

利民會訊

2019年7月 半年刊



澳門利民會

Richmond Fellowship of Macau

精神復康應關注
你我同心齊參與

CARING FOR PSYCHIATRIC RECOVERY, LET'S WORK TOGETHER



提升關注
復康服務
社區生活



ISSN2521-4225 (紙本)



9 772521 422005

ISSN2521-4233 (電子書)



9 772521 423002

澳門利民會 出版

出版：澳門利民會
 督印：蔡嘉敏
 主編：蘇景揚
 編輯小組：陳慕心、陳凱盈、古菊芳、唐影彤、尤碧楨、蘇正忠
 封面插畫：黃丹怡
 製版印刷：富達印刷公司
 出版日期：2019年7月1日
 出版地址：澳門黑沙環新街廣華新村中央花園一樓
 電話：+853 2876 4576
 傳真：+853 2876 4577
 網址：www.arfm.org.mo
 電郵信箱：info@arfm.org.mo
 通訊地址：澳門望廈郵政分局信箱8032號
 印刷數量：540本（非賣品）
 ISSN 2521-4225（紙本），ISSN 2521-4233（電子書）



美麗也美味的花之果凍，色味兼具-讓我唾液直流

目錄

CONTENTS

- P.01-05** 澳門利民會單位簡介
望廈之家、旭日中心、利民坊、樂民居、寬樂身心健康服務站
- P.06-15** 望廈之家、旭日中心、利民坊、樂民居、寬樂身心健康服務站
小組活動、興趣班、大型活動
- P.16-17** 2019年度展能藝術培訓活動
活動回顧
- P.18-21** 望廈之家、旭日中心、利民坊、樂民居、寬樂身心健康服務站
活動回顧
- P.22** 家屬工作活動及回顧
- P.23** 2019年「愛。共融」賣旗日之義工大招募
- P.24** 2019 Stand for U 活動介紹
活動回顧
- P.25** 殘障人士社交康樂活動
漫遊北台灣活動回顧
- P.26** 2019年粵港澳大灣區蓮花盃復康足球賽
- P.27** 足球活動回顧 + 隊長的話
- P.28** 2019年世界精神健康日：心「寬」同「樂」嘉年華
- 封面裡 新職員自我介紹



HWH 望廈之家

望廈之家於一九九三年三月成立，是澳門利民會設立的第一間為精神病康復者提供過渡期住宿的中途宿舍。服務主要透過日常督導及訓練工作，教導舍友養成按時服藥的習慣，並提高他們的自我照顧、社交及家居生活的訓練。



DAC 旭日中心

旭日中心於一九九六年七月成立，是一所日間活動中心，透過有系統的社康活動和生活技能訓練，幫助精神病康復者瞭解和處理在復康過程中的困難和需要，增強他們面對自我照顧、家庭、社會和工作等各方面的適應能力，更藉著群體生活，建立其自信心及和諧的人際關係。



LDC 利民坊

利民坊於一九九九年八月成立，為一所職業訓練中心，旨為精神病康復者提供模擬工作環境之訓練及實習課程，使他們從中培養工作習慣，並通過實習，提升自信心、溝通能力及社交技巧，協助他們發展潛能，融入社會。





SH 樂民居

樂民居於二零一六年五月成立，是為精神病康復者提供過渡期住宿的輔助宿舍；透過小家舍的形式模擬實際居住環境，為有能力過半獨立生活的本澳18歲以上康復者提供38個宿位。在職員有限度的督導及提醒下，小家舍內同住的康復者一同生活，學習互相協調及合作，共同管理單位，為將來融入社區獨立生活作準備。



GA 寬樂

於二零一七年七月成立，是一所位於路環石排灣公屋群提供精神復康服務及精神健康資訊的服務站，主要提供精神健康的公眾教育，並為有意改善精神健康的居民提供諮詢或轉介服務，同時亦會以外展方式跟進康復者於社區生活的適應情況。



