

利民會訊

提升關注、復康服務、社區生活

2023年1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

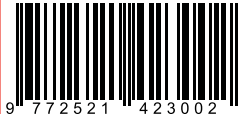


ISSN2521-4225 (紙本)



9 772521 422005

ISSN2521-4233 (電子書)



9 772521 423002

澳門利民會 出版



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

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.17-27

澳門利民會 SPORT TEAM

足球班和籃球班活動介紹和回顧

P.28-29

C&C 活動介紹 / 活動回顧

P.30-31

銀杏飛揚 / 活動回顧

P.32-33

家屬工作 / 活動回顧

P.34-35

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.36-40

2023年殘障人士社交康樂活動 / 活動回顧

P.41

朋輩支援 / 活動介紹和分享

P.42-43

世界精神健康日系列活動 / 活動介紹和回顧

P.44-45

2023 Youth Channel / 活動介紹和回顧

P.46-47

展能藝術活動專頁 / 活動回顧

P.48

新職員自我介紹

P.49



為大家畫上獨一無二的聖誕樹，送上祝福

利民會訊

2023.1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：好易廣有限公司

出版日期：2023年1月5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：800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





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



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。



旭日中心—職員照



蘇嘉偉



林愷



古菊芳



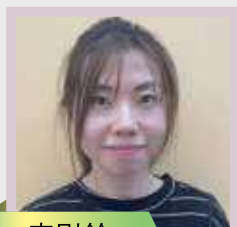
張雪琪



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



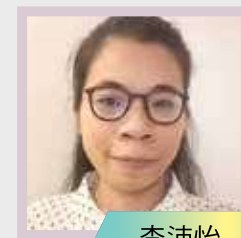
招海琪



黃鈞茹



陳思嘉



李沛怡



鄭雪華



梁衛明



林梓晴



蔡展峰



陳澤謙



伍少芬



林子軒



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。

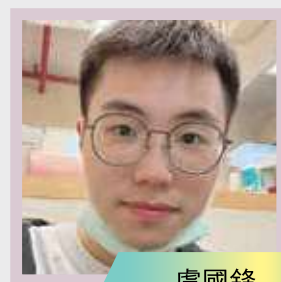
利民坊—職員照



梁珮雯



唐影彤



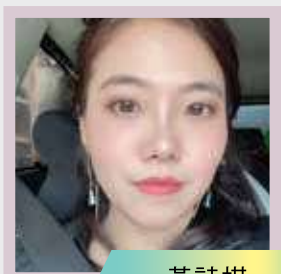
盧國鋒



江綺妮



何寶欣



黃詩棋



陳家楠



簡芝柔



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。



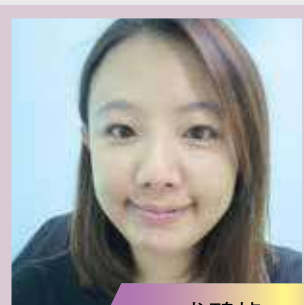
樂民居—職員照



黃慧珊



楊精誠



尤碧楨



岑廣駿



陳韻儀

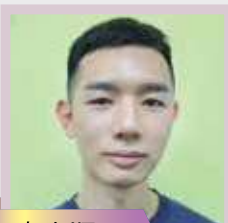


潘晶明



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



黃鎮華



潘伊婷



蘇正忠



薛文彥



廖寶華



劉婉瑩



賴欣莉



鄭天怡



楊詩韻



麥錦燊



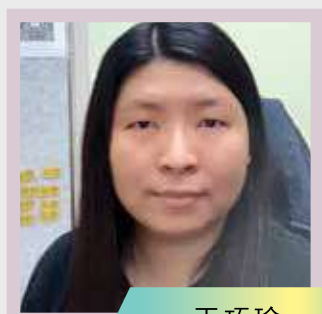
陳淑霞



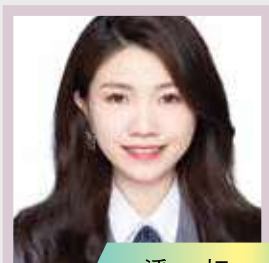
HL
**社區支援
熱線**



