

利民會訊

提升關注、復康服務、社區生活 2023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



創作最獨特的是有
「我」亦有「我們」



利民會訊

2023.7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、招海琪、趙美嬋、王巧瑜

製版印刷：富達印刷公司

出版日期：2023年7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）

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

P.30-31

C&C 活動介紹 / 活動回顧

P.32

銀杏飛揚 / 活動回顧

P.33

展能藝術活動專頁 / 活動回顧

P.34-35

家屬工作 / 活動回顧

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

P.41

2023年殘障人士社交康樂活動 / 活動回顧

P.42-43

朋輩支援 / 活動介紹和分享

P.44-45

社區支援熱線 / 第二波快問快答

P.46-47

2023 Youth Channel / 活動介紹和回顧

P.48-49

活動特別企劃 / 塗趣續FUN樂

P.50-51

畫出喜悅之課程專頁

P.52

賣旗日

P.53

新職員自我介紹



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



蘇正忠



彭少雲




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。

望廈之家—職員照

陸青婷



陳彥樺



趙美嬋



李玉枝



湯玉佩



潘得玉



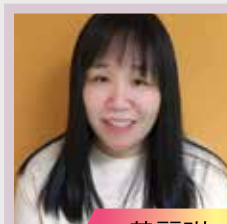
甄子傑



陳俊偉



黃麗琪



陳國豪



許欣怡



陳嘉麗



陳妙儀



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



盧子謙



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



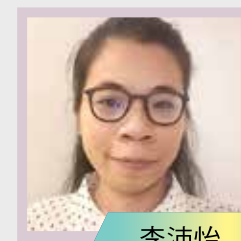
招海琪



黃鈞茹



陳思嘉



李沛怡



鄭雪華



梁衛明



陳家楠



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



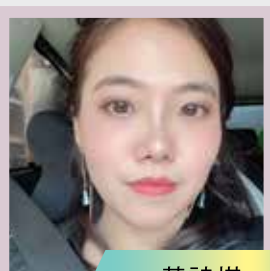
唐影彤



江綺妮



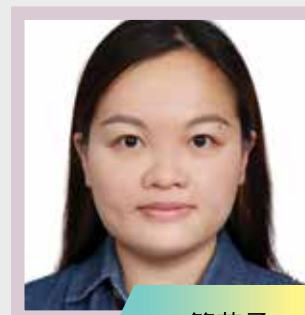
何寶欣



黃詩棋



余永森



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。



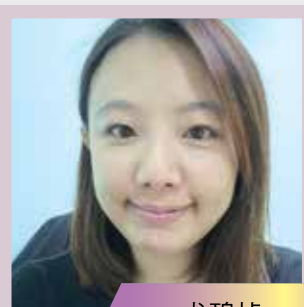
樂民居—職員照



黃慧珊



楊精誠



尤碧楨



岑廣駿



陳韻儀

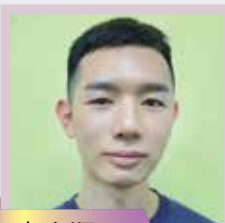


潘晶明



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)

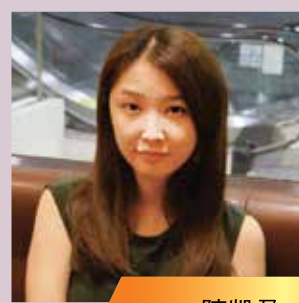


寬樂身心健康服務中心於二零一六年十二月成立，以外展及服務中心的形式為居住在路環區的康復者及家屬提供社區支援服務，為有意改善身心健康人士提供意見及轉介服務。

寬樂身心健康服務中心—職員照



黎永健



陳凱盈



薛文彥



廖寶華



賴欣莉



潘伊婷



麥錦燊



劉婉瑩



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



- 1** Sweet & Shine mini concert
2023/8/13 星期日 18:00-20:30 15人
夏日悠然，來杯水果茶加件甜品，帶你進入奇妙既音樂世界
- 2** 秋夏生日會
2023/8/20 星期日 16:30~18:00 15人
為舍友慶祝生日，同時與大家一同玩樂遊戲，增加彼此認識
- 3** 中秋美食會
2023/9/16 星期六 16:30~18:00 15人
與參加者一起準備中秋食品慶中秋，並即場製作湯圓
- 4** 中秋好鍋心
2023/9/29 星期五 17:00-20:30 25人
中秋佳節是團圓的好時機，聚起來一同活動，感受佳節氣氛
- 5** 好友營
2023/10/13-14 星期五及六 14:00-翌日15:00 10人
體驗外出住宿的活動，享受大自然
- 6** 遊遊美食節
2023/11 (待定) 星期一 16:30-20:30 10人
美食節是澳門盛事之一，相約舍友參與盛事，感受氣氛和享受美食
- 7** 戶外手作坊
2023/11 (待定) 星期六 16:00-18:00 10人
讓我們一起感受秋意濃濃的藝墟，在手作坊中培養屬於自己獨特的風格
- 8** Christmas café night
2023/12/23 星期六 15:30-20:30 20人
透過音樂、戲劇的形式表達愛的五種語言，擁抱彼此的心來同慶聖誕



