



澳門利民會

Richmond Fellowship of Macau

精神復康應關注
你我同心齊參與



ISSN2521-4225 (紙本)



9 772521 422005

ISSN2521-4233 (電子書)



9 772521 423002

利民會訊

2021年1月 半年刊

Happy
New
Year

2021



澳門利民會 出版

提升關注
復康服務
社區生活



和諧粉彩作品

MID-AUTUMN FESTIVAL THOMAS

利民會訊

2021.1月 半年刊

出版：澳門利民會

督印：蔡嘉敏

主編：蘇景楊

編輯小組：陳慕心、陳凱盈、古菊芳、招海琪、唐影彤、尤碧楨、蘇正忠

製版印刷：富達印刷公司

出版日期：2021年1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：600本（非賣品）

ISSN 2521-4225（紙本）· ISSN 2521-4233（電子書）

目錄

CONTENTS

澳門利民會單位簡介

P.02-07

望廈之家、旭日中心、社區支援服務計劃、利民坊、樂民居、寬樂身心健康服務站

各單位小組活動、興趣班、大型活動

P.08-18

望廈之家、旭日中心、社區支援服務計劃、利民坊、樂民居、寬樂身心健康服務站

旭日中心大變身

P.19

社區支援服務計劃新辦公室（CS辦公室）

P.20-21

家屬工作及活動回顧

P.22

2020年殘障人士社交康樂活動回顧

P.23

各單位活動回顧

P.24-29

望廈之家、旭日中心、社區支援服務計劃、利民坊、樂民居、寬樂身心健康服務站

展能藝術活動專頁

P.30-31

2021 Youth Channel 活動介紹與回顧

P.32-33

2020年世界精神健康日 轉壓為機 活動回顧

P.34-35

新職員自我介紹

P.36

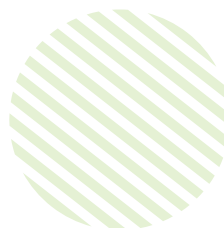
請回答1970活動回顧

P.37



望廈之家

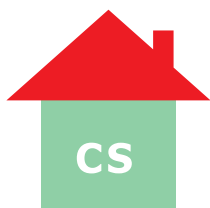
望廈之家於一九九三年三月成立，是澳門利民會設立的第一間為精神康復者提供過渡期住宿的中途宿舍。服務主要透過日常督導及訓練工作，教導舍友養成按時服藥的習慣，並提高他們的自我照顧、社交及家居生活的訓練。



旭日中心

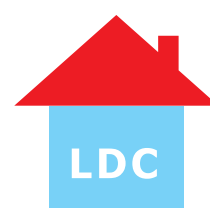
旭日中心於一九九六年七月成立，是一所日間活動中心，透過有系統的社康活動和生活技能訓練，幫助精神康復者瞭解和處理在復康進程中的困難和需要，增強他們面對自我照顧、家庭、社會和工作等各方面的適應能力，更藉著群體生活，建立其自信心及和諧的人際關係。





社區支援服務計劃

社區支援服務計劃於二零一五年開展，主要為非恆常到到本會各單位之康復者及家屬提供輔導服務及外展家訪，透過定期接觸及跟進，關顧並協助康復者適應及融入社區生活，促進康復者在社區上的穩定性及復元能力，並為家屬及照顧者提供支援服務。



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

寬樂身心健康服務站

於二零一六年十二月成立，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。



大型活動

- 1 迎春接〈福〉生日會
2021/01/23 星期六 16:00-17:30 10人
與1-3月的舍友慶祝生日，感受彼此的祝福
- 2 「牛」仔很忙
2021/02/07 星期日 17:00-20:00 15人
和舍友一同感受新年節日氣氛
- 3 同聚這天
2021/03/14 星期日 10:00-15:00 8人
透過到郊外休閒活動以散心健體
- 4 圍威喂・打邊爐
2021/04/18 星期日 18:00-21:00 12人
與舍友外出打邊爐，一同感受在外用膳的氣氛
- 5 夏之樂生日會
2021/05/29 星期六 11:00-13:00 12人
與4-6月的舍友慶祝生日，感受彼此的祝福
- 6 「望」前踏澳
2021/06/27 星期日 10:00-17:30 12人
透過城市定向讓舍友多認識澳門

