



30th ANNIVERSARY

澳門利民會30週年

奕流易上

元路與你

多 媒 體 展 覽



澳門利民會30週年
奕流易上
元路與你
多媒體展覽



30th Anniversary
澳門利民會30週年
交流易上
元路與你
多媒體展覽
16-27/11/2023
氹仔嘉模會堂 (即舊關帝廟)
10:00-19:00

主辦單位 澳門利民會
贊助單位 澳門特級銀行及匯豐銀行 中國銀行
場地支持

嘉模會堂
Auditório do Carmo
Carmo Hall



“元”路與你

在你與我相互交織的路途上

或許有我與你的參與

才會看見試圖「理解」以及「被理解」的可能

澳門利民會於一九九二年十一月成立，為一間非牟利的註冊福利機構。過去三十年來，本會一直紮根澳門社區，致力為本澳精神康復者提供不同的復康服務。

根據世衛 (WHO) 指出：「精神健康對人的整體健康和幸福至關重要，然而全球約八分之一的人有精神健康問題，越來越多青少年受到精神健康問題影響。」精神疾病，離我們好像很遠，卻又總是在我們身邊。到底精神疾病只是一種病還是也有「它」自身的經歷？這場展覽將會為您一一細說。

而展覽內融合了多元藝術形式，結合視覺藝術、聲音藝術、互動藝術等多元媒介，營造出一個貼近精神康復者生活面貌的展示空間，期望透過此空間能夠讓大眾體驗康復者在復元路上的起伏與經歷，並期望大眾以多元的角度理解及看待精神康復者，共同感受生命裏的溫度與力量，衝破對精神疾病的迷思。

現誠摯邀請您與我們一起走進這場與生命共鳴的展覽，共同體驗這場多媒體展覽的魅力。



前言

“元”路與你當中的「元」代表著「復元」，「復元」(Recovery) 一詞除了「恢復原狀」之外，更有「恢復元氣，從頭開始」的意思，而「元」字亦含有「一元復始，萬象更新」的意思。「復元」不只衡量康復者是否回復原來的狀況(復原)，更著重的是個人的經歷與成長。

相信對每個人來說，除了身體健康需要維持外，精神健康的重要性亦不容忽視；而多媒體展覽是我們的一個新嘗試，除讓大家更多認識精神疾病與康復者外，亦期望呼籲各界關注精神健康，這也是我們舉辦是次多媒體展覽的由來。展覽內設有不同的多媒體裝置，營造一個貼近康復者的生活空間，期望大眾走進康復者生命裏的「奕境」，感受他們的多元樣貌。

精神康復者在復元這一條路上從來都不易，但重要的是有你與我的參與，共同走進不同的生命裏，互相理解，一同用心體驗與感受，或許我們能夠一起發現生命裏那動人美麗之處。

澳門利民會
理事委員會主席
蔡嘉敏 博士

白共吊有
生命力掛

的靈魂
言自語
活著

抗壓能力低

可以

需要
有愛
的環境
D人
傻笨
靠政府
錢

序言

「元路與你」多媒體展覽由籌備到順利完成，實有賴一眾同事及會員付出！今次多媒體展覽是本會第一次嘗試，用多元藝術形式呈現精神康復者生命裡的「奕境」！

精神康復者在復元路上會遇到不同的困難，如果大家只聚焦在缺點或問題上會忽略了很多重要的東西！而藝術正好為精神康復者提供了一個自我發揮的一個媒介！一位康復者說：雖然生活仍受症狀影響，但創作總能讓自己投入專注、內心得到滿足感，找回自己以及過往失去的事物。家人亦表示沒想過她能主動分享感受，多了表達內心的想法，一些東西似乎發生了微妙的改變，讓我對她有重新的認識，從沒想過會有這麼一天！

記得《小王子》裡，有幾句說話是很有意思的，「只有用心才能看清楚，重要的東西是眼睛看不見的。」、「不管是房子、星星或沙漠，一定是某種看不見的東西，才使他們顯得這麼美麗迷人！」

日常大家多會以眼看周遭的人和事，較少會用「心」去看，尤其是精神康復者的世界裡，如果只停滯於眼前的疾病與缺損，那麼將會少看更多美好的東西，如果用「心」去看世界定必更美麗動人。而這些，便是舉辦是次展覽最大原因！希望大家在復元路上用心去體會每個精神康復者的故事！

澳門利民會
總幹事
蘇景楊

策展人的話

一般人對精神病的理解是從新聞媒體或影視上獲得，大眾鮮有機會直接接觸，而更多是我們不知道誰有可能是精神病患者或康復者，因為個別媒體對精神病的誇大渲染，使一般人的理解是行為極端及不能控制，聽到患上精神病就會冠上污名。但事實並非如此，精神疾病實際分很多種類，並且病情輕重不一，精神病是一種常見的疾病，英國一個大型調查發現，在職人口中每六人便有一個人患有輕或重的精神病，即患精神病如患哮喘一樣普遍。

澳門利民會是一所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，今年 30 週年於氹仔嘉模會堂舉辦《奕流易上·元路與你》多媒體展覽，以展覽的形式帶大眾認識精神病。在展場的入口位，四周被文字牆包圍，以大標題《你覺得精神病是……》帶出命題，收集了不同人對精神病的理解及感想，視覺語言的傳遞可短時間內認識到不同面向的說話，藉著觀眾由一無所知開始到吸收到一定文字訊息進入展場。

展覽以裝置為主，三個不同裝置以康復者的真實個案來詮釋，邀請藝術家及玩具收藏者一起參與。《與心共舞》是情緒的表現，康復者表示家人需要他不可以有情緒起伏及發洩，以打枕頭為出發點，用不倒翁與觀眾作出互動，可以「打我」亦可以「抱我」，如果我們能好好接納情緒，與它共存也能與之共舞。《生命鬥士》將康復者吃藥的實際數據用視覺表現出來，數字只是一個數值，而日積月累的藥，背後是藥物對身體與心靈的副作用。《藏寶閣》以囤積作出發點，引伸出來是童年缺失及安全感，裝置是一間壓迫的小屋堆滿玩具，觀眾可以進入去感受不安的壓迫感與被包圍的安全感。

精神康復者很少發聲的機會，《生命印記》透過康復者阿康的短片，把各種問題說出來，在康復的十年間慢慢找到跟精神病共存的方法。《人生軌跡》是一個大型多媒體裝置，觀眾上台階進入布幕之內，看到大幅的投影影像，日與夜，下雨及晴天，就像大自然發生的韻律一樣，字幕

從中出現，抽取《人生軌跡》六個聲音故事的句子，落在布幕之中，像有一個人對你絮絮私語，展區佈置成一個溫暖及舒服的場景，可以坐下來拿起耳機細心聆聽康復者、家屬及社工的心聲，令觀眾更深入認識到他們的故事。

展能藝術一直是最容易被看見的療癒，因為藝術就是無分疆界，人人都可以是藝術家，《多元面貌》放置在展場中間的位置，以不同類別的畫作拼湊出來，結合在一起成為一幅大型牆壁畫，在藝術的領域中沒有好與壞及美與醜，無論是畫功細膩或是有個人風格，只要在創作中得到滿足及專注，成為生活中的養份，就是藝術最主要的成就。而牆壁畫的中間放了一幅很大的油畫作品，是導師黎小傑與學生專門為這次展覽而畫的集體作品，要學生掌握混合顏色，然後以純粹色彩去表現畫面，看似簡單實際不容易，無論是落筆的多少及色彩的搭配都要有一個美感審視，這種審美觀也和情緒一樣的抽象。展場的右方還放了一整排藝術作品，當中包括有系列性的繪畫作品，舒發情感的日記式禪繞作品，還有幾十件陶藝作品，把各式各樣的陶瓷工藝展現出來，當中或有不完美的，但在手捏陶泥緩緩形塑中，以指尖感受陶土的各種狀態，柔軟、溫潤及任意的，用雙手將陶土以自由的方式，變化成想要的模樣或意外的模樣，專注於與樸實的陶土產生連結，可以獲得身心的安頓。

最後兩個展區以裝置與觀眾一起互動，《生命意義》是每個人的問題，究竟生命中最有意義的事與社會的標準一致嗎？收集了康復者感到有意義的十件事，觀眾可以透過不同色彩的線與之連結。《我們的聲音》以影像及聲音回應利民會及康復者，同時也以樹代表成長，每塊葉代表每一個人的心聲，觀眾可以在觀看完展覽後留下想法，共構綠蔭，彼此相連，一同守護。

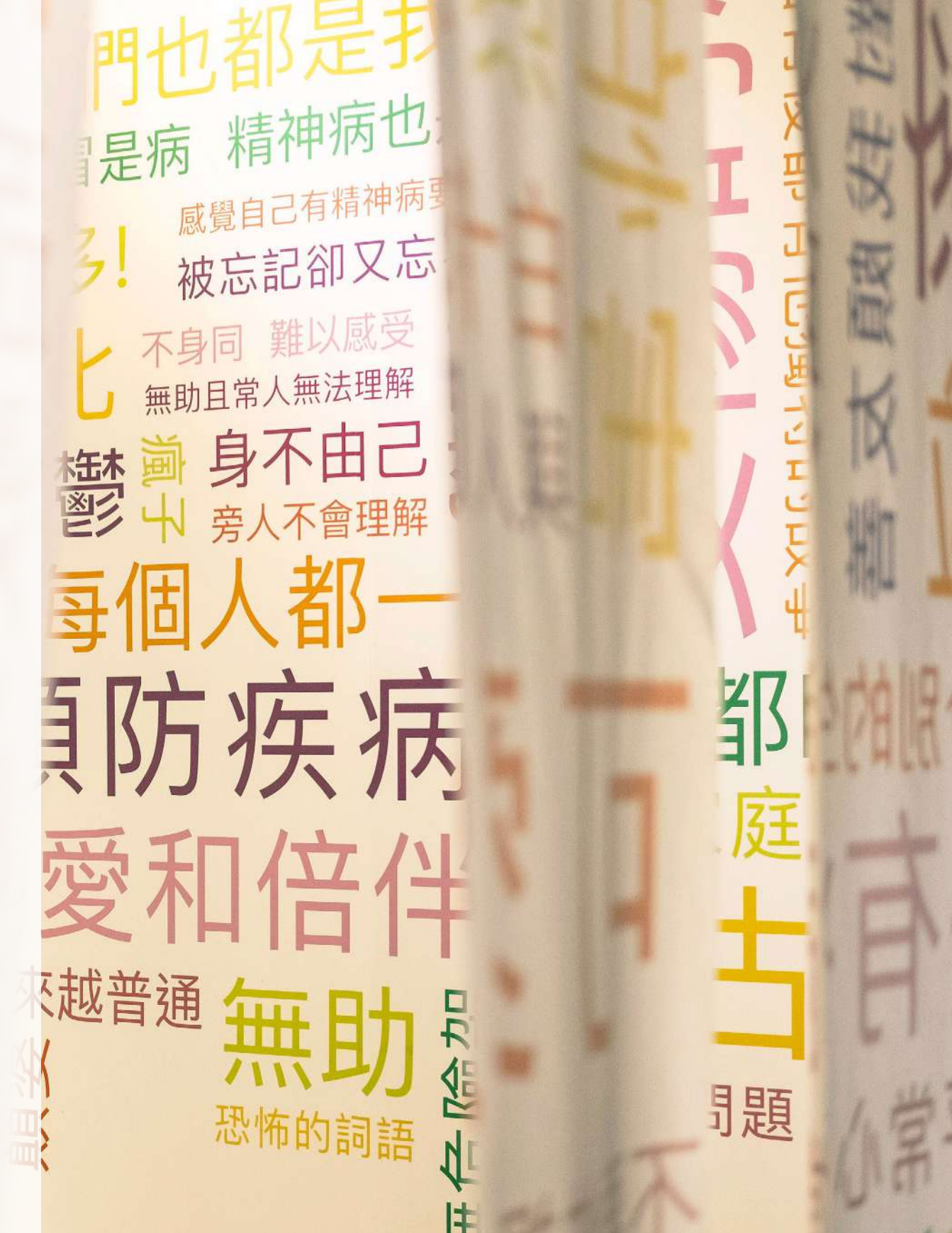
施援程
策展人

緣起

一直以來，社會對精神病人士存有不少的誤解，「怪異」、「瘋癲」、「危險」、「具攻擊性」等負面的看法一直與精神病如影如隨，這些烙印（Stigma）不但帶有貶意，更扭曲了精神疾病的真實性，造成大眾的偏見、排斥、歧視以及康復者的自我標籤。

本會藉著 30 周年，舉辦“元”路與你展覽，目的是期望透過不同藝術形態的結合，呈現康復者生活中的多元面貌，展覽以與康復者生命故事相關的藝術裝置為主軸，透過以「人」而不是「病」的角度去理解精神疾病人士，展覽內亦融合了康復者展能藝術作品，向社會展現康復者與常人一樣，擁有不同的才能與天賦。

另外，透過展覽亦期望消除大眾對精神疾病的迷思，不再受限於「病」的視角去看待精神疾病，而是走進康復者生命裏的“奕境”，去體驗以及感受他們的多元樣貌。



你覺得精神病是... 我們都是獨一無二的... 攻擊性... 活在自我空間... 你覺得精神病是... 我們都是獨一無二的... 攻擊性... 活在自我空間...

