口罩。

Address: 4168 Finch Ave. East, PH 52-56

Scarborough, Ontario, M1S 5H6

Tel: 416-335-1033

Fax: 416-335-1022

E-mail: macaoclub@rogers.com

Website: www.macaoclub.ca

Hours: Wednesday 1:00pm—6:00pm,

Saturday 11:00am—6:00pm

網站更新

本會網站已全面更新, 各會員可
於網站內獲得更多資訊, 如網上
教太極班、社交舞、排舞、老
年人運動及有防止欺詐老人
福利講座, 並有大量的活動相
片供會員們回憶往日的快樂
片段, 大家可上

www.macaoclub.ca 瀏覽。



回澳小貼士

自 2020 年 COVID-19 疫情蔓延全球至今已經兩年, 會員們思鄉的情緒日益增加, 紛紛尋求回澳的方法, 現提供一些小資料供會員參考:

關於赴台灣人員規定

為控制新型冠狀病毒疫情的擴散, 提醒您, 為避免違反法令, 建議旅客於搭機前, 應先行查明各國入境或轉機相關規定, 並請您務必據實告知地勤人員自身旅遊史。

長榮航空配合中央流行疫情指揮中心, 自 2021 年 5 月 19 日零時起(當地搭機時間), 暫停未持有我國居留證之非本國籍人士入境, 及**暫停旅客來台轉機**, 後續將視疫情並適時滾動調整。

*摘於長榮航空網站

關於赴香港人員規定

為應對全球 Omicron 個案逐漸遞增, 香港機場管理局已宣布限制香港國際機場作為中轉站。由 1 月 16 日午夜至 2022 年 2 月 15 日晚上 11 時 59 分, 香港國際機場的接駁和過境服務將僅限來自非高風險地區的乘客。

由中國內地城市及台灣地區出發的乘客, 如在過去 21 天內沒有前往高風險國家的旅行歷史, 將可繼續乘搭接駁航班。

由其他目的地出發的乘客將無法於香港過境。

*摘於國泰航空網站

回澳小貼士

關於赴中國人士檢測規定

關於赴華人員增加 1 次核酸檢測和 7 天健康監測的通知

近日加拿大新冠肺炎疫情形勢更加嚴峻，自加赴華輸入確診病例持續顯著增多。為加強疫情防控，確保赴華旅客健康安全，根據國內有關規定，所有 2022 年 1 月 14 日及以後自加乘坐赴華直飛航班人員必須在**登機前第 7 天增加 1 次核酸檢測**（如 14 日航班，須在 7 日增加 1 次核酸檢測），**並於檢測後自我閉環管理並填報 7 天自我健康狀況監測表**（請見附件 1）。登機前 2 天內再進行核酸和血清抗體“雙檢測”，並根據駐加使領館領區劃分，上傳 2 次核酸檢測陰性證明、血清抗體檢測陰性證明和自我健康狀況監測表（請填至申請綠色健康碼當日），向有關駐加使領館申請綠色健康碼。其他材料繼續參照此前要求。駐加使領館將為符合要求的人員審發綠色健康碼。**所有檢測必須在駐加使領館指定的檢測機構進行**（請見附件 2）。

為了維護自身和公共健康安全，請務必遵守“非必要、非緊急、不旅行”原則，盡量避免出行。如確有急事必須赴華，請提前做好必要安排，檢測後嚴格按照要求自我閉環管理。有關航空公司也將在辦理登機手續時再次核查紙質版自我健康狀況監測表（請填至登機前一日）。

本通知未提及的內容或涉其他特殊人群的相關政策，請按使館官網 2020 年 11 月 26 日《關於赴華人員憑綠色健康碼登機的通知》，以及 2021 年 4 月 23 日、7 月 26 日、9 月 10 日的相關通知或所在地總領館官網相關通知要求執行。

駐多倫多總領館聯繫方式:(領區為安大略省、曼尼托巴省)：

諮詢郵箱：covidcheckfortravel@gmail.com；諮詢電話：1-249-8749071。

以下附件可於中國駐多倫多總領館網站 www.toronto.china-consulate.org 上下載：

[自我健康狀況監測表.docx](#)

[中國駐加拿大使領館指定的核酸檢測和血清抗體檢測機構名單.xls](#)