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



潘虹

HWH

望廈之家

大型活動 X 11

1	圍埋一邊 2023/01/14 星期六 外出打邊爐感受冬日暖笠笠	17:30 - 20:30	15人
2	競步迎新春 2023/02/05 星期日 新一年以競步方式開啟新的生活	09:30 - 13:00	10人
3	晴TEAM野餐 2023/03/19 星期日 感受野餐的樂趣，感受大自然的氣息	09:30 - 14:00	10人
4	同行同樂遊澳門 2023/03/26 星期日 舍友及家屬一同外出享受美好的一天	10:00 - 16:30	15人
5	海上遊澳 2023/04/10 星期一 感受不同的遊澳方式，海上觀光，給予不一樣的活動體驗	11:00 - 15:30	10人
6	「山」日快樂 2023/04/14 星期五 到戶外運動、放鬆心情，一同感受行山的樂趣	10:00 - 15:30	6人
7	呵護媽媽的手 2023/05/14 星期日 親手製作一瓶的天然美白潤手霜及心意卡，感謝媽媽多年付出的愛	15:30 - 18:30	8人
8	switch電競大賽 2023/06/04 星期日 刺激的電競大賽，感受不一樣的快樂	20:00 - 22:00	8人
9	唱所欲言 2023/06/07 星期三 外出到KTV享受唱K的樂趣	10:30 - 15:30	10人
10	望廈運動會 2023/06/25 星期日 透過遊戲運動的方式，推動大家齊來運動、舒展筋骨	10:00 - 13:00	12人
11	風起了！gogo adventure! 2023/06/16 星期五 燒烤當然要有埋大地遊戲啦！我哋食飽就一齊去冒險啦～	11:00 - 16:00	15人

1	歡樂獎門人 2023/01/05 ~ 01/26 感受節目遊戲帶來的歡樂	逢星期四	20:00 - 21:30	6-8人
2	「冬」我們一起「煮」 2023/01/01 ~ 01/29 使用養生的食材來製作飲品，日後可自行在家製作	逢星期日	10:30 - 12:00	6-8人
3	Sweetaste 2023/02/17 ~ 03/10 享受製作下午茶的甜品	逢星期五	16:30 - 18:00	6人
4	泡麵工廠 2023/03/04 ~ 03/25 透過品嚐自選配料製作不同的泡麵料理，並熱烈探討生活的選擇	逢星期六	21:15 - 22:15	6-8人
5	擁抱這分鐘 2023/03/06 ~ 03/27 找出自己的Me Time，為自己那一天充滿能量！繼續前行！	逢星期一	11:00 - 12:00	6-8人
6	創意我最「繪」 2023/03/10 ~ 03/31 開發創意，利用不同的工具抒發自己的想象力及創意	逢星期五	16:30 - 18:00	6人
7	澳門放大鏡 2023/04/06 ~ 04/27 透過外出社區，與現時社會作連結	逢星期四	15:30 - 17:30	6人
8	熨心板 2023/04/07 ~ 04/28 發揮創意制作獨一無二專屬物品，讓藝術與生活連結	逢星期五	16:30 - 17:30	4-6人

9	紓壓動手做 2023/05/05 ~ 05/26 製作簡單而療癒的小手作	逢星期五	16:30 - 18:00	4-6人
10	棋逢敵手 2023/1/07 ~ 06/24 通過遊玩不同的戰棋，從激烈的對弈及變化莫測的棋局中鍛鍊思維	逢星期日	20:00 - 21:30	4-6人
11	SING音 2023/01/06 ~ 06/30 透過唱歌來抒發心情	逢星期五	20:00 - 21:30	不限
12	FEEL GOOD動一動 2023/02/07 ~ 06/27 外出進行羽毛球活動	逢星期二	14:00 - 17:30	6-8人

1	挑戰者 2023/01 ~ 06 召集35歲以下的舍友及前舍友，挑戰自我，給予自己證明能力的機會	星期日	待定	6-8人
2	GOGO動動好 2023/03/01 ~ 04/05 覺得運動會太吃力？一起來輕鬆動一動，身體健康由我做起！	星期三	15:30 - 16:30	6-8人
3	義路同行2023 2023/04/27 ~ 06/29 誠邀你來做義工~擴闊人際網絡及充實生活，學習團隊合作等義工技巧	星期四	15:30 - 16:45	8-10人
4	活腦秘技 2023/05/08 ~ 05/29 建立不同的習慣，保持腦部健康	星期一	15:30 - 16:30	6-8人

