

## 目 录

<b>第一章 赴澳门地区工作生活须知</b> .....	1
<b>第一节 内地与澳门地区劳务合作发展概述</b> .....	1
一、澳门地区引进外地就业者的方式与制度 .....	1
二、内地与澳门开展劳务合作的回顾与现状 .....	2
三、开展输澳劳务的操作流程与注意事项 .....	3
四、从事的行业类别和工种 .....	6
五、思想准备与务工提示 .....	7
<b>第二节 赴澳门务工须知</b> .....	9
一、务工途径 .....	9
二、相关证件、手续与费用 .....	10
三、澳门法律 .....	14
<b>第三节 赴澳门出入境须知</b> .....	17
一、交通与行李 .....	17
二、出入大陆边境 .....	19
三、往返澳门出入境 .....	24
<b>第四节 澳门地区生活须知</b> .....	26
一、衣、食、住、行 .....	26
二、电话、银行、邮递、购物 .....	28
三、在线信息支持 .....	30
<b>第五节 澳门地区健康须知</b> .....	34
一、现代健康 .....	34
二、生理健康 .....	34
三、心理健康 .....	37
四、社会适应性与人际交流 .....	39

五、道德健康 .....	44
<b>第二章 澳门地区综合资讯 .....</b>	<b>46</b>
<b>第一节 概述 .....</b>	<b>46</b>
一、基本信息 .....	46
二、政治与经济 .....	48
<b>第二节 澳门风俗习惯介绍 .....</b>	<b>50</b>
一、宗教 .....	50
二、风俗习惯、礼仪和禁忌避讳 .....	51
三、传统活动及节假日 .....	51
<b>第三节 澳门地区实用信息指南 .....</b>	<b>53</b>
<b>附 录 .....</b>	<b>56</b>
附录 1: 地图、区旗、区徽 .....	56
附录 2: 对外投资合作企业主要证照样本 .....	59
附录 3: 赴境外务工主要证照样本 .....	60
附录 4: 护照签证及其他出入境表单 .....	62

## 第一章 赴澳门地区工作生活须知

### 第一节 内地与澳门地区劳务合作发展概述

#### 一、澳门地区引进外地就业者的方式与制度

##### （一）引进外地就业者的政策前提

澳门特别行政区输入劳动力政策的大前提，是确保本地工人优先就业及劳动权益不会受损。只有在本地没有合适的或无法提供足够的人力资源时，在同等成本及效率的条件下，外地雇员才会被考虑作为临时性的补充而批准输入。

##### （二）澳门地区引进外地就业者的方式与制度

###### 1. 澳门特区政府主要相关法规

第 21/2009 号法律《聘用外地雇员法》（以下简称《外雇法》），是澳门特区政府对聘用外地雇员所颁布的重要法规，该法规于 2009 年 10 月 9 日通过，并于 2010 年 4 月 26 日生效，其规范了聘用外地雇员在澳门特区工作的一般制度。包括聘用一定数量外地雇员的娱乐场酒店、本地中小企业，甚至只聘用一名外地雇员的家庭式小企业和外地家佣的雇主都属于规范对象。根据《外雇法》规定，目前内地输澳劳务人员只能受聘为：

- （1）专业雇员（也称“技劳”）；
- （2）非专业雇员（也称“普劳”）；
- （3）家务工作雇员（也称“家佣”）。

除第 21/2009 号法律《外雇法》，澳门特区政府还制定了第 8/2010 号行政法规《聘用外地雇员法实施细则》、第 13/2010 号行政法规《规范聘用外地雇员许可内设定的条件或负担》、第 88/2010 号经行政长官批示的《订定有关外地雇员住宿地点应符合的最低卫生、居住条件，以及以现金支付时的最低金额》及第 89/2010 号经

行政长官批示的《订定雇主每月须就每名实际受聘的外地雇员缴付的聘用费》。

## 2. 主管部门

外地雇员的工作许可包括聘用许可（批予雇主）及逗留许可（签予雇员）。根据澳门特区现行法例规定，澳门特区人力资源办公室负责接收、审批聘用外地雇员的申请，并向雇主批予聘用许可；而澳门特区治安警察局则负责批予外地雇员进入及在澳门工作的逗留许可。

澳门特区人力资源办公室网址：<http://www.grh.gov.mo>

澳门特区治安警察局网址：<http://www.fsm.gov.mo>

## 3. 申请程序

根据澳门特区第 21/2009 号法律《外雇法》的规定，雇主如需聘用非本地居民在本澳工作，必须先获得聘用许可，有关申请应递交澳门特区人力资源办公室。若申请外地雇员的配额获批准，有关批准通知书及批示复印件将会寄给申请人及抄送治安警察局出入境事务厅。我国内地赴澳门的劳务人员需通过内地输澳劳务经营公司在澳职业介绍所代办“外地雇员之逗留许可”申请手续，待《往来港澳通行证》（以下简称《通行证》）及逗留签注批出后，根据澳门出入境事务厅的安排，办理《外地雇员身份认别证》（以下简称“澳门外雇证”）后方可在澳门合法工作。

## 二、内地与澳门开展劳务合作的回顾与现状

### （一）整体概况

内地输澳劳务起始于上个世纪八十年代至上世纪末，主要集中在制造行业，以纺织制衣行业为首，为此，内地输澳劳务人员主要从事纺织、制衣工作。澳门回归及 2006 年全球取消纺织配额限定前后，澳门经济结构发生了新的变化，旅游、博彩、地产、建筑行业兴起，内地输澳劳务行业分布更为广泛，除重点分布于酒店餐饮业、建筑业、批发及零售业、不动产及工商服务业、制造业等行业

外，专业劳务人员开始进入文化、教育、航空、医疗、媒体等领域，业务规模不断扩大、结构不断优化，确保澳门大中型企业用人需求，也较好地服务于当地中小企业。截至 2013 年 6 月底，内地在澳劳务人员突破 7 万人，占澳门外劳总额的 60.7%。

## （二）行业管理与机构职责

《商务部国务院港澳办中央政府驻澳门联络办关于内地输澳劳务管理体制改革的的通知》（商合发[2003]262 号）文件于 2003 年 8 月 1 日出台，发布《内地对澳门特别行政区开展劳务合作暂行管理办法》和《具有输澳劳务经营资格的公司名单》。

依照内地输澳劳务管理体制要求，经国家商务部和中央政府驻澳联络办公室批准，中资（澳门）职业介绍所协会（简称“中协协会”）依法在澳门注册，它是由经批准开展输澳劳务业务的经营公司在澳职业介绍所组成的非营利性行业自律组织。中协协会按照商务部和国务院港澳办的有关政策要求，在中央政府驻澳联络办公室的指导下，负责内地输澳劳务在澳门的内部协调、服务、监督和管理，配合特区政府在劳务领域依法施政。经批准开展输澳劳务业务的经营公司按照国家关于在境外设立企业的有关政策、法规及澳门特区法律，在澳注册设立职业介绍所，配备劳务管理人员，依法依规经营，履行一线管理和职责，维护在澳劳务人员合法权益和劳务队伍的稳定，促进内地与澳门劳务合作持续健康发展。

这是输澳劳务管理体制改革的重大里程碑，通过减少管理层次和经营公司数量，明确了劳务合作各方的法律地位，实现了权、责、利统一，维护了劳资双方合法权益，规范了内地经营公司的经营行为，有利于两地劳务合作的持续、健康发展和促进澳门的社会稳定与经济发展。

## 三、开展输澳劳务的操作流程与注意事项

### （一）基本流程

澳门雇主获得可聘用外地雇员的配额后，与内地的对外劳务合

作企业签订澳门地区《劳务合作共同声明书》)并送澳门特区人力资源办公室申请合同生效信。内地对外劳务合作企业在获合同生效信后,协助澳门雇主在内地招收选拔劳务人员,组织劳务人员体检并参加培训和考试,与入选的劳务人员签订《赴澳门特别行政区劳务服务合同》,协助劳务人员办理《通行证》及劳务逗留签注等必要的出境手续。内地对外劳务合作企业安排随行人员,协助劳务人员与澳门雇主签订《外地雇员输入申请之劳动合同》。在劳务人员以内地雇员身份赴澳工作期间,内地劳务公司督促驻澳职介所及时为劳务人员办理“澳门外雇证”及《通行证》的换发、补发、签注延期等手续,督促雇主为劳务人员提供职业意外和职业疾病的医疗保障,并办理工作时间以外的人身意外伤害及医疗保险,严格依照国家输澳门劳务管理规定以及澳门特区法律开展输澳门劳务合作业务。劳务人员在合同期满后或不能继续在澳门履约时,由内地劳务公司及其驻澳职介所组织按时返回内地入境,并收回《通行证》以送交内地发证机关注销。

## (二) 重点业务环节说明

### 1. 出境前培训的要求和内容

《对外劳务合作管理条例》规定,对外劳务合作企业应安排劳务人员接受赴国(境)外工作所需的职业技能、安全防范知识、外语以及用工项目所在国家或者地区相关法律、宗教信仰、风俗习惯等知识的培训;未安排劳务人员接受培训的,不得组织劳务人员赴国(境)外工作。

因此,为帮助劳务人员了解有关国家或地区的情况、了解出境工作的基本权利和义务,帮助劳务人员更快适应境外工作环境、提高工作技能,对外劳务合作企业将会安排劳务人员参加培训并组织考试。考试合格后,才能取得《中华人民共和国外派劳务培训合格证》。没有获得培训合格证书的人员不能被派往境外务工。

### 2. 服务费收取项目及标准

(1) 国家允许对外劳务合作企业按照国务院价格主管部门会

同国务院商务主管部门制定的有关规定向劳务人员收取服务费。服务费是对外劳务合作企业为劳务人员出国（境）务工提供组织、服务和境外管理而收取的费用。但对外劳务合作企业不得向与其订立劳动合同的劳务人员收取服务费。

（2）办理出境手续时，劳务人员应按国家规定标准向有关方面交纳体检费、培训费、护照费、签证费、合同公证费等。这些费用需要个人承担，并不再退还。一般情况下，在办理出国（境）务工事宜期间所发生的国内差旅费也需要自己承担。

（3）往返交通费用应按《对外劳务合作合同》规定执行。有的可能是雇主提供，有的可能需要自己承担，依据不同情况而定。

（4）劳务人员不必交纳境外务工的履约保证金、押金或提供财产担保，但可以按照外派劳务公司要求投保履约保证保险。

另外，缴付各种费用时一定要索取发票凭证，并妥善保存好，作为一旦发生纠纷解决和处理问题的依据。

### （三）主要涉及合同说明

根据《对外劳务合作管理条例》的有关规定，围绕着对外劳务合作经营管理活动的过程，存在着对外劳务合作企业、境外雇主和劳务人员三个方面，需要签署三份不同的合同，而且这三个方面所签署的三份不同的合同必须相辅相成，缺一不可。

1. 第一份是对外劳务合作企业和境外雇主之间的合同，叫做《对外劳务合作合同》，必须包括工作内容、工作地点、工作时间、休息休假、合同期限、劳动报酬、社会保险、福利待遇、劳动保护、人身意外伤害保险等与劳务人员权益保障相关的事项。

在输澳劳务合作的操作中，此份合同对应的全称一般为《内地输澳劳务合作共同声明书》。

2. 第二份是对外劳务合作企业和劳务人员之间的合同，叫做《服务合同》，应载明《对外劳务合作合同》中与劳务人员权益保障相关的内容，还应载明服务项目、服务费及收取方式、违约责任等内容。值得注意的是，当劳务人员是对外劳务合作企业的员工时，

双方之间应该签署《劳动合同》。

在输澳劳务合作的操作中，此份合同对应的全称一般为《赴澳门特别行政区劳务服务合同》。

3. 第三份是境外雇主和劳务人员之间的合同，叫做《雇佣合同》或《劳动合同》，由对外劳务合作企业协助劳务人员签订，必须保证该合同中有关劳务人员权益保障的条款与《对外劳务合作合同》相应条款的内容一致。

在输澳劳务合作的操作中，此份合同对应的全称一般为《外地雇员输入/续期申请之劳动合同》。

其中第二份合同和第三份合同是劳务人员必须签署的。为保障劳务人员自身的合法权益，劳务人员出境前一定要和对外劳务合作企业签订《服务合同》，并在对外劳务合作企业的协助下与境外雇主签订《雇佣合同》或《劳动合同》。

