

利民會訊

提升關注、復康服務、社區生活 2024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



澳門利民會 出版



ISSN2521-4225 (紙本)



9 772521 422005

ISSN2521-4233 (電子書)



9 772521 423002



澳門利民會30週年
奕流易上
元路與你
多媒體展覽

我們都有屬於自己的藏寶閣

利民會訊

2024.1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、招海琪、趙美嬋、王巧瑜

製版印刷：創意印刷有限公司

出版日期：2024年1月10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.17-30

P.31

2024年殘障人士社交康樂活動 / 活動回顧

澳門利民會 SPORT TEAM

P.32-33

足球班和籃球班活動介紹和回顧

P.34-35

C&C 活動介紹 / 活動回顧

P.36-37

銀杏飛揚 / 活動回顧

P.38-39

家屬工作 / 活動回顧

各單位活動回顧

P.40-45

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.46

朋輩支援 / 活動回顧

P.47

展能藝術活動專頁 / 活動回顧

30週年系列活動 /

P.48-49

精神復元人士老齡化研究暨發佈會、賣旗日

30週年系列活動 /

P.50-51

粵港澳大灣區精神復康研討會、奕流易上之「元」路與你多媒體展覽

30週年系列活動 /

P.52-53

奕流易上「奕」中有你 澳門利民會30週年晚宴、Chill乎想像嘉年華活動

P.54-55

2023 Youth Channel / 活動回顧

P.56-57

新職員自我介紹



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





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

張妙玲



鄧安琪



趙美嬋



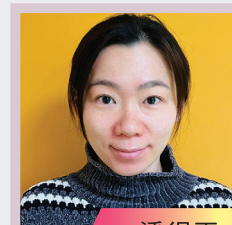
李玉枝



湯玉佩



潘得玉



甄子傑



陳俊偉



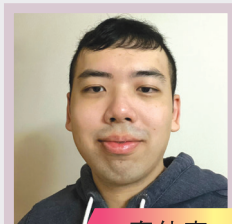
黃麗琪



陸青婷



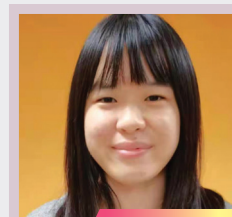
秦佳森



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



何芷瑩



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



高嘉豐



伍少芬

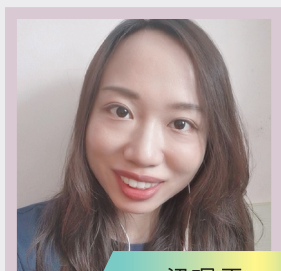


林子軒

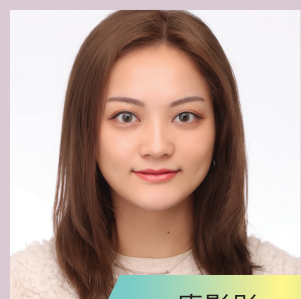


利民坊於一九九九年八月成立，為一所模擬商業運作的職業訓練中心，透過技能培訓、店務實習、輔助就業等訓練，為精神康復者提供綜合式的職業復康服務，提高康復者自信心、溝通技巧及社交能力，從而有助學員融入社會及外出就業。

