



求救，報案及諮詢電話

Lista telefónica para Socorro, apresentar queixa e pedir informação.

警察總部	Comando da P.S.P.573333
傳真	Fax780826
緊急號碼	Número de socorro999
第一警司處	Comissariado n.º.17905610
第二警司處	Comissariado n.º.2572027
第三警司處	Comissariado n.º.37905636
交通警司處	Comissariado de Trânsito5986376
氹仔警司處	Comissariado da Taipa821047
機場警務處	Divisão Policial do Aeroporto8981627
路環分站	Posto de Coloane8990316
特警隊	U.T.I.P9800888
出入境事務廳	Serviço de Migração725488



警 訊

REVISTA DA P.S.P.



統籌 DIRECÇÃO

李小平副警務總監
SUPERINTENDENTE LEI SIU PENG

編寫 REDACÇÃO

郭瑞玲警長
CHEFE KOC SOI LENG

翻譯 TRADUÇÃO

方玉儀
FONG IOK I

行政輔助 APOIO ADMINISTRATIVO

攝影 FOTOGRAFIA

高級警員 譚偉強 警員何永樂
GUARDA AJUDANTE TAM WAI KEONG
GUARDA HO VENG LOC

法律顧問 ASSESSOR JURÍDICO

李 銳
RUY ALBERTO M. DE CARVALHO REY

排版印刷 COMPOSIÇÃO E IMPRESSÃO

崗安印刷公司
TIPOGRAFIA KOK ON CO.

出版及所有權 PROPRIEDADE E EDIÇÃO

澳門治安警察局
澳門羅理基博士大馬路警察總部
電話：573333 圖文傳真：780826
網址：<http://www.fsm.gov.mo/psp>
CORPO DE POLICIA DE SEGURANÇA PÚBLICA
AV. DR. RODRIGO RODRIGUES
EDIFÍCIO CONFORSEG, MACAU
TELEF: 573333 FAX: 780826

PÁGINA ELECTRÓNICA：<http://www.fsm.gov.mo/psp>

印刷數量：壹千本
TIRAGEM：1000 EXEMPLARES

本刊文章內容之責任概由作者自負
Os artigos publicados são da exclusiva responsabilidade dos respectivos autores

年六十第 | ANO XVI
刊季期九十五第 | I SERIE
年五零零二 | TRIMESTRAL
月二十 / 月一十 / 月十 | No. 59
2005 | OUT/NOV/DEZ

目 錄

- 二. 上一季度大事錄
- 十四. 體育
- 十六. 情報廳探員破連環縱火案
- 十七. 與壓力同行(四)

SUMÁRIO:

- 2. Revista do Trimestre
- 14. Desporto
- 16. Desmantelamento de um caso de logo posto
- 17. Conviver com o "Stress" (IV)



上一季度大事錄 REVISTA DO TRIMESTRE

升旗儀式

為慶祝中華人民共和國成立五十六周年及澳門特別行政區成立六周年紀念，分別在10月1日及12月20日早上，於金蓮花廣場舉行了盛大的升旗儀式，由警察樂隊、海關，治安警察局、消防局組成儀仗隊，護旗隊伍由特警隊的兩個中隊組成，國旗及區旗在雄壯的國歌聲中冉冉升起，升旗後，儀仗隊列隊行進向澳門特別行政區行政長官及各出席嘉賓致敬。

Cerimónia do Içar da Bandeira

Por ocasião das comemorações do 56.º Aniversário da Implantação da República Popular da China, e do 6.º Aniversário do Estabelecimento da RAEM, realizaram-se a 1 de Outubro e 20 de Dezembro, na Praça do Lótus Dourado, as cerimónias do Içar da Bandeira. As Forças em Parada foram constituídas por agentes da Banda da PSP, dos Serviços da Alfândega, da PSP e do Corpo de Bombeiros, sendo a Guarda de Honra, composta por dois contingentes da UTIP, que escoltaram a Bandeira Nacional e a Bandeira da RAEM, entrando na praça as quais iam sendo içadas ao som do hino nacional. A cerimónia terminou com o desfile das Forças em Parada, em continência a Sua Excelência o Chefe do Executivo e às entidades convidadas.





晉升儀式

10月10日，在總部貴賓室舉行了副警長的晉升儀式，他們接受了多個月的專業培訓課程及實習，成績合格後獲晉升為副警長，儀式由代局長李小平副警務總監、副局長馬耀權副警務總監及代副局長李文儉警務總長主持，各部門主管亦出席了儀式並為獲晉升之人員戴上新肩章。

普通職程中獲晉升的人員包括：劉彩月、梁志強、何惠玲、周立業、鄭文熙、楊華新、杜志明、趙少冰、李振門、溫少蓮、鄧柏高、黎耀林、許兆佳、梁銘光、李健華、伍權富、鄭少明、馮志剛、蔡炳華。

