

利民會訊

2022年1月 半年刊

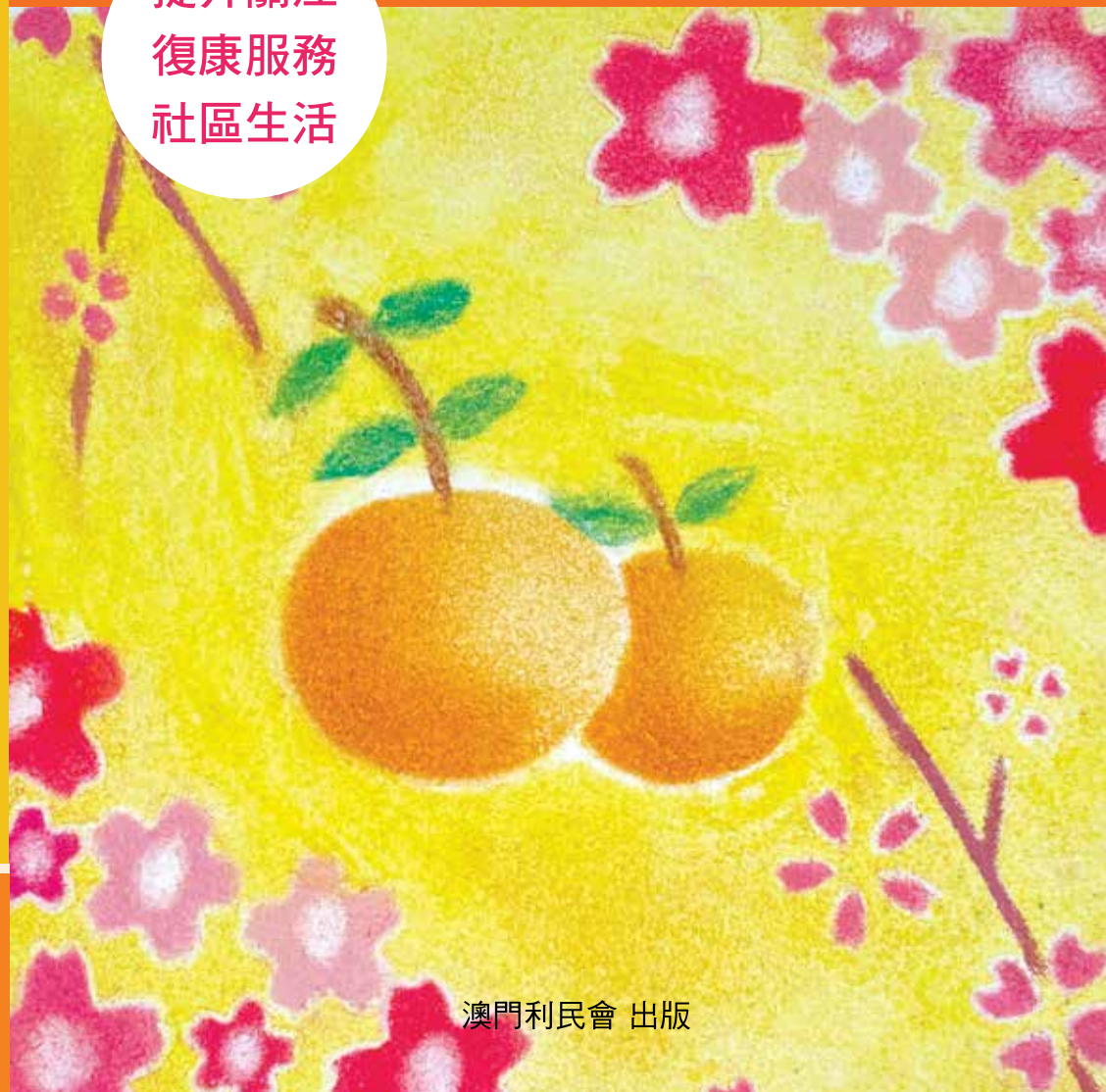
提升關注
復康服務
社區生活



澳門利民會

Richmond Fellowship of Macau

精神復康應關注
你我同心齊參與



澳門利民會 出版



ZERO_CHU

和諧粉彩作品

利民會訊

2022.1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、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：2022年1月3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）

