

利民會訊

2021年7月 半年刊

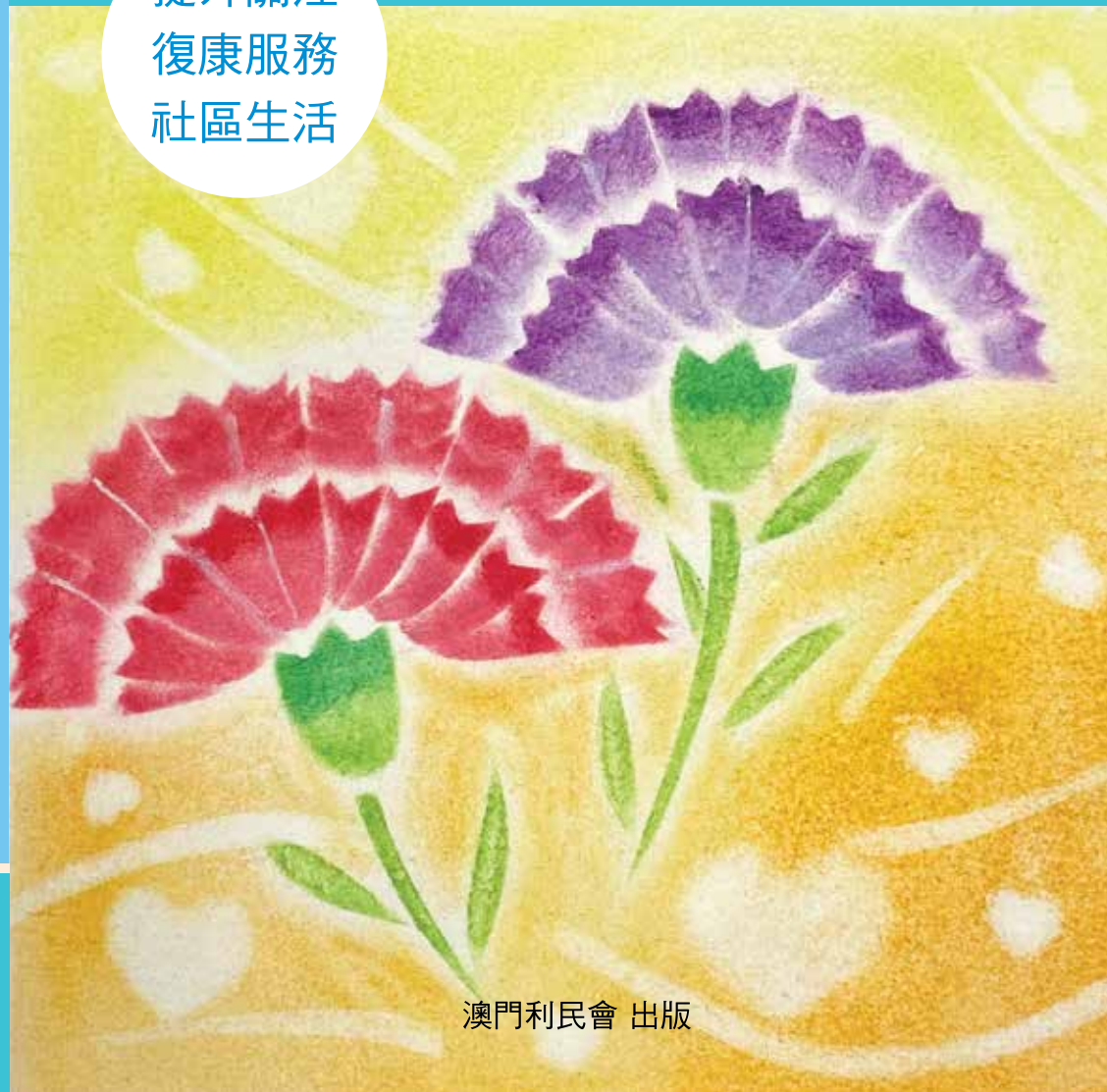
提升關注
復康服務
社區生活



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

澳門利民會 出版



張嘉雯

和諧
粉彩
作品

目錄

CONTENTS

澳門利民會單位簡介

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

P.02-07

各單位小組活動、興趣班、大型活動

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

P.08-18

活動介紹專欄

樂民月刊 —— 愛美永不「指」

P.19

澳門利民會 SPORT TEAM

活動介紹和回顧

P.20-21

C&C 活動介紹

C&C 活動回顧

P.22-23

家屬工作活動和回顧

2021年殘障人士社交康樂活動

P.24-25

各單位活動回顧

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

P.26-31

展能藝術活動專頁

活動介紹和回顧

P.32-33

2021 Youth Channel

活動介紹和回顧

P.34-35

P.36

2021 賣旗活動宣傳

P.37

新職員自我介紹

利民會訊

2021.7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、唐影彤、尤碧楨、蘇正忠、招海琪

製版印刷：富達印刷公司

出版日期：2021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：620本（非賣品）

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



HWH

望廈之家 (中途宿舍)