上述《对外劳务合作合同》、《服务合同》、《劳动合同》及《雇佣合同》，明确了对外劳务合作企业、境外雇主与劳务人员三方面的权利义务，三个方面均应遵守相关法律法规及合同约定，全面履行合同约定的各自的义务。

签订合同事关劳务人员在澳期间的权利义务等重要问题，因此劳务人员赴澳门工作，一定要亲自签署《服务合同》与《劳动合同》，并保留这两份合同的正本。劳务人员还应仔细阅读合同全文，特别是合同工资、计酬方式、工作时间、法定假期、有薪假期和住宿安排等重要条款，如有不明确的地方，应尽快咨询有关内地劳务公司或其驻澳职介所。

#### 四、从事的行业类别和工种

内地赴澳门地区就业的岗位和行业除重点分布于酒店饮食业、建筑业、批发及零售业、不动产及工商服务业、制造业等行业外，专业劳务人员开始进入文化、教育、航空、医疗、媒体等领域，业务规模不断扩大、结构不断优化，一方面确保了澳门大中型企业的

用人需求，另一方面也较好地服务于澳门中小企业。

## 五、思想准备与务工提示

### （一）做好思想准备

澳门地区的务工环境跟国内生活和工作环境相比较仍存在不同，包括气候、语言、生活习惯、风俗人情等方面。内地劳务人员应在出境前充分了解澳门的生活环境，为尽快适应新的外部环境，并调整自己的心态做好准备。

### （二）守法履约重信

内地劳务人员在澳门工作期间，必须遵守内地和澳门特区的法律及相关合同的规定，执行雇主的各项规章制度，服从内地劳务公司驻澳职介所的管理。不得涉及与“黄、赌、毒、黑”及走私有关的活动；女性劳务人员不能在境外怀孕；不得参加集会、游行、示威、静坐等与劳务人员身份不相符的活动；不得从事可能损害国家安全和国家利益的活动；不得采取可能危害澳门社会及自身安全的行为；不得从事“过界劳务”，即劳务人员赴澳后不得擅自改变雇主和合同规定的工种及工作地点，不能另行求职或兼职。劳务人员合同期满或被解雇后必须及时返回原居住地，不能以任何借口、任何形式滞留澳门，严禁转往第三国（地区），违法滞留者须承担法律责任。

### （三）薪金自主处理

按照澳门法律规定，雇主每月将薪金转账支付到劳务人员的银行账户，劳务人员有权依照自己的意愿处理薪金的用途，其他个人或机构无权要求劳务人员交出部分薪金。如遇到有人要求自己非自愿地交出部分薪金时，劳务人员应保留相应证据，并立即向澳门特区政府相关部门或劳务公司在澳门的职介所报告。

### （四）返回内地权益

劳务人员在澳门的工作合同到期后，如雇主不再与其续约，劳务人员要按期返回内地，雇主需支付返程路费。如在合同有效期内

雇主解雇劳务人员，劳务人员也须返回内地，而雇主需要提前 15 天通知或支付相当于 15 天工资的代通知金，再加上解雇补偿和返程路费。如劳务人员在合同期内自行辞职，切记需要提前 7 天通知雇主，雇主亦需支付返程路费。但有关合同另有约定预先通知期限的，则按合同规定执行。

#### （五）坚持依法维权

内地劳务人员作为在澳门的外地雇员，其权利、义务和保障等均适用澳门《劳动关系法》和《外雇法》的相关规定。在澳门发生劳资纠纷后，劳务人员应及时向内地劳务公司的驻澳职介所反映和求助，或由职介所派人陪同到澳门特区政府劳工事务局投诉，确保通过合法途径解决。劳务人员不要用罢工等极端的做法激化矛盾，更不能听从别有用心人士的挑动或唆使，以免损害自身合法权益。

#### （六）妥善保管证件

劳务人员在澳门期间，要自己保管好本人的《通行证》和“澳门外雇证”（俗称“劳工咭”或“蓝卡”）。如遇澳门治安警察、政府机构有关人员检查证件，在确认对方合法身份后，应出示自己的证件配合查验。劳务人员不得借用他人证件，也不得将本人证件借予他人。

#### （七）联系单位方式

劳务人员在澳门期间，如对有关法律与合同规定存有疑问，以及怀疑自身权益受到侵害，可向雇主进行咨询，也可直接打电话或亲自到有关职介所求助。如劳务人员确有自身权益受损而雇主又不解决的，职介所会陪同劳务人员到相关政府部门投诉或报警。

## 第二节 赴澳门务工须知

### 一、务工途径

#### (一) 报名途径

经国家有关部门批准，具有相应资质或资格条件经营内地劳务人员赴澳门工作的劳务公司只有十九家（截至 2013 年 12 月），其他任何个人、公司或中介机构都无权承办，而澳门雇主也不能直接到内地招工并办理相关手续。

#### (二) 报名须知

根据公安部 2006 年 3 月下发的《往来港澳通行证和签注受理、审批、签发管理工作规范》的第二点要求，内地居民通过劳务经营公司申请赴澳门就业，须由劳务经营公司所在地地级以上（含地级）公安机关出入境管理部门受理。

##### 1. 报名前

报名务必要到国家商务部、省级商务主管部门网站查询或到所在地商务主管部门咨询，了解服务平台和对外投资合作企业情况，避免到不具备资质的企业或机构报名。

我国对外投资合作有关政策法规要求，对外投资合作企业开展对外投资合作业务时，须到商务主管部门办理项目审查和有关合同资料备案手续。劳务人员要了解所在项目有无经商务主管部门审查与批准。

查询内地输澳门劳务经营公司名单，可通过以下网址：

[http://wszw.hzs.mofcom.gov.cn/fecp/zsmb/corp/corp\\_ml\\_index.jsp](http://wszw.hzs.mofcom.gov.cn/fecp/zsmb/corp/corp_ml_index.jsp)

##### 2. 报名时

报名时充分了解境外务工的目的、权益、义务与风险，要充分了解项目、地区、雇主、工作内容、工作期限、作息及休假、工资待遇与保险等合同主要信息。

##### 3. 报名后

通过对外投资合作企业选拔与境外雇主面试考核后，认真做好出境务工准备并取得亲属的同意，在职人员自行处理好所在单位的相关关系，签订合同，积极配合对外投资合作企业办理出境务工手续。

#### 4. 报名所需材料

(1) 为了给劳务人员办理《通行证》及签注等相关手续，劳务公司会让劳务人员提供如下个人资料：

照片、身份证、户口簿、体检报告等。

#### (2) 其它注意事项

①劳务人员向劳务公司提供个人资料时，一定要注意自己及父母亲姓名拼音的拼写，特别是一些多音字。往往一些劳务人员因为姓名拼音出错或与以往个人资料不符，从而造成在澳门治安警察局办理《逗留许可证》时，遭拒签。

②有过赴澳门劳务经历的劳务人员，向现在的劳务公司提供的个人资料一定要与以前的资料相符，必要时可以找原来的劳务公司索要原始个人资料。

③劳务人员因探亲或旅游手上持有《通行证》，应将此证交给现在办理赴澳门工作签注的劳务公司。

另外，个别如需特别提供的个人资料，具体根据劳务公司的通知（如无犯罪记录证明，只有在个别雇主有要求的情况下才需要提供，一般现在都不需要了）。

劳务人员所提供的以上所有资料必须真实可靠，复印件与原件一致、清晰无污损；否则，可能涉嫌违法。

## 二、相关证件、手续与费用

### (一) 通行证

1. 认真核对《通行证》中的个人信息是否有误，特别是不能忽略姓名拼音的拼写。

### 2. 认真核对《通行证》中的签注页

(1) 赴澳劳务只有内地公安出入境部门签发的签注。

(2) 内地劳务人员应特别注意内地公安出入境部门签注页上的“出境有效期”期限，在有效期届满之日必须离开澳门，否则属于非法滞留。根据澳门《外雇法》规定，外地雇员须在澳门治安警察局初审批出《“外地雇员之逗留许可”申请表》之日的三个月内抵澳，否则该外地雇员配额将失效，相应的逗留签注亦将取消。另外，外地雇员自首次赴澳之日的 45 天内，必须到澳门特区治安警察局出入境事务厅办理“澳门外雇证”的相关手续。

### 3. 友情提醒

(1) 在澳门从事劳务期间，《通行证》是非常重要的个人身份证明文件及工作、逗留证明文件，必须妥善保管。

(2) 在澳门工作期间，劳务人员应随身携带“澳门外雇证”，并将《通行证》妥善放置在安全的地方；如遇到警察和政府有关部门查验证件时，应先确认对方身份后，方可出示相关个人证件。

(3) 《通行证》不得交给他人代为保管，且不得借用他人证件或替他人保管证件，也不得将本人证件借予他人使用。

(4) 《通行证》一旦遗失，应马上向当地警局报警，之后持警局出示的有关资料到现在的劳务公司驻澳门职介所办理证件补办手续，费用自理。

(5) 特别提醒的几点是，一要注意别把《通行证》随同衣物一起扔进洗衣机；二是不得随意涂改《通行证》上的所有信息及签注；三是不能污损、撕毁《通行证》所有页面。

## (二) 健康体检、防疫

### 1. 出境前

#### (1) 健康检查

劳务人员出境前，须到检验检疫机关下属的国际旅行卫生保健中心（以下简称保健中心），接受健康体检或国际旅行卫生保健咨询，经体检合格，领取《国际旅行健康检查证明书》后方可出境，并随身携带以备查验。

#### (2) 预防接种

劳务人员出境前，须到检验检疫机关下属的保健中心，接受预防接种，办理《疫苗接种或预防措施国际证书》，俗称黄皮书，其作用是证明其已通过卫生检疫措施以避免传染。

## 2. 返回大陆地区入境后

在境外居住三个月以上的归境人员，返回大陆地区入境后一个月内须到就近的保健中心接受健康检查。劳务人员返回大陆地区入境后，要主动申请健康检查。

### （三）相关培训、考试

#### 1. 在外人员适应性培训、考试

根据我国对外投资合作有关政策法规要求，包括劳务人员、对外承包工程外派人员、对外投资外派人员等所有类型的对外投资合作企业的派出人员，必须接受出境前的适应性培训，经考试合格并取得有关管理部门颁发的培训合格证后，方可出国务工。

劳务人员经培训、考试合格后，领取《中华人民共和国外派劳务培训合格证》后，方可出境务工。

#### 2. 考前技能培训

部分项目，对外投资合作企业可根据需要对相应技术工种进行技能性的培训。

### （四）准证

根据澳门法例规定，凡在澳门从事劳务的非本澳劳工都必须通过澳门治安警察局出入境事务厅外地劳工事务警司处申请办理“澳门外雇证”。截至 2011 年年底，“澳门外雇证”已完全取代之前俗称为“蓝卡”的“非本地劳工身份卡”。

“澳门外雇证”有以下特点：沿用蓝色，尺寸较细，便于携带；加强防伪保护，改用八位数字的终身制号码，获提升为本澳法定身份证明档案及本澳出入境证件；已办理口岸自助过关手续者，亦可用其有效“澳门外雇证”使用自助过关通道。证件正面详细列明个人资料、职务、雇主实体、指定工作地点、证件编号、职介所代号等。背面则有光学阅读条形码等。

批准聘用的非技术劳工，必须通过澳门法定的职业介绍所办理“澳门外雇证”的申请、续期、补发、换发及取消手续；而技术劳工则可由雇主或受雇劳工办理上述手续。根据澳门第17/2004号行政法规第3条规定，申请来澳门的自雇人员（在澳门地区为自身利益从事活动的非澳门居民），则须亲自或通过其合法代理人办理上述手续。

#### （五）保险

##### 1. 意外伤害险

按内地政策规定，内地劳务人员赴澳时需按规定购买“工作时间以外的人身意外伤害及医疗保险”，该保险费由劳务人员本人及相应劳务公司驻澳职介所各自承担一半。澳门地区的雇主也须根据澳门相关法例为非本澳的劳务人员购买社会工伤保险。

特别需要指出的是，目前对外投资合作企业为赴澳劳务人员所购买的工作时间之外的意外保险的承保范围受到限制，如加班、外勤工作、澳门规定的强制性假期或法定假期、交通意外等都不属于承保范围。