利民坊—職員照



梁珮雯



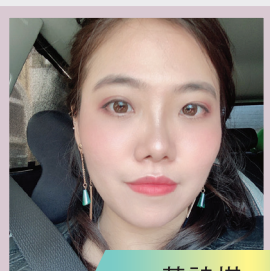
唐影彤



江綺妮



何寶欣



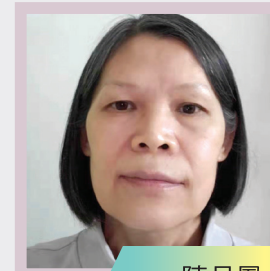
黃詩棋



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。



樂民居一職員照



黃慧珊

楊精誠



尤碧楨

岑廣駿



陳韻儀

潘晶明



何詩敏

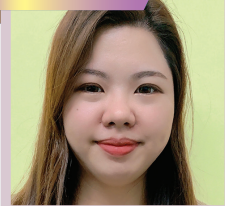


梁家豪



李嘉順

林佩蕾



劉靜婷



吳靜瑜



蔡小迎





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



潘伊婷



廖寶華



譚祖儀



賴欣莉



鄭詠鋒



李裕安



麥錦燊



鄭梓聰



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 9



- 1 共享好食光**
 2024/01/07 星期日 11:30-14:30 12人
 在遊戲中一起煮食，體驗製作不同的食物，共享食物
- 2 新年電影日**
 2024/01/30 星期二 19:30-21:30 11人
 賞電影逛花街，共享新年新氣息
- 3 年又過年**
 2024/02/04 星期日 18:00-20:00 25人
 一起共渡佳節，一同感受節日氣氛
- 4 家遊團**
 2024/03/23 ~ 24 星期六、日 08:00-18:30 17人
 一同外遊增進與家屬間的連結，促進彼此間的關係
- 5 滑！草！**
 2024/04/12 星期五 15:00-17:00 6-8人
 親親大潭山，滑草樂趣多
- 6 母親節音樂茶聚**
 2024/05/11 星期六 16:00-17:30 6-8人
 音樂分享及手作互動讓愛在關係中滾動
- 7 美帥一DAY**
 2024/05/26 星期日 14:00-16:00 12人
 誰都可發光，只要找對地方，一起打扮做美女帥哥
- 8 粽語心長**
 2024/06/08 星期六 17:30-18:30 12人
 端午節知多啲，體驗不同地區的文化習俗
- 9 望廈聚樂FUN**
 2024/06/23 星期日 14:00-16:30 12人
 獨樂樂不如眾樂樂，互相合作無難度



1 友口福
2024/02月~ 06月 逢星期四 8:30-10:00 不限
讓舍友品嚐不一樣的早餐

2 Story of the bread & Story about you
2024/02/01 ~ 02/29 逢星期日 待定 4-6人
一起體驗制作麵包的樂趣，貼近生活多一點

3 天然精油香薰初體驗
2024/02/17 ~ 04/20 逢星期六 14:00-15:00 6人
按照你的喜好，教你親手調配出你獨有的香氣

4 「澳」遊掘起
2024/02月~ 06月 待定 待定 6人
結伴同行外出遊，識多一些朋友仔

5 FEEL GOOD動一動
2024/02月 ~ 06月 逢星期二 14:00-17:00 6-8人
一起體驗不同種類的運動項目

6 水塘慢跑計劃
2024/03/07 ~ 05/01 星期四 20:00-21:00 不限
行一行精神爽利，跑一跑舒筋活絡

7 運「遊」時勢
2024/04/06 ~ 04/27 逢星期六 15:30-17:00 6人
友誼第一，桌遊第二

8 夏日清涼飲
2024/06/02 ~ 06/23 逢星期日 13:30-15:00 8人
夏日炎炎口乾乾？不如一齊製作消暑飲料涼浸浸

9 創造人生的夥伴
2024/06月 ~ 08月 待定 待定 4-6人
伴你同行，尋找自己的夥伴

1 義路同行
2024/04/19 ~ 08/18 星期五 15:30-16:30 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 怡加開齒
2024/06/04 ~ 06/25 星期二 11:30-12:30 6-8人
口腔健康為全身健康之本，齊來維護你我健康

3 安居樂業
2024/02/18 ~ 03/10 星期日 11:00-12:00 6-8人
與舍友一起探討怎樣安居樂業

4 望廈小廚神
2024/03/03 ~ 03/24 星期日 15:30-16:30 4-6人
由「小」做起，煮食無難度



- 1 慢病自我管理 —— 血壓Down Down**
 2024/01/08 ~ 02/12 星期一 10:00-12:00 6-8人
 陪同大家建立健康的生活模式，培養自我監測血壓的習慣
- 2 甜點實驗室**
 2024/02/10 ~ 03/16 星期六 10:00-11:00 6-8人
 透過創作甜點，可以分享成果的喜悅，不論成功或失敗都是學習的必經過程
- 3 慢病自我管理小組 —— 糖尿病不可怕**
 2024/03/18 ~ 04/22 星期一 10:00-12:00 6-8人
 陪同大家建立健康的生活模式，培養自我監測血糖的習慣
- 4 一人之境1.0**
 2024/04/05 ~ 05/24 星期五 10:00-11:00 6-8人
 獨居生活不可怕，一個人也可以盡興和作出選擇
- 5 拾物**
 2024/04/11 ~ 05/23 星期四 10:00-11:00 6-8人
 在家中有珍貴的物品難以捨棄，邀請你在小組與我們分享物品與往事
- 6 跳出我天地**
 2024/03/05 ~ 04/09 星期二 10:00-11:00 6-8人
 在職業治療師的帶領下一齊來跳簡單的活力操，活動身體吧！
- 7 男女大不同**
 2024/04/29 ~ 06/03 星期一 11:00-12:00 6-8人
 了解兩性相處之道及尊重兩者的不同

- 1 旭日伴你唱**
 2024/01/08 ~ 06/24 逢星期一 14:00-16:00 15人
 讓會員可以透過唱歌抒發情感，提供會員相聚、互相陪伴的地方
- 2 連結你我**
 2024/03/08 ~ 04/19 逢星期五 14:00-15:00 8人
 學習該時期熱門的手機應用程式及功能，讓會員緊貼科技，便利生活
- 3 覓食**
 2024/03/05 ~ 04/30 逢星期二 17:30-19:30 8人
 捐窿捐罅遊走澳門各區特色餐廳及名勝打卡
- 4 晨曦女子籃球班**
 2024/01/17 ~ 06/26 逢星期三 11:00-12:00 15人
 從籃球上學識與人相處及促進友誼，擴闊社交生活圈子
- 5 龍獅共舞耀利民**
 2024/03/07 ~ 06/27 逢星期四 15:00-16:00 6人
 藉著練習舞獅讓會員強身健體，亦可增強會員對傳統技藝的興趣
- 6 瑜己瑜人**
 2024/03/01 ~ 05/31 逢星期二、五 15:00-17:15 6-8人
 學習瑜伽體式，養氣法及放鬆技巧，建立自信



