



警訊

REVISTA DA P.S.P.





警察學校 臂章
BRAÇAL DA E.P.

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 nº.17905610
第二警司處	Comissariado nº.2572027
第三警司處	Comissariado nº.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.



年六十第 | ANO XVI
 刊季期八十五第 | I SERIE
 年五零零二 | TRIMESTRAL
 月九 / 月八 / 月七 | No. 58
 | JUL/AGO/SET
 | 2005

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

國安印刷公司
 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

目 錄

- 二. 上一季度大事錄
- 十. 體育
- 十二. 情報廳探員破獲搶劫案
- 十四. 與壓力同行(三)

SUMÁRIO:

- 2. Revista do Trimestre
- 7. Desporto
- 12. Desmantelamento de um caso de roubo
- 14. Conviver com o "Stress" (iii)



上一季度大事錄 REVISTA DO TRIMESTRE

學術參觀

7月15日，消防局第三屆保安學員培訓課程專業階段的學員在導師的陪同下，到本局行動暨通訊中心及澳門警務廳第三警司處參觀學習。藉著學術訪問加強兩部門之間的聯繫及建立相互合作的精神。

首先，行動暨通訊中心監督官簡介行動廳之組織架構，並介紹通訊中心的主要任務和工作範疇，尤其針對“999”緊急熱線，講解其運作及與各警司處的連繫方式。並且在緊急救護車服務或火警時，中心如何與消防局接觸及協調合作。

第三警司處負責人則簡介了澳門警務廳之架構，並介紹警司處的主要任務和工作範疇，倘有緊急事故發生時，例如火警或提供救護車服務的時候，警司處如何協助消防局。其後更展示了警務裝備及各項設施。

8月4日，海關第一屆基礎培訓課程專業階段的學員到本局作學術參觀，本局人員除了向學員們介紹行動暨通訊中心及第三警司處的運作外，亦講解了倘緊急事故發生於海關管轄範圍時，本局如何與海關接觸及協調合作。

Visita de estudo

No dia 15 de Julho, alunos da Fase de Especialidade do 3.º Curso de Formação de Instruendos (masculinos) das FSM do CB, acompanhados dos seus instrutores, efectuaram uma visita de estudo ao Centro de Comando Operacional da PSP (CCO), e ao Comissariado n.º 3.º do Departamento Policial de Macau (DPM), a fim de tomarem contacto com os processos e meios de cooperação entre as duas corporações, nos vários domínios em que é necessária.

Aos visitantes, foi dado um briefing pelo supervisor do CCO sobre a estrutura orgânica do Departamento de Operações (DO), missão principal e funções do CCO, sobre o funcionamento da linha de emergência “999”, os modos de ligação entre os comissariados policiais e, nos casos de emergência ou de incêndio, as formas de comunicação e colaboração entre o CB e a PSP.

Por outro lado, coube ao responsável do Comissariado n.º 3.º, apresentar os esclarecimentos sobre a estrutura orgânica do DPM, e a missão principal e funções do comissariado. Na ocasião, foram exibidos ainda os equipamentos policiais e as respectivas instalações.

Também a 4 de Agosto, alunos da Fase de Especialidade do 1.º Curso de Formação Essencial dos Serviços de Alfândega (SA), efectuaram uma visita de estudo à Corporação, onde tiveram oportunidade de se inteirarem do funcionamento do CCO e do Comissariado n.º 3.º, bem como sobre as formas de comunicação e colaboração entre os SA e a PSP, nos casos em que a emergência ocorra na área de acção dos SA.



出訪

本局公共關係處人員於7月22日到香港警務處公共關係科參觀交流，獲該科負責人的熱情接待，還介紹了該科的架構、功能及公關策略、如何處理傳媒關係等，同時帶領本局人員參觀了新聞室及警務處新總部大樓。藉此拜訪活動，增進了兩個對口部門之間的認識和友誼，更在公共關的話題上互相交換意見和經驗。

Visita

Em 22 de Julho, elementos da Divisão de Relações Públicas da PSP, efectuaram uma visita à Secção de Relações Públicas da Hong Kong Police, onde foram recebidos cordialmente pelo responsável da secção, que aproveitou a ocasião para de uma forma sintetizada descrever a estrutura orgânica, as funções e políticas de relações públicas da secção, bem como as técnicas de tratamento de notícias e de colaboração com os órgãos de comunicação social. Tiveram, depois, os visitantes, através de uma visita guiada, oportunidade de ficarem a conhecer a Sala de Imprensa do novo edifício do comando da polícia da vizinha região. Com a visita efectuada, foram reforçados o entendimento e a amizade entre ambas as forças policiais e trocadas impressões e experiências sobre questões relativas à área das relações públicas.