##### 2. 履约保证保险

本保险主要适用劳务人员。劳务人员履约保证保险，为对外劳务合作企业提供因劳务人员单方面违约脱离工作岗位而造成损失的风险保障。目前，大多数对外劳务合作企业要求劳务人员办理履约保证保险。

#### （六）主要费用

##### 1. 服务费

服务费主要指对外劳务合作企业为劳务人员出境务工提供组织、服务和境外管理而收取的费用。国家允许对外劳务合作企业按照国家规定以劳务人员收入的一定比例收取服务费，但不得向与其订立劳动合同的劳务人员收取服务费。

对外投资和对外承包工程企业不得向与其订立劳动合同的劳务人员收取服务费。

## 2. 证照费

按有关规定标准向有关单位或机构交纳体检费、培训费、护照费、签证费、合同公证费等。

## 3. 交通差旅费

劳务人员在内地参加面试的交通、差旅费由个人承担；往返的国际交通费一般由雇主企业承担。

4. 在以上主要费用中，培训费、体检费、《通行证》工本费及签注费、“工作时间以外的人身意外伤害及医疗保险”费，可由劳务公司按照收费标准代收并开出收据。服务费是按国家规定标准，以不超过在澳门工作合同工资总额 12.5%的比例向劳务人员收取，并由劳务公司开出加盖其印章的正式票据。

一般来说，除按时足额缴纳上述五项费用之外，劳务人员不需再承担其他附加费用。

## 三、澳门法律

目前，澳门涉及外地雇员的法律主要有《劳动关系法》、《聘用外地雇员法》、《入境、逗留及居留许可制度的一般制度》和《非法入境、非法逗留及驱逐出境法律》等。这些法律可从澳门特区政府劳工事务局和治安警察局网站查阅。现择其要点简介如下：

### （一）劳动合同

外地雇员需与雇主签订书面劳动合同，双方各执一份。合同须载明下列事项：

1. 合同各方的详细身份资料；
2. 合同各方的住所；
3. 雇员的职级或职务及有关报酬；
4. 工作地点；
5. 正常工作时间及时段；
6. 合同的生效日期；
7. 订立合同的日期。

(二) 合同薪金

不得低于澳门特区政府人力资源办公室批准的薪金水平。

(三) 付薪方式

雇主必须把工资存入雇员在澳门开立的银行账户，每次支付报酬需给雇员一份工资单。

(四) 工作时间

每日工作 8 小时，每周工作不超过 48 小时。如属不受上下班限制者，雇主须确保雇员每日有连续 10 小时且总数不少于 12 小时的休息时间，以及每周工作不得超过 48 小时。此外，工作期间须被安排至少连续 30 分钟的休息时间，以免连续工作超过 5 小时。

(五) 超时工作（即加班）

1. 雇员自愿加班的，加班费为正常报酬的 1.2 倍；
2. 雇员被强制加班的，加班费为正常报酬的 1.5 倍。

(六) 住宿安排

雇主提供免费住宿或支付最少澳门币 500 元(每月)住宿津贴。

(七) 每周休息

1 天（连续 24 小时）有薪休息。

(八) 有薪年假

工作满一年后，翌年有权享受不少于 6 个工作天的有薪年假。

(九) 强制假期

每年 10 天有薪强制性假日，包括：元旦、正月初一至初三、清明节、劳动节、中秋节翌日、国庆节、重阳节、澳门特区成立纪念日。

(十) 返回原居地

工作关系结束后，由雇主支付返回原居地的交通费。

(十一) 劳资纠纷

须通过合法渠道维护自身权益，否则将会因违反两地劳务规定而被中止工作且受到相关处罚。

(十二) 相关处罚

1. 在澳从事“黑工”（未取得外地雇员身份在澳工作者）或“过界劳务”，将会被处予 5000 元至 10000 元澳门币罚金，取消工作逗留许可和禁止今后入境等处罚。

2. 外地雇员外出及工作须携带身份证明文件（外地雇员身份认别证），如遇执法人员查证时，无合理理由不出示者，将会被处予 250 元至 400 元澳门币罚金。

3. 外地雇员不得逾期逗留。如逾期逗留 30 天内，每逾期 1 天罚款 200 元澳门币；如逾期逗留超过 30 天或半年内重复逾期逗留，将会被处以在一段时期内禁止入境和两年内不得提出居留许可、延长逗留许可或外地劳工逗留许可申请的处罚。

4. 任何对公共安全或公共秩序构成危险，尤其在澳门实施犯罪或预备实施犯罪者，都将取消在澳逗留许可，并负相应的刑事责任及接受法律规定的其他处罚。

### 第三节 赴澳门出入境须知

#### 一、交通与行李

##### （一）赴澳交通

内地赴澳门务工的劳务人员主要是直接从内地珠海口岸过关到澳门的。珠海有三个口岸可以到澳门,分别是珠海拱北口岸、珠海湾仔口岸和珠海横琴口岸。其中,珠海拱北口岸离澳门市区最近。因为劳务人员过关后要直接到受聘服务处所报到,其服务处所都是在澳门市区,所以劳务人员一般都选择从拱北口岸入境澳门。

珠海拱北口岸周边有4个汽车站,在口岸广场两边的“拱北客运站”和“通大汽车客运站”是省内及跨省长途车站,而在口岸广场下面地下通道的“歧关车站”和“中旅巴士站”,则只跑珠三角。

如果是在珠海市区内去口岸,则共有15条公交线路到达拱北口岸,分别为:1路、2路、8路、9路、10路、10A路、11路、30路、31路、32路、33路、34路、35路、K3路、K5路。

##### （二）个人行李

###### 1.行李准备

出境前,对外投资合作企业通常会提供一份行李准备清单。下面的清单可供参考:

（1）有关证件、材料:健康证、黄皮书、护照、签证、邀请函、培训证、证件用照片等;

（2）衣物:根据目的地气候特点、自己工种及合同的期限,准备好衣物;

（3）适量日常生活用品:旅行茶杯、防晒用品、牙具及洗漱用品等;

（4）少量常备药品:可携带如感冒、消炎、解毒、防暑、降压、晕机晕车晕船、防蚊虫外用药、降压药及创口贴等,为避免入境时遇到不必要的麻烦,还应同时备齐药品相关的英文说明书(包

括药品成分)，且务必了解目的地出入境违禁携带物品的相关规定：

（5）零花钱：按国家有关规定换取少量外汇，以备支付旅途中可能发生的费用；

（6）工作用具：根据自己的需要及项目所在地的实际情况，酌情考虑是否携带自用工具；

（7）个人信息卡：将护照资料页复印，复印件背后写上紧急情况联系人的姓名、地址、电话，将此页塑封做成“个人信息卡”；

（8）行李箱：选择重量较轻、结实耐压、不易破损的行李箱，并在行李箱上贴上标签，用中英文写上姓名、目的地、联系电话等；

（9）其他：电源转换插头、手机及充电器、剃须刀、电脑、银行卡、雨具、折叠伞、背包、亲友相册和中国特色的小礼品（中国结、小荷包等）等。

## 2.行李运输

### （1）随身行李携带规定

随身携带行李，通常情况，每件行李体积不超过 20×40×55 公分（厘米），手提行李总重量不超过 5 公斤（11 磅）。如所乘坐的公共交通工具所属运营机构，对随身行李有特殊限制规定的，按照规定执行。一般建议小而贵重的物品（现金、证券、汇票、信用卡、珠宝、相机）、急用物品（药品、钥匙、护照、旅行支票、商务文件）、不可取代的物品（手稿、祖传物）、易碎品（眼镜、玻璃容器）等物品需要随身携带，或放在随身携带的行李中。

### （2）行李安全

①尽量不要携带大量现金出行；

②如必须携带大量现金和贵重物品，请随身携带并妥善保管，不要交运或委托他人保管；

③请注意保管好自己的财物，现金和贵重物品尽量随身保管，不要放在远离自己的行李箱内；

④如有人翻动行李，请自己要关心，防止他人错翻、错拿行李；

⑤到达目的地后，请及时检查现金和贵重物品，如发现问题请

及时与工作人员取得联系。

### 3.托运行李

#### (1) 托运须知

须凭有效客票托运行李。逾重行李，要按照超过免费行李额的重量收取逾重行李费。托运行李必须包装完善、锁扣完好、捆扎牢固，能承受一定的压力，能够在正常的操作条件下安全装卸和运输，并应符合下列条件：

- ①旅行箱、旅行袋和手提包等必须加锁；
- ②两件以上的包件，不能捆为一件；
- ③行李上不能附插其他物品；
- ④竹篮、网兜、草绳、草袋等不能做为行李的外包装物；
- ⑤行李上应有明显标示，写明本人姓名、详细地址、电话。

#### (2) 行李延误、损坏或丢失

行李运输发生延误、丢失或损坏，应立即向工作人员报告。将护照、行李牌交工作人员查验，复印留存，并告知对方本人联系方式、后续行程和住宿地的名称、地址和电话。

### 4. 行李领取

应在到达目的地后，立即凭行李牌的识别联领取行李。必要时，应交验客票。因许多行李很相似，从行李传送带上把确认的行李取下来之后，要查看一下标签的名字和号码，以防拿错。

如不慎遗失行李牌的识别联，应立即向工作人员挂失。同时，在随后领取行李时，应向工作人员提供足够的证明，并在领取行李时出具收据。

## 二、出入大陆边境

### (一) 出入境流程

1. 劳务人员可在《通行证》签注有效期内持《通行证》多次往返于澳门与珠海关口；
2. 劳务人员可于珠海拱北出入境管理处办理自助通关手续；

3. 因为往返两地人员很多，劳务人员要自觉维护两地关口秩序，服从边检人员的指挥，保证两地关口出入境的畅通。

### （二）检验检疫

出入境时，要接受检验检疫机关的核查，尤其入境时，要主动向检验检疫机关申请健康体检，对携带的动植物，要主动向检验检疫机关申报并接受检疫。具体内容请参阅我国目前实施的《出入境人员携带物检疫管理办法》，请出入境人员严格遵守，以免因违规携带物品而给自己带来不必要的麻烦。

1. 如出入境人员携带下列物品，应当申报并接受检验检疫机构检疫：

- （1）入境动植物、动植物产品和其他检疫物；
- （2）出入境生物物种资源、濒危野生动植物及其产品；
- （3）出境的国家重点保护的野生动植物及其产品；
- （4）出入境的微生物、人体组织、生物制品、血液及血液制品等特殊物品；
- （5）出入境的尸体、骸骨等；
- （6）来自疫区、被传染病污染或者可能传播传染病的出入境的行李和物品；
- （7）国家质检总局规定的其他应当向检验检疫机构申报并接受检疫的携带物。

2. 下列物品是出入境人员禁止携带的：

- （1）动植物病原体(包括菌种、毒种等)、害虫及其他有害生物；
- （2）动植物疫情流行的国家或者地区的有关动植物、动植物产品和其他检疫物；
- （3）动物尸体；
- （4）土壤；
- （5）《中华人民共和国禁止携带、邮寄进境的动植物及其产品名录》所列各物；
- （6）国家规定禁止进境的废旧物品、放射性物质以及其他禁

止进境物。

(三) 边防检查

1. 中国公民有下列情形之一的，不准出境：

- (1) 未持有效出境入境证件或者拒绝、逃避接受边防检查的；
- (2) 被判处刑罚尚未执行完毕或者属于刑事案件被告人、犯罪嫌疑人；
- (3) 有未了结的民事案件，人民法院决定不准出境的；
- (4) 因妨害国（边）境管理受到刑事处罚或者因非法出境、非法居留、非法就业被其他国家或者地区遣返，未满不准出境规定年限的；
- (5) 可能危害国家安全和利益，国务院有关主管部门决定不准出境的；
- (6) 法律、行政法规规定不准出境的其他情形。

2. 边检须知

中国公民出入境时，应当向出入境边防检查机关交验本人有效护照或其他旅行证件，并履行规定的手续。经查验准许，方可出境入境。

根据维护国家安全和出境入境管理秩序的需要，必要时，出入境边防检查机关可以对出入境人员进行人身检查。人身检查，一般由两名与受检查人同性别的边防检查人员进行。

(四) 海关检查

有关具体的出入境携带违禁物品的详细规定，可参见中国海关网（[www.customs.gov.cn](http://www.customs.gov.cn)）。

1. 我国禁止进出境物品

(1) 禁止进境物品

- ①各种武器、仿真武器、弹药及爆炸物品；
- ②伪造的货币及伪造的有价证券；
- ③不符合中国政治、经济、文化、道德的相关规定的印刷品、胶卷、照片、唱片、影片、录音带、录像带、光盘、计算机存储介