望廈之家於一九九三年三月成立，為精神康復者提供過渡期住宿服務，透過日常督導及訓練，教導舍友養成按時服藥的習慣，並提高他們的自我照顧、社交及家居生活的能力。



DAC

旭日中心 (日間活動中心)

旭日中心於一九九六年七月成立，透過有系統的社康活動、技能訓練、個案輔導及小組工作，提升精神康復者面對自我照顧、家庭、社會和工作等各方面的適應能力。中心致力推廣精神健康公眾教育，加強市民對精神健康認知。





CS

社區支援服務計劃 (外展服務)

社區支援服務計劃於二零一五年一月正式展開，透過跨專業團隊為非恆常到本會各單位之康復者及家屬提供輔導服務及外展家訪，期望藉定期跟進及關顧，協助康復者處理精神及社區中遇到的問題，促進復元。



LDC

利民坊 (職業訓練中心)

利民坊於一九九九年八月成立，為一所模擬商業運作的職業訓練中心，透過技能培訓、店務實習、輔助就業等訓練，為精神康復者提供綜合式的職業復康服務，提高康復者自信心、溝通技巧及社交能力，從而有助學員融入社會及外出就業。





樂民居 (輔助宿舍)

樂民居於二零一六年五月成立，為有能力過半獨立生活的精神康復者提供半獨立式的住宿和復康服務，透過有限度的協助，讓康復者適應社區獨立生活。



寬樂身心健康服務站 (社區支援)

寬樂身心健康服務站於二零一六年十二月成立，以外展及服務中心的形式為居住在路環區的康復者及家屬提供社區支援服務，為有意改善身心健康人士提供意見及轉介服務。



大型活動

- 1 綠遊澳門**
2021/07/18 星期日 09:00 - 13:00 8人
透過到郊外行山以欣賞大自然風光
- 2 友您欣賞**
2021/08/14 星期六 14:00 - 17:30 8人
一起吃喝一起放鬆看電影
- 3 七彩繽紛慶生會**
2021/08/22 星期日 15:00 - 16:30 12人
繽紛熱鬧環境下，與同伴共同慶祝生日帶來的樂趣
- 4 月圓燒燒樂**
2021/09/12 星期日 14:00 - 21:00 22人
舍友們與家屬一同共渡中秋佳節，感受節日氣氛、促進彼此間的關係
- 5 同您過電**
2021/10/09 ~ 10/10 星期六、日 14:00 - 14:00 8人
外出宿營，玩轉兩日一夜
- 6 老友鬼鬼**
2021/10/30 星期六 15:00 - 17:30 12人
發揮團結，個人創意精神
- 7 Pop Song 生日會**
2021/11/21 星期六 14:00 - 15:30 14人
藉以音樂元素為主題的生日會，增加舍友互動，感受彼此祝福
- 8 情暖聖誕日**
2021/12/15 星期三 10:30 - 14:30 20人
一起共渡佳節，一同感受節日氣氛

興趣班

- 1 FEEL GOOD 動一動**
2021/07/05 ~ 10/25 逢星期一 19:30 - 21:00 6-8人
飯後齊齊行水塘
- 2 夏季養生術**
2021/08/05 ~ 08/26 逢星期四 20:30 - 21:30 6-8人
體驗各式各樣養生方法，預防疾病及衰老，養出健康生活
- 3 齊來做網紅**
2021/09/04 ~ 09/25 逢星期六 09:00 - 11:30 6人
與舍友一同尋找澳門的好去處，搖身一變網紅拍照打卡
- 4 澳博知多少**
2021/10/07 ~ 10/28 逢星期四 10:00 - 13:00 6人
認識澳門不同層次的文化
- 5 FUN 輕鬆玩桌遊**
2021/11/09 ~ 11/30 逢星期二 15:30 - 17:00 6人
透過玩益智遊戲以加強舍友的邏輯性及思維性
- 6 冬季養生術**
2021/12/02 ~ 12/23 逢星期四 20:30 - 21:30 6-8人
體驗各式各樣養生方法，預防疾病及衰老，養出健康生活

小組活動

- 1 「音」為有你**
2021/08/02 ~ 09/20 逢星期一 16:00 - 17:00 6-8人
透過改編歌詞、填寫歌詞，或唱歌的音樂創作團體，有助於康復者的發聲及主體意識的發展
- 2 義路同行**
2021/09/30 ~ 12/09 逢星期四 10:30 - 11:30 6-8人
藉由義務工作的準備歷程讓組員們充實生活外，更發揮自我潛能
- 3 築夢之旅**
2021/10/10 ~ 11/14 逢星期日 15:30 - 16:45 6人
探索自我，規劃生活，讓築夢之旅不是夢！
- 4 腦筋動一動**
2021/11/01 ~ 12/27 逢星期一 16:00 - 17:00 6-8人
透過互動式的益智遊戲來大家一起動腦筋，並互相討論和分享心得