音樂職程中獲晉升的人員是梁沛文。



Promoção

No passado dia 10 de Outubro, realizou-se uma cerimónia de promoção ao posto de subchefe, na Sala de Honra do Comando, dos agentes que concluíram o curso de formação profissional e estágio àquele posto. A cerimónia foi presidida pelos Exm.^{os} Comandante Lei Siu Peng, e 2.^{os} Comandantes, Ma Io Kun e Lei Man Kim, e contou ainda com a presença das chefias dos vários departamentos, cujos responsáveis procederam depois à imposição das respectivas divisas. Eis a lista dos agentes promovidos :

Carreira ordinária :

Lao Choi Ut, Leong Chi Keong, Ho Wai Leng, Chao Lap Ip, Cheang Man Hei, Ieong Wa San, Tou Chi Meng, Chio Sio Peng, Lei Chan Mun, Wan Sio Lin, Tang Pak Kou, Lai Io Lam, Hoi Sio Kai, Leong Meng Kuong, Lei Kin Wa, Ng Kun Fu, Cheang Sio Meng, Fong Chi Kong e Choi Peng Wa.

Carreira especial (quadro de músicos) :

Leong Pui Man.



學校安全會議

由教育暨青年局主辦、保安協調辦公室協辦的“二〇〇五/二〇〇六學年學校安全會議”於10月12日假教青局舉行。主辦單位希望能透過會議，加強學校與有關部門的聯繫和溝通，共建安全校園。今年的會議主題為“共建安全校園”，由教青局、治安警察局、司法警察局、社會工作局、民政總署、衛生局人員向出席會議的學校代表，介紹各部門在建設安全校園所採取的工作和措施。

本局公關處處長李鏡賢副警務總長代表出席了會議，會議上指出，要解決青少年犯罪問題，需要家庭、學校、社會及政府部門合作，多關心、多聆聽，才能多了解青少年，盡量為青少年提供一個更安全和優質的成長空間。而本局已於今年五月開始執行“學園暴力通報機制”，當本局接到有涉及學生及教師的嚴重事件，會盡快透過有關部門迅速處理，警方亦有一系列針對青少年犯罪而實施的警務行動措施。會議中，各參與的機關代表也闡述了不同的措施和方法，扶助青少年健康成長。

Segurança nas escolas

Realizou-se em 12 de Outubro, na DSEJ, a Reunião da Segurança nas Escolas do Ano Lectivo 2005/2006, organizada por esta entidade pública em coordenação com o Gabinete Coordenador de Segurança, com a finalidade de reforçar a ligação e comunicação das escolas com os respectivos serviços públicos, por forma a criar um ambiente seguro nas escolas. Este ano, sob o tema “Vamos constituir um campo escolar seguro”, os funcionários da DSEJ, PSP, Polícia Judiciária, Instituto de Acção Social, Instituto para os Assuntos Cívicos e Municipais, e dos Serviços de Saúde, efectuaram perante representantes de várias escolas presentes, uma exposição sobre as respectivas acções e medidas a tomar.

A representação da Corporação, ficou a cargo do Subintendente Lei Keang In, da Divisão de Relações Públicas, onde se discutiu a resolução de problemas ligados aos jovens, os quais dependem em grande medida dos esforços conjugados dos pais, das escolas, da sociedade, e do Governo; que só se pode entender melhor os jovens quando se lhes der mais atenção; e que se deve fazer o melhor possível para lhes proporcionar um espaço seguro para um crescimento saudável. Desde Maio do ano 2005 que a Corporação tem disponível um mecanismo de informação sobre violência no campo escolar, que permite uma intervenção policial rápida quando ocorrerem casos graves que impliquem alunos e/ou professores. Por outro lado, estão também disponíveis na polícia um conjunto de acções/medidas de policiamento contra a delinquência juvenil. Durante a reunião, os vários representantes das escolas apresentaram diversas sugestões e modos de apoio com vista a desenvolvimento saudável dos nossos jovens.





就職典禮

“第三屆保安學員培訓課程”普通職程的學員，經過37周的基本訓練，專業訓練和實習，73名保安學員於10月25日在特警總部舉行就職典禮，儀式由治安警察局代副局長李文儉主持。今次投入警隊服務的全是男性，他們分別被派往本局各行動部門擔任前線警務工作。

代副局長在典禮上亦勉勵所有警員必須勤懇認真地工作，服務市民，確保社會安定。儀式上，本局各部門主管分別為新警員戴上警章，代表他們正式成為治安警察局的警員，執行法律賦予的權力與義務。

Tomada de Posse

No dia 25 de Outubro, realizou-se na sede da UTIP, a cerimónia de tomada de posse de setenta e três elementos da carreira ordinária, que após 37 semanas de instrução e estágio, concluíram o 3.º Curso de Formação de Instruendos, onde perante o 2.º Comandante Substituto, Lei Man Kim, e de outros oficiais das diferentes subunidades da Corporação, prestaram o respectivo juramento, os quais vão de imediato reforçar as subunidades operacionais.

Durante a cerimónia, o 2.º Comandante Substituto, alertou os novos agentes para se esforçarem no trabalho, a fim de preservarem a segurança e a ordem pública na comunidade. Os oficiais das diferentes subunidades procederam de seguida à imposição dos crachás aos novos agentes, materializando assim a efectividade como agentes da autoridade, cujos poderes e deveres estão definidos na lei.