妄想
異想的世界
不受控
行動緩慢

痴線
精神病不可怕 病人逃避醫治 社會不接納才可怕
需要很多勇氣及毅力自己擺黎
無法用言語形容的感受

真誠
每個精神病患者背後都有他獨特的故事

傷的心
非常難過
愛護他
躁狂抑鬱
精神分裂

被嚴重污名化
自己辛苦 周圍人都辛苦
壓力無法有效的釋放
抑鬱
身不由己
旁人不能理解

他們跟我們每個人都一樣
治療或預防疾病
一世都唔會好返
受到家庭成長的影響

他們需要愛和陪伴
古古怪怪
精神病現時越來越普通
無助
精神有問題 與常人不一樣

大脆弱
不可測預
危險
有無

真誠
患上精神病就如患上哮喘病一樣普遍
其實覺得他們也很辛苦

受傷的人
需要關注自己和他人的精神健康
佢地痴線嫁
害怕被標籤為無用
無法體會他們的痛苦
需要正向思維
人生閱歷豐富

有病就睇醫生
Work could help your mental health
可以上班上學有自己的興趣朋友
假日同佢地一齊會唔會都變精神病
唔好近佢地咁多
無法與他人溝通
如果有會好慘

真誠
每個精神病患者背後都有他獨特的故事

只是生病
依世就係咁架
思覺失調
內外不是我
痛苦
創傷後壓力
暴力
自我世界

傻仔
人格障礙
將回入
白卡佬
與人不同

可愛
平常心面對
情緒病
認知障礙

失控
很可怕 為什麼會有這個病
每個人都會
有生病的時候
唔正常嘅人
感覺缺乏自信
無法體悟
的焦慮感
感受好辛苦嘍

改變生活習慣
需要關顧的人
只是眾多疾病的其中一種
就讓他們感受多一點我們的友善
照顧佢地
「精神病」
十分具負
關心 關懷

大家因我
送佢入院
他們需要
不能自控
不用怕
係咁
的對待
醫唔好
調烟
失去生存的力氣
同別層有藥力傾向
失去生存的力氣

精神
努力了很久
未能理智地控



情緒起伏、對生活的渴望以及生命裏的掙扎，這三樣總與我們人生交疊的歷程，在這個路途上，你是否有一刻曾停下來，細細地觸碰、感受以及理解過他們？

透過三個不同的裝置，以康復者真實個案來詮釋。

與心共舞

「我很生氣!」、「我很難受!」、「我心裏很不舒服!」

「我不可以表達!」

為什麼?

「因為表達情緒家人會認為我病發…」

在他人眼中康復者「有情緒」等於病發，而在我們的社會裏「有情緒」等於不得體。

然而，你知道在我們出生時因為呼吸必須要哭嗎?

還記得我們是小孩的時候，我們可以因為餓、因為不適感、因為想被愛…的需求而大哭大叫，但在我們成長的過程中，總被教導著為情緒貼上「正面」或「負面」，於是乎「幸福美滿」、「努力正向」好像才是正確的，「傷心難過」、「憤怒不滿」像是變成我們的「禁忌」，不能提及、亦不被接納；然後，當我們觸碰「負面」情緒時，我們必須告訴自己不能生氣、不能難過，就好像「負面」情緒是多麼的不該與可恥。

於是乎，我們長大了，但卻忘記了我們與生俱來的能力；

然後，排山倒海，然後，崩塌。

如果有這一天，我們是否能撕下對情緒的標籤？好好的呼吸，或許發現其實我們能夠好好接納情緒，與之共存，然後發現我們也能與之共舞。



與心共舞

「我很生氣！」
「我很難受！」
「我心裏很不舒服！」
「我不可以表達！」
為什麼？
「因為表達情緒家人會認為
我病發...」



生命鬥士

	早 + 午 + 晚
情緒穩定劑	0 + 0 + 2
治療精神異常引起之症狀	1 + 0 + 1
幫助睡眠	0 + 0 + 2
抗精神病藥	0 + 0 + 2

這是一位患有思覺失調症的人一天要服用的藥物
病發至今，一共吞下了 31680 粒，共十年；

藥物作用：減少幻覺與妄想、鎮靜、緩解緊張焦慮、增加生活動力、穩定心神情緒、幫助睡眠，數量只是粗略估計，因應狀況而有所調整，或多也或少；伴隨著的副作用：便秘、頭痛、頭暈、噁心、面容或肢體僵硬、手腳震顫等...，未知，或多也或少；藥物能夠維繫著他們不至失序，也是提供重建生活的生理基礎，而在這些生命裏頭，他們也許因疾病而失去我們理所當然的家庭、工作或人際，當服下伴隨不同作用與副作用的藥物同時，他們也只是想要努力活出我們理所當然的「日常」，用力地活著，證明自己「生而為人」的尊嚴與價值。

當我們只用「病」的視角看待一個人時，我們看到的可能只有診斷與症狀，那麼，「人」的面貌到底該何去何從？



生命鬥士

一日	早上	中午	晚上	
情緒穩定劑	0	0	2	
治療精神異常引起之症狀	1	0	1	
幫助睡眠	0	0	2	
抗精神病藥	0	0	2	
	1	+	0	+
			7	= 8
一星期		8	x	7 = 56
一個月		56	x	4 = 224
一年		224	x	12 = 2688

一位患有思覺失調症的人病發至今，十年
一共吞下了 **31680** 粒



藏寶閣

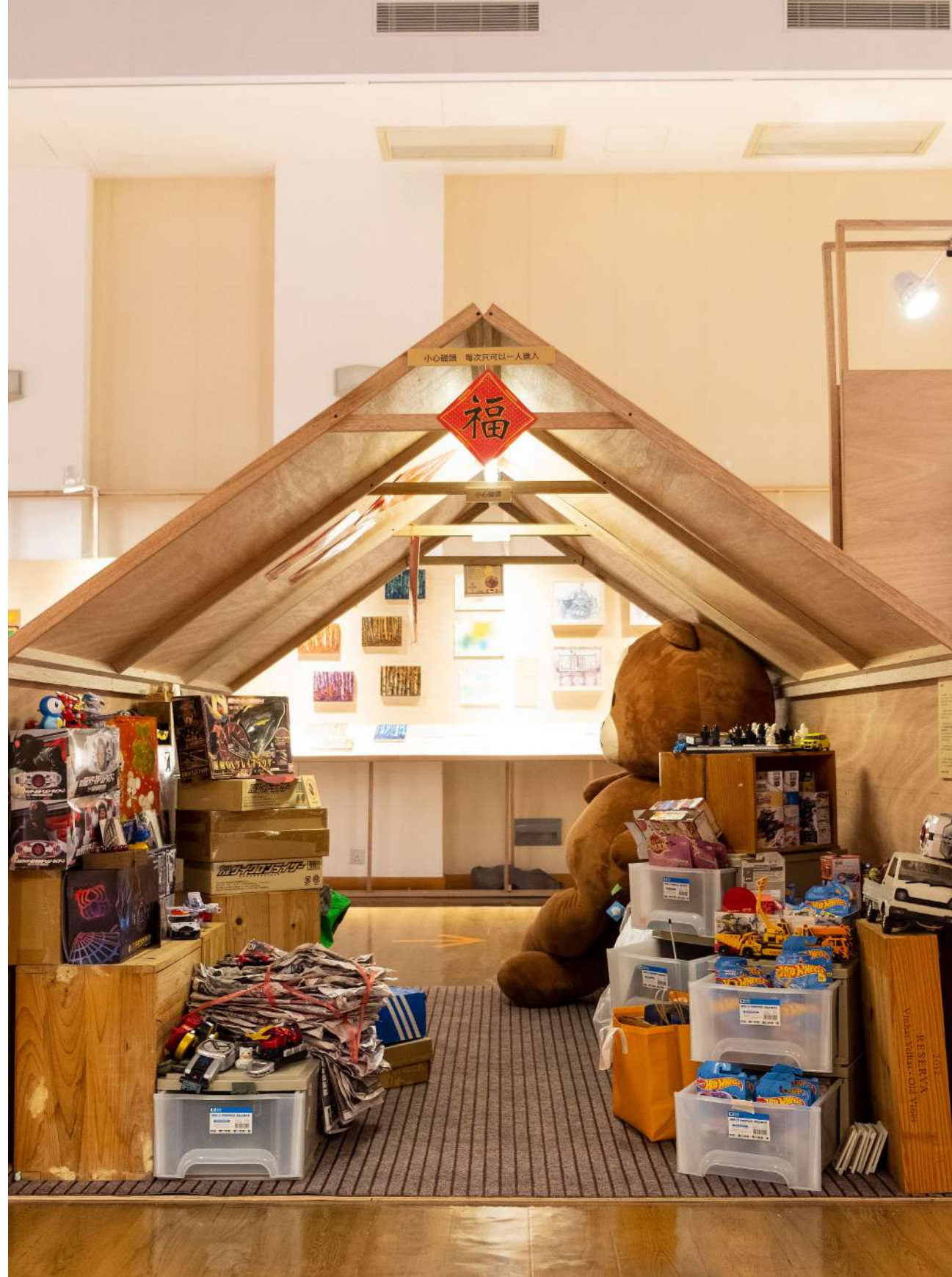
站在凌亂的環境下，一盒又一盒的玩具、一堆又一堆的衣物、一袋又一袋的食物，散落於房子的每一個角落，小動物的爬行與屍體總是交錯著，骯髒和混亂已經滲透到房子裏每個位置，東西總是看似凌亂卻又整齊的堆疊著，讓人難以從中穿越。

貧苦的家庭裏，生活的期望只是三餐溫飽，看著他人擁有玩具的快樂只能投以羨慕的眼光，在狹小的房子裏，站在只能放置洗澡盤的廁所內，低頭看著雙腿，心中難以言喻。

立身於房子裏的每個人都告訴我：「你生病了，那是你的病癥。」，但我也知道，裏頭裝著的是我滿滿的寶貝，他們是我生命裏的滿足與快樂、更是珍而重之的記憶；玩具、衣服、食物對他人而言只是一件又一件的物件，但他們卻承載了我無法擁有的遺憾、承載了我與家人相處的點滴與連結，又或許，承載了我童年的匱乏與混亂，我好像擁有了這些物件就有了安全感，彌補了我心中某部分的失落。

混亂的堆疊、塵封的包裝、昏暗的燈光，譚詠麟的歌曲在房子裏奏起 - 如痴、如醉，還盼你可懂得珍惜自己…看著房子，裏頭都是我閃閃發亮的寶藏。

不知從何時起，物品與我的關係總是難以割捨，令人快樂又痛苦著，卻又撫慰著我的心靈。你，在家中有否一個角落，總是存放著他人眼中的「廢物」、「垃圾」，但對你來說卻是珍而重之的「寶物」？