預防青少年犯罪講座

少年警訊的成員於8月期間在保安部隊高學校接受短期訓練，以作為整個活動的一部份，期間，本局亦派員主持了兩場的“預防青少年犯罪”講座，藉以貫輸有關知識，讓他們初步認識法律，介紹青少年犯罪的類型以及列舉真實的事例作為告誡，使他們明白犯罪所要承擔的後果、罰則以至對他們將來的前途有何影響等都一一作了詳細的闡釋。

此外，隨著新學年的開始，本局繼續透過教青局協助，向本澳各校推行“預防青少年犯罪”講座，作為他們在課堂以外的一個補充課題，告誡學生們切勿以身試法。

Palestra sobre Prevenção contra a Delinquência Juvenil

No mês de Agosto, jovens da “Policia Juvenil”, frequentaram uma acção de formação de curta duração na Escola Superior das Forças de Segurança de Macau (ESFSM). Nesse âmbito, assistiram a duas palestras sobre a Prevenção contra a Delinquência Juvenil, onde lhes foram transmitidas noções e conhecimentos sobre a legislação criminal, explicados os tipos de crimes e possíveis consequências que os jovens podem sofrer com esse tipo de conduta, bem apresentados alguns casos práticos no intuito de produzir efeitos dissuasores.

Por outro lado, na sequência do início de mais um ano lectivo, com o apoio da DSEJ, a Corporação realizou mas palestras do tipo, em diversas escolas da RAEM, sendo esta acção um módulo adicional ao programa de ensino dos alunos, e uma forma de lhes aconselhar a não praticarem actos ilícitos.





到訪

8月18日，澳門地產發展商會的多位負責人到訪本局，受到本局代局長李小平副警務總監及行動廳關啓榮副警務總長的親切接待。

該會會長介紹了商會成立的經過和聯繫行業面的廣泛性、未來的工作計劃等，同時對回歸以來治安警察局對保護市民安居樂業，打擊犯罪的出色成績表示衷心的感謝，雙方也就邊境站和市内鬧區的治安黑點整治方案互相交換了意見，取得了多方面共識並加強聯繫和溝通。



Visita

Em 18 de Agosto, responsáveis da Associação Comercial do Fomento Predial de Macau, efectuaram uma visita à Corporação, onde foram recebidos pelo Comandante Subst.º, Superintendente Lei Siu Peng, e pelo Subintendente Kwan Kai Weng do DO.

O presidente daquela associação, elaborou um resumo sobre a sua criação, a sua ampla ligação com os vários sectores comerciais e industriais, e os seus planos de desenvolvimento para o futuro. Expressou ainda o seu agradecimento ao CPSP, pelos esforços empenhados e resultados obtidos no combate contra a criminalidade, na defesa da tranquilidade pública desde o retorno de Macau à mãe Pátria. Trocaram-se também impressões sobre as formas de combate a actividades ilícitas nas imediações dos postos fronteiriços bem como nas áreas mais movimentadas da cidade, tendo a reunião sido bastante proveitosa pelas diversidade de opiniões, o que reforçou o espírito de colaboração com aquela entidade.

到訪

8月19日，公安部警衛局代表團到訪本局及進行業務交流，本局領導層熱烈歡迎代表團的到訪並陪同來賓參觀了特警隊的設施、裝備等，同時也簡介了本局的人員狀況，各部門的運作情況。其後，更由本局人員的陪同下，到大三巴實地了解警衛工作。

Visita

Em 19 de Agosto, uma delegação do Departamento Policial do Ministério da Segurança Pública da RPC, visitou a corporação, para uma troca de impressões e experiências acerca dos problemas com que se deparam os serviços policiais. A delegação visitante depois de recebida pelo Comando da Corporação, assistiu a um briefing que versou sobre as actividades, instalações e equipamentos da Unidade Táctica de Intervenção da Polícia (UTIP), a situação dos efectivos e do funcionamento das outras subunidades. Posteriormente, já nas Ruínas de S. Paulo, puderam observar a disposição dos vários patrulhamentos destacados naquela zona turística.