興趣班

- 1 電話應用王**
2021/07/02 ~ 08/27 逢星期五 11:00 - 12:00 10人
學習如何使用智能電話的各種功能
- 2 齊來舒展鬆一鬆**
2021/07/07 ~ 09/29 逢星期三 14:30 - 15:30 10人
透過伸展讓會員改善關節靈活度、促進新陳代謝、改善身體姿勢、保持心情開朗
- 3 一跳籃球班**
2021/07/06 ~ 12/16 逢星期二、四 14:30 - 16:00 10 - 15人
透過籃球互相交流，加強連繫及促進友誼，擴闊社交生活圈子
- 4 跑道**
2021/07/03 ~ 12/04 逢星期六 10:00 - 11:00 8人
透過跑步鍛鍊意志及改善體態身型，保持心境快樂，享受眼前風景
- 5 覓食好地方**
2021/07/01 ~ 09/30 逢星期四 18:00 - 19:30 8人
尋找澳門各區美食，讓會員互相認識及感受外出享用美食的愉快心情
- 6 以歌會友**
2021/07/05 ~ 12/27 逢星期一 14:30 - 16:00 15 - 20人
讓會員透過音樂舒發情緒，提升他們的自信心及擴闊會員社交圈子

大型活動

- 1 從【SUN】出發開放日**
2021/07/30 ~ 07/31 星期五、六 10:00 - 17:00 250人
藉著開放日的活動，讓會員、家屬和社區人士認識中心的服務

小組活動

- 1 恩·相**
2021/10/21 ~ 11/25 星期四 14:30 - 15:30 8人
透過攝影作媒介，探索生活周遭值得感恩的事情，找尋生活中的正能量
- 2 毛管動起來**
2021/09/07 ~ 10/19 星期二 14:30 - 15:30 10人
利用毛巾作為治療工具，體驗有氧毛巾操，增強身體耐力並改善疼痛
- 3 曰乎**
2021/11/09 ~ 11/30 星期二 14:00 - 16:00 9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
- 4 「我」的生命繪本**
2021/06/22 ~ 09/07 星期二 10:00 - 12:00 6 - 8人
探索個人的生命經驗，透過文字及藝術自由創作專屬自己的「生命繪本」

利民坊課程

2021年07月至08月

- | | | | |
|------------------------------|---------|--------------------|---------------|
| 1 | 店務員實務 | 星期一 | 10:30 - 12:00 |
| 認識店務員的工作，學習面對客人的技巧和態度 | | | |
| 2 | 木工雕刻班 | 星期二 | 15:00 - 16:00 |
| 在木頭上的新嘗試，化腐朽為神奇 | | | |
| 3 | 綠植手工作坊 | 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 | 外勤課程 | 星期四 | 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 | | | |
| 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 | 求職錦囊工作坊 | 2021/07/07 ~ 07/09 | 15:00 - 17:00 |
| 求職前有所準備，求職時更得心應手 | | | |

利民坊課程

2021年11月至12月

- | | | | |
|------------------------------|---------|--------------------|---------------|
| 1 | 店務員實務 | 星期二 | 10:30 - 12:00 |
| 認識店務員的工作，學習面對客人的技巧和態度 | | | |
| 2 | 天然手作班 | 星期二 | 15:00 - 17:00 |
| 純手工、最天然的生活用品製作體驗 | | | |
| 3 | 綠植手工作坊 | 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 | 外勤課程 | 星期五 | 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 | | | |
| 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 | 求職錦囊工作坊 | 2021/11/03 ~ 11/05 | 10:30 - 11:30 |
| 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

2021年09月至10月

- | | | | |
|------------------------------|---------|--------------------|---------------|
| 1 | 外勤課程 | 星期一 | 10:30 - 12:00 |
| 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 | 綠植手工作坊 | 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 | 店務員實務 | 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 | 求職錦囊工作坊 | 2021/09/01 ~ 09/03 | 15:00 - 17:00 |
| 求職前有所準備，求職時更得心應手 | | | |

小組活動

- | | | |
|---------------------------|-------------|-------------|
| 1 | 食衣住行 ~ 我最叻 | 6 - 8人 |
| 2021/09/07 ~ 10/19 逢星期一 | | 15:00-16:00 |
| 一齊來學習成為生活達人吧！ | | |
| 2 | 變「靚」變「型」冇問題 | 6 - 8人 |
| 2021/11/04 ~ 12/09 逢星期四 | | 15:30-16:30 |
| 不論男定女，花點心思打扮自己，成就一個全新亮眼的你 | | |

