

澳門利民會

Richmond Fellowship of Macao



30th ANNIVERSARY

奕流 易上

Raising to
Challenges by
maintaining Vigor

澳門利民會 週年特刊

Richmond Fellowship of Macao
Anniversary Commemorative Publication

目錄

CONTENTS

賀 辭 ----- 01

序 言 ----- 14

發展歷史 ----- 19

服務單位 ----- 39

- 望廈之家
- 旭日中心
- 利民坊
- 社區支援服務計劃
- 樂民居輔助宿舍
- 寬樂身心健康服務中心
- 社區支援熱線服務

發展計劃 ----- 89

- 展能運動
- 展能藝術
- 社區教育
- 電腦化認知訓練

心 聲 ----- 117

互動版面 ----- 125

出版資訊 ----- 127

澳門利民會成立三十周年誌慶

弘揚愛心 德澤社群



澳門特別行政區行政長官 賀一誠

二零二二年九月

賀辭

Congratulatory
Messages





专业利民三十载
全心服务暖人心

二〇二二年九月

黄华生盖

祝贺澳门利民会成立三十周年



利民深耕三十载
社区共融传承爱

澳門特區政府社會工作局局長

韓衛

二零二二年九月

澳門利民會三十週年誌慶



「澳門利民會三十周年紀念特刊」題辭

澳門利民會自成立至今，一直以“尊重”、“關愛”、“共融”的服務態度，以社區為本，致力於幫助精神病康復者的生活重回正軌，並積極推動精神健康公眾教育。

在迎來澳門利民會成立三十週年之際，欣悉出版特刊誌慶，本人謹祝會務繼續創新多元，秉持理念為精神健康服務的發展作出貢獻！

澳門特別行政區政府衛生局

羅奕龍局長



澳門利民會三十週年誌慶

奉獻關愛
心靈安護

教育及青年發展局局長

龔志明



弘能匡智
共融社羣

澳門利民會成立三十周年誌慶

市政署市政管理委員會戴祖義主席 敬賀



保康利民

澳門利民會成立三十周年誌慶

澳門基金會
行政委員會主席

吳志良





30 years of dedication to Mental Health Care

On the 30th Anniversary of Richmond Fellowship, I, as a founding member, want to express my joy to see the provision of mental health care in Macau, built and developed with the spirit of providing total care, in different levels of a bio-psycho-social concept of provision, is still in place. It has developed in its different areas: medical, psychological, social and last but not the least the rights of mental patients. Through Mental Health Law, Richmond Fellowship, covers one important areas: the social area, contributing in an important way to the recover and social integration of the mentally ill. 30 years later, our mental health care network is more collaborated and diversified. I would like to take this opportunity to express my heartfelt thank to the Association, to those who committed themselves hard on this goal every day, serving our mentally ill better and better. Congratulations!

José Augusto Vicente Flores
Psychiatrist
Founding Member of ARFM

向三十周年的精神復康服務致辭

適逢澳門利民會成立三十周年，本人作為創會成員之一，欣然樂見全人照護的精神扎根於澳門精神衛生保健及復康服務的各領域。縱觀服務在各專業(醫療、心理、社會...)內不斷發展，患者的權益一直倍受到重視。這種種關懷透過《精神衛生法》，澳門利民會將社區元素在復元內的重要角色向社會各界展現，為精神疾患的康復之路及社區融合作出重大的貢獻。時至今天，讓社會上的精神衛生照護網絡能更緊密協作及多元發展。僅此向澳門利民會，各位每天為此目標努力做出貢獻，為精神疾患提供越來越好服務的朋友同工們致意及恭賀！

方頌維
精神科醫生
澳門利民會創辦人



澳門利民會成立三十周年誌慶

堅持 行動
正念 接納
關愛 愉悅
勞逸 均衡
精神健康應關注
你我同心齊參與

澳門利民會榮譽主席
澳門精神科醫學會理事長
何志榮醫生

二零二二年十二月



飛迪華女士於澳門社會福利界服務多年，為澳門利民會的始創成員，亦擔任過監理事會、會員大會主席等要職，回看當年，其說建立利民會，是一個美麗的巧合。三十多年前，飛迪華女士正擔任山頂醫院的社工，適逢同是建會的Maria休假，她暫時接手了精神科的工作，看到不少在社區的康復者病情反覆，時常需要到醫院治理，認為需要有一個協會或社團幫助重新踏足社會的精神康復者，便與Maria Manuel Pinto、Inês Silva Dias等人討論於澳門建立為旨為康復者提供住宿、社交、生活訓練的利民會。不久，飛迪華女士晉升為社會工作司司長，見司處屬下的社屋物業正好合適利民會的住宿訓練服務，便建立了澳門首間中途宿舍—望廈之家。

在創會的初期，中途宿舍為許多的康復者提供住宿、日常生活技能訓練，增加了康復者與社區接觸，為服務更多在社區的康復者，旭日中心便應運而生，飛迪華女士說道：「在社區建立日間中心，了解社區康復者的處境、興趣和需求，才能有目標地發展多元的服務。」隨後又開設提供職服康訓練的利民坊，為康復者融入社區更全面的協助。

回想起30年來的總總，飛迪華女士尤其記得在澳門回歸中華人民共和國之前，與社福團體討論及簽訂社團合作協議書，加強社團及政府的聯繫，亦為本會及其他社福團體爭取到更多的資源。回歸後，政府更加重視康復者的需要，大力支持本會，以開拓社區支援服務隊、寬樂身心健康服務中心等，不單讓康復者與社區有更多的交集，亦讓社會大眾參與本會的活動，促進社會和諧共融。

近年，本澳雖受到疫情的影響，社福界的同工盡心盡力服務澳門市民，而澳門利民會無論是前線的職員或是支援的各界朋友更義無反顧地投入人力、精力，為康復者提供最適切的服務。正值本會成立30週年寄語各位，積極面對挑戰，努力持續經營多元全面的服務，讓扎根澳門利民會繼續開花結果，傳播希望的種子。



康復服務的願景

澳門利民會成立於1992年，是當時主要提供精神康復服務的機構。在政府及社會各界大力支持下，肩負起協助康復者從返社區生活的使命，使慢性精神病房於1993年成功關閉，為本澳去機構化的措施得以成功落實提供了條件，可謂任重道遠。

過去三十年，利民會不斷發展及壯大，提供的服務項目不斷增加，包括日間活動中心、職業訓練中心、中途宿舍、家舍住宿、外展支援服務、家屬支援服務、社區精神健康推廣及健康課程講座等等，使服務變得更多元化，為康復者及其家屬提供所需的服務，見證着利民會工作人員的努力。

隨着澳門人口結構的改變、社會經濟環境的變遷，可以預料未來仍充滿挑戰。相信憑藉三十年來發展的經驗，以及工作人員共同努力下，定可繼往開來，在社區中提供合適的服務。

會員大會主席 何卓然



利民會監事會主席黃偉傑博士

壬寅年酉月致意

興中興澳
利國利民

澳門利民會成立三十週年誌慶

序言
Foreword



澳門利民會理事會主席

三十年前，有一群熱心的人們在望廈種下了一顆小種子，在陽光和水的灌溉下，它開始發芽、茁壯，從柔嫩的樹苗，慢慢生出堅實的樹幹，長成了一顆枝葉茂密的大樹，大樹下成為康復者一起遮陰乘涼、互訴心聲地方，這棵大樹就是澳門利民會。

回首過去幾年，本會積極回應服務的需要，提供更適切的服務。旭日中心重新裝潢，新規劃的物理空間和動線，結合建築美學與設計，營造出一個更適切的空間提供服務，也吸引了更多年輕的康復者。除了設施轄下的服務使用者之外，我們亦積極關注社區內較退縮康復者的服務需求，擴大社區支援服務的專業團隊，持續在社區中提供跨專業的服務，走進康復者家中，與他們一起面對生活及康復路程上的各種酸甜苦辣。伴隨著石排灣社區逐漸成熟，寬樂身心健康服務中心與在地的機構建立合作網絡，為居民織起一張社會保護網。為了補充過往服務的缺口，開設了社區支援熱線服務，以電話的形式提供夜間服務，為康復者及家屬做即時介入和支援、建立關懷網絡及連結日間服務。

而本會以體育及藝術發展的手法提升康復者的潛能，更是不遺餘力。「旭之優」足球隊定期與社區民眾一起練習，新發展的籃球隊，除了日常的訓練外，亦推動隊員作為「晨曦小籃球班」的助教教學相長，為社區共融建立起一個平台，也加強大眾對復元人士的接納及對精神疾患的了解。今年本會舉辦的「元」路與你多媒體展覽裡，透過裝置藝術以視覺及聽覺的方式，讓不同康復者去展示他們的生命故事，展覽裡亦展出不同類型由康復者創作的藝術作品，如油畫、陶藝等；透過藝術作品，讓大眾走進康復者的生活點滴和內心世界，去欣賞康復者除了患病之外的各種面貌。

除了直接服務的提供，本會亦積極投入精神健康的預防工作，開辦的「精神健康急救基礎課程」、「精神健康急救關懷少年版課程」及講座，得到多方好評。另外，觀察到社會中老齡化的趨勢，本會亦就會內之中、老年康復者的需求，邀請「香港樹人大學」的研究團隊，做了「精神復元人士老齡化研究」，訪問中老年康復者、照顧者及同工，分析40歲以上復元人士的整體健康狀況、社交支援網絡等需求。除了為本會日後的發展方向提供了寶貴的意見，亦為該年齡層的復元人士的需要提供指引，幫助本會可以積極介入，預防康復者老齡化產生的問題。本會亦就社會上不同的精神健康需求，舉辦證書課程、講座、工作坊，加上對精神健康的研究及與各地交流的研討會，得到不少學校、社團、市民的支持，讓他們能夠接觸正確的精神健康知識，達到早期預防的效果。

除了提供澳門在地化的服務，為了配合國家及澳門特區政府的康復服務發展方向，本會亦走進大灣區拜訪各地的殘聯、復康機構，建立交流平台、擴展眼界，期望未來與周邊地區的機構有更多合作發展機遇，融入大灣區共創和諧社區。

回望過去，本會能夠紮根澳門，多元發展，實有賴澳門特區政府及各界支持，全體理監事會成員的關心鼓勵，以及所有工作人員在面對挑戰和機遇時不遺餘力、辛勤耕耘，特別是在疫情期間，積極配合防疫政策，讓宿舍的舍友能安穩生活、共渡難關，讓社區中的康復者及照顧者能得到適切支援。各位的付出，令本會的服務行穩致遠、覆蓋日夜、遍佈全澳。期望未來越發精進，繼續努力，服務澳門，感謝各位！



理事委員會主席 蔡嘉敏

澳門利民會總幹事

加入這個大家庭已有二十餘年，全賴理監事會對會務的大力支持以及對本人的信任，有機會在利民會不同的職位學習，過程中有喜有悲，累積的經驗，成為了人生的智慧，特別是在康復者身上看到的韌性，是推動本人持續做好工作的動力。康復者有時候受病徵或情緒的影響，在復元的路上舉步維艱，但仍能勇敢向前、對面問題、努力生活，是值得學習的榜樣。疾病只是生命中的一部份，而在生命中，有更多值得大家珍惜及關注的人、事、物，當把焦點放在正面、優點時，其他的都只會顯得瑕不掩瑜。

本人亦熱愛運動，踢足球時，則會選擇與「旭之優」的隊員們一起在足場上馳騁，他們精神煥發的模樣，每每帶來驚喜。本會發展「展能運動」已行之有年，有不少文獻提到運動對精神健康的好處，亦看到康復者在運動後的自我成長，運動能夠增加自信心、擴闊社交圈子、建立有結構的生活、提高目標感、鍛鍊體能等等，而比賽中有輸有贏，就像人生中的起伏，如何享受勝利的樂趣，消化落敗的失望，亦是一個重要的課題。亦期望未來與各界有更多的交流比賽，展現隊員們日常練習的成果。

「展能藝術」為眾多有才華的康復者提供協助和平台，但我們不單關注這些吸睛的成品，更應該了解創作背後的意義和創作的過程。康復者創作時的注專，可以減緩幻聽、手震等病徵影響，製作時的創意和堅持，能讓朋友、家人另眼相看，最重要的是在創作的過程，康復者能找到自己的風格，得到不同的生活體悟，或許會成為新開始的契機。適逢本會三十週年，舉行了「元」路與你多媒體展覽，該展中除了展出康復者的藝術作品外，亦會有互動的裝置，並非全然展示康復者的優點、正面，亦有脆弱、負面的一面，讓大家能夠從各個維度，正常化地認識康復者們日常的模式。