交通安全推廣運動

本局與土地工務運輸局、民政總署、澳門街坊會聯合總會及澳門交通運輸業總會等五個部門聯合舉辦的「二〇〇五交通安全活動推廣月」於11月12日展開一連串的宣傳活動，今年活動的宣傳口號是“超速衝燈搵命搏，安全駕駛靠自覺”，旨在對守規則、保安全之長期目標下，配合測速系統之使用，針對駕駛員的超速違例行爲，同時教育行人。爲促使市民注重交通安全，警員在各區還向不遵守交通規則之行人及駕駛者採取勸喻及檢控行動。

11月12日下午，在綠楊花園休憩區舉行了交通安全嘉年華，在剪綵儀式及頒發紀念品後，台上安排了警察樂隊演奏及多項的助興節目，台下設置了多個由學生設計的遊戲攤位及圖片展覽，免費的拍照服務，嘉年華氣氛熱鬧，吸引了數千市民參與。爲期一個月的交通安全推廣也取得了一定的成效。

Promoção da Segurança no Trânsito

No âmbito da acção “O Mês da Promoção da Segurança no Trânsito 2005”, cujo programa foi realizado pela Corporação, em colaboração com a DSSOPT, IACM, União Geral das Associações dos Moradores de Macau e Associação Geral dos Operários dos Transportes de Macau, realizaram-se no dia 12 de Novembro, um conjunto de actividades subordinadas ao tema “Desrespeitar os sinais de trânsito é arriscar seriamente a sua vida nas estradas, conduza com segurança, tudo depende da sua autodisciplina”, tendo como objectivos principais o cumprimento das regras de trânsito e a segurança nas vias públicas que em articulação com a activação do sistema de detecção de velocidade, focaliza-se na prevenção contra os excessos de velocidade praticada por condutores e na educação dos peões. Também, a fim de chamar a atenção dos cidadãos para a segurança rodoviária, procedeu-se igualmente à advertência e autuação a condutores e peões.

No mesmo dia, no sítio de lazer do conjunto habitacional Lok Ieong Fa Un, realizou-se uma “Festa da Segurança no Trânsito”. Após a cerimónia do corte das fitas e entrega de lembranças, subiram a um palco edificado naquele local, a Banda da PSP e outros grupos culturais que efectuaram programas de animação. Foram também montadas tendas para jogos e passatempos e uma exposição de fotografias organizadas por jovens estudantes.





保安同樂日

11月27日在議事亭前地舉行了“2005年保安同樂日暨澳門保安部隊成立30周年紀念日”大型活動，保安部隊事務局、海關、消防局、司法警察局、保安部隊高等學校和本局都參與了是次活動。當天活動內容豐富，本局交通廳展示了新款的巡邏電單車、警務廳的巡邏車，特警隊也展示了多款槍械裝備及器材，警犬更吸引了不少市民圍觀和與之玩耍。現場還設有攤位遊戲並派發紀念品。銀樂隊在舞台上演奏多首悅耳名曲助興，此外更頒發了保安盃各項體育比賽的獎座及保安日繪畫、海報設計、攝影比賽的獎狀。透過是次活動，讓居民加深對保安部隊的認識，架設溝通橋樑，共建良好的治安環境。

Dia da Segurança

Realizou-se no dia 27 de Novembro, no Largo do Senado, as actividades anuais do Dia de Segurança de 2005, e do 30.º Aniversário das FSM, onde participaram a DSFSM, os Serviços de Alfândega, Corpo de Bombeiros, Polícia Judiciária, Escola Superior das FSM e a PSP. Na ocasião, foram exibidos equipamentos da Unidade Tática de Intervenção da Polícia, novos motociclos do Departamento de Trânsito, e veículos para patrulhamento de outros departamentos policiais.

No local, os cães do Pelotão Cinotécnico atraíram o interesse dos cidadãos, onde havia ainda instaladas barracas de jogos e distribuição de lembranças. Entretanto, a Banda de Música tocou várias músicas populares, e houve ainda lugar à entrega de prémios para os campeões das várias modalidades das competições desportivas, “Taças das FSM”, e para os melhores desenhos, design de cartazes e fotografias alusivas ao evento.





到訪

應警察總局白英偉總局長的邀請，葡國國民警衛軍總司令呂武傑中將於 11 月 27 日來澳進行官式訪問。訪澳期間，呂武傑中將及其隨行成員分別會晤保安司司長張國華及警察總局局長白英偉，並拜訪了司法警察局、治安警察局、澳門保安部隊高等學校等保安領域的機關。期間，呂中校參觀了本局的行動控制中心、特警隊、警犬隊及關閘邊境站。

Visita

A convite do Comandante-Geral dos Serviços de Polícia Unitários (SPU), José Proença Branco, o Comandante-Geral da Guarda Nacional Republicana, Tenente-General Mourato Nunes, visitou Macau no passado dia 27 de Novembro, cuja agenda além dos encontros com o Secretário para a Segurança, Cheong Kuoc Vá, e o Comandante-Geral dos SPU, compreendeu ainda as visitas à Polícia Judiciária, à PSP, à Escola Superior das FSM, e às instalações do Centro de Controlo Operacional da Unidade Tática de Intervenção da Polícia, do Pelotão Cinotécnico, e ao Posto Fronteiriço das Portas do Cerco.