1 假使世界原來不像你預期
2023/7/2-7/30 逢星期日 16:00-17:30 6-8人
健康由你做主，讓我們透過音律運動及手制水果杯，成就更好的自己

2 日間拉拉身
2023/7/3-7/24 逢星期一 15:30-16:30 8人
讓平日緊繃的肌肉伸展一下，促使身心放鬆

3 Feel Good 動一動
2023/7/4-11/21 逢星期二 14:00-17:30 6-8人
運動能舒緩壓力，增強抵抗力，你還在想嗎？一齊去玩羽毛球或乒乓球

4 起舞吧！我的劍玉！
2023/8/1-8/29 逢星期二 20:00-21:30 4-6人
透過活動認識什麼是「劍玉」，並從中學習專注力和手眼協調

5 望Hea四處逛
2023/9/2-9/23 逢星期六 14:00-16:30 6人
一起外出發掘社區好去處，增加與社區的認識及接觸

6 瘦金體，瘦金睇（硬筆書法入門）
2023/10/7-10/28 逢星期六 15:30-16:30 6人
透過活動重新認識何為執筆何為章法，欣賞字的美

7 爽健美操
2023/11/8-11/29 逢星期三 15:30-17:00 6人
認識基礎律動，音樂節拍，喜迎健康體魄

8 智能生活大全
2023/12/4-12/25 逢星期一 15:30-16:30 6人
遊歷智能世界，體驗智能在生活帶來的便利

1 義路同行
2023/7/8-9/29 星期五 15:30-16:45 8-12人
誠邀你一齊做義工～擴闊人際網絡及充實生活，一同學習團隊合作等義工技巧

2 談天說地
2023/10/8-11/12 星期日 15:00-16:00 6人
分享日常生活，相互支持，擴闊人際網絡

3 秋冬保衛戰
2023/10/10-10/31 星期二 11:00-12:00 6人
學習秋冬的肌膚及身體護理，培養良好生活習慣

4 望廈旅行社
2023/11/1-12/13 星期三 11:00-12:00 6人
共同計劃及探索澳門好玩好食的地方，豐富生活安排



今年又有新衫著，邊個設計最好呢？



晴TEAM，休閒放鬆



1 齊來伸展鬆一鬆
 2023/6/7-12/13 逢星期三 14:30-15:30 10人
 改善關節靈活度作伸展運動、促進新陳代謝、改善身體姿勢、保持心情開朗

2 跑道
 2023/10/7-12/9 逢星期六 10:00-11:00 8人
 跑步去鍛鍊意志，保持心境開朗，共同參與澳門跑步盛事

3 晨曦女子籃球隊
 2023/7/5-12/6 逢星期三 11:00-12:00 10人
 籃球運動能帶給自信、堅持，培養團隊精神，能夠忍耐挫折、接受不完美

4 寫出風格·硬筆書法
 2023/7/13-8/17 逢星期四 10:00-12:00 10人
 從書法中學習集中意念和寫字的技巧，也可以從中得到滿足感

5 輕鬆&唱歌&好心情
 2023/6/5-12/18 逢星期一 14:00-16:00 12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

6 “羽”“齡”齊運動
 2023/7/6-8/24 逢星期四 15:00-16:00 10人
 透過打羽毛球和保齡球，去增強會員身體能力和做運動的機會

7 機不可失
 2023/9/1-10/13 逢星期五 14:00-15:00 8人
 手機用途越豐富，安全問題越要重視，學習保護好自己的個人資料

8 晨早麼麼茶
 2023/9/9-11/25 逢星期六 09:30-11:00 5人
 一齊飲茶聚聚，能夠了解彼此生活的點點滴滴及聽取大家的需要

9 歷遊“馬交”
 2023/10/20-12/1 逢星期五 14:00-16:00 5人
 外出欣賞“馬交”優美的風景，享受休閒的時光，加深對澳門的了解

1 給自己按個「讚」
 2023/6/27-7/12 逢星期二、三 10:30-11:30 6-8人
 只要你願意，每天一定會有「讚！」的事情發生，發現一句讚美所帶來的力量