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、寬樂身心健康服務中心

P.02-15

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、寬樂身心健康服務中心

P.16-26

2021年殘障人士社交康樂活動

活動回顧

P.27

澳門利民會 SPORT TEAM

足球組和籃球組活動介紹和回顧

P.28-29

C&C 活動介紹

C&C 活動回顧

P.30-31

家屬工作活動和回顧

P.32-33

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、寬樂身心健康服務中心

P.34-38

2021年世界精神健康日

疫可轉念—疫情常態化下的心理健康與自我照顧技巧講座 活動回顧

P.39

展能藝術活動專頁

活動介紹和回顧

P.40-41

2022 Youth Channel

活動介紹和回顧

P.42-43

心寬心歡

無所求，也是一種追求

P.44

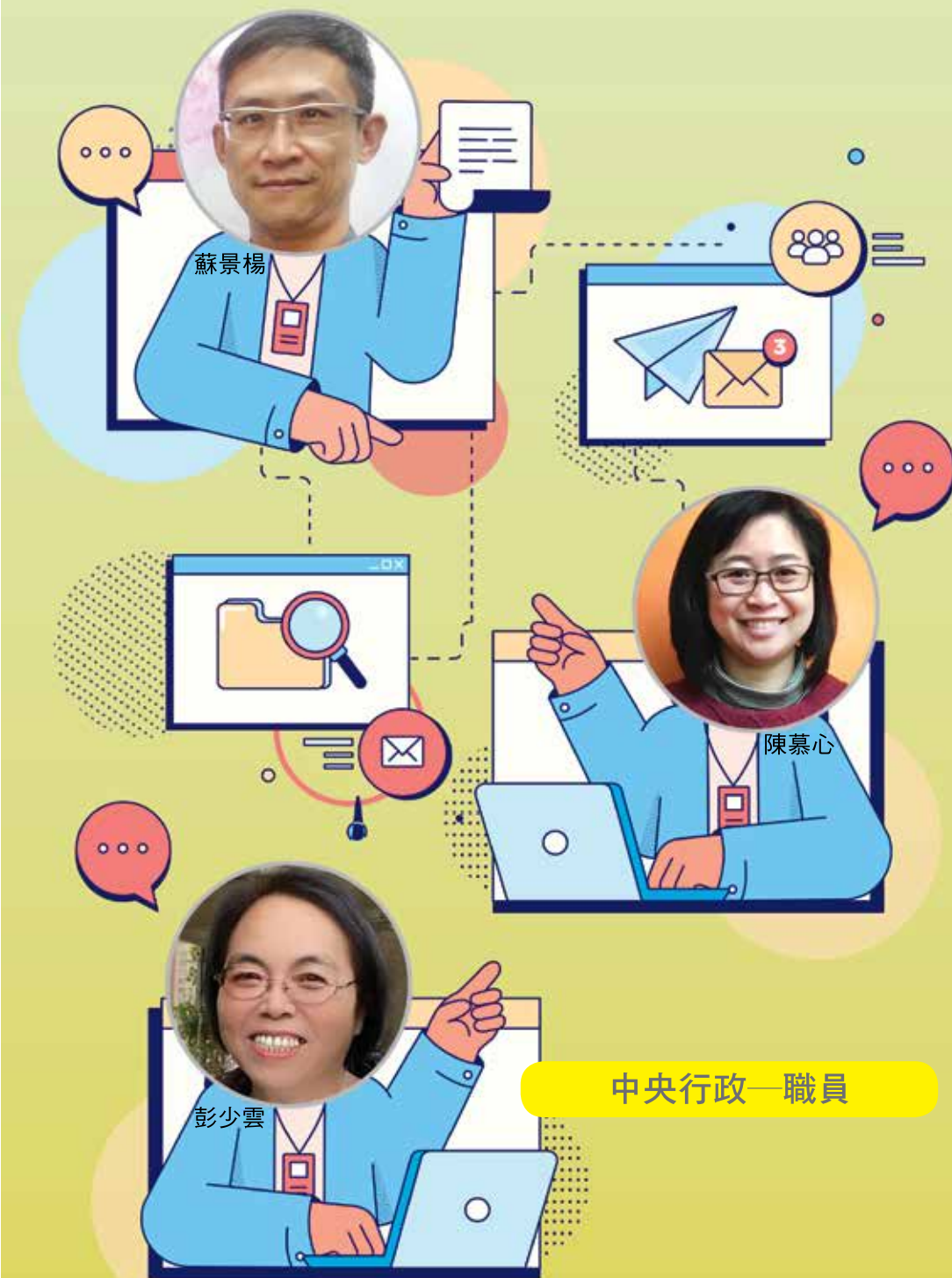
新職員自我介紹

P.45

CA

中央行政

澳門利民會於一九九二年十一月成立，為社會工作局資助的註冊復康機構，旨在為精神康復者提供住宿、職業訓練、社交及康樂活動等多元化的社區支援服務。





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。

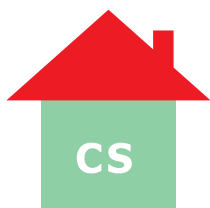


DAC

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。





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。



林肇鋒

惠筠

黃鈞茹

陳思嘉

吳浩峰

陳景成

鄭雪華

曾蔚然

蔡展峰

施菲

社區支援服務計劃—職員

梁衛明

王巧瑜

陳澤謙

招海琪

李思穎



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。



唐影彤



簡芝柔



麥錦榮



陳月鳳

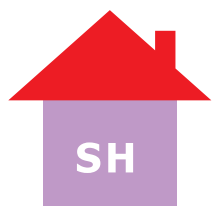


盧國鋒



黃雁蓉





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。





寬樂身心健康服務中心 (社區支援)