- 1 腦筋急轉彎
2019/08/06 ~ 09/10 星期二 16:00-17:00 6人
透過不同健腦活動來刺激大腦的不同區域達到健腦的目標
- 2 同住這家2
2019/09/06 ~ 10/11 星期五 19:45-21:15 6人
居住問題很煩惱？參加這個小組認識同路人，一起解決居住的問題
- 3 「血」之秘密
2019/11/07 ~ 11/28 星期四 17:30-18:15 6人
透過小組認識血液傳播造成的疾病，從中學習預防方法
- 4 義路同行
2019/11/07 ~ 12/19 星期四 15:30-16:30 6人
一同參與義工活動，充實生活，擴闊社交圈子，體驗不同的義工程程

- 1 上網易
2019/07/01 ~ 07/22 星期一 20:00-21:00 6人
趕上行動上網的時代趨勢，成為真正的「智慧市民」
- 2 動次！動次！
2019/08/04 ~ 08/25 星期日 10:00-12:00 6人
我們一起運動好多次
- 3 創意小工房
2019/09/01 ~ 09/22 星期日 15:30-16:30 6人
一起拼切出自己的小蝸居
- 4 感恩有「你」
2019/10/20 ~ 11/17 星期日 15:30-17:00 12人
學習烹飪和準備感恩節禮物
- 5 出擊·遠足
2019/11/09 ~ 11/30 星期日 10:00-13:30 6人
走出郊區，感受清新的空氣
- 6 資源放大鏡
2019/12/09 ~ 12/30 星期日 16:00-17:00 6人
走進社區認識社區資源 方便日後社區生活

- 1 夏日熱辣辣生日會
2019/07/27 星期六 11:30-13:30 20人
與7月至9月生日的舍友舉辦生日會
- 2 游覽竹灣
2019/08/10 星期六 13:00-17:30 8人
與舍友到竹灣感受陽光、海灘和大自然
- 3 中秋暖鍋心
2019/09/08 星期日 18:00-21:00 20人
與舍友及家屬一起活動感受中秋節的氣氛
- 4 心悠悠生日會
2019/10/05 星期六 11:00-13:00 15人
與10月至12月的舍友舉辦一個他們想過的生日會
- 5 感恩有「你」
2019/11/24 星期日 17:30-19:30 24人
邀請家屬/朋友出席致謝聚會，讓舍友向其表達感恩之情，共聚感恩佳節
- 6 綻放能量HANDS UP暨聖誕FUN
2019/12/15 星期日 18:00-21:00 25人
共同於聖誕夜與家人/朋友相聚

- 1 夏日狂嘍生日會
2019/08/17 星期六 10:30-12:30 40人
與7-9月生日的會員慶祝生日，一起感受生日的熱鬧氣氛
- 2 冬日暖意生日會
2019/11/16 星期六 10:00-12:00 40人
與10-12月生日的會員慶祝生日，感受彼此的祝福和關愛

- 1 同行音樂路
2019/07/01 ~ 09/30 星期一 14:30-16:00 不限
憑歌寄意，唱出心中情懷
- 2 兆談普通話
2019/08/06 ~ 09/01 星期二 14:30-15:30 7人
輕輕鬆鬆與職員笑談普通話
- 3 成語典故話你知
2019/07/18 ~ 09/19 星期四 11:00-12:00 8人
一起學習正確的成語使用方法
- 4 料理好EASY
2019/07/19 ~ 09/20 星期五 14:30-15:30 6人
簡單料理，你我做到！
- 5 一週大事回顧
2019/10/14 ~ 12/16 星期一 14:30-16:00 人數不限
彼此相約，分享生活趣事；彼此同行，共同面對生活
- 6 濠江隱世美食巡禮
2019/11/05 ~ 12/10 星期二 14:30-15:30 6人
走走小城角巷，尋找消失的味道
- 7 澳門裝”B”走一走
2019/10/10 ~ 12/12 星期四 14:30-16:00 6人
在澳門的不同地方一起拍照留念
- 8 智能手機班
2019/10/11-12/13 星期五 14:30-16:00 7人
透過APP來應用科技，讓生活更便利