1	齊來動手賀新春	2023/02/01	星期三	15:00-17:00	30人
	共同製作新年的美食，一同迎接兔年				
2	旭日環球美食節	2023/4/18	星期二	14:30-16:30	30人
	只需來到旭日中心就可品嚐不同國家的美食				
3	熱門遊戲大亂鬥	2023/4/28	星期五	14:00-17:00	20人
	體驗社會熱門遊戲，與大家一起炒熱氣氛及感受歡樂				
4	與粽不同	2023/6/15	星期四	14:00-16:00	25人
	自己動手製作美味的粽子，一同迎接端午節				

1	給自己按個『讚』	2023/03/07 ~ 03/29	星期二、三	10:30 - 11:45	6-8人
	透過藝術創作表達欣賞與接納自己，培養自我讚美的能力				
2	慢活·綠世界	2023/05/03 ~ 06/14	星期三	14:00 - 15:15	8人
	接觸大自然，聆聽內心說話，找尋慢活世界中的抒壓方法				
3	感恩有“禮”	2023/03/30 ~ 05/04	星期四	15:30 - 16:30	8人
	用心意一同創作禮物感恩身邊的人和事，感受感恩的力量				
4	活力毛巾操	2023/04/27 ~ 06/08	星期四	10:30 - 11:30	8人
	運用毛巾來改善身體痛症，增強關節功能和肌肉的活動量				
5	再·約·乎	2023/04/04 ~ 05/09	星期二	14:30 - 16:00	8人
	透過煮食增進會員間互助合作的能力				

1	跑道	2023/03/04 ~ 06/24	逢星期六	10:00 - 11:00	8人
	跑步去鍛鍊意志，保持心境開朗，享受眼前風景				
2	齊來伸展鬆一鬆ONLINE	2023/01/11 ~ 03/29	逢星期三	14:30 - 15:30	8人
	改善關節靈活度作伸展運動，配合線上形式作教學				
3	運動放鬆及預防傷害	2023/03/01 ~ 03/29	逢星期三	11:00 - 12:00	8人
	認識運動傷害及預防，運動後放鬆，減少肌肉酸痛				
4	朝氣瑜珈	2023/03/06 ~ 07/31	逢星期一	9:00 - 10:30	6人
	星期一為工作初始日，做個早晨瑜珈令自己朝氣滿滿				
5	聲療瑜珈	2023/03/10 ~ 07/28	逢星期五	16:30 - 17:30	6人
	星期五為工作完結日，做個頌鉢瑜珈為自己身體叉叉電				
6	輕鬆&唱歌&好心情	2023/01/05 ~ 06/29	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				
7	用盡心“機”	2023/02/24 ~ 03/24	逢星期五	14:00 - 15:00	8人
	給想學手機的自己一個機會，讓生活變得更便利				
8	揮筆成書	2023/03/09 ~ 08/31	逢星期四	10:00 - 12:00	8人
	從書寫的一筆一劃過程中，感受字體的工整及線條的流暢度				
9	太極如意班	2023/04/12 ~ 06/28	逢星期三	10:00 - 11:30	10人
	透過學習太極幫助身心平靜，加強平衡感及改善基本體能				

2023年01月至06月

1	店務課程	星期二	10:30 - 12:00
	學習店舖維護方法，貨物整理以及影印操作		
2	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作流程溝通		
3	綠植課程	星期三	10:30 - 11:30
	認識不同的植物，學習養護植物的方法		
4	運動好Easy	星期三/五	14:30 - 17:00
	齊來做運動，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. 課程以2個月為一期，開班日期及時間詳見利民坊宣傳海報。

1

溝通Level「噏」

2023/03/23 ~ 04/27 逢星期四 17:00 - 18:00 6-8人
有溝先有通，來學習溝通的技巧，一齊level up!