寬樂身心健康服務中心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。



寬樂身心健康服務中心—職員

1	過年不打烊 2022/01/31、2022/02/01、2022/02/02 待定 15人 新年是中國人最重要的節日，與舍友們一起相聚，感受這個傳統習俗
2	以愛之名 2022/02/14 星期一 16:30 - 18:30 8人 同一屋簷下，可以認識周邊鄰居，加強鄰里關係
3	盛樂生日會 2022/03/26 星期六 18:30 - 20:00 10人 與 1 - 3 月舍友慶祝生日
4	上山「望」海 2022/04/12 星期二 10:00 - 15:30 6人 提升舍友對澳門自然環境的認識，同時放鬆心情，協助建立正面情緒
5	上山「下」海 2022/05/13 星期五 14:30 - 16:00 10人 從海上遠眺澳門景觀，再遊走各個名勝景點，體驗城市多元獨特的風貌
6	「跨」啦啦派對 2022/06/19 星期日 11:00 - 15:30 10人 與 4 - 6 月舍友慶祝生日
1	健康才是王道 2022/03/01 ~ 04/05 星期二 15:30 - 16:30 6-8人 學習健康知識，蛻變成健康的主人，成為人生健康組
2	望廈放映室 2022/03/07 ~ 04/22 星期一 17:00 - 18:00 6-8人 平常太難集中精神？一起來看影片吧！感受視覺和聽覺所築起的空間
3	義路同行2022 2022/04/14 ~ 06/16 星期四 10:30 - 11:30 5-7人 由組員們策劃及參與義務工作，發揮自我潛能
4	健康才是王道(2) 2022/05/03 ~ 06/07 星期二 15:30 - 16:30 4-6人 培養舍友的健康習慣，並建立相互勉勵的氛圍

1	不迷“網” 2022/01/03 ~ 01/24 星期一 17:00 - 18:00 6人 學習網上服務來解決生活的日常事項
2	B2工作室 2022/02 ~ 2022/11 星期五 待定 8人 透過拍片，讓大家做自己的生活導演
3	假日有飯開 2022/03/05 ~ 04/23 星期六 11:00 - 14:00 5人 謝絕外賣，舍友齊來展現煮食才藝
4	社屋住型D 2022/03/07 ~ 03/28 星期一 16:00 - 17:30 6人 共同探索及規劃一個自身理想的居住環境
5	FEEL GOOD動一動 2022/03/08 ~ 06/28 星期二 14:00 - 18:00 6人 外出運動、加強體魄、提升靈敏度
6	爭分奪秒 2022/04/06 ~ 04/27 星期三 20:00 - 21:00 6人 挑戰限時遊戲，集合大家力量斬將闖關
7	個人魅力化妝班 2022/05/06 ~ 06/24 星期五 16:00 - 18:00 6人 透過實踐練習提升化妝技巧，看見最美的自己
8	五月之旅 —— 祝你旅途愉快 2022/05/07 ~ 05/28 星期六 15:00 - 16:30 6人 搭不到飛機也可環遊世界，體驗多國文化
9	“茶”茶GO 2022/06/04 ~ 06/25 星期六 9:30 - 11:00 6人 體驗不同的茶樓飲早茶，瞭解澳門飲茶文化
10	QQ美好時光 2022/06/06 ~ 06/27 星期一 16:00 - 17:30 5人 簡單食材做出美味的食物，與身邊人分享美好時光

1

虎！虎！虎！新年遊戲趴

2022/02/11 星期五 10:00-13:00 上午場 30 人
16:00-19:00 下午場 30 人
以GAME（遊戲）會友，與服務使用者一同玩遊戲，動手動腳，拋開煩惱，歡樂迎虎年

2

遊森出發

2022/03/18 星期五 15:00-19:00 45 人
從森林出發，探索不同地點和山系，並在山中以燒烤活動迎來初春

1

銀杏飛揚

2022/02/17 ~ 03/31 星期四 11:00-12:00 6 - 8 人
改善年長服務使用者的身體狀況和生活質素

2

日乎

2022/03/24 ~ 04/28 星期四 14:30-15:30 6 - 8 人
透過簡單煮食，去學習人際互動間之禮儀及不同的食品文化

3

改造工坊

2022/05/05 ~ 06/09 星期四 14:30-15:30 4 - 6 人
讓年輕的服務使用者學習如何改善儀容及衣著，以建立自我形象

4

Hi Bye , Me !