生命印記

復元啟航

我們的人生會有多少個十年？

阿康人生當初像是濛上一層濾鏡，對患病由懵懂到現在逐漸清晰，花了近十年時間，然而，這些經驗對阿康來說除了病癥對生活的影響以及服用藥物的需要外，還為阿康帶來了甚麼不一樣的人生體驗？

面對康復、生命裏的渴望與掙扎時，阿康總是冒著風風雨雨，一步步踏上屬於他自己的復元旅途，十年顛簸的起伏，他卻總是承載著自己的故事與經歷，參悟著人生裏頭的智慧；在風雨交加的海面上航行，阿康卻總能讓自己回歸平靜，面對直面而來的挑戰，為自己揚起「復元」旗幟，一次又一次響起號角，向著目標再度啟航。

// 我很樂意分享自己的經歷
更希望與精神病患者站在一起
讓社會上更多人明白
精神病並非那麼危險和不可知 //

- 藝術工作者 阿康

影片長度：9'35"





藝術工作者
阿康

起初會想我好像浪費了十年



大自然是一個很好的療癒空間



只是被「精神病」這個詞疏離了



其實我希望用自己經歷幫到他們

透過大型多媒體裝置，
以影像、文字及聲音去表述康復者、
家屬及社工的心聲。

再表聲
我亦會不煩

踏上舞台上的獨立空間，穿過布幕及影像，可以坐下來帶上耳機，六個聲音故事，讓我們可以聆聽到更多，在他們身上看到不一樣的人生。

人生軌跡

人之所以為人，是因為有其獨特性與複雜性；經驗、經歷與價值，交織成每個人獨一無二的生命歷程。

當撕下疾病的標籤，回歸到生命經驗時，康復、病癥也只是生命歷程的一部分，而那些生命故事的背後承載了多少的風雨，一路乘風啟航。

這些擦肩而過的生命，你是否願意稍作停留，聽聽這些生命故事裏頭的無常、動容、或是日常？彌足珍貴的經驗與片段，或風或雨或平靜，卻都是我們生命裏頭的養份，滋養著我們的成長。





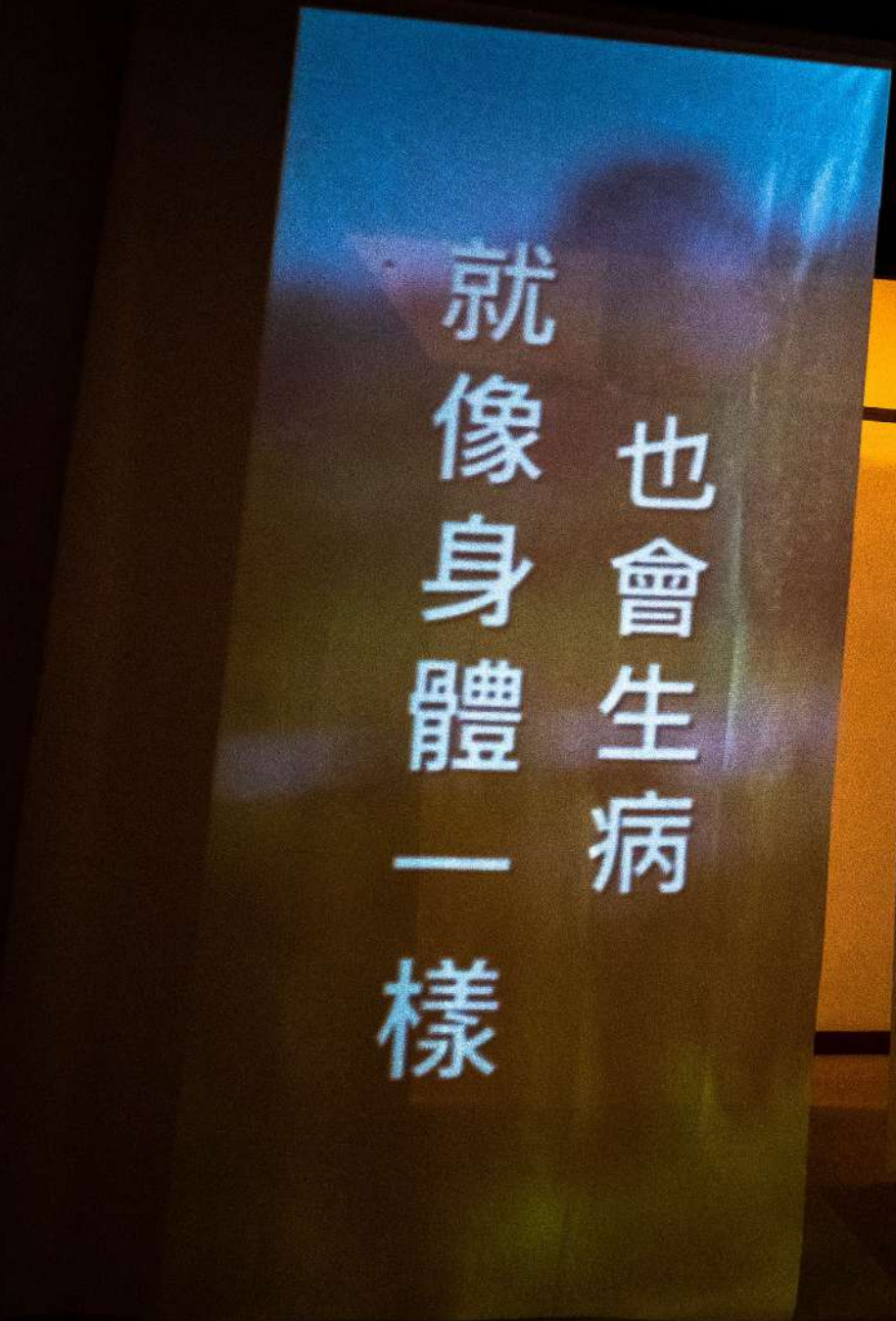
洗衣機
一台壞了的

突然像
我的身體

洗衣機



心



也會生病
就像身體一樣

是我最大的**安慰**

父親的疼愛
和陪伴



精神病

不是他們

人生的全部



不敢跟朋友說

在外面

我要表現得

很堅強

他們的需要

很簡單

只要感到有人真的
願意理解聆聽

如果知道那些

幻聽幻覺是甚麼

當年我就

不會那麼無助



誠實接受自己

無論那是

好的還是壞的




Lucky 家屬

3

從「小家屬」搖身變成照顧者，多年來承托了無數風雨。母女間的關係歷經風霜，然而真摯的情感流露卻是治癒傷口的出路，那無法言喻的愛意在兩人間細細流傳，承托著小女孩的生命，親情的種子在照顧中萌芽，展現著它獨有的生命力。

*為個案資料而編輯，請勿作他用途



我最希望有天
接媽媽一起住

跟她融洽相處



無論幾辛苦

我都要

走完人生的歷程

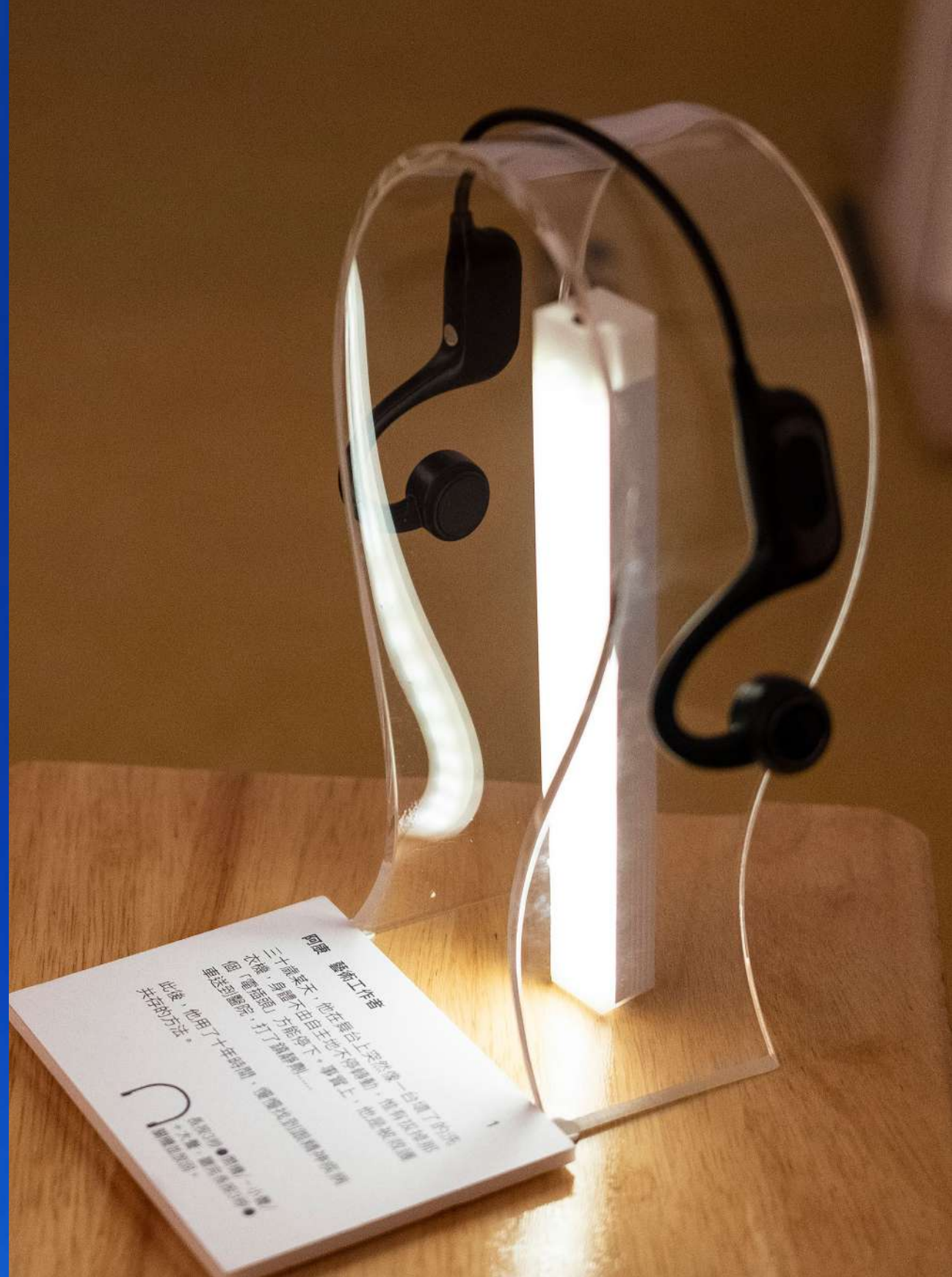


在他們身上

我看到生命的

力量和各種可能

每個人都是一無二



阿慶 藝術工作者

三十歲某天，他在舞台上突然像一台壞了的洗衣機，身體不由自主地不停轉動，他再也站不穩「電燈頭」方能停下。事實上，他是被病魔擊送到醫院，打了鎮靜劑……

此後，他用了十年時間，慢慢找回那個精神狀態

共存的方法。

● 展覽時間：2023年11月10日 - 11月15日
● 展覽地點：臺南市美術館二樓
● 展覽時間：2023年11月10日 - 11月15日

心中的家

阿源 兩個孩子的爸爸

阿源走過 14 年的患病歷程，責罵的聲音總是在耳邊，精神疾病為阿源帶來的是感到「自己無用」、「自責」，而對於建立自己家庭更從不存希望，不被理解的痛苦亦難以向其他人訴說。直至遇上生命中的那個「她」，感受到被理解、體諒與接納……也許在歷經變幻的過後，幻聽裏的孩子也一起長大了！

中學開始在台灣就讀的阿源，經常跟朋友去舞廳，K 仔、搖頭丸、冰毒等更是阿源在舞廳裏常吸食的毒品。直至 2009 阿源 20 歲那年，台語責罵的聲音總在阿源耳邊響起，那是一把小孩的聲音，他總像是知道阿源的想法，令阿源感到困擾及害怕。