小組活動

- 1 錢家有道
2021/03/02 ~ 04/20 逢星期二 16:00-17:00 6-8人
訂定生活財政預算，建立正確的金錢價值觀及理性的消費態度
- 2 義工活動
2021/04/05 ~ 08/27 逢星期五 15:30-17:00 6-8人
發揮己能及擴闊人際網絡，並將精神健康的訊息帶到社區
- 3 運動GOGOGO
2021/05/06 ~ 06/24 逢星期四 15:30-16:30 6-8人
透過運動增加對健康的意識，預防及改善健康所帶來的影響
- 4 同住這家
2021/05/23 ~ 06/27 逢星期日 15:30-16:30 6-8人
為舍友離舍生活作準備，加強融入社區生活的穩定性

興趣班

- 1 味美一叮
2021/01/03-01/24 逢星期日 15:30-16:30 4-6人
使用微波爐製作簡易食品
- 2 「營」出不同
2021/02/06-02/27 逢星期六 15:30-16:30 6人
讓舍友了解營養的重要性，且如何達致營養均衡
- 3 糕with my heart I
2021/03/06-03/27 逢星期六 15:00-16:30 4人
無經驗新手也能做出網美級手作蛋糕，為自己動手焙製感動
- 4 糕with my heart II
2021/04/03-04/24 逢星期六 15:00-16:30 4人
無經驗新手也能做出網美級手作蛋糕，為自己動手焙製感動
- 5 科技先鋒
2021/05/02-05/23 逢星期日 15:30-16:30 6人
自製科學玩具，訓練大家解決問題的能力
- 6 SING Bring 樂
2021/06/03-06/24 逢星期四 15:30-16:30 4-6人
聚集舍友一同歌唱，透過歌唱增加凝聚力，營造高興和愉快的氣氛

大型活動

- 1 “牛”轉乾坤賀新歲
2021/02/06 星期六 10:00-13:00 100人
牛年來了，與會員一起共渡新春，一洗2020的頹氣
- 2 白色浪漫情人節
2021/03/06 星期六 12:00-14:30 20人
藉著白色情人節的到來，與會員渡過浪漫的節日
- 3 共享歡聚復活節
2021/04/01 星期四 14:30-17:00 30人
與會員一起尋找復活蛋，輕鬆歡渡復活節

小組活動

- 1 曰乎 — 茶座組
2021/01/07 ~ 03/04 逢星期四 14:00-16:00 10-12人
透過合作煮食，在茶座中分享生活，為自己煮的食物拍照留念、留下美好回憶
- 2 我要做型男
2021/03/17 ~ 04/21 逢星期三 14:30-15:30 6-8人
學習男士穿衣風格，維持良好的個人形象及學習與異性的社交技巧
- 3 小手郁一「旭」
2021/02/02-03/30 逢星期二 11:00-12:00 6-8人
透過手作鍛鍊手部的精細動作能力，融入大自然的元素及有助身心愉悅
- 【食物·療癒力】工作坊
2021/04/28 逢星期三 14:30-16:00 15人
食物能溫暖自己的胃，撫慰自己的心；邀請你來感受內心那份純粹、滿足、美好與幸福
- 5 派對迎新
2021/03/19 ~ 04/30 逢星期五 14:00-15:00 8-10人
讓新入會的會員認識不同服務，探索興趣，擴闊社交圈子