2022/05/13 ~ 06/24 星期五 14:30-15:30 4 - 6 人
讓年輕服務使用者學習生活中的社交禮儀及衣著打扮，找回最「美」的自己

5

友伴康復之路

2022/05/05 ~ 06/09 星期四 10:30-11:30 6 - 8 人
讓服務使用者互相分享、學習及支持

1

齊來放鬆伸展班

2022/01/12 ~ 06/29 逢星期三 14:30 - 15:30 8 人
伸展能夠改善關節靈活度，改善身體姿勢、保持心情開朗

2

跑道

2022/01/08 ~ 06/25 逢星期六 10:00-11:00 6 人
透過跑步去鍛鍊意志及改善體態身型，培養跑步興趣

3

紙玩・達摩

2022/01/10 ~ 01/24 逢星期一 10:00-11:30 8 人
用耐力與專注力，將代表喜樂、平安、健康、好運、希望的公仔帶回家

4

織織織織手繩

2022/03/03 ~ 05/26 逢星期四 10:00-11:30 6 人
易上手，編織花式顏色款式都不同的手繩

5

電話掂唔掂

2022/03/04 ~ 04/29 逢星期五 14:00-15:00 10 人
初接觸電話？基本功能未識？剛好適合想學習更多電話功能的你

6

輕鬆&唱歌&好心情

2022/01/10 ~ 06/27 逢星期一 14:00-16:00 15 人
能夠有地方可以一展歌喉，唱唱自己喜歡的歌，從中去抒發情緒

2022年01月至02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	綠植手工坊	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	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		
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		

2022年03月至04月

1	店務員實務	星期二	10:30 - 12:00
	學習店舖維護，貨物的整理以及影印操作		
2	綠植手工坊	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	職涯多面睇	星期四	15:00 - 16:00
	求職前準備須知，了解就業市場及職涯規劃		
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		

2022年05月至06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	綠植手工坊	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
	認識店務員的工作，學習面對客人的技巧和態度		
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		

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。

1	生活翹翹板	2022/03/05 ~ 04/09	星期六	15:00 - 16:00	6-8人
	當生活發生變化時，察覺自己當下的狀態，找到生活的平衡感				
2	細味小生活	2022/06/02 ~ 07/07	星期四	15:30 - 16:30	6-8人
	從細節學習細味生活、享受生活				

1

生活技能解鎖班 — 居家收納清潔篇

2022/01/04 ~ 02/08 星期二 19:30 - 20:30 6人

清潔收納?!聽到就暈?一起學習,互相分享,面對年終大掃除沒難度!

2

我要變靚D之快速變身

2022/01/09 ~ 02/20 星期日 17:00 - 18:00 6人

趕住出門?但又唔想油頭垢面出去?懶人快速化妝法幫到你!