聖誕聯歡

今年的聖誕聯歡會移師到特警總部舉行，12月10日聯歡會當天，吸引了警隊數千人員及家屬一同慶祝聖誕佳節。治安警察局代局長李小平副警務總監及各部門人員都出席了是日的慶祝會。

聖誕老人向小朋友大派糖果，獎品豐富的攤位遊戲吸引了大批小朋友輪候玩耍，當然少不了美味的食物。

舞台上，警察樂隊演奏多首悅耳的應節歌曲，警察舞蹈組的兩個舞蹈，表現了巾幗的英姿和女兒家的優美柔和，澳門歌手和澳門人樂隊演唱了多首耳熟能詳的歌曲，令全場“安哥”聲四起。最後的壓軸大抽獎，各式各樣的玩具，使每個得獎的小朋友都笑逐顏開。

今年的馬槽設計比賽結果如下：

- 第一名：出入境事務廳；
- 第二名：特警隊；
- 第三名：機場警務處；
- 安慰獎：交通廳；
- 創作獎：出入境事務廳。

Festa do Natal

No dia 10 de Dezembro, realizou-se no Aquartelamento da Unidade Tática de Intervenção da Polícia, a Festa do Natal dedicada a todo o pessoal da Corporação e seus familiares. A festa contou com a presença de inúmeros funcionários civis e militarizados, acompanhados dos seus familiares, que contou ainda com a presença do Comandante Subst.º do CPSP, Superintendente Lei Siu Peng.

A festa contou com um bondoso Pai Natal que a todo o instante distribuía guloseimas pela criançada, tendas com jogos e uma grande variedade de comidas à disposição.

Ao palco subiram a Banda de Música que tocou músicas apropriadas à ocasião, o Grupo de Danças Chinesas da Corporação que agradeceu os presentes com a sua delicada actuação, tendo ainda actuado cantores e bandas de música de Macau. Não faltou à festa o tradicional sorteio que ofereceu inúmeros prémios que agradou sobretudo aos mais novos.

Na competição para o melhor presépio, os resultados foram os seguintes:

- 1.º lugar – Serviço de Migração
- 2.º lugar – UTIP
- 3.º lugar – Divisão Policial do Aeroporto
- Menção honrosa – Departamento de Trânsito
- Prémio de originalidade – Serviço de Migração





致送錦旗

11月初，台山區一大廈連續發生兩宗入屋行劫案，本局第二警司處行動科探員接報後立即採取偵查行動，在短短兩小時內迅速偵破案件，並將嫌犯送交檢察院處理。其後，案中的事主親臨該警司處致謝並送上錦旗，讚揚警方行動迅速，保障市民。錦旗由第二警司處趙崇遠警司代表接受。

另，第三警司處偵查組探員在11月中旬一次反罪惡的行動中，拘捕三名正在進行爆竊電話店的男子，經調查後，查獲他們為一專門爆竊的犯罪團伙，在過去的數個月內，連續爆竊了兩家參茸店及三家電話店，偷走總值超過30萬元的貨品。其後，一名被劫的店舖負責人到警司處致送錦旗，讚揚警方不遺餘力，瓦解犯罪集團。錦旗由警三警司處梁志生警司代表接受。

Oferecimento de galhardetes

Decorriam os primeiros dias do mês de Novembro do ano passado, quando foram detectados dois casos de roubo domiciliário num edifício do Bairro de Toi San. A investigação para identificação dos responsáveis destes crimes foi entregue aos agentes da Divisão Operacional do Comissariado n.º 2, os quais em pouco tempo conseguiram apurar as circunstâncias de como as duas acções tiveram lugar, e acabaram por deter dois suspeitos que foram entregues ao Ministério Público para os devidos efeitos processuais penais. Posteriormente, uma das vítimas veio pessoalmente oferecer um galhardete em agradecimento pelo trabalho desenvolvido pelos agentes do referido comissariado, elogiando a rapidez de acção e a sua diligência na defesa dos cidadãos e dos seus bens. A lembrança foi recebida em nome da Corporação, pelo Comissário Chio Song Un, da referida subunidade.

Numa das operações anti-crime igualmente realizadas nos primeiros dias de Novembro, agentes do Comissariado n.º 3, detiveram em flagrante três indivíduos que tinham acabado de praticar um furto numa loja de venda de telemóveis. Do aprofundamento das investigações, veio-se a verificar que os detidos tinham estado igualmente envolvidos noutros furtos praticados nos últimos meses, nomeadamente a duas lojas de venda de produtos de ginseng, bem como a outros três estabelecimentos de venda de telefones, cujo valor do produto dos crimes ascende a mais de trezentas mil patacas. Posteriormente, o responsável de uma das lojas assaltadas, veio também oferecer aos agentes do Comissariado n.º 3, um bonito galhardete, não deixando na ocasião de elogiar o zelo dos agentes e o empenho no desmantelamento deste grupo meliantes. Coube ao Comissário Leung Chi Sang, em representação da Corporação receber a honrosa lembrança.





