

利民會訊

提升關注、復康服務、社區生活

2022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



ISSN2521-4225 (紙本)



9 772521 422005

ISSN2521-4233 (電子書)



9 772521 423002

澳門利民會 出版



30th ANNIVERSARY

將平安、幸運、健康、戀愛、
學業既祝福帶返屋企

紙
塑
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、
寬樂身心健康服務中心、社區支援熱線

P.02-16

社區熱線快問快答 / 你問我答

各單位小組活動、興趣班、大型活動

P.17-19

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.20-31

澳門利民會 SPORT TEAM

足球組和籃球組活動介紹和回顧

P.32-33

C&C 活動介紹 / 活動回顧

P.34-35

銀杏飛揚 / 活動回顧

P.36-37

家屬工作 / 活動回顧

P.38-39

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.40-45

澳門利民會30周年系列活動

2021年殘障人士社交康樂活動 / 活動回顧

P.46-47

展能藝術活動專頁

活動介紹和回顧

P.48-49

2022 Youth Channel

活動介紹和回顧

P.50-51

新職員自我介紹

P.52-53

利民會訊

2022.7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：2022年7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）



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。

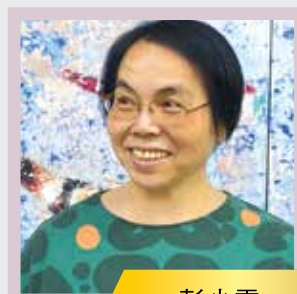
中央行政—職員照



蘇景楊



陳慕心



彭少雲



全澳教師參與關顧青少年/兒童精神衛生工作坊



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。

望廈之家—職員照



陳妙儀



陸青婷



趙美嬋



陳凱盈



李玉枝



湯玉佩



潘得玉



甄子傑



楊景輝



陳俊偉



黃麗琪



徐倩嫻



梁耀明



許欣怡



陳嘉麗



蔡盛昌



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。



旭日中心—職員照



蘇嘉偉



林愷



古菊芳



張雪琪



鄭燕諭



吳玉華



李尉鈴



黃智恆



張文昌



陳麗



葉秋吟



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。

社區支援服務計劃—職員照



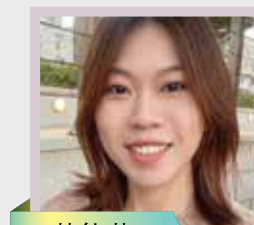
吳浩峰



李思穎



招海琪



黃鈞茹



陳思嘉



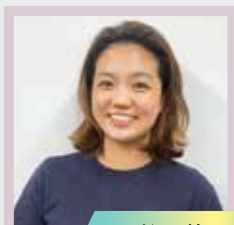
李沛怡



鄭雪華



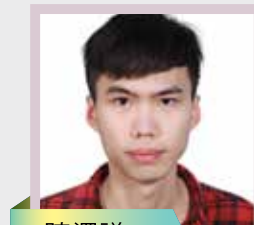
梁衛明



施菲



蔡展峰



陳澤謙



陳景成



何淑敏



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。

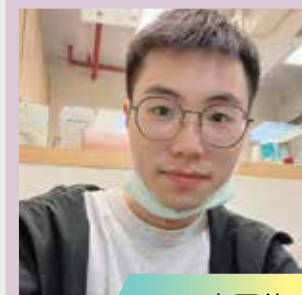
利民坊—職員照



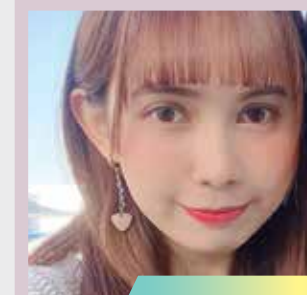
麥錦榮



唐影彤