3

餐桌遊戲 — 細思、慢玩

2022/02/18 ~ 03/25 星期五 19:00 - 21:00 8人

鬥智鬥力講計謀,細思慢想玩桌遊

4

歷程畫家

2022/03/06 ~ 04/10 星期日 15:30 - 16:30 6人

不同時期,有不一樣的感受,一同為自己製造,自己的歷程畫本

5

樂民YOGA2.0

2022/04/11 ~ 05/16 星期一 20:00 - 21:00 6人

練瑜珈益處多,可增強身體力量和肌彈性,更可預防身心相關疾病

6

電鍋好料理 — 便當盒篇

2022/05/08 ~ 06/12 星期五 16:00 - 18:00 6人

煩飯也要吃的健康精緻!學習使用電鍋製作便當吧~

1

胡說八道會

2022/01/03 ~ 02/28 星期一 19:00-20:00 6人

透過營造小組氛圍,讓成員在安全氣氛下交流,建立正向人際處理經驗

2

大男孩俱樂部 3

2022/03/04 ~ 04/22 星期五 17:30-18:30 6人

透過小組成員互相討論及鼓勵,學習不同的異性相處技巧

3

囡途愉快3 — 夢幻角度

2022/05/02 ~ 06/20 星期一 20:00-21:00 6人

透過小組帶出討論,用正向的角度釐清對性的誤會,建立正確觀念

4

移室移居 3

2022/06/27 ~ 08/15 星期一 17:30-18:30 8人

透過小組幫成員提早預備和加強喬遷的技能,減少壓力

1

「不期而遇」生日會

2022/01/27 星期四 18:30 - 20:00 10人

緣份使我們共聚慶生,一起為壽星寄上祝福的名信片,送上溫暖

2

樂聚。盆菜宴

2022/01/30 星期日 18:30 - 20:30 10人

團年相聚,送牛迎虎,新一年大家繼續生龍活虎

3

元宵情恰恰

2022/02/14 星期一 18:30 - 20:00 10人

賞花燈、猜燈謎、吃湯圓。齊渡愛意滿滿元宵節

4

春來燒烤去

2022/03/27 星期日 10:00 - 16:00 12人

春季來臨,一起外出燒烤去

5

聚歡樂生日會

2022/04/24 星期日 15:00 - 19:00 10人

一起DIY充滿心意的生日蛋糕,一起歡唱生日歌

6

勞動節不勞動

2022/05/01 星期日 16:30 - 18:30 10人

勞動節的由來你又知唔知?趁住放假了解下歷史,一起來個下午小聚吧!