2 感恩再有“禮”
 2023/7/20-8/24 星期四 14:00-15:00 6-8人
 透過生活及周遭的事情發現禮物就在身邊，一同創造給自己禮物

3 健康守門員
 2023/8/31-9/21、10/5-10/12 星期四 14:30-15:30 6-8人
 認識更多身心健康的資訊，學習建立良好的健康習慣

4 「你」想生活
 2023/10/12-11/23 星期四 14:30-15:30 6-8人
 留在家中有點悶？來，社區資源大搜集！一起選擇合適的生活模式吧！

5 食物改變世界
 2023/10/27-12/1 星期五 14:30-15:30 6-8人
 與其係屋企諗食乜，不如返黎中心一齊煮飯仔，體驗食物改善生活



寫出風格 硬筆書法



盡情流汗 保齡球班



2023年07月至12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
- 5 面試課程** 7月、9月、11月第一個星期的兩天 15:00-16:30
學習面試技巧及履歷表內容撰寫

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 草地零距離**
2023/9/17 星期日 10:00-14:00 6-10人
帶上食物及風箏，踏上草皮，為生活增添儀式感，享受大自然的芬多精
- 2 辦公室工作安全**
2023/9/23 星期六 09:30-12:30 / 14:30-17:30 8-12人
辦公室看似舒適，依舊存在潛在危險，一齊來了解及加以防範
- 3 玩餅派對**
2023/12/16 星期六 14:30-18:00 6-10人
想整有心思的禮物送給最愛或自己？一齊整個別出心裁的聖誕蛋糕/餅乾
- 4 啱啱好的生活**
2023/7/8-8/12 逢星期六 15:00-16:00 6-8人
察覺自己當下的狀態，找到不過多也不過少的生活平衡感
- 5 百變指南**
2023/11/4-12/9 逢星期六 14:30-15:30 6-8人
學習挑選合適自己的衣服，不同場合的穿搭及色彩配搭！



- 1 輕飄飄·羽毛球**
2023/6/5-12/11 逢星期一 14:30-16:30 8-10人
通過體育運動鍛煉身體增強體質，也能作為豐富生活文化的社會活動
- 2 健康生活話你知**
2023年8月 待定 待定 8-10人
分享養生資訊，烹飪健康菜餚，學習健康飲食以緩減老年疾病的發生
- 3 嘻嘻哈哈過聖誕**
2023年12月 待定 待定 8-10人
慶祝聖誕節活動