興趣班

- 1 唱歌 x 輕鬆 x 好心情
2021/01/04 ~ 06/28 逢星期一 14:30-16:00 20人
唱出每一個人所擁有的不同音域，表達自己的情感
- 2 吃貨研究所
2021/01/05 ~ 03/30 逢星期二 18:30-20:30 10人(35歲以下)
輕鬆尋找澳門各區特式美食及飲品，打造專屬吃貨的世界
- 3 一跳籃球班
2021/01/05 ~ 06/29 逢星期二、四 14:30-16:00 8-15人
與會員外出打籃球，鍛鍊身體之餘，亦可與社區人士切磋球技
- 4 日有萬”機”
2021/01/05 ~ 03/30 逢星期二 18:00-20:00 4-6人(16-35歲)
與年輕會員討論和交流現時熱門的遊戲，增加彼此的連結
- 5 一擊即中
2021/01/05 ~ 03/30 逢星期二 19:00-20:30 4-8人
與會員一齊外出打保齡球，並鍛鍊身體
- 6 舒拉伸展鬆一鬆
2021/01/06 ~ 03/31 逢星期三 14:30-15:30 6-8人
在治癒輕鬆的音樂下，嘗試伸展或拉筋的動作，讓身心舒暢及放鬆
- 7 一日·遊
2021/01/06 ~ 06/23 逢星期三 14:30-16:00 8-10人(35歲以下)
透過不同的桌遊活動，營造一個輕鬆的環境，讓年輕會員互相認識
- 8 大搜”茶”線
2021/01/07 ~ 03/25 逢星期四 18:30-20:00 8人(35歲以上)
瓶隆瓶罇，尋找澳門各區懷舊隱世美食
- 9 旭日運動日
2021/01/08 ~ 03/26 逢星期五 14:30-17:30 4-6人
與會員一齊外出做不同運動，培養興趣
- 10 “機”不可失
2021/03/05/ ~ 04/30 逢星期五 14:30-16:00 20-30人
教導預防近年手機騙案手法及學習智能手機上的應用
- 11 跑道
2021/01/09 ~ 06/26 逢星期六 10:00-11:30 4-8人
與會員一齊跑步，分享生活趣事及享受眼前風景

利民坊課程

2021年1月至2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件時的流程和溝通
- 2 綠植工作坊 星期三 10:30-11:30
認識不同的植物，學習一般植物的養護方法
- 3 店務課程(1) 星期四 10:30-12:00
學習店舖維護，貨物的整理以及影印操作
- 4 運動好Easy 星期五 15:00-17:00
運動的方式有很多種，一起來體驗運動的樂趣
- 5 求職攻略 1月第一週星期三、四、五 10:30-12:30
求職前有所準備，求職時更得心應手

利民坊課程

2021年3月至4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件時的流程和溝通
- 2 烘焙新手班 星期二 10:30-12:30
認識基本的烘焙技巧，在學習之餘也可以增加一技之長
- 3 綠植工作坊 星期三 10:30-11:30
認識不同的植物，學習一般植物的養護方法
- 4 店務課程(2) 星期四 10:30-12:00
認識店務員的工作，學習面對客人的技巧和態度
- 5 運動好Easy 星期五 15:00-17:00
運動的方式有很多種，一起來體驗運動的樂趣
- 6 求職攻略 3月第一週星期三、四、五 10:30-12:30
求職前有所準備，求職時更得心應手

利民坊課程

2021年5月至6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件時的流程和溝通
- 2 綠植工作坊 星期三 10:30-11:30
認識不同的植物，學習一般植物的養護方法
- 3 店務課程(1) 星期四 10:30-12:00
學習店舖維護，貨物的整理以及影印操作
- 4 運動好Easy 星期五 15:00-17:00
運動的方式有很多種，一起來體驗運動的樂趣
- 5 求職攻略 5月第一週星期三、四、五 10:30-12:30
求職前有所準備，求職時更得心應手

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

小組活動

- 1 放工。來場電影吧！ 6-8人
2021/04/09 ~ 05/07 逢星期二、五 19:00-20:00
下班的你累了嗎？不知道怎麼安排嗎？讓我們一起走進電影世界中，暫時忘記現實中的煩惱
- 2 如何談戀愛 6-8人
2021/05/13 ~ 06/17 星期四 15:30-16:30
了解兩性之間由相遇、相識、相知、相愛、相許的歷程

小組活動

- 1 **移居移室有辦法 2**
2021/02/05 ~ 03/26 星期五 17:30-18:30 8人
讓組員提早預備，學習搬遷及購買傢電的技巧，讓喬遷變得輕鬆
- 2 **洗“燥”**
2021/03/08 ~ 04/26 星期一 19:30-20:30 6人
透過小組學習給情緒一個自制的閥門，降低煩躁及壓力
- 3 **志同道合**
2021/04/09 ~ 05/28 星期五 17:30-18:30 8人
重新審視自己的優勢及加強對朋輩的認識，來重建有意義的生活
- 4 **當局者迷**
2021/06/06 ~ 07/25 星期日 16:00-17:00 6人
認識及表達自我，降低焦慮，進而提升社交技巧