质及其他物品；

④各种烈性毒药；

⑤各类毒品及使人成瘾的精神药物；

⑥新鲜水果、茄科蔬菜、活动物、动物产品、动植物病原体和害虫及其它有害生物、动物尸体、土壤、转基因生物材料、动植物疫情流行的国家和地区的有关动植物及其产品和其它应检物；

⑦有碍人畜健康的、来自疫区的以及其它能传播疾病的食品、药品或其它物品。

(2) 禁止出境物品

①列入禁止进境范围的所有物品；

②内容涉及国家秘密的手稿、印刷品、胶卷、照片、唱片、影片、录音带、录像带、光盘、计算机存储介质及其他物品；

③珍贵文物及其它禁止出境的文物；

④濒危的和珍贵的动植物（均含标本）及其种子和繁殖材料。

2. 需向海关申报的物品范围

(1) 入境携带物品

入境携带有下列物品的，应在《海关进出境旅客行李物品申报单》（以下简称《申报单》）相应栏目内如实填报，并将有关物品交海关验核，办理有关手续。

①动、植物及其产品，微生物、生物制品、人体组织、血液制品；

②居民在境外获取的总值超过人民币 5000 元（含 5000 元）的自用物品；

③非居民拟留在中国境内的总值超过 2000 元（含 2000 元）的物品；

④酒精饮料超过 1500 毫升（酒精含量 12 度以上），或香烟超过 400 支，或雪茄超过 100 支，或烟丝超过 500 克；

⑤人民币现钞超过 20000 元，或外币现钞折合超过 5000 美元；

⑥分离运输行李、货物、货样、广告品；

⑦其它需要向海关申报的物品。

(2) 出境携带物品

出境携带有下列物品的,应在《申报单》相应栏目内如实填报,并将有关物品交海关验核,办理有关手续:

- ①文物、濒危动植物及其制品、生物物种资源、金银等贵金属;
- ②居民需复带进境的单价超过 5000 元(含 5000 元)的照相机、摄像机、手提电脑等旅行自用物品;
- ③人民币现钞超过 20000 元,或外币现钞折合超过 5000 美元;
- ④分离运输行李、货物、货样、广告品;
- ⑤其它需要向海关申报的物品。

3. 申报须知

(1) 没有携带应向海关申报物品的,无需填写《申报单》,可选择“无申报通道”(又称“绿色通道”)通关;

(2) 携带有应向海关申报物品的,应当填写《申报单》,向海关书面申报,并选择“申报通道”(又称“红色通道”)通关;

(3) 请妥善保管《申报单》,以便在返程时继续使用;

(4) 《申报单》所称“居民旅客”系指其通常定居地在中国关境内的旅客;

(5) 不如实申报的人员将承担相应法律责任。

4. 免税政策

(1) 有关规定

国家有关政策文件规定,因经济援助项目或承包劳务出境的人员,在境外购买价值人民币 1000 元以上、5000 元以下(含 5000 元)的生活用品(如电视机、洗衣机、电冰箱、照相机、录像机、微型计算机等)带进入境时,海关根据务工人员在外天数,依照有关规定计算免税指标。

劳务人员和援外人员,连续在外每满 180 天、远洋船员在外每满 120 天,任选其中 1 件免税;在外务工期满回国时最后验放期限不满 180 天(船员 120 天),但超过 150 天(船员 90 天)的,也按 180 天(船员 120 天)验放。但同一种物品每公历年度内不得重复。

## （2）办理手续

劳务人员在取得有关国家、地区入境签证后，凭外派单位出具的证明、外派劳务培训合格证、本人护照，向有关海关办理进口免税物品登记证（以下简称登记证）申领手续。

劳务人员入境时，凭护照、登记证和外派劳务培训合格证，办理免税手续。托带入境的物品，凭驻外外交机构开具的托带物品证明、登记证和外派劳务培训合格证，办理验放手续。

## （五）安全检查

乘坐公共交通工具前，人及其行李必须经过安全检查。

### 1. 禁止随身携带或者托运的物品包括：

- （1）枪支、军用或警用器械类（含主要零部件）
- （2）爆炸物品类
- （3）易燃、易爆物品
- （4）管制刀具
- （5）毒害品
- （6）腐蚀性物品
- （7）放射性物品
- （8）其他危害公共安全的物品
- （9）国家法律法规规定的其他禁止携带、运输的物品

### 2. 禁止随身携带但可作为行李托运的物品

除禁止随身携带或者托运的物品之外，其他可以用于危害公共安全的菜刀、大剪刀、大水果刀、剃刀等生活用刀，手术刀、屠宰刀、雕刻刀等专业刀具，文艺单位表演用的刀、矛、剑、戟等，以及斧、锤、锥、加重或有尖钉的手杖、铁头登山杖和其他可用来危害公共安全的锐器、钝器等。

## 三、往返澳门出入境

（一）赴澳门出入境流程：内地海关检查个人所携带的物品→内地出入境公安检查《通行证》及工作签证并盖章放行→澳门出入

境警察检查《通行证》及工作签注，发放入境申报表并放行→澳门海关检查个人携带物品

（二）从澳门返回内地出入境流程：澳门海关检查个人携带物品→澳门出入境警察扫描入境申报表后放行→内地出入境公安检查《通行证》及工作签证并盖章放行→内地海关检查个人所携带的物品

（三）选择正确的、相应的两地出入境检查柜台，并遵守排队秩序。

（四）注意检查两地出入境部门在验证放行后，在《通行证》上加盖签章的内容：

1. 从内地出关到澳门，内地出入境公安在《通行证》上加盖的是长方形章，印章上标识了出关的口岸与日期等。

注意：澳门出入境警察发放的入境申报表，入境申报表上有劳务人员的姓名拼音、通行证号、入境日期及允许逗留期限，此申报表必须妥善保管、不得丢失。

2. 从澳门回到内地，在澳门关口时须提交上述入境申报表以备扫描放行；到了内地关口，内地出入境公安在《通行证》上加盖的是椭圆形章，印章上也标识有入境时间及入境口岸。

## 第四节 澳门地区生活须知

### 一、衣、食、住、行

#### （一）着装

澳门衣着特点同内地广州等一线城市非常接近，除个别场合要求西装革履外，一般场合人们只求穿着舒适、方便，并不刻意讲究。

赴澳劳务人员因行业与工种的不同，衣着的要求也不同，如：酒店业的员工上班就必须穿工作服，下班或是休息时间才可按照个人的喜好穿自己喜欢的衣服。其他一些行业如制衣业就没这样的要求。

在着装上，夏季只需穿棉质轻便衣服或 T 恤；冬季天气较冷，应备羊毛衣物及外套；春秋两季晚间稍凉，宜穿毛线衫或夹克。

#### （二）就餐

因澳门是不同民族、不同国籍人的聚居地，中西文化汇合，在饮食上表现为中餐、西餐结合，品种丰富，风格各异，但主要还是以中国菜和葡国菜为主。

澳门地方不大，各种档次的饭店却很多，人们完全可以根据收入多少、实际需要和口味不同而选择适合的去处。

#### （三）住宿

根据澳门《外雇法》中第 88/2010 号行政长官批示，对赴澳劳务人员的住宿条件作出如下规定：

1. 每名外地雇员占住宿地点的实用面积平均不少于 3.5 平方米，且住宿地点至少须具备下列设备，但不影响前款规定的适用；
2. 每名外地雇员一个独立床位；
3. 在每一配置睡床的间格内设置一台电风扇；
4. 每八名或以下外地雇员获提供一间具有冷热水淋浴设备的卫浴间及一台洗衣机；
5. 安放私人物件的衣柜、餐台、座椅、橱柜、电冰箱及煮食炉具，其容量及数量须与雇员人数相符合。

#### （四）交通

## 1. 公共交通

澳门公共交通工具主要有巴士和出租车等。

### (1) 乘坐巴士

澳门有大型公共汽车和小型公共汽车行驶在澳门市区、氹仔和路环之间，班次频密。各车站均有以中、葡文说明的路线牌，介绍各公共汽车的行走路线。持有“澳门通”卡者，可直接上车刷卡；若无卡者，上车后按投币机上标明的金额付费，整钱不找零。关于公共汽车的详细情况可致电 271122 和 850060 查询，或在澳门交通事务局网站 (<http://www.dsat.gov.mo>) 进行查询。

乘车安全主要有如下须知：行车时请勿与司机谈话；请勿把个人物品占用座位；行车时请紧握扶手；请向将抵站巴士扬手，示意登车；请按秩序排队上车；请勿将脚踏到对面座位上；请先包裹好易碎物品才上车；严禁在车厢内吸烟；请勿携带大型物件上巴士；上车后请尽量进入车厢中间；巴士未停稳，请勿上下车；请于指定车门上下车；请勿阻塞行人通道；请勿将身体任何部分伸出车窗外；请勿在车厢内抽烟和饮食；上下车之前记得留意路面情况。

### (2) 乘坐的士

澳门的出租车有两款，一款是黑色车身奶黄色车顶，而另一款是鲜黄色。出租车除起程价和跳表收取车资之外，应乘客要求停车等候或放在行李箱的大件行李均需另行收费。由澳门（或氹仔）往路环，除了车资外，另收附加费。为方便乘客与出租车司机之间的沟通，澳门旅游局特向全澳的出租车司机分发一份以中、葡、英三种语言编写，并附有地图的指南。澳门本岛因为巷道狭窄且单行道多，有时打车会感觉出租车司机在绕路，所以有些地方用步行可能会更快。关于出租车的详细情况可在澳门交通事务局网站进行查询。

## 2. 步行

步行时要使用人行道、斑马线、行人天桥、行人隧道等，千万不能走入马路黄线内。通过人行道、斑马线时，车会主动让人，但通过只有两条竖线且没有红绿灯的人行道时，一定要环顾前后左右，

注意避让车辆及其他交通工具。

(五) 其他须知

1. 随地吐痰、乱丢垃圾、随处涂鸦、宠物随处便溺、冷气机滴水均罚款 600 元澳门币；

2. 餐厅、医院、学校、行人天桥、升降机、公共交通工具等范围禁止吸烟，违者罚款 600 元。

## 二、电话、银行、邮递、购物

(一) 电话

澳门的通讯方便快捷，电讯网络覆盖面广，公用电话分布市区各处。无论在各大酒店或公用电话亭，都可使用直拨国际电话服务，也可使用电话卡。澳门半岛及离岛都有接受硬币和电话卡的公用电话亭。

由于手机可以随身携带且造价越来越便宜，现在几乎都是人手一部。外加手机中的 SIM 卡是可以随意更换，所以赴澳劳务人员可以带着旧手机或是到澳门再买一部自己心仪的手机，重新买一张 SIM 卡换一个号码就可以了。至于手机的充值也跟国内一样，可以买充值卡，去营业厅或是手机银行、网上充值等。如果需要在澳门用手机的话，可以到以下几家电讯公司查询相关的资费：

1000 澳门电讯有限公司

1118 和记电讯

1628 数码通流动通讯（澳门）股份有限公司

1888 中国电信（澳门）有限公司

(二) 银行

1. 澳门的银行很多，有中国银行澳门分行、大西洋银行、澳门商业银行、澳门国际银行、大丰银行、汇业银行、澳门华人银行等。每个银行的开户条件及收取手续费的条件都是不一样的，建议赴澳劳务人员应先比较后，再确定在适合自己的银行开户。

2. 货币

澳门币，或称澳门元，是中华人民共和国澳门特别行政区法定流通货币，常用缩写 MOP\$ 表示。纸币面额计有 10 元、20 元、50 元、100 元、500 元及 1000 元六种；硬币有 1 毫、2 毫、5 毫、1 元、2 元、5 元和 10 元七种。发钞银行有中国银行和大西洋银行。在澳门售卖的商品和所提供的服务收费一律以澳门币结算，也可使用港币或其他流通货币。兑换率按市场浮动率厘定。澳门各大银行、兑换点均有兑换外币服务。

### （三）邮递

澳门快递公司很多，比较常用的有 DHL 及顺丰。顺丰速度最快，价位也比较贵，一般寄资料等贵重小物件会比较有保障；DHL 就是走海外线路，一般寄大物件比较划算，速度比较快，流程比较规范。