本會的服務會按社會需求持續發展，除了社區支援隊主動出擊，接觸未能接受日間服務的康復者外，亦開展了熱線服務，為康復者提供晚間的支援，更開辦了首屆「朋輩支援服務」培訓，讓朋輩支援員能夠溫暖自己、照亮他人。另外，隨著本會40歲以上會員人數的增加，本會與香港樹人大學合作，進行精神復元人士老齡化研究，了解他們的需要，用科學化方法及早介入達致早期預防，專業介入減緩老齡化對康復者的影響，從而改善生活品質。

隨著疫情的衝擊，社會遇上了不少困難和挑戰，本會以「奕流易上」為主旨，積極推廣精神健康，其中「奕」字為神采奕然的意思，喻意維持健康的狀態，才能在逆境時，全力應付、扭轉局勢。在此，感謝每一位緊守崗位、盡忠職守的同事，不管面對什麼困難和挑戰，仍然努力不懈、無私奉獻，共同向目標前進，亦衷心感激監理事對本會工作的認同及支持，社會各界對精神健康議題抱持開放、關心的態度，市民的包容及尊重，讓康復者在復元路上得到不少助力，未來，本會仍會不斷成長、完善服務，讓康復者得到適切協助，讓更多人關注精神健康。



總幹事 蘇景揚

發展 Milestones 歷史



簡介、宗旨

● 簡介

澳門利民會於1992年11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。

● 服務宗旨

- 為精神康復者提供復康服務；
- 提高社會對精神患者的關注和幫助精神康復者重新融入社區生活；
- 對精神衛生和康復治療有興趣參與之人士提供有關資料和開辦實習、訓練課程；
- 聯繫本地或國際有關公共或私人團體共同合作，爭取精神病患者合理地位和權益；
- 通過媒介推廣宣揚本會之宗旨；
- 與澳門及其他地方的同類機構組織建立緊密聯繫，促進有關工作；
- 透過發展體育運動及藝術提升康復者之潛能。

組織架構



2022至2024澳門利民會委員名單

理事委員會 Direcção			
主席	Presidente	蔡嘉敏	Choi Ka Man
副主席	Vice- Presidente	陳婉華	Chan Un Wa Aliás Maria de Fátima Chan Rosário
執行秘書	Secretário-Executivo	鄧少微	Tang Sio Mei
秘書	Secretário	朱俊波	Chu Chon Po
司庫	Tesoureiro	何筠穎	Ho Kuan Weng
		勞碧瑩	Lou Pek Ieng
委員	Vogais	譚釗成	Tam Chiu Seng
		黃輝	Wong Fai
		趙必凱	Chio Pit Hoi
		梁仲慈	Leong Chong Chi
		冼惠萍	Sin Wai Peng
		楊登山	leong Tang San
		韋妙琪	Wai Miu Ki
		吳麗巧	Ng Lai Hao
候補委員	Suplente	陳穎珊	Chan Weng San
		盧杏翔	Lou Hang Cheong
		莊家惠	Chong Ka Wai

會員大會		Assembleia Geral	
主席	Presidente	何卓然	Ho Cheuk Yin
副主席	Vice- Presidente	石慧貞	Diana Maria Comandante
秘書	Secretário	João Rodrigues Baptista 劉家駒	Lau Ka Kui
候補委員	Suplente	楊志鎰	leong Chi Iat

監事會		Conselho Fiscal	
主席	Presidente	黃偉傑	Wong Vai Kit
副主席	Vice- Presidente	黃國勝	Vong Kok Seng
委員	Vogais	黃杏詩	Wong Hang Si

榮譽主席		Presidente Honorário	
飛迪華	Maria de Fátima Salvador dos Santos Ferreira	何志榮醫生	Dr. Ho Chi Veng

榮譽顧問		Consultor Honorário	
方頌維醫生	Dr. José Augusto Flores	Maria Manuel Pinto	
馬正衡醫生	Dr. Lino Pinto Marques	白嘉蓮	Lindsay Barker
黃顯輝律師	Vong Hin Fai	趙雨龍博士	Dr. Marcus Y. L. Chiu
陳展航醫生	Dr. Chin-Hong Chan	方富輝博士	Dr. Steve Fong

記事

澳門利民會的誕生，要從八十年代末至九十年代初說起，一群來自澳門仁伯爵綜合醫院精神科醫護人員，關注到社會需要，便計劃開展社區精神復康工作。他們參加香港精神健康及精神病學的國際會議，遇見了香港利民會的總幹事白嘉蓮女士Ms. Lindsay Barker，除分享專業工作經驗，並開始萌芽組織澳門利民會。經過多番努力下，得到母親會主席澳督夫人Leonor Rocha Vieira號召本地善長捐款，籌集了第一筆至少兩年計劃的經費，同時，亦得到澳門社會工作司司長飛迪華女士Maria de Fátima Salvador dos Santos Ferreira的關注和合作，最終於1992年11月正式註冊成立澳門利民會。

1992

11月 澳門利民會成立

1993

3月設立第一間為中途宿舍-望廈之家，為精神病康復者提供過渡期住宿服務，男女宿位10個



1994

園藝培訓計劃



1995

開展支援式房屋計劃及續顧服務，為離舍舍友提供續顧居住服務



1996

7月成立日間活動中心-旭日中心，透過社康活動增強康復者的自信心及人際關係



1999

8月成立職業訓練中心-利民坊，以模擬商業運作之文具店，為學員提供職業技能訓練、增強溝通技巧和自信心，有助公開就業



1999

餐飲服務及膳食計劃



2000

「利民家訊」刊物

2000

剪線工作小組



2000

家屬工作，為康復者家屬紓緩情緒及教授照顧患者的溝通和相處技巧



2002

園藝培訓計劃轉型為望廈山農耕場



2002

澳門利民會開設網頁www.arfm.org.mo

2003

剪線工作小組因廠家北遷，影響貨源而結束，轉型為家務助理隊

2004

試工計劃、開展女位「支援式房屋計劃」

2004

出版「精神病康復者家屬需要調查報告書」



2005

開展職業治療服務

2005

利民心理健康熱線(為期兩年的試驗服務)



2005

設華僑報「心寬心歡」專欄

2005

澳門特別行政區政府成立精神衛生委員會，本會總幹事擔任委員

2007

開始推行復康足球運動



2008

開展「家連家精神健康教育課程」

開展洗車隊、茶座、增設資源閣，提供職業諮詢、就業轉介或跟進服務



2008

2008

自製影片「橫街窄巷」公映

2008

著名畫家阿虫設計「歡顏再現，信心重建」圖案，印製旗貼、壓力咭及T恤



2008

本會為世界精神健康聯盟(World Federation for Mental Health)之具投票權會員(Voting Member) (<https://wfmh.global/>)

2009

澳門特別行政區政府成立復康事務委員會，本會理事會主席擔任委員

2010

<<誰走進我的生活>>圖文書開幕禮及展覽，首次由康復者及家屬公開真實的一面介紹生活、病患經歷和困難



2010

開展「精神健康急救課程」



2010

旭日中心足球隊首次參加鄰埠地區足球比賽



2011

因望廈重建，望廈之家搬往望善樓，宿位由12名擴展至39名。利民坊搬往八達新村地舖作為臨時運作



2012

澳門利民會成立二十周年，舉行了「歡顏身心共創建，沿途有『利』二十年」系列活動，首創「精神之奇」精神健康康樂棋



2013

利民坊遷入位於高地烏街地舖，成功轉型為綠植產品的模擬商業環境



2014

在雙重老年化的趨勢，宿舍服務新增短期住宿服務

2014

康復者出現年輕化，增撥資源開展「STAND FOR YOUTH」計劃

2015

本會舉辦「陶紅玩綠·悠然自得」開放日，展示康復者的展能藝術作品



2015

首次由康復者擔任「微景盆栽工作坊」導師或助教，開班授課予社區人士

2015

開展社區支援服務，以外展方式支援退縮和被動的康復者



2015

本會與插畫師合作制作了“樂陶思”系列宣傳品



2016

5月樂民居輔助宿舍支援計劃正式投入服務，宿位39名



2016

12月石排灣寬樂身心健康服務站正式設立，提供上門家訪服務



2017

澳門利民會成立25周年，舉辦「元」來是他們藝術展覽、銀禧盃(海峽兩岸與港澳地區復康足球邀請賽)、銀禧晚宴，並製作銀禧紀念特刊



2018

10月澳門利民會舉辦「世界精神健康月」系列活動，發佈<<緣途有你-精神復元個案匯編>>



2018

11月至12月舉辦「粵港澳大灣區精神復康服務發展、機遇與挑戰」研討會，邀請灣區內廣州、深圳、佛山、珠海、江門、香港及澳門7位講者分享主題



2019

1月澳門利民會獲得特區政府頒發社會服務獎章



2019

9月適逢為中華人民共和國成立70周年及澳門特區成立20周年，澳門利民會舉辦「粵港澳大灣區蓮花盃復康足球邀請賽」，邀請8支足球隊共同參與復康足球賽

2020

1月開始推行籃球訓練



2020

6月開始推行跑步訓練



2020

新型冠狀病毒肺炎疫情席捲全球，本會一改過往傳統模式，以線上、電話方式關顧服務對象；透過網絡、社交平台等以「轉」壓為機，為題拍攝宣傳短片與大眾市民互動，分享紓壓方法。



2021

開展首屆朋輩工作員培訓課程，進行60小時課程及實習



2021

12月1日展開熱線服務



2021

社區教育工作有2,135人參加講座，394人修畢精神健康急救課程，參與人數創歷年之高



2022

4月14日首屆朋輩工作員有9人畢業，並隨即投入服務



2022

延續校園社區教育工作，開辦「精神健康急救基礎課程」及「精神健康急救課程(關懷青少年版)」共20場，受訓人數428人，再創歷年新高!



2022

熱線服務運作有一年多，疫情期間發揮極大作用，求助數目比平常多出2.5倍

2023

4月14日發佈
「精神復元人士老齡化研究報告」



服務單位

Service Report



望廈之家

望廈之家設立的初衷是為有住宿需要的康復者，以群體生活及日常督導的模式，提供過渡期住宿訓練。三十年轉眼即逝，望廈之家亦搬遷到新的望廈社區，從小家舍模式轉變成現時較大規模的運作方式。隨著環境的轉變，令更多有住宿需要的康復者能一同展開住宿的歷程，望廈之家亦漸漸成為了不少康復者心目中的第二個「家」。



舍友烹調晚餐



相聚一堂談天說地



個人床位



交誼大廳

回望從前，康復者從醫院回歸社區的選擇不多，大多是回到原本生活的地方，再次經驗過往的處境，令康復者的精神狀況一度經歷起伏，而望廈之家成為了他們的「避風港」，為康復者及主要照顧者提供了一個彼此喘息的空間。同時，宿舍內的專業團隊會與康復者一同探討需求、制定個別化的計劃，包括加強服藥習慣、生活技能、個人自理等能力。望廈之家亦是「橋樑」，聯繫著康復者與主要照顧者，讓彼此在溝通的過程中吸收經驗，增加照顧者對精神疾病的認識，為康復者日後返回社區生活做好準備。



學習清潔環境



學習藥物管理



烹煮美食

到街市學習購買新鮮食材



量度血壓監察健康



房間整理



製作甜品甜入心

望廈之家以群體生活訓練為主，寬廣的房間內擺放了數個床位，每位康復者都有自己的空間，但同時亦需要與他人共享空間，舍友們在過程中經驗與他人共處、溝通，在不同的磨合中誕生出房間的小文化。



此外，宿舍的大廳亦是舍友們共同活動的空間，舍友間可以在此閒聊日常，亦可以相聚談心，藉此除了能擴展人際關係，亦能提升社交技巧。在大廳中每月都舉行的是舍友大會，大會由康復者擔任主席及記錄員，帶領會議的進行及討論，所議事項包括宿舍的膳食、設施以及活動方向等無一不談，讓康復者不單是接受服務者，更是協助者、策劃者。望廈之家建立尊重、開放、友善的平台，讓康復者能在正面、積極的環境中復元。