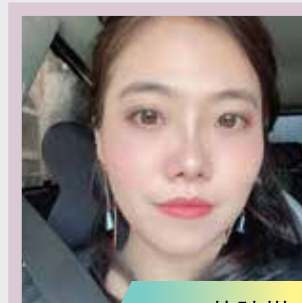
盧國鋒



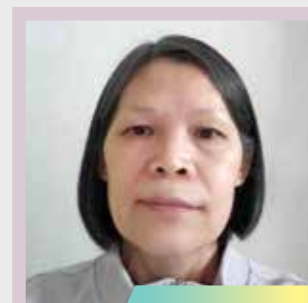
江綺妮



簡芝柔



黃詩棋



陳月鳳



SH

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。



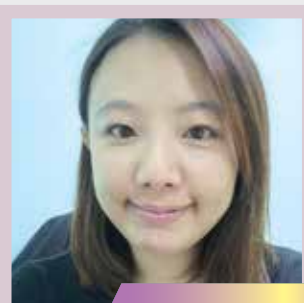
樂民居—職員照



黃慧珊



楊精誠



尤碧楨



岑廣駿



陳韻儀



潘晶明



何詩敏

梁家豪



李嘉順

林佩蕾



劉靜婷



吳靜瑜



蔡小迎





GA

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—職員照

潘伊婷



蘇正忠



薛文彥



劉婉瑩



廖寶華



黃鎮華

楊詩韻



羅民璋



鄭天怡



陳淑霞





HL

社區支援熱線



社區支援熱線在2021年12月開始運作，主要是以電話的方式提供促進和支援精神健康的夜間服務，讓有需要的康復者及家屬照顧者可以較便捷的方式尋求支援。同時期望透過積極關顧的介入方式，為康復者及家屬建構更完善的社區支援網絡，並提供精神健康諮詢及轉介服務，促進康復者及家屬主動求助的動機。



王巧瑜

你問我答

熱線快問快答



Hello，大家好！

熱線開始服務已經有半年時間，一路走來，感謝大家的支持，讓我們有機會傾聽大家心裡面的話。無論是否曾經使用熱線服務又或者準備打電話來，都先保留熱線號碼，等到需要的時候，就可以使用服務。

大家可能想知道關於熱線的服務有哪些？這次，收集一些問題，跟大家分享「熱線快問快答」，你問我答！登登登登～～～

問題一：什麼時間可以致電熱線？

答：熱線服務時間由晚上六時至晚上十時，逢星期二和公眾假期是休息。順帶一提，非強制性公眾假期正日，都可以致電熱線。

問題二：曾經致電熱線服務時無法接通，是否在偷懶？

答：即使不是假期，出現沒有人接聽電話的情況？因為我們目前只有一條電話線，有時正在通話中，確實無法接聽另一通電話。因此有會員比較著急，忘記我們暫時無法提供24小時服務，故在非服務的時間致電熱線，我們亦會而錯過這些電話。

問題三：如果熱線電話正在通話時，我便無法傾訴了？

答：放心，當發現錯過來電時，我們會回覆這些錯過的電話。除非是來電者隱藏電話號碼，沒有留下聯絡方法；當我們回電時無法成功聯絡你時，亦會傳送短訊通知你，提示你方便的時間再致電熱線。

問題四：熱線服務是否有時間限制？

答：雖然很想向大家說「沒有」，但是每晚都有不少會員來電熱線傾訴。假如會員情緒回復平靜或應對煩惱有解決的方向，我們可能未必再繼續與會員傾談下去，希望可以騰出電話線陪伴更多人。



問題五：熱線服務時可傾訴什麼？

答：在生活上遇到困難或者不愉快的事情，想找人傾訴都歡迎致電。雖然未必即時解決所有問題，但我們非常樂意與你商量和討論，傾訴過程裡可能會有新啟發出現。當然，如果生活上有開心的事情想找人分享，都歡迎你想起我們：)

問題六：熱線服務的對話內容會否被其他人知悉？

答：在不違反專業守則的前提下，所有對話內容都會保密。簡單而言就是我們不會將來電者傾訴的內容隨便與他人分享。

問題七：為什麼不能指定某位工作員接聽電話？

答：因為熱線電話功能是提供即時的精神和情緒支援服務，所以無法讓會員指定工作員接聽。避免會員延誤處理困擾的時機，我們鼓勵會員不指定工作員接聽服務。

問題八：有時想到一些事情想與跟進我的工作員或者想找其他會員說話，但很容易忘記，可否致電熱線請你們協助轉達嗎？

答：明白有想做的事情怕忘記，擔心事情會影響自己。但是我們相信由會員直接與跟進的工作員或其他會員表達自己的需要和感受，會比熱線轉達更快；因此我們可以與會員討論方法，整理想傳達的內容，協助會員記錄事情。

問題九：我晚上身體不適，可否致電熱線尋求陪診？

答：在無助或有需要時期望有人陪伴是再正常不過的事，尤其身體不適的時候。但是熱線目前只能夠提供電話服務。一般情況下，我們會和會員一起想方法，希望讓會員得到支持的同時，我們亦可以繼續支援其他會員。