公益金百萬行

12月11日上午，本澳第22屆公益金百萬行於孫逸仙大馬路隆重舉行，行政長官、各政府主要官員及社會知名人士主禮下，三萬多名居民精神抖擻地，沿南灣及西灣人工湖畔為公益齊舉步。參加步行的慈善大軍來自本澳各政府機關、機構、公司、商號、社團、學校的隊伍。本局熱心公益，為善不甘後人，也派出隊伍，穿著整齊服裝並由戴秀菁警司帶領參加了有關盛事，浩浩蕩蕩地與各隊慈善步行大軍，在歡樂祥和的氣氛下行畢全程，抵達媽閣廟前地終點。

警察樂隊及由學生、童軍組成的步操旗隊和樂隊分別在沿途定點，為步行隊伍演奏中西名曲、聖誕樂章等，大受歡迎。本局巡邏警員、交通警員等亦沿途負責百萬行的保安工作和維持交通秩序。

Marcha de Caridade para Um Milhão

Realizou-se em 11 de Dezembro de 2005, com partida dada pelo Exm^o Chefe do Executivo, a 22.^a Marcha de Caridade para Um Milhão, a qual teve a início na Av. Dr. Sun Yat-Sen, com a participação de mais de trinta mil pessoas provenientes dos vários serviços administrativos do governo e de outros sectores sociais da comunidade. Como sempre, a Corporação juntou-se a esta iniciativa tendo destacado para a marcha uma equipa chefiada pela Comissária Tai Sao Cheng. A marcha seguiu pela marginal dos Lagos Nam Van e Sai Van, e terminou a no Largo do Pagode da Barra, sendo naturalmente o patrulhamento e ordenamento do trânsito ao longo do trajecto, assegurado pelos agentes do Departamento de Trânsito.

Entretanto, nos vários pontos do percurso, a Banda de Música, várias escolas e escuteiros, iam tocando e apresentando diversas peças musicais, para manterem a animação e o interesse dos participantes e espectadores.





講座

12月11日，本局公共關係處人員到街坊總會祐漢社區中心為居民主持“家居安全”講座，內容主要是提醒他們必須經常注意個人財物及做好家居安全措施，以防盜賊乘機作案，招致損失。講座中更鼓勵街坊發揮睦鄰互助的精神，警民合作，預防罪案發生。

Palestra

O pessoal da Divisão de Relações Públicas da Corporação, realizou no dia 11 de Dezembro, no Centro Comunitário do Bairro de Iao Hon, da União Geral das Associações dos Moradores, uma palestra sobre segurança domiciliária para os moradores, onde lhes foi chamada a atenção para a necessidade de protecção dos seus bens pessoais e da segurança domiciliária, apelando, na ocasião para a necessidade do espírito de inter-ajuda e solidariedade, e para a cooperação com a polícia na prevenção contra a criminalidade.



到訪

廣東省公安廳交通管理局代表團到澳門進行工作訪問，並於12月13日到本局交通廳參觀訪問，互相交流有關交通事務上的經驗和措施。

Visita

Uma delegação do Departamento de Trânsito do Serviço de Segurança Pública da Província de Guangdong, efectuou no passado dia 13 de Dezembro, uma visita ao Departamento de Trânsito da Corporação, numa ocasião que serviu para os dois serviços, trocarem-se experiências e impressões sobre matérias que lhes são comuns.



樂隊演奏

10月8日和9日，政府總部一連兩日開放，吸引眾多居民、遊客入內參觀，而警察樂隊及澳門中樂團分別獲邀於政府總部門前為參觀者演奏中外名曲，與眾同樂。

透過教青局的協助，警察樂隊在今個學年繼續推行“學校演奏計劃”，到本澳各中、小學校演奏音樂，讓學生從另一角度認識治安警察局。

Actuações da Banda de Música

Nos dias 8 e 9 de Outubro de 2005, o Governo da RAEM, abriu as portas ao público da Sede do Governo, facto que atraíu muitos cidadãos e turistas que tiveram assim oportunidade de ficar a conhecer aquelas instalações governamentais. A Banda de Música da Corporação e a Orquestra Chinesa de Macau, foram convidadas para actuar no espaço em frente ao portão principal para animar o evento.

Também, com o apoio da Direcção dos Serviços de Educação e Juventude, a Banda continuou neste ano lectivo a promover o Projecto dos Concertos Escolares, tendo já realizado diversos concertos em estabelecimentos de ensino primário e secundário, a fim dos alunos ficarem a conhecer uma outra faceta da PSP.