憑花寄母親



舍友大會討論宿舍事宜



生日會同歡



曾錫話小老師



舍友協助拍攝煮食短片



舍友向民眾介紹望廈之家

多才多藝的邦爺，雖已經離開望廈之家兩年有餘，他仍時常懷念居住在宿舍的點點滴滴。住宿期間邦爺有很多角色，他既是舍友大會主席，協助收集大家的意見；亦是書法、篆刻興趣班的導師，帶領參加者體驗書法的樂趣；同時，亦是義工小組的資深義工，積極於義務服務並帶動新義工的參與。



擔任導師教導書法技巧

積極、樂天的邦爺，令人很難想像他過往亦曾經受情緒所困，在陰霾中無所適從。他認為自己的改變，是住宿期間多了對自己的瞭解、是擔任不同的角色時得到了認同、是與許多同路人交流後有了不同的感悟。康復者在望廈之家，能以同路人的角色相互影響，建立彼此的支援網絡，實屬可貴。



義賣小物品



復元故事手影舞

邦爺在分享經歷時提到，望廈之家每逢春節時，都會把大家聚在一起即席揮毫，到社區及附近團體贈送揮春，看到人們把揮春貼起，心中的喜悅難以言喻。在義工活動中，探訪老人院時長者熱情的反應、淨灘後享受乾淨的海風，回憶起與大家共同貢獻社區的種種，他認為康復者也有能力幫助別人，成為大家的好鄰居。



義工介紹望廈之家



揮字賀新春



團體歷奇挑戰

康復者離開望廈之家後，除了回到原生家庭，有不少的康復者會以租住社屋或在社區租房的形式開始新生活。望廈之家會在康復者離舍前，提供更獨立的房間模擬在社區獨立生活的環境。當康復者離舍時，會收到一本回憶錄，記錄著他們在宿舍生活的特別時刻，每位同行者亦會留下祝福的話語，點點滴滴，積累成支撐康復者前行的力量。



離舍展開新生活



快樂的回憶

旭日中心

在利民會建立的初期，便籌備「旭日中心」為在社區居住的康復者及家屬提供支援，促進康復者參與社區活動，向民眾傳達精神病及精神健康的正確訊息。旭日中心主要有六大服務內容，分別是生活技能訓練、社交及康樂活動、興趣班及小組活動、輔導服務、社區教育、社區支援服務，透過多元服務的介入手法，讓康復者在復元路上得到更全面的協助和更多的選擇。



多功能飯堂



中心新裝潢



社區教育講座



互相幫助學習用手機

康復者的需求不僅限於在活動中「直接取得」物質上的好處，幫助他們展現自己的才能進而幫助他人，反而更讓他們有成就感。近年，中心在設計活動上加入「Give & Take」元素，讓康復者協助籌備、擔任助教，貢獻自己的力量。小玲不論是在節日活動或是派發福包時，除了是得力助手，亦有助她與其他康復者建立更深厚的關係，提升溝通技巧。

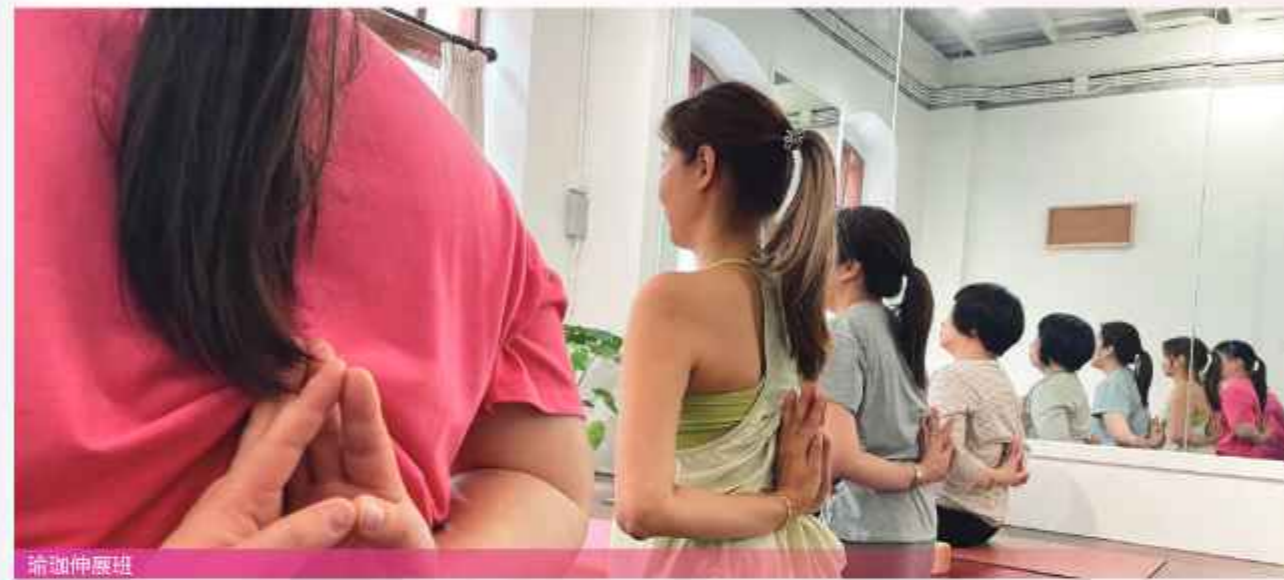


一起包粽子



製作焗烤美食

2022年才接受服務的阿英，以往退縮在家裡很少做運動，但參加瑜珈伸展班後，透過學習動作、專注呼吸、感受身體狀況，除了讓身、心、靈都得以放鬆，也慢慢養成了運動習慣。除此之外，中心亦發展運用膳食、接待等有系統的工作小組，協助參與的康復者提升各方面生活技能，實現自我成長。



瑜珈伸展班



體驗製作龍眼糖及杏仁餅



沖一杯美味香濃的咖啡



為工作組茶座練習沖泡咖啡



花藝



強身健體

隨著中心服務的人數逐年增多，觀察到康復者在各個年齡層有不同需要，故中心有專為中高年齡康復者而設的「銀杏飛揚」小組，除了設計更適切這個年齡層的興趣班內容，亦教導多種身體保健的方式，預防精神康復者老齡化的速度。



同遊澳門特色街道



牙齒保健講座



銀杏飛揚外遊

就35歲以下的康復者，中心則另外有「C & C」發展計劃，計劃名稱的兩個C字分別意指Chill和Circle，希望建立一個可以輕鬆享受樂趣的朋友圈。

容兒首次參加「C & C」的密室逃脫活動，在團體活動中她體驗到有些事情雖然可以獨自完成，但與人合作可以更有效率，活動中除了更了解自己的能力，也學會欣賞他人的優點，同時也增進了團隊情誼。中心的活動運用不同復元元素，嘗試讓康復者接觸新鮮的人事物，協助建立社交圈子，並每月舉行一次會員大會，提供一個平台讓康復者學習表達自己意見，就他們的意見調整服務的細節，增加歸屬感。



挑戰攀岩



C & C 製作兒時回憶的木雕



一齊破解密室難題



參加馬拉松戰自己

月圓在近二十年間，時常到旭日中心渡過早上的時光，妹妹珍好作為長期照顧者，同時需要兼顧生計，壓力之大不言而喻，珍好提到，過往澳門的社福資源比較貧乏，要為月圓找到「落腳點」十分困難，幸得朋友介紹，得知旭日中心有專業人士提供協助，頓時感覺天無絕人之路。這些年來，中心為月圓提供了一個舒展身心、互相扶持的平台，也讓家人放下種種擔心、壓力，她說道：「中心能關心每位會員，會員有問題時，積極伸出援手幫助會員，教他/她一起解決問題。」亦對這一切表達衷心的感謝。家屬的支持及了解，在康復者復元路上提供莫大的助力，中心舉辦不同類型的家屬工作活動，讓家屬們分享經驗及舒緩照顧壓力。



照顧者劇場表演及分享工作坊



家康工作體驗設計



感受踩單車的樂趣

復元概念裡重視個人優勢，幫助康復者學習欣賞個人價值、能力及重拾自信，旭日中心除了為康復者提供一個相聚、悠閒娛樂的物理環境外，更希望提升康復者的能力和長處。依照他們不同的特色設計多元的活動，除以上提到的發展計劃、工作小組外，亦運用部分展能藝術、運動的介入手法，藉由群體協作及個案工作，提升他們面對自我照顧、家庭、社會和工作各方面的適應能力。



精心聆聽製作甜品的步驟



練習硬筆書法



挑戰空中瑜珈

利民坊

回想20年前，在舊望廈社屋的小士多旁，有一間光潔整齊的文具店，踏進店門便會聽到親切的詢問，一件咖啡色的圍裙，一個熱切的眼神，成為了我童年的回憶。經過多年的變遷，利民坊已經搖身一變成為了綜合式職業復康服務的職訓中心，透過全面的職業評估、職業培訓、店務實習、輔助就業訓練等，增加康復者就業機會，並建立僱主網絡，在康復者就業後提供協助，促進康復者融入社會。



充滿節日氣息的櫥窗



綠植商品

接受利民坊培訓的康復者來自不同的年齡族群，有年輕的小伙子，也有在職場上打滾多年的老江湖，但他們最大的困難都不是找不到工作，而是自我的角色轉換。年輕的一輩大多擁有不俗的學歷，但他們卻欠缺經驗、社交技巧及解難能力；



嘗試經營小食攤



打工仔運動會體驗



學員派發傳單



練習清潔工作



學習使用不同職場用品



藥房實地考察工作環境

而年歲較長的康復者，雖有著豐富的工作經驗，但也因為患病的歷程較長，需要克服精神疾病對自身的影響，如認知功能受損或慢性化等。由於工作環境中避免不了與人接觸及溝通，但過往的創傷容易令康復者在人際方面缺乏彈性、面對問題時退縮，上述的種種都成為了康復者重投職場的絆腳石。



到訪手搖店了解職場環境

但與一般的職業訓練不同，利民坊的培訓為康復者量身設計，由社工、職業治療師制定個人化的計劃，以職業作為媒介，自我探索、思考未來，走出每一個康復者獨特、多元且合適的復元之路。康復者可以在利民坊中擔任不同的職位，如綠植導師、接待人員、清潔助理等，但工作內容則會在一定的框架下，按康復者的需求而調整，就好像芳芳好幾年沒工作，對就業方面非常迷惘，於是經轉介到利民坊培訓。



鍛鍊體能，預備回到職場



學習了解自己內在需要



計劃自己生活作息

在參加培訓初期，不同的機件、電腦操作對於學歷不高的芳芳滿是挑戰，面對如此的壓力，芳芳也按照以往的應對困難方式—默默地承受着，因此令芳芳感到不少的壓力，跟進社工察覺到有關狀況後，開始為芳芳調整培訓方向，亦考慮未來的就業發展，為芳芳制訂個別化的培訓方式；經過好些日子的重新適應後，芳芳逐漸融入培訓生活，慢慢地芳芳亦迎來一些轉變—開始主動與人交談、思考如何選擇自己的喜好等，或者未來重回職場的路仍有一段距離，但芳芳透過培訓，一點點的走近目標，收獲的亦不單只是工作技能，更是漸漸地找回自己，學習找到自己最適合的生活方式。雖有不少的康復者在日常生活中受負性徵狀的干擾，但穩定的參與職業培訓反而成為莫大的推動力，讓他們更積極規劃日常的日序、更願意接受挑戰等，走出家門、走進社區，也找回最舒服的自己。



學習新技能，迎來新體驗



保持口腔健康



綠植工作坊

除了接受坊內的工作安排外，亦會讓經驗豐富的康復者學而優則教，成為綠植工作坊的導師，玉書便是其中一員，她曾教導公務員、社區人士，亦曾走進學校與小朋友交流。她提到最深刻的經驗是教導較低年級的小朋友時，按照平常的教學習慣，請小朋友在花盆中填入三分之一的泥土，但小朋友其實並未有如此的數學概念，讓其當時未能及時作出反應，之後，玉書在每次教學前都會預先了解學生的身份、場地等，嘗試以他人的角度思考，讓學生們能夠感受到種植的快樂。以往康復者在工作時容易有負面的經驗，但在利民坊的協助下，他們不單是僱員，亦可以是把經驗傳授他人的導師，慢慢累積成功經驗，提升自我價值和信心。