- 1 情在『足』中（每兩週一次）
2019/07/01 ~ 09/02 星期一 16:00-17:00 6-8人
瞭解更有效的溝通技巧，如何表達及疏導自己不安的情緒，重新步向健康舒服的狀態
- 2 從『心』出發
2019/07/25 ~ 08/29 星期四 11:00-12:00 6-8人
學習察覺自己的感受，分辨自己與他人的情緒狀態，別讓情緒左右人際關係
- 3 補腦秘笈
2019/08/14 星期三 11:00-12:00 人數不限
讓大家瞭解到營養均衡對於強健體魄的重要性，如何飲食可以補充大腦營養
- 4 我和我的約定
2019/08/13 ~ 09/17 星期二 11:00-12:00 6-8人
學習外表形象及談吐，提升自己的魅力，並成為有自信的女性
- 5 「心理劇場，電影時光系列之三」（每週一次）
2019/09/09-10/28 星期一 11:00-12:00 上限10人
精選關於社會弱勢、精神疾病主題的電影，並討論心得想法或分享自身經驗
- 6 身體的密碼
2019/09/12 星期四 11:00-12:00 人數不限
讓大家瞭解到身體不同的反應，健康生活三步驟
- 7 從『身』出發
2019/10/10 ~ 11/14 星期四 11:00-12:00 6-8人
探討身心的關係，學習與你的身體連繫與對話，重新得到正能量與健康舒服的好狀態
- 8 甜蜜之約
2019/11/05 ~ 12/10 星期二 11:00-12:00 6-8人
學習外出及與人見面時的禮儀和談吐，讓人留下好印象，同時讓自己成為更好的人
- 9 正念減壓_靜心工場（每週一次）
2019/11/11 ~ 12/30 星期一 11:00-12:00 上限10人
以每週一次的正念練習，培養「專注、當下、覺察」的能力，幫助自己長保平靜之心
- 10 『衛』獨有理
2019/12/05 星期四 11:00-12:00 人數不限
與大家分享養成良好的衛生習慣有何好處，你想帶給人一種甚麼的感覺，取決你的儀容整潔

旭日中心會不定期推出期間限定的一次性活動，敬請留意中心活動公佈板！

利民坊課程 2019年7月至8月

- | | | | |
|----------|---------------------------|-----|-------------|
| 1 | 外勤課程 | 星期二 | 10:30-12:30 |
| | 熟悉社區環境，提升獨自外出能力以及外送文作流程溝通 | | |
| 2 | 綠植手作坊 | 星期三 | 10:30-11:30 |
| | 認識不同的植物，學習養護植物的方法 | | |
| 3 | 求職攻略（二） | 星期三 | 15:00-16:00 |
| | 了解市場就業現況，以最佳狀態外出就業 | | |
| 4 | 店務員實務（二） | 星期四 | 10:30-11:30 |
| | 學習店舖維護，貨物的整理以及影印操作 | | |
| 5 | 放鬆有方法 | 星期四 | 15:00-16:00 |
| | 面對壓力，嘗試各種放鬆方法 | | |
| 6 | 基本文書操作 | 星期五 | 10:30-11:30 |
| | 學習文書操作書寫格式以及Word基本操作 | | |
| 7 | 運動好Easy | 星期五 | 15:00-17:00 |
| | 多運動、練體力，為工作做好準備 | | |

利民坊課程 2019年11月至12月

- | | | | |
|----------|---------------------------|-----|-------------|
| 1 | 外勤課程 | 星期一 | 10:30-12:30 |
| | 熟悉社區環境，提升獨自外出能力以及外送文作流程溝通 | | |
| 2 | 綠植手作坊 | 星期三 | 10:30-11:30 |
| | 認識不同的植物，學習養護植物的方法 | | |
| 3 | 求職攻略（二） | 星期三 | 15:00-16:00 |
| | 了解市場就業現況，以最佳狀態外出就業 | | |
| 4 | 基本文書操作 | 星期四 | 10:30-11:30 |
| | 學習文書操作書寫格式以及Word基本操作 | | |
| 5 | 店務員實務（二） | 星期五 | 10:30-11:30 |
| | 學習店舖維護，貨物的整理以及影印操作 | | |
| 6 | 運動好Easy | 星期五 | 15:00-17:00 |
| | 多運動、練體力，為工作做好準備 | | |