後來，媽媽帶著阿源到醫院求診，但阿源狀況一直浮浮沉沉，直至媽媽帶阿源回到澳門，在精神病院住了幾個月後才慢慢好轉，然而，當回到生活上，阿源擔心別人知道自己有幻聽、幻覺，會影響工作與人際關係，因此阿源只好在外面時時刻刻表現得堅強，即使同事、朋友或再親近的人也不會傾訴。

「擔心他們會看不起我、貶低我，不想跟我做朋友。覺得精神病是一種很難令外人理解的病，以為都是瘋癲、傻仔，其實不是這樣。那時還未走出來，會覺得自己好無用、好自責，因為自己後生時做錯事。」

「這種苦真的只有自己知，一定要長期食藥、打針，工作當然也會有影響。那個聲音一來，我馬上食藥，半個鐘至一小時就會緩解到。但食藥又會眼瞓，返工時要靠自己的意志撐住，集中精神不能出錯。幸好現在身體適應了，情況好好多，已經沒甚麼大問題。雖然這把聲音還是會存在，但出現的次數少很多。“他”也變成一把大人的聲音，可能那個小孩長大了，不想再害我吧？」

- 阿源

與幻聽並存多年的阿源，一直努力為自己及生活打拼，現在擁有著自己從沒想過的將來與家庭，與妻子由認識、談戀愛到結婚，阿源對坦露自己的狀況有過擔心，阿源更不敢向對方開口，幸好媽媽告知妻子後，對方仍能接受與體諒，攜手相伴，阿源亦遵守著自己的約定，照顧好自己，對妻子和這個家庭負責，渴望擁有自己家庭的阿源，因為擔心遺傳問題，懷著忐忑的心情詢問醫生，「沒問題，你可以生！」，聽到這個答案的時候阿源鬆了一口氣，臉上露出淡淡幸福的微笑。現在的阿源感到很快樂，與妻子養育著一子一女，擁有自己心中溫暖的家。

阿源冀盼著能與子女坦誠分享自己人生經歷那天的到來。

守護人

Betty 照顧者

Betty 自小被一種不知名的病纏上，半世紀前人們還不知道那是甚麼。父母數十年來不離不棄和疼愛，令她立誓將來也要儘最大努力回報。不只是被照顧，她也有能力成為照顧者。即使擔子再沉重她也一力承擔，從四十幾歲開始守護雙親近二十載。

Betty，現年 60 多歲，父母近年相繼離世，父親享年 99 歲，母親享年 93 歲；照顧他們百年歸老的承諾，對 Betty 來說總算盡力完成了，人生像是鬆了一口氣，也再沒有甚麼遺憾。

「感激爸爸媽媽從來沒有嫌棄我，一樣疼惜我，如果沒有他們，可能我早已不在這世上。」 - Betty

小時候，Betty 家裏貧困，一家依靠父母做小販賣街邊養活幾兄弟姐妹。直至 Betty 十九歲那年得了一個「怪病」，父母帶著 Betty 四處求醫，走遍澳門、大陸，只要「好醫生」的傳聞在那裏吹起，父母不惜金錢、時間便會帶著 Betty 前往求醫，為求治療好 Betty 的「怪病」。對 Betty 來說這個「怪病」總是她說不出口的痛苦，每次感覺來襲，心臟絞痛、頭痛欲裂、眼睛花白總是出現，整個人像沉了下去，苦不諱言；為求幫補家計，Betty 亦一直堅持上班，放工後再回去幫忙收攤，希望能為父母減輕負擔，然而後來 Betty 已病至無法上班，只能留於家中，後來輾轉於鏡湖與山頂醫院就醫，超過三十年的求醫經歷，看遍所有科室，卻總是無法找到原因，最後被轉介至精神科，被診斷為抑鬱症，Betty 終於為自己尋得一覓解說之處。

Betty 眼裏的父母親，總是給予了她最大的愛與陪伴。Betty 的父親因為腳痛在六十多歲時已退休，但因為當時 Betty 整天留在家中，父親擔心會影響她的病情，因此經常帶著她去散步，每次一行就是數小時，幾乎全澳門都留下了兩父女的足跡。

「他說希望我開心一點，快點好起來。那時我下定決心，將來無論幾辛苦都要照顧他們終老，報答父母的恩情。」 - Betty

後來 Betty 病情漸趨穩定，同時間父母亦開始變老，行動能力已大不如前，Betty 告訴自己是時候換她來照顧他們了，自此後，一邊推著一部輪椅、攙扶著另一個慢慢步行已成為 Betty 人生的日常，飲茶食點心、到公園逛逛是他們每天都會做的事，無論晴天雨天，只要父母想到那兒，Betty 總會帶著他們到那。

後來父母病痛開始變多，更經常要到醫院覆診，一個人要照顧兩位老人家並不容易，然而雪上加霜的是父母陸續患有失智症，Betty 回憶起對她人生來說最難熬的十多年：「爸爸常常在家裡亂丟東西，有時也會打我罵我。媽媽更嚴重些，她總是忘了自己把錢藏在哪裡，會搶我的手袋，懷疑是我偷了。有一晚她吵得太厲害，我就快崩潰，惟有衝出家門，她追到大街上指著我大罵，實在沒有辦法，我惟有攔下一部的士就走了。沒想到後來她跪了在街上大哭，那是我人生中一件最難過、最遺憾的事。那時剛好有警車經過，警員打電話給我那一刻，真的很害怕，怕她會受傷。我上車不到幾分鐘就繞回去，把她接回家，幸好她也平

靜下來。後來我翻看閉路電視，終於知道她的錢放在哪裡，原來是藏在鞋櫃、棉胎底下。也會很生氣啊，但你怪她也沒有用，她失智了，根本不知自己在做甚麼，惟有自己看開一點、咬實牙關堅強一點，他們始終是我父母。那時壓力實在太大，醫生叮囑我不能停藥，否則可能病發要住院。」

Betty 只能一再告訴自己必須要堅強撐下去，幸好除了藥物外，Betty 的兄弟姐妹總是能給予她力量，他們常常讚美 Betty 有耐力、很孝順，尤其 Betty 姐姐，她居住在 Betty 家附近，每次一出事就會馬上趕過來攔著爸爸，不讓他打 Betty，姐姐擔心 Betty 一個人面對太辛苦，臨走也會把地方收拾好，就是這些一點一滴支撐著 Betty。

「繼續堅強、努力做人，不要讓天上的父母失望。無論幾辛苦，我都會完成人生的歷程。」這是 Betty 為自己不平凡的人生落下淡淡的話語。

生命力的萌芽

從「小家屬」搖身變成照顧者，多年來承托了無數風雨。母女間的關係歷經風霜，然而真摯的情感流露卻是治癒傷口的出路，那無法言喻的愛意在兩人間細細流傳，承托著小女孩的生命，親情的種子在裂痕中萌芽，展現著它獨有的生命力。

Lucky，今年 25 歲，媽媽患有精神病已 20 多年。Lucky 自小在院舍長大，只有每個周末能夠回家與媽媽及婆婆相處，每次需要離開回院舍前 Lucky 都一直拖著不願離開，媽媽和婆婆總要等到她睡著後再把她背回院舍，到她醒來後發現只得自己一個，總會大哭一場。直至十多歲時，Lucky 終於如願以償搬回家中，然而一直對媽媽狀況並未十分了解的 Lucky，在搬回家後才開始發覺媽媽有時會自言自語，跟別人亂說話，Lucky 說著十多歲階段的自己脾氣也很衝，而隨著兩人見面時間變多爭執亦變多，有時候媽媽說話太難聽或者自己心情不好，兩個人會一起爆炸；Lucky 慢慢開始長大，由「小家屬」轉變成照顧者，小女孩稚嫩的臉孔下述說著不應屬於她年紀的那份成熟：

「最痛苦是疫情前帶她看醫生，想幫她醫好隻腳，但她已經自暴自棄、完全不想醫。雖然離家很近，但去診所那段路，真是很大打擊、很無力。一叫她看醫生就很抗拒，會罵我。她不願搭巴士，搭的士很難叫車又要看司機的臉色，後來我索性借一部輪椅翻過山坡送她過去。有時她情緒一到就會爆炸，無論在大街還是診所，那時真的很無力和難堪，連醫生都不想再醫了。那時會想連當事人都放棄了，我為甚麼要這樣辛苦？」

媽咪都唔想 對不起

「我還有自己的生活。我不再迫她醫腳，不再勸她戒煙，不再把她亂說的話當真，不會像後生時一直跟她吵，我學會不那麼認真對待，這樣才能好過一點。」

「凌晨五點，她會打電話給我，一醒來就是十幾個未接來電。她夜晚常常不睡覺。我還要返工，手機只能長期靜音。可能是她太寂寞了吧？那時我已搬出來住。」 - Lucky

然而，Lucky 對母親的愛並未因此而磨滅，小時候母親溫暖的愛意傳遞到這個小女孩身上，Lucky 回憶起小時候一次午睡，媽媽以為她的腳撞到，所以用熟雞蛋在她的腳上滾動，想為她熱敷，其實那是 Lucky 腳上的胎記，這個畫面是 Lucky 與媽媽相處少數平靜美好的回憶，卻也為 Lucky 帶來了深刻的溫暖。

「沒有發病時其實她幾可愛。」這是 Lucky 心目中的媽媽，然而近年來，媽媽的精神狀況已較少穩定，自言自語、責罵聲總是此起彼伏，在前幾年婆婆離逝後，媽媽更失去依靠，對婆婆離世無法接受，加上腳痛等許多事情陸續發生，Lucky 媽媽病情變得越來越嚴重，腳痛得厲害就會爆發越厲害。

小女孩的媽媽總是胡言亂語，不知如何應對的她每一次只能回應媽媽「「精神病唔係大晒，我都好辛苦……」，然而一直承托著小女孩的是媽媽一次真誠的流露：「對唔住！媽咪都唔想咁樣，我真係控制唔到自己。」

這一句說話深深植根在小女孩心中，包含著多年來的歉意，也蘊含了多年來無法言喻的理解，它成為了小女孩心中的力量，讓小女孩承載風雨，繼續前行，在不平凡的人生裏尋找屬於自己的那份平淡。

「其實，我也會羨慕別人，有一個平凡幸福的家庭，家人可以互相照顧和幫忙，我只能靠自己。現在我沒甚麼所求，要努力工作、賺錢，希望將來可以接媽媽一起住，大家能夠和睦共處，這樣就夠了，但這願望好像也離我好遠。」 - Lucky

堅毅的足跡

阿成 朋輩支援員

在粗獷的聲線下，是擁有柔軟內心的阿成。阿成在十年前因為失業、經濟的壓力下患上思覺失調，致使生活、家庭散亂，數次進出醫院，晃蕩在復元這條路。闖過花花世界，感悟過人生的唏噓，阿成最後選擇帶著對家人的一點思念，一個人踏上新生活。也許，不打擾是他留給家人最後的一點溫柔。

阿成十多年前是一名賭場沓碼，一家五口，有一個圓滿的家庭。在外，老闆很信任阿成，而豪邁的他朋友亦遍滿天下，名貴的酒、大把的金錢在阿成紙醉金迷的世界裏從不或缺，直至 2012 年，在老闆的生意持續下滑下阿成突然失業了，一直肩負起家庭經濟的重擔落到太太身上，後來亦因各種原因，夫妻互相埋怨漸多，阿成寧願留連在外亦不想回家與太太吵架；狀況一直持續約兩年，阿成一天突然聽到有人總是在耳邊跟他吵架，未開口就已經知道他下一秒想說甚麼，阿成總懷疑有人用高科技監控他，日日夜夜在腦中與那把聲音鬥爭，阿成深刻的是當時媽媽被嚇哭的畫面，媽媽以為是鬼神作祟，不斷帶他去拜神，但對阿成來說都沒有幫助。更甚者阿成嚴重時幾個月睡不了覺，也吃不下飯，阿成只能等家人不在時，關起房門自己一個人哭。