** 資料來源：中國駐多倫多總領館網站

澳門訊息

澳門特區行政長官賀一誠於2021年11月16日在澳門立法會發表年度《施政報告》，賀一誠表示，將會延續惠民措施，包括2022年度現金分享繼續實施，維持澳門永久性居民每人派發10000澳門元，非永久性居民每人派發6000澳門元。此外澳門政府也會繼續向永久居民發放600澳門元醫療券。《施政報告》提到，澳門2022年度敬老金維持9000澳門元，养老金每月3740澳門元，最低維生指數為4350澳門元。澳門政府鼓勵老年人就業，65歲以上老年人僱員職業稅免稅額為198000澳門元。持續進修發展計劃維持上限為6000澳門元。相關惠民措施估計涉及總金額為204.41億澳門元，並會推出新的惠民措施優化民生工作，增強居民的獲得感和幸福感，包括新增1間支持照顧者的服務中心，並推行日間暫托先導計劃；籌設殘疾人士綜合服務中心，新增智障人士住宿、日間展能和暫托服務名額等。

凝心聚力 共創新局

二〇二二年度主要惠民措施

全澳居民



非強制中央積金
個人帳戶

一次性啟動金**10,000**元
合資格居民

現金
分享計劃

10,000元
6,000元

永久性居民
非永久性居民



醫療券



600元 永久性居民

出生津貼

5,418元

父母雙方可同時申請



2020年至2023年
“持續進修發展計劃”



上限**6,000**元
合資格居民

住宅單位
電費補貼



200元/月 每一居住用途單位

恆常性
水費補貼

補貼家居用戶及一般非家居用戶的水費



全民車資
優惠



持有獲交通事務局核准的儲值卡、學生卡、長者卡、殘疾卡及獲核准的電子方式支付車資的乘客可獲相應優惠

所有不動產的
房屋稅



扣減首**3,500**元稅款
澳門居民

豁免
不動產移轉印花稅

僅限於購買居住單位首**300**萬元
未擁有不動產的成年永久性居民

鼓勵不動產租賃市場
增加供應

出租房屋稅稅率調低至**8%**
非出租房屋稅稅率維持**6%**



2022年施政重點 11

施政報告文本

保健養生

秋冬季節睡眠亦可養生

眾所周知，大家注重秋冬食療進補養生，很多時候忽視了睡眠亦可養生，中醫認為：春夏養陽，秋冬養陰，故有“四時養生”之說。秋冬季節自然界之陽光漸趨收斂，即秋收、冬藏。此時起居作息更要注意頤養身體內部之陽氣，強調睡眠養生的重要性，內經曰：“精神內守，病安從來”。

人的一生有三分之一時間在睡眠中度過，正確的睡眠方式與良好的睡眠習慣與養生有著密切的關係。中醫倡導“上醫治末病”，末病先防，重視形和神合一，主張順四時而適寒暑，和喜怒而安居所處，陰陽調和，強調扶正氣與抗病能力為主的養生觀點，正所言，正氣存內，邪不可幹，通過調整日常起居生活方式，可以達到養生防病功效，至於睡眠養生，中醫有很深的學問。

中醫主張『天人合一』的整體觀念，人體不但要維持體內循環和諧，還要注意與自然界外部環境的和諧，秋季早臥早起；冬季早臥晚起，此乃是睡眠養生之道，最佳睡眠時間在晚上9時至11時，最好不要超過11時，因為晚上11時至凌晨1時是子時，經絡行走肝經，是肝臟藏血最佳時間，陽氣最弱，陰氣最盛之時，此時睡眠最能養陽，睡眠質量也最佳，常常能達到事半功倍的養生功效。

關於睡眠的方位，有各種不同的說法，有研究指出，由於地球磁場的影響，人睡覺時採取頭朝北腳朝南的方位，使磁力線平穩地穿過人體，可以最大限度地減少地球磁場的幹擾，而中醫養生家卻認為，人的睡覺方向應該隨春、夏、秋、冬四季的交替而改變，唐代著名醫學家孫思邈在《千金方》中提到：凡人臥，春夏向東，秋冬向西，就是考慮到應四時所旺之氣而臥的緣故。儘管這些理論都有一定的道理，但實際生活中卻受房屋之座向和家居佈置的影響，而存在一定的局限性，其實也不必太拘泥於座向而導致不必要的擔心。主要應注意保證足夠的睡眠時間，入睡應恬淡虛無，真氣從之，心平氣和，聽一些輕鬆音樂，飲杯熱牛奶，或用溫水浴足，以利入睡。這些措施有利於提高睡眠質量，達到秋冬睡眠養生保健的最佳效果。

撰稿人：江穗征中醫師