問題十：我有時很想有人關心，熱線可否定期致電關顧我？

答：我們是非常關心會員的，只是擔心太主動致電可能會打擾會員作息，所以我們鼓勵會員主動來電。日後我們將繼續研究優化熱線服務。



還有「想知道的問題嗎？」待我們收集大家的問題後，將在會訊「熱線快問快答」中分享，如欲了解更多訊息，歡迎致電給我們喔！><

1	甜蜜煮意	2022/7/3 ~ 7/24	逢星期日	13:00-14:30	4人	透過活動讓參加者學會自製甜品及分享給身邊的親朋戚友
2	拉頭拉尾	2022/8/8 ~ 8/29	逢星期一	15:30-16:30	6人	透過活動提升參加者的動作靈敏，給予一個能舒展筋骨的場所
3	望廈男士組	2022/9/15 ~ 10/6	逢星期四	15:30-16:30	4人	專為男性參加者的興趣和生活方式而設的活動
4	科技小能手	2022/10/14 ~ 11/4	逢星期五	15:30-16:30	6人	透過科技小手作讓參加者動手動腦開拓思維
5	燃亮這份愛IS DIY	2022/11/1 ~ 11/22	逢星期二	11:00-12:30	6人	手製不同的感恩節禮物，讓對方在這月份收到你無盡的心聲
6	花藝物蜜語	2022/12/2 ~ 12/23	逢星期五	19:30-20:45	6人	透過花藝把大自然的美，展現在充滿壓迫感的都市環境
1	煮出新意思	2022/08/03 ~ 09/21	星期三	11:30-12:30	5-6人	做煮食前的準備和計劃，用簡單的煮食方法，一起分享煮食的樂趣
2	人生如戲	2022/08/15 ~ 09/19	星期一	15:30-16:30	6-8人	一起品味電影，談談人生的喜怒哀樂
3	講壓釋壓	2022/10/10 ~ 10/31	星期一	15:30-16:30	6-8人	一起學習放鬆自我，分享生活，共同走趟療癒的過程吧！
4	義路同行2022	2022/10/13 ~ 12/15	星期四	15:30-16:30	8-10人	發揮己能，一起做義工，體驗助人及團隊合作的精神

1	美好的一TEAM	2022/7/10	星期日	10:15-16:00	10人	參加者在活動過程中發展個人優勢，增加成功感及認同感
2	「精」緻IS ME	2022/07/24	星期日	11:00-13:00	12人	透過活動彼此分享自身對精神方面的理解，從而帶出經歷成長
3	望廈常識王	2022/8/10	星期三	13:00-15:00	14人	通過比賽形式讓參加者活躍腦筋，學習知識
4	中秋節樂園圓夜市	2022/09/09	星期五	15:30-20:00	22人	歡迎大家攜手出席，達至共融一家慶中秋！
5	萬聖哈囉喂	2022/10/29	星期六	16:00-20:00	16人	讓參加者與其他舍友一起感受節目氣氛
6	漫遊深呼吸	2022/11/6	星期日	11:00-15:00	10人	參加者在優美環境下野餐及漫步，接觸大自然及舒緩身心
7	星座生日會	2022/11/26	星期六	15:30-18:00	10人	為10至12月生日的舍友慶祝，並增加彼此的認識
8	聖誕交響樂	2022/12/23	星期五	15:30-20:00	28人	參加者和家屬一起感受節日氣氛，一起共渡聖誕

1	齊來伸展鬆一鬆 2022/07/13 ~ 09/28 逢星期三 14:30-15:30 10人 透過伸展改善關節靈活度，改善身體姿勢，保持心情開朗
2	跑道 2022/09/03 ~ 12/10 逢星期六 10:00-11:00 8人 鍛鍊意志及改善體態身型，保持心境快樂，享受眼前風景
3	試一次·咖啡體驗月 2022/08/05 ~ 08/26 逢星期五 14:30-16:00 8人 試一次咖啡拉花與手沖，發掘咖啡的樂趣
4	硬筆書法 2022/08/02 ~ 09/06 逢星期二 14:00-16:00 10人 從一筆一劃安靜的寫字過程，感受手寫字的價值與意義
5	盆景工作坊 2022/09/08 ~ 09/29 逢星期四 14:00-17:00 8人 拼砌可觀賞小小的綠植，簡單又易入手
6	動手旭木 2022/09/13 ~ 11/08 逢星期二 14:30-17:30 6人 認識及理解傳統榫卯結構家具，學習傳統美學與智慧
7	輕鬆&唱歌&好心情 2022/07/04 ~ 12/19 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
8	智能手機識多少 2022/09/16 ~ 10/21 逢星期五 14:00-15:00 8人 學懂手機功能，更容易接收世界不同的資訊

1	團團圓圓又一年 2022/12/16 星期五 12:00-14:00 30人 與會員一同製作冬至飯美食，並一同分享及回顧過去一年值得感恩的事
1	綠油·悠工作坊 2022/7/19 星期二 14:30-16:30 15人 學習放鬆心情、享受當下親手制作小盆栽的樂趣
2	園藝工作坊：植走壓力so easy 2022/8/16 星期二 14:00-16:00 10人 與大自然連結，讓植物療癒你的壓力
3	「疫」境中抗「逆」工作坊 2022/10/11 星期二 14:30-16:00 10-20人 找回身心的連結，釋放情緒壓力，培養內在的穩定



金沙中國關懷大使與會員攜手創作手繪T恤



齊心合力完成屬於自己的T恤

2022年07月至08月

1	外勤課程	逢星期二	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	綠植手工坊	逢星期三	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	逢星期四	10:30-12:30
	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	逢星期五	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09月至10月