大型活動

- 1 叢林派對生日會**
2021/07/10 星期六 19:30 - 21:00 12人
來吧！一起來個瘋狂的化妝派對吧！
- 2 樂民玩家之Running咩**
2021/08/08 星期日 13:30 - 18:30 12人
一起完成任務，成為樂民一級玩家
- 3 樂民中秋扒 ~ 對**
2021/09/19 星期日 18:00 - 20:30 12人
與舍友或家屬外出吃牛扒，共渡中秋
- 4 滿足生日會**
2021/10/03 星期日 18:00 - 21:00 12人
雖然不能停住時間，但能一起享用美食，共渡特別的日子，留下紀念
- 5 鬼同你有約萬聖節**
2021/10/22 星期四 20:00 - 21:30 12人
約定你一同扮鬼扮馬，鬼都怕咗你
- 6 澳門深遊會**
2021/11/21 星期日 14:00 - 21:30 12人
澳門四處行，開心快樂深度澳門遊
- 7 感恩有您**
2021/11/21 星期日 18:30 - 20:00 12人
共聚一堂，互相寫感恩信給對方，慶祝感恩節
- 8 啦啦啦啦樂聖誕**
2021/12/23 星期四 10:30 - 16:30 12人
每逢佳節備思fun，唱K食飯好氣氛，交換禮物玩遊戲，共襄盛舉最開心

小組活動

- 1 引人入「性」4之萬事「性」意**
2021/10/04 ~ 11/22 星期一 19:30 - 20:30 6人(男性)
利用小組的形式，互相分享及學習正確的性知識
- 2 「囡」途愉快 2**
2021/09/08 ~ 10/27 星期三 19:30 - 20:30 6人(女性)
透過小組，讓成員在安全環境下認識、分享經驗或困擾，彼此互學及互助

興趣班

- 1 香味遊歷**
2021/07/05 ~ 08/09 星期一 20:00 - 21:00 5人
每個場景都有它的氣味，每個人都有喜好的味道，認識不同的香味，找尋適合自己的味道
- 2 我的ID是P圖達人**
2021/08/04 ~ 09/08 星期三 13:30 - 15:00 5人
有時覺得照片拍的不夠好看或有瑕疵？教大家用手指，NG相即變神照
- 3 “相”題並論2**
2021/09/03 ~ 10/08 星期五 17:30 - 19:30 6人
通過攝影，記錄生活中每個值得珍藏的瞬間，感受不一樣的自己
- 4 美麗大“髮”現**
2021/09/09 ~ 10/14 星期四 20:00 - 21:00 8人
由頭皮健康講到頭髮造型，由小知識得到大“髮”現
- 5 穿街過市**
2021/10/16 ~ 11/20 星期六 12:00 - 14:00 8人
到澳門各街市的熟食中心，搜集特式美食
- 6 秋日好去處**
2021/10/03 ~ 11/14 星期日 10:00 - 11:30 6人
重新認識澳門，發現澳門不為人熟悉的地方，或者你會重新愛上澳門？！
- 7 樂民論壇**
2021/11/01 ~ 12/06 星期一 20:00 - 21:00 8人
透過網上資源，討論、分享近期發生之時事或趣聞，增加與生活之連結
- 8 樂民餃餃鎮**
2021/11/06 ~ 12/11 星期六 16:30 - 17:30 6人
一起製作真材實料的手工雲吞、餃子~拒絕當個速食者！

文康活動

- 1 **夏日歡唱** 地點：澳門NEWAY
2021/07/15 星期四 11:00 - 13:00 15人
以歌抒情，透過音樂增加互動交流
- 2 **秋日之味** 地點：九澳水庫
2021/09/21 星期二 11:00 - 14:00 15人
提升凝聚意識及互動交流，同時感受節日氣氛，共渡佳節
- 3 **暖暖聖誕夜** 地點：寬樂身心健康服務站
2021/12/13 ~ 12/17 星期一至五 11:00 - 16:00 70人
透過有溫度的手寫語句及互動，讓每位會員都能共渡佳節