7

登山郊遊初體驗

2022/05/21 星期六 15:00 - 20:30 10人

一同欣賞日落,體驗大地在我腳下,最後一同共進晚餐

8

閃閃端午節

2022/06/03 星期五 16:30 - 19:00 10人

齊齊製作水晶糰,睇下龍舟好輕鬆

1

過年身心健檢

2022/01/27 星期四 14:30 - 15:30 15名會員
過年免不了大掃除，預防受傷，增加腦力，健康過個好年！

2

正正得正

2022/02/17 星期四 15:00 - 16:00 15名會員
介紹訓練大腦及正向自我對話的方法，所遇到的事情都會變得美好

3

守護靈魂之窗

2022/03/24 星期四 15:00 - 16:00 15名會員
眼睛可說是人的靈魂之窗，講座將會介紹眼部疾病及眼睛保養方法

4

睡得好，無煩惱

2022/04/28 星期四 15:00 - 16:00 15名會員
從科學方法認識睡眠迷思，改善日常生活習慣和態度，好好眠一眠

5

疫行無懼

2022/05/26 星期四 15:00 - 16:00 15名會員
面對疫情持續的影響，不再壓抑焦慮，以正向心理尋回生活幸福感

6

提防潛意識

2022/06/23 星期四 15:00 - 16:00 15名會員
了解無意識在日常扮演的角色及背後原因，行為背後對自我的影響等

1

過年身心健檢

2022/01/28 星期五 14:30 - 15:30 10名家屬
過年免不了大掃除，預防受傷，增加腦力，健康過個好年！

2

正正得正

2022/02/24 星期四 16:00 - 17:00 10名家屬
介紹訓練大腦及正向自我對話的方法，所遇到的事情都會變得美好

3

守護靈魂之窗

2022/03/25 星期五 14:30 - 15:30 10名家屬
眼睛可說是人的靈魂之窗，講座將會介紹眼部疾病及眼睛保養方法

4

睡得好，無煩惱

2022/04/29 星期五 16:00 - 17:00 10名家屬
從科學方法認識睡眠迷思，改善日常生活習慣和態度，好好眠一眠

5

疫行無懼

2022/05/27 星期五 14:30 - 15:30 10名家屬
面對疫情持續的影響，不再壓抑焦慮，以正向心理尋回生活幸福感

6

提防潛意識

2022/06/24 星期五 14:30 - 15:30 10名家屬
了解無意識在日常扮演的角色及背後原因，行為背後對自我的影響等

1

靜觀禪意星期六

2022/01/15 ~ 03/5 星期六 10:00 - 11:00 6 - 8名會員或社區人士
呼吸是連結身心的鑰匙，將靜觀及禪柔推廣社區，持續練習開啟覺知

2

「瑜」我同樂放鬆之旅

2022/02/22 ~ 03/15 星期二及五 15:00 - 16:00 6名會員
帶領參加者通過呼吸調息及全身伸展放鬆身體，提升參加者對身體的覺知

3

迎夏養生法

2022/04/05 ~ 05/24 星期二 10:30 - 11:30 6名會員
學習認識於夏天的保養及身體注意事項，共同培養良好的生活及養生習慣

4

「聽」「說」的藝術

2022/04/05 ~ 05/24 星期二 10:30 - 11:30 6名會員
學習清楚表達自己並明白別人的話語，學會溝通的藝術！

5

公園健身-揮走疼痛

2022/04/07 ~ 05/26 星期三 15:30 - 16:30 6 - 8名會員
石排灣社區的健身器材豐富，正確使用街邊器材，揮走疼痛

6

「瑜」我同樂放鬆之旅

2022/05/13 ~ 06/17 星期五 15:00 - 16:30 6名會員
帶領參加者通過呼吸調息及全身伸展放鬆身體，提升參加者對身體的覺知

1

福虎迎新春

2022/02/10 星期四 12:00 - 14:00 15名會員
打卡拍照換紅包，團餐餐聚感受節日氣氛

2

寬樂羽毛球（第四季）

2022/03/07 ~ 12/19 逢星期一 15:00 - 16:00 7名會員
鍛鍊健康身心及體魄，透過羽毛球運動領悟正向態度

3

影出新角度

2022/05月 ~ 08月 待定 每節 6名會員
以電影世界放鬆及抒發心情，尋找不同角度看待生活

4

梳理飛髮鋪

2022/03月 ~ 06月 待定 每節 5名會員
梳理思緒、梳理自己

1

MONEY MONEY TALK

2022/01/04 ~ 02/04 星期五 14:30 - 15:30 6 - 8人

輕鬆互動性質學習金錢管理的重要性，養成儲蓄習慣

2

輕飄飄·羽毛球

2022/01/10 ~ 06/30 星期一 13:45 - 16:45 4 - 8人

透過體育運動鍛鍊增強體質、豐富日常生活

CS活動回顧

讀心讀書會



真實對白：「眼睛很累，但好玩」



其實比賽可以3對3



探索求知動手做



駕輕就熟，有著藝術家的影子



又係學習新技術時間

2021 殘障人士社交康樂活動

1

沿途有您廿五載，共創復原路

2022/07/29 星期四 10:30-13:00

澳門嘉年華酒樓 80會員、20家屬

在聚餐中與服務使用者和家屬共同

遊戲及回顧過去點滴

2

月圓之夜和你歡樂今燒

2022/09/21 星期二

第一場10:30-13:00

第二場16:00-19:00

旭日中心

39名會員

透過工作坊等形式與會員一同在中心製作月餅及飯後茶點來歡度中秋

♥ 中心25週年大合照



♥ 中秋齊齊整蛋糕



♥ 中秋齊齊整楊枝金露



♥ 中秋月圓之夜大合照



足球活動回顧



足球見友情，合力進攻



足球籃球交流日，建立分享團隊精神



開場分組訓練

澳門利民會

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！歡迎各位會員一齊來參加足球訓練，大家出一身汗，忘記所有煩惱。如有任何查詢可致電28764575找文昌或阿恆。

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

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）

星期日：每月不定期時間

工會聯合總會工人體育場

隨時歡迎想一齊打籃球的服務使用者，揮灑汗水，享受團隊的感覺。

※ 想參加請致電28764576 找阿蘇，因場地可能會臨時更改。



新濠影匯交流賽



特殊奧運會邀請友誼賽



籃底之下由我稱霸

籃球活動回顧



活動介紹

2022年度增加獎勵計劃，參加活動次數越多，抽獎機會越大，快啲一齊黎識FD子!!

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：部分活動收費

有意可致電 2876 4575 向職員阿恆/阿麗/阿蝦瞭解活動詳情！

C&C 活動回顧

1

GAME來見我

2022/01/15 星期六 14:00-15:30 10人
進行團康遊戲讓會員互相認識，介紹本年度C&C

2

餃餃樂

2022/02/18 星期五 14:00-16:00 10人
一起來窺探一顆餃子是如何誕生的

3

生活實驗家

2022/03/11 星期五 14:00-15:30 10人
齊齊化身生活實驗家，一同製造及分享巨大化朱古力

4

山系行

2022/04/07 星期四 10:00-13:00 10人
遠足！野餐！淨山！一齊做YAMA GIRL/BOY

5

我是歌手

2022/05/10 星期二 13:00-17:30 10人
透過歌唱方式讓會員一展歌喉，齊齊做大歌手

6

桌遊夜V.1之生日趴

2022/06/18 星期六 16:00-18:00 10人
透過刺激的桌上遊戲，誕生第一屆桌遊王



COME ON~
年輕就是要不斷揮灑汗水



吃飯也要來個SELFIE先~耶~



飯後來個
MOVIE TIME~



一班人就是要玩桌遊



慶祝破蛋日~

以上活動時間暫定，詳情會以短訊方式通知大家！

家屬服務已開展「會員制度」

凡成功申請成為本會之家屬會員，能夠定期接收到本會之家屬服務資訊，並可享有優先報名或優惠價參與活動。

申請方法：十六歲或以上精神康復者之家屬或主要照顧者，如有意申請成為家屬會員，可與負責職員聯絡，屆時親臨及帶備吋半或兩吋相片一張、居住地址證明文件（水 / 電費單），並填寫申請表格。

家屬工作活動

1

虎躍龍騰慶新春2022

2022/02/26 星期六 18:00-20:30 30人
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