備註：1. 以上課程費用全免。

2. 本坊保留接受報讀申請、修改課程內容及上課時間的最終決定權。

3. 課程開班日期及時間詳見利民坊宣傳海報。

利民坊課程 2019年9月至10月

- | | | | |
|----------|---------------------------|-----|-------------|
| 1 | 外勤課程 | 星期一 | 10:30-12:30 |
| | 熟悉社區環境，提升獨自外出能力以及外送文作流程溝通 | | |
| 2 | 綠植手作坊 | 星期三 | 10:30-11:30 |
| | 認識不同的植物，學習養護植物的方法 | | |
| 3 | 求職攻略（一） | 星期三 | 15:00-16:00 |
| | 了解市場就業現況，以最佳狀態外出就業 | | |
| 4 | 店務員實務（一） | 星期四 | 10:30-11:30 |
| | 認識店務員的工作，學習其他工作的技巧和態度 | | |
| 5 | Excel 基礎課程 | 星期五 | 10:30-11:30 |
| | 學習Excel基本操作以及簡易的出納 | | |
| 6 | 運動好Easy | 星期五 | 15:00-17:00 |
| | 多運動、練體力，為工作做好準備 | | |

- | | | | |
|----------|------------------------|-----|-------------|
| 1 | 打工仔聚會（第三季） | | 15人 |
| | 2019/7/20 | 星期六 | 17:00-20:00 |
| | 與一群就業中的會員，分享工作的日常 | | |
| 2 | 企業參觀日 | | 15人 |
| | 2019/8/17 | 星期六 | 11:00-12:00 |
| | 參觀企業日常工作內容，了解工作環境的實際運作 | | |
| 3 | 勞動關係法講座 | | 15人 |
| | 2019/9/28 | 星期六 | 14:00-16:00 |
| | 介紹勞動關係法等常見的法律解釋及勞資問題 | | |
| 4 | 打工仔聚會（第四季） | | 15人 |
| | 2019/10/19 | 星期六 | 17:00-20:00 |
| | 與一群就業中的會員，分享工作的日常 | | |
| 5 | 打工仔心底話分享會2 | | 15人 |
| | 2019/12/7 | 星期六 | 13:30-15:30 |
| | 透過分享工作點滴，互相交流 | | |

- 1** 我的生日，你的祝福
2019/07/19 星期五 10:30-15:30 10人
共慶生日
- 2** 金光璀璨樂暑假
2019/08/18 星期日 待定 10人
一起到金光大道欣賞特色表演，過個歡樂的暑假
- 3** 冰晶明月樂團圓
2019/10/19 星期六 19:00-21:00 10人
一起製作冰皮月餅，與家人、朋友分享喜悅
- 4** 秋意涼涼-BBQ生日會
2019/10/13 星期日 10:30-15:00 10人
一起感受秋風的氣息，來一個營火BBQ生日PARTY吧
- 5** 一起來搗蛋
2019/11/03 星期日 19:30-21:30 10人
不是不一起來搗蛋吧？
- 6** 宿舍外遊活動
2019/12/01 星期日 待定 10人
一起外遊，擴大舒適圈
- 7** 樂在聖誕
2019/12/19 星期四 18:00-21:00 10人
在寒冷的冬天裡，一起感受聖誕氛圍，溫暖這個聖誕

- 1** 珠光寶氣-手作飾物班
2019/07/02 ~ 08/06 星期二 20:00-21:00 8人
製作出專屬飾物，送給自己和朋友
- 2** 生活智慧王
2019/08/02 ~ 09/06 星期一 20:00-21:00 8人
了解環境清潔大小事、收納小技巧，以及各種生活相關豐富資訊
- 3** 下午3點3
2019/08/31 ~ 10/05 星期六 14:45-16:00 8人
到社區附近的茶餐廳和特式店舖吃下午茶，擴大舍友生活圈
- 4** 我愛台味
2019/10/07 ~ 11/11 星期一 20:00-21:00 8人
即使身在澳門同樣也吃到自己製作出的獨有台味小吃
- 5** 和風布藝-手縫收納包班
2019/11/05 ~ 12/10 星期二 20:00-21:00 8人
利用手縫技巧，製作實用收納包，讓您的包包不再凌亂
- 6** 暖冬樂悠悠
2019/11/23 ~ 12/28 星期六 20:00-21:00 8人
嘗試了解音樂的特色和含義，製做簡單的樂器，細味暖冬音樂之美