活動地點：寬樂身心健康服務站

小組活動

- 1 **尋找健康生活之旅**
2021/07/06 ~ 08/24 星期二 15:00 - 16:00 6 - 8人
從個人衛生，飲食及運動等方面進行改變，提升個人的健康及生活質素
- 2 **形塑生活品味**
2021/08/07 ~ 09/25 星期五 15:00 - 16:00 6 - 8人
透過各種創意提案品味日常，重塑生活期望與滿足感
- 3 **改變從今天開始**
2021/08/03 ~ 09/28 星期二 15:00 - 17:00 6 - 8人
透過小組形式，互相鼓勵，訂立目標，改變習慣，從今天開始
- 4 **情緒不可怕**
2021/10/19 ~ 12/07 星期二 15:00 - 16:00 6 - 8人
情緒來時，就像海浪一樣捲入了漩渦中，學會如何在情緒中游刃有餘
- 5 **「瑜」我同樂放鬆之旅 - 2**
2021/10/11 ~ 11/29 星期一 15:00 - 16:00 6 - 8人
教導參加者透過冥想及簡單伸展動作，放鬆身體及心靈
- 6 **美麗在望（女士版）**
2021/09/07 ~ 10/26 星期二 15:00 - 16:00 6 - 8人
透過分享基礎保養及化妝技巧，讓參加者提升外在美，增加自信心
- 7 **繪本療癒心**
2021/10/29 ~ 12/05 星期五 15:00 - 16:00 6 - 8人
了解緊張、焦慮情緒形成的原因、影響及相關舒緩建議

社區教育講座

講座地點：寬樂身心健康服務站

- 1 **放寬心胸**
2021/07/22 星期四 15:30 - 16:30 15名街坊及會員
人生少不免遇到挫折、痛苦、悲傷、打擊，我們如何放低再重新出發
- 2 **疼痛筋膜放鬆術**
2021/08/19 星期四 15:30 - 16:30 15名街坊及會員
使用對的工具及方法放鬆身體、解除疼痛
- 3 **見焦拆焦**
2021/09/24 星期四 15:30 - 16:30 15名街坊及會員
了解緊張、焦慮情緒形成的原因、影響及相關舒緩建議
- 4 **高敏感不是你的錯**
2021/10/28 星期四 15:30 - 16:30 15名街坊及會員
介紹高敏感概念、成因與行為，提升覺察力，善待自己與他人
- 5 **急救小常識**
2021/11/25 星期四 15:00 - 16:00 15名街坊及會員
講解急救基本技巧，讓參加者遇到緊急事件時臨急不亂
- 6 **家庭暴風雨**
2021/12/16 星期四 15:30 - 16:30 15名街坊及會員
介紹家庭暴力特徵、因應方式及相關資源，預防及提升處理家暴的技巧

家屬活動

活動地點：旭日中心

- 1 **放寬心胸**
2021/07/24 星期六 14:30 - 15:30 10名家屬
人生少不免遇到挫折、痛苦、悲傷、打擊，我們如何放低再重新出發
- 2 **疼痛筋膜放鬆術**
2021/08/21 星期六 14:30 - 15:30 10名家屬
使用對的工具及方法放鬆身體、解除疼痛
- 3 **見焦拆焦**
2021/09/24 星期六 15:00 - 16:00 10名家屬
了解緊張、焦慮情緒形成的原因、影響及相關舒緩建議
- 4 **高敏感不是你的錯**
2021/10/30 星期六 15:00 - 16:00 10名家屬
介紹高敏感概念、成因與行為，提升覺察力，善待自己與他人
- 5 **急救小常識**
2021/11/27 星期五 14:30 - 15:30 10名家屬
講解急救基本技巧，讓參加者遇到緊急事件時臨急不亂
- 6 **家庭暴風雨**
2021/12/18 星期六 15:00 - 16:00 10名家屬
介紹家庭暴力特徵、因應方式及相關資源，預防及提升處理家暴的技巧

小組活動

- 1 「讀心，讀書」會**
2021/06 ~ 11月（每月一次） 星期五 14:00 - 16:00 6人
藉由文字的力量、閱讀的反思、同儕間的分享交流達到自我成長、關懷、療癒的效果
- 2 齊來動腦筋**
2021/06/24 ~ 07/15 逢星期四 10:00 - 12:00 6人
模型製作除可訓練耐性，也可學習循序漸進的解決問題，增強自信心
- 3 數字油畫體驗**
2021/06/25 ~ 08/27 逢星期五 10:00 - 11:30 7人
運用「繪畫特性」的非言語特性，使參加者嘗試從複雜的生活壓力中達到放鬆
- 4 靜心練習工作坊**
2021/09/06 ~ 10/18 逢星期一 11:00 - 12:00 6 - 8人
你常常容易激動、憤怒、焦慮而無法平靜嗎？透過不同的靜心練習，協助您慢慢找回平靜的心與專注的腦
- 5 輕飄飄·羽毛球**
2021/03/08 ~ 12/13 逢星期一 14:00 - 17:00 4 - 8人
體育運動除了通過身體鍛煉增強體質，亦能作為豐富生活文化的社會活動

講座地點：旭日中心

服務講座

- 1 「樂齡」精神健康講座**
2021/07/22 星期四 10:30 - 12:00 30名會員及家屬
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
- 2 老化的身體秘密**
2021/11/19 星期五 14:30 - 16:00 30名會員及家屬
隨著歲月的流逝，我們的身體亦有所變化，讓我們一起認識健康的老年化，認識相關的社會資源
- 3 「預防危機，成為情緒守門員」講座**
2021/10/07 星期四 10:30 - 12:00 30名會員及家屬
認識自殺自傷的公衛議題、理解精神疾病與危機風險的關係，學習陪伴傾聽風險者、尋求適當的協助資源