安檢培訓課程

為了做好在本澳舉行的第四屆東亞運動會的安保工作，本局特別安排了部份人員參加了安檢培訓課程，由9月5日至17日，分五個班別共150人參與，有關課程在保安部隊高等學校進行及由北京公安局的專業導師授課。內容包括：《運動會安保方案與安檢培訓定位》、《環境與安全》、《流程／崗位與用戶管理／圖像回拉／轉儲》、《使用中的維護保養》、《疑似危險品處置》、《鍵盤介紹》、《系統管理功能》、《違禁物品圖像識別》，課程中理論與實踐並重，使學員從最基本的安檢知識以至器材的運用，分辨危險品等都有充分的了解，學員經過書面測試及實操測試後，成績合格獲頒發證書。

Formação

Em preparação para as acções de segurança e policiamento a implementar nos 4.ºs Jogos da Ásia Oriental - Macau 2005, a Corporação destacou vários agentes para um curso de formação de inspecção de segurança, que decorreu durante o período de 5 a 17 de Setembro. O curso foi ministrado na Escola Superior das Forças de Segurança de Macau (ESFSM), por profissionais provenientes do Departamento de Segurança Pública de Pequim, para um total de 150 participantes divididos em cinco turmas. O programa do curso abrangeu várias disciplinas nas componentes prática e teórica, onde foram transmitidos aos formandos, conhecimentos gerais de inspecção de segurança, manejo equipamentos, técnicas para detecção de objectos perigosos, etc.







到訪

澳門婦女聯會理事長招銀英、副理事長黃敏兒、婦聯勵苑主任楊淑賢等一行於9月14日到訪本局，獲本局代副局長李文儉警務總長、李鏡賢副警務總長熱情接待。

會談中，婦聯會負責人介紹了新開設的受虐婦女庇護中心婦聯勵苑的服務、設施和運作，希望透過在各個相關的政府部門和機構的支持下，為有需要的婦女提供及時的服務。李文儉代副局長亦表示，前線警員在執勤時可能有機會遇到一些涉及家庭暴力的案件，故此本局會大力配合。



Visita

Em 14 de Setembro, responsáveis da Associação das Senhoras Democráticas de Macau, Chio Ngan Ieng, Wong Man I e Jeong Sok In, visitaram a corporação, onde foram recebidos pelo 2.º Comandante Subst.º, Intendente Lei Man Kim, e pelo Subintendente Lei Keang In.

Na ocasião, os visitantes, efectuaram uma breve enumeração tiveram sobre os serviços, instalações e funcionamento do recém-criado Centro de Apoio a Mulheres, mostrando a esperança que com o apoio dos diversos organismos do governo, prestar um melhor serviço às mulheres que se encontrem em dificuldades. Considerando que durante o cumprimento da sua missão os agentes policiais poderão presenciar ou ter notícia de casos que envolvam violência familiar, o Intendente Lei Man Kim, expressou toda a disponibilidade da corporação na colaboração com a associação e o esforço na prevenção e combate a essas condutas.

晉升儀式

9月20日，在本局總部舉行了警長的晉升儀式，儀式由本局代局長、副局長及代副局長主持，並為新晉升的人員戴上警長肩章，出席的還有各部門主管。

獲晉升的人員是完成修讀為期五個多月的課程，當中包括共同階段、專業階段及實習，成績合格獲晉升為警長。他們包括：吳麗嫦、李宇達、趙健倫、何錦平、張勝其、趙悅美、張傑坤、鍾小平、區玉霞、劉炎景、劉永康、趙麗兒、劉超英。



Promoção

Em 20 de Setembro, realizou-se no edifício do Comando, a cerimónia de promoção ao posto de chefe de vários agentes que após 5 meses de formação e estágio, concluíram o respectivo curso com aproveitamento. A cerimónia foi presidida pelos Exm.ºs Comandante Subst.º, Superintendente Lei Siu Peng, 2.º Comandante, Superintendente Ma Io Kun, e 2.º Comandante Subst.º, Intendente Lei Man Kim, os quais procederam à imposição das divisas aos agentes promovidos. A cerimónia contou ainda com a presença das chefias dos restantes departamentos.