1	外勤課程	逢星期一	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	綠植手工坊	逢星期三	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	逢星期五	10:30-12:30
	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	逢星期五	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11月至12月

1	外勤課程	逢星期二	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	綠植手工坊	逢星期三	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	逢星期四	10:30-12:30
	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	逢星期五	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	「影」響人生	2022/09/02 ~ 10/07	逢星期五	19:00-20:00	6-8人
	面對繁忙的生活壓力，你累了嗎？讓我們一起來場電影，換個心情，放鬆一下吧！				
2	細味小生活	2022/11/03 ~ 12/29	逢星期四	15:30-16:31	6-8人
	從細節學習細味生活、享受生活				

1	美食東西軍 2022/07/03 ~ 08/28 逢星期日 11:00-12:30 6人 由舍友推介及介紹餐廳，再投票選擇。來！今次吃什麼?請選擇
2	不醉之夜 2022/07/04 ~ 08/22 逢星期一 20:30-21:45 6人 製作簡單無酒精雞尾酒，伴隨住音樂，感受無醉但充滿氛圍的夜晚
3	3分鐘KPOP燃脂有氧舞蹈 2022/08/04 ~ 09/08 逢星期四 20:00-21:00 6人 音樂節拍與簡單動作結合，能有效舒緩壓力、增進身心健康
4	望下、望廈 2022/10/06 ~ 11/10 逢星期四 16:00-17:30 6人 望下望廈新面貌，社區資源玩透透
5	電影樂悠悠 2022/10/09 ~ 11/13 逢星期六 20:30-22:00 6人 透過電影內容產生共鳴，一同分享心得
6	走過賭城大地 2022/11/05 ~ 12/10 逢星期六 13:00-15:00 6人 與大家一齊探索各個賭場的娛樂！

1	咩得先(Medicine) 2022/07/29 ~ 09/16 逢星期五 20:30-21:30 8人 明白藥物不是妖魔鬼怪，瞭解自己狀況，嘗試與藥物做好朋友
2	引人入「性」之「性」在有計 2022/10/24 ~ 12/12 逢星期一 17:30-18:30 6人(男性) 用小組的形式，互相分享及學習正確的性知識

1	生日有你之回到18 2022/07/17 星期日 13:00-17:45 10人 帶大家回到少男少女時代的暑假生日派對
2	挑戰！上天下海！之二 2022/08/29 星期一 11:00-17:00 8人 去水上活動樂園，一起解決困難，接受挑戰
3	樂享中秋 2022/09/10 星期六 18:00-20:00 10人 自製特色燈籠，享用美味應節食物，過一個溫馨的中秋
4	「幸福」、「歡樂」樂啦啦~ 2022/10/08 星期六 12:00-14:30 11人 回歸傳統、食壽包、食圍菜
5	開心搗蛋萬聖節 2022/10/27 星期四 18:00-20:00 12人 一起開心變裝參與遊戲感受萬聖節，不給糖果就搗蛋
6	Vlog客旅行社 2022/11/27 星期日 11:00-16:00 12人 齊齊化身旅遊博主，用影片紀錄遊趣
7	聖誕夜之旅 2022/12/25 星期日 20:00-22:00 10人 感受聖誕節晚上的氛圍，一同出去把水言歡，留下夜回憶

講座地點：寬樂身心健康服務中心

1	從「心」出發 2022/7/21 星期四 15:00-16:00 15名會員 從「心」認識自己，接納自己，懷抱及疼惜自我
2	防治心血管疾病 2022/8/25 星期四 15:00-16:00 15名會員 心血管疾病包括心臟及血管性疾病，講座將會詳談冠心病及腦血管疾病
3	疼痛講談室 2022/9/22 星期四 14:30-15:30 15名會員 透過小道具放鬆自己的身體，解放身心
4	「沉迷」知多少 2022/10/27 星期四 15:00-16:00 15名會員 介紹和探討常見成癮行為，嘗試覺察自身和他人相關行為及作出應對
5	執屋我有計 2022/11/21 星期一 15:00-16:00 15名會員 認識斷捨離，介紹整理收納方法，找回最適合自己的生活空間
6	被批評的勇氣 2022/12/29 星期四 15:00-16:00 15名會員 瞭解我們為何總對被批評害怕、不適；鍛練勇氣，與評價和平共處
1	從「心」出發 2022/7/28 星期四 16:00-17:00 10名家屬 從「心」認識自己，接納自己，懷抱及疼惜自我
2	防治心血管疾病 2022/8/26 星期一 14:30-15:30 10名家屬 心血管疾病包括心臟及血管性疾病，講座將會詳談冠心病及腦血管疾病
3	疼痛講談室 2022/9/23 星期五 14:30-15:30 10名家屬 透過小道具放鬆自己的身體，解放身心
4	「沉迷」知多少 2022/10/28 星期五 14:30-15:30 10名家屬 介紹和探討常見成癮行為，嘗試覺察自身和他人相關行為及作出應對
5	執屋我有計 2022/11/25 星期五 16:00-17:00 15名家屬 認識斷捨離，介紹整理收納方法，找回最適合自己的生活空間
6	被批評的勇氣 2022/12/30 星期五 14:30-15:30 10名家屬 瞭解我們為何總對被批評害怕、不適；鍛練勇氣，與評價和平共處