導師認真教學

由於利民坊模擬正式的工作環境，無論是專業團隊或是康復者，每天都需要打卡簽到，面對店舖內的大小事宜都要自己嘗試處理，遇到問題時亦須要互相扶持，就和你我一樣，也要承受生活的壓力，也希望可以有互相扶持的夥伴關係。除日常的職業訓練外，坊內也有設計抒解壓力、發展興趣的活動，教導康復者如何應對生活上的壓力。



一起探索與冒險



濕地觀賞候鳥



享受手作時光



享受烘焙的樂趣

貝蒂是一位中年媽媽，除了在利民坊工作外，平時也要照顧家庭，壓力時常讓她喘不過氣來，有一次她參加了職業治療師的活動，了解「Me Time」這個概念；在活動中，她第一次獨自去看電影，第一次去獨自看海，第一次真正把時間留給自己，當再次回想時，感覺到那些獨處時刻，找回了自己。而家人的支持和了解，對康復者而言亦非常重要，幸得家人的支持，貝蒂才能在繁瑣的生活中休息下，進而更了解自己需求。



為齊心合力闖難關



辛苦練習的成果

現時，社會大眾對精神疾患的接納程度雖有所提升，但康復者投入工作的機會仍然受限。利民坊仍會持續提供平台，讓康復者展現能力，就如20多年前一樣，當你走進店內，仍能感受到那熱切的眼神、溫暖的接待。展望未來，除了製作恆常性植物及節日產品外，我們也會更關注市場的需要，嘗試製作其他不同的產品、推出更多元的培訓服務。



商賣



嘗試製作多元產品



探索自我無限可能

康復者與精神疾患共存的復元旅程，就像一首交響樂，有抑揚頓挫、有喜怒哀樂，但最重要的是享受這段過程。利民坊職業復康培訓的目標，從來都不是只有工作，而是在職訓的過程中，讓康復者能更自我探索、發展才能，用模擬職場的環境，推動康復者找到合適自己的方向。



著重過程學習欣賞自己



體驗不同事物

社區支援服務隊

社區支援服務於二零一五年正式開展，且在二零二零年喬遷，優化物理環境，擴展專業團隊，為非恆常使用本會轄下單位服務的康復者提供專業服務，亦就家屬提供支援，期望透過定期的關顧，協助康復者處理精神及生活問題，融入社區，促進復元。



外展治療



外展家訪



藥物管理

接受社區支援服務的康復者，有部份是55歲以上的樂齡人士，他們有自己固定的生活模式，但容易會忽略自己的身心靈需要，如因較常退縮在家裡、缺乏人際交往、多次病發後對功能的影響及藥物作用導致身體逐漸退化等，面對壓力及困難時，更容易把心事放在心中，不願向他人求助，從而影響整體的復康情況。針對上述的康復者，社區支援服務隊積極主動，走進社區為康復者提供心理、職業治療和護理等專業服務，搭起康復者社區的橋樑，讓康復者在家中亦能得到適切的協助，以提升他們外出求助、求醫的意願。



體適能前測



齊齊做運動

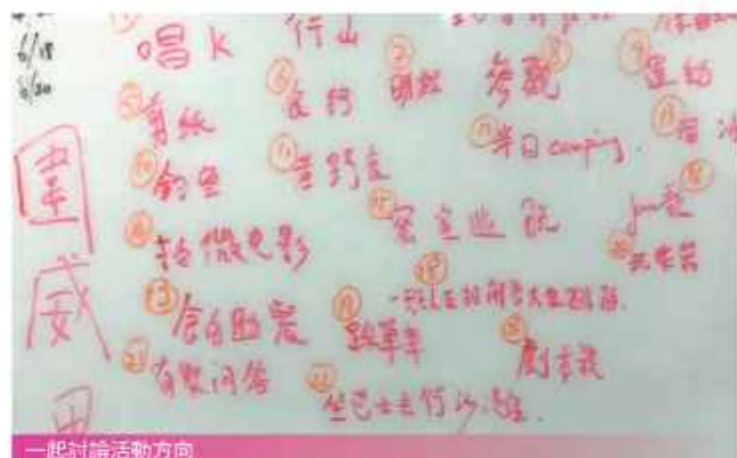


製作手工藝



疫情時探訪

有不少康復者在患上精神疾患的初期，同時感到失去了家庭、工作、人際，甚至是希望。除了康復服務外，若有一群有共同經歷，能互相扶持的伙伴，讓他們明白原來他們不是孤軍奮戰，必定會增添助力。



一起討論活動方向



製作專屬自己的回憶錄



123木頭人

「Youth Channel」為35歲以下康復者設計一系列活動，加入復元的元素，協助康復者建立團隊，他們共同討論活動的方向，擔當不同的角色工作，各司其職，發揮個人長才。透過體驗、歷奇、休閒活動，一起面對成功、挫敗、歡笑、汗水，他們亦互相包容、接納彼此的優點劣勢，活動後的分享，讓他們一點一點的更了解自己、更熟悉他人，「原來這條路上能與你同行，讓我一點也不感覺孤單」。



讀書會分享心得



自己動手發揮長才

要走進別人的生活並不簡單，唯有耐心陪伴，等待他願意打開心房。年輕的Harry與人聊天時總是滔滔不絕，談及自己的生活、分享自己的心情，很難想像他是一位退縮在家的康復者，在生活中有很多的擔心卻不知道怎麼處理，身邊有家屬的支援卻不知道怎麼溝通。他會為即將到來的覆診日而擔心，會因考慮要不要參加下一個活動而煩惱，只要願意慢慢聽他說，他就會打開心扉，最近，他打算再進一步，參加多一點活動，結交更多朋友。



放慢腳步聽聽下劇樂題



團體合作解決困難

獨一無二



我們耐心的陪伴，了解他們的需要，陪著他們面對生命中的起伏，尊重他們的選擇，提供足夠支援，讓康復者能安穩地在社區生活。

社區支援服務以個案的形式，關顧康復者的復元之旅，透過外展的方式，按情況對高、中、低風險個案進行全面且緊密的跟進和介入，對在社區中欠缺支援的康復者張開安全網。



尋找屬於你珍貴的回憶



句句祝福掛在心上

樂民居

樂民居輔助宿舍是一所利用小家舍模擬實際居住環境，為有能力過半獨立生活康復者提供服務的過渡期宿舍。同住康復者透過共同生活和管理單位，學習互相協調及合作去面對日常生活中的問題和需要，在職員有限度的督導及介入下，提升日後在社區中所需之解難能力，增強社區適應能力，為日後到社區生活做好準備。



樂活區文誼空間



樂民居環境

本宿舍的服務使用者大多正值壯年，普遍在青年期病發，影響自我認同，對前途亦徬徨迷失；宿舍亦有部份年長的服務使用者，因為年紀漸長，生理退化使其更傾向留在家舍，對未來缺乏目標和希望。觀察到宿舍的服務使用者抗壓能力較低、人際關係退化、與社會脫節，且缺乏動力。為此，社工在康復者入舍初期，討論並制定一系列個人化的復元計劃；透過居住在小家舍的模式，讓康復者們共同管理每一「家」，建立對個人及生活的責任感，進而提升日後於社區獨立生活的信心；職員24小時的支援、聆聽及同理，讓他們在問題發生時能立即獲得協助，減少康復者面對的壓力和困擾；宿舍的活動和小組，讓康復者能接觸不同的事物、學習生活上實用的知識、與社會連結，從中獲得成就感，成為復元路上的動力。



藥物知識小組



無酒精派對

所謂民以食為天，「食」可是一大學問呢！宿舍為回應康復者「食」的需求，每星期會有兩次煮食訓練，在訓練中，把整個煮食流程分為採購、備菜、烹飪、善後四組，買菜時走走逛逛認識社區、備菜時學習煮食的小技巧、煮飯時細心烹煮用心調味、用餐時細細品味閒話家常，一道道家常菜放在餐桌上，一群同路人聚首一堂，共享溫馨的時光。透過煮食計劃，舍友參與每一個細節，慢慢累積對煮食的知識，轉化為成功感，提高對生活質素的要求及動機。



善後組落力清潔



烹飪組細心烹調



一起享用美味晚餐



採購組精打細算



備菜組手藝精巧

踏進家舍的門口，大廳擺放著樸素的木質餐桌，深顏色的布藝梳化與淺色的茶几相映成趣，在客廳一旁的廚房雖小，但基本的煮食設備一應俱全，簡潔的浴室，可以讓舍友沖一個身心舒暢熱水澡，家舍內兩個房間，最多住進三位舍友，共同管理這個「家」。本宿舍位於社區民居之中，讓舍友更容易接觸社區，透過日常的接觸，也減少了居民對康復者的誤解。在家中，他們需要學習互相協調、合作，提高溝通技巧、日常生活的解難能力及自理能力。



學習日常清潔秘訣



小家舍形式模擬社區居住環境



電玩大賽

千里之行始於足下，邁出的每一步，都是變得更好的基礎，因此宿舍以多元的興趣班、小組、發展計劃發展舍友的潛能，學習美甲的「指樂坊」就是其中的例子，參加該計劃已久的Gigi，因藥物副作用而導致手震，較難做到精細的動作，而且記性不好，無法記清手部護理的步驟，但Gigi從不言棄，甚至自行購買材料練習，遇到難時不恥下問，以認真積極的態度，展現內心的堅毅以及對生活的盼望，最終學有所成，不單在對外的工作坊一展所長，更回到家中，為一直在復元路上扶持的母親，做上一次暖入心懷的手部護理。宿舍的活動，讓舍友接觸不同面向的休閒活動或知識，亦強化、發展舍友的潛能，支持舍友就業，從外而內的提高舍友的生活品質及動機。



利用桔子練習修剪死皮



吉他輕奏樂韻悠揚

舍友們離舍大多會到社屋或自行租房生活，他們在宿舍學習到的藥物、病情知識，大大減低入院率；與人溝通的技巧和生活經驗，都能運用在社區獨立的生活當中；在宿舍培養興趣、累積的成功感，一點一滴的注入動力；與社區連結，成為社會的一份子。



跟著輕軌去旅行



為離舍做好準備



了解如何度尺



我們的畢業禮



齊齊踩單車



了解環保知識

疫情來襲，導致經濟活動暫緩、失業率的上升，影響了民生活的正常運作，無法就診、取藥，看似一切失序的生活，再無以往的安寧，加上宿舍面臨隨時閉環封鎖的境況，舍友對未來的不安全感逐漸增加。宿舍積極配合防疫政策，要求舍友戴上口罩、遵守防疫規則、保持社交距離，亦緊縮公共空間。留意到舍友只能和同家舍友互動，用餐時還要隔著夾板，期待的活動可能隨時取消或者只能安排在宿舍舉辦，又要配合防疫的要求，親人亦無法探訪，舍友未能感受以往節慶和活動的熱鬧及溫暖，剩下的只有是擔心、失落和害怕。

雖然疫情帶來的挑戰，讓我們重新定義和審視了人與人之間新的社交距離，這對本來社會支援就薄弱的康復者，更是雪上加霜，還好，我們都在，與你同行，在疫情時，我們積極應對、關懷備至，疫情過後，迎接新的生活模式，跨越社交距離的藩籬，由「家」出發，鄰「里」互相、連結社區。



歡樂麻將



與民眾互動

寬樂身心健康服務中心

路環石排灣為澳門最新的社區，本會亦在此設立了「寬樂身心健康服務中心」，除了繼續提供服務支援本會搬到路環的康復者之外，同時亦是首個非加入會員也能享用的服務；中心更成為了社區民眾放鬆身心的驛站，提醒大家關注自己的精神健康和需求。



服務站正門



麻雀廳小五臟俱全



多工能廳

寬樂的服務內容與「旭日中心」相似，除了提供多元化的活動滿足社區內民眾的社交娛樂需求，亦以跨專業合作的團隊展開外展服務，實際走訪服務使用者家中，協助他們面對和解決生活上的各種問題，適應社區生活、融入社區。除此之外，亦提供諮詢及協助石排灣居民轉介服務，藉此喚起社會各界關注精神健康，提升他們對心理和精神健康的認知。