甲二組小球邀請賽

本局派出兩支七人足球隊伍參加了本年度之甲二組小球邀請賽，初賽完成後，警察隊以首名資格獲得進入準決賽，在準決賽中，各隊員表現出色，憑互射點球淘汰對手進入決賽。在決賽中，各隊員不畏強敵，奮力拚鬥，與對手打成均勢，最後勇奪亞軍。綜觀整個賽事，所有人員都充份發揮團隊精神，士氣高昂，為本局向公眾提供一個良好的形象。

Competição de Futebol por Convite

A Corporação destacou duas equipas de futebol para a participação no torneio deste ano da 1.ª Divisão-Série II de futebol de 7 por convite. Na primeira volta da competição, equipa da PSP classificou-se no 1.º lugar, facto que lhe permitiu ficar apurada para a semi-final. Nesta partida renhidíssima, que só podia mesmo ser decidida na marcação de grandes penalidades, a sorte sorriu à equipa da polícia que assim se qualificou para a final. No jogo decisivo, calhou à equipa policial um adversário muito forte, e assim o 2.º lugar não é de maneira nenhuma um desmerecimento.





2005年保安盃長跑比賽

二零零五年保安盃長跑賽於十一月十一日上午十時正，在路環保安高等學校開跑，路程大約9.5公里，數十名來自各部隊的“長氣袋”角逐比賽，最後，本局人員在各分組賽事中獲得以下優良成績：

公開組：

第二名：警員編號113941，李國雄

第三名：二等文員編號.005771，Carreira Chiu, Rogério José

中年組：

第一名：警長編號134821，郭伯添

第二名：警員編號426921，朱明英

壯年組：

第三名：副警長編號142831，顏惠祥

女子組：

第三名：警員編號107910，黃雪紅

Taças Desportivas das FSM, em Atletismo

Pelas 10.00 horas do passado dia 11 de Novembro, realizaram-se diversas provas de atletismo referentes às Taças Desportivas das FSM. Com partida na Escola Superior das FSM em Coloane, os atletas provenientes de diversas subunidades tiveram de concluir um percurso de cerca de 9.5 quilómetros. Os resultados foram os seguintes :

Categoria Open:

2.º classificado: Gdª.nº.113941, Lei Kuok Hong

3.º classificado: 2º. Oficial nº.005771, Carreira Chiu, Rogério José

Categoria de Meia-Idade :

1.º classificado: Chefe nº.134821, Kuok Pak Tim

2.º classificado:Gdª.nº.426921, Chu Meng Ieng

Categoria Sénior :

3.º classificado: S/c nº.142831, Ngan Vai Cheong

Femininos :

3.º classificado: Gdª. nº.107910, Wong Sut Hong





情報廳探員破連環縱火案 Desmantelamento de um caso de fogo posto

鑑於近期黑沙環區金海山花園大廈曾多次遭人縱火，導致他人受傷。情報廳探員對有關案件立即展開深入調查，最終成功將涉嫌人逮捕。

針對去年十二月底黑沙環金海山花園第一座數日內曾遭叁度縱火，導致一家四口受傷。情報廳對此高度重視，並立即展開全面調查，於十二月廿八日傍晚六時許，探員於調查期間在上址天臺發現一名男子形跡可疑，於是上前截查，在其身上搜出利刀及打火機，探員相信事有可疑，將其帶走調查。

調查期間，涉嫌人承認過去數日的縱火案是他作出的，為了解事發經過及搜尋證物，情報廳探員將涉嫌人帶返現場重組案情，事後將嫌犯移交檢察院處理。

Na sequência de vários casos de fogo posto ocorridos recentemente no edifício Kam Hoi San Fa Un do Bairro da Areia Preta, dos quais infelizmente resultaram ferimentos em algumas pessoas, agentes do Departamento de Informações (DINFO) efectuaram várias investigações que posteriormente acabaram por levar à detenção de alguns suspeitos.

Efectivamente em finais de Dezembro do ano passado, na sequência de três casos de fogo naquele bairro residencial, quatro cidadãos ficaram feridos. As investigações e vigilâncias entretanto iniciadas, levaram à detecção na tarde do dia 28 de Dezembro, de um indivíduo no terraço do referido edifício em atitudes suspeitas. Após a sua intercepção, verificou-se que tinha na sua posse uma arma branca e um isqueiro, pelo que acabou por ser conduzido às instalações daquele departamento para mais investigações, donde se ficou a saber que o mesmo estava relacionado com os tais casos de fogo posto. De seguida levou-se o detido ao local para se fazer a reconstituição dos crimes praticados tendo depois sido entregue ao Ministério Público para os devidos efeitos.





與壓力同行(四)

林卓琮

保安部隊兼任心理治療師

減壓方法

壓力的產生是來自多方面的，如來自工作、家庭、經濟、健康、人際關係、學習等。另外，壓力與一個人的性格、思維及處事方式、生活態度等有著密切的關係，因此，調整生活態度及處事方式有助於減輕壓力。