講座地點：旭日中心

1	「瑜」我同樂放鬆之旅 2022/7/1 ~ 8/19 逢星期四 14:30-15:30 6名會員 地點：寬樂身心健康服務中心及戶外場地 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
2	療癒電影院 2022/7/8 ~ 8/26 逢星期五 14:30-16:30 6名會員 地點：寬樂身心健康服務中心 從電影經驗人生，分享生命歷程中的點點滴滴
3	自己下午茶自己做 2022/8/6 ~ 9/24 逢星期五 14:30-15:30 6名會員 地點：寬樂身心健康服務中心 學習製作簡單小食和飲品，共同享受下午茶時光
4	培養綠植生活 2022/8/2 ~ 9/20 逢星期二 10:30-11:30 6名會員 地點：寬樂身心健康服務中心 帶領培養及嘗試綠植的興趣與體驗，同時好好享受大自然的美好
5	公園健身一揮走疼痛 2022/08/24 ~ 10/26 逢星期三 15:30-16:30 6-8名會員 地點：公園 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 2022/9/3 ~ 10/29 逢星期六 10:30-11:30 6名會員 地點：寬樂身心健康服務中心及戶外場地 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
7	博物館打卡遊 2022/9/8 ~ 10/20 逢星期三 14:00-15:30 6名會員 地點：博物館 遊覽澳門各個博物館，了解澳門特色文化，感受外遊的樂趣
8	心靈休息站 2022/10/5 ~ 11/23 逢星期四 15:00-16:00 6名會員 地點：寬樂身心健康服務中心 通過靜觀、分享文章、小遊戲來讓大家享受這個空間療癒自我
9	激戰腦力桌遊 2022/11/03 ~ 12/15 逢星期四 14:00-15:30 6名會員 地點：寬樂身心健康服務中心 利用遊戲增進腦力及體力，預防腦退化及老化

1	影出新角度 7月~8月 每月一次 待定 藉以電影尋找不同角度看待生活	地點：外出電影院 6名會員
2	寬樂羽毛球 7月~12月 逢星期一 15:00-16:00 鍛鍊健康身心及體魄，透過羽毛球運動領悟正向態度	地點：羽毛球場 7名會員
3	梳理飛髮鋪 7月~12月 每月一次 14:30-16:30 藉以剪髮，梳理思緒、梳理自己	地點：寬樂身心健康服務中心 每次5名會員
4	科學新「機」會 7月 逢星期四 待定 學習智慧型手機（安卓）的基本應用，享受科技帶來的方便與樂趣	地點：寬樂身心健康服務中心 10名會員
5	秋月派對 2022/9/9 星期五 12:00-15:00 感受節日氣氛、共度佳節	地點：九澳水庫燒烤場 15名會員
6	寬樂手創生活家 2022/10/12、10/20 星期四 10:00-12:00 透過手作工作坊，創作獨特家居擺設，提升生活的期望及品質	地點：寬樂身心健康服務中心 每節6名會員
7	冬日飾彩叮叮噹 2022/12/7、12/14 星期三 14:30-18:00 親身體驗金工製作，敲打獨一無二之聖誕禮物、一同共度佳節	地點：寬樂身心健康服務中心 每節7名會員

1	乒乓球班 2022/08/01 ~ 12/31 逢星期六 齊來運動起來，培養身心健康發展	10:00-12:00 6-8人
2	輕飄飄·羽毛球 2022/06/06 ~ 12/19 逢星期一 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	13:45-16:30 6-8人
3	今餐煮咩餸 2022/08/02 ~ 10/11 逢星期五 學習基本的煮食技能能有效提升生活品質和增加自信心	14:00-17:00 6-8人