地點：旭日中心

2

第十四期家連家教育課程

預計日期2022年5~6月份 星期六上午 8-10人
讓家屬了解精神病（精神分裂症、重性抑鬱症、躁狂症）的性質、成因、藥物治療、康復途徑，以及日常相處和應付突發事故的技巧。凝聚各家庭的力量，積極面對困難。

地點：旭日中心

家屬聚會

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

1

視訊會議ZOOM應用

2022/01/15 星期六 11:00 - 12:00 10-20人

地點：旭日中心

2

社會保障福利項目點申請？

2022/01/29 星期六 11:00 - 12:00 10-20人

地點：旭日中心

3

舒壓伸展

2022/02/19 星期六 11:00 - 12:00 8-10人

地點：旭日中心

◎ 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

活動回顧



中心開放日，學習簡單的伸展動作



中心開放日，體驗和諧粉彩



提供喘息空間，觀察當下身心狀態



讓照顧者正視及認識自己的情緒



自製健康蛋糕，焗出來當然要立刻試食



望廈K房，為一眾愛唱者樂趣之地



為環保、為慈善收集了不少舍友捐出的珍貴品



舍友構思策劃活動，自然玩得甚為投入



組件機械是男人的浪漫，完成後滿足感「滿滿」



DAC 活動回顧



伸展運動鬆一鬆



社區人士的和諧粉彩作品



大家都做得有板有眼



會員義工在教育社區人士畫和諧粉彩



堅持的人最有型



+ LDC: 活動回顧:



第一次接觸網球就知道高手在民間



原來吸塵機可以用來清潔沙發，又長知識啦！



雖然擺攤辛苦，看著自己的產品售出的好有滿足感



學習日常忽略了的個人衛生習慣



認識木工手作其實也不難



餐餐好味道～開心用餐也不忘嚴謹防疫！



當局者迷～從分享中認識自我～

:SH :回顧 活動



一期一會畢業典禮～雖已各散東西，但友共情從不變



香味遊歷～認真調配出屬於自己既香水



一期一會畢業典禮～新舊舍友共聚交流，共渡溫馨歡樂的晚上



改變從今天開始！
找回生活動能



看姿勢就知道我們已經準備好



夏日唱好K歌唱比賽



捉緊夏天的尾巴



梳理飛髮鋪，梳理思緒，重新出發

2021世界精神健康日

疫可轉念

疫情常態化下

心理健康及自我照顧線上講座

近年受到全球新冠疫情影響，澳門出現經濟下滑、學校停課、限制出行等情況，市民大眾長期處於抗疫狀態，累積的壓力可能對身心健康造成影響。有見及此，同時為響應每年世界精神健康日，本會於2021年10月10日舉辦抗疫舒壓主題線上講座，讓大眾學習自我調適，舒緩疫情帶來的身心影響。



心理治療師薛文彥教授參加者靜觀技巧



心理治療師惠筠正在講解疫情如何影響大家的心理狀態



兩位講者合照

展能藝術活動專頁與活動回顧

藝術作品
大招募
～期待你的參與！～

你平時有畫畫嗎？有做手藝？還是寫文章？

歡迎你分享你的作品，一起將藝術才能展示出來！

提交的藝術作品形式不限，繪畫、書法、工藝設計、數位繪畫、攝影、文學等等均可，作品一經入選有機會在藝術展覽上公開展出！

活動詳情會於日後公佈。

而2022年同樣亦有豐富的藝術課程會陸續推出！

如有興趣或任何查詢，可致電66641233 / 2876 4576聯絡職員雪琪



邊想邊畫出美味的葡撻！



玫瑰花愛心，這可是真花拼成喔！



玻璃彩繪，並不難！



專注意導師的示範



親手縫製的布藝手挽袋



由白色的瓷碟左拼右貼～猜到這作品是什麼嗎？



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
(6月30日前活動早鳥價 \$50 !!!)

活動詳情會另行郵寄通知給大家！

活動簡介

過去一年我們因為各種相同而相遇，也因為我們各自的不同而有所成長。縱使生活很多突如其來，有大家的陪伴，讓未知的未來有一點點的依靠；這一年，我們希望繼續陪伴彼此，一起經歷、一起嘗試、一起創造，留下屬於我們的獨特回憶！

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

2022/01/22	講「Youth」講「Channel」
2022/02/12	Youth Channel圍威喂の虎虎生威過虎年！Super～
2022/03/19	魔鏡～魔鏡～原來我咁靚！
2022/04/23	Youth Channel圍威喂の等你來決定
2022/05/21	「潛」能密令 1.0
2022/06/18	Youth Channel圍威喂の等你來決定