2024年01月至6月

- 1 **面試課程** 5月逢星期一 14:30-16:00
學習面試技巧及履歷表內容撰寫
- 2 **運動好Easy** 每個月3次 14:30-17:00
齊來做運動，練體力，為工作做好準備
- 3 **鐘點清潔課程** 不定期，整個課程10節 15:00-17:30
學習鐘點清潔技巧
- 4 **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
- 5 **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
- 6 **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

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 **龍 Time No See**
2024/02/18 星期日 11:00-14:30 10-15人
為感謝實習學員過去一年的付出，新一年讓我們來聚會食飯吧！
- 2 **「睡」務局**
2024/03/15 ~ 04/26 逢星期五 20:00-21:00 6-8人
你睡得好嗎？是否面臨失眠的困擾呢？讓我們訂定優良的睡眠計劃
- 3 **飲食職安好簡單**
2024/03/30 星期六 14:30-16:30 10-15人
讓我們一齊了解飲食業常見的危害，減少工作上的意外發生
- 4 **社交方程式**
2024/05/04 ~ 06/08 逢星期六 14:30-15:30 6-8人
職場人際關係該如何經營？讓我們來探討職場社交的哲學
- 5 **工作新線索**
2024/05/08 ~ 29 逢星期三 19:00-20:00 6-8人
咁多工作你又知唔知點揀？一齊來了解4個不同工種吧！
- 6 **好戲Fun享**
2024/06/15 星期六 14:30-17:30 6-8人
打擾一下，在週末來一場電影放鬆一下吧！
- 7 **情緒氣象站**
2024/07/16 ~ 08/01 星期二、四 19:00-20:00 6-8人
情緒是上天送給我們珍貴的寶藏，讓我們聆聽內心情緒的呼喊



1 樂活與你
2024/02月、04月、06月 星期二 待定 6-8人
為55歲或以上的參加者提供活動，藉此讓大家有更多人際互動和社區連結的機會，樂活人生！

2 行山樂
2024/02/19 ~ 03/11 星期一 14:00-15:30 6人
建立參加者的社交網絡，推動身心健康

3 麻雀將
2024/04/08 ~ 04/29 星期一 14:00-16:00 5人
提昇參加者專注力及思考能力，建立社交網絡

4 今晚食葡菜
2024/04/09 ~ 05/07 星期二 14:00~17:00 6人
煮食能力是重要的生活技能之一，廚藝的提升也能提高生活質素

5 睡睡平安
2024/04/12 ~ 05/31 星期五 14:30-15:30 6人
了解與睡眠有關的資訊，建立良好睡覺習慣

6 單車趣
2024/05/20 ~ 06/10 星期一 14:00-16:00 6人
提昇參加者專注力、手眼協調；建立社交網絡，推動身心健康

7 篤篤
2024/06/03 ~ 08/12 星期一 14:00-16:00 6人
提昇參加者的專注力、手眼協調，衝動控制能力

1 糖果小夜燈
2024/01/26 星期五 14:00-16:00 6-8人
提升參加者的正面思維，動手能力

2 暖笠笠行年宵
2024/02/07 星期三 16:30-19:30 6-8人
臨近新年，一起外出感受節目氣氛，提升參加者的社區連結和人際關係

3 上山鬆一鬆
2024/03月 待定 待定 6-8人
感受大自然，過程中呼吸新鮮空氣，放鬆身心

4 「碟古巴特」之復活節
2024/04月 待定 待定 6-8人
學習專注在拼貼的構圖裡，使頭腦能從生活壓力中轉移，放鬆身心

5 攝黎攝去
2024/05月 待定 待定 6-8人
透過攝影提升參加者的自信及社區連結，以照片記錄生活

6 輕軌遊澳門
2024/06月 待定 待定 6-8人
乘搭輕軌，體驗不一樣的交通工具，到指定的地點打卡，暢遊澳門



1 午後閒情
2024/01/08 ~ 02/12 星期一 15:30-17:00 6人
探店下午茶，享受悠閒的下午茶話會

2 餐桌遊戲五之 —— 骰得其所
2024/01/21 ~ 02/25 星期日 19:30-21:00 6人
透過擲骰的桌遊，體驗命運雖不在我手，但仍能享受不一樣的樂趣