- 1** 經營人生2
2019/10/8 ~ 11/26 星期二 19:30-20:30 8人
用不同的主題來了解及安排自己未來的生活

- 1 以音樂調味生活 15名街坊、會員
2019/7/25 星期四 15:30-16:30 寬樂身心健康服務站
介紹音樂如何使人放鬆及增進身心功能，以及進行簡單體驗，將音樂連結至日常中，為生活進行調劑
- 2 快樂七式 15名街坊、會員
2019/8/22 星期四 15:30-16:30 寬樂身心健康服務站
介紹快樂的定義及達到快樂的七種元素，除了改變想法外，亦可以從日常生活著手改變，找到開啟快樂之門的鑰匙，擁有健康的身心靈
- 3 認識躁鬱症 15名街坊、會員
2019/9/5 星期四 15:30-16:30 寬樂身心健康服務站
讓大家了解躁鬱症的徵狀，如何識別，不同的治療方法
- 4 與疼痛相處，照顧自己也照顧他人 15名街坊、會員
2019/10/24 星期四 15:30-16:30 寬樂身心健康服務站
推廣整合性的疼痛照護知識
- 5 認識阿爾茲海默症 15名街坊、會員
2019/11/21 星期四 15:30-16:30 寬樂身心健康服務站
認識阿爾茲海默症的病徵，讓大眾能及早預防、及早發現、及早治療
- 6 笑到老、活到老 15名街坊、會員
2019/12/19 星期四 15:30-16:30 寬樂身心健康服務站
關注老人心理健康、概述正向心理學的理念及應用，體驗及套用於生活上

- 1 以音樂調味生活 10名家屬
2019/7/27 星期六 15:00-16:00 旭日中心
介紹音樂如何使人放鬆及增進身心功能，以及進行簡單體驗，將音樂連結至日常中，為生活進行調劑
- 2 快樂七式 10名家屬
2019/8/24 星期六 15:00-16:00 旭日中心
介紹快樂的定義及達到快樂的七種元素，除了改變想法外，亦可以從日常生活著手改變，找到開啟快樂之門的鑰匙，擁有健康的身心靈
- 3 認識躁鬱症 10名家屬
2019/9/7 星期六 15:00-16:00 旭日中心
讓大家了解躁鬱症的徵狀，如何識別，不同的治療方法
- 4 與疼痛相處，照顧自己也照顧他人 10名家屬
2019/10/26 星期六 15:00-16:00 旭日中心
推廣整合性的疼痛照護知識
- 5 認識阿爾茲海默症 10名家屬
2019/11/23 星期六 15:00-16:00 旭日中心
認識阿爾茲海默症的病徵，讓大眾能及早預防、及早發現、及早治療
- 6 笑到老、活到老 10名家屬
2019/12/14 星期六 15:00-16:00 旭日中心
關注老人心理健康、概述正向心理學的理念及應用，體驗及套用於生活 上

- 1 電影看人生-II 4-5名會員
2019/8/6 ~ 9/25 每星期二 15:00-16:00 寬樂身心健康服務站
讓大家通過不同話題的電影，看回自己的生活，產生共鳴，討論人生不同的話題，互相啟發
- 2 復能計劃：平衡續航力！ 4-5名會員
2019/07/05 ~ 08/23 每星期五 10:30-11:30 寬樂身心健康服務站
給予平衡挑戰！參與平衡能力訓練及居家復能計劃
- 3 陪你走過高山低谷 4-5名會員
2019/08 ~ 09 每星期三 15:00-16:00 寬樂身心健康服務站
帶參加者尋找澳門不同的行山路徑，希望大家能發掘更多新鮮的地方，培養遠足的興趣
- 4 心靈雞湯 4-5名會員
2019/10/24 ~ 12/12 每星期二 15:00-16:00 寬樂身心健康服務站
覺察自己及別人的情緒，聆聽及安撫情緒
- 5 食品諮詢站 4-5名會員
2019/10 ~ 12 每星期三 15:00-17:00 寬樂身心健康服務站
講解食品安全知識，讓參加者懂得如何在生活中保障食品安全，並關注食安訊息
- 6 認真經營親密關係 4-5名會員
2019/9/6 ~ 10/24 每星期四 15:00-16:00 寬樂身心健康服務站
介紹親密關係的相關理論，讓組員明白親密關係的重要性及經營方法，更懂得與伴侶相處
- 7 感覺體驗 4-5名會員
2019/11/01 ~ 12/19 每星期五 15:00-16:00 寬樂身心健康服務站
找回生活中的多重感覺刺激，能夠補足主動探索的不足，發揮剩餘主動功能