幻聽、幻覺一直與阿成糾纏，困在那無助的世界裏阿成感到憤怒，想不通亦找不到誰要害他，阿成開始對身邊好友懷疑，甚至買機票追到海南島為求得到答案；有次阿成更在凌晨時分懷疑有人在門外，因害怕有人衝入家中，拿著菜刀追出門口，家人被阿成的行為嚇壞了，立馬報警，這是阿成第一次被送進精神病院的過程。自此後，阿成在康復路上跌跌撞撞，數次進出醫院，

壓力、停藥、病發像是阿成生活裏的循環，他不知道如何解釋，無法理解的朋友、家人亦逐漸離他而去。

「我年紀這麼大才發病，朋友、家庭、人生真的失去很多。你要如何跟朋友解釋？真的很難，可能沒多少人能夠理解。以我的性格，不會特意去解釋。連我的大女兒，我也沒有跟她說。她對我以前病發時的行為很反感，現在不願再聯絡。前幾年太太提出離婚，感情沒了也沒甚麼好留戀，房子留給她和兩個女，我自己淨身出戶，不想再打擾她們。事已至此都沒有辦法，過去的就由它過去吧。」 - 阿成

到後來，阿成住進利民會的中途宿舍，當時的職員告知阿成患有的是思覺失調，尋覓多年後，生病的答案對阿成的人生來說像是如釋重負，或許因疾病阿成失去了朋友、家人，但阿成仍然在為自己的人生努力著，近年來，阿成亦參加了利民會的膳食培訓以及朋輩支援員，以自己的經驗幫助更多同路人是他對自己的期許。

「如果早點知道那些是幻聽、幻覺，我當年就不會這麼無助。」
「我現在的心願是健健康康，不要再發病，充實過好每一天。每日跟細女微信一下，有時出來見面、吃東西，已經幾開心和滿足。她讀書成績很好，考到高分我都會獎勵她。但她也開始有點嘮叨了，整天要我戒煙，講很多大道理，我真的說不過她。」
- 阿成

十年

阿康 藝術工作者

阿康平常會隨身攜一個袋，裏頭裝著不同尺寸的畫紙，無論在哪裡，一有空坐下來就會畫畫，畫完一幅接一幅。像編織一樣，專注在畫面上、思考如何調配顏色，讓他沒有再想那件事，情緒反而慢慢地被淡化，慢慢地，好像可以從當中走出來了。

「如果我無經歷過精神病，可能我不會對藝術有另一番體會。以前會認為藝術是一種表達，或者反映社會、表達自我的方式，但現在看到藝術有另一個面向，有療愈情緒的功能。」 - 阿康

三十歲某天，阿康正在舞台上綵排，為了即將來臨的演出作準備。然而突然間，阿康進入某種情緒狀態，強烈的表演慾望，驅使他用不沉尋常聲音和舞步表達出來，看起來像是一台壞了的洗衣機，不受控地轉轉轉，停不下來，只有拔了那個「電插頭」，重新啟動才能回復正常。阿康被打了鎮靜劑、昏迷了，並且送到了精神病院。

醒來時候，阿康發現自己身處在醫院，也意識到之前發生的一切，都是源於自己的幻想。病發前有一段時間，阿康受著一些感情的問題困擾，不太想跟人傾訴、求助，只想用自己的方法解決，結果身體和意識創造出一種好像能紓緩到自己，又能解決問題的邏輯，便開始一直鑽牛角尖，掉進了那個漩渦之中，阿康完全不自知，但在外人眼中，那已是一種很不正常的狀況。

離院後，阿康打算重投生活，但有一段時間，卻受到藥物的副作用困擾，影響日常生活及工作。最嚴重的是突然的肌肉僵硬，阿康試過在街上走著走著、也試過開車途中然頸部繃緊，頸部向上昂，眼向上望，無法調整回水平視線，險些做成危險，這些情況下用不到電話，叫不到外賣，也只能無奈地躺在床上，待它回復過來。後來他跟醫生反映過狀況，將藥物劑量減到 2mg，副作用才明顯減少。

對阿康來說，除了要克服藥物的副作用之外，更難的是要接受自己需要長期服藥。以往就算感冒，阿康也不吃西藥，有時會飲中藥，而更多時候是甚麼也不做，靠抵抗力熬過去。一開始，阿康非常抗拒食藥、想盡辦法停藥，試試用靜觀、自然療法等其他方式代替，但還是不行。

「我用了十年才接受自己真的出現狀況、要長期食藥，有所謂的“病識感”。」 - 阿康

除了藥物的挑戰，阿康也經歷過情緒再低落的時間，曾經有過一個月，阿康持續在憂鬱的情緒之中，失去了動力，對任何事物都失去興趣，但又不想放棄自己，不想要自殺，那時他心裏萌生了一種想法：

「不要放棄自己，就算去大自然散散步也好，試試將自己維持在一個水平，不要繼續沉下去。」 - 阿康

大自然給與阿康一個很好的療愈空間，無論他的心情、狀況如何，當看到一些綠色的東西、聽到鳥的鳴叫，也會達到一定的療愈效果。有段時間，阿康常常到香港的農莊做農活，從早上開始勞動，午飯後再勞動，到晚上很自然就能倒頭大睡，

慢慢地，阿康學會調整自己的腳步，練習覺察並照顧自己的情緒，以及嘗試接納不同面向的自己。

阿康形容患病的十年，是一個精神病時期。除了處理精神病，他沒法安排事業及其他計劃。

「起初會想，好像浪費了十年，但現在回頭看，每個人的經歷都是恰當，我覺得這十年經歷給了我一種知識和智慧。」 - 阿康

同行者

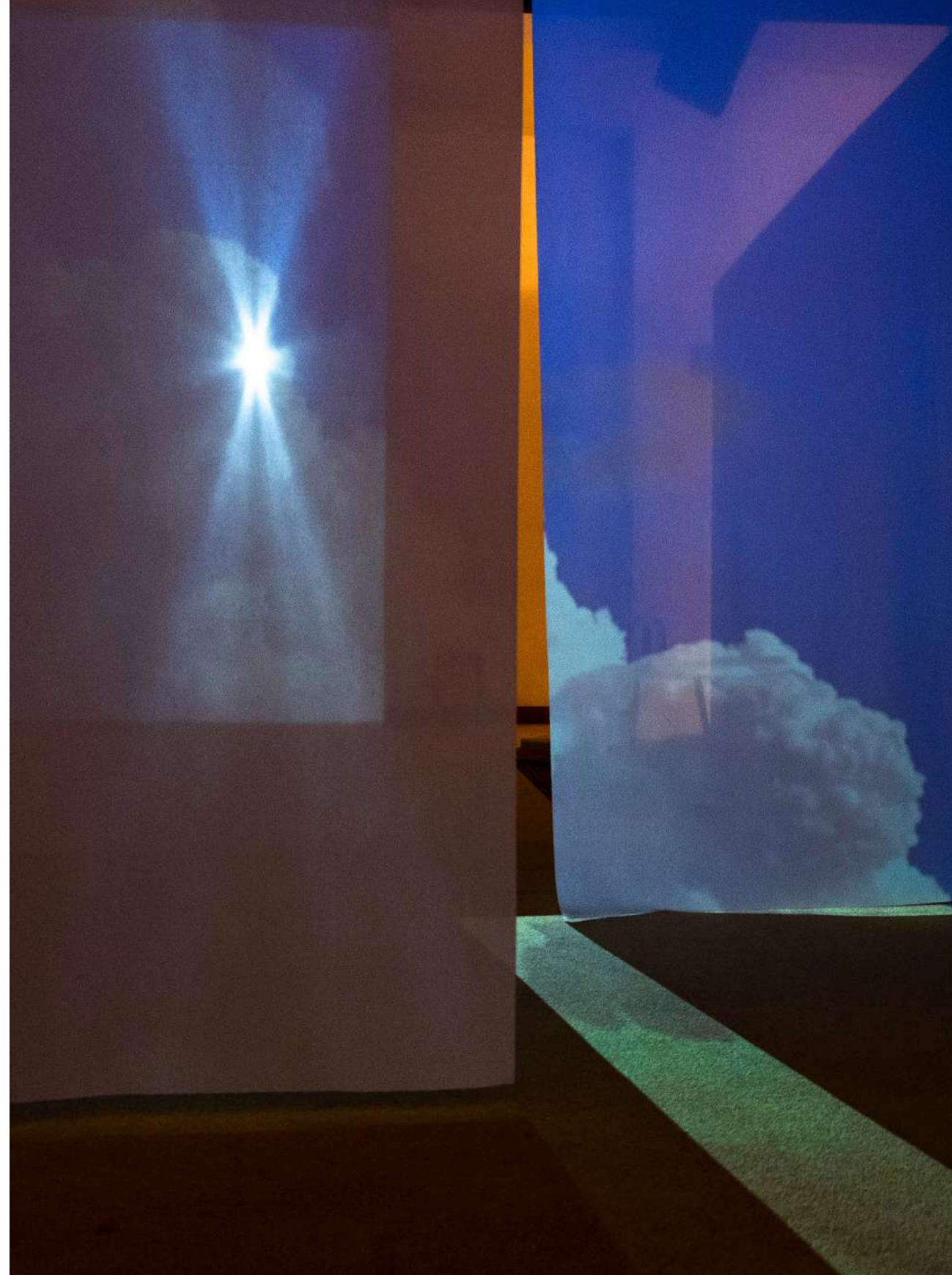
幾位利民會社工細說助人工作的點滴。大家總說社工是幫人的，但在同行的路上康復者又是如何一步步引領著他們蛻變？當社工與康復者的生命經驗交錯著，他們又是如何成為以生命影響生命的「同行者」？

人們常說，社工很偉大，是助人工作，嘴邊掛著「助人自助」，同行者面對康復者時才發現，原來許多人的故事跟外界的理解很不一樣，而當同行者走進他們的生命時，同行者不僅要拼湊康復者的碎片，有時也需要撿起自己的碎片重新檢視，直視自己的內心，才能得以成長。如果同行者是一個潛水員，或許有能力潛到某個深度才能一直與他們同行，如果不檢視自己的生命歷程或關卡，是無法跟他們一起到達生命裏的那個深度。

每個人都有自己的人生關卡，但人們很多時只看到康復者的「病」，卻看不到這個「人」本身。康復者有自己的困擾、隱痛，但同時也有跨越難關的意志、治癒傷口的能力，為自己及所愛的人不斷努力，如同其他人一樣，這也是同行者需要不斷在專業的成長道路上覺察自己多一點，或許才更容易理解他人、理解人性，甚至在理解生命的角度能更豐厚些。

康復者面對很多人生經歷、傷痕和難關，甚至一個人二十歲可能已經經歷了其他人一生要經歷、甚至從未經歷的事，當同行者實際見到這些生命軌迹，他們背負著過往人生的一些經驗、疾病帶來的挑戰，然而康復者也只是希望好好被理解，但卻總容易被否定，但即使復元的道路從來不易，他們依然努力堅守，用自己的方式努力地生活，希望盡力做好自己作為父母、子女、伴侶等等不同的角色，這些片段與相處畫面總是讓同行者感到生命的力量，當生命影響生命之時，從來就不只是單向的…