3 秋去春來
2024/03/09 ~ 04/13 星期六 20:00-21:00 6人
一起外出散散步，走一走，呼吸新鮮空氣吧！

4 最Hit好戲勢
2024/04/07 ~ 05/12 星期日 19:30-20:30 6人
使用串流平台觀看時下最熱門劇集，學習如何在家打造成私人影院

5 不醉之夜2
2024/05/02 ~ 06/06 星期四 20:00-21:00 6人
製作簡單無酒精雞尾酒，再伴隨住音樂，感受充滿氣氛的一晚

6 尋味 —— 歷史篇
2024/05/19 ~ 06/23 星期日 17:00-18:00 6人
尋找澳門特色老店，感受不一樣的味道

7 美食東西軍 —— 外賣篇2
2024/06/14 ~ 07/19 星期五 18:30-20:00 6人
票選餐廳美食，為你喜歡的餐廳出頭

1 人際上上籤
2024/02/20 ~ 04/09 星期二 19:30-20:30 8人
藉由小組學習如何分辨好壞之人際交往，增加相處的滿足感

2 男人加油站
2024/03/14 ~ 05/02 星期四 17:30-18:30 6人（男性）
小組內彼此分享生活中及所見所聞，發揮互助互勵又互勉的精神

3 咩得先3 (Medicine)
2024/04/30 ~ 06/18 星期二 20:00-21:00 8人
透過小組增加對藥物、自身之瞭解，活得更舒適健康

4 EQ博士
2024/05/09 ~ 06/27 星期四 17:30-18:30 8人
透過小組讓參加者學習好好控制情緒，做一個自己的情緒守門員

1 Check point! 追光之星！
2024/01/12 星期五 18:30-21:30 12人
一起打卡光影地點，拍美照、慶生日

2 行運一條龍
2024/02/03 星期六 18:00-20:00 12人
食盆菜、玩接龍，行運一條龍

3 樂民花燈薈
2024/02/24 星期六 20:00-21:00 12人
一起來賞花燈，猜燈謎，吃元宵

4 One兔Three, show time!
2024/03/31 星期日 18:30-20:30 12人
化身為兔紙娃娃，來場別開生面的catwalk

5 與你同樂生日會
2024/04/22 星期一 18:30-20:00 12人
與你一起慶祝生日，玩遊戲

6 麻瓜入學禮
2024/05/12 星期日 14:00-18:00 12人
重溫哈利波特的情節，體驗當中的互動設施，一同探索魔法世界

7 初夏哈哈下水禮
2024/06/09 星期日 13:30-19:00 12人
泳池暢泳抖一下，順便吃個下午茶

8 粽情五月五
2024/06/10 星期一 16:30-18:00 12人
端午佳節必備看龍舟、食粽子



- 1 認識職業治療
2024/01/16 星期二 15:00-16:00 12名會員
加深會員對職業治療的認識
- 2 打敗情緒小魔怪
2024/02/27 星期二 15:00-16:00 10名會員
介紹面對負面情緒的應對方式與預防技巧
- 3 2024澳門資訊知多D
2024/03/17 星期二 15:00-16:00 10名會員
介紹2024年澳門新的資源和資訊，如福利、政策、社會服務等資訊
- 4 智能生活小幫手
2024/04/16 星期二 15:00-16:00 10名會員
介紹常用手機應用軟件，提升生活質量生活各種方便
- 5 齊環保學減廢
2024/05/14 星期二 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 家有陷阱？
2024/06/18 星期二 15:00-16:00 10名會員
人人都知家居安全非常重要，但有咩方法可以及早提防？

- 1 打敗情緒小魔怪
2024/02/28 星期三 15:00-16:00 10名家屬
介紹面對負面情緒的應對方式與預防技巧
- 2 2024澳門資訊知多D
2024/03/18 星期三 14:30-15:30 10名家屬
介紹2024年澳門新的資源和資訊，如福利、政策、社會服務等資訊
- 3 智能生活小幫手
2024/04/25 星期四 15:00-16:00 10名家屬
介紹常用手機應用軟件，提升生活質量生活各種方便
- 4 齊環保學減廢
2024/05/15 星期三 14:30-15:30 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
- 5 家有陷阱？
2024/06/20 星期四 15:00-16:00 10名家屬
人人都知家居安全非常重要，但有咩方法可以及早提防？