Foram os seguintes os agentes promovidos :

Ng Lai Seong, Lei Iu Kuai, Chiu Kin Lon, Ho Kam Peng, Cheong Seng Kei, Choi Ut Mei, Cheong Kit Kuan, Chong Sio Peng, Au Yuk Ha, Lau Im Keng, Lau Jose, Chiu Lai I, Lau Chio Ieng .



參觀

上一季度，本局接待了本澳多個團體包括：下環浸信會社會服務中心、少年警訊，望廈聖方濟各聖堂教區青年牧民中心、建華家庭服務中心的青少年參觀了警犬隊，領犬員為他們介紹了警犬隊的工作情況，警犬的品種、特性及工作範圍，好讓他們了解警犬在協助執行警務工作時與警員的合作和默契，其後更為他們安排了警犬的服從性及輯毒表演，令參觀者大為讚賞。

Visita

No terceiro trimestre do ano, a Corporação fez receber a visita de diversas organizações sociais, entre elas o Centro da Obra Social da Igreja Baptista de Ha Wan, a “Polícia Juvenil”, o Centro Diocesano da Igreja de São Francisco Xavier de Mong-Há, e o Centro de Apoio à Família “Kin Wa”. Os membros mais jovens destas associações, estiveram no Pelotão Cinotécnico, onde lhes foi dado um briefing sobre as actividades desta subunidade, das várias raças, características e atribuições dos cães, tendo ficado com uma ideia geral das atribuições que compete ao grupo e do sistema de execução do serviço na relação entre o binómio (homem-cão). Tiveram ainda naquelas instalações, ensejo de assistirem a uma demonstração das aptidões dos canídeos.





體育 DESPORTO

籃球友誼賽

7月22日，廣東省開平市公安局籃球隊訪澳，在特警隊體育館與本局代表隊進行了一場友誼比賽，場內比賽氣氛熱烈，場外歡呼打氣聲不絕，兩地隊員均本著友誼第一，比賽第二之體育精神切磋球技，最後客隊技勝一籌取得勝利。



Basquetebol

A assinalar a visita em 22 de Julho, de elementos do Departamento de Segurança Púyblica da cidade Hoi Peng, da Província de Guangdong, realizou um jogo de basquetebol no pavilhão desportivo da UTIP. A partida decorreu com grande vivacidade, originando lances que arrancaram fortes aplausos e entusiasmo da assistência que, contudo, não bastaram para vencer a formação da cidade de Hoi Peng.



足球賽

繼治安警察局十一人足球隊勇奪2004/2005年度甲組聯賽冠軍後，本局七人足球隊延續餘威，於本屆工人小球賽高級組及七人足球邀請賽甲二組兩項賽事中分別勇奪冠軍及亞軍，能夠連續獲得好成績，實有賴各成員能充分發揮團隊精神，還有日常的艱苦嚴格訓練，在比賽中表現出的頑強意志，不論面對任何對賽，隊伍都全力以赴，不驕不縱，警察七人足球隊比賽態度，深入公眾的心坎，更增強了公眾對治安警察局的信心。



Futebol

Na sequência da conquista título de futebol de onze na época passada, a equipa de futebol de 7, venceu também o campeonato de futebol em miniatura (que se desenrolou no Campo dos Operários), e conseguiu o 2.º lugar, da 1.ª Divisão-Série II, de futebol de 7 (que decorreu no Campo do D.Bosco). Esta sequência de títulos demonstrou que os bons resultados se ficaram a dever sobretudo ao espírito de equipa, à aplicação nos treinamentos e na concentração com disputaram todos os encontros.



2005 年度公共機構體育競技大會

由行政暨公職局及體育發展局合辦的公共機構體育競技大會於本年八月七日至九月十一日在鮑思高球場，望廈體育館及澳門奧林匹克綜合體戶外天地等地點舉行，本局人員參加了七人足球、男子籃球、女子籃球及羽毛球等多項比賽，獲得以下良好成績：

- 男子籃球 - 第二名
- 女子籃球 - 第一名
- 男子籃球跑動傳接球 - 第一名
- 女子籃球跑動傳接球 - 第一名
- 羽毛球單打 - 第一名
- 羽毛球雙打 - 第一名



Festival Desportivo das Entidades Públicas de 2005

De 7 a 11 de Setembro decorreu entre o Campo do C.D. Bosco, Ginásio do Pavilhão de Mong Ha e Campo de Ténis do Complexo Olímpico de Macau, o Torneio Desportivo das Entidades Públicas organizado pela DSAFP e pelo IDM. A Corporação participou nas modalidades de futebol de 7, basquetebol (masculinos e femininos), e badminton, tendo conseguido os seguintes resultados:

- Basquetebol Masc.. - 2º. Classificado
- Basquetebol Fem. - 1º. Classificado
- Passagem de bola de basquetebol Masc.. - 1º. Classificado
- Passagem de bola de basquetebol Fem.. - 1º. Classificado
- Badminton (singulares) - 1º. Classificado
- Badminton (pares) - 1º. Classificado





情報廳探員破獲搶劫案

鑑於近期街頭及店鋪搶劫罪案猖獗，情報廳探員對有關案件作出深入調查，最終成功將涉嫌人逮捕及起回涉案失物。

針對街頭電單車搶劫案，情報廳探員經分析及調查後，在本澳特定區域作部署，於本年九月二日晚上十時許發現兩名男子駕駛一輛電單車在鏡湖馬路一帶徘徊，並先後跟蹤多名獨行女子。警員見狀隨即截停兩人調查，並在電單車上發現一柄兩呎長鐵通，但未能出示電單車的任何證明文件，期後承認所駕駛電單車為偷車，警方相信事有可疑，將兩人帶走調查。

兩人被帶署後承認被截查前企圖在現場一帶搶劫，有關鐵通則是作為武器，並承認過去一個月內，分別伙同另外兩名男子在筷子基、雅廉訪馬路、亞素街以及山頂醫院附近，進行過多宗利用電單車搶劫案。調查行動中更尋獲與劫案有關的報失電單車，嫌犯已被送往司法機關偵辦。探員仍在追緝該兩名在逃男子，使其繩之以法。



另一宗劫案發生於本年十月十二日晚上九時許，警員接報在般皇子大馬路某當舖發生搶奪案，賊人拿走一隻價值四萬多元的名貴手錶。警員經調查及分析後，鎖定了目標人物，隨即展開追捕，於半小時內在北区發現兩名目標男子，其中一名男子手上戴有一隻名貴手錶，其特徵與涉案手錶相似。警員立即上前截查，期間該兩名涉嫌人不能說出手錶的來歷並承認是於較早前在般皇子大馬路某當舖搶奪得來的，並將兩名男子帶返警署調查。



在調查期間，更揭發這兩名匪徒與之前三宗類似案件有關。兩嫌犯隨後被移送檢察院處理。



Desmantelamento de um caso de roubo

Na sequência de vários casos de roubos ocorridos recentemente na via pública e em alguns estabelecimentos comerciais, agentes do Departamento de Informações (DINFO) intensificaram as investigações, e acabaram por deter os suspeitos tendo ainda conseguido apreender os produtos do crime.

Dado o aumento de casos de roubo por esticção praticados na via pública por criminosos fazendo-se transportar em motocicletas, agentes do DINFO após cuidada análise e investigação das circunstâncias dos referidos crimes, centraram as suas acções de policiamento em determinadas zonas da cidade. Assim, na noite de 2 de Setembro, cerca da 22.00 horas, notaram que dois indivíduos que circulavam numa motocicleta na zona da Estrada do Repouso, o faziam na direcção de mulheres que caminhavam sózinhas. A atitude suspeita motivou que os agentes do DINFO, procedem à intercepção dos indivíduos, onde acabaram por encontrar na sua posse um tubo metálico de cerca de 70 cm. Da acção veio-se a verificar que o veículo era furtado, pelo que foram assim conduzidos ao comissariado para mais investigações.

Posteriormente admitiram que pouco antes, tinham tentado uma acção de roubo nas imediações da referida estrada, com o tubo metálico como arma, e que já tinham praticado vários outros roubos na companhia de outros dois indivíduos, no Bairro Fai Chi Kei, na Av. do Ouvidor Arriaga, na Rua Afonso de Albuquerque e nas imediações do Hospital Conde S. Januário. Resultaram ainda das investigações, a responsabilidade no furto de outras motocicletas, bem como o envolvimento noutros casos de roubo, tendo sido entregues ao Ministério Público para os devidos efeitos.