CS活動回顧



各自享受活動的方式



動動手做做操，健康生活無煩惱



一起走到大自然野餐樂



用心完成「雲之作品」



1 海上繽紛遊
2023/8/6 星期日 14:00-19:00 12人
乘船欣賞澳門的優美景色

2 月·圓之夜
2023/9/14 星期四 19:00-20:30 10人
一起製作閃亮月亮燈~吃月餅~慶中秋

3 我是主角
2023/10/14 星期六 18:00-20:00 10人
在生日會中感受主角的感覺，增加舍友互動連結，留下深刻回憶

4 出動！樂民百厭精！
2023/10/29 星期日 17:45-21:15 10人
整古作怪扮嘩鬼，製作糖果送大禮

5 冬日「細」運會
2023/11/4 星期日 14:00-17:00 10人
用身體各部位比賽，贏取最強之名

6 出發心GO度
2023/11/11 星期日 11:00-15:00 10人
登上觀光塔，感受澳門城區的世代變化

7 繽紛聖誕夜
2023/12/16 星期六 18:00-20:00 10人
吃火雞、換禮物，感受聖誕節的來臨

1 壓力不倒翁
2023/7/4-8/22 星期二 18:30-19:30 8人
透過量表檢測自己的焦慮狀況，學習分享不同減壓技巧

2 病向潛中醫
2023/9/5-10/24 星期二 18:30-19:30 8人
透過小組培養對疾病的正向處理，掌握身體狀況，即時獲得適切治療

3 就算得你一個觀眾
2023/11/2-12/21 星期四 19:00-20:00 8人
透過小組，從故事中尋找自我力量，尋找自我價值

1 夏日透心涼
2023/7/1-8/12 星期六 11:30-12:30 6人
一起製作清涼的夏日甜品及飲品，消消暑、降降燥~

2 Lady's Night
2023/8/2-9/6 星期三 20:00-21:00 6人
探討及體驗女性流行話題，由美容打扮、美食玩樂到各種興趣交流

3 守望相『助』
2023/9/5-10/10 星期二 20:00-21:00 6人
透過遊戲互相合作完成各種任務，面對困境都能發揮互助互勉之精神

4 美食東西軍——外賣篇
2023/9/8-10/13 星期五 18:00-19:00 6人
生活中，與「美食」密不可分，美食東西軍再出發，一齊尋找外賣美食

5 我的主題曲
2023/10/2-11/6 星期一 20:00-21:00 6人
了解音樂小知識，輕鬆創作主題曲

6 LEGO拼拼樂
2023/10/28-11/25 星期六 20:00-21:00 6人
學習團體合作，培養耐性及專注力

7 生活一點綠2——做紙藝術
2023/11/10-12/15 星期五 20:00-21:00 6人
賦予回收紙張新生命，製作你的個人專屬紙

8 走過文化大地
2023/11/27-12/31 星期日 11:00-13:00 6人
走到文化遺產區，感受獨特的澳門



- 1 精神健康知多D**
 2023/8/11 星期五 15:00-16:00 10名會員
 認識常見的精神健康問題，發現自己或他人有相關徵狀時怎樣處理
- 2 理財有方法**
 2023/9/14 星期四 15:00-16:00 10名會員
 生活有時急需用錢處理突發事情，透過講座齊來認識有何處理方法
- 3 正視糖尿病**
 2023/10/20 星期五 15:00-16:00 10名會員
 糖尿病為常見的慢性病，通過講座介紹糖尿病的成因、併發症及預防方法
- 4 自我關懷**
 2023/11/16 星期四 15:00-16:00 10名會員
 學習在困難時，停一停自我批評的習慣，接納及安撫自己情緒
- 5 家居安全好重要**
 2023/12/15 星期五 15:00-16:00 10名會員
 家中隱藏了甚麼危機？本次講座將會為你逐一破解

- 1 精神健康知多D**
 2023/8/15 星期一 15:00-16:00 10名家屬
 認識常見的精神健康問題，發現自己或他人有相關徵狀時怎樣處理
- 2 理財有方法**
 2023/9/19 星期二 15:00-16:00 10名家屬
 生活有時急需備用金來處理突發事情，齊來認識有何應對方法
- 3 正視糖尿病**
 2023/10/26 星期四 15:00-16:00 10名會員
 糖尿病為常見的慢性病，通過講座介紹糖尿病的成因、併發症及預防方法
- 4 自我關懷**
 2023/11/23 星期四 16:00-17:00 10名家屬
 學習在困難時，停一停自我批評的習慣，接納及安撫自己情緒
- 5 家居安全好重要**
 2023/12/18 星期一 16:00-17:00 10名家屬
 家中隱藏了甚麼危機？本次講座將會為你逐一破解

- 1 尋找自我之旅** 地點：寬樂身心健康服務中心
 2023/10/31-11/28 星期二 15:00-16:30 6名會員
 組員能在小組中嘗試慢慢認識、了解自己，尋找自己的內在需求
- 2 心靈電影院** 地點：寬樂身心健康服務中心
 2023/8/10-8/31 星期四 14:30-16:30 10名會員
 在電影中找到自己與他人的身影，治癒心靈，重新出發
- 3 森林浴** 地點：戶外
 2023/9/7-10/26 星期四 14:30-16:30 6名會員
 在森林正念步行，改善睡眠、增加幸福感、加強專注、提升創造力
- 4 培養綠植生活** 地點：寬樂身心健康服務中心
 2023/10/10-11/14 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
- 5 暖身養胃食療** 地點：街總廚房
 2023/11/3-12/15 星期五 15:00-17:00 6名會員
 設計適合冬天的暖身養胃餐單，與會員一同烹調

- 1 時下新體驗** 地點：待定
 5月25日、6月29日、7月20日 星期四 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
- 2 中秋關愛送暖活動**
 9月5日-26日期間 10:30-16:30 73名會員
 上門為較退縮、低動機之服務對象贈予月餅，感受中秋節日氣氛
- 3 中秋烤肉賞月團** 地點：黑沙燒烤公園
 9月27日 星期三 15:00-18:30 15名會員
 藉燒烤賞月活動，團聚一起共渡中秋佳節
- 4 輕鬆玩轉智能手機** 地點：寬樂身心健康服務中心/街總
 8月-10月 星期二 15:00-16:00 8名會員
 輕鬆學習使用智能手機各種功能（安卓手機）
- 5 繽紛聖誕歡樂慶** 地點：寬樂身心健康服務中心
 12月 星期一至五 10:30-16:00 73名會員
 一同進行互動遊戲，感受節日氣氛，令冬天不覺寒冷