2

玩樂無界限

2023/05/05 ~ 06/30 逢星期五 19:00 - 20:30 6-8人
悶！悶！悶！放假唔知有咩做，不如一齊認識另類的休閒活動，線上Play放鬆吓啦~

3

Nice兔meet you! 迎新春！

2023/02/04 星期六 18:30 - 21:00 10-15人
答謝實習學員一年以來的辛勤付出，一起吃個開年飯，迎接兔年的來臨

4

物業管理業職業安全知多少

2023/04/17 星期一 14:30 - 17:30 8-12人
物業管理可能遇上的危害，了解如何預防，保障自身的安全及健康

5

Let's have薰

2023/05/20 星期六 14:30 - 15:00 11人
齊來做室內香氛，享受這個香氛療癒之旅

1

輕飄飄·羽毛球

2023/03/06 ~ 11/12 逢星期一 15:00 - 16:00 6-8人
透過體適能訓練及增強社交網絡，提昇生活質素

CS活動回顧

大家專注聽如何製作美食



煮好了



暖身中，等開波



決定好煮啲咩啦！



計劃煮咩嚟？



準備好探索情緒了嗎？

1	科學「影」證 2023/1/02 ~ 02/13 星期一 20:00 - 21:00 6人 一同實踐簡單有趣的科學實驗，並做成影片紀錄
2	樂滿「足」 2023/01/12 ~ 02/16 星期四 20:00 - 21:00 6人 自制浴球或足浴藥包，為辛勤了一天的腳放鬆一下
3	餐桌遊戲之遊戲人生 2023/02/05 ~ 03/12 星期日 20:00 - 21:00 按遊戲人數而定 以龍與地下城、三國殺等角色扮演桌上遊戲，體驗不一樣的遊戲人生
4	如·花 2023/03/09 ~ 04/13 星期四 19:30 - 21:00 6人 學習製做簡單的花藝、花束作品，讓你的生活如花，四季芬芳
5	香氣實驗室 2023/04/11 ~ 05/16 星期二 20:00 - 21:00 6人 學習製作專屬個人的香水和手工薰香，體驗香味帶來的放鬆效果
6	碌出傳奇 2023/04/02 ~ 05/07 星期日 12:00 - 13:30 6人 培養保齡球運動，體驗社區設施，增加舍友的互動
7	畫情畫意 2023/05/26 ~ 06/19 星期五 20:00 - 21:30 6人 透過流體畫，聽聽心聲；用我的作品，說說感受
8	Action!動起來！ 2023/06/06 ~ 07/11 星期二 20:00 - 21:00 6人 簡易體適能運動，可以增強體能，減少體脂
1	「樣心」一族 2023/01/09 ~ 03/06 星期一 19:00 - 20:00 8人 找到自己的外貌風格，減少焦慮，增加自我認同
2	錢家有道2 2023/03/02 ~ 04/20 星期四 18:30 - 19:30 8人 學習簡單的理財概念
3	咩得先(medicine)2 2023/05/07 ~ 06/25 星期二 18:30 - 19:30 8人 認識相關資訊及謬誤，讓自己更好利用藥物

1	新年ONE兔THREE 2023/01/20 星期五 19:00 - 21:00 12人 一起享用開運盆菜，感受新年氣氛
2	生日大家樂 2023/01/30 星期一 18:00 - 19:30 10人 當月壽星沉浸式享受生日待遇
3	元宵猜謎覓良「圓」 2023/02/05 星期日 20:00 - 21:00 10人 猜燈謎、食湯圓，一起渡過歡樂又溫暖的元宵節
4	我，也是邱比特 2023/03/12 星期日 11:30 - 12:30 10人 白色情人節一起動手，發揮創意製做朱古力給身邊的人
5	小角樂尋復活蛋 2023/04/08 星期六 15:00 - 16:00 10人 在不同的角落，尋找復活蛋，一起樂享復活節
6	紙醉金迷生日會 2023/04/23 星期日 18:00 - 20:00 10人 閃令令又亮晶晶的生日派對，用氣氛讓人沉醉其中
7	春來郊遊去 2023/05/14 星期日 14:00 - 19:00 12人 水庫踏青樂悠遊，水上單車涼浸浸，一起享受輕食，體驗美好大自然
8	粽·福 2023/06/22 星期四 19:00 - 20:00 10人 共聚一起吃粽子、玩立蛋、製作端午節祝福手繩吧！
9	圓碌碌之夜生日會 2023/07/02 星期日 19:00 - 20:30 10人 在月圓之夜，用圓做主題，一同感受生日會氣氛