Um outro caso de roubo ocorreu no dia 12 de Outubro, pelas 21H00, que ocorreu numa casa de penhores situada na Av. do Infante D. Henrique, em que o ladrão levou um relógio de pulso avaliado em mais de 40 mil patacas. Após várias investigações, acabou-se por identificar os suspeitos, tendo-se de imediato iniciado a perseguição, que viria a ser bem sucedida. Meia-hora depois, foram detectados dois suspeitos na zona norte da cidade, um dos quais exibia no pulso o valioso relógio. Acabaram por admitir o roubo efectuado na citada casa de penhores e por isso foram detidos e conduzidos as instalações do DINFO para mais investigações, da qual resultou a ligação dos suspeitos a outras três acções semelhantes cujas investigações prosseguiam há já algum tempo, pelo que foram, assim, entregues ao Ministério Público para os devidos efeitos.



與壓力同行(三)

壓力與心理疾病

林卓琮

保安部隊兼任心理治療師

在日常生活，我們總是面對著來自各方面的壓力，例如有工作壓力、生活壓力、人際關係壓力、經濟壓力等。對某些人而言，壓力會產生積極正面的作用，但對於另外一些人來說，卻會產生消極負面的影響。如果未能處理好壓力事件及舒緩壓力所引致的負面情緒，而使它變成慢性化的時候，那麼壓力會導致生理疾病，也會導致負面情緒及心理疾病。引致心理疾病產生的因素來自多方面的，而壓力所造成的心理疾病是多樣的，由於篇幅所限，在此，主要討論壓力對情緒及心理疾病的影響，以及A型性格與壓力的關係。

1. 負面情緒：當個人即將面臨壓力事件、正在經歷著壓力事件、或者已經經歷了壓力事件好一段日子，所表現的負面情緒的程度及嚴重性也存有差別，一般而言，壓力令人感到緊張、害怕、焦慮不安、憂慮、討厭、挫折感、痛苦、悲傷等負面情緒。倘若個人能夠從所感受到的負面情緒察覺到自己正是受某壓力事件所影響，並且懂得使用適當的減壓方法去改善問題，這將會減低壓事件對身心健康造成的影響。
2. A型性格與壓力：A型性格的人格特質是喜歡趕時間、時間觀念重、喜歡快速地完成任務、做事及行動的速度都比一般人快、沒有耐性、很難忍受休閒的時間、在生活中安排很多事情、不安於現狀、所訂的工作標準及要求比較高、具有取進心、具有很強的競爭意識和攻擊性、對人或對事會採取敵對的態度。由於A型性格的人在工作及生活等各方面皆時常處於緊張的狀態，而且當他們在休息或休閒的時候，感到到負罪感，因此，此類型的人所經歷的壓力比一般人為高。根據研究結果，A型性格的人比一般人也比較容易患有高血壓及冠心病。
3. 神經質：相對於其他心理疾病，神經質是比較輕微的，而且是反映了個人的壓力症狀，其主要表現為對於聲音比較敏感，例如因為室外或室內的聲音而難於入睡或從睡夢中醒過來、容易被突然而來的聲音嚇倒、說話及行動的速度比平時為快、心神恍惚、容易心悸及緊張、專注能力及記憶力減弱、做事時難以專心維持比較持久的時間、對於一些日常的簡單事情也容易忘記。
4. 焦慮症：焦慮症的症狀表現為焦慮不安、無助感、缺乏安全感、出現非理性的思想、對於將會發生的事件感到焦慮擔心，這些焦慮擔心往往是非理性及不實際的，覺得自己無法控制或掌握事件的後果而感到彷徨無助。焦慮的產生主要是缺乏安全感及對自己缺乏信心，害怕面對失敗的後果及負面情感，認為過往的失敗經驗將會延續到目前或將來。由於個人對事情過度擔心，對周遭的事情有不合理及非理性的歸因，對事件的後果有災難性的解釋，有以偏概全或斷章取義的思想模式，因此，個人處於焦慮不安的情緒狀態。在種種負面的思想的包袱下，感到身心疲憊，生活在痛苦之中。

綜合所述，個人的人格特質、思想及信念、價值觀及生活態度、個人對自己及別人的要求、生活模式、處事方式等是令人產生壓力的因素，因此，要減壓首先要適當地調整自己。



CONVIVER COM O “STRESS (III)