小幫手到社區推廣服務



電腦供居民使用

自2013年起，陸續有居民入住石排灣社區，有不少居民是年長或獨居人士，當中亦有許多本會會員，為顧及他們的需要，有一部分社區支援隊的同事時常驅車前往，關心當區的會員，隨著居民人數漸長，社區對精神健康服務也增加，本會幸得政府的支持，於2016年正式開展了以專業團隊提供服務的「寬樂身心健康服務中心」，團隊裡護理、職業治療及社工等專業所提供的個案跟進、臨床心理師的心理治療和情緒支援等服務；為滿足在職家庭的需求，中心每週有一天的開放時間延後至晚上8點30分。



學習使用輔具輕鬆做菜



訓練平衡力預防跌倒



用手指感受和譜色彩的樂趣



外遊樂悠遊

中心內亦開設了多元的小組、興趣班、講座等，去吸引居民參加活動，其中亦不乏本會會員的積極參與，透過活動亦發掘不少有能力的「小幫手」。笑口常開的雪娥，她過往多數在本島的「旭日中心」參加活動，自從搬入石排灣後，「寬樂」便成為她與朋友談天說地的聚腳處，有時，她亦會就人際關係、失眠、健康等問題向職員傾訴，在職員積極聆聽及支援下，令她的苦惱得以緩解，這位多才多藝的「小幫手」不單在節日時為其他會員設計心意卡，亦是一位街坊義工，把善心傳遞給更多人。



手寫卡片傳遞愛心



小幫手於活動中擔任義工



講座吸引居民參與

雖部份服務使用者年紀漸長，出門活動的意欲有所減退，寬樂仍主動出擊，與「小幫手」把溫暖的問候送到他們家中，像是在聖誕時唱一首頌歌、在新年時送一對揮春、在日常時獻一張卡片等，雖他們居住離市中心較遠的社區，與家人、朋友的距離也較遙遠，但有寬樂職員和會員一次又一次的關心，慢慢暖化他們的心防，從字裡行間連結起他們的需要。



冬日歌曲暖人心



節日送問候



陪伴是良方



攜手邁進更美好的將來

阿森在6年前開始接受「寬樂」的服務，他形容生命曾經深陷泥淖之中，除了自己的努力亦感謝各方的協助，陪他走出困境，活出不一樣的人生。現時阿森成為了街坊團體的要員，關心社區大小事務，他非常感謝寬樂一路以來的支持，令其對寬樂，甚至是整個社區產生了歸屬感。



用心手作用心生活



老年華人山人海

「寬樂身心健康服務中心」除了提供服務給澳門利民會的會員，亦有非會員參與其中，早期社區設施有限、新社區生活的壓力、以至疫情時的氛圍，影響部份的居民的精神健康，職員設計了一系列講座、網上課程，讓居民更了解精神健康的重要性，同時與其他社服機構緊密合作，相互了解認識服務內容，為需要服務的居民，轉介適切的服務，幫他們解決生活上的困難和壓力，共同織出一張社會安全網。



小朋友也能體驗釣魚之樂



透過遊戲了解精神健康知識



挑戰自己的無限可能

以「寬樂身心健康服務中心」作為澳門利民會路、氹等離島的據點，本會的服務已遍及全澳，除了能為康復者提供更便捷的支援，也積極參與政府舉辦的各種活動，如參與由社工局聯同社會服務機構舉行的幸福家庭月、舉辦精神健康嘉年華等，提升普羅大眾對精神健康認識亦推廣本會的服務。



運動防肌少症講座

社區支援熱線服務

2021年開展的社區支援熱線服務，主要是以電話的方式提供關懷及支援的晚間服務，除了能為康復者及家屬提供更便捷的諮詢渠道，同時間積極介入，主動聯絡較少接受服務的康復者，以建立關懷網絡，提升他們的求助動機，進而協助銜接其他日間服務。



主動出擊關心會員



辦公室環境



細心聆聽你的聲音



分析個案導向合適的日間服務

在夜闌人靜、四下無人的時候，你也會胡思亂想嗎？其實很多生活上的困擾，都不局限於早上，失望、氣憤、寂寞等感受，往往會累積到晚上才會再次浮現腦海。獨居的林婆婆，時常會到樓下的小公園做運動，與她聊天時，她總會以中氣十足的聲音講到昔日養寵物的快樂、與家人相處的溫馨，也會談及對身體健康的擔心和面對日常瑣事的煩悶。然而一通電話可讓她盡訴心聲，亦讓她知道有人同行，需要的時候我們都在，暫時把煩惱拋諸腦後。



疫情期間電話量不停

星星之火可以燎原，生活上的小火花，不論喜或悲，一直在心中醞釀只會逐漸放大，熱線服務希望透過一通又一通的電話，連接服務使用者的生活片段，重新整理、消化，預防負面的思緒累積成為隱憂，留下精彩的花火，燃亮燦爛的人生。



認真了解會員需要

部份的康復者較抗拒與人接觸，遇到精神狀況不佳或情緒波動時，照顧者往往成為了承受壓力的前線，身心疲憊的狀況下獨自處理時，容易破壞雙方關係或者讓本來就不好的關係雪上加霜。此時熱線則能夠提供即時介入，協助處理緊急的情況，成為雙方溝通的橋樑，減緩摩擦。



定期開會討論需加強關顧的使用者

好姨的兒子是一名長居內地的康復者，30多年未有接受過日間服務的安排，為了生活好姨必須兩地奔走分身不暇，未能即時了解本地福利和藥物相關資訊，透過熱線定期的關顧下，不單協助好姨連結各項社會福利資源，也令她感到窩心。她說：「每次得到熱線同事的問候，都會令我覺得安樂，思緒也會比較穩定。」前路再辛苦，只要有人同行，就備感溫暖。熱線團隊在與康復者建立關係後，會按照他們的需要，評估是否以個案形式跟進，建立接受服務的習慣及增加求助的動機。



向本會其他單位講解服務內容

偉華接受本會服務已有數十年，他時常關心其他會員及職員，是很多會員的好伙伴，也經常致電本會各單位，提醒同事寒冷時要添衣、下雨時要撐傘。偉華也經常與熱線同事分享生活點滴，他說「人生有七苦，最苦是做人。」偉華這一句，已經把大多數人在生活中的酸甜苦辣描繪的淋漓盡致。生活本來就有很多不一樣的感受，除了分享開心的事，偉華認為把心中負面的事情說出來，心情會變得放鬆舒緩，致電熱線現時似乎成了他的生活習慣。熱線服務雖仍在起步階段，但為了不錯過接觸每個康復者的機會，同時間設立了回電機制，在非辦公時間或有其他人正在佔線時，設置了留言信箱。同事收到後，會盡快回覆留言，再次致電仍未接通時，會傳送訊息請其回電及作關心，以期不錯過任何一個需要，並讓他們知道我們重視他們的需求。

熱線支援服務在疫情時開展，來自四面八方的訊息和防疫的措施打亂了不少人的生活節奏，亦令部分的康復者不知所措，而熱線與其他單位的同事竭盡全力提供協助，除了舒緩康復者的焦慮，也重新連結部份較被動的康復者與社區的關係。最後，熱線支援服務是一個開端也是一個休息站，陪伴康復者把身心靈都準備好，繼續往前開拓出每一條獨特的復元之路。



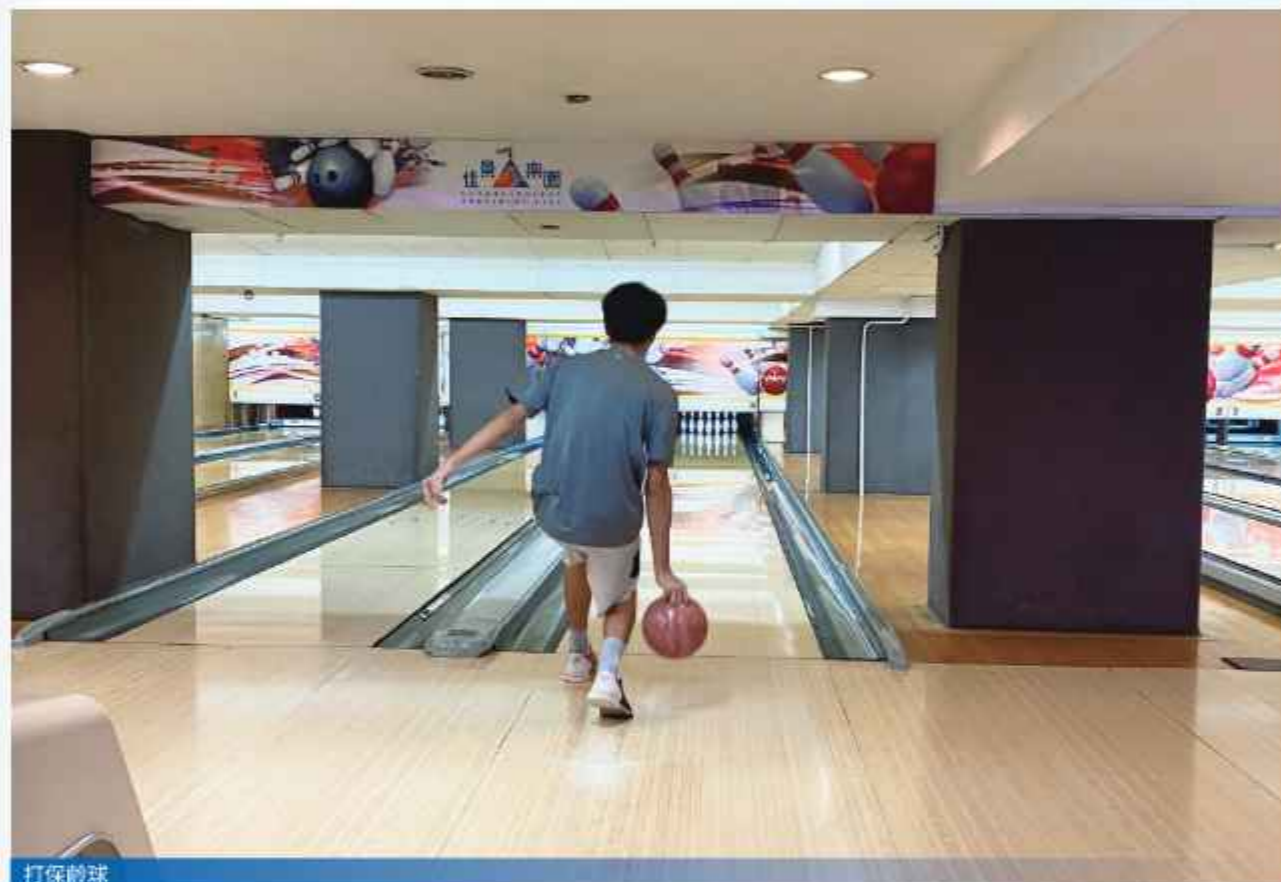
向YouthChannel參加者推廣熱線服務

發展計劃

Development
Plan

展能運動

本會自加入「透過發展體育運動及藝術提升康復者之潛能」為服務宗旨後，積極帶領會員參加體育活動，如旭日中心舉辦的足球、籃球班，石排灣寬樂的羽毛球，其他單位則多數以興趣班的形式讓會員能夠接觸不同的運動，透過體育運動，不單能強身健體，亦能穩定精神狀態，進而發掘自身的長才，促進全人發展。