- 1 快閃系列活動 10-15名會員
2019/7 ~ 12 星期三 待定 澳門
透過不同類型活動，讓會員體驗身心健康的生活
- 2 節日盛會 25-30名會員
2019/9 ~ 12 星期三 17:00-19:00 澳門
感受節日氣氛，建立平台與身邊人事聯繫，提升歸屬感
- 3 運動自由搭 5-8名會員
2019/7 ~ 12 待定 14:00-16:00 澳門
擴闊社交圈子、培養團體精神、增加彼此間的友誼

2019年度展能藝術培訓活動

- 1 布藝及刺繡手工課程**
 2019/05/02 ~ 07/04 星期四 14:30-16:30 10堂 6人
 學習布藝手縫技巧製作出各種布製品，並加上各種技巧刺繡裝飾來豐富和提昇作品
- 2 繪畫專題**
 2019/06/10 ~ 08/26 星期一 14:30-16:30 12堂 10人
 透過運用各種顏料媒材，搭配不同的主題進行繪畫創作
- 3 書法班**
 2019/06/12 ~ 09/18 星期三 14:30-16:30 15堂 10人
 練習不同書法字體和筆法技巧，掌握各種字形的寫法
- 4 陶瓷彩繪拼貼課程**
 2019/06/22 ~ 08/03 星期六 09:45-12:45 7堂 8人
 學習使用瓷器轉寫紙於純白的瓷器上進行拼貼創作，並使用專用顏料進行構圖彩繪
- 5 拓印版畫工作坊**
 2019/07/04 ~ 08/08 星期四 16:30-18:00 6堂 8人
 學習運用簡易的技巧及工具造出印刷品
- 6 陶藝拉坯工作坊**
 2019/07/24 ~ 09/03 星期二、五 14:30-16:30 16堂 6人
 透過製作碗、碟和花瓶等各種形態器皿，掌握陶藝拉坯技術
- 7 水族造景與微景觀設計課程**
 2019/07 ~ 08 (其中一週) 星期一至五 14:00-18:00 5堂 6人
 運用魚缸、植物和水泥創作水陸生態缸等作品，並學習自然科學知識和製作技巧