- 1 男人放鬆D！
2024/01/02 ~ 02/06 星期二 15:00-16:00 6名會員
地點：寬樂身心健康服務中心
現今社會男士面對的各種壓力，以多角度討論及學習如何放鬆自身
 - 2 禪繞繽紛
2024/02/20 ~ 03/26 星期二 15:00-16:00 8名會員
地點：寬樂身心健康服務中心
學習禪繞畫，過程中提升自我覺察並促進注意力和創造力
 - 3 女士指南
2024/04/03 ~ 05/29 星期三 14:30-16:00 6名會員
地點：寬樂身心健康服務中心及外出
學習跟女性相關的生活技巧，發掘自身的優點，增強自我評價
 - 4 Man's talk
2024/05/07 ~ 06/11 星期二 15:00-16:00 6名會員
地點：寬樂身心健康服務中心
分享與同性或異性之間的社交溝通技巧，教你成為一個暖男
 - 5 生活革命家
2024/06/21 ~ 07/26 星期五 15:00-16:00 8名會員
地點：寬樂身心健康服務中心
分析自己日常生活模式，協助規劃適合自己的生活型態，提升生活品質
- 1 山中健行
2024/01/03 ~ 01/24 逢星期三 14:30-16:30 5名會員
地點：澳門各山徑
從山中步行來舒緩壓力和緊張的情緒，令人身、心、靈都得到滿足
 - 2 桌球興趣班
2024/02/07 ~ 02/28 逢星期三 14:30-16:30 5名會員
地點：大利桌球城/桌球王子
認識桌球運動，提昇專注力和手眼協調，並訓練其耐性及發力控制
 - 3 藍曬工房
2024/03/01 ~ 03/31 待定 15:00-16:00 6名會員
地點：寬樂身心健康服務中心
透過藍曬制作，與大自然連結，豐富生命體驗
 - 4 籃球興趣班
2024/04/03 ~ 04/24 逢星期三 14:30-16:30 5名會員
地點：奧林匹克體育中心——三人籃球場
全面發展身體素質，增進健康
 - 5 相遇日記
2024/05/09 ~ 05/30 逢星期四 15:00-16:00 8名會員
地點：寬樂身心健康服務中心及戶外
體驗以攝影方式寫日記，以照片探索生活，與自己相遇對話
 - 6 陶泥興趣班
2024/06/06 ~ 06/27 逢星期四 14:30-16:30 5名會員
地點：寬樂身心健康服務中心
享受陶土觸感，親手整出獨一無二，富個人創造力的作品

7 寬樂羽毛球 地點：氹仔東北體育中心
2024/01月 ~ 12月 逢星期一 14:00-16:30 7名會員
羽毛球長期堅持更可改善專注力及心肺功能等身體素質，同時間亦可透過球隊日常運作，使隊員能負起責任並建立團隊意識