講座地點：
寬樂身心健康服務中心

- | | |
|---|---|
| 1 | 愛難說出口？
2023/01/16 星期一 15:00 - 16:00 10名會員
感受難以說出口？透過講座了解「道愛」「道謝」的重要及方法 |
| 2 | 靜一靜，舒眠又減壓
2023/02/16 星期四 15:00 - 16:00 10名會員
靜觀練習，給自己靜心的時間，與自己的身心好好連結，減壓又舒眠 |
| 3 | 牙齒保健，我有計！
2023/03/10 星期五 15:00 - 16:00 15名會員
牙齒是全身最多細菌的地方，如何正確刷牙，預防牙齒相關疾病 |
| 4 | 守護你的情緒健康旅途
2023/04/21 星期五 15:00-16:00 10名會員
增加對情緒的認識，學習表達情緒，以健康的方法處理負面情緒 |
| 5 | 齊環保學減廢
2023/05/19 星期四 15:00 - 16:00 10名會員
面對日漸污染的地球，讓我們學習保護環境，齊齊做環保大使 |
| 6 | 一戶通有咩用
2023/06/16 星期五 15:00 - 16:00 10名會員
“一戶通”咁多功能，想知有咩咁方便，大家一齊來認識下 |

講座地點：
旭日中心

- | | |
|---|---|
| 1 | 愛難說出口？
2023/01/19 星期四 16:00 - 17:00 10名家屬
感受難以說出口？透過講座了解「道愛」「道謝」的重要及方法 |
| 2 | 靜一靜，舒眠又減壓
2023/02/23 星期四 16:00 - 17:00 10名家屬
靜觀練習，給自己靜心的時間，與自己的身心好好連結，減壓又舒眠 |
| 3 | 牙齒保健，我有計！
2023/03/13 星期一 14:30 - 15:30 10名家屬
牙齒是全身最多細菌的地方，如何正確刷牙，預防牙齒相關疾病 |
| 4 | 守護你的情緒健康旅途
2023/04/25 星期一 15:00 - 16:00 10名家屬
增加對情緒的認識，學習表達情緒，以健康的方法處理負面情緒 |
| 5 | 齊環保學減廢
2023/05/23 星期二 15:00 - 16:00 10名家屬
面對日漸污染的地球，讓我們學習保護環境，齊齊做環保大使 |
| 6 | 一戶通有咩用
2023/06/22 星期四 15:00 - 16:00 10名家屬
“一戶通”咁多功能，想知有咩咁方便，大家一齊來認識下 |

- | | | |
|---|---|---------------|
| 1 | 瑜珈初體驗
2023/01/04 ~ 03/08 星期三 15:00-16:00 6名會員
瑜珈伸展，可以改善因姿勢不良導致的肌肉疼痛，適合零基礎會員 | 地點：寬樂身心健康服務中心 |
| 2 | 自己下午茶自己做
2023/02/07 ~ 02/28 星期一、二 14:00-16:00 6名會員
學習製作簡單小食和飲品，共同享受下午茶時光 | 地點：街總廚房 |
| 3 | 出走澳門街
2023/03/07 ~ 04/11 星期二 15:00-17:00 6名會員
與會員一起探索社區特色景點，發掘澳門另一面！ | 地點：戶外場所 |
| 4 | 每日步行一萬步
2023/03/26 ~ 05/20 星期六 10:00-11:30 6名會員
步行澳門各街道、山徑，提升每天步行步數，達到每天運動的目標 | 地點：戶外場地 |
| 5 | 正念八週工作坊
2023/05/06 ~ 06/24 星期六 10:00-12:00 10名任何適合人士
透過八週工作坊之正念練習，培養覺察力，學習活在當下 | 地點：待定 |
| 6 | 培養綠植生活
2023/06/20 ~ 07/18 星期二 10:00-11:30/12:00 6名會員
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 | 地點：寬樂身心健康服務中心 |
| 1 | 我和新春有個約會
2023/01/27 星期五 12:00-14:00 20名會員
共享午宴，感受節日氣氛，延續新春喜慶時光 | 地點：聯邦酒樓 |
| 2 | 寬樂羽毛球
2023/03/06 ~ 11/12 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 | 地點：羽毛球場 |
| 3 | 寬樂小幫手
2023/04月 ~ 12月 待定 時間待定 10名會員
在各項活動中擔任小幫手角色，推動個人實現，從被幫助者轉為助人者 | 地點：待定 |
| 4 | 時下新體驗
2023/05月 ~ 07月 待定 14:30-16:30 8名會員
外出感受時下流行活動，傳奇英雄科技城、遠足野餐、唱K等 | 地點：待定 |