指樂坊是甚麼？

指樂坊是樂民居第一個為舍友提供美甲服務的發展計劃，小編邀請到負責人 Flora 姑娘談談指樂坊的發展過程、遇到的困難和趣事。

指樂坊提供手部護理、修手、美甲（含卸甲）的服務，歡迎樂民居所有舍友光顧，開放時間在隔週的星期日下午2點半到4點，預約及查詢詳情，請向 Flora 查詢。



採訪：戴
攝影：輝
撰文：戴
編輯：藝
美術：華

①

有哪些人適合做美甲？

無論男女都可以美甲，但手部有傷口、滿疹或年紀太小的朋友則不能。傳統上，男性都不會做美甲，但在日、韓等地，越來越多男性都會注重手部保養，亦會造較有型格的手甲，男士想要嘗試接觸美甲，可以由手部護理開始。



掃QRcode睇影片
及了解更多

②

為何要在宿舍做美甲？

指樂坊的雛形為本宿舍的興趣班，原本只是讓舍友嘗試不同的東西，但見參加者都對此十分感興趣，亦有潛能，便把美甲設計成發展計劃，把學員學習的技巧運用出來。

在準備指樂坊時有何困難？主要是人手的问题，要成為指樂坊的學員，需要兩人一組的分工練習，由零開始學習至能夠為他人服務，更要長時間的鍛鍊，因此人員流失，要提拔新學員便要一段時間。



③



手部護理的好處和作用是？
手部護理最大、最明顯的好處便是形象的影響，在不同的社交場合都會用到手，如握手、牽手等，手部護理能為你增添不少分數。

④

對未來的展望？

現時的对象只有本宿舍的舍友，希望日後能推廣至樂園之家，甚至利民會的所有會員。亦期待學員的技術提升，設備更好，讓一家來美甲的朋友，有更好的體驗。

⑤

樂民刊

2021年4月刊

愛美
永不休「指」

足球隊每週訓練時間

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

不需特別報名，只需擁有一顆想做運動的心，就係足球場見啦！歡迎各位會員一起來參加足球訓練，大家出一身汗，忘記所有煩惱。如有任何查詢可致電28764575找阿亨或阿愷。



澳門利民會 SPORT TEAM

籃球隊每週訓練時間

星期二：14:30 - 16:00 新橋籃球場
 星期四：14:30 - 16:00 青洲南粵籃球場（室外）

隨時歡迎想一齊打籃球的會員，揮灑汗水，享受團隊的感覺。想參加的會員可致電28764576（阿蘇），因場地可能會更改。

PS：我哋職員會不定期舉辦其運動活動，例如伸展瑜伽、緩步跑、羽毛球等。大家想知多D就搵我哋啦！



會員A：出席籃球班不再遲到。
 會員B：參加比賽吸取更多經驗。
 會員C：從籃球中認識更多的朋友。
 會員D：學會籃球的單手上籃，射籃。
 會員E：有完整的隊員，恆常參加訓練，訓練成一支有實力的球隊。