打保齡球



羽毛球班



減壓瑜珈



專注練習戰術

● 成為自己故事主角的Alan

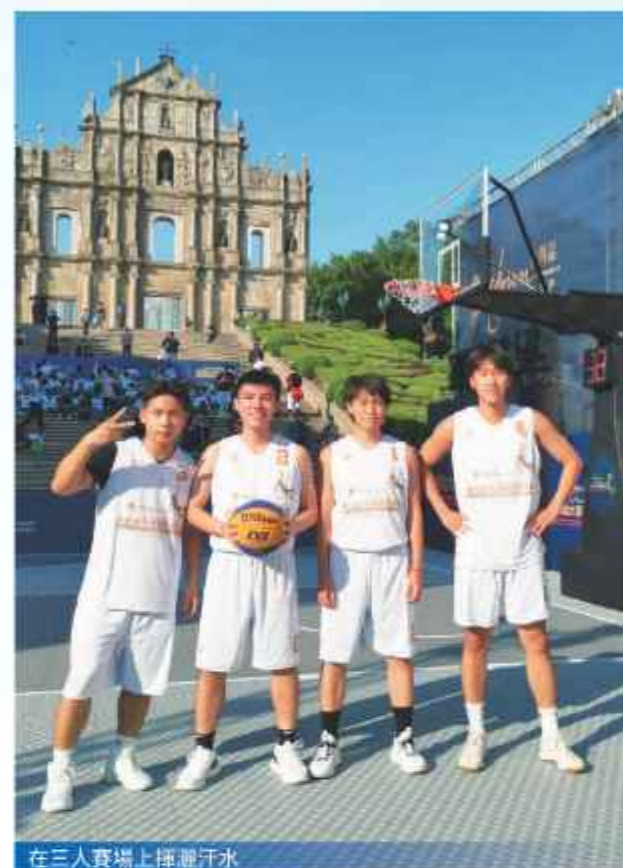
自主自決與選擇是復元的要素，就如Alan，他是籃球隊的元老，每次練習都能看到他勤奮的身影，除了籃球拍打地板的聲音外，便是Alan提醒隊友們的呼喊了，有誰會想到這小伙子在兩年前，對籃球一竅不通，Alan稱以往曾嘗試做不同的工作，但都未能長久，不良習慣及眾人的眼光把他拉入漩渦，但在職員推動下，打籃球成為了他的習慣，從對運動毫不感興趣，到每日關注體壇消息，他說這一切都是「選擇」，他選擇了不再把自己收起，選擇不再逃避，他選擇享受與隊友談天說地，選擇了他喜愛的籃球。生命中總有起伏，尋找不同的方法，學習面對問題，我想Alan他做到了。



打好基本功

● 在運動中取得成功感到博文

住在宿舍的博文，每次訓練前，都會收拾好要送到環保收集站的大袋子，帶上籃球，提早到達球場，與平時寡言的形象不一樣，在球場上的博文總帶著笑容和好奇心，無論是投籃、運球的練習，他都會拼盡全力。康復者有時會因長期服藥，容易有疲倦、負面等副作用，透過常規性訓練能舒緩精神和情緒、宣洩體力、訓練體能、大幅減少閒賦在家的時間，亦能在訓練及競賽中培養自信，獲得成就感。



在三人賽場上揮灑汗水



晨曦小籃球正式開班

● 晨曦小籃球

晨曦小籃球是訓練幼小年齡兒童基本功的籃球班，鄭媽媽便是首批參加學員的家長，她說得知助教是精神病康復者時也有點擔心，但在籃球班的過程，認知到他們與普通人一樣，與小朋友一起揮灑汗水，在輕鬆愉快的環境中學習打籃球，見證小朋友由被動到現在時常要與助教們一起玩耍，慢慢讓家長們都感到安心。助教阿權起初亦擔心教導小朋友很困難，但看到小朋友認真訓練的模樣，令他想要提升自己的技術，進而成為更好的助教。透過運動，康復者有更多的機會與民眾接觸，展現自己的能力與價值，減少污名化。



教學需要愛心和耐性



小朋友展現活力



在歡笑聲中成長

● 連結社區

羽毛球班透過「任務換獎」計劃，推動會員參與羽毛球班的決策、輪流擔任活動協調的角色以增加對運動的投入感，亦為石排灣地區的會員建立了社交圈子。而籃球、足球班平常會在公共場地練習，除了球隊的同伴外，亦會與民眾互動，事實上，團體運動更像是小型社會的縮影，在球隊中，康復者各施其職，在比賽時努力執行戰術，砥礪前行、相互扶持，而康復者亦能從中學習到團隊合作、社交技巧，進而更能融入團體生活。



會員羽毛球比賽



高叫口號加油打氣



與民眾同場競技

● 精神奕奕「旭之優」

藍綠色的上衣、黑色的短褲，是「旭之優」的標誌，在綠茵場上馳騁，揮灑汗水，本會亦會提供相應的運動配件，如運動鞋、護具等等，讓康復者能在安全的環境中享受運動的樂趣，職員亦會提醒隊員穿著是否合宜，以提升個人形象，也會觀察隊員的精神面貌，若發現與平時不同，便會與跟進同事商討對策，因應康復者的變化作關顧。



足、籃球隊員以波會友



落力比賽認真防守

在疫情前，本會的體育運動時常與各界交流，盼能透過競賽，撕走標籤，增加大眾對康復者的認識和關懷，亦讓康復者展現自己活力充沛的一面，如足球隊曾遠訪深圳、台灣等地，與兩岸四地的同路人交流，也能讓隊員走出濠江，體驗當地不同文化、擴闊眼界。



外出比賽交流



賽後與教練合影



與本澳機構交流

在疫情的陰霾之下，口罩成為生活的必需品，社交距離或成為了人與人之間的隔膜，在政府的帶領下，運動場地早已重開，讓康復者們再次投入運動，我們亦將繼續「疫」流而上，推廣展能體育運動。



採單車樂趣多



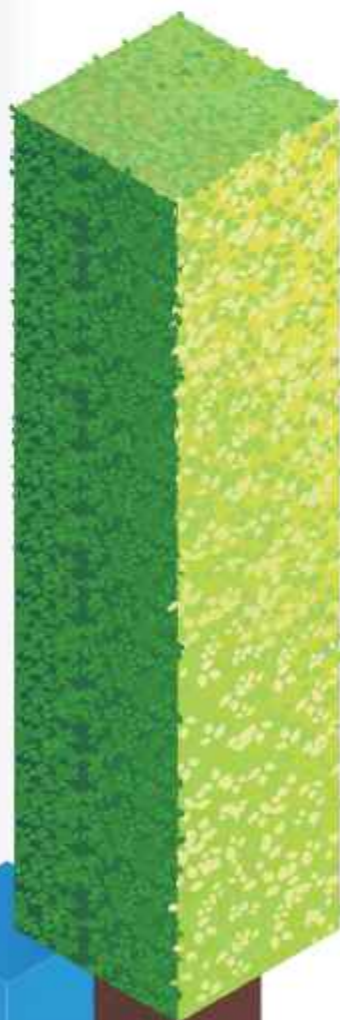
比賽後到訪旅遊景點

展能藝術

本會以展能藝術發掘康復者的興趣及個人潛能已有約10個年頭，主動與不同的導師合作，如陶藝、油畫、書法、綠植等等，近年來亦有陶瓷拼貼、禪繞畫、布藝等多元化的活動，讓康復者學習藝術及創作。



油畫充滿無限可能



隨心而行的禪繞畫



從拿筆的姿勢開始練習

近年來，本會積極發展陶藝和各種類型的繪畫，期望透過兩種不同的藝術特色，由淺入深，不論是初次接觸藝術，還是藝術的忠實愛好者，都能獲得創作的樂趣和成就感。像是較容易掌握的繪畫，能夠讓康復者更直接地表達自己的內心想法，學習觀察身邊的事物、重視生活的細節；而陶藝需要把陶泥搓壓揉合，以破壞再重建的方式，訓練大小肌肉的控制，亦可以抒發自己的情緒，減少藥物副作用的影響。



雕琢磨合專心致志

本會亦有與不同的機構合作，舉辦展覽、慈善義賣、工作坊，推動康復者參與國際性的殘疾人士技能大賽、攝影和繪畫比賽及到粵港澳大灣區美術作品交流等，增廣見聞。讓熱愛藝術和創作的康復者有更多機會展示藝術才能和心血結晶，亦讓大眾更了解他們的復元路，共建互相尊重、了解的願景。除此之外，康復者亦是本會舉辦工作坊，不可或缺的角色，熟識課程的康復者，甚至能擔任助教，一展長才。



漆藝色彩繽紛



手藝球美輪美奐



手織布藝顯出懷舊美感



挑戰大型陶藝作品

● 充滿驚喜的陶藝

陶藝的歷史源遠流長，古代的人們已能夠運用泥土燒製器具使用，時至今日，陶藝已儼然成為了一門藝術，人們憑藉一雙巧手，把手中的泥土化作神奇。康復者在陶藝課上，可依照主題，創作自己心中所想，導師則從旁協助，因材施教，按情況調整進度，以展能藝術開拓專屬於康復者獨一無二的復元旅程。



作品色澤豐富

製作陶瓷的工序繁多，從塑型、待乾、到上釉、燒製，要完成一個作品，少不免花上數天，甚至更多的時間，但有時耐心和等待，迎來的卻會是失敗的作品，因陶泥的多寡、殘留的縫隙、厚薄的控制等不同的細節，都可能影響作品出現裂痕或瑕疵。面對失敗，康復者或會感到挫折，但他們總會屢敗屢試，吸收經驗，再邁步前行。就像復元路上，總是在起伏中的成長，他們的生命歷程就有如陶器上的釉料，深沉的紅棕色經過上千度的高溫燒製後，最終會有千變萬化的色彩，這種淬煉與轉變，在康復者身上更顯光輝。



塑型



上釉



為畫作油上繽紛色彩



合作完成團隊作品

● 色彩繽紛的油畫

抬頭看，你頭上的雲，是甚麼顏色？是潔白無瑕？還是陰暗深沉？觀察力正是油畫班的訓練內容之一，畫面的分解、色彩的鋪墊、細節的描繪，都能讓畫作更生動，顏料的堆疊能顯出物件的立體感，由深至淺、容易修改的特性，讓康復者能夠放心大膽嘗試。

在學習這一門藝術時，康復者都能專心致志，一筆一劃勾勒出所想的線條，他們能突破常規，填上繽紛的顏色；甚有康復者能擔任助教，發揮藝術才能，更把經驗分享出去，用生命影響生命，復元不局限於消滅病徵、穩定病情，康復者亦能擔當不同的角色，投入社會，從身、心、靈感受世界的美好。



全心全意刻畫



畫畫用具



用心聆聽導師指導

● 妙手丹青的小美

滿頭銀絲的小美，瘦小的身體，卻掩蓋不了才華洋溢的雙手，靈活的左手，一筆一劃，就能勾勒出鮮豔的花卉。小美在多年前已參加展能藝術的課程，繪畫時的她非常專注，與平時可不一樣，她說畫畫時焦慮、擔憂、甚至是身體的不適，通通能拋到九霄雲外。



栩栩如生的畫作

因生活苦悶而參加展能藝術，卻發現自己的長才，小美稱自己最喜歡的是國畫或書法，使勁揮毫，時而筆鋒秀麗、時而圓滑溫和，黑白交織，展現出物件的立體感；因為自己優異的表現，她也獲得了手執教鞭的機會，協助老師教導老人家寫書法、畫國畫，那也是她一次深刻的回憶，新奇、緊張、滿足、憂慮，也發現自己的不足。



學習國畫的贊勁與溫柔

雖然她的記憶已有點模糊，但見她回味時臉上的笑容和表情，相信她在展能藝術中，獲得不少成就感。現時小美已決定不當擔任助教，因其想要更單純地享受藝術為她帶來的樂趣。

藝術已經融入她的生活當中，在她的住處中，散發著淡淡的墨香，一卷卷的宣紙，閒來寫上幾筆、畫上心中所想，這樣的節奏讓她感到平靜安逸。一幅幅的書畫，亦成為了她與家人、朋友、甚至是社會大眾的溝通橋樑，分享自己畫作，一起談論作畫寫字的技巧，在藝術中展現自己的努力、才華及價值。



不同字體不同的美



站在巨人的肩膀上臨摹作品

● 化腐朽為神奇的Fatima

Fatima是一位較內向的康復者，醉心藝術的她，家人卻反對她參與藝術創作，直至一次契機，家人從展覽中看到充滿色彩的雕塑作品，那彷彿有溫度的、有生命的小人偶，讓家人看到她的認真和努力，打動了家人的心，得到家人支持的Fatima，不單能再次徜徉在藝術的世界，與家人的關係亦變得更親近。家人的參與、了解、接納和支援，對復元的旅程甚為重要。