8 寬樂小幫手 地點：寬樂身心健康服務中心
2024/01月 ~ 12月 10名會員
鼓勵參加者發揮能力助人，實現自我。助人者聯盟，集結！

9 喜迎祥龍年 地點：待定
2024/02/03 星期六 待定 39名會員、15名家屬
在節日與友伴共聚餐宴，享受溫暖的一天，分享新一年的期望

10 積紛生活10000 地點：寬樂身心健康服務中心
2024/01月 ~ 12月 80名會員
增加會員積極參加活動的意願，凝造更強的凝聚力

11 遊戲人生寬樂聚3000
2024/05/15 星期三 09:30-17:00 12名會員
遊戲人生「一整天」！在共處中建立團體關係，讓個體適應群體生活

2024

殘障人士社交
康樂活動

新春福星照旭日

2024/02/20 星期二
地點：待定 會員120人、家屬38人
透過舉辦聚餐與服務使用者及家屬相聚一堂，共同慶祝新一年的來臨

◎ 活動詳情敬請留意各單位的海報宣傳

輕鬆遊·再出發

2024/04/20 ~ 04/21 星期六、日
地點：待定 會員30人、家屬10人
讓服務使用者和家屬了解不同城市的特色文化，來看看不同的人事物



記錄中秋相聚一刻



中秋聚餐係唔少得抽獎



旭日中心27周年慶祝聚餐



中心27周年有你伴我

ARFM SPORT TEAM

我哋會不定期舉辦其他運動活動，例如、羽毛球、保齡球、踩單車、瑜伽等。大家想知多D就搵我哋啦！

除左平時大家可以一齊出身汗，重有不定期活動一班隊員出黎食野聚一聚。

足球隊

每週訓練時間

如果你想做運動又差個隊友，歡迎嚟足球班，陪你一齊做運動！

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

※想了解或參加的會員可先致電 2876 4576（文昌/阿健），場地有可能會更改。

籃球隊

每週訓練時間

隨時歡迎想一齊打籃球的會員，揮灑汗水，享受團隊的感覺。

星期二：14:30-16:00 新橋籃球場

星期三：11:00-12:00 望廈籃球場（女子籃球隊）

星期四：14:30-16:00 青洲南粵籃球場（室外）

星期日：每月不定期時間望廈籃球場館

※想參加的會員可先致電28764576（阿蘇），因場地可能會臨時更改。

足球活動回顧



踢波燒烤兩相宜



在比賽前先講解吓先！



足球班一齊食個飯聚一聚

籃球活動回顧



銀河隊員傳授技巧訓練



練習個人運球技巧



獲邀出席姚基金籃球頒授儀式



會員與小籃球隊員進行暑期班訓練

快樂是一種選擇，安排好自己的每一天，也是一種快樂的方法。邀請你每月選擇一天來和我們一起感受多元化的快樂吧！

C & C

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 / 大寶瞭解活動詳情！

1-6月活動介紹

- | | | | | | |
|----------|---------------------|------------|-----|-------------|-----|
| 1 | 新一年，新開始 | 2024/01/25 | 星期四 | 18:30-20:30 | 10人 |
| | 為新的一年來個派對和許下願望吧 | | | | |
| 2 | 宵·夜 | 2024/02/07 | 星期三 | 18:30-20:00 | 10人 |
| | 逛年宵、行花市，來個不一樣的晚上約會 | | | | |
| 3 | 他·知性 | 2024/03/12 | 星期二 | 14:30-15:30 | 8人 |
| | 齊來探索和學習男士身體的奧妙 | | | | |
| 4 | 她·知性 | 2024/03/13 | 星期三 | 14:30-15:30 | 8人 |
| | 齊來探索和學習女士身體的奧妙 | | | | |
| 5 | 翻滾吧！我的球 | 2024/04/17 | 星期三 | 14:30-16:00 | 10人 |
| | 保齡球的賽道上，誰能打出滿分 | | | | |
| 6 | 燒·烤去不去 | 2024/05/18 | 星期六 | 14:00-18:00 | 10人 |
| | 燒烤不簡單，有你們的參與就容易得多 | | | | |
| 7 | 我的破蛋日 | 2024/06/27 | 星期四 | 18:30-20:30 | 10人 |
| | 為1-6月的壽星慶生，送上最真摯的祝福 | | | | |

C&C 活動回顧



挑戰密室前先傾下對策先



整沙律容乜易，健康奧秘已掌握



姿勢100分，全中！



單車日，乘風破浪去吧！

2024年1-6月
活動介紹

銀杏飛揚

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！

- 1 近新樂績FUN**
2024/03/07 星期四 14:00-15:00 10人
輕鬆玩團康遊戲，一齊了解新一年的銀杏飛揚系列活動
- 2 尋找健康的故事**
2024/03/28 星期四 14:00-15:00 10人
透過健康飲食講座學習如何食得健康，改善三高的問題
- 3 舊街重遊**
2024/04 (日期待定) 星期六 14:00-16:00 10人
重新踏入本澳的舊街舊巷，逛逛市集打個卡
- 4 香藝初體驗**
2024/05 (日期待定) 星期四 14:00-16:00 10人
透過工作坊認識傳統的線香工藝，體驗親手制作傳統線香
- 5 一首歌的時間**
2024/05/24 星期五 14:00-17:00 10人
炎炎夏日相聚在K房，體驗不一樣的卡啦OK
- 6 即日上映**
2024/06/14 星期五 14:00-17:00 10人
食完午飯感到飯氣攻心？一齊去戲院睇電影放鬆下啦！

會員初次體驗作畫在玻璃上



辛苦製作完與導師合照留念



活動回顧

終於完成精美的玻璃畫小夜燈



登上望廈山，享受下午的美好時光



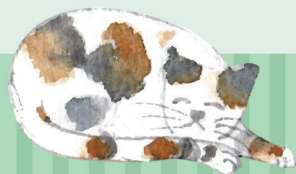
登高之餘也不忘與望廈炮臺合照



家屬工作活動

- 1. 鬆解家『困』** 上課地點 旭日中心
2024/03/09 星期六 14:30-15:30 6至8對家團
“驚蟄”節氣宜養生，邀請服務使用者及其家屬動手做出一款簡單的天然草本香囊，並一起穴位按摩保健
- 2. 照顧者打打氣** 上課地點 旭日中心
2024/05/25 星期六 10:30-11:30 8名家屬
凝聚家屬同行者，並DIY具有打氣字句的杯墊，滋養心靈

◎ 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。



FC 家屬工作

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

2024/01/27	家屬聚會	10:30-11:30	旭日中心	10-20人
2024/02/02	經濟援助篇： 社會融和計劃	15:30-16:30	旭日中心	10-20人
2024/03/16	家屬聚會	10:30-11:30	旭日中心	10-20人

家屬服務「會員制度」

凡成功申請成為本會之家屬會員，能夠定期接收到本會之家屬服務資訊，並可享有優先報名或優惠價參與活動。

申請方法：十六歲或以上精神康復者之家屬或主要照顧者，如有意申請成為家屬會員，可與中心職員聯絡，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。