* 本會保留修改課程內容及上課時間的一切最終決定權。
 * 有關活動詳情及上課地點敬請留意海報宣傳或致電2876 4576向雪琪查詢。

空心泥塑班製作過程



1. 先用膠紙紙張做個穩固的內在結構

扎成一個個飯團～



2. 再用泥塑造出心目中的公仔形象

做隻點樣嘅手腳好呢？



3. 泥風乾後再塗上喜愛的顏色

左塗右塗～畫埋對眼比佢先



4. 完成了！

做隻有趣的公仔～很滿意！

上半年 活動回顧



拓染就是用不同的色彩堆砌形成



在濃厚的繪畫氛圍中投入並享受著創作



專心觀看學習國畫技巧



專注中，勿擾



心心心·開年飯，美食當前當然要拍照留念



我們這個組合叫TOGETHER



中心一家人，一齊慶祝生日



足球隊與義工們到香港參加足球比賽



感謝同住的舍友為「我」慶生

HWH活動回顧
Wonderful review

DAC活動回顧
Wonderful review



烘焙班，我們一起焗曲奇餅



廚神駕到一輝哥糖水



寫好的揮春當然送給左鄰右里



我們的家當然要佈置一下



飲勝！祝各位新春快樂



新年點少得係中心整蘿蔔糕



舍友成為助手一起教授婆婆何為拓染



推動舍友以主席及副主席身份參與每月舍友大會，共同討論議程



齊齊打羽毛球



齊齊學手機，我們都要進步



我們也要走進大灣區



去生態區認識大自然，有好多植物都未見過啊！



紮染出繽紛彩虹，特別邀請樂民超模們來走秀



祝各位中國的情人節快樂



大家好認真參與記憶力小組！

LDC 活動回顧
Wonderful review

SH 活動回顧
Wonderful review



玩「矮人礦坑」，奸人一籬筐



學員學習移盆和護養植物



睇下我地幾健康，每週一齊做運動



樂活廳開幕剪綵儀式要開始啦！



與「果冻花」成品一同拍張大合照



又到每月一次的樂民里里民大會，除了討論里內的大小事！找出當月的樂民之星也很重要！



豪唱豪食過新年



學員出外教班，大家都好認真聽講解



以祝福的前題下分組，齊心努力！



大家都做的有模有樣

1 唱出我心情 13人
2019/08/18 星期日 12:00-16:00 NEWAY
透過音樂歌唱表達情感，培養嗜好，並藉此釋出壓力

2 短線遊 30人
2019/11/16~17 星期六至日 暫定
豐富主要照顧者/家屬的餘暇生活，以及舒緩生活上的壓力，放鬆身心

家屬聚會 人數：不限
2019/07/13~12/27 14:30/15:00 活動地點：旭日中心/戶外
每月第一或第三個星期六，為康復者家屬所舉辦的定期聚會或主題性講座，維繫感情，建立支援網絡

*活動確實日期及時間會於活動前以短訊通知，或留意張貼之海報。
*如有任何查詢，可致電62056793或28764576找阿諭。



活動回顧



- 1 2019豬年大吉，職員與家屬一同歡聚一番
- 2 從工作坊瞭解到長者抑鬱是甚麼
- 3 哇！看到相片都流口水

2019年「愛·共融」賣旗日之義工大招募



一年一度澳門利民會的賣旗日又來了！

你妳報名了沒？

本年度的賣旗日將於9月22日（星期日）於本澳、氹仔及石排灣進行，以「愛·共融」為主題，透過賣旗活動的平台，除提倡認識精神健康的觀念之外，亦讓社會大眾對於精神復康有多一層了解及支持。如果，我跟你們不一樣，「愛」和「接納」讓我們都一樣。每個你的小小支持，累積成大大的力量，達至傳承「愛」，你「共」我，「融」於心。有關賣旗日最新資訊，可稍後時間留意本會的網頁www.arfm.org.mo或facebook，今年9月22日（星期日）約定大家!!!!

一起用行動支持澳門利民會賣旗啦~!!!!



2019

Stand for U

活動日期

07月20日
14:00

熱映時間

10月19日
10:00

齊齊cook
-cook

09月07日
19:00

煙花同樂日

08月17日
11:00

熱唱好K

11月16日
13:00

年度分享會

※ 活動詳情會另行
郵寄通知給會員

透過不同的活動，使大家於緊張的生活當中放鬆，並與其他年輕人一同共聚及交流。

活動簡介：每月社交活動及興趣班。

年齡：30歲或以下會員

查詢：可以致電28764576與職員林子軒查詢或自行留意海報的最新活動消息。

活動回顧

3.

1.

2.