籃球隊許願池

2021年

最想完成的五件事



與救世軍朋友友誼賽



新年大抽獎，迎接牛年

活動回顧



星期六的訓練，多謝教練的禮物及蛋糕



利民會同事、服務使用者與義工同場競技



日常訓練



技巧賽合作無間



籃球隊與微辣霍哥合照

C&C

活動介紹

桌遊研究所

2021/07/07 ~ 09/29
(逢星期三)
14:00 - 15:00

透過體驗不同的桌上遊戲，擴建人際網絡

8人

電競·爭霸

2021/07/06 ~ 09/28
(逢星期二)
14:30-15:30

透過電玩，讓大家能夠互相認識，加深友誼

6人

晚間節目

2021/07/17
(星期六)
18:00 - 21:00

一起到戲院欣賞電影，及感受澳門的晚間生活

10人

以上活動時間暫定，詳情會以短訊方式通知大家！

卡，唔卡？

2021/08/19
(星期四)
14:00 - 17:30

透過歌唱方式以讓會員一展歌喉，增加會員之凝聚力

10人

賞月CAKE-CAKE

2021/09/21
(星期二)
18:30 - 20:30

與會員制作中秋應節食品，並於中秋節一起外出賞月

10人

活動理念：第一個C意指Chill，第二個C指的是Circle，希望大家能夠於此計劃認識年紀相近的會員，建立屬於自己的朋友圈～

對象：35歲或以下之會員
費用：全免

有意可致電 2876 4575 向職員阿恆 / 阿麗瞭解活動詳情！

C&C 活動回顧



每週體驗不同的桌遊～



一齊用遊戲方式認識全新的中心～



HELLO！初次見面，請多指教～



人人牛一，永不落空！



YUM！一齊整湯圓同嘆下午茶～

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與職員阿諭聯絡

家屬聚會

- | | | | | | |
|---|--------------------|------------------|---------------|---------|----------|
| 1 | 防災講座 | 2021/07 (待定) | 14:30 - 15:30 | 旭日中心 | 10 - 15人 |
| 2 | 正向心理學講座：「幸福，難？不難！」 | 2021/09/11 (星期六) | 11:00 - 12:00 | 旭日中心 | 10 - 15人 |
| 3 | 舒壓伸展 | 2021/09/25 (星期六) | 11:00 - 12:00 | 旭日中心 | 10人 |
| 4 | 自殺防治講座：「精神疾病與自傷自殺」 | 2021/10/09 (星期六) | 11:00 - 12:00 | 旭日中心 | 10 - 20人 |
| 5 | 望廈之家單位服務介紹 | 2021/10/23 (星期六) | 11:00 - 12:00 | 望廈之家 | 10 - 15人 |
| 6 | 樂民居單位服務介紹 | 2021/11/13 (星期六) | 11:00 - 12:00 | 樂民居輔助宿舍 | 10 - 15人 |
| 7 | 講座：安全居家你我都要識 | 2021/11/27 (星期六) | 11:00 - 12:00 | 旭日中心 | 10 - 20人 |
| 8 | 家屬聚會 | 2021/12/04 (星期六) | 11:00 - 12:00 | 旭日中心 | 10 - 20人 |

2021年殘障人士 社交康樂活動

沿途有您廿五載、共創復元路

2021/07/29 星期五 10:30 - 13:00 半日 會員70人、家屬30人

月圓之夜和你歡樂今「燒」

2021/09/18 星期六 15:30 - 21:00 半日 會員55人、家屬25人

旭日樂悠遊

2021/11/06 星期六 10:00 - 17:00 半日 會員50人

這個聖誕不太冷 — 旭日伴你過聖誕

2021/12/10 星期五 18:00 - 21:30 半日 會員80人、家屬20人

家屬活 動回顧



春日之親親野餐樂悠遊



一起做運動伸展，放鬆身心



參觀宿舍服務單位



新春佳節喜氣洋洋



母親節送花給媽媽，自學自包SO TOUCHING！



齊運動、健體魄，HWH舍友做得到



利瑪竇學校義工探訪活動



浸信中學學生到訪中心



“COOKING FAMILY” 煮食節目不日上映



製作團隊分享試味心得



膳食隊員學習使用滅火筒



出發去散步前影張相留念



飯後水塘走一走，共同消脂瘦身不覺愁



舍友化為導賞員向來訪者介紹宿舍環境是最佳人選



一齊去參觀全民國家安全教育展



理工護校學生與會員分享健康資訊

HWH DAC 活動回顧



第一次做大班教學，為所有媽媽送上祝福



第一次手作Pizza，沒有想象中的困難呢！



我要變靚多DD — 臉部按摩，防止肌肉下垂



移室移居有辦法2 — 設計家居，大家都攞盡腦汁



向社區人士教授保鮮花相框製作



LDC SH 活動回顧



下班後的電影時光，為一天的工作放鬆一下



洗「燥」—「我評估下自己屬於邊種狀況先」



火燒聯菜—辛苦了，汗流浹背的大家！



新年行大運，接受新挑戰



齊齊整整的開年飯，為今年的努力拉開序幕



愛你愛意滿樂民 — 愛意小隊正式成立！



愛你愛意滿樂民 — 傳愛到望廈



免開火！繽紛水果三文治



躲起來賞鳥吧！



大家努力地要寄語祝福



通過文字表達的心意

GA CS 活動回顧



元氣滿滿2021行大運



家屬講座—運動防肌少



練習在場區內移動方法—跨步



手持給自己的祝福來個大合照



社區講座—對抗肌少症



靜觀大自然於天地間



每支球拍獎勵，都是握著努力的證明



大家專注地聽職員教導羽毛球技巧

展能藝術活動專頁

- 1 陶藝絞胎與模具成型班**
 2021/07/20 ~ 10/05 星期二 14:00 - 16:00 12節 6人
 學習運用不同陶土通過模具，親手製作出各式陶瓷器具
- 2 書法班**
 2021/07/21 ~ 11/03 星期三 14:00 - 16:00 15節 8人
 透過書法的學習和寫練，達至陶冶性情、靜心療效
- 3 陶瓷及玻璃拼貼課程**
 2021/07/23 ~ 08/27 星期五 14:30 - 17:30 6節 8人
 於瓷器和玻璃器具上學習彩繪拼貼技巧，讓純白的器具變得多彩豐富
- 4 馬賽克拼貼工作坊**
 2021/08/12 ~ 09/09 星期四 14:00 - 16:00 5節 6人
 使用馬賽克和瓷片，在各種日常用品上進行拼貼創作
- 5 綜合藝術繪畫工作坊**
 2021/08/16 ~ 10/25 星期一 14:00 - 16:00 10節 8人
 以不同主題和形式進行繪畫創作，掌握不同繪畫媒材的運用技巧