01 朋輩支援員親身分享復元經驗，
家屬們對他們多了一份理解



02 家屬與康復者一起做早餐，
共度一天開始的時光



03 與同路人一起登高遠足
更加開朗和舒暢



活動回顧

04 用『藥』注意事項



05 不同種類的花材合併成有生命的作品





一起到戶外踏單車，放鬆心情



祝大家中秋節收穫美好！

HWH 活動回顧



接受挑戰，互助成長



義工們一同與聽障人士交流及合照



齊來相聚BBQ，食物香噴噴

DAC 活動回顧



認識滅火筒使用方法



為30周年晚宴努力練習舞獅表演



飲啖茶食個包傾下日常事



1,2,3 咋察。紀錄開心的一刻



與你打保齡

LDC 活動回顧



Yeah~開開心心又一天啦!今次係整盆栽~



用心完成作品中



好多小朋友一齊派糖



到藥房參觀了解工作實況



邀請勞工局人員主講職安講座

CS 活動回顧



博物館開心合照



肚餓啦~燒野食先



體驗中式茶檔的營運工作



做一天茶藝師



在藥房體驗理貨工作

SH
活動回顧



賞不同的月，看不同的我～



夕陽下漫步海灘的圓月特別美



中秋烤肉萬家香齊來賞月夜



流水式作業～～



填寫評估表看小組中有學到甚麼事情～



席地而坐隨自然氣息分享大小事

GA
活動回顧



要準備坐觀光巴士了，很興奮呢！



生日會一起來張大合照



學習成為他人的生命守門人，彼此關愛



寬樂小幫手定期到訪石排灣會員家中作探望



與劇社共同創作劇情故事，每個劇目都是我們遇過的經歷，痛著走過但仍帶著希望活著



我們每次都珍惜向公眾人士分享復元故事機會



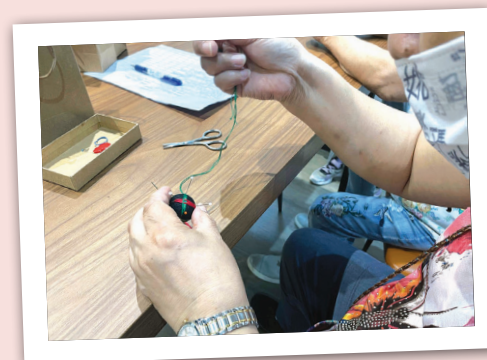
第二屆朋輩支援上堂啦，請到香港朋輩來澳分享經驗



透過線上督導，減少我們工作時的困惑，也加深對朋輩支援員角色的了解



朋輩支援計劃 活動回顧



小小的手鞠球，包含無數的精細操作技巧



巧妙地搭配乾花材料，製作精美的大豆蠟燭



仔細觀看導師的示範才能更好的吸收學習



立體石英砂畫，一筆一片花瓣

展能藝術 活動回顧



一邊體驗製作陶藝小魚碟，一邊嘆茶點，讚～



30th ANNIVERSARY

奕流易上 系列活動回顧

澳門利民會30週年開展一系列活動，「奕流易上」是本次週年主題，我們期望藉著本會30週年向市民宣揚即使在「逆境」下，精神健康亦要照顧好，保持「神彩奕然」、「精神飽滿」，期望大眾「逆境」都轉為「奕境」，再難我們也能「奕流易上」

精神復元人士老齡化研究暨發佈會



精神復元人士老齡化研究發佈會

2023.4.14

全體合照



參訪對象分享心聲



2023年4月本會已率先進行30週年的首發活動-「精神復元人士老齡化研究暨發佈會」，以探討及回應復元人士老齡化的問題；而社區參與一直是康復者復元路上不可或缺的一環。



遇上千百挫折
跨過萬般荊棘
復元路上奕然同行
共建社區依然有你

不論年齡我們依然能為社會出一分力

奕然有你

賣旗日



蓄勢待發



為社區人士打氣

踏入2023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，因此本會在本年9月24日舉行了「奕然有你」賣旗籌款，此次賣旗更增加朋輩支援員為社區打氣的環節，期望能與市民大眾有更多的互動，共同促進社會和諧與共融，當日逾七百位學生、義工、康復者及家屬參與。

而在廣大市民的支持下，當天共籌得十九萬零六百六十三元二毫四分澳門元，一萬零二百六十四元九毫港元，三百一十六元四毫人民幣，所籌得善款將用作本會發展及推廣精神復康服務之用。

澳門利民會30週年 奕流易上 元路與你 多媒體展覽



獲得一眾參加者踴躍支持



研討會開幕儀式

為了推進精神復康服務的發展，本會於10月13日及14日邀請大灣區內不同城市的精神復康工作者分享各地的服務現況及經驗，從而促進區內精神復康工作的交流，並從中探討各區間的合作機遇、工作互補及資源共用，以提升精神復康服務的品質及區內康復者的福祉，兩天參加者逾五百人。



講者與參加者互相交流



一眾講者會後參觀本會服務單位

「元」路與你主題寄予了康復者在復元路上有社會大眾同行，共同守護精神健康；而本次展覽透過不同藝術形式的結合，營造了一個貼近精神康復者生活面貌的空間，與大眾一起走進康復者生命裏的「奕境」，除期望消除大眾對精神疾病的迷思外，亦期望以展覽作為溝通橋樑，搭建與大眾對話的平台，喚起更多人對精神健康的關注，持續加強與深化市民大眾對精神健康的意識。