澳门邮政的优势是网点比较多，一般很多地区都能到，但是速度比较慢。近几年又新崛起了很多家快递公司，如圆通、全日通、优速、申通等，价位会比上述几家便宜，速度也还可以，但安全性会稍差一点，且网点不多。

### （四）购物

澳门购物因为低税率政策、优越地理条件和低消费水平，使得物美价廉。这里的商品不但种类繁多，而且价钱较邻近地区便宜。首饰（特别是金饰）、名牌服饰、古董、瓷器、葡萄酒、电子产品、手表、羊毛衫及丝织品，应有尽有。出口制造业是澳门的重要行业之一，因此有大量便宜货品出售。市场上比较受欢迎且具竞争力的商品有首饰、服装、玩具、古玩、仿古家具及电子产品。在大部分没有明码标价的商店内，如顾客提出要求，通常可获得折扣优惠。在大部分小商店，讨价还价极为常见。

澳门共有 9 个街市，澳门区有台山、佑汉、营地、雀仔园、下环、沙梨头及红街市（也称提督街市），离岛区有氹仔街市及路环街市，每天开放时间约为上午 7 时至晚上 8 时。市民可通过澳门电视台《澳门资讯》电视频道、民署网页（[www.iacm.gov.mo](http://www.iacm.gov.mo)）、《城市指南》资讯亭、《食安资讯》手机应用软件以及上述街市范围内

所安装的液晶显示屏，阅览食品项目的零售价格。

澳门最受欢迎的跳蚤露天市场位于大三巴牌坊附近，小贩将他们的货物摆放在由碎石铺就的路面上。在这里，你可以找到各种陶器、小雕像、历史纪念品和其他古旧物品。

如在购物消费时发生纠纷，建议避免在店内争论，应取回单据，并尽快联络消费者委员会求助，电话 89889315。

### 三、在线信息支持

#### （一）电脑上网介绍

电脑上网主要内容包括上网、浏览、搜索、下载、电子邮件、网络聊天与即时通信、网络视听、论坛与博客、网络游戏、电子商务、网上购物等。

#### （二）手机上网介绍

手机上网是指利用支持网络浏览器的手机通过 WAP 协议，同互联网相联，从而达到网上冲浪的目的。手机上网具有方便性、随时随地性，已经越来越广泛，逐渐成为现代生活中重要的上网方式之一。

#### （三）网络使用安全注意事项

在架设内部无线路由器时要注意设定密码，不要在公共区域或不熟悉的无线网络段使用网络银行或传送敏感信息。透过公共 Wi-Fi 无线网络联接互联网时，须注意无线上网的安全问题。政府 Wi-Fi 无线上网设施已采取适当措施，例如“点对点堵截”以防范黑客入侵或邻近无线用户的攻击，以及“内容过滤保护”以避免无意地浏览不雅的内容。请留意摆放好你的移动设备和启动所需的软件设定，例如加设密码、安装个人防火墙，及把有需要的数据加密，防止他人擅用你的资料。你也应定期安装最新的修补程序、杀毒软件和抗间谍软件的最新补丁。

#### 1. 澳门政府 WiFi 任我行服务使用提示

（1）服务时间：每日早上八时至翌日凌晨一时（服务时间按场地开放时间而定）。

- (2) 身处“WiFi 任我行”服务地点覆盖范围内。
- (3) 启动支援 IEEE 802.11 b/g 标准的 Wi-Fi 流动设备。
- (4) 建立你的 Wi-Fi 连线。
- (5) 如使用非加密连线：

设定网路名称 (SSID) 为“wifigo”，并按“连线”；  
开启浏览器并接受“使用守则及免责条款”；  
开始上网。

- (6) 如使用加密连线 (WPA2)：

设定网路名称 (SSID) 为“wifigo-s”，并按“连线”；  
输入使用者名称：“wifigo” 和 密码：“wifigo”；  
开启浏览器并接受“使用守则及免责条款”；  
开始上网。

## 2. 使用者每次连线频宽及时限

频宽：每名用户的频宽最高约为下传 3Mbps 和上传 512Kbps，其实际的连线速度则要视同时使用服务的用户数目，及用户所接收的信号强弱。

时限：每名用户每次的连线时间若超过 45 分钟，其连线会被中断。不过，如有连线未被使用，用户可以再连线和继续使用服务。

## (四) 政府主管部门与行业协会网站

### 1. 中国商务部经济合作司

网站：<http://www.mofcom.gov.cn>

#### **主要职能：**

起草对外投资和经济合作法律、法规，拟订相关部门规章和保障、监管等制度；会同有关部门提出财政、金融、保险、外汇、出入境等促进政策的建议；拟订并组织实施对外投资和经济合作业务的发展战略及规划。

依法核准境内企业对外投资（金融类除外）并实施监督管理；制定国内企业开展对外投资和经济合作（含境外就业）的资格标准和管理办法并组织实施，规范对外投资和经济合作经营秩序。

监测、分析对外投资和经济合作运行情况，制定和完善对外直接投资、对外承包工程和对外劳务合作等统计制度并组织实施。

牵头研究、拟订重大战略性项目的规划布局和支持政策，统筹协调项目实施。

拟订对外投资综合绩效评价和年检办法、对外承包工程企业分级分类管理办法并组织实施；指导对外劳务合作企业信用等级评价工作。

开展对外投资和经济合作方面的多、双边交流与合作，建立相关机制，商谈落实政府间合作项目；建立重点产业、企业联系制度，指导重大对外投资和经济合作项目的实施。

会同有关部门负责对外投资和经济合作境外安全保护和突发事件处置工作；负责牵头外派劳务（含境外就业人员）的权益保护相关工作。

指导、组织、协调境外经济贸易合作区建设的相关工作。

按有关规定牵头负责优惠出口买方信贷相关工作。

指导和管理对外投资和经济合作方面的相关培训工作。指导对外投资和经济合作的促进工作。

## 2. 对外承包工程商会

中国对外承包工程商会是由在中华人民共和国境内依法注册从事对外承包工程、劳务合作、工程类投资及提供相关服务的企业和单位依法自愿组成的全国性、行业性、非营利性的社会组织，代表行业，具有社会团体法人资格。

网址：<http://www.chinca.org/>

### **商会宗旨：**

遵守国家宪法、法律和法规，遵守社会道德风尚，执行国家方针、政策，致力于促进我国对外承包工程、劳务合作、工程类投资及相关服务行业的发展。

### **商会职责：**

代表行业利益，表达行业意愿。参与相关法律法规、产业政策、

技术标准和行业发展规划的制订，向政府反映会员的合理建议。代表行业进行对外交涉，维护会员企业及劳务人员的合法利益。

实施行业自律，维护经营秩序。制定行业行为规范和公约，协调会员业务和会员关系，开展行业信用体系和社会责任建设，维护国家利益，维护经营秩序，保护公平竞争。

开展专业服务，满足企业需求。开展行业研究，提供信息、咨询、培训服务，协助企业解决业务问题，组织市场考察和开拓活动。

加强国际交流，促进同行合作。代表本行业参加国际同行业组织，出席有关国际会议，与相关国际组织和地区、国家同行业组织建立联系，促进行业的国际间合作。

## 第五节 澳门地区健康须知

### 一、现代健康

#### （一）概念

现代健康的含义并不仅是传统所指的身体没有病而已。根据世界卫生组织的解释：健康不单单指一个人没有疾病或虚弱现象，同时也指一个人生理上、心理上和社会上的完好状态。

#### （二）标准

健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。传统的健康观是“无病即健康”，现代人的健康观是整体健康，内容包括：躯体健康、心理健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等。健康是人的基本权利，是人生最宝贵的财富之一；健康是生活质量的基础；健康是人类自我觉醒的重要方面；健康是生命存在的最佳状态，有着丰富深蕴的内涵。

#### （三）亚健康

亚健康是一种临界状态。处于亚健康状态的人，虽然没有明确的疾病，但却出现精神活力和适应能力的下降。如果这种状态不能得到及时的纠正，非常容易引起心身疾病。亚健康即指非病非健康状态，这是一类次等健康状态，是介乎健康与疾病之间的状态，故又有“次健康”、“第三状态”、“中间状态”、“游移状态”、“灰色状态”等的称谓。世界卫生组织将机体无器质性病变，但是有一些功能改变的状态称为“第三状态”，我国称为“亚健康状态”。

### 二、生理健康

#### （一）评估与保护

##### 1. 人体健康的十条标准

精力充沛，处事乐观，睡眠良好，适应能力强，能抵抗一般疾

病，保持标准体重，眼睛明亮，牙齿完整，头发有光泽，肌肉、皮肤弹性好。

#### 2. 有害健康的八种行为

吸烟，饮酒过量，不恰当的服药（包括不按医嘱服药），缺少经常的体育锻炼或突然运动量过大，热量过高或多盐、饮食无节制，不接受科学合理的医疗保健，对社会压力产生适应不良的反应，破坏身体生物节奏的生活。

#### 3. 自我保健方法

加强体质锻炼，保持合理营养，适当睡眠与休息，控制调节不良情绪，预防心理刺激，进行健康心理训练，养成良好的生活与卫生习惯，及时早期治疗疾病。

#### 4. 酗酒的害处

酒精中毒，诱发胃炎、肝炎、高血压、心脏病，浪费金钱，易出事故。

### （二）常见的身体健康危害

身体健康，特别是没有心肝肾等重要脏器的疾病，才适合跨境长途旅行，才能适应境外较高的劳动强度与苛刻的工作环境。按我国相关规定，不符合出入境健康要求的劳务人员，均不得出国务工。

境外务工群体由于长期的集体生活，劳动强度大，综合素质相对不高，公共卫生意识较差，个人卫生防护程度低等因素，往往极易患各种疾病，尤其是传染性疾病。根据相关统计数据，主要的高发性疾病有：旅行者腹泻、疟疾、肝炎、伤寒、肺结核、性病、艾滋病、血吸虫病、狂犬病、霍乱、酒精及食物中毒、感冒、胃炎等。如果明知自己患病却不去体检和进一步治疗，是对自身健康、家庭、社会甚至雇主都是极不负责的行为。

另外，还有很多危害务工人员身体健康的危险源，包括交通事故、动物及昆虫等叮咬损伤、高原反应、高温高湿环境、电离和非电离辐射、有毒化学物质等，也应引起足够的重视，提高个人防范意识，采取必要的预防措施。

### （三）其他注意事项

近年来，境外卫生及移民部门对入境人口健康检查的要求日趋严格，我国务工人员成为其重点关注人群。中国出入境检验检疫部门提醒即将赴境外务工的相关人员，涉外健康体检与签证工作是一项政策性、技术性和科学性都比较强的工作，对外投资合作企业和务工人员都要从认真填写前往国家名称、出国类别等基础信息做起，积极听取我国各地保健中心咨询医师的建议，对常规体检要求之外增加的项目以及签证要求，要予以积极配合和充分理解；体检后目的国家如有变更，应及时与检验检疫部门联系，以明确是否需要增加体检项目或附加证明，以免签证时效受影响，甚至产生不必要的经济损失。

保健中心对境外务工人员健康评估的基本前提是“健康无碍出国劳务，出国劳务无碍健康”。《国际旅行健康检查证明书》有医生建议一栏，保健中心的主检医生将综合务工人员身体状况、所从事的工作、所到国家及合同的要求等情况后作出“当前健康状况适合劳务”、“当前健康状况不适合劳务”、“建议暂缓，治疗后劳务”、“建议不出国劳务”、“患有禁止出入境疾病，禁止出国劳务”等健康评估。对于出国人员发现患有检疫传染病、监测传染病及其他传染病者，不签发《国际旅行健康检查证明书》，只出具健康检查记录表。