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。

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！

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：每月不定期時間在工會聯合總會工人體育場或者望廈籃球場

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

足球活動回顧



與不同社區人士進行友誼賽



球場一人一個月餅上慶中秋



開波前需要有儀式感



大人細路一齊落場踢

籃球活動回顧



晨曦小籃球體驗班



共同參與特奧共融邀請賽



欣賞澳門大灣區三人籃球賽事



會員與義工參加大灣區三人賽



1-6月活動介紹

本年度主題為生活，每天都在思考有甚麼事做的你，不妨每個月抽一日黎參與「壹-陸」系列活動，讓你感受到不一樣的一天

活動簡介：

本年度設有獎勵計劃，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~

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／阿哈瞭解活動詳情！

C&C 活動回顧

- | | | | | | |
|----------|------------|-----------------------------|-----|-------------|-----|
| 1 | 壹·宵 | 2023/01/20 | 星期五 | 17:30-20:30 | 10人 |
| | | 行年宵·逛花市·吃晚飯 | | | |
| 2 | 貳·戲 | 2023/02/22 | 星期三 | 15:00-17:30 | 10人 |
| | | 生活也是可以用一齣電影來點綴的吧！ | | | |
| 3 | 叁·餅 | 2023/03/10 | 星期五 | 14:30-16:30 | 10人 |
| | | DIY玻璃曲奇，歡迎任何烘焙新手黎挑戰 | | | |
| 4 | 肆·山 | 2023/04/21 | 星期五 | 15:00-17:30 | 10人 |
| | | 挑戰完一座山，總有另一座山等緊你！ | | | |
| 5 | 伍·逃 | 2023/05/27 | 星期六 | 15:00-18:00 | 10人 |
| | | 逃出旭日密室需要勇氣、策略、合作..... | | | |
| 6 | 陸·糉 | 2023/06/20 | 星期二 | 14:30-16:30 | 10人 |
| | | 端午節標配食「糉」，但親手整「糉」是一個怎樣的體驗呢？ | | | |

以上活動時間暫定，詳情會以短訊方式通知大家！

♥ 親自動手 豐衣足食



♥ 祝你們快樂不止生日



♥ 單車新人王係齊到



♥ Halloween之桌遊夜大挑戰



銀杏 飛揚

1-6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！

迎新Lunch K !

2023/01/19 星期四 11:00-15:00 8-10人

一同在K房內相聚，用歌聲來認識彼此，迎接新一年的來臨

眼睛保健講座

2023/02/24 星期五 15:00-16:00 8-10人

認識常見的眼科疾病，了解眼睛保養方法，預防勝於治療

「植」得擁有

2023/03/17 星期五 15:00-16:00 8-10人

認識園藝治療並設計自己的綠植，學習悉心照料自己的盆栽

繪出我天地

2023/04/21 星期五 待定 8-10人

接觸新的藝術工作坊，親手製作亮麗的玻璃彩繪

登高Gathering

2023/05/05 星期五 14:30-16:30 8-10人

遠足登上望廈山，觀賞山上艷麗的美景，然後一同共聚享受下午茶

都市農場開心PLAY

2023/06/23 星期五 待定 8-10人

遠離都市的煩囂，一同前往都市農場感受不一樣的農家樂趣



大家以後也要好好保護牙齒！



向老師學習插花的藝術和要訣

回顧2022年 下半年銀杏 開心的時刻



透過瑜珈拉伸全身肌肉，鬆動關節



大笑也是傳遞正面能量的信息

家屬服務「會員制度」

凡成功申請成為本會之家屬會員，可定期接收到本會之家屬服務資訊，並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 | 2023福免迎新送吉祥 | 地點：酒樓（待定） | | |
| | 2023/01/18 | 星期三 | 18:30-20:30 | 20名家屬職員與家屬團聚迎新春，共進晚餐與抽獎活動 |
| 2 | 迎春接福『大吉』大好年 | 地點：旭日中心 | | |
| | 2023/02/03 | 星期五 | 15:00-16:30 | 10名家屬手織大吉抱枕，陪伴溫暖你一整年 |
| 3 | 「瑜珈X野餐」之春日約會 | 地點：戶外（待定） | | |
| | 2023/03/11 | 星期六 | 09:30-13:00 | 15名家屬春日到戶外擁抱大自然，來一場與自己的身心約會！ |