展覽已於11月16日至11月27日一連12天於氹仔嘉模會堂順利舉辦，期間更設有團體導賞、個人導賞以及兩個工作坊，展覽接待超過2400人次。



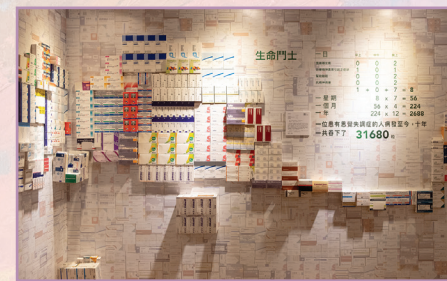
致努力生活的你——好好分享彼此的生命經驗



用心理解



留下祝福與想法



這些或許代表的是康復者對自己生活的努力與堅持



澳門利民會 30th ANNIVERSARY

利民三十載 「奕」中有你

澳門利民會30週年晚宴

The 30th Anniversary Dinner of Richmond Fellowship of Macau

本會於11月17日舉行三十周年晚宴，與一眾服務使用者、家屬、友好機構及合作伙伴等逾四百人聚首一堂，共同回顧本會三十年來的點點滴滴及感謝各位一路以來的支持，並嘉許長期服務本會的服務使用者；席間亦安排了由服務使用者演出的表演節目以及抽獎助慶，在歡愉的氣氛下晚宴完滿結束。



主禮嘉賓澆灌樹木茁壯成長



澳門利民會委員會成員合照



全體嘉賓合照



全體聚首一堂



朋輩與夢劇社落位演出



主禮嘉賓主持開幕儀式



主禮嘉賓到咁區點讚



2023年世界精神健康日 Chill乎想像嘉年華



吸引石排灣市民到場參加活動



攤位遊戲

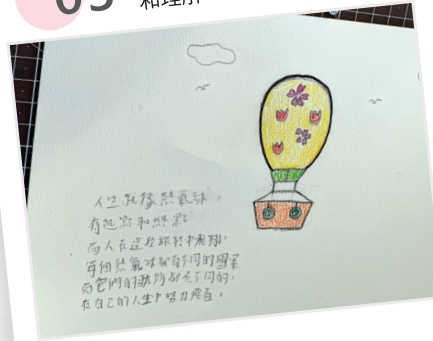
01 We Can Talk Together



02 這次集合了大家心裡的晴天
娃娃，天晴！



03 我們嘗試創作、表達、傾聽
和理解



04 有時相遇相聚，面對的不只是
快樂.. 還有挑戰、失落與成長



05



YOUTH CHANNEL

活動詳情可留意各單位海報
宣傳及另行郵寄通知大家。

在過去四年，我們因為各種相同而相遇於 Youth Channel，也因為我們各自的不同而有所成長；生活總是很多突如其來，但有大家的伴陪，好像可以讓未知的未來多了一點點依靠。

06 回憶就是這樣一點一滴記
錄起來



07 這一年我們一起過的生日派對



08 發現每個生命也獨一無二



09 We Can Walk Together



新職員自我介紹



何芷瑩

Hi, 我係旭日中心新護士, 大家可以叫我芷瑩, 興趣係鍾意深潛及攀岩, 而平日都好鍾意整野食同傾偈, 歡迎大家黎搵我傾偈呀!



張妙玲

大家好, 我係望廈之家的活協同事, 大家可以叫我Ling。我喜歡做手工藝, 大家可以搵我交流交流~

鄭梓聰

大家好! 我係來自石排灣寬樂中心嘅社工鄭梓聰, 可以叫我呀聰, 興趣係聽音樂彈結他, 工作上請大家多多指教~



鄭詠鋒

Bonjour! 我係寬樂中心新活動協調員, 平時鍾意健身, GYM同埋WORKOUT, 仲有各種球類運動, cheers mate!



李裕安

Hello大家好, 我係寬樂新來的護士Panda, 平時鍾意游泳、發掘不同嘅好食好玩, 好高興認識大家~



高嘉豐

Hello哈! 我係社區支援服務計劃新社工, 大家可以叫我嘉豐, 我鍾意跑步、打排球同埋鍾意影下風景, 大家多多指教!



譚祖儀

Hello大家好, 我係寬樂中心的職業治療師, 我叫譚祖儀, 可以叫我Joey~ 平時鍾意運動同影相, 最鍾意講野, 請大家多多指教!



秦佳森

大家好, 我係望廈之家的夜更活協, 平時鍾意食野和做運動, 請大家多多指教!



鄧安琪

大家好, 我係望廈之家嘅新社工, 可以叫我安琪或者Josefina, 平時鍾意做一啲小手作, 希望大家多多指教!