### （四）拒绝毒品

#### 1. 毒品

毒品是指鸦片、海洛因、吗啡、大麻、可卡因以及政府管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。

#### 2. 毒品的类别

（1）吗啡型药物，包括鸦片、吗啡、可卡因、海洛因和罂粟植物等最危险的毒品；

（2）可卡因和可卡叶；

（3）大麻；

（4）安非他明等人工合成兴奋剂；

(5) 安眠镇静剂，包括巴比妥药物和安眠酮；

(6) 精神药物，即安定类药物。

### 3. 毒品共同特征

(1) 有一种不可抗拒的力量，强制性地使吸食者连续使用该药，并且不择手段地去获得它；

(2) 连续使用有加大剂量的趋势；

(3) 对该药产生精神依赖性及躯体依赖性，断药后产生戒断症状；

(4) 对个人、家庭、社会都会产生危害性结果。

### 4. 远离毒品，做到“十不要”

(1) 不要因为遇到不顺心的事而以吸毒消愁解闷；

(2) 不要放任好奇心。如果好奇而以身试毒，一试必付出惨痛代价；

(3) 不要抱侥幸心理。吸毒成瘾，试一下将会悔恨终生；

(4) 不要结交有吸毒、贩毒行为的人。遇有亲友吸毒，一要劝阻，二要回避，三要举报；

(5) 不要在吸毒场所停留。身处毒雾缭绕的地方实际是不自觉吸毒，千万不可停留；

(6) 不要听信吸毒是“高级享受”的谣言，吸毒一口，痛苦一生；

(7) 不要接受吸毒人的香烟或饮料，因为他们可能会诱骗你吸毒；

(8) 不要听信毒品能治病的谎言，吸毒摧残身体，根本不可能治病；

(9) 不要虚荣，以为有钱人才吸得起毒。吸毒是一种愚昧可耻的行为；

(10) 不要盲目仿效吸毒者，也不要崇拜吸毒的“偶像”，这种赶时髦的心理既幼稚又糊涂。

## 三、心理健康

### (一) 心理健康标准

1. 有适度的安全感，有自尊心，对自我的成就有价值感；

2. 适度地自我批评，不过分夸耀自己也不过分苛责自己；
3. 在日常生活中，具有适度的主动性，不为环境所左右；
4. 理智，现实，客观，与现实有良好的接触，能容忍生活中挫折的打击，无过度的幻想；
5. 适度地接受个人的需要，并具有满足此种需要的能力；
6. 有自知之明，了解自己的动机和目的，能对自己的能力作客观的估计；
7. 能保持人格的完整与和谐，个人的价值观能适应社会的标准，对自己的工作能集中注意力；
8. 有切合实际的生活目标；
9. 具有从经验中学习的能力，能适应环境的需要改变自己；
10. 有良好的人际关系，有爱人的能力和被爱的能力。在不违背社会标准的前提下，能保持自己的个性，既不过分阿谀，也不过分寻求社会赞许，有个人独立的意见，有判断是非的标准。

## （二）心理平衡疗法

### 1. 认知疗法

主要改变心理健康问题者对心理问题的原因的认识，探寻解决问题的应对方法。

### 2. 行为改变治疗

（1）自我认可法。重建对自我的认可，可获得安心，建立安全感；

（2）重建对他人的认可和理解。学会更好的与人相处，建立包容心，对他人不再强求；

（3）建立对现状的认可。认识到事物的变化的自然规律，遵循自然规律，认识到量变到质变的辩证原理；

（4）打破束缚和规定。打破自我强求，和对他人的强求，重获自由的心态；

（5）平等对待，建立平常心。主要用于改变急于求成的急躁心态，做能做的事，平等对待事物变化的整个过程，是对自然变化过程的认可；

(6) 可塑性、兼顾性、容纳性、良好适应性恢复训练。用于学会在各种情况下都能保持良好的心态；

(7) 巩固辅导，最后达到习惯成自然。达到自由的境界，就像回归婴儿状态。

### (三) 不良思想情绪处理

1. 转移：当情绪出现抑郁、愤怒、暴躁时，要学会转移自己的注意力。不要让自己沉溺于不良情绪之中，而是让自己的注意力都转移到能让自己开心愉快的事情上面去；

2. 宣泄：宣泄对于情绪的管理是一种很好的方法，但是也要注意如何去运用宣泄。宣泄不是大喊大叫，而是通过和工友交流、与家属电话沟通等方式来将自己的情绪进行释放，不要让不良情绪压抑在心中，影响自己；

3. 弱化：试着用让你感觉到快乐的事情，去弱化你的情绪。尽可能的做到对刺激事情不听、不看、不感觉、不联想、不思考、不记忆；

4. 宽容：生气，是用别人的错误来惩罚自己。原谅了别人也就饶过了自己。所以我们要学会宽容，因为你对别人宽容的同时，你也在对自己宽容。

### (四) 健康心理培养

对自己不苛求；对亲人期望不要过高；不要处处与人争斗；暂离困境；适当让步；对人表示善意；找人倾诉烦恼；帮助别人做事；积极娱乐；知足常乐。

## 四、社会适应性与人际交流

### (一) 社会适应性

#### 1. 定义

社会适应性是新时期健康教育的一个重要组成部分，主要是指人类对社会环境的适应能力，而且可以人为地改变周围的环境来创造和拓展自己的生存和发展空间。

## 2. 标准

社会适应性标准有两层含义：

(1) 以人的心理和行为是否严重违背一定社会公认的道德规范和行为准则为标准。如果一个人的心理活动和行为表现，与一定社会公认的道德规范和行为准则相比较，显得过于离奇，不相适应，不为常人所理解、所接受，对其本人的身心健康和社会生活都会产生不良影响，那么这个人的心理和行为就被认为是异常的，不健康的。比如，一个成年人在众人面前赤身裸体、欣喜若狂。其心理和行为与其年龄、身份和社会规范明显不符，不能为社会所理解、所接受，对其本人和社会都有害，而其本人却不以为然，完全没有羞耻感，这就是心理异常的表现。

(2) 以某个人一贯的心理活动和行为表现为依据。比如，一个人一向乐观开朗、活泼好动，然而一个时期以来逐渐变得抑郁寡欢、沉默少语，甚至绝望轻生；或者相反，一向沉默寡言，喜静不喜动，突然间一反常态，变得十分活跃，表现欲望十分强烈，夸夸其谈，口若悬河，自我感觉十分良好，如此等等都表明这个人的心理和行为发生了异常的变化，形成了病态心理。

### (二) 人际关系交往

#### 1. 定义

人际关系指人与人之间一切直接或间接的相互作用，是人与人之间通过动态的相互作用形成的情感联系，是通过交往形成的心理关系。

交往是社会中个人与个人、个人与集体、集体与集体之间相互联系和相互作用。从主观方面来讲，人的交往是人类的一种机能；从客观方面来讲，人的交往是人存在的方式。

#### 2. 原则

##### (1) 尊重原则

尊重包括两个方面：自尊和尊重他人。自尊就是在各种场合都要尊重自己，维护自己的尊严，不要自暴自弃；尊重他人就是要尊

重别人的生活习惯、兴趣爱好、人格和价值。只有尊重别人才能得到别人的尊重。

(2) 真诚原则

只有以诚待人，胸无城府，才能产生感情共鸣，才能收获真正的友谊。没有人会喜欢虚情假意。

(3) 宽容原则

在人际交往中，难免会产生一些不愉快的事情，甚至产生一些矛盾冲突。这时候我们就要学会宽容别人，不斤斤计较，正所谓退一步海阔天空。人不犯我，我不犯人。人先犯我，礼让三分。不要因为一些小事而陷入人际纠纷，浪费时间，得不偿失。

(4) 互利合作原则

互利是指双方在满足对方需要的同时，又能得到对方的报答。人际交往永远是双向选择，双向互动。你来我往交往才能长久。在交往的过程中，双方互相关心、互相爱护，既要考虑双方的共同利益，又要深化感情。

(5) 理解原则

理解是成功的人际交往的必要前提。理解就是我们能真正地理解对方的处境、心情、好恶、需要等，并能设身处地地关心对方。善解人意的人，永远受人欢迎。

(6) 平等原则

与人交往应做到一视同仁，不要爱富嫌贫，不能因为家庭背景、地位职权等方面原因而对人另眼相看。平等待人就不能盛气凌人，不能太嚣张。平等待人就是要学会将心比心，只有平等待人，才能得到别人的平等对待。

(7) 信用原则

“人，无信不立”、“言而无信非君子”。要取信于人：第一，要守信，言行一致，说到做到；第二，要信任，不仅要信任别人，而且要争取赢得别人的信任；第三，不轻易许诺；第四，要诚实，答应别人的事要尽量做到，做不到的要讲清楚，以赢得对方的理解；

第五，要自信，给别人以信赖感和安全感。

### 3. 秘诀

#### (1) 感情愉悦

大家彼此喜欢和对方交往，并能从交往的过程中有所收获，交往就得以良性循环下去。如果交往变成了负担，变成了没有意义的纯粹是浪费时间的活动，那这样的交往不会长久。

#### (2) 价值观相似

交往的过程中，彼此的价值观相似，不仅可以得到支持和共鸣，而且可以预测对方的行为倾向，这样，双方就比较容易适应。价值观相似到了交往的后期起很大的作用，很多人因为价值观的分歧而最后分道扬镳。

#### (3) 慎重给人提建议

在别人没有征求意见的时候提建议，有些人会拒绝采纳建议，无论这些建议有多好，或者自己的初衷有多高尚。如果坚持这样做，自己和他们之间的关系就会受到影响。不要再把时间和精力浪费在试图解决别人的问题上，这也包含自己的配偶、朋友和工作上的伙伴，这种试图解决他们的问题的做法，等于是在说他们没有能力做好这件事。

#### (4) 善于倾听别人说话

这一点很关键。在与别人交流的时候，仔细认真地听别人说话，能够很准确地理解和领会别人想要表达的思想，以及说话的目的，这样自己就能准确地表达自己的思想和观点，能够很好地与人交流和沟通，最终达到事半功倍的效果。

#### (5) 换位思考

做什么事都要换位思考。遇到事情时，不妨站在对方的角度去思考问题，从对方出发，想想如果这样做了对方会如何想，对此引发的后果，这样我们就能够想清楚，把事情做到最佳。假如对方是自己的领导就更应该注意这一点，但是前提必须把自己的思维上升一个高度，假如自己是领导，希望自己如何去做，会产生什么样的

效果，得与失都能想明白，做事能够得当合适。养成这样的思维习惯，在处理很多问题上，就能轻松自如和恰到好处。

#### 4. 技巧

##### (1) 交谈的技巧

一次成功的交谈不仅取决于交谈的内容，而更多的是取决于交谈者的神态、语气和动作等。同样一句话，用不同的语调说出会有不同的效果。所以，我们在交谈的时候要表示友善之心，不要盛气凌人。同时，不要没完没了说个不停，应给别人说话的机会。更不能随便打断别人的谈话，忽视别人的感受。

##### (2) 聆听的技巧

聆听也是一门艺术。聆听需要我们耐心地倾听，同时要有适当的反应。这时应当注意集中精神、表情自然，经常与对方交流目光，适当地点头，或是用微笑来表示你很乐意倾听。这样，别人才更有信心的继续讲下去。如有疑问，我们也可以提出一些富有启发性的问题，这样，对方会感到你对他的话很重视。

##### (3) “三A”法则

美国学者布吉林教授等人，曾经提出一条在人际交往中成为受欢迎的人“三A”法则。

第一个 A(Accept)：接受对方

第二个 A(Appreciate)：重视对方

第三个 A(Admire)：赞美对方

#### 5. 交往中易犯的 10 个错误

(1) 不做自我介绍。无论何种场合，相互认识是进一步交流的前提。主动自我介绍是避免尴尬的关键点之一；

(2) 接电话时不回避。在公共场合，大声打电话会特别显眼、甚至招人厌，最好先道歉并把音量放小声点，这是避免他人反感的**不二法宝**；

(3) 夸夸其谈、自吹自擂。聊天过程中有意无意地把话题往自己身上引，往往给人以自恋、爱显摆，留下不好的印象；

(4) 对待服务人员态度粗暴。态度是良好沟通的前提，无论他人是什么身份，粗暴的态度、自以为是的神情，只会让人觉得这个人不可理喻；

(5) 总是迟到。每个人都希望被尊重，迟到虽然能找借口蒙混过关，但会让对方觉得自己不重视这段关系。次数一多，感情也会打折扣；

(6) 不让座。让座给更需要的人，是最基本的人性表现。如果光想着让自己舒服一点，会在不知不觉中，给人留下自私、冷漠的印象；

(7) 争账单。出手大方会让人觉得你很热情，但没必要死磕。有人建议 AA 制时，不要你争我抢、争得面红耳赤，否则下一次大家可能不敢在一起娱乐了；

(8) 占用公共设施。如果“没事占茅坑”，比如在公园占着健身器械当椅子坐、随处放东西、擦抹汗渍等，这些小动作只会惹人反感；

(9) 双手抱胸前。说话时双手抱于胸前，会让人感觉你对他是有防备的、想拒绝他，让人觉得不被信任；

(10) 小动作太多。说话时总是敲手指头、挖耳朵、玩指甲等，会让人感觉你心不在焉。

## 五、道德健康

把道德修养纳入健康的范畴，是世界卫生组织关于健康定义的新发展。道德健康是健康标准的第一要素，健康应“以道德为本”。

“道”既是指人在自然界及社会生活中待人处世应当遵循的一定规律、规则、规范等，也是指社会政治生活和做人的最高准则。“德”是指个人的品德和思想情操。可以说，道德是人类所应当遵守的所有自然、社会、家庭、人生的规律的统称。违反了这些规律，人们的身心健康就会受到伤害。