興趣班

- 1 **回憶盒子 — 立體手工卡製作**
2021/01/10 ~ 02/14 星期日 16:30-18:00 6人
相片不再只放在相簿裡，動手製作屬於自己的回憶盒子吧！
- 2 **餐桌遊戲IV之眾「智」成城**
2021/02/07 ~ 03/14 星期日 13:00-15:00 10人
玩10人或以上的大型桌遊，體驗團隊合作、多人混戰的遊戲。
- 3 **手舞足蹈**
2021/03/04 ~ 04/08 星期一 15:00-16:30 6人
跟著旋律動起來，學習簡單的ZUMBA舞，強身健體之餘亦增加自信
- 4 **我要變靚多DD**
2021/03/07 ~ 04/11 星期日 10:45-11:45 6人
世上沒有醜女人，齊齊做個精緻LADY！
- 5 **跟住輕軌去旅行**
2021/05/02 ~ 06/06 星期日 16:00-19:00 8人
乘坐輕軌到沿站各個旅遊景點，從新的角度認識澳門
- 6 **舌尖上的日本**
2021/06/05 ~ 07/10 星期六 15:30-16:30 8人
介紹日本的一些特色食物，親自製作特色糕點

大型活動

- 1 **樂民里生日會**
2021/01/28 星期四 20:00-21:30 12人
來個有顏色的服裝派對，一同感受生日的氣氛！
- 2 **樂團圓盆菜宴**
2021/02/06 星期六 19:30-21:00 12人
組織在舍及離舍舍友，一起歡聚慶新年！
- 3 **2021愛你愛意滿樂民**
2021/02/21 星期五 20:00-22:00 12人
齊齊扮成中西方的愛神，傳遞愛意及祝福
- 4 **尋找復活蛋的故事**
2021/04/04 星期日 16:00-17:30 12人
透過定向和解謎遊戲，尋找你的復活蛋
- 5 **搞鬼電玩生日會**
2021/04/11 星期日 18:00-20:30 12人
一起玩玩遊戲，吃吃飯-過一個開開心心的生日！
- 6 **火燒聯「菜」**
2021/05/09 星期日 16:00-21:00 12人
陽光與沙灘，運動與野餐，開心一整晚
- 7 **粽夏端午**
2021/06/12 星期六 16:00-17:30 12人
一起看龍舟、吃粽子及動手製作端午節習俗物品
- 8 **一期一會—畢業典禮**
2021/06/24 星期四 18:00-21:00 12人
相約重聚，分享經驗談；告別以往，邁向新生活

上課地點：寬樂身心健康服務站

社區教育講座

- 1 **少即是多**
2021/01/21 星期四 15:30-16:30 15名街坊及會員
化繁為簡，集中精力，事半功倍，減低干擾，不浪費時間在不重要的事
- 2 **認識大腸癌**
2021/02/25 星期四 15:30-16:30 15名街坊及會員
認識大腸癌高風險因素，症狀及診斷治療，提升參加者對大腸癌的認識
- 3 **情緒多面睇**
2021/03/19 星期四 15:30-16:30 15名街坊及會員
認識情緒多樣性，提升自我情緒覺察，增加維持良好情緒的有效方法
- 4 **「肌」不可失：認識肌少症**
2021/04/15 星期四 15:30-16:30 15名街坊及會員
年齡增加，肌肉每年快速流失，感覺到手沒力，無法爬樓梯，就要注意！
- 5 **運動盛放人生**
2021/05/27 星期四 15:30-16:30 15名街坊及會員
介紹運動對身心重要影響，培養穩定運動的動機，活出身心健康生活
- 6 **耆途快樂**
2021/06/24 星期四 15:30-16:30 15名街坊及會員
正向面對老化，持續享受、開發人生的美好，踏上快樂耆途

上課地點：旭日中心

家屬活動

- 1 **少即是多**
2021/01/23 星期六 14:30-15:30 10名家屬
化繁為簡，集中精力，事半功倍，減低干擾，不浪費時間在不重要的事
- 2 **認識大腸癌**
2021/02/27 星期六 14:30-15:30 10名家屬
認識大腸癌高風險因素，症狀及診斷治療，提升參加者對大腸癌的認識
- 3 **情緒多面睇**
2021/03/21 星期六 15:00-16:00 10名家屬
認識情緒多樣性，提升自我情緒覺察，增加維持良好情緒的有效方法
- 4 **「肌」不可失：認識肌少症**
2021/04/17 星期六 14:30-15:30 10名家屬
年齡增加，肌肉每年快速流失，感覺到手沒力，無法爬樓梯，就要注意！
- 5 **運動盛放人生**
2021/05/29 星期六 15:00-16:00 10名家屬
介紹運動對身心的重要影響，培養穩定運動動機，活出身心健康生活
- 6 **耆途快樂**
2021/06/26 星期六 15:00-16:00 10名家屬
正向面對老化，持續享受、開發人生的美好，踏上快樂耆途