1. 不要有過高的期望或要求：有時我們對某些事情有過高的要求或期望，但那些要求或期望並非自己能力所及或在現實生活中是難以實現的，需要花費很多精神、時間及努力才可達成此目標，但在此過程中已經非常吃力。人需要自知及量力而為，期望及目標需要合理及合乎現實。
2. 避免完美主義：完美主義的人通常比別人花較多時間去完成相同的事情，當事情有少許瑕疵便不厭其煩地作出修正。因此，完美主義的人承受的壓力也比較大。若把要求調整一下，做事的彈性大一點，那麼人也輕鬆了。
3. 善於忘記：人生裡總有些經歷是不如意或痛苦的，耿耿於懷對自己未必有好處，有時候需要學習不去回憶那些不愉快的經歷，反之去回味及憧憬快樂美好的時光。
4. 別太多心及貪心：現代人總是很「上進」，同時修讀兩個學位課程或做兩份工作，擔任或參與多個社團組織的職務及活動，令自己時常忙於工作、學習、應酬等事情上，忙得透不過氣來。上進及有服務社會的熱誠當然是好事，但多及貪心卻令自己身心疲累，壓力指數居高不下。讓自己有靜下來的時候，並聽聽內心的真正需要是甚麼。
5. 做好時間管理：由於日常生活及工作中不懂得時間管理或把時間花在其他無關重要的事情上，因而未能在指定時間內做好該做的事，因此需要承擔未完成任務所帶來的壓力。
6. 從容地生活及工作：有人是緊張大師，做事總是焦急、緊張、匆忙，這不但令自己常常處於緊張的狀態，而且也令身邊的人有壓力感。嘗試把速度稍為調慢少許，人也自然輕鬆了。
7. 適當地放手：不要總是把事情緊握著不放手，堅持未必是好事，在適當的時候要學習捨棄及放手，這樣可能會得著更多。
8. 懂得拒絕：由於太樂於助人及不懂拒絕的個性，別人的請求總是有求必應，但自己卻未必有時間或能力去處理那些事情，因而給自己增添負擔及壓力。



9. 處事具有靈活性：固執、執著、處理方式缺乏彈性、畫地自限及故步自封都給自己及事情帶來限制，嘗試開放思維，接納其他可能性，那麼事情的發展將會比較順利。
10. 調整角色：每個人在不同的環境及對著不同的人，便會有不同的角色，清楚自己在甚麼時候需要扮演甚麼角色，要懂得調整角色及清楚自己的角色功能，做該角色該做的事，讓自己放下角色的負擔。工作上擔任主管的女士下班回家後別再扮演主管的角色了，那時候好好地扮演媳婦、妻子及母親的角色會比較受歡迎。
11. 尋求或接受他人的幫助：當自己解決或處理不到當前的困難時，不妨讓別人扶自己一把。有時候，我們只懂得去助人，但卻忘記了請別人幫助。我們不可能時時都是強者，我們也有軟弱的時候，接納自己有軟弱無助的時候，學習接受他人的幫助。
12. 有充分的休息及睡眠：休息及睡眠是減壓的良方，也是預防壓力的良方，精神好、身體壯、做事輕鬆、效率高。
13. 適量的運動：運動是很好的減壓方法，運動後精神放鬆，這會減低心理壓力及阻止沮喪及焦慮等負面情感，可依個人的體質及興趣，選擇適合自己的運動項目。
14. 安排休閒活動並享受休閒時間：要懂得偷得浮生半日閒，在忙碌的工作後讓自己有閒暇，為自己安排休閒娛樂活動，放開一切煩惱，盡情去享受屬於自己的休閒時間，切忌在享受休閒活動時仍然去想關於工作的事宜。
15. 善待自己：要對自己好些，例如買禮物或吃一頓豐富的晚餐獎勵自己，做一些令自己開心愉悅的事。



CONVIVER COM O “STRESS” (IV)

Lam Cheok Keng

Métodos para aliviar o STRESS

O STRESS pode ter origem no acumular de diversas actividades, tais como, o trabalho, as relações familiares, por questões económicas, nas preocupações com a saúde, nas relações pessoais, por causa dos estudos, etc. O STRESS tem uma relação estreita com o carácter, pensamento, com a maneira de tratar assuntos e atitude perante a vida, de cada pessoa. Assim sendo, uma mudança de atitude perante a vida e uma outra maneira de tratar os assuntos podem facilitar o alívio do STRESS.

1. Deixar de ter esperanças ou exigências demasiado altas: Por vezes, temos esperanças ou exigências demasiado altas em certos assuntos, as quais são inatingíveis ou são difíceis de serem concretizadas na nossa vida real. Para alcançarmos o objectivo, precisamos de gastar imensas energias, tempo e esforços, ficando durante o processo muito fatigados. Precisamos de nos conhecer melhor a nós mesmos e de actuar segundo as nossas próprias capacidades. As esperanças e os objectivos devem ser razoáveis e compatíveis com a realidade.
2. Evitar perfeccionismo: Uma pessoa com vontade obsessiva de atingir a perfeição, gasta normalmente mais tempo que outros no tratamento de um assunto semelhante, pelo que quando surgir algum pequeno defeito, aqueles poderão efectuar as emendas sem ficarem tão fatigados. Deste modo, o STRESS sentido por uma pessoa deste género é relativamente menor. Assim, alterando a sua exigência de desempenho e com mais flexibilidade nos trabalhos, uma pessoa fica mais disponível e sem carga emocional pesada.
3. Ser esquecido: Existem sempre algumas experiências descontentes ou melancólicas na nossa vida. Cismar algo desagradável, facto que não traz proveito a nós próprios. De vez em quando, precisamos de aprender a não recordar experiências desagradáveis, devendo pelo contrário, lembrar e ansiar tempos alegres e agradáveis.
4. Deixar de passar uma vida “sobrecarregada”: As pessoas modernas são sempre “ambiciosas”. Tiram dois cursos de grau académico ou têm dois empregos simultaneamente, desempenham funções ou participam nas actividades de diversas organizações. Tudo isto faz com que as pessoas modernas fiquem frequentemente sobrecarregadas de trabalho, de estudos e convívio, e sem tempo para descanso e relaxe. É bom termos desejo de progredir e o entusiasmo de servir a sociedade, mas caso levemos uma vida “sobrecarregada”, o nosso STRESS vai continuar num índice alto. Devemos arranjar tempos livres para meditarmos bem do que realmente necessitamos.
5. Gerir bem o tempo: Em virtude de não sabermos gerir o tempo da vida normal e de trabalho, ou usarmos o tempo em assuntos irrelevantes, não conseguimos levar a cabo certas acções dentro dos prazos estipulados. Por conseguinte, tem de se assumir o STRESS gerado pelas missões não concluídas.