道德健康的内容包括：健康者不以损害他人的利益来满足自己

的需要，具有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱等是非观念和能，能按照社会行为的规范准则来约束自己及支配自己的思想和行为。

把道德纳入健康范畴是有科学依据的。巴西著名医学家马丁斯研究发现，屡犯贪污受贿的人易患癌症、脑出血、心脏病和精神过敏症。品行善良，心态淡泊，为人正直，心地善良，心胸坦荡，则会心理平衡，有助于身心健康。相反，有违于社会道德准则，胡作非为，则会导致心情紧张、恐惧等不良心态，有损健康。试看，一个食不香、睡不安、惶惶不可终日者，何以能谈健康！据测定，这类人很容易发生神经中枢、内分泌系统功能失调，其免疫系统的防御能力也会减弱，最终会在恶劣心态的重压和各种身心疾病的折磨下，早衰或者早亡。

## 第二章 澳门地区综合资讯

### 第一节 概述

#### 一、基本信息

##### （一）位置

澳门特别行政区（北纬 22° 11′，东经 113° 33′）位于我国大陆东南沿海，地处珠江三角洲的西岸，北靠广东，东临香港。澳门半岛连接广东珠海，而南方则是氹仔、路环和路氹城所组成的大岛，属海岛市。

##### （二）面积、民族、人口、语言

面积：澳门的总面积因为沿岸填海造地而一直扩大，已由 19 世纪的 10.28 平方公里逐步扩展至今日的 32.8 平方公里（包含 2009 年 11 月 29 日国务院批准澳门填海造地 360 公顷合 3.6 平方公里的澳门新城区）。

民族：澳门居民由来自我国内地和欧亚许多国家的移民组成，其中约 95% 以上为华人，3% 是葡萄牙人，2% 是其他外国人。

人口：根据澳门特区政府统计暨普查局的数据显示，截至 2013 年底，澳门人口约 60.75 万人。

语言：中文是现行官方语言，市民日常沟通均使用粤语，一般市民也能听懂普通话，很多正式场合则使用英语。

##### （三）区旗、区徽

澳门特别行政区区旗是一面中间绘有五星、莲花、大桥、海水图案的绿色旗帜。五星象征国家的统一；莲花深为澳门居民喜爱，它在五星照耀下含苞欲放，寓意澳门将兴旺发达，莲花的三个花瓣表示组成澳门的三个岛屿；大桥和海水反映的是澳门自然环境的特点。

澳门特别行政区区徽呈圆形，其外圈写有“中华人民共和国澳

门特别行政区”和葡文(澳门)字样,中间的图案及寓意与区旗相同。

### (四) 行政区域

澳门半岛共有五个堂区(包括花地玛堂区、花王堂区、望德堂区、风顺堂区、大堂区)。氹仔岛属于嘉模堂区,路环岛属于圣方济各堂区,此外还有一个路氹填海区。

### (五) 气候

澳门属于亚热带海洋性气候,全年受季风影响。年平均气温约22.3℃;7月最热,平均气温28.6℃,最高达38.9℃;1月最冷,平均气温14℃,最低仅几度。

全年中3-4月为春季,潮湿多雾,伴有低温阴雨天气;5-9月为夏季,炎热多雨,常有台风吹袭;10-11月为秋季,天气最好,天高气爽,温度适宜;12月至次年的2月为冬季,低温少雨,偶有强劲寒流侵袭,气温可能会骤降到10度以下。

澳门年平均相对湿度为80%,3-4月最潮湿。多雾是澳门春季天气的显著特点。澳门是我国沿海多雨地区之一,年平均降雨量超过2000毫米。每年的5-10月为澳门的台风季节。

### (六) 地形

澳门地势南高北低,主要由丘陵与平地组成。东望洋同、西望洋同、莲峰山等山陵散布于平地之间,使澳门地势高低起伏,变化多端,有山城之貌。地势最高处为路环岛的主峰叠石山,海拔174米。

### (七) 河流

澳门位于珠江口西岸的咸淡水交界,周边水域有大量来自西江的泥沙沉积,使澳门周围浅滩广泛分布,水深甚浅。

河流方面,澳门现在无天然的河流。在以往的新桥区有一条名为莲溪的小溪,是澳门半岛内仅有的自然河流,现在则被填平为渡船街。而鸭涌河在古时并不存在,因20世纪70年代后期,珠海市方面不断填海,故此形成一条狭窄的人工河道,则是今日的鸭涌河。

### (八) 资源

澳门自然资源比较贫乏。人口较少,但这里环境幽静,山峦起

伏，树木繁茂，公园较多。山岩性质以花岗岩与火山岩为主。

### （九）植物、动物

澳门地域小，大约一半土地是近百年填海造的地。可耕地奇缺，仅约 750 市亩。动植物资源多为热带性植物榕树、桉树等，还有不少药用植物。蝴蝶品种近百种。澳门周围浅海渔业资源丰富，有 150 种以上具有商业价值的海水鱼虾、海贝等。

## 二、政治与经济

### （一）政治

澳门特别行政区政府是澳门的行政机关。政府的首长是行政长官。澳门特别行政区政府设司、局、厅、处。澳门特别行政区行政长官是澳门特别行政区的首长，向中央人民政府和澳门特别行政区负责。首任行政长官是何厚铨（Edmund Ho Hau Wah，1999 年 12 月 20 日起连任两届）。2009 年 12 月 20 日起崔世安任澳门特别行政区行政长官。

澳门自古以来就是中国领土。中华人民共和国 1999 年 12 月 20 日对澳门恢复行使主权，规定实行高度自治，中央政府不干预属于澳门特别行政区自治范围内的事务。澳门特别行政区享有行政管理权、立法权、独立的司法权和终审权，以及全国人民代表大会及其常务委员会和中央人民政府授予的其它权力。高度自治不等于完全自治，为维护国家的统一，维护国家主权和领土完整，中央政府保留了必要的权限。

澳门特别行政区政府的主要官员由在澳门通常居住连续满 15 年的澳门特别行政区永久性居民中的中国公民担任。澳门特别行政区政府负责制定并执行政策；管理各项行政事务；办理基本法规定的中央人民政府授权的对外事务；编制并提出财政预算、决算；提出法案、议案，草拟行政法规；委派官员列席立法会会议听取意见或代表政府发言。澳门特别行政区政府必须遵守法律，对澳门特别行政区立法会负责；执行立法会通过并已生效的法律；定期向立法

会作施政报告；答复立法会议员的质询。

### （二）经济

澳门是世界上经济增长最快的地区之一。旅游博彩、出口加工、地产建筑和金融保险为澳门四大支柱产业，博彩业总收入超过澳门生产总值的 1/3。澳门是世界有名的赌城，被称为“东方的蒙地罗卡”。

澳门制造业是以纺织制衣业为主，且以劳动密集和外向型为模式发展，大部分产品销往美国及欧洲。制造业在澳门历史悠久，早期以炮竹及神香为主，而仍是澳门制造业主力的纺织制衣业始于 20 世纪 60 年代，70 年代至 80 年代进入黄金时期，除纺织制衣业之外，玩具、电子和人造丝花等工业亦蓬勃发展。踏入 90 年代，澳门受到欧美两大出口市场经济疲弱、本地工资上涨的影响，加上新兴工业国家在产品价格上的竞争，其制造业发展的步伐明显放缓。

澳门特区政府继续加强与新加坡、日本、香港、台湾等地经贸交流与合作，同时，有效发挥澳门与欧盟、拉丁语系国家，尤其是与葡语国家传统联系的优势，更好地担当内地与这些国家和地区经济合作的桥梁。2003 年 10 月，中央政府与澳门特区签订了《内地与澳门关于建立更紧密经贸关系的安排》，同时首届“中国—葡语国家经贸合作论坛”及“国际华商经贸会议”亦先后在澳门举行，突显了澳门连接珠江三角洲、葡语国家和世界华商之间的平台作用。

## 第二节 澳门风俗习惯介绍

### 一、宗教

澳门实行信仰自由，其内居民的宗教亦呈多元化。由于多数居民为华人，信仰以儒、释、道及民间神祇为主。澳门华人的文化深受中华民族传统文化和儒家的道德思想所影响。每逢孔圣诞，澳门孔教会要带领社会各界华人和学校举行纪念与祭典仪式。至于佛教，位于望厦村的普济禅院便是澳门早期兴建的寺庙建筑之一。道教所供奉的神祇，如：谭公、洪圣爷、文昌帝君、关帝、北帝、城隍等崇拜也都常见于澳门。而观音和妈祖崇拜在澳门特别流行，其建筑有明朝成化年间由闽商兴建的妈祖阁庙。

基督宗教方面，天主教澳门教区成立于 1576 年 1 月 23 日，首任主教为贾耐劳（仁慈堂创办人）。首位华人主教为林家骏主教。由于回归前大量土生葡人离开澳门，信徒以华人为主。基督新教也是以澳门为踏足中国的第一站，英国伦敦传道会的传教士马礼逊于 1807 年来到澳门，展开了基督新教在中国的宣教历史。澳门有两间最古老的华人新教教会，分别是中华基督教会志道堂和澳门浸信会（又称白马巷浸信会），约有一百年的历史。圣公会维多利亚教区成立于 1849 年，管辖范围包括澳门，现该教区已成为香港圣公会澳门传道地区。

除主流信仰外，澳门亦存在不同种类的宗教。例如伊斯兰教可能在明代以前由波斯商人传入澳门，其社团组织为澳门伊斯兰会。巴哈伊教在宣教运动中也选中澳门为传教地区之一，在 1935 年由来自美国加利福尼亚州的巴哈伊教徒法兰西斯·希拉太太（Mrs. Flances Heller）传入，现其社团组织为澳门巴哈伊总灵体会。另外，新兴宗教的国际基士拿知觉协会、港澳的神慈秀明会、澳门创价学会等都有在澳门活动，只是规模较主流宗教相对小。

澳门市民信仰的宗教主要有佛教、天主教、基督教、伊斯兰教等。全区人口中佛教信徒占 50%，天主教信徒占 15%，无宗教信仰

者及其他教信徒占 35%。

## 二、风俗习惯、礼仪和禁忌避讳

澳门居民的生活方式和生活习惯基本上与广东居民相似，对吉祥话、吉祥物和吉祥数字较为偏爱，如“恭喜发财”、“鱼”、数字“8”和“6”等。土生的葡萄牙人保留欧洲的生活方式，喜好夜生活和刺激性活动。

## 三、传统活动及节假日

### （一）传统活动

澳门居民非常重视时节，特别是农历新年。年晚有花市“开档”，居民吃过了“团年饭”，大都喜欢去逛花市。买花过年的俗例，是点缀新岁使之生气勃勃，也是好兆头谐音“生意发发”，希望一年顺景，万事胜意。年三十晚便开始拜神，一家大小共度天伦之乐，吃“团年饭”。到了子夜，家家户户燃放炮竹，正是“炮竹一声除旧，桃符万户更新”。由凌晨开始，虔诚的人便到寺庙去参神，祈求菩萨保佑，心想事成，横财到手。特别是妈祖庙、观音堂，香火鼎盛，信徒水泄不通，殿堂前车水马龙，络绎不绝，这样的扰攘直至天亮。年初一早上，人们大清早就起床，所有的人都忙碌起来，换了新衣鞋袜，外出到处拜年，连土生葡人也学习了这一套，到亲友家里拜年去了。社团举行“团拜”，同乡会举行“团拜”，甚至私人会所也有团拜节目。