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 | 2023/01/09 | 視訊會議ZOOM應用 | | 14:30-15:15 | 旭日中心 | 10-20人 |
| | 2023/04/15 | 家屬聚會 | | 10:30-11:30 | 旭日中心 | 10-20人 |
| 3 | 2023/05/13 | 家屬聚會 | | 10:30-11:30 | 旭日中心 | 10-20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

營養師講解食物營養成份及料理教學



體驗頤鉢聲頻療癒，令大家得到身心深層放鬆



發出「OM」的聲音讓彼此的心連在一起。



中秋畫紙見之「月圓人團圓」，家屬與康復者透過運用指頭推開粉末做出美麗畫作



按喜好的功效與香氣，調製精油滾珠瓶



組團齊齊闖關，在困境中成長蛻變



嚇人一跳後，萬聖角色聚埋一起品嚐美味PIZZA



參與特奧共融跑



合力完成共融衍紙畫，共融社會靠你我

HWH 活動回顧



勇於發問，成功第一步



生日會烹煮自己的拿手小菜，與他人分享家中的味道

DAC 活動回顧

市集美食YUM YUM YUM，
參加活動JOY JOY JOY



香薰掛件蠟燭，為生活加添一點儀式感和香味



義工定期幫大家剪番個靚髮



美好的一TEAM，友誼第一，比賽第二



閉環後於社區走走，開心又興奮



傳愛心送福包



今天學懂了一種抒壓方法—欣賞及照顧植物



遊戲中思考休閒生活安排



學習使用Zoom軟件

LDC 活動回顧



量表了解自身生活品質



試用Zoom來聚會



發展計劃給自己的信：記錄你們的足跡



我與你的落日鐵塔



一年一度格林披治大賽車



等著拍賽車



艷陽都阻止不了我們的熱情

SH 回顧 活動



Medicine咩得先小組



興趣班電鍋好料理飯盒篇

GA 活動 回顧



用心手作，用心生活



認真做腦力測試的家屬們



運動後拉拉筋



挑戰自己的無限可能



五人行，踏踏步，望望天



小幫手協助推廣活動

2023

殘障人士社交康樂活動

一元復始·“兔”氣揚眉

1 2023/02/04 星期六 11:00 - 14:00 100人
新的一年到來，與會員一同食個飯團團圓圓，體驗節日氛圍

2 春日遊
2023/03/31 星期五 09:30 - 15:30 98人
風和日麗最適合外出走走，從不同角度欣賞澳門

活動詳情敬請留意各單位的海報宣傳



一份中秋禮物溫暖窩心



叮叮噹、叮叮噹、聖誕快樂
hohoho



行山 走起 Let's gogogo



中秋節玩下燈籠

朋輩 支援



參加澳門社工聯會微電影比賽的拍攝花絮



與職員討論如何分享個人歷程

朋輩支援員就是以過來人身份，自身的力量，透過分享自己復元經歷，讓其他康復者給予支持、更重要是活出「希望感」。其次也讓社區人士對康復者有更多認識，減少歧視。今年我們9位朋輩員畢業後，於下半年曾嘗試於社區教育上協助用自身經驗來達致推廣大眾關注精神健康，於他人面前分享不是一件容易的事，需要鼓起很大勇氣，踏出自己舒適圈。因此每次的分享是對我們個人復元歷程的成長及反思。路途並不平坦，但我們的使命感及信念推動未來的「我們」會以不同的方式繼續「發光發亮」！



向鐘湖護理學生分享復元故事



向老師分享個人對復元的想法



願意向他人分享需要很大的勇氣，我們也學習中

MENTAL HEALTH



體驗和諧粉彩工作坊



嘉賓們進行開幕禮儀式

今年世界精神健康日共舉辦了三項活動，期望透過不同的活動向市民大眾宣揚精神健康的訊息，提升個人身心健康及舒緩壓力，並加強精神康復者與社會連結，達致社區共融。內容包括有：**精神奕奕工作坊**、「**逆/奕流·我歌故我樂**」療癒歌曲分享及「**旭日伴里·拉闊連繫**」開放日活動，而上述活動已於日前順利