CS活動回顧



揮春班全人送祝福



大合照



講解規則



一筆一劃有架子

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

足球活動回顧



ARFM SPORT TEAM

我哋職員會不定期舉辦其他運動活動，例如：桌球、保齡球、踩單車、瑜伽等。大家想知多D就搵我哋啦！



記錄隊員努力後贏得的獎品



閒聊放鬆一下



隊員帶大家做熱身



比賽完結果係點都無阻我地既友誼



恆常基本功的訓練



義工與籃球隊的合照



陽光下進行訓練體驗



不定期舉行友誼賽來進行連結

籃球活動回顧

隨時歡迎想一齊打籃球的會員，揮灑汗水，享受團隊的感覺。
※ 想參加請致電 28764576 找阿蘇，因場地可能會臨時更改。

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



本年度仍有獎勵計劃，參加活動次數越多，抽獎機會越大，獎品內容豐富，快啲一齊黎識FD子~

7-12月活動介紹

- | | |
|----------|---|
| 1 | 手搖Lab Lab Lab
2022/07/07 星期四 14:30-16:30 10人
COME ON！炎炎夏日最好配上一杯盛夏味道的手搖 |
| 2 | Chill 住踩單車
2022/08/18 星期四 16:00-17:00 10人
夕陽下，踩住單車，齊齊破風，向前衝 |
| 3 | CAKE下過中秋
2022/09/09 星期五 14:00-16:30 10人
中秋節除了有嫦娥和月兔，仍需有「月餅」相伴 |
| 4 | 哈佬~喂
2022/10/31 星期一 17:30-21:30 10人
裝扮？化妝？派糖？一起感受澳門街的萬聖節啦！ |
| 5 | 義工子女430
2022/11/11 星期五 16:30-18:30 10人
義工聽得多，做一日狗義工又是一個怎樣的體驗呢？ |
| 6 | 聖誕夜v.2暨季度抽獎
2022/12/14 星期三 18:00-20:30 10人
聖誕Party同抽獎，缺一不可 |

以上活動時間暫定，詳情會以短訊方式通知大家！

活動簡介：過往我們嘗試了不同的活動，這一季度我們主打由「身」與「心」出發，用「身」體驗製作事情的過程，用「心」體會屬於澳門的每一幅風景！

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、2876 4576 向職員阿恆／阿麗／阿蝦瞭解活動詳情！

C&C 活動回顧



挑戰各種形狀的餃子！



情人節學習自製朱古力傳遞愛~



與你同在，一同面對不同挑戰



送禮需要配上手寫的温度~

銀杏 飛揚

7-11月活動介紹

活動簡介：改善本會年長服務使用者的身體狀況，提升生活質素，且對於精神康復長者來說，此系列的活動可以讓一班年齡相約的會員一同相聚，增加人際網絡以及達致身心健康。

對象：50歲或以上

費用：會員免費

有意可致電28764575 / 28764576
向職員愷 / 鈴瞭解活動詳情！

大笑瑜伽

2022/7/1 星期五 15:00-16:00 8-10人

明白笑是最好的語言，教育呼吸法讓長者可以平穩情緒

牙齒保健 / 健康飲食講座

2022/7/28 星期四 14:30-15:30 8-10人

介紹牙齒健康的保健，提高會員的口腔保健知識，遠離牙病的困擾

藝術工作坊體驗 — 流體畫

2022/08/01 ~ 08/30 待定 待定 8-10人

透過導師用靜心的方法，沉澱自己的情緒，用流體畫來表達自己的想法

押花蠟燭工作坊

2022/09/01 ~ 09/30 待定 待定 8-10人

蠟燭是燃點人生的希望，讓年長的會員瞭解生命之光可以由自己創造

園藝工作坊體驗 — 插花

2022/10/01 ~ 10/31 待定 待定 8-10人

園藝治療是人與植物的一個連結，借著鮮花來了解生命的綻放和美好

相聚下午茶 — 一同製作回顧卡片

2022/11/10 星期四 14:30-15:30 8-10人

與會員一同製作一整年銀杏飛揚系列活動的回憶錄，作為活動的紀錄



由社工鈴鈴教導會員呼吸放鬆法，讓會員放鬆心情，抒發情緒

回顧2022年
上半年銀杏
開心的時刻



讓中心一眾年長的會員凝聚在一起，一同合作製作鬆餅，共享下午茶。



會員準備把加工好的鬆餅麵糊煎熟



會員首次製作葉片拓印畫



中心舉辦中風知識講座

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 | 一小時晚間瑜伽—減壓助眠 | 旭日中心 |
| | 2022/7/5、8、12、15 星期二、五 18:00-19:00 10名家屬 | |
| | 瑜伽及頌鉢聲頻療癒，回歸到當下及專注自我的過程，達至身心放鬆 | |
| 2 | 友營堂之「降壓減糖料理」 | 志豪大廈（近南灣美心巴士站） |
| | 2022/8/21、9/4 星期日 10:30-12:00 10名家屬 | |
| | 營養師教你煮降壓減糖料理，及教你這樣吃才健康！ | |
| 3 | 秋日郊遊樂 | 指定地點來回 |
| | 2022/10/16 星期日 10:30-14:30 20名家屬 | |
| | 遊覽氹仔【龍環葡韻】博物館，感受大自然→乘坐觀光船【海上遊】 | |