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！

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！
 ※想了解的會員，可致電28764576（文昌／阿健），場地有機會因天氣而變動。

籃球隊每週訓練時間

星期二：14:30-16:00 新橋籃球場
 星期三：11:00-12:00 望廈籃球場（女子）
 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（阿蘇），因場地可能會臨時更改。



↑ 與特奧比賽前嚟個精神喊話



↑ 足球班新年同義工一齊團年聚餐

與社區的球隊交流對賽 →



足球活動回顧

籃球活動回顧



↑ 定期與氹仔精神科大樓員工一同練習



↑ 參與2023年特奧籃球賽

進行恆常訓練 →





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「柒-拾貳」系列活動，讓你感受到不一樣的一天

7-12月活動介紹

- | | | | | | | |
|----------|-------------|------------|-----|-------------|-----|---------------------------------|
| 1 | 柒·甜 | 2023/7/1 | 星期六 | 11:00-13:00 | 10人 | 來！夏日熱辣辣，不妨配上一個消暑甜品 |
| 2 | 捌·球 | 2023/8/14 | 星期一 | 14:30-16:30 | 10人 | 有人說球是圓的，友誼是各種形狀的；那你呢？要不要一起切磋下呢？ |
| 3 | 玖·秋 | 2023/9/21 | 星期四 | 14:30-16:30 | 10人 | 天上秋期近，人間月影清，杯中沙律解千愁 |
| 4 | 拾·車 | 2023/10/25 | 星期三 | 14:30-16:30 | 10人 | 讓生活慢一點，一起坐上單車去感受風吧！ |
| 5 | 拾壹·恩 | 2023/11/22 | 星期二 | 14:30-16:30 | 10人 | 學習感恩是熱愛生活的一種方式 |
| 6 | 拾貳·誕 | 2023/12/12 | 星期二 | 18:00-20:30 | 10人 | 慶祝聖誕節離不開的就是交換禮物和開派對呢 |

* 以上活動時間暫定，詳情會以短訊方式通知大家

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
向職員阿麗瞭解活動詳情！

C&C 活動回顧



新年逛年宵必不可少



新一年的WISHES



下次行哪一個山頭呢？



烘焙新手挑戰篇——合作無間

銀杏飛揚

7-12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：因活動性質不同而進行收費，有意可致電28764575 / 28764576向職員阿愷瞭解活動詳情！

登高Gathering

2023/7/11 星期二 15:00 - 17:00 10人
一同登上望廈山感受大自然的氣息，享受下午茶的美好時光

市農場開心PLAY

2023/8/23 星期三 14:00 - 17:00 10人
感受農場露營及野餐的氣氛，遠離都市的煩囂，同陽光玩遊戲

♥ 在導師的指導下動手做眼睛保健操



活動回顧

♥ 認真高歌合唱一曲，音樂無界限



♥ 最歡樂時光莫過於相聚在卡拉OK房間，大家都可以一同「唱」所欲言



展能藝術

7-12月活動介紹

活動詳情敬請留意海報宣傳，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

活動專頁

- 1. 立體石英砂繪畫班** 上課地點：旭日中心
2023/8/1-9/7 星期二、四 14:00-16:00 12節 8人
運用顏料和石英砂等材料創作有肌理的立體畫作
- 2. 手鞠球飾品工作坊** 上課地點：旭日中心
2023/8/4-10/20 星期五 14:00-16:30 12節 6人
學習手鞠球的各式技巧和花紋繡法並製作成飾品
- 3. 大豆蠟燭工作坊** 上課地點：旭日中心
2023/9/12-10/24 星期二 14:00-16:00 6節 8人
配以乾花和香料等素材製作出不同款式的特色蠟燭