也許在同行者與康復者同行陪伴的過程裏，需要的也只是那一刻好好地回應站在跟前的這個「人」。



多元面貌

藝術、運動能陶冶性情，是文化底蘊的一種傳承，也是人的一種延伸。

康復者透過藝術、運動去展現他們的潛能，也正展現著他們不同的生活面貌；

在人生裏，不同的角色與身份總是滲透在我們的生活中，放下名為康復者的稱謂後，可以是家人、朋友、同事、陌生人，也可以是「藝術家」、「運動員」。

我們每一個人都有著獨特的天賦以及才能正等待著我們發掘，或許我們無法選擇出生，但在面對生命裏的變化時，我們可以選擇回應生命的態度。

璞玉之所以未發亮，只是正待磨玉之石。

他們用自己的方式努力地回應著生命，展現著多元的面貌，那麼你呢？





澳門利民會30週年

奕流易上元路與你

多媒體展覽 16-27/11/2023

主辦單位
澳門利民會
Macao Social Work Institute

贊助單位
澳門特別行政區政府
社會工作局
GOVERNHO DA RAEM
INSTITUTO DE ACCÇÃO SOCIAL

中國銀行
BANK OF CHINA

場地支持
和武堂
MACAU WU TANG
ASSOCIATE WU TANG

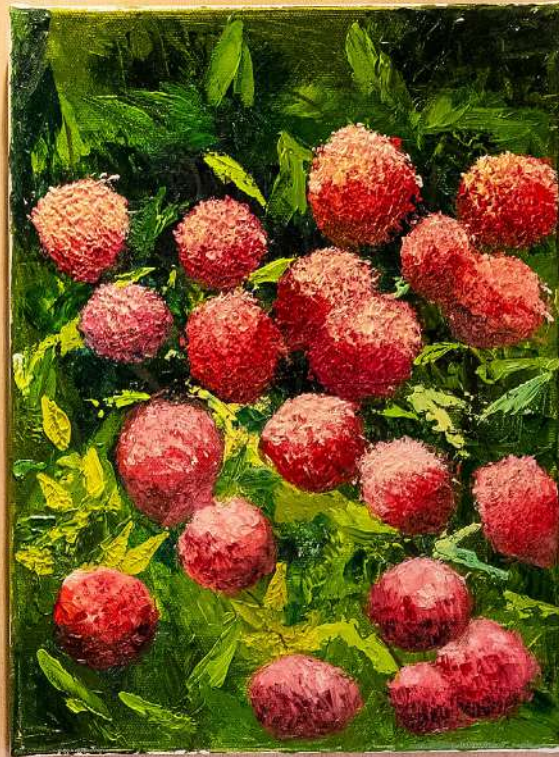




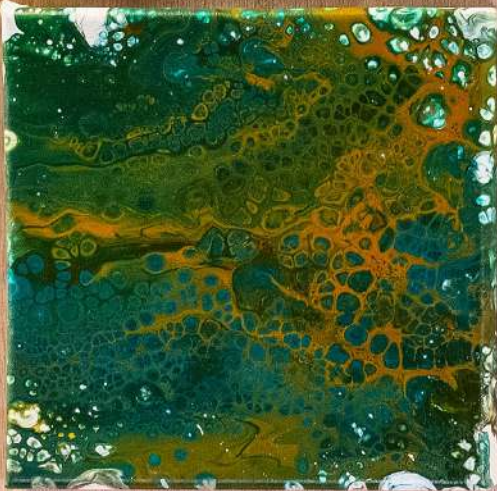
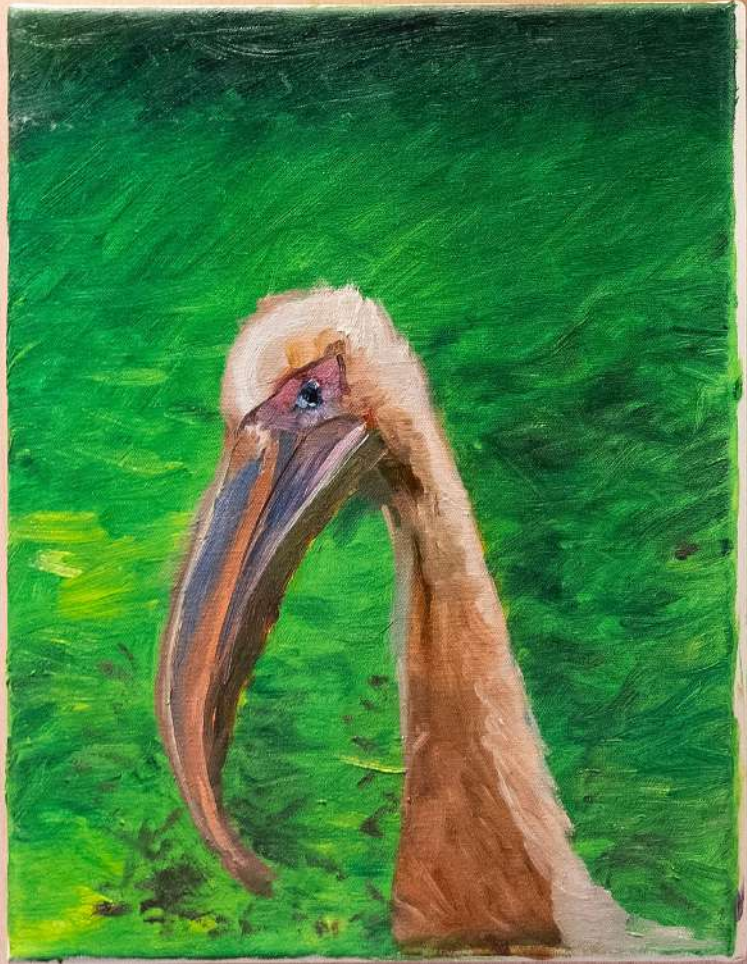
油畫
黎小傑與油畫班學員
三十週年展集體創作

每一抹色彩
都是奇妙的相遇
承載著我們的耳語和歡笑聲
升上天際

油畫很適合自由、直覺地創作。大型畫作
能讓學員更放鬆、完全放開手地畫，發揮
得更好。與利民會展能藝術課程長期合作
的本地藝術家黎小傑，與油畫班學員一起
第一次完成這樣大型的集體創作。









學習成長

患病的生活不好受
展能藝術課程
和復康足球
是他們的小確幸
大家彼此連結、互相鼓勵
不斷嘗試
一點點累積人生的力量

受訪者：

【展能藝術課程】

學員：彭潔莊、潤輝、劉英子、
曉榆、阿儉、Anna

導師：胡顯龍、黎小傑

活動幹事（藝術項目）：張雪琪

【復康足球】

球員：世傑、阿中、十七

球隊義工：Steven

創隊教練：世榮

社工：大寶

影片長度：11'54"



細膩的觸覺、揮灑的汗水，影片展示的是康復者參與藝術創作以及運動過程的畫面，展現著他們的天賦與潛能，也正展現著他們不同的面貌。

每件獨特的作品、每場賽事能夠團結合作的背後，都是康復者的努力與堅持，也是他們對自己生活與生命的熱愛；康復者面對一次又一次的失敗經驗，歷經挫折與困難，卻仍然從每一次的經驗裏學習，享受著屬於他們的快樂時光，一點一點的累積，成為巨大的力量，陪伴他們走過人生裏的高與低。



參展作者

Im Lan	張嘉雯
Anna	梁悅均
Betty	陳敏怡
Gigi	彭潔莊
王梅	楊妮
志江	葉
李文	劉英子
李麗霞	劉曉殷
杏華	劉麗萍
周鳳群	潤輝
阿華	曉榆
阿儉	禮
美娟	麗柔
荔枝	艷英

* 排名不分先後

油畫作者

劉英子
彭潔莊
Im Lan
梁悅均
阿華
Betty
志江
葉
李文
艷英

* 排名不分先後





油畫拼貼
學員集體創作

一筆一筆
合作在小畫板上塗抹不同顏色
每種搭配

都有奇異的效果
世界本就有不同的可能
每一個組成都是獨特的美

「看得出他們畫得很開心，有些學員很活潑，有些會固執，有些很認真。對我來說，他們跟一般人沒有分別，可能反應會慢些，需要慢慢引導。就算無法來上堂，有的學員也會預先請假，在家中練習再把作品交回來。」

- 油畫班導師 黎小傑
(與利民會合作8年)



「投入繪畫的世界會陶醉其中，就像唱歌時甚麼也不用想，時間過得很充實、有意義，對我們康復都好好多。」

疫情期間困在家中很苦悶，職員特意給了些手作，讓我們回家做。後來一聽到可以重新上課，我們馬上就回來了！可以重新見朋友，互相關心，有返人與人的接觸，真好！

7月開始我們又一起去打籃球！甚麼都學學，運動一下，先不用給自己太大壓力，要學到怎樣怎樣，這樣更能放鬆。最後總有得著，自己也會很滿足。」

- 學員 阿儉





油畫
導師：黎小傑
(2022)



為期三個月的油畫班
導師慢慢引導
學員掌握不同的創作手法
從具象到抽象 從技巧到意景
在色彩的世界
學員可以放飛 縱情想像



《石渠寶笈》



風暴後的光景

情緒風暴過後重新將注意力放在觀察內在；問題不在外面，全部的境況都是始於心，內在，自己；與其他生命或環境無關。在經歷生命過程的種種後，漸漸明白，逃離不是很好的方法；不預設、不期待、不逃離，活於困局中安靜地體驗觀察，用適宜、道德、真誠、謙卑的態度去應對生活的經歷；心自然可以安定、平穩和快樂地渡過生命中的各種境況。

- 藝術家 阿康



從線條、色彩的律動中
渡過我們的時間
無論那是絢麗的、幽暗的、倒置的、
混沌的、明明白白的
都是不可缺少的一塊

混合媒材 導師：蔡國傑 (2021)

以水彩、丙烯、國畫顏料，用針筆、
素描、水彩等技法，讓學員掌握水彩
控制、畫線技巧。

「我以前不喜歡畫畫，當時已六十幾
歲了，還學甚麼呢？但職員不斷鼓勵
我。有次去台灣交流，看到不同的殘
疾人士也可以畫得這麼好，心想我自
己雖然有病，但應該也要嘗試。

後來我學了水彩、國畫、丙烯、油畫、
粉彩、碳筆、工筆畫，每一樣都喜歡，
我特別愛畫花，沒想到這樣一畫就十
多年了。前幾年，職員推薦我參加了
市政署荷花繪畫比賽，有幸得了優異
獎，之後我的作品也在不同的展覽展
出，對我來說是很大鼓勵。

疫情時無法上堂，我嘗試做義工，教
幾位老人家畫水彩，有些年紀比我還
要大。第一次做義工，幾大壓力，我
始終仲學緊嘢，未夠班哈哈。雖然辛
苦，但見到有學生已能畫到作品，真
的好開心！

幸好有這裡可以讓我們來畫畫，我租
屋住，家裡環境不及利民會地方好，
很感謝職員、老師、還有很多人的幫
助！如今我算有少少成績，希望自己
繼續努力，活到老、學到老！」

- 學員 劉英子



王梅 丙烯作品系列（三幅）

一眼就能認出來
那是來自南國的歡快氣息和旖旎
芭提雅
也會有這樣的小陽台嗎
那如藤蔓如飾紋的

古老文字
才是妳出嫁前真正的名字吧
如此這般的美
妳，最近還好嗎？
下次來我們一起再畫畫



混合媒材 + 禪繞

彭潔莊 葉
王梅 杏華
艷英 曉榆
劉英子 美娟
周鳳群 李麗霞
阿儉

* 排名不分先後



學員 彭潔莊

我愛畫禪繞畫
不分左右
不分對錯、前後
線畫歪了也可以
多畫一條、少畫一條也可
但其實這也是有規則的

後來學水彩、油畫
最初不懂就跟著老師
照虎畫貓
但慢慢畫了十幾幅後
會覺得心情放鬆

除了明亮的色系
我最喜歡灰色
灰色，不一定不美
其實它不是髒
其實它也很多樣
灰綠、灰藍、灰中帶粉紅
即使沒那麼光芒萬丈
沒那麼強烈
那是一種很柔和的存在
看著看著很舒服

禪繞畫

導師：張雪琪
(2022-2023)

禪繞畫看似複雜
其實方法簡單易懂
重覆勾勒
不需任何技巧
不用想
不用憂慮太多
放鬆、放空
專注當下的筆觸和線條
讓內心回歸平靜、純粹
掌握創作方法後
變化萬千

畫禪繞不需要橡皮擦
就算畫錯了
也可成為新的出發點
往意想不到的方向前進





漆藝作者

潤輝
梁悅均
楊妮
Gigi
張嘉雯
彭潔莊
曉榆
王梅

漆器系列

導師：梁子毛
(2022)