1. 幾時有得食?
2. 團團圓圓過新年
3. 團團圓圓過新年
4. 我係藝術家
5. 我係藝術家

殘障人士社交康樂活動

哪年夏天聚一聚

2019/07/27

10:00-13:00

星期六

70名會員、30名家屬

地點：萬豪軒

回顧中心過去一年所發生的事情，與參加者一同回憶過往的美好時光

中秋迎月送祝福

2019/09/07

17:00-21:00

星期六

64名會員、20名家屬

地點：聯邦大酒樓

中秋節是充滿溫馨的節日，讓會員及家屬能團圓相聚共渡中秋佳節

海洋奇幻之旅

2019/11/02 ~ 03

星期六、日

36名會員、10名家屬

地點：廣東順德

透過遊覽讓服務使用者及其家屬增廣見聞、豐富餘暇生活

「利民」同樂迎聖誕

2019/12/14

18:00-21:00

星期六

70名會員、30名家屬

地點：澳門文華東方酒店

藉著活動，與服務使用者及家屬共渡歡樂的聖誕節，感受節日氣氛

慢遊北台灣活動回顧

台灣北部地區（台北、桃園、基隆、新北市）活動過程中，大家一起開心快樂共度數天，增廣見聞同時達至身心放鬆。



將天燈和祝福帶回家



黑毛豬香腸點讚



願望寫進天燈祈求一切安好



與瀑布大合照



感受吊橋壯觀的景色



今年9月份利民會足球隊將會舉辦一項盛大的賽事，就是2019年粵港澳大灣區蓮花盃復康足球賽，而主題為：勿忘初心，方得始「足」，承先啟後，足下起航。

開始做一件事很容易，但如何能堅持下去，持之以恆，實屬難事。復康者在復元路上總會面對種種困難，但對復康足球的態度卻一心一意，這就是「初心」，初始想踢足球，為球隊打拼的心。無論天氣有多炎熱，在球場上遇到跌倒受傷，失分、有隊員退出等難題，他們仍能堅持下去，不放棄，繼續追求足球的夢想。希望眾隊伍的球員能堅持自己的「初心」，繼續在復康之路上打拼！「承先啟後」是呼應「勿忘初心」，把各隊球員的「初心」作為大灣區足球賽各隊的橋樑，希望透過這個比賽，為日後有意舉辦此類型比賽的地方做版模，促進復康足球的發展。



球隊歷代球衣



準備開始香港復康盃比賽

活動
回顧



Yeah! 我是持旗手



出戰台灣國際交流賽



足球隊開年飯



隊長的話

大家好，我是隊長振華，今年是我加入的第七年，都算係球隊既老臣子啦，期間經歷了大大小小的比賽，最難忘當然是2017年在台灣擺冠軍。我地逢一、三、六都有訓練，有興趣既朋友都可以一齊過黎踢下波。黎緊既九月大灣區足球賽，會有唔同地方既參加者黎澳門踢波，希望到時可以全隊一齊出賽，結果係點都唔重要!

足球隊每週訓練時間

歡迎有興趣的會員一起來參加足球訓練，教授基本的足球知識、基礎訓練讓大家出一身汗，忘記任何煩惱。

- 星期一：16:30 ~ 17:30 鴨涌河足球場
- 星期三：16:00 ~ 17:30 鴨涌河足球場
- 星期六：16:00 ~ 17:30 高美士中葡中學足球場

◎ 參加訓練者有飲用水提供，建議穿著輕便運動裝如有任何查詢可致電28764575或28764576找阿亨或子軒。

2019年世界精神健康日

心寬同樂嘉年華

為響應每年一度「世界精神健康日」，本會將舉辦大型社區嘉年華活動，藉此推廣身心健康及預防自殺的訊息予市民大眾。嘉年華活動將於2019年10月12日（星期六），下午2點30分於路環石排灣居雅大廈內園（即居雅第一、二街）舉行。活動內容包含：攤位遊戲以及精彩的舞台表演，歡迎大家共襄盛舉，一起認識心理健康的重要性，做個開心快活人。



劉靜婷 我叫阿婷，都可以叫我Amanda，係樂民居活協同事，我最鍾意旅行、跑步同睇小說。平時大家見到我都可以一齊傾下計^^



廖寶華 我是石排灣寬樂及旭日中心助理員，我叫亞寶，平時最喜歡去旅行、食嘢、傾計、行街。歡迎大家見到我時搵我傾計，我會樂於聆聽。



曾蔚然 我係社區支援隊的心理輔導員，我叫Melissa。平時喜歡行街及食嘢，得閒一齊傾下計講下笑啦：)



吳春婷 我是旭日中心的新活動協調員，大家可以叫我春婷或者Kary，平時最喜歡做運動，歡迎大家有時間可以找我聊天，請大家多多指教。



黃世豪 大家好，我是樂民居新來的舍監同事，大家可以叫我阿豪，請多多指教。



吳靜瑜 大家好，我是樂民居的新社工Connie，動靜態活動都鐘意，想行街傾計運動識朋友都歡迎黎搵我~



葉佩儀 我叫Margaret，可以叫我佩儀，係旭日中心的社工，平時喜歡整甜品和手作，歡迎大家同我交流下心得，多多指教。