活動回顧



學油畫，由調色開始



看導師示範學習陶藝的製作技巧



課餘時間也要去觀賞畫展



相約在一起製作手工

家屬工作活動

- ◎ 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

- 1. 「繪」出心思玻璃彩繪工作坊** 上課地點：塔石廣場商業中心2樓
 2023/7/22 星期六 14:30-16:30
 透過製作玻璃小夜燈來治癒心靈，增加人與人之間的聯繫
- 2. 1小時晚間瑜伽——減壓助眠** 上課地點：旭日中心
 2023/8/30、9/2、9/6、9/8 星期三、五、六 18:00-19:10
 溫和瑜伽，有助放鬆全身肌肉；頌鉢聲頻療癒，身心深層放鬆
- 3. 讓Relax「家」滿「熏」工作坊** 上課地點：旭日中心
 2023/10/15 星期日 11:00-12:30
 透過創作香熏蠟燭，以香味投入創作中放鬆心情，舒緩情緒壓力
- 4. 「繁花綻放」插花工作坊** 上課地點：旭日中心
 2023/10/21 星期六 14:30-16:30
 透過鮮花等來認識生命之道，欣賞不同的綠植，放鬆心靈
- 5. 登高·伸展同樂日** 旭日中心集合
 2023/10/28 星期六 14:00-17:30
 在職業治療師的帶領下於大潭山進行伸展運動，使身心舒暢
- 6. 鬆一鬆工作坊** 上課地點：旭日中心
 2023/11/4 星期六 14:00-15:00
 透過靜觀練習來放鬆身體及學習面對壓力的能力

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。

活動回顧

01 唱出樂績FUN，唱番兩嘴 釋放壓力~



03 感受春節氣氛感， 熱鬧又溫馨



02 2023福兔迎新送吉祥， 吃過團年飯~



04 照顧者經驗分享，談談 長期照顧服務的利與弊



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

2023/7/15	認識“朋輩支援服務”	10:30-12:00	旭日中心	10-20人
2023/8/5	夏日涼爽甜點	10:30-12:30	旭日中心	10-15人
2023/10/21	用『藥』注意事項	10:30-11:30	旭日中心	10-20人
2023/11/25	點同醫生講家人情況?	10:30-11:30	旭日中心	10-20人
2023/12/2	Chill住嘆杯『靚啡』	14:45-16:45	待定	8-10人

♥ 泡麵三分鐘，讓我們探索三分鐘的可能性，原本生活可以不一樣



HWH 活動回顧



♥ 義工小組彼此交流，每位義工的意見都很重要

♥ 賞櫻慶生，互相祝賀，分享生日的喜悅



♥ 晴TEAM一起野餐，享受美食和大自然



♥ 體驗中華文化之美



♥ 忘記世界這分鐘，讓我們擁有ME TIME愛自己的時間



♥ 一齊支持殘疾人士運動日



♥ 了解更多運動後放鬆處理方法



DAC 活動回顧

♥ 手機唔難用，你都用得掂



♥ 飲下牛奶補下鈣



♥ 與你茶餘飯後——打開天窗說「生死」



♥ 聽聽輔具與我的關係



LDC 活動回顧

♥ Nice兔meet you迎新年



♥ 綠植工作坊

♥ 如花~目標一致，認真創作自己的花藝作品



♥ 家常便飯~精打細算買好餸



SH 活動回顧

♥ 我有我Me Time——冒險小組



♥ 我有我Me Time——療癒小組



♥ 指樂坊~練習用假手能讓學員更好掌握



♥ 紙醉金迷生日會~生日大快樂!