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 | 淺談「復元」模式（上） | 旭日中心 |
| | 2022/7/30 10:30-12:00 20人 | |
| 2 | 淺談「復元」模式（下） | 旭日中心 |
| | 2022/8/6 10:30-12:00 20人 | |
| 3 | 安全居家你我都要識 | 旭日中心 |
| | 2022/10/29 11:00-12:00 20人 | |
| 4 | 精靈不倒翁—家居防跌妙招 | 旭日中心 |
| | 2022/11/12 11:00-12:00 20人 | |

◎ 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

♥ 帶領一起做伸展運動，有助身心健康



♥ 認識社區的新地標，並走進電影院欣賞一部電影



♥ 增加對社會福利的認識



♥ 共同用心制作的過程，分享烹飪的樂趣



♥ 一起感受新年及元宵節慶氣氛

DAC 活動回顧



學習製作康乃馨，送給母親表達我們的愛



學習「網絡平台」是大勢所趨



疫情不能出國也可感受不同地方美食—
蚵仔煎

HWH 活動回顧



希望收到花的「母親」也能感受我們的愛



為日後社屋的生活作好準備



疫情不能出國也可感受不同地方美食—珍珠奶茶



係成品啊！



初次出戰保齡球賽，擴展視野



齊來動手做下伸展操



圖片展示出國家近年的發展概況



織織復織織，織織織織織



努力！再努力！拉近兩隻手的距離

LDC 活動回顧



暖春祭活動



打工仔運動會—遊戲訪問



打工仔運動會—衝衝衝過三關



化妝小組活動



打工仔運動會—我頂得順



打工仔運動會—大合照



登山郊遊初體驗～一起逃離都市叢林放鬆身心



一起談情小組～一起認識情緒



環保樂輕鬆～與實習護士一起分享環保經驗



黃金APPS～來!我們學會用淘寶後，齊齊團購實用好物



衛生局醫生護士講解打疫苗前的注意事項

SH 回顧 活動



第一屆樂民雀戰～頒獎啦!



指樂坊猜猜在做什麼?用小桔練習修剪死皮手法



四月賞櫻好季節

GA 活動 回顧



福虎揮筆迎新春



寬樂之友互助計劃中的朋輩小幫手盡心盡責



寬樂開放日相聚快樂時光

朋輩支援服務計劃

你有60小時？你選擇做甚麼？看電視？打電動？睡覺？我們決定用60小時去完成一個「朋輩支援服務培訓」課程，參與目的希望經過學習、訓練，讓自己成為一個「朋輩支援員」。在復康旅途上有高低起伏、有順境同樣也有逆境，旅途中偶爾會有狂風暴雨、寸步難行，所以我們這班人希望以「同路人」的身份，用力量讓大家都擁有「勇氣」和「希望」面對精神病患且願意繼續向前行。

歷時一年的時間，我們九位朋輩員終於4月14日順利完成「朋輩培訓」並圓滿畢業。畢業典禮當日總幹事、導師、家人及朋友也到來見證我們人生中重要的時刻，穿上畢業袍的我們，期盼未來日子能在自己的崗位上發光發熱，讓其他同路人有更貼心適切的服務。



用心去學習遊戲帶領技巧



共同完成復元故事劇場



畢業生分享參與課程得著及挑戰



導師出席見證我們的畢業典禮



2022 殘障人士社交康樂活動

- 1 攜手同行·同心共度廿六載**
 2022/7/22 星期五 18:00-21:00 會員70人，家屬30人
 與服務使用者及家屬共同慶祝旭日中心成立26週年

- 2 月滿中秋·如“日”而至**
 2022/9/2 星期五 18:00-21:00 會員70人，家屬30人
 與服務使用者及家屬共同慶祝中秋節，共享美食

- 3 叮噹叮噹·聖誕節啦**
 2022/12/9 星期五 18:00-21:00 會員70人，家屬30人
 與服務使用者及家屬共同慶祝聖誕節，分享節日快樂

澳門利民會30周年系列活動

不經不覺，澳門利民會已經在澳門扎根30年了，由最初一間只有10個宿位的中途宿舍，發展到今日有五個服務單位及兩個服務，隨著時代環境的變遷，以及服務使用者的不同需要，本會積極地推行多元化的服務！

- 2022/10/08 ~ 27 「奕向·未完·待續」藝術展
- 2022/10/29 ~ 30 2022年粵港澳大灣區晨曦盃復康籃球邀請賽
- 2022/11/18 ~ 19 粵港澳大灣區精神復康工作合作發展機遇研討會
- 2022/11/18 「利民三十載·奕中有你」珍珠禧晚宴活動
- 2022/12/29 精神復元人士老齡化研究報告發報會