跟陶藝一樣，漆器是令人驚嘆的古老工藝。經過十幾二十道繁複工序，在木胎上反覆髹漆、乾燥、研磨，最後變成色澤流麗、防水耐用性極高的優雅器具。

漆，不是一般塗料，取自漆樹的樹脂，成份天然。但漆有脾性，會「咬人」，有機會令皮膚過敏，紅腫發癢。

* 排名不分先後

一次又一次上漆、細細打磨，手要輕、心要定，層層堆疊，不多不少，高度考驗學員的耐性、專注和力度，但不少學員最後仍能堅持完成這刻苦艱辛的職人體驗，發現漆器之美。這些成功經驗，日後也有助他們克服日常生活的難關。





陶藝作者

楊妮 葉
彭潔莊 曉榆
王梅 陳敏怡
李麗霞 荔枝
李文 周鳳群
潤輝 張嘉雯
Gigi

* 排名不分先後

【食夢獸】系列 / 錢譽 (2022)

長夜漫漫
有小精靈守護
願你好夢入眠

「陶藝掌握得到會很開心，未掌握時會幾痛苦和挫敗。要遵守很多法則，否則很容易會裂或燒成不同顏色，未必做到想要的效果，但困難越大，成功感也越大。」

雖然受藥物或病情起伏影響，學員的進度會不一樣，反應有時會慢些，最初他們會比較驚，但慢慢有自信後他們都會自動去做。其中一位印象最深的男學員，他很喜歡陶藝，平時不多話，總是默默地造，他也不大會跟我的造法，會加入很多自己的想法，幾有藝術家的性格。

我一直喜歡在利民會教課，覺得他們有不少可以發掘的空間，或者很簡單，有個地方讓他們聚會、交流，有說有笑開心地上課，在澳門也是非常難得。」

- 陶藝課程導師 胡顯龍
(與利民會合作 10 年)



【故事盒子】系列
(2022)

小小盒子
每人都有個奇妙的小宇宙
靜待你發現

「我最喜歡的就是陶藝，因為中國叫 CHINA，是陶藝之鄉的發源地。你見到幾千年前的作品，像是（北宋）汝窯出產的瓷器，直至今時今日還是很美，久看不厭。」

在這裡不但可以免費上課，職員還為我們請了最好的老師。即使是素人，也能一步步跟著完成。即使到外面學，可能也得不到這樣的成果，因為疾病，有時我們的思想會比較慢，但老師非常用心，同學們又會互相幫忙。當成功造到一件作品，大家都會很高興，一起分享這快樂，這些都不是金錢可以衡量。」

- 學員彭潔莊



人型塑像
導師：胡顯龍
(2023)



【雲之家】系列
/ 線香座
(2023)

「用陶泥造一片雲真不容易呢，要掌握得很準，我第一次被老師稱讚，以前都未試過，真的很開心！」

有時我造出來完全走了樣，茶杯刮得不好，燒出來不夠美，下次我會更耐心，不要太快太心急。老師教得很認真，就算難我也想再參加陶藝班，十二堂課太快完了，我想繼續學，將退步變成進步。」

- 學員曉榆

「做陶最難就是上顏色釉，燒完顏色又會不一樣，真是很難控制，要非常均勻。我都試過不成功，造著造著就塌了下來，又要從頭做起，都會不開心。但做事要有始有終，不要因為小事放棄。」

- 學員潤輝

生命意義

生命的意義到底是甚麼？這是一個哲學問題。

對一個人來說，康復、復元是生命意義的一種、愛與接納亦是生命意義的一種，那麼對你來說甚麼是屬於你的意義？貢獻、快樂、自在、有價值、成就他人…？我們似乎無法有一套標準的答案。

回到生命路途上，我們相遇，然後理解，或許能發現「生而為人」不同但卻又相似之處，而生命經驗的交錯，編織成名為「意義」的網，發生你與我的連結。

但願在人生這旅途上，每個生命都能夠被溫柔以待



自我實踐

友誼

忠誠

工作

物質福祉

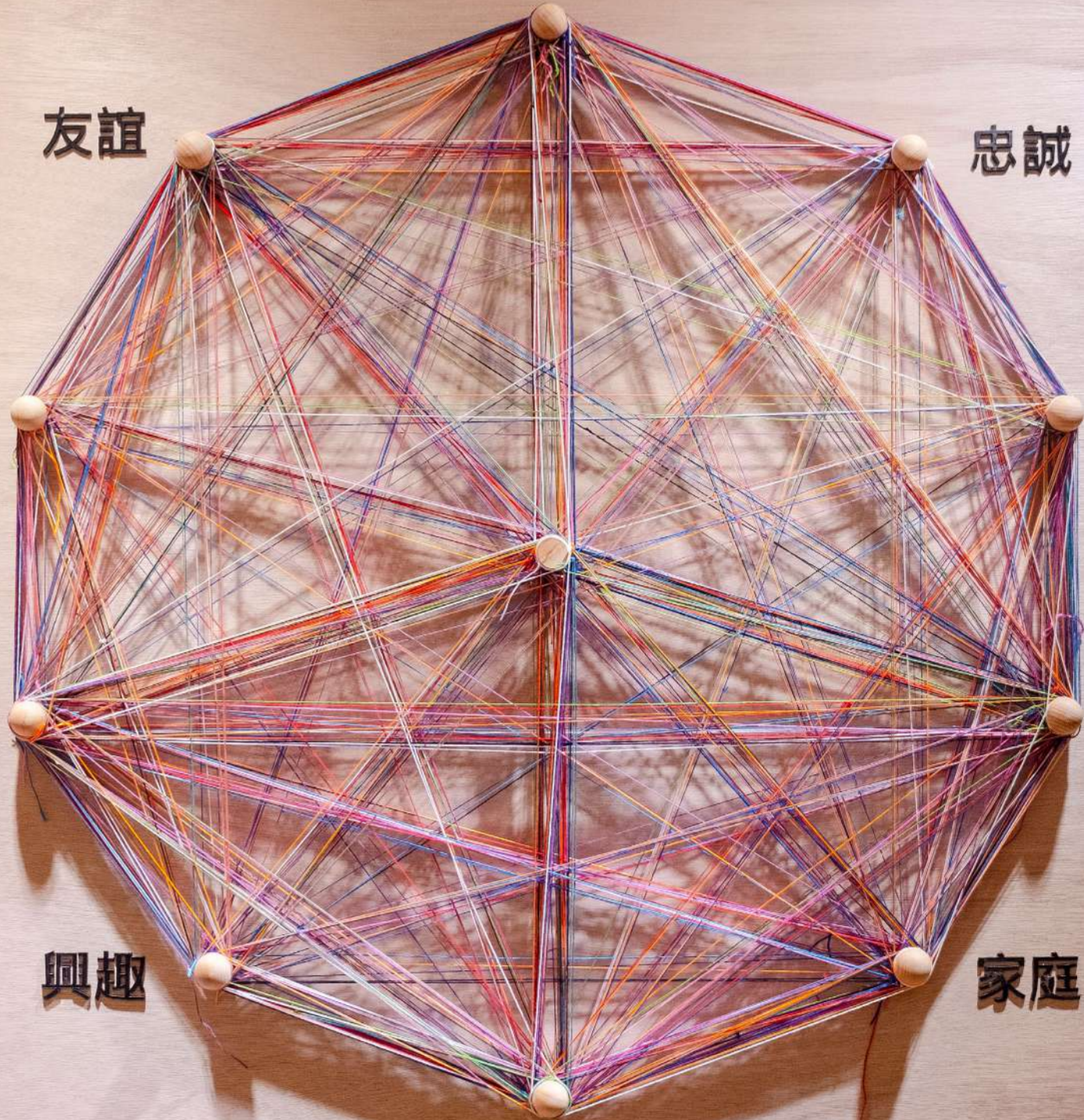
身心健康

自由

興趣

家庭

愛人與被愛





澳門利民會理事委員會主席
蔡嘉敏 博士

起初我們是由中途宿舍的服務開始



吐心聲

「其實我不是那麼可怕」

「我們雖然患有精神病，但我們不是怪物」

「這個疾病不是我們能夠選擇」

「我們平常跟普通人一樣過生活」

社會對精神疾病總是存有不少的誤解，「怪異」、「瘋癲」更常是對於精神疾的的形容詞，以上總是我們期望為精神疾病解釋的說詞，而站在眼前卻又總是難以啟齒，因此我們透過影片向大眾喊話，期望大家能更多地理解與接納康復者，亦期望喚起大家對精神健康的關注與認識，復元路上，期待有你們與我們攜手共同參與，守護彼此的精神健康！

精神病和情緒病
不應被污名化
一起來聽聽他們的心聲

受訪者：
澳門利民會理事委員會主席
蔡嘉敏 博士

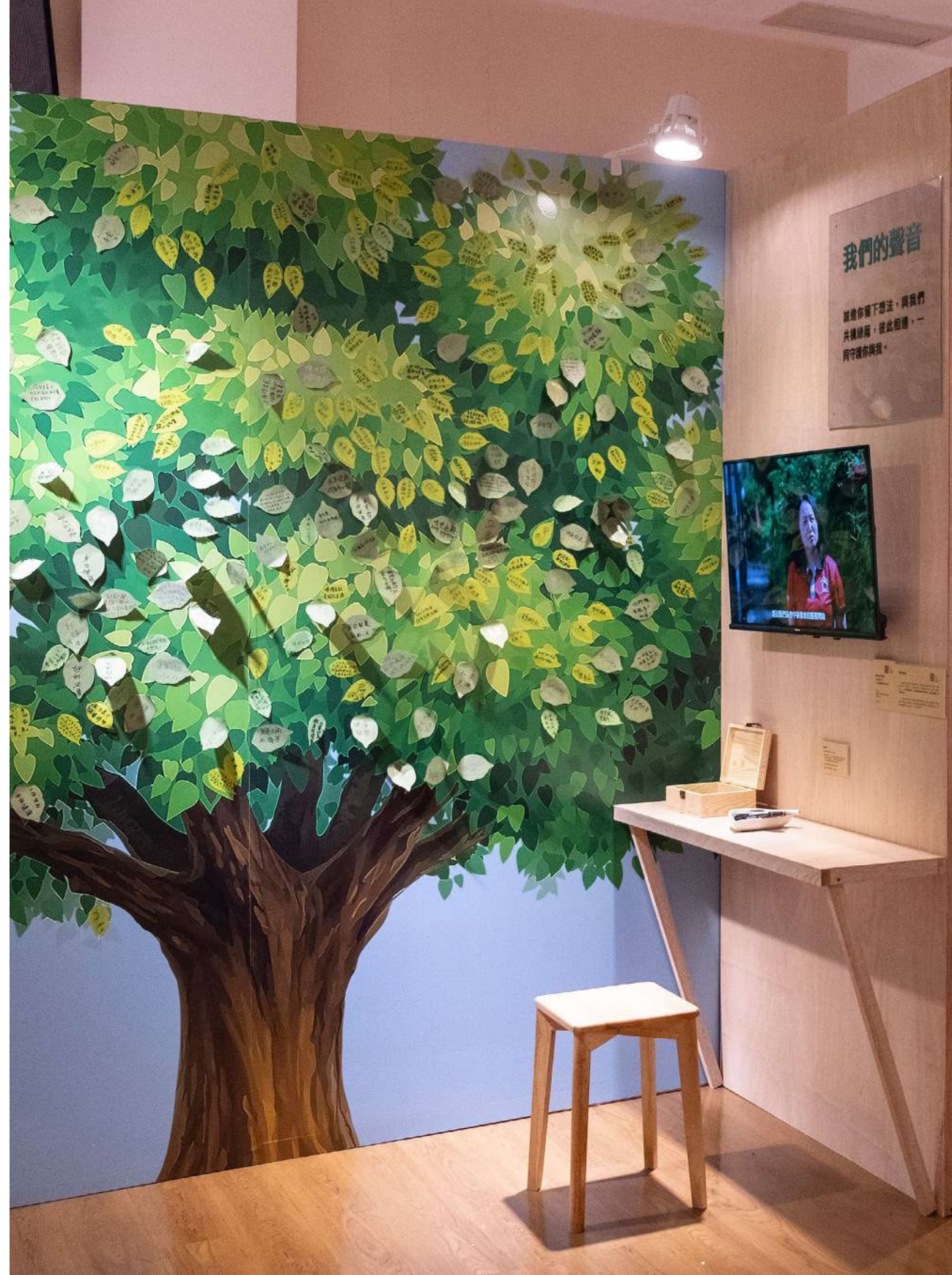
影片長度：5'