為作品上色



陶瓷拼貼



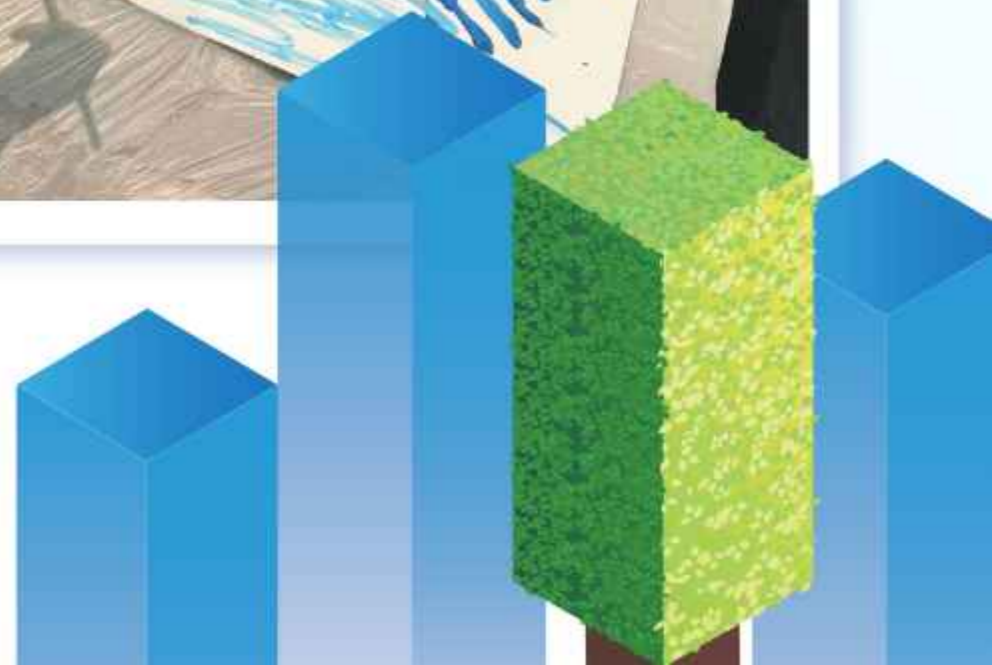
有溫度的作品

● 濃妝淡抹總相宜的曉琪

在課堂上喋喋不休的曉琪，是參加了三年展能藝術康復者，她說：「我在外面很沉默，回到展能藝術的課堂上，就好像回到家中一樣自在。」她也曾試過，連續畫上十多幅禪繞畫，自己在課堂上學不會的，就會上網找資料、報讀其他機構的藝術課程，她認為藝術能讓她躁動的心得到平靜，是她心中的避風港。她也在課堂上認識本會的朋輩支援員阿梅，她們平時會談談藝術的技巧、生活的瑣事，閒時帶著孫兒外出飲茶、參加親子活動，阿梅會以自身的復元經驗及同路人的身份，互相扶持，達致助人自助的效果。



透過參加活動結識志同道合的伙伴



2020年初，新冠病毒席捲全球，大大改變了經濟環境和生活模式，社交距離、戴上口罩，成為了生活常態，家人共處一室的時間變多，人與人之間的距離及關係需要重新適應，疫情帶來的不確定性，讓許多人經歷了前所未有的焦慮、不安。有見及此，本會按康復者平常喜愛的藝術活動提供手作包，例如繪畫、布藝手作等，讓他們在閒時亦能家中繼續創作，減緩了疫情對康復者的影響；



節日明信片



參觀藝術展



中心開放日會員合創作品

在旭日中心裝潢期間，更到訪不同的工作室和機構，體驗不一樣的藝術學習環境，藝術展能步伐一刻也沒有停歇。期望康復者可持續以藝術訴說自己的經歷、心境，以此為橋樑，讓人們能夠看到他們的能力和想法，感受他們對藝術的堅持和努力，你我的每份認同、尊重和欣賞，都能成為經常被誤解的康復者復元路上的養分和希望。



禪繞畫工作坊



社區教育

本會推廣正確的精神健康知識不遺餘力，設立社區教育小組，了解社會的需要，每年設計與民眾息息相關的課程，劃分不同的領域，以實務經驗分享專題內容，如關顧他人心理健康的「精神急救課程」，亦有關顧自身睡眠、壓力、以及青少年和兒童情緒等的講座，主題多元豐富，內容專業易懂。



精神健康急救課程



學生參與靜觀體驗工作坊

就世界衛生組織的報告數據指出，越來越多人苦於精神健康的問題，正視精神健康問題已是迫在眉睫。人們在生活中，不論是他人或是自己，或多或少都會接觸到精神健康的問題，比如失眠引致的集中力不足、壓力造成飲食失調等，由於精神健康問題比較難判斷，因此容易被忽略。可幸本澳民眾對精神健康及疾患的態度開放，加上不少同工、教學人員、甚至企業僱員都需要處理不同的緊急狀況，積極學習正確的精神健康相關知識，透過適切易用的溝通技巧及介入方法，降低風險，達到助人自助的效果。



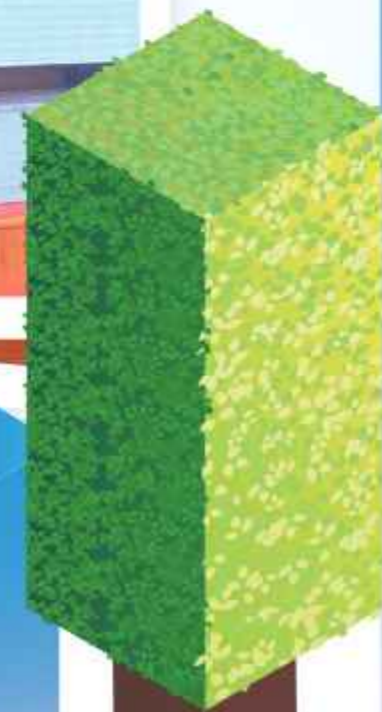
導師示範如何正向稱讚小孩

讚美

- 全部滿分！你會獲得大獎品。
- 你真是令我驕傲。
- 我很開心你聽我的話。
- 我很喜歡你的表現。
- 這是我所說...
- 了解怎麼做...
- 這就是我想...
- 個好孩子。

鼓勵

- 你很努力，這是你應該得到的！
- 你一定對自己的表現感到很驕傲。
- 對此有什麼感受呢？
- 努力想出來了！
- 你的判斷。
- 以為自己決定怎麼做最好。
- 信你會從錯誤中學習。
- 如何我都愛你。



近年社會大眾對精神健康的關注上升，許多參與課堂的參加者，在上課前已經對精神健康有一定認識，課程的內容只是溫故知新，把應對的技巧再次提升，導師亦會按參加者的背景、需要、感興趣的領域，堅實課程架構、調整互動內容。然而，大多參加者缺乏實際的經驗，本會的導師則會帶領參加者由淺入深，配合小組實作，如扮演有幻聽的角色，在兩人對話時加入第三者的耳語，讓參加者體驗康復者受到的困擾。近年，亦會邀請朋輩支援員以康復者的角度分享復元路上的經歷，讓參加者從多個角度，認識精神健康相關議題。



心理健康及自我照顧網上講座



到香港交流學習



連線深圳分享本會足球發展近況

部份民眾對精神疾患的認識仍受到刻板印象的影響，單一個社會事件，亦容易令人加深誤解。我們透過了解精神健康知識，嘗試同理受到不同困擾的人們，照顧好自己的身心靈，當有餘力時，伸手拉住需要幫助的人，不夠力氣時，不妨尋求專業人士的協助，或許在不久的將來，便能打破刻板印象的藩籬，建立和諧共融的社會。

「仍然要相信，這裡會有想像」這出自「差一點我們會飛」的歌詞，是一位資深導師在每次上課時，都會播放給參加者欣賞的曲目，寄語大家要相信自己有能力關心身邊的人。造成精神健康失衡的成因甚多，工作、人際、甚至是社交媒體都能讓人喘不過氣，精神健康問題並不是一朝一夕就能解決，但當每個人都能有所覺察，能善意地聆聽、靜靜地陪伴，或許有更多人能渡過難熬的夜晚，迎接更好的清晨。在未來，本會仍會全力發展社區教育，提高社會對精神健康的關注。



與家長分享正向教養



內心寧靜體驗工作坊



精神健康急救課程關懷青少年版

電腦化認知訓練

「以前的我整天被老闆罵動作緩慢、沒帶腦上班、沒仔細聽人講話等等，當時的我在工作時覺得很辛苦，每天都陷入害怕失業的恐懼中，這種感覺到最後甚至影響到了自己的日常生活，後來職業治療師幫我做評估，才知道原來都是注意力的影響，剛開始訓練時雖然覺得很累，但在做了一段時間的注意力訓練後，我覺得比以前更專心且動作變快了！」小杰在回想時說道。在職業治療的工作中能接觸到不同的康復者，他們受到疾病的影響，多伴隨出現認知缺損的情況，使得原有的職能生活出現困難，像是經常聽到他們說工作表現不佳、日常事務也做不好等，能感受到他們在當中的困惑、恐懼與自我指責。



職業治療師指導

職業治療師會透過訓練來改善康復者的認知能力，當中包括專注力、記憶力及執行能力等，主要會透過電腦化認知訓練的媒介作介入。電腦化的認知訓練不僅可以留下訓練數據，更可向康復者呈現在每次訓練中表現的差異，同時電腦化的訓練亦可根據康復者的程度調整難度，因此在訓練後，康復者多會表述感覺到挑戰性的同時，亦不會因太過困難而感到有壓力。



透過聲光刺激訓練反應能力



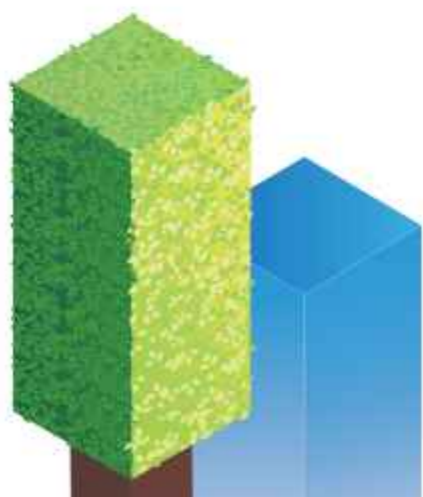
電腦化記憶力訓練



生物反饋即時掌握注意力狀態

除此之外，電腦化的訓練亦可在訓練期間偵測到康復者的專注程度，從而以具體化的回饋呈現在訓練項目當中，因此康復者能夠感受到自己於訓練中的變化。而隨著一次又一次的訓練，康復者會更加投入，同時產生目標感，期望在每次訓練後都獲得進步。在訓練後，聽到他們指出自己的速度變快，在訓練過程中能夠專心，又或是認為現時難度雖逐漸增加，可是仍然有信心能夠應付挑戰。沒有什麼比康復者能夠覺察到自己的進步更讓人感到更寶貴，正正是因為這份喜悅，成為驅使康復者穩定地參與訓練的源動力及熱情。

然而，亦有部份康復者因對於指令的理解或受認知能力的影響，未必能夠使用電腦化的訓練作為介入，而就這小部份的康復者，則會使用傳統認知訓練，如紙筆形式的訓練，做手工或以簡單遊戲等的方式進行。與電腦化訓練相比，康復者在獲得具體化的回饋，又或是學習策略上的效率會較差，但考慮到每一位康復者的獨特性和複雜性皆各有差異，故治療師會作為同行者，陪伴及協助他們解決難題，以達到最大的生活功能獨立性。



心聲

Sharings from US

從名字說起

「心主任，食左飯未呀？」

「未呀！你又在叉電，幾時戒煙呀？」

會員笑笑口，手拿著煙放在自己身後，另一隻手撥散些煙，像擔心我被煙薰倒。

「你可不可以叫我阿心呀？我只不過做打雜嘍！」

會員嘻嘻地笑：「好啦好啦！」

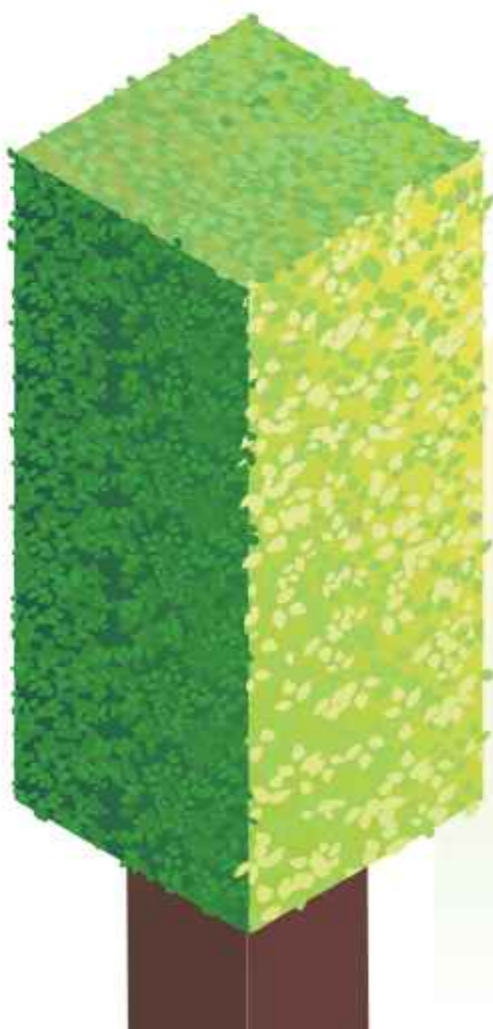
這是平等的稱呼，在我入職時已經是這樣叫法，也是機構成立第一間中途宿舍一直推行的「社群式治療法」，包括四個核心價值，包括「共有制」(Communalism)、「民主化」(Democratization)、「包容」(Permissiveness) 以及「現實對質」(Reality Confrontation)。這個服務理念，從機構紅色屋仔LOGO也可以看到，我們工作人員和康復者像一家人住在同一屋簷下，而我們相信透過群體生活中彼此幫助、互相學習，共同進步和成長！