Doença psicológicas relacionadas com o stress

Lam Cheok Keng

Na nossa vida quotidiana, enfrentamos sempre diversos tipos de stress, nomeadamente relacionados com o trabalho, as relações pessoais, dos problemas económicos, etc. Para alguns, o stress desempenha um papel activo e positivo, enquanto que para outros o stress provoca influências negativas. Deve-se ter sempre em atenção os sinais de stress, pois caso não se consiga aliviar o mau estar por ele provocado poderá originar doenças fisiológicas, bem como do foro psicológico, baixa na auto-estima, podendo até tornar-se numa doença crónica. Existem vários factores que podem originar uma doença psicológica causada pelo stress, a saber :

1. Baixo estado de ânimo: o grau e a gravidade do baixo estado de ânimo revelados por uma pessoa que tem de enfrentar qualquer obstáculo que traz pressão, são diferentes que os mesmos demonstrados por uma pessoa que está a enfrentar ou já enfrentou qualquer acontecimento que traz pressão. De modo geral, o stress leva uma pessoa a ficar nervosa, assustada, preocupada, inquieta, aflita, aborrecida, frustrada, angustiada ou triste, etc. Se uma pessoa, com baixo estado de ânimo, se apercebe que está sujeita à influência de um evento que traz pressão e sabe recorrer aos métodos adequados de alívio de pressão para melhorar o problema, os impactos exercidos pelo stress na saúde física e mental serão diminuídos;
2. Características do stress, do tipo A : este tipo de stress é caracterizado pelo gosto de se competir contra o tempo e de realizar as tarefas rapidamente, pela constante noção do tempo, e pela maior velocidade que se demonstra na operação e na execução de tarefas face aos outros. Se por exemplo uma pessoa não for calma, não gostar de levar uma vida despreocupada, gostar de efectuar muitos planos para a vida, mas ficar inquieto perante a situação actual, estabelecer critérios e exigências de trabalho relativamente altas, com espírito empreendedor e forte consciência de competição, manifestar uma atitude antagónica perante os outros ou nos mais diversos assuntos, são geralmente características deste tipo de pessoas. Com uma pessoa de características de stress do tipo A, esta encontra-se frequentemente em estado nervoso a nível de trabalho e de vida, e sente a precariedade do seu tempo livre e de descanso, sendo por isso o stress sentido mais intensamente do que a restante maioria das pessoas. De acordo com os resultados de investigações efectuadas, uma pessoa com as características do tipo A, é mais propícia a ter hipertensão ou a sofrer um acidente cardio-vascular que outra pessoa qualquer.
3. Nervosismo : comparando com outras doenças psicológicas, o nervosismo é uma doença leve e reflecte as sintomas de stress numa pessoa. A característica principal do nervosismo é a susceptibilidade aos ruídos, por exemplo ter dificuldades em pegar no sono, acordar a meio da noite ou assustar-se facilmente por um qualquer ruído que repentinamente lhe chegue aos ouvidos; sentir receio ou nervosismo com frequência, falar e actuar a destempo, e viver distraído e ter grandes dificuldades em concentrar-se por períodos relativamente longos, e esquecer-se facilmente de alguns assuntos simples do seu dia a dia.
4. Inquietação: os sintomas de inquietação incluem, entre outros, a aflição, preocupação, carência de sentimentos de segurança. Perante a proximidade de eventos, a pessoa sente-se preocupada, hesitante e perplexa, pelo facto de considerar que não é capaz de controlar ou dominar as consequências dos mesmos. Tais preocupações são, muitas vezes, irracionais. A inquietação é gerada essencialmente pela insegurança, pela falta de confiança em si mesma, pelo receio de enfrentar sentimentos negativos e consequências de fracasso, e pela consideração de que as experiências anteriores fracassadas se repetirão. Resulta, assim, uma pessoa demasiado preocupada com assuntos laterais, atribuindo a ocorrência de eventos em seu redor a motivos não razoáveis, e a explicar as consequências desses eventos de forma desastrosa, gerando um estado de ânimo inquieto e aflito. Estes sintomas de inquietação, levam uma pessoa a ficar exausta e viver na angústia.

Em síntese, a personalidade, o pensamento, a convicção, a filosofia dos valores e a atitude perante a vida de cada um, bem como a exigência feita a nós próprios e aos outros, o modo de vida, a maneira de tratar os assuntos correntes, entre outros, são factores que provocam stress. Por isso, devemos em primeiro lugar, devemos procurar a harmonia dentro de nós, antes de aliviar o stress.



DENTISTA

牙科博士 梁偉鈞

Dr. David W. K. Leung

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

**MÉDICO DENTISTA 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 Nº 87 - 1º

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