♥ 我有我Me Time——繽紛小組



♥ 輔助就業——傳單派發



♥ 日常生活解碼~學下怎麼用3秒摺衣服



♥ 我也是邱比特~裝起我們的成品



♥ 2023我和新春有個約會



♥ 投降啦！其實係幫我地伸展下個肩膀^^



GA
活動回顧

♥ 前測體檢掃描身心狀態



♥ 終於可以同會員一齊出走澳門街



♥ 運動前做好熱身保護筋骨



♥ 終於來到網紅打卡點啦



1. 緣來廿七奕有你

2023/7/28

星期五 11:00-14:00

會員80人，家屬30人

感謝大家對中心的支持及付出，並為大家介紹及推廣更多的活動

2. 旭日伴你月圓夜

2023/9/22

星期五 18:00-21:00

會員80人，家屬30人

中秋佳節一起玩應節遊戲、聚餐，享受相聚的中秋共處的時間

3. 奇趣葡撻DIY

2023/11/10

星期五 10:30-14:00

會員30人

藉由工作坊體驗，深入了解到澳葡文化之餘亦能一起相聚午餐

4. 冬日聖誕暖心意

2023/12/14

星期四 18:00-21:00

會員80人，家屬30人

聖誕冬日下傳遞溫暖氛圍，希望大家都能在年末感受到溫暖心意

活動詳情敬請留意各單位的海報宣傳

2023

**殘障人士社交
康樂活動**



新年要拎走滿滿既祝福



坐低都可以觀賞動物 YEAH



一齊出遊打卡



希望我們的佈置，參加者可以感受到啦！

朋輩支援



朋輩員向理工護校學生分享復元故事



第一次由朋輩員辦的活動，當然要認真齊集討論



朋輩與你復活當下，順利完成



終於以過來人身份去問其他服務使用者分享



朋輩員有機會進入聖若瑟大學與社工系學生分享

we are
good friends



服務使用者：「其實咩叫朋輩支援員？」這是我們近日與服務使用者接觸時會聽到的話，證明朋輩支援員的服務於本澳仍然是一個起步的發展。澳門利民會的第一屆朋輩支援員於2022年畢業，9名完成課程及實習，主要是透過分享「過來人」的寶貴經驗，給予其他復元人士支持與鼓勵，傳送復元的概念。同時也會向社區推廣精神健康教育，加強社會大眾人士對復元人士的接納及理解。上半年我們有機會參加不同大小場合的復元分享，聆聽的人由數名至過百名，大家的反映及評價讓我們更堅定相信成為朋輩支員的決心。今年亦第一次由我們舉辦一個活動「朋輩與你復活當下」，透過遊戲向參加的復元人士帶出復元概念其中的元素，包括：個人化、自主與選擇及希望，當天也感謝各參加者對我們帶領活動時的包容及給予的意見，我們也自行進行檢討並期望於下半年再為大家舉辦活動，期待你們的積極參與。

澳門利民會第二屆的朋輩支援員課程將會於下半年度推出，如果你想透過朋輩支援員的工作，支援其他在復元路上的精神復元人士，敬請期待新一期的課程！

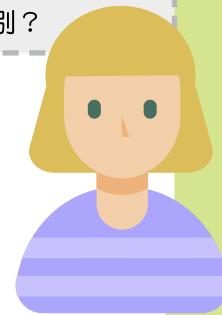
各位好！自從2021年12月熱線服務啟用，轉眼間，熱線已經一歲半了！一路走來，感恩有大家的陪伴和支持，熱線也和大家一同成長、變化……今次熱線再為大家準備了第二波的快問快答活動，唔知大家會否見到自己曾經問過對我們感好奇的問題？



第二波 快問快答 你問我答

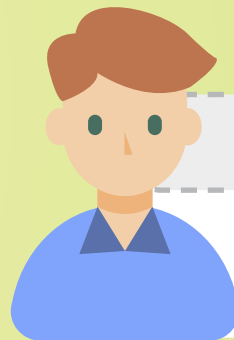
問題三：我手上有63250733和66728055兩個熱線電話號碼，兩者有甚麼分別？

答：63250733是開放給會員使用的熱線服務電話，66728055是辦公電話，所以致電63250733的電話都會被回電，而致電66728055的電話不會，期待會員在熱線服務時間致電63250733找我們傾談喔！



問題四：發現熱線的假期和其他單位不同，有時其他單位放假，熱線不放假，我該怎樣了解熱線的服務時間？

答：現時除了公眾假期和星期二，熱線於每晚六時至十時開放服務，未來熱線亦將透過其他單位公布假期和服務時間信息，希望讓會員更能了解到熱線的服務時間。



問題一：發現最近打電話去熱線，發現接駁到留言信箱，這是怎麼回事呢？

答：感謝會員的細心留意，熱線近日的確發生了一些轉變，現時我們是通過留言信箱的提示，獲取曾經來電號碼，以便回電會員。在此，熱線亦感謝會員前段時間的體諒和包容，包容熱線在服務過渡階段，有時因不知會員曾來電，而錯過回覆來電的情況。



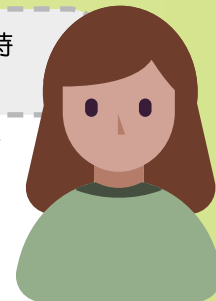
問題二：熱線會回覆留言嗎？

答：雖然我們也很想聆聽和回覆所有會員的留言，礙於操作上時間有限，很多時候，待被聆聽的留言太多，所以我們更期待可以直接回電會員，與會員進行即時交流。因此，留言信箱目前只用於獲取曾經來電號碼，我們未必能夠逐一聆聽和回覆每段留言。相反，我們會根據來電號碼盡快回電，可以與大家傾傾電話。