文康活動

- 1 **寬樂羽毛球** 地點：奧林匹克/東北運動場
2021/03/01 ~ 12/27 逢星期一 14:00-15:00 7名會員
建立團體合作意識，以運動帶出正確人生觀
- 2 **新春行大運** 地點：石排灣公園
2021/02/09 星期二 15:00-16:00 15名會員
結伴健行感受節日氣氛，共渡佳節
- 3 **原來我可以** 地點：寬樂身心健康服務站
2021/04/08 ~ 04/29 逢星期四 15:00-16:00 7名會員
透過不同類型之工作坊或體驗活動，提升生活品質

上課地點：寬樂身心健康服務站

小組活動

- 1 **「瑜」我同樂放鬆之旅**
2021/01/5 ~ 03/23 星期二 15:00-16:00 6-8名會員
教導參加者透過冥想及簡單伸展動作，放鬆身體及心靈
- 2 **正念+禪柔脊椎運動（線上體驗）**
2021/01/13 ~ 02/03 星期三 19:00-19:45 6-8名會員
利用靜觀、禪柔的方法，找回生命動能，開啟平衡的生活型態
- 3 **美麗在望**
2021/03/05 ~ 04/23 星期五 15:00-16:00 6-8名會員
分享保養及簡單化妝技巧，提升外在美，增加自信及人際關係
- 4 **陪你走過高山低谷+靜觀大自然**
2021/04/15 ~ 06/03 星期四 15:00-17:00 6-8名會員
尋找澳門不同的行山路徑，並用正念的方式去體驗大自然的一草一木
- 5 **輕鬆用輔具做「台灣菜」**
2021/03/16 ~ 04/06 星期二 15:00-17:00 6-8名會員
運用輔具的幫助下，安全簡單地做出美味的地道料理
- 6 **小眼睛看世界**
2021/06/03 ~ 07/24 星期四 15:00-16:00 6-8名會員
通過不同的多媒體，擴闊世界視野，增加日常生活的社交及接觸

小組活動

1 「舞動身心，自我關懷」

2021/03/08 ~ 04/19 逢星期一 11:00-12:00 6-8人

透過音樂、律動與簡單舞蹈動作，強化對身體的覺察、控制，提高自信與身體意象

輕飄飄・羽毛球

2 2021/01/04 ~ 02/22 逢星期一 14:00 - 17:00 6-10人

體育運動除了通過身體鍛練增強體質，亦能作為豐富生活文化的社會活動

服務講座

1 「樂齡」精神健康講座

2021/05/13 星期四 10:30-12:00

會員及家屬均可參加，人數不限

老化只能衰退或病痛嗎？心理師分享如何經營豐富多元的黃金歲月

旭日中心

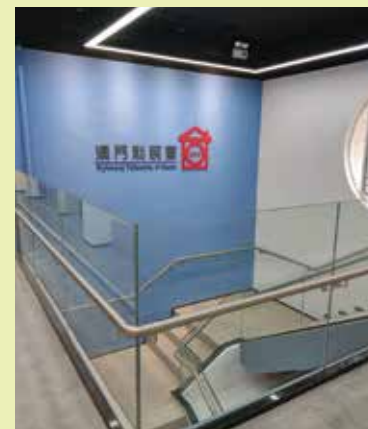


會議室



治療室

各位會員及家屬，大家好！闊別差不多一年的旭日中心內部裝修工程已完工，中心將會以全新面貌同大家見面，而職員亦準備了豐富的活動讓大家參加，一同共渡愉快的每一天。為了保障會員、家屬及職員的健康，中心將會按社工局指引分階段開放，大家一齊做好防疫的工作，亦歡迎大家踴躍參加中心的活動，以及繼續支持利民會！