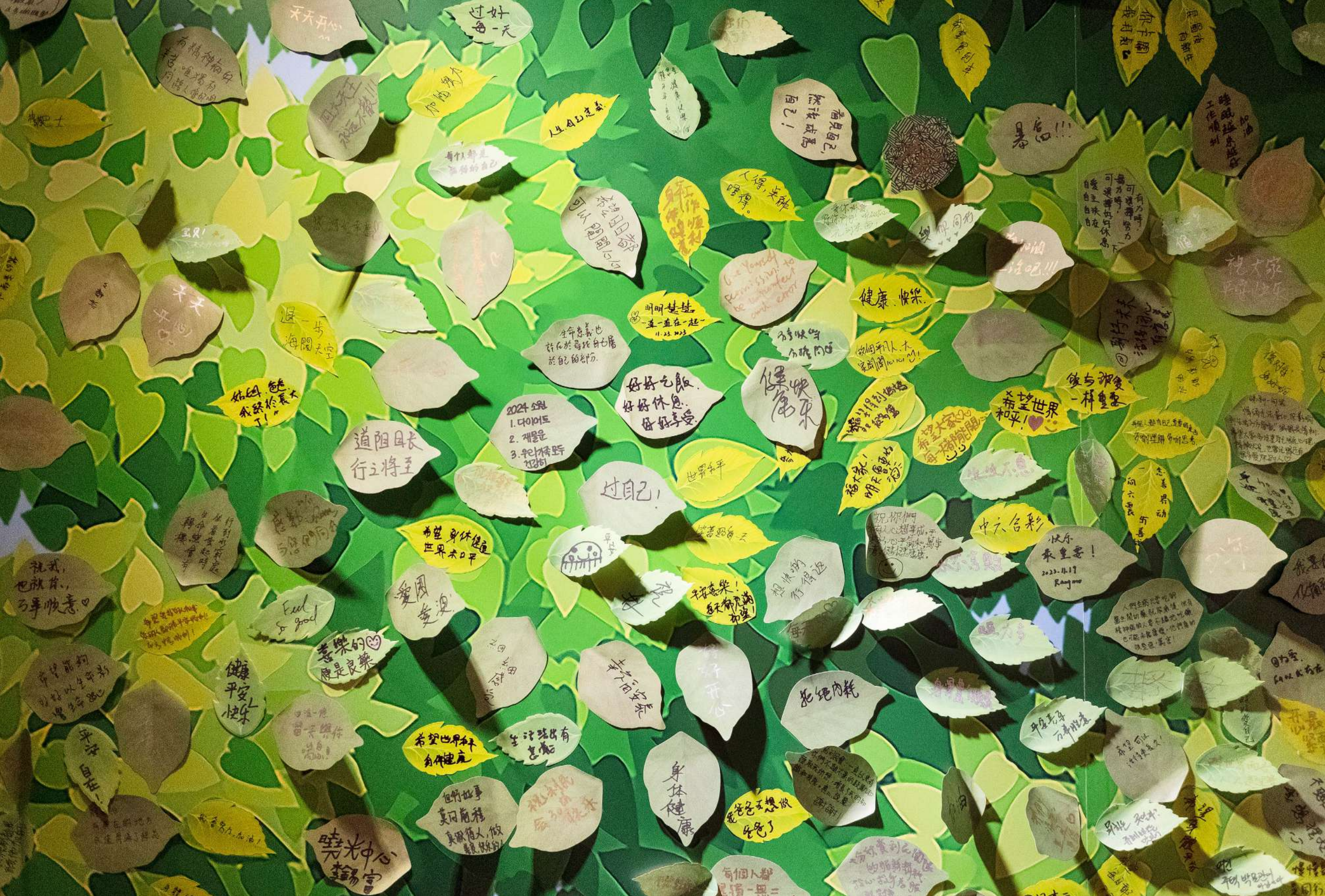


我們的聲音

回顧澳門利民會三十年來的成長，從泥濘中的一顆小種子，萌芽，經歷陰天、晴天，風吹雨打，然後茁壯成長，牢牢植根於泥濘中，展現了希望與生命力；努力伸展的樹蔭，只為守護你與我的精神健康，這也是我與你一同參與的意義。

人生路途走到此處，回顧生命歷程中你發現了你的生命意義嗎？有甚麼期許你想對未來的自己說？或是有甚麼想要告訴我們？誠邀你留下想法，與我們共構綠蔭，彼此相連，一同守護你與我。





有精神百倍
有志者事竟成
有志者事竟成

天天开心

过好
每一天

人生已过半

看见自己
然后成为
自己!

暑假!!!

有力量
可战胜一切
可战胜一切
可战胜一切
可战胜一切

睡眠越来越
工作越来越

减肥!

回心转意
永远不散

加倍努力

每个人都是
独特的自己

希望大家都
可以开开心心

人得, 笑解
释得。

记得初心

加油!!!

有力量
可战胜一切
可战胜一切
可战胜一切
可战胜一切

睡眠越来越
工作越来越

宝贝!

加油!!!

加油!!!

希望大家都
可以开开心心

加油!!!

Be happy to
admission to
be successful
with effort

健康. 快乐.

加油!!!

加油!!!

加油!!!

退一步
海阔天空

生命意义也
许在于寻找自己属
于自己的部分。

明明楚楚
一直在一起
11.23.2023

多味呀
今晚月色
真美

做回平凡人
笑对世间一切

希望世界
和平!

像与朋友
一样重要

如同 魁
来终于长大
了!

道阻且长
行之将至

2024 加油
1. 加油
2. 加油
3. 加油

好好吃饭
好好休息
好好享受

健康快乐

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

过自己!

世界和平

福大! 加油!!!
明天会更好

加油!!!

快乐
最重要!
2023.11.17
Rangoo

加油!!!

加油!!!

祝我
也祝有
万事顺意

加油!!!

加油!!!

希望身体健康
世界和平

加油!!!

加油!!!

加油!!!

祝你们
心想事成
心想事成
心想事成

中文各彩

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

健康的
原是良藥

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

希望世界
身体健康

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

加油!!!

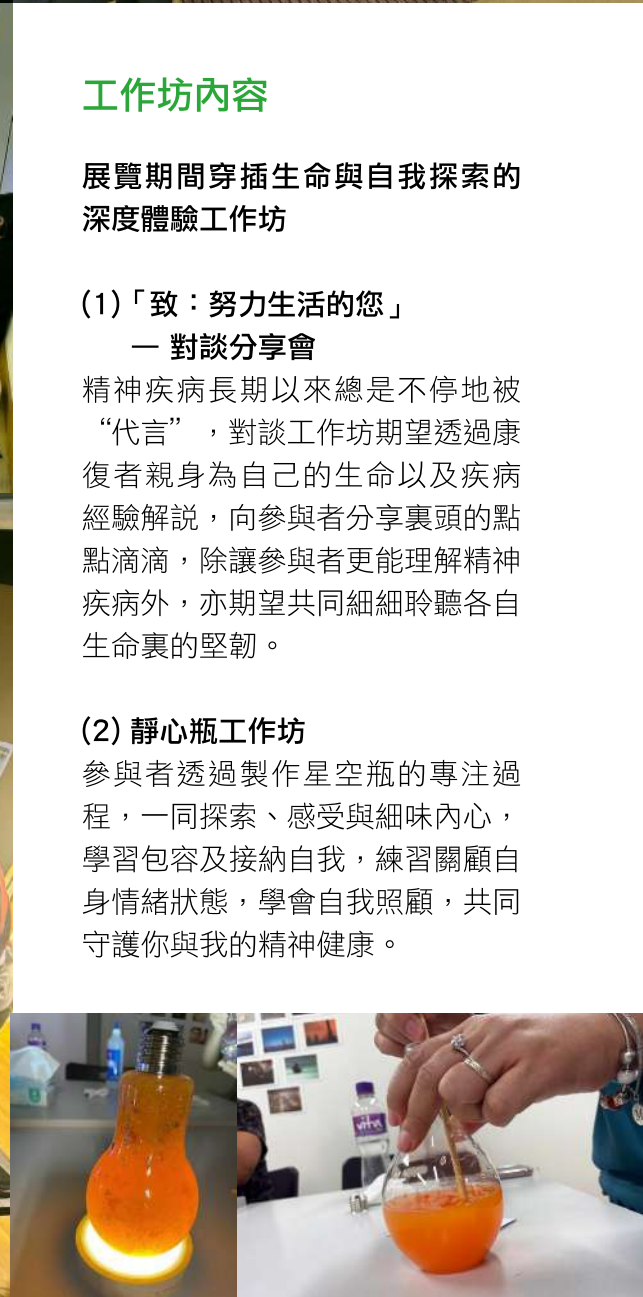
加油!!!

加油!!!

加油!!!



開幕、導賞及參觀



工作坊內容

展覽期間穿插生命與自我探索的深度體驗工作坊

(1)「致：努力生活的您」 — 對談分享會

精神疾病長期以來總是不停地被“代言”，對談工作坊期望透過康復者親身為自己的生命以及疾病經驗解說，向參與者分享裏頭的點點滴滴，除讓參與者更能理解精神疾病外，亦期望共同細細聆聽各自生命裏的堅韌。

(2) 靜心瓶工作坊

參與者透過製作星空瓶的專注過程，一同探索、感受與細味內心，學習包容及接納自我，練習關顧自身情緒狀態，學會自我照顧，共同守護你與我的精神健康。

展覽工作人員

澳門利民會理事委員會主席：蔡嘉敏

澳門利民會總幹事：蘇景楊

澳門利民會統籌小組：

招海琪 李思穎 蔡展峰 陳澤謙

伍少芬 李沛怡

澳門利民會展能作品協調：張雪琪



工作坊／表演／茶點：

范世康 連茜恆 陳家楠 李栩穎

張顏嫻 Cherry 小輝 磷酸D豪

今晚多點甜小組

澳門利民會 30 週年《奕流易上·元路與你》多媒體展覽

地點：氹仔嘉模會堂（氹仔嘉路士米耶馬路）

展期：2023 年 11 月 16-27 日



總策劃：思空間

策展及設計：施援程

設計及佈展：施明坤

協助及文字：Connie Pang

拍攝及剪接：Karma Lifestyle Production

協助製作：姚詠思

玩具提供：澳門模型屋

展覽製作：工匠創作空間有限公司

澳門利民會 30 週年《奕流易上·元路與你》多媒體展覽

督 印：蔡嘉敏

主 編：蘇景楊

統籌及文字：招海琪

編輯及攝影：施援程

平面設計：思空間

出 版：澳門利民會

地 址：澳門黑沙環新街廣華新村中央花園一樓

通 訊 信 箱：澳門望廈郵政分局信箱8032號

電 話：+853 2876 4576

傳 真：+853 2876 4577

網 址：www.arfm.org.mo

電 郵：info@arfm.org.mo

贊 助：澳門特別行政區政府社會工作局 中國銀行澳門分行

印 製：華輝印刷有限公司

出版數量：500本（非賣品）

出版及印刷日期：2023年12月

發行日期：2024年1月

ISBN 978-99981-796-2-2（紙本）

ISBN 978-99981-796-1-5（電子書）

版權屬澳門利民會所有，未經同意不得轉載及翻印



網 頁



Facebook



微 信

澳門利民會
Richmond Fellowship of Macau



ISBN 978-99981-796-1-5



9 789998 179615