♥ 巴黎人後花園享用野餐



♥ 我哋都嚟張大合照先



♥ 嚟啦喂！影張大合照先



♥ 出發前需要留意一下標示

展能藝術 活動專頁

6-12月活動介紹

節日水彩賀卡課程 旭日中心
2022/06/10 ~ 10/07 逢星期五 14:30-16:30 16節 10人

透過水彩顏料繪畫各式節日為主題的畫作

漆器工藝課程 旭日中心
2022/06/20 ~ 09/08 逢星期一、四 10:00-12:00 24節 10人

學習運用天然漆髹塗器物表面等各種漆藝技法，製作各式日常器具工藝品

索拉花及保鮮花課程 旭日中心
2022/07/02 ~ 08/20 逢星期六 10:00-12:00 8節 8人

掌握索拉花的製作技巧，及運用索拉花和保鮮花創作多種花藝擺件

手鞠球繡技工作坊 旭日中心
2022/09/06 ~ 12/06 逢星期二 09:30-12:00 12節 8人

學習各種款式的手鞠球製作和繡技技巧

綜合繪畫創作課程 旭日中心
2022/11/04 ~ 12/09 逢星期一、五 14:30-16:00 11節 8人

運用丙烯、酒精墨水和乾粉彩等各式顏料進行繪畫創作

綜合手作花藝課程 寬樂身心健康服務中心
2022/11/05 ~ 11/26 逢星期六 10:00-12:00 4節 6人

以索拉花、乾花及保鮮花等各式花材、學習製作不同的花藝擺件

* 本會保留修改課程內容及上課時間等一切最終決定權。

* 有關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。



畫幅有趣的動物畫作



互相分享和欣賞大家的禪繞創作

活動回顧



只要一次一筆劃，凡事皆有可能



陶藝的上釉過程也絕不能馬虎



油畫的學習並不易！



挑戰製作大大件的陶藝作品！！



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

2022/06/18	Youth Channel圍威喂の點止自助餐咁簡單
2022/07/16	「潛」能密令2.0
2022/08/20	Youth Channel圍威喂の點止唱歌咁簡單
2022/09/17	無「溝」點會「通」？
2022/10/22	Youth Channel圍威喂の圍火爐晚會
2022/11/19	9¾劇場-心裡說「不」身體卻很「誠實」
2022/12/10	狂歡聖誕暖粒粒

每月
第3個週六
下午/全日



虎年我們選擇到戶外同陽光玩遊戲



鐵塔前的合照



帶著我們在這裡的祈許活出我們的樣子



讓大家認識我們的2021



還記得密令是甚麼嗎？



123 木頭人

新職員自我介紹



許欣怡

大家好！我係望廈之家嘅護士許欣怡，大家可以叫我Dora或者欣怡，平時喜歡睇書，電影同咖啡，未來日子請多多指教！

盧國鋒

大家好，我係Danny，利民坊嘅活動協調員。日常興趣係聽歌同影相，最鍾意拎住相機周圍去。新嚟新豬肉，請大家多多指教！



黃詩棋

我係利民坊賦予植物不同角色與生命嘅導師。我叫Cat，啱啱識嘅朋友都會問我係未有養貓，實不相瞞其實我屋企除咗有貓之外仲有隻狗。雖然我哋而家唔熟，但天氣咁熱，相信我哋好快就熟啦。



梁耀明

Hello！大家好，我是新入職的活動協調員，可以叫我阿明或者阿ming，平時喜歡睇電影及玩桌遊，請大家多多指教！



江綺妮

大家好～我係利民坊新社工Elisa，好高興認識大家！平時最鍾意同朋友出去邊玩邊吹水，大家有事無事都可以搵我傾下開計，一齊傾下有咩好玩㗎～～



蔡盛昌

大家好，我是新來的廚師阿昌。



陳韻儀

大家好～～我係樂民居的新活協，可以叫我蘋果或者阿儀。平時喜歡睇書、煲劇同環保，請大家多多指教～



甄子傑

Hello！我是望廈之家的新活協，大家可以叫我阿傑或者Kit，喜歡繪畫，烘焙，行山及游泳，歡迎大家找我聊天，很高興認識大家！



何詩敏

大家好！我係樂民居的新活協，大家可以叫我Apple或者阿敏，我鍾意打羽毛球和乒乓球，仲有唱歌～歡迎大家過嚟搵我聊天交流，未來請多多指教！



李沛怡

Hi，我係外展隊的心理治療師沛怡，人如其名精力充沛，活力神怡，平時鍾意做唔同類型的運動，亦都鍾意打機、畫畫，有機會再一齊玩～



劉婉瑩

Hello～我係石排灣寬樂身心健康服務中心的新社工，可以叫我阿瑩或者Tina，平時鍾意聽歌整甜品，最鍾意食嘢，歡迎大家嚟搵我交流邊度有好食！



何淑敏

Hello～我係外展隊的新活協，可以叫我阿敏，平時喜歡煲劇同做下瑜伽，歡迎大家隨時搵我傾吓偈。



黃鎮華

大家好，我係石排灣寬樂的新活協黃鎮華，大家可以叫我做Steven，平日我鍾意做運動同埋睇波，希望有機會同大家交流下，未來請各位多多指教。