問題五：打過幾次電話去熱線，收到回電的時間有早有遲，這是甚麼原因呢？

答：其實每次收到來電，我們都希望第一時間回電會員！礙於熱線有時比較繁忙，我們也只能放下焦急心情，按來電時間順序，回電每一位會員，在此亦誠邀大家耐心等待，我們會盡快回覆你的電話。



問題六：問問同路人，我打電話去熱線，可以傾啲咩？

答：經過一段時間的意見收集了解到原來來電的原因都有很多，有些會員想與我們傾訴煩惱，希望在熱線上得到些支持及方向；有些想與我們分享日常生活中的喜與樂；有些正在遇到些困擾，希望有人分擔及參考下他人的經驗。無論大家的來電原因是甚麼，都歡迎可以來電熱線，與我們傾傾。



社區支援熱線 HOT LINE



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

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

活動資訊會另行郵寄通知給大家！

費用：
全年活動費用\$80 (10月1日前活動早鳥價\$50!!!)

* 需一同參與活動的事前討論及準備

2023/6/17	We Walk Together (全日)
2023/7/15	We Talk Together (全日)
2023/8/26	Youth Channel 圍威喂の夏日激戰 SUMMER Camp ! *
2023/9/16	Youth Channel 圍威喂の等你來決定*
2023/10/21	Youth Channel 圍威喂の等你來決定*
2023/11/11	今年搞過乜？
2023/11/24	Blessing
2023/12/16	Let's Make a Christmas Wishes

We are **ONE** and **ALL**



你傳！我接！要留神



與大家分享團隊中體驗到的元素



什麼讓你跨過讓人驚心動魄的過程



當我們每一次相處互動交織成網...

塗趣繪FUN樂 / 活動特別企劃



共同創作就像團隊中都有屬於我的位置



就在此時此刻感受畫中顏料是怎樣流動的



一起合力完成一件未知的事，心情如何？



這是我們一同創作的成果



出現過緊張、期待、擔心，或許是來自大家的重視



創作就像一種媒介去看到自己



像一趟未知旅程，讓我們留意當下的自己



讓我們在這續FUN空間跟大家一起

畫出喜悅之

01



經老師指導，學習和諧粉彩的技巧

02



老師和同學分享對顏色感受

進行中的課程活動回顧

1 } 和諧粉彩之歡度喜節繪畫課程

2023年7月6日至8月24日（逢星期四）

上課時間：14:30 ~ 16:30

上課地點：樂民居

名額有限，先到先得

2 } 禪繞畫之節日創作繪畫課程

2023年7月7日至9月1日（逢星期五）

上課時間：14:30 ~ 16:00

上課地點：美林花園

名額有限，先到先得

03



看看我的作品~

04



專注於線條變化成禪繞~

賣旗日

促進社會和諧與共融

9月24日邀請您參與

隨著疫情過後，大家逐步回歸正常生活，亦使我們了解到人生當中總會有不同的困難與挑戰，就如康復者在復元路上總會遇上挫折與阻礙，但突破過後卻會有不同的成長與體會，而社區參與更是康復者復元路上不可或缺的一環，因此本會期望藉賣旗籌款，提供平台讓市民大眾參與，共同促進社會和諧與共融。

本會現訂於本年度9月24日（週日）進行賣旗籌款，期望讓更多的社區人士認識本會的服務及瞭解到精神健康的資訊，更多的支持與接納康復者，亦營造以及促進和諧的社會氛圍；現誠邀你我共同參與。

◎ 活動詳情可留意宣傳及海報。

新職員自我介紹



陳家楠

大家好，我係社區支援服務隊的活動協調員，我叫陳家楠，我喜歡戶外活動同運動，希望大家多多指教同互相認識～

黎永健

大家好呀！我叫黎永健，大家可以叫我做阿健，係中心新入職的活動協調員，請大家多多指教



陳彥樺

大家好，我是望廈之家的健康照護員陳彥樺，你們可以叫我阿樺或OREO，我平常喜歡看電影和跑步，也很喜歡到處去，很高興認識你們！



余永森

大家好-我係利民坊嘅活動協調員阿Sam，平時鍾意睇戲，歡迎大家搵我傾下計，請大家多多指教！



盧子謙

大家好，可以叫我做大寶，係旭日中心職員，歡迎大家搵我傾計



陳國豪

大家好，我是望廈之家新活協同事，大家可以叫我國豪，我的興趣有很多，什麼事都可以聊亂聊一通。好高興認識大家！