樓梯



接待處

大變身



飯堂

社區支援服務計劃 新辦公室



對未來寄予了希望



為我們的後台做好準備



變變變



唔談小空間



我們的辦公室

社區支援服務計劃於2015年開展，一直借用旭日中心為工作點，隨著服務使用者及職員人數的增加，至2020年中旬社區支援服務計劃已遷至美林花園3樓辦公，社區支援除外展家訪外，亦提供康復者及其家屬面談、諮詢、治療及小組活動等服務，新辦公室同時亦設立多功能活動區、面談室等空間，為服務使用者及家屬提供更多元化的服務；因為疫情影響，歷時半年裝修期的辦公室終於成形啦！



塵土飛揚



會議小天地



美化辦公室，人人有責



齊心合力

家屬活動

- 1 牛運亨通慶團圓** 地點：旭日中心
 2021/02/27 星期六 晚上 30名家屬
 藉著新年節慶活動，增加家屬們與職員彼此互動及溝通，加強聯繫

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，或留意郵寄信函通知；
 ◎ 如對活動感興趣者或任何查詢，可致電 62056793或28764576與職員阿倫聯絡。

家屬聚會

- 1 參觀中途宿舍【望廈之家】**
 2021/01/16（星期六） 11:00-12:00 望廈之家 10-15人
2 家屬聚會
 2021/01/30（星期六） 11:00-12:00 旭日中心 10-15人
3 參觀輔助宿舍【樂民居輔助宿舍支援計劃】
 2021/03/13（星期六） 11:00-12:00 樂民居輔助宿舍 10-15人
4 家屬聚會
 2021/04/10（星期六） 11:00-12:00 旭日中心 10-20人



透過定期聚會連繫家屬們，也傾談大家所面對的照顧壓力

大家也認真地學習辨識不同的藥材



參加中醫美容課程，學習有關保健養生的知識

Ready 出發入場玩！



食飽齊人影張大合照

零距離聚會

2020年殘障人士社交康樂活動回顧

月圓越有趣
中秋烤肉去



齊動手跟師傅學做葡撻

遊覽完氹仔舊城區，影張大合照





萬聖節當然要一起扮鬼扮馬先過癮



第一次有人幫自己化個「鬼咁靚妝」



巴士遊樂園之歐陸之旅（漁人碼頭篇）



每月舍友大會都一起討論宿舍大小事務



生日一班人慶祝是幸福愉快的事



識到一班志同道合朋友實在難得



巴士遊樂園之歐陸之旅（黑沙篇）

HWH 活動 DAC 回顧



大家飲杯茶，食個包！



“羽”你同行，從不孤單



開開心心一齊去睇光影同食葡國餐



大家一齊聚會，
分享運動心得



足球隊與理工學校學生一齊踢波

LDC 活動



茶飲店店長向學員示範沖調茶飲



保齡爭霸戰前熱身一下



學員向參訪茶飲店店長致謝



鍛鍊好體魄，才能應付工作



BIG BOYS CLUB除了在小組討論，實踐溝通是一定要的啊！

回顧 SH



因途愉快，一起分享女孩們的秘密



識穿唔識搭——齊齊將皮膚變成剝殼雞蛋



SH SALON互相練習，共同進步



移室宜居有辦法——原來新屋入伙有很多事情要做



請回答1970 我們準備好乘坐時光機回到以前



大家都有留心聽講座



個人化設計想要的樂器



桌遊可訓練平衡能力喔！



透過卡片傳遞您我心意



點起燭光響應預防自殺



齊來創造自己的大富翁



藝術交流作品展出回顧

GA 活動回顧 CS



慢・慢生活之登高樂悠遊



輕飄飄羽毛球之你飛我拍



體適能評估，睇表情就知無難度



藍天白雲行水塘

展能藝術活動專頁

2020 全年活動回顧



專注聽著導師的教授講解



一串串畫得惟妙惟肖的葡萄，好味吸引！



漂亮又實用的手縫口金包



導師一筆一劃的耐心指導



簡單線條優美的杯墊



參觀近二百件作品的藝術展，真是獲益良多！



大家的陶藝技巧可謂越磨越精了！



投入大量心機和耐性完成的別緻瓷器錦盒，滿意！



放鬆心情的和諧粉彩，不知不覺越畫越多



找找看，自己的禪繞作品在那裡



我們專注得導師都稱讚我們好認真

2021活動預告

去年雖然受到疫情的影響，但無阻我們對藝術的熱情投入！

2021年期望能有您的一同參與！

稍後時間會通知大家今年豐富的藝術課程，敬請期待～

目的

透過定期活動增加彼此的交流及聯繫，建立友伴同行的年輕群體。

活動簡介

轉眼間一年已過去，大家都和我們一樣對2021年有所期待嗎？生活，有時候的確不如我們所期待的樣子來到，一個人面對也許覺得有點不安和孤單，在這個時候，希望你記得還有我們 Youth Channel！2021年我們希望陪同大家一起經歷生活的起伏，在彼此的陪伴下嘗試不同的事物，創造屬於我們的獨特回憶！