### （二）法定节假日

元旦：1月1日

农历新年：农历正月初一、初二及初三

清明节：

劳动节：5月1日

中秋节翌日：农历八月十六

国庆日：10月1日

重阳节：农历九月初九

澳门特别行政区成立日：12月20日

### 第三节 澳门地区实用信息指南

#### 一、应急电话号码

##### (一) 紧急事件

名称	电话号码	名称	电话号码
澳门报案热线	996	澳门电力故障	2833-9922
澳门救伤车	2831-3731	澳门镜湖医院	2837-1333
澳门消防局	2857-2222	澳门自来水故障	8866-6363
民署市民服务热线	2833-7676	交通事务局	8866-6363

##### (二) 医疗服务

区域	服务项目	联系电话
澳门区	门诊	塔石卫生中心（东区）2852-2232 筷子基卫生中心（北区）2856-2922 海傍区卫生中心 2892-0024 风顺堂卫生中心 2831-3418 黑沙环卫生中心 2841-3178
	急诊	仁伯爵综合医院（山顶医院） 2831-3731
氹仔区	门诊	氹仔卫生中心 2881-3089
	急诊	离岛急诊站 2899-2230
路环区	门诊及急诊 (医生传召服务)	路环卫生站 2888-2176

## 二、常用电话号码

### (一) 出入境与劳务管理

序号	机构	地址	电话号码
1	澳门劳工事务局	澳门马揸度博士大马路 221-279 号先进广场大厦	(853) 28717810 (咨询、投诉)
2	澳门司法警察局	澳门友谊大马路 823 号	(853) 993 (遇到罪案或得悉 犯罪信息)
3	澳门治安警察局	澳门十月一号前地 治安警察局大楼	(853) 999、110、112 (罪案、火警、意外)
4	中资(澳门) 职业介绍所协会	澳门罗理基博士大马路 南光大厦 13 层	(853) 66869106 (澳门) 15338159106 (珠海)

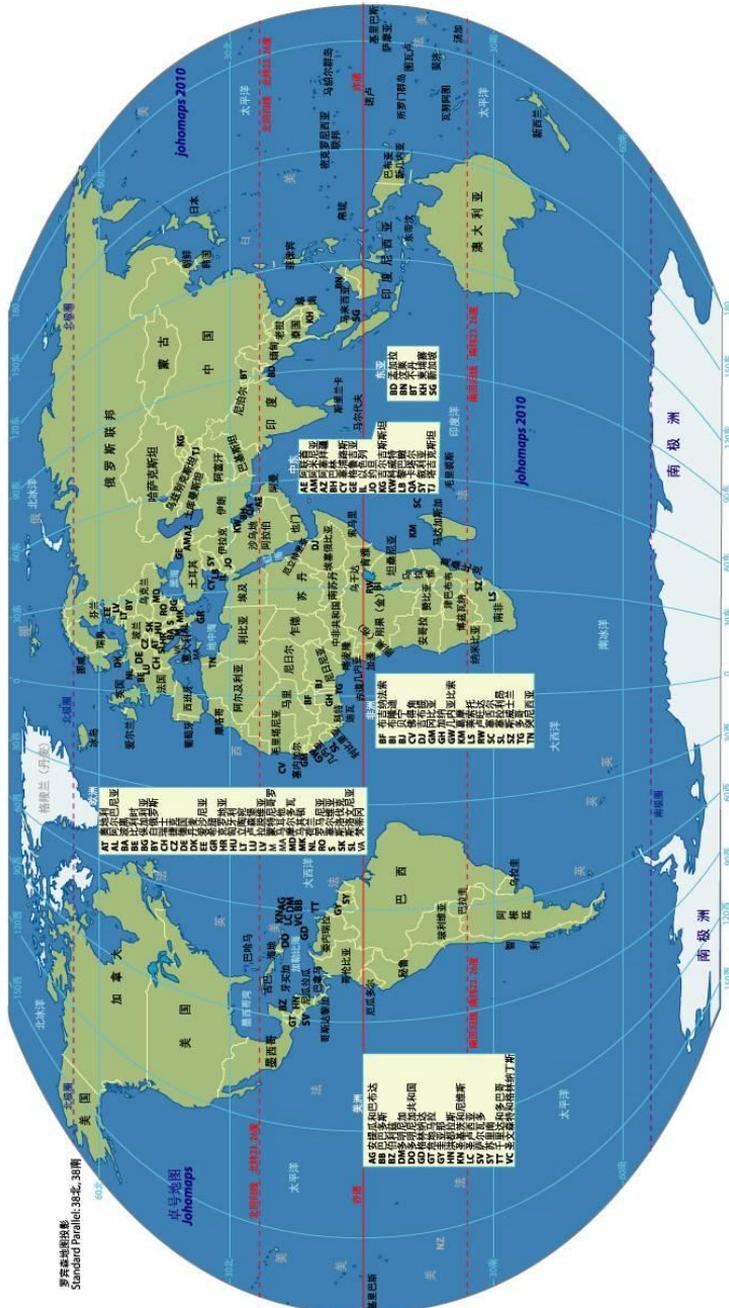
## (二) 其他常用电话

名称	电话号码	名称	电话号码
澳门廉政公署	(853) 2836-1212	澳门天气查询	1311
澳门社会工作局	(853) 2851-2512	澳门国际电话查询	101
澳门身份证明局	(853) 2837-0777	澳门本地电话查询	181
澳门邮政局	(853) 8396-8815	政府资讯咨询热线	(853) 8866-8866
澳门教育暨青年局	(853) 2855-5533	澳门社会保障基金	(853) 2853-2850
澳门出入境事务厅	(853) 2872-5488	公众服务暨咨询中心	(853) 2832-1321
北区市民服务中心	(853) 2847-1366	政府综合服务大楼	(853) 2845-1515
离岛市民服务中心	(853) 2882-5252	中区服务站	(853) 8795-2520
台山服务站	(853) 2823-2660	下环服务站	(853) 2893-9006

# 附录

## 附录1：地图、区旗、区徽

### 一、世界地图



二、澳门地区





区旗



区徽



## 附录 2：对外投资合作企业主要证照样本

### 一、《对外劳务合作经营资格证书》样本

**对外劳务合作经营资格证书**

证书编号: LK1300200

企业名称: 合作有限公司  
英文名称: CANZHEN COOPERATIVE CO., LTD. TECHNOLOGY

经审核, 同意持证企业经营本证书登记范围内的对外劳务合作业务。

NO. 00000059

企业法人营业执照注册号	130
企业代码	130
法定代表人	
企业类型	有限责任公司
企业地址	河北省
注册资本	500万元
经营范围	向境外派遣各类劳务人员(不含海员)
批准文号	冀商外经字[2010]36号
发证机关	河北省商务厅
资格证书有效期	自2011年10月12日至2017年10月12日

年审情况

(公章)	(公章)	(公章)
年 月 日	年 月 日	年 月 日
签发人: 2	签发人:	签发人:
(公章)	(公章)	(公章)
年 月 日	年 月 日	年 月 日
签发人:	签发人:	签发人:

### 二、《对外承包工程经营资格证书》样本

**中华人民共和国**

**对外承包工程资格证书**

编号: 110020000343

单位名称: 森产工业设计院  
英文名称: PLANNING AND DESIGN INSTITUTE OF FOREST PRODUCTS IN HENRY

经审核, 同意经营本证书登记范围内的对外承包工程业务。

发证机关 (公章)  
二〇一〇年 月 日

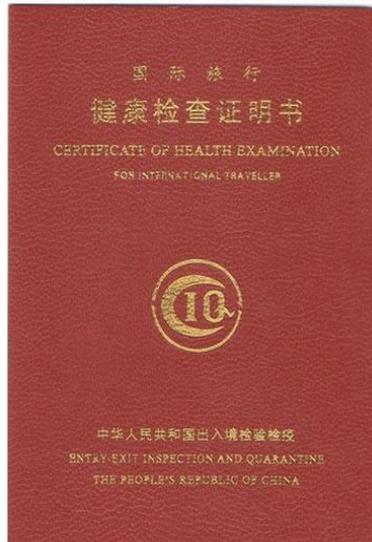
企业法人营业执照注册号 或事业单位法人证书号	1000001001E30	单位代码	1100717024744
法定代表人	周凤升	单位类型	工程建设类
单位地址	北京朝内大街130号		
注册资本或开办资金	1200万元		
经营范围	1. 承包与其实力、规模、业绩相适应的国外工程项目;		
	2. 对外派遣实施上述境外工程所需的劳务人员;		
批准文号	商合批[2006]404号		
发证机关	北京市商务委员会		

监督检查情况

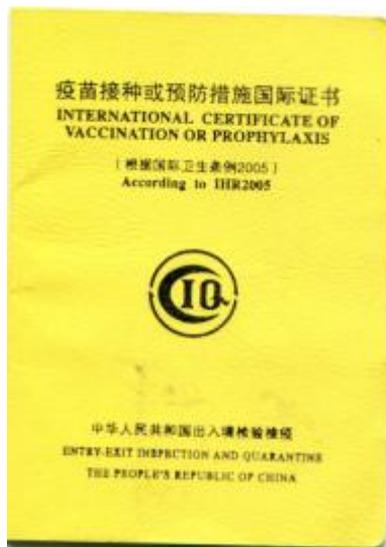
审查合格, 同意换证	年 月 日 (公章)
	年 月 日 (公章)

## 附录 3：赴境外务工主要证照样本

### 一、健康检查证明书



### 二、国际预防接种证书



三、《中华人民共和国外派劳务培训合格证》





三、澳门地区外地雇员身份识别证样式

(正面)

(背面)



- 持证人姓名；
- 性别，男性为字母“M”，女性为字母“F”；
- 出生日期；
- 持证人照片；
- 职级或职务；
- 雇主实体；
- 签发日期；
- 有效日期；
- 条码；
- 聘用许可批示编号；
- 职业介绍所代码（若有）；
- 编号；
- 光学阅读代码。

### 四、入境登记卡（申报表）样式

正面

澳門治安警察局 CORPO DE POLÍCIA DE SEGURANÇA PÚBLICA DE MACAU MACAO PUBLIC SECURITY POLICE FORCE 出入境事務廳 SERVIÇO DE MIGRAÇÃO IMMIGRATION DEPARTMENT		入境申報表 BOLETIM DE ENTRADA ARRIVAL CARD
姓名 Nome <b>ZHANG LISHAN</b>		
證件號碼 N.º Documento Document N.º <b>W22338888</b>		
入境日期 Data da Entrada Date of Entry <b>17 APR 2013 (02)</b>		
批准逗留至: Autorizado a permanecer até Permitted to remain until <b>24 APR 2013</b>		
在澳逗留期間需保留此表格 Guardar o boletim enquanto permanecer na RAEM Please keep this card while remaining in Macao <b>8884-00000042</b>		

背面

**通告 INFORMAÇÃO NOTICE**

凡超出依法所給予之逗留期限，而仍在澳門特別行政區逗留者，視為非法移民，並受法律處罰。本文件持有人不准在澳門特別行政區工作。

As pessoas que permaneçam na Região Administrativa Especial de Macau ultrapassando o prazo legalmente concedido são consideradas imigrantes ilegais ficando sujeitas às sanções legais. O portador deste documento não está autorizado a trabalhar na RAEM.

Persons who remain in the Macao Special Administrative Region beyond the legally authorized period are considered as illegal immigrants and are subject to sanctions by Law. This document does not entitle the holder to work in the Macao SAR.

(01) 外港碼頭	Exterior	Exterior
(02) 離岸	Bordas do Cerco	Border
(03) 內港碼頭	Porto Interior	Interior
(04) 機場	A.L.M.	Macao International Airport
(05) 路氹城	COTAI	COTAI
(06) 路環工業園區	Parque Transfront.	Cross-Border Industrial Zone
(07) 氹仔客運碼頭	Terminal M. da Taipa	Taipa Ferry Terminal

諮詢電話 旅遊局 TURISMO TOURISM DEPT. .... 28333000  
 TELEFONES ÚTEIS 治安警察局 POLÍCIA POLICE ..... 28573333  
 USEFUL PHONE N.º 出入境事務廳 MIGRAÇÃO IMMIGRATION.. 28725488  
 緊急求助電話 87985327  
 EMERGÊNCIA  
 EMERGENCY ..... 999/110 網址 Website: <http://www.cri.mg.mdo/psp>

**CRI online**  
 国际在线 www.cri.cn