記得初入職時，在旭日中心食午飯，每張枱坐8人，中間放一大碟菜、一大碟肉、一盤水果等，各人可自己盛飯及湯水，等齊人後，大家彼此說聲：「我們可以開飯囉！」，大家好合作地用公筷夾餸，用私筷食飯。這樣像一家人食飯是由中途宿舍引伸到旭日中心的，直到沙士時期，為了確保各人的飲食安全，改為每人一份飯謎，直到現今。我們隨著時代變遷，這些核心價值仍然會用到，我們會同服務使用者一起食飯，彼此分享！不會因為分成碟頭飯而影響我們之間的關係。

從「澳門利民會」的名字，當初機構的作風比較低調，很少市民知道這個名字是做什麼服務，猶記得我帶著一班服務使用者去白鴿巢打保齡球，售票員好奇地問：「那麼好！你機構是什麼機構呀？我公司竟然給你們免費票，我們可不可以加入你們的機構呀？」我當時心裡在笑，婉謝他們公司給我們這麼好的福利，並告知利民會是一間精神復康機構，他們也不完全明白：「哦！精神復康，幾好嗎！我們都需要精神復康！」，我望一望一班服務使用者會是什麼反應呢？他們竟然好開心地回應他們：「好啊！歡迎你們加入！」此舉令我哭笑不得。活動完結後，我同上司分享此事，上司告訴我，「利民」是用英文Richmond做譯音，目的是不希望被人見其名就識別到做“精神病”的機構，令人望而生畏，故採用中性的名字讓市民大眾、病患者願意先瞭解利民會的服務，再進一步取得合適的服務。我覺得這個名字真好，不帶任何標識，讓人感到安心！

雖然時間流逝，歲月更迭，但我們始終相信，每個康復者都有潛力和可能性，只要給予適當的支持和關懷，他們就能夠超越困難，實現自我價值。最後，祝願澳門利民會在未來的歲月中繼續展翅高飛！讓我們銘記初心，不忘使命！

行政主任陳慕心



快樂的因子



「其實，往往令自己最難過的，未必是有意義的事情，可能是自己不停在心中強求別人，要糾結，就盡管糾結一下自己今天有沒有過得安好和快樂吧！如果生命真要被賦予某種意義，願天下的我們，每天都能努力為這個世界種下快樂的因子。」上述的說話是一位時常受到別人批評的媽媽所說的，第一次看到這段文字的時候剛好遇到難過的事，當刻很想找一處情緒的出口，但嘗試了一些方法，仍是沒有辦法讓自己不難過，心覺得是痛的，所以很欣賞這位媽媽的豁達及正向的思維。

有時候在生活上或工作上總會遇到不同的人和事，會聽到不同的意見，感受到不一樣的情緒，當事情未能得到解決時，心裡就會一直在旋渦中糾結，活在不快樂之中，所以有時候會問自己，其實想過怎麼的生活？想起這位媽媽所說，每個人都有其生命的意義，作為一位社會服務的工作人員希望能陪伴在服務使用者的身邊，一同與他們探索生活上的各種事情，一同快樂一同難過，一同過好每一天的生活，我想這就是我覺得有意義的事情。

間中與服務使用者聊天時會問他們的生活過得如何？對生活有甚麼期盼？他們會說希望一天過得好過一天，每天都快樂，我覺「快樂」從來都不容易，但每次看見「大家」快樂的樣子，都會有幸福的感覺，所以希望我們都能成為彼此的快樂因子，活成自己想要的樣子。

旭日中心主任古菊芳



最深刻的事

轉眼間原來在中心工作已經有18年了，當中都經歷過很多大大小小的事情，亦對工作上的事情有小小的心得可以分享。經常有人問我會不會怕精神病復康人士會有暴力傷人傾向之類等等的說話，但經過自身在這18年和他們相處之下，他們也沒有出現類似的情況，亦和他們相處得很好，每日都和他們有說有笑，也覺得他們和常人相比並沒有分別。所以我可以好確實地回答這個疑問。

而我每天的工作都要準備午膳和分配膳食隊隊員的工作，為求準時開飯，雖然會有忙碌辛苦的時候，但只要見到他們食得開心我就會感覺到好滿足和成功感。在這幾年膳食隊員人事變動都會令我去反省自己做得不好的地方，有幾位隊員離開我們去到另外一個世界，我都感到很難受，好像失去了一個朋友似的。看著她之前每天工作的地方，就令我回想起他和我講的說話，事原是在清潔的時候他突然用台山話講“搏命工作加人工”當中的語調令到大家一齊大笑出聲，這是令我印象最深刻的事。

旭日中心助理員吳玉華

3年前

阿仔

媽咪，你是做什麼工作的？

做活動協調員呀。

我

阿仔

那一定很好開心了！每天都有不同的活動參加？

對呀，每天都很開心！

我

阿仔

我能否參加？

可以！公司有賣旗活動，到時你要帶著妹妹一起要加油喔！

我

阿仔

好呀！我會努力！

今年

阿仔

媽咪，你是做什麼工作的？

嗯（想一想），我要管環境、購買物資、文書工作、活動帶領、個案跟進、執藥派藥、煮飯清潔...

我

阿仔

哇...那麼多工作，你一定很辛苦了！

很辛苦！但亦開心！

我

入職以來見證過望廈之家由小院舍變成大院舍、經歷過人事變動、舍友不停進出、遇到過大小不同的問題，眨眼之間已在利民會工作了十年之久，時常都會有人問我問題，因對方會認為：你做了那麼久，一定會知。而我就會盡量去回答，為何是盡量？因為精神病不是1+1=2，處理方法每次都不同，是需要綜合各種因素才能作出方案，方案也要經過嘗試、實踐才能知道是否適合康復者，所以每天都是新挑戰。

在現實生活中，人們對精神病患者都是避而遠之、不敢接近、鄙視等，認為精神病患者都會對他人構成傷害，並不瞭解精神病，從而產生誤會，對康復者來說別人的支持、理解、陪伴都是非常重要的！很高興我能成為一個同行者，一起面對困難，一起成長。

想起兒子曾問過的問題，每天都那麼忙，間中又會給人罵，值得嗎？經過回想原來我的答案跟之前一樣，辛苦！但亦開心！

望廈之家活動協調員李玉枝

趁著利民會三十周年
 默默數數自己在利民會工作的年數
 數數這些年的經歷
 數數這些年的人、事變遷

數著數著
 腦海裡浮現的是數之不盡的點點滴滴
 想起曾經同行的舍友
 想起曾共事過的夥伴
 想起曾苦惱過的難關
 想起曾經共度的歡樂
 想起曾經暖心的片刻

在我心中
 有很多難忘的相遇和故事
 記得那些年，我們遇過被家人拒於門外的人，後來能與家人和好團聚
 記得那些年，我們遇過惜字如金的女孩，後來會和其他人一起開玩笑
 記得那些年，我們遇過談一個夢想十餘年的男子，後來夢想得以實踐
 記得那些年的轉變，都不是一時三刻的，而是一點一滴的
 當中少不了他們的嘗試和努力，少不了人和人的互動
 記得的故事很多，不能盡錄，卻點滴在心

在我心中，
 也曾有一些失意的時候，
 幸好，也總會有一些幫我把微弱的觸光再次點亮的柴火，
 記得有幾次在工作上很受挫折時，
 剛好收到前舍友的聯絡向我表達感謝、與我分享現時的生活，
 令我的鬥志又被點燃。
 有時候會在工作上遇到挫折，卻也會在工作上得到力量，
 是我這幾年很大的感觸及感恩。

我也很感恩，
 共事過的夥伴和上級，總是在需要時拉我一把，
 在這數年間，令我收穫很多、成長很多。
 我也很感恩，
 每一位相遇的舍友，
 讓我可以有機會聆聽到他們的故事，走入故事，同行成長。

望廈之家主任趙美嫻

每個人對工作有不同的定義，我對工作亦不外乎有些期望，畢業後雖未有從事專業相關，但意外地進入社服機構工作，從此職業令我對社會服務有了更多的了解，看到社會上對弱勢群體的標籤，也看到標籤之下的故事。

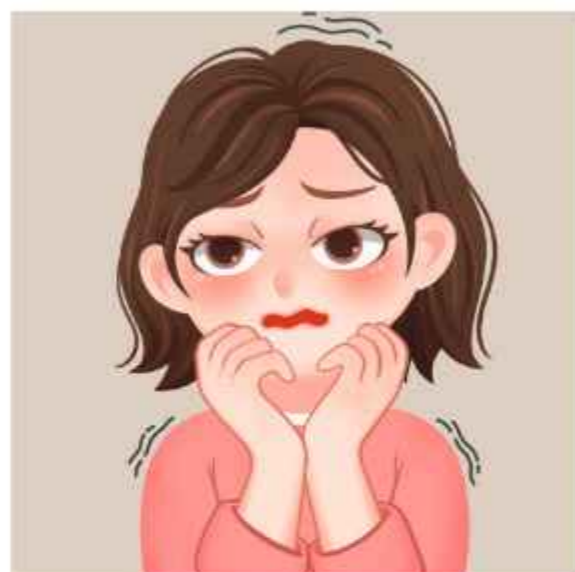
而我也有標籤。因為希望盡量減少生活中的浪費，會分類回收和少用一次性用品，慢慢地被朋友稱為「環保人士」；在進入宿舍工作後，我鼓起勇氣向上司和同事提出分類回收的想法，幸運地被大家認同，亦以活動形式招募舍友加入宿舍的回收計劃。轉眼一年半的時間就過去了，初時他們對很多工作總是缺乏信心，如剪去水瓶外的包裝、判斷稱重讀數、記錄分類資料等，後來熟練的分工合作。當看到負責記錄的舍友被稱為秘書時，我看到她害羞笑容下的滿足。而最令我感觸最深的一句話是「來參加活動，有一種在上班的感覺，原來我都可以為社會出一分力」。

長久以來我認為只要做對的事情，不需要讚美或被認同，但當真實的被認同時，那滿足感是不可言喻的。在生活中很難事事都得到認同，但比起直接的拒絕、嘲諷，多些關顧和鼓勵，也是一種支持、陪伴。

我此前有幸在不同的服務機構工作，感謝一路上遇到的服務對象、同事；如果說智障人士和家屬令我感受到生命的堅毅和責任，長者服務是珍惜和放手的人生態度，而精神復康則是陪伴和情感的表達，復康的路很漫長，願大家都能被理解、被溫柔以待。

樂民居活動協調員陳韻儀







奕流易上·澳門利民會週年特刊

督 印 蔡嘉敏
主 編 蘇景楊
編輯小組 陳慕心、趙美嫻、古菊芳、唐影彤、招海琪、尤碧楨、陳凱盈、王巧瑜
文字編輯 楊精誠
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
出 版 澳門利民會
通訊地址 澳門望廈郵政分局信箱8032號
設計印刷 南舍設計有限公司
印刷日期 2023年11月
出版日期 2023年11月17日
出版數量 500本(非賣品)

ISBN 978-99981-933-9-0 (紙本)

ISBN 978-99981-796-0-8 (電子書)

版權屬澳門利民會所有·未經同意不得轉載及翻印



ISBN 978-99981-796-0-8



9 789998 179608