年齡

35歲或以下之會員

查詢報名

辦公時間
星期一至五
09:00 - 17:30
星期六 09:00-13:00
致電 28230372
向職員思穎和
細峰查詢。

費用

全年活動費用
\$80，2021年3月31日前參加可以早鳥優惠價
\$50繳付全年活動費用

活動詳情會
另行郵寄通知給大家！

1-6 月

白日夢飛翔

每月第四個週五

15:00-17:00

每月不同主題的活動，如果你有想一班人一齊做的事，歡迎話我哋知～

2021/01/09 ~ 01/22

Youth Channel 知多少？

2021/02/20

Love Love壽星

2021/03/13

Walk Together

2021/04/10

營火爐晚會

2021/05/08

路·遊·戲

2021/06/12

點『溝』先會『通』？

每月第二個
週六下午/全日



123，跳！挑戰大家的合拍程度



一天的尋蹤活動下來，來吃茶點補充體力！



一早起來，迎接歷奇的第一個活動



初次踏入繪本屋，創作屬於我們的快樂



交換禮物的意義不在於價值，在於心意！



踏出自己的界線，共同創作出的圖畫



為響應每年世界精神健康日，本會於2020年8月21日至10月10日期間舉辦了「轉壓為機」宣傳短片推廣活動，透過網絡、社交平台等宣傳抗壓短片，同時設置微信小遊戲和邀請參加者留言分享紓壓方法，藉以向社會大眾推廣精神健康訊息，期望能提高大眾對精神健康的關注、適時覺察自身壓力及作出適當調適。整個活動進行非常順利，參加者反應熱烈，宣傳短片多達142000接觸人次，而遊戲亦吸引接近1600人參與。今年在新冠肺炎疫情的影響下，大家都難免遇到不同的困難和挑戰，就讓我們更懂得關注自己，共同投資在心理健康上吧！

2020年 世界精神 健康日

活動 回顧



恭喜贏得舒壓按摩器



轉「壓」為機宣傳短片—在職人士篇



領取獎品反應熱烈



轉「壓」為機宣傳短片—長者篇



領取獎品反應熱烈



轉「壓」為機宣傳短片—學生篇

新職員 自我介紹



王思祺

我係望廈之家新活協王思祺，大家可以叫我思祺或者Julia。我平時鍾意打羽毛球同聽歌，好開心可以認識大家，係未來的日子請多多指教！



陳麗

大家好，我係旭日中心新社工陳麗，大家可以叫我阿麗或者Kammie。我平時鍾意影相、行街同煮野食，好高興認識大家，多多指教。



湯焯權

我係旭日中心新活協湯焯權，可以叫我湯丸，平時鍾意做運動，如果參加運動興趣班可以叫埋我參加，係未來相處既日子，大家多多指教。



黃智恆

Hello,我叫黃智恆(Jason)，係旭日中心的社工。我平時鍾意打籃球做運動，對投資方面都有研究，如果大家有興趣可以一齊交流。



潘晶明

大家好，我是樂民居優秀善良的新員工阿潘。



陳倩婷

大家好，我是樂民居的活動協調員，可以叫我Fanny，我的興趣是睇電影、行街、食飯。大家見到我可以搵我傾下計。



梁翠萍

大家好，我是樂民居輔助宿舍護士梁翠萍！我平時喜歡彈琴、搜尋不同新奇資訊，歡迎大家找我聊天，交換好玩資訊哦！



梁家豪

大家好，我是樂民居的新員工Ryan，最喜歡默默地過日子，歡迎找我交流，謝謝！

請回答1970



型格靠自身氣質撐起



戲院開張了



年代感的遊戲



請回答1970 男子組帥氣逼人



請回答1970 女子組明艷動人