- 6 玻璃畫創作課程**
 2021/09/16 ~ 11/04 星期四 14:00 - 16:00 7節 6人
 於平面和立體的玻璃上學習玻璃彩繪技巧
- 7 麗乾花及繪畫創作課程**
 2021/09/17 ~ 10/29 星期五 14:00 - 16:00 6節 8人
 以麗乾花融合繪畫創作，製作各式漂亮的花藝作品
- 8 日系布藝包製作班**
 2021/10/12 ~ 12/07 星期二 14:00 - 16:30 8節 8人
 透過縫製口包、手挽袋等各式布藝品，學習手縫布藝技巧
- 9 多元藝術工作坊**
 2021/11/05 ~ 11/26 星期五 15:00 - 17:00 4節 6人
 以不同媒材進行繪畫創作，體驗繪畫帶來的樂趣
- 10 拼裝立體創作課程**
 2021/11/11 ~ 12/02 星期四 14:00 - 16:00 4節 6人
 運用各種現成素材於畫框內進行立體創作，以藝術創作表述故事和意義
- 11 裱花及大豆蠟燭課程**
 2021/11/15 ~ 12/06 星期一 14:00 - 17:00 4節 8人
 學習大豆蠟的使用和擠花等技巧，製作多款精美蠟燭擺設

◎ 本會保留修改課程內容及上課時間等一切最終決定權。
 ◎ 活動詳情敬請留意海報宣傳，如有興趣報名或查詢，可致電6664 1233或2876 4576聯絡雪琪。

2021年度藝術學習 資助獎勵計劃 現正接受申請！

不論那位職員、那個機構或學校舉辦的藝術課程／小組，只要你有參與任何藝術類學習，並合乎條件，即可申請學習費用資助！
 (詳情請參閱宣傳海報和活動章程)



仔細觀察導師的示範



一起學習和諧粉彩~



未到最後也不知會畫成怎樣

YOUTH CHANNEL

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。

年齡

35歲或以下之會員

費用

全年活動費用\$80元

● 活動詳情會另行郵寄通知給大家！ ●

活動簡介

2021已經過了一半，你今年的期待滿足了嗎？我們仍然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！下半年來到，我們仍然不間斷地集合各位，以不同形式的活動，讓我們一同相聚、一同分享及一同成長。

查詢報名

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

7-12月 每月第四個週五 每月不同主題的活動，如果你有想一班
白日夢飛翔 15:00-17:00 人一齊做的事，歡迎話我哋知~

2021/07/10	營火爐晚會	
2021/08/14	Draw All We Can	
2021/09/18	敢「創」就有FUN 2.0 (全日)	每月第二個週六
2021/10/09	「咚」「次」「叮」「次」音樂營(全日)	下午/全日
2021/12/11	聖誕續FUN過21	



LoveLove壽星~ Happy Birthday!



我們的終極大挑戰



回看我們一起走過的點滴……



出發！尋找失落的寶藏



與內在的自己對望，Hi！你好嗎？



點票結果一出，放心了：)

2021年 賣旗日

本年度的賣旗日

將於**9月26日**（星期日），

在全澳舉行賣旗活動，

有關賣旗日活動的最新資訊，可於稍後時間留意

本會的FACEBOOK專頁或到

本會網站www.arfm.org.mo瀏覽有關資訊。

新職員自我介紹



陳嘉麗

大家好，我是望廈之家的職業治療師陳嘉麗，大家可以叫我Lily。平日鍾意彈結他同唱歌，很高興可以認識大家！



李俊強

您好，我係社區支援服務隊既活協同事李雲迪，或叫阿強亦可，興趣同專長係扮正經，各類戶外活動、籃球、橄欖球、排球，略有心得，歡迎交流。



陳淑霞

大家好啊，我係旭日中心新活協陳淑霞，大家可以叫我Soha或者阿蝦。最鍾意影相行山戶外運動，黎緊既日子請大家多多指教啊！



林華珍

大家好，我係望廈之家新廚師，我叫IVY。同時亦係一個資深吃貨，請大家多多指教。



鄭雪華

大家好！我是社區支援服務隊的新社工，大家可以叫我雪華或者Flora。我喜歡整野食和大自然，未來期望能和大家有更多的認識呀！



張文昌

大家好！我係旭日中心新活協張文昌，大家可以叫我文昌，平時鍾意做負重運動同跑步，好開心可以認識大家，日後請多多指教！