完成。參加者對於活動內容都表示有助舒緩壓力和放鬆心情等，並期望本會未來可多舉辦同類型的活動。



「逆/奕流·我歌故我樂」

療癒歌曲分享總共收到71份澳門市民的作品，當中由朋輩支援員選出3個最具感染力成為大贏家，活動反應熱烈，亦特別鳴謝澳門演藝人協會的歌手及藝人鼎力支持。



嘉賓與各參加者一同影大合照



展覽展示會員所創作的作品



透過靜觀可以重新認識自己



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。

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；來年，我們希望繼續陪伴彼此，一起經歷、一起嘗試、一起創造，留下更多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

2023/04	We are ONE and ALL
2023/05	塗趣續FUN樂
2023/06	Walk Together

年齡

35歲或以下之會員

費用

全年活動費用\$80
(10月01日前活動早鳥價\$50!!!)

活動資訊會另行郵寄通知給大家！

01

一起討論如何挑戰成功



02

我們嘗試信任自己和他人



03

我們各有所長，也願意嘗試與挑戰



04

過程辛苦，更珍惜共聚時刻



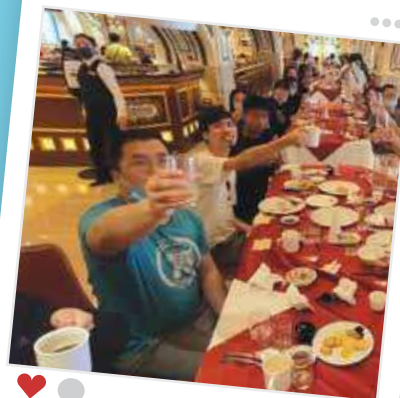
05

一起回看2022年我們相遇的片刻



06

乾杯！



07

乾杯！



展能藝術 活動專頁

1- 6月活動介紹

本年還有更多豐富的藝術課程會陸續推出！
活動詳情敬請留意日後海報宣傳
如有任何查詢可致電6664 1233或2876 4576聯絡雪琪
* 本會保留所有活動一切最終決定權

陶藝產品創作班

時間待定 16 節 地點：旭日中心 6人
學習陶藝技巧及發揮創意想像，創作出各式實用器具和擺件

樂悠油畫工作坊

時間待定 12 節 地點：旭日中心 8人
悠閒輕鬆地學習油畫繪畫技巧

立體石英砂繪畫班

時間待定 12 節 地點：旭日中心 8人
運用顏料和石英砂等材料創作立體畫作

活動回顧



手鞠球就是靠一針一線刺繡出各式美麗的圖案



幫喜愛的寵物畫幅畫像



逐片花瓣剪裁拼合才能完成一朵索拉花



以鮮花拼貼出花裙畫作



齊齊專心觀看導師教學示範



懂得欣賞漆藝的價值嗎？

新職員自我介紹



林子軒

大家好，我是社區支援隊的新同事，相信很多會員都已經認識我，如果還未認識的可以在之後大家認識認識！

潘虹

Hi~大家好，我係熱線社工阿虹，有打過熱線電話的會員應該都有聽過我把聲，十分歡迎大家打比我傾下計啊~希望大家可以多多指教及互相認識~



何寶欣

Hello~大家好，我係熱線社工何寶欣，大家可以叫我阿欣，我鍾意聽音樂同埋睇書，歡迎大家打黎熱線傾計啊！

伍少芬

大家好，我是社區支援隊社工Aggie。我不太喜歡數學和運動，但對古怪新事物有百般好奇，以及喜歡聆聽生命故事，樂意和每一個獨特的你分享交流。



賴欣莉

大家好，我係石排灣寬樂中心新社工，大家可以叫我Shirley或者雪梨！我既興趣係聽歌、行街同食野，歡迎大家搵我傾計^^未來都多多指教~！

梁珮雯

大家好，我是利民坊的新活協梁珮雯，可以叫我Iris啲，如果想行山，做瑜珈，畫畫，發呆都可以一齊交流交流囉~