每月
第3個週六
下午/全日



不會放過任何蛛絲馬跡



團隊中總有您位置



當天我們分享了各自獨一無二的故事



滿滿期待·滿滿祝福



蓄勢待發！



同心合力製作聖誕卡 ~150張GET！

無所求，也是一種追求

馬斯洛人類需求五層次理論論述，人類有不同層次的需要，由低至高可分為生理需要、安全需要、社會需要、尊重需要與自我實現。簡單來說，近似我們畢生追求的溫飽、安穩、情感、身份與成就。

2020年世界人口達78億人，世界之大，相信人們正停留與追逐的層次，不盡相同。如以地區為例，第三世界、戰亂地區的人民，或許仍在追求溫飽與安穩。

那澳門的情況是怎麼樣呢？澳門有根據最低維生指數訂立的經濟援助金，就長者及殘疾人士提供社會保障基金等；於弱勢群體來說，在富裕繁榮的澳門，經濟即使捉襟見肘，也未至於過不下去。而弱勢群體可以是單親家庭、長者、殘疾人士等，他們生命可能因年齡、處境，有不同的希望與資源，也會有其限制。

而筆者接觸到不少的精神康復者，不少人病情已穩定下來，經濟、住房也不成問題，但始終追求不了情感或以上的需要。

他們有的人會表達想要些什麼，但有所求，常換來求之不得。他們與父母或兄弟姊妹的連結，很多時比一般人還緊密，因家人會提供支援與關注，但他們仍希望有真正的朋友、終生相伴的伴侶；希望有專長、貢獻以換來社會地位，實現自我；但踏出腳步，卻未必有迴響。

我們宣導共融，但在不歧視以後，如何能獲取進一步的關係？如何在相互理解後，取得真正的社會地位？社會像個「交換池」，有供需、有交流。想要有所得，

必先有所付出，如提升自己的能力，以達到社會的標準，但有時努力了半輩子，卻不一定成功；這像個不斷重複發生的悶局。不然如擔任義工，去為弱勢服務，以換取個人的滿足感；但如臥床病人這類的弱勢人士，如何去再提供他人服務？

而有的人病得久了，習慣了籠統的生活模式，又或是過往經常病發、慢性症狀等，使得腦袋經常一片空白，對自己的生命，無法去進行思考與組織。而這種狀況，他們追求的又是什麼呢？

在這個倡導人們去追求更高層次需求、個人價值的社會，我們是否可保留一個獨立思考空間，去進行探索、討論，如果有人相信「心理上舒適，開心過每一天」便可，我們不要將之看作「求之不得，自欺欺人」，而是「求之不得，但仍能自得其樂」，那麼，會否有一些人不再如此痛苦，質問自己是否沒有價值？

筆者相信，這並不是迎合對社會高標準的妥協，而正正是不妥協，在社會中，保有個人的價值觀與獨立思考。或許有人說，這樣會造成社會的退步、鼓勵人不求上進、成為寄生族，但若果如此，是不是剛好印證了，因為要進步，產生了來自社會的鞭撻，造成了有關「適者生存」的痛苦？若果我們在他人努力過後，體諒他們「明白求之不得」，而想堅定立場去「無所求但求樂趣」，能夠體諒、尊重每個人有其價值觀（或沒有特定價值觀），不強加規範於他人身上。或者這才是真正的共融，在不傷害他人的基準下，讓每種想法能夠共存。

新職員自我介紹



陳妙儀

¡Hola a todos! 我係望廈之家新活協陳妙儀，大家可以叫我GRACE又或者阿儀。平時鍾意化妝、行山、打排球籃球，歡迎大家搵我交流，未來嘅日子請多多指教！

潘得玉

哈囉，大家好！我係望廈之家新活協，大家可以叫我得玉，喜歡大自然，打排球，音樂及戲劇。很高興認識大家！



李綺雯

大家好～我是望廈之家的護士李綺雯，大家可以叫我做Janet或者阿雯，希望係未來能和大家有更多的認識，請大家多多指教。



陳景成

我係社區支援服務計劃社工，可以叫我Bryant，鍾意做各項運動，例如打籃球、健身、動物流等等，亦都有參與戲劇培訓班，平時亦都會沖下咖啡、行下山。歡迎大家搵我傾計。



林肇鋒

大家好，我係社區支援服務計劃的社工，大家可以叫我肇鋒。平時喜歡睇書睇戲聽歌，如果大家想搵人傾計的話歡迎隨時搵我～



陳斯敏

大家好，我係石排灣寬樂嘅社工，大家可以叫我斯敏或者Jasmine。我最鍾意食野同思考人生，經常思考我幾時會有一米六。歡迎大家黎搵我傾計，還請多多指教！