6. Viver e trabalhar sem pressa: Há indivíduos estão sempre nervosos e habituados a trabalhar de forma apressada e ansiosa. Isto leva-o não só a encontrar-se frequentemente em estado nervoso, mas também leva também o pessoal em seu redor a sentir-se “stressado”, pelo que se trabalhar de uma forma mais ponderada tenderá a ficar menos ansioso.
7. Desistir em tempo oportuno: A persistência nem sempre é uma atitude correcta. Por isso, devemos aprender a desistir no momento certo, assim talvez tenhamos mais proveito.
8. Saber recusar: O encargo e o STRESS de um indivíduo que gosta imenso de dar apoio a outros e não sabe recusar os pedidos que lhe fazem, estes vão aumentando e provavelmente não irá ter tempo ou capacidade para tratar os assuntos que tem o seu cargo.
9. Tratar assuntos com flexibilidade: A teimosia, o modo de tratar assuntos sem flexibilidade e a atitude de conformar-se com as situações disso resultantes, e não tentar progredir, cria restrições a nós próprios e nos assuntos a resolver. Se tentarmos deixar de ser teimosos e tentarmos aceitar outras possibilidades, as coisas têm possibilidades de progredir.
10. Mudar de papel: Cada pessoa desempenha um papel diferente perante diferentes circunstâncias e pessoas. Devemos saber mudar de papel e de conhecer bem as suas funções, para que o desempenhando seja o mais apropriado e correcto em cada situação. Por exemplo, uma mulher que assume funções de chefia num determinado serviço, não deve continuar nesse papel quando regressa a casa, onde é mais correcto que a mesma se empenhe no seu papel de nora, esposa ou mãe.
11. Pedir ou aceitar ajuda dos outros: Quando não conseguimos ultrapassar certas dificuldades, não deve haver receio em aceitarmos a ajuda dos outros. Às vezes, só sabemos como ajudar os outros e esquecemo-nos pedir ajuda para nós. É impossível sermos sempre fortes. Há, de certeza, momentos de fraqueza. Devemos aceitar esse facto e aprender como aceitar a ajuda dos outros.
12. Descansar e dormir o suficiente: Descanso e sono são bons métodos para aliviar e prevenir STRESS. Uma pessoa bem disposta e de boa saúde resolve problemas com mais facilidade e de forma mais eficiente.
13. Praticar desporto em dose apropriada: Praticar desporto é um bom método para aliviar STRESS. Este ajuda relaxar o nosso estado de espírito e a aliviar o STRESS de carácter psicológico e impedir sentimentos de desânimo, ansia, etc. Podemos escolher o tipo de desporto adequado à nossa condição física e interesse.
14. Organizar actividades de lazer e gozar o tempo livre: Devemos aprender a gozar a vida. Depois do trabalho que nos ocupa por longas horas, devemos planear actividades de entretenimento para nós próprios, passando tempos divertidos sem quaisquer preocupações. Não devemos absolutamente pensar em matérias relacionadas com o trabalho.
15. Tratar-se bem a si próprio: Por exemplo, comprar uma prenda ou comer um bom jantar a fim de se premiar a si próprio, bem como fazer algo que provoca alegria.

DENTISTA

牙科博士 梁 偉 鈞

Dr. David W.K. Leung

DENTAL SURGEON. D.M.D. (PHIL)

**MEDICO DENTÍSTA DA OBRA
SOCIAL DA P.S.P. DE MACAU**

澳門治安警察局福利會
牙科醫生

澳門高士德大馬路八十七號二樓A座

Avenida Horta e Costa N^o 87 - 1^o

Tel: 557755

精彩娛樂 盡在澳博

SJM for Your Entertainment in Macau



澳門博彩股份有限公司
SOCIEDADE DE JOGOS DE MACAU, S.A.

電話：(853) 574277 圖文傳真：(853) 562285



發揮澳門優勢 走向多元國際 紮根澳門，全面提升旅遊、娛樂、文化事業