

利民會訊

提升關注、復康服務、社區生活

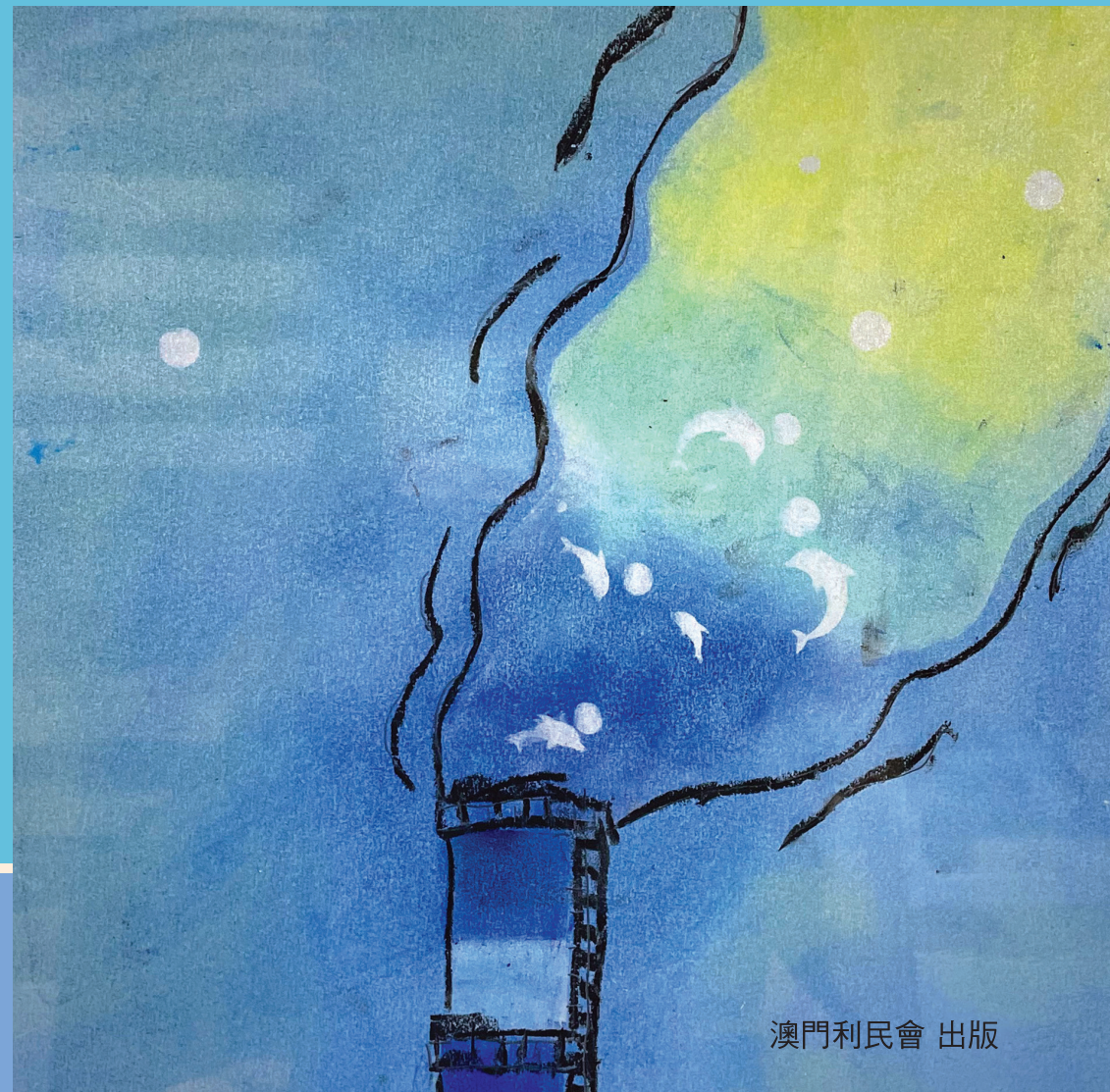
2024年7月 半年刊



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



和諧粉彩

利民會訊

2024.7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：創意印刷有限公司

印製日期：2024年6月30日

出版日期：2024年7月05日

出版地址：澳門俾利喇街163至165B號美林花園第一座三樓A至D座

電話：+853 2876 2721

傳真：+853 2876 2724

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

中央行政、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.02-05

各單位小組活動、興趣班、大型活動、活動回顧

望廈之家、旭日中心、社區支援服務計劃、社區支援熱線、利民坊、樂民居、寬樂身心健康服務中心

P.06-27

P.13

2024年殘障人士社交康樂活動 / 活動回顧

P.28

展能藝術活動專頁 / 活動回顧

P.29-31

樂「齡」專欄 / 伸一伸，伸走酸痛好輕鬆

P.32-33

家屬工作 / 活動回顧

P.34-35

澳門利民會 SPORT TEAM

足球班和籃球班活動介紹和回顧

P.36-37

C&C 活動介紹 / 活動回顧

P.37

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，旨在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。



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。



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。



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。





LDC

利民坊

(職業訓練中心)



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。



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。



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。



HL

社區支援熱線



社區支援熱線在二零二一年十二月開始運作，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。

小組活動 X 4

- 1 義路同行2
2024/07/05-08/18 星期五 15:30-16:30 8-12人
學習義工技巧，充實生活，助人自助，找回生活的意義
- 2 望廈小廚神2
2024/10/03-10/31 星期四 15:30-16:30 6-8人
由零開始沒有難度，一起分享煮食樂趣
- 3 健康生活
2024/12/02-12/23 星期一 11:30-12:30 6-8人
運用社區資源及科學記錄生活型態，體驗科技為健康帶來的好處
- 4 照亮我的家
2024/12/06-12/27 星期五 20:00-21:00 6-8人
透過製作屬於自己的物品，從而提升自我效能感

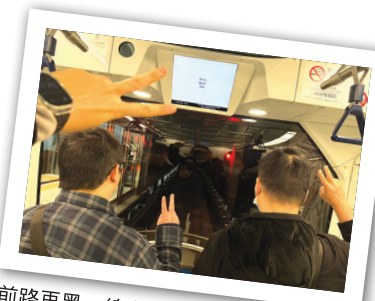
發展計劃 X 5

- 1 創造人生的夥伴
2024/06/23-08/24 逢星期六或日 15:00-19:00，10:00-14:00 6人
透過活動增進彼此之間的關係
- 2 友口福2
2024/07/05-11/29 逢星期五 8:00-10:00 不限
一起品嚐健康又美味的早餐，開展美好的一天
- 3 FEEL GOOD動一動
2024/07-11月 待定 待定 不限
體驗不同種類的運動項目，保持身心健康
- 4 「澳」遊掘起2
2024/11月 待定 待定 6人
相約一天在澳門玩，加深彼此認識
- 5 B2工作室
2024/07-12月 待定 待定 不限
發掘不一樣的才能，從而體現自我實現

興趣班 X 6

- 1 夏日涼浸浸
2024/07/08-07/29 逢星期一 13:30-15:00 8人
健康又開胃的消暑食品
- 2 炎「夏」製冰樂
2024/08/06-08/27 逢星期二 15:30-16:30 6人
一同製作冰涼特飲
- 3 手工皂DIY
2024/09/14-11/02 逢星期六 16:00-17:30 6-8人
帶你進入手工皂的世界
- 4 「水星」自然美系列
2024/10/05-10/26 逢星期六 16:30-17:30 4-6人
食療養身心，流露自然美
- 5 澳門節日嘉年華
2024/11/08-11/29 逢星期五 16:00-18:00 4-6人
齊來遊歷澳門特有的節日
- 6 網絡達人
2024/12/06-12/27 逢星期五 20:00-21:00 6人
教授社交平台的多樣性，如何使用社交平台

活動回顧



前路再黑，總會到有光的地方



外出塔石藝墟，體驗本土人文氣息



龍年應景，舞下龍，摸摸大龍，好運連連



走出澳門，體驗整餅樂趣

活動回顧



有一種自信叫走路都有風



與家人一起出遊，留下美好回憶



鋪開宣紙，揮筆灑墨，送上滿滿的祝福



示範及講解，一同享受煮食樂趣

大型活動 X 9

- 1** ENJOY唱一唱
 2024/07/21 星期日 13:00-16:00 12人
 外出唱歌，大展歌喉，身心舒暢
- 2** 夏日營
 2024/08/26 星期一 10:00-16:00 12人
 製作食物及外出露營，與夏日氣息來個約會
- 3** 園治你心
 2024/09/08 星期日 17:30-18:30 6人
 在手作過程中動動手，提升專注
- 4** 心願祈福
 2024/09/15 星期日 16:00-18:30 12人
 大家聚在一起DIY，感受中秋節日氣氛
- 5** 綠步郊野
 2024/09/28 星期六 10:00-14:00 10人
 邁出腳步，享受郊野的樂趣
- 6** 望廈美食節
 2024/10/13 星期日 11:30-14:00 12人
 一起製作美食，分享彼此喜愛的食物
- 7** 秋日音樂會
 2024/11/06 星期三 10:00-15:30 10人
 音樂分享，互動療心
- 8** 義路同行 —— 香港交流團
 2024/11/16 星期六 8:30-19:00 16人
 讓大家增加對鄰近地區的精神復康服務的認識，擴闊視野
- 9** 聖誕三部曲
 2024/12/22 星期日 15:00-18:30 26人
 體驗不一樣的聖誕節

- 1 **健康大使培訓**
2024/08/05-09/23 星期一 10:00-12:00 4-8人
學習生活護理小知識及疾病知識，透過向他人分享疾病經歷及護理知識，宣揚健康（曾參與慢性疾病自我管理小組成員優先報名）
- 2 **魔力橋：三部曲**
2024/09/26-10/31 星期四 10:00-11:00 6-8人
透過參與和組織活動，藉此促進社交，腦部功能及心理健康的發展
- 3 **一人之境2.0**
2024/10/07-11/25 星期一 10:30-11:30 6-8人
齊來突破獨居框框！以活動形式擴展社交圈的發展，重塑生活方式
- 4 **甜品實驗室**
2024/10/05-10/26 星期六 10:30-11:30 6-8人
透過製作甜品感受成功和失敗，以甜品作媒介分享自己對生活的感受
- 5 **生活解碼**
2024/11/12-11/27 逢星期二、三 14:30-15:30 6-8人
提升生活技能以及面對生活帶來不同的挑戰，也能更好地適應社會
- 6 **『生活解碼一下』工作坊**
2024/12/03 星期二 14:30-16:00 18人
強化生活重要的社交技能，餐桌上保持良好的舉止及禮儀享用餐點
- 7 **耆樂智醒腦**
2024/10/08-11/12 星期二 14:30-15:30 6-8人
大腦激盪！透過桌遊介入提升記憶力和專注力
- 8 **放鬆“壓”**
2024/10/04-11/08 星期五 11:00-12:00 6-8人
學習在生活中放鬆及尋找解壓的方法
- 9 **『生活問答』工作坊**
2024/12/05 星期四 14:30-16:30 25人
透過問答比賽的形式，提升解難能力和應變技巧
- 10 **防老小知識**
2024/11/14-12/19 星期四 11:00-12:30 4-8人
解構失智症，分享加強預防患上失智的生活形態

- 1 **晨曦女子籃球班**
2024/07/10-12/04 逢星期三 11:00 - 12:00 15人
促進友誼，擴闊社交生活圈子，提升個人體力
- 2 **一鍵入魂**
2024/07/04-08/22 逢星期四 14:30-15:30 10人
智能電話應用及預防手機騙案
- 3 **皮膚也要養**
2024/07/16-07/23 星期二 14:00-16:00 10人
教導正確護膚方法，一同制作天然環保的護理及家居清潔用品
- 4 **讀懂苦中之樂**
2024/06/01-09/07 逢星期六 10:00-11:30 10人
接觸到現時的流行文化，並且配合制作甜品教學，讀懂、感受咖啡中的不同風味

活動回顧



與永利義工一同渡過歡樂的一天



共同合作，解決難題



一人一鍋迎接新一年



感受澳門輕軌的便捷

活動回顧



一同參與金沙馬拉松運動



國家安全教育展



動動手腳出一身汗



新春大吉龍年行好運

2024 殘障人士社交康樂活動

- 1 旭日運動一夏
2024/05/24-08/30 逢星期五 14:00-15:00 10人
在這個夏天一同玩羽毛球、保齡球和踩單車
- 2 廿八喜慶齊歡騰
2024/07/26 星期五 11:00-14:00 158人
共同慶祝中心28週年紀念的喜慶日子
- 3 花好月圓滿旭日
2024/09/13 星期五 18:00-21:00 158人
與會員一同歡度中秋佳節，讓這溫馨的時刻充滿歡樂與團圓的氛圍
- 4 走近·感受樂園
2024/10/25 星期五 09:00-17:30 30人
橫琴長隆樂園一天遊，體驗樂園帶來歡樂
- 5 輕鬆遊貳·天高海寬
2024/11/07-11/09 星期四至六 / 30人
三日的長沙旅行，可以一同享受同樂的心情以及多一份回憶
- 6 閃亮亮！聖誕派對預埋你
2024/12/13 星期五 18:00-21:00 158人
一齊慶祝歡渡這個閃亮亮的聖誕派對

活動詳情敬請留意各單位的海報宣傳

活動回顧



一邊乘著春風，
一邊行山樂悠悠

- 1 小組——情緒氣象站
2024/11/19-12/05 逢星期二、四 19:00-20:00 6-8人
情緒是上天送給我們珍貴的寶藏，讓我們一起停下腳步聆聽內心情緒的呼喊吧！
- 2 小組——尋找多巴胺
2024/08/05-12/31 每月兩次 19:00-20:00 6-8人
返工咁疲累，係時候出去輕鬆下，但係有咩活動可以參加？一起來尋找幸福荷爾蒙——多巴胺！
- 3 求職站——「Job」低佢
2024/08/03-08/24 星期六 14:30-15:30 6-8人
真正職場是怎樣的？工作內容要做甚麼呢？讓我們來聽聽職場上經驗豐富人士的分享吧！
- 4 求職站——躲過體力職害
2024/10/26 星期六 14:30-16:30 10-15人
不正確處理體力對身體造成甚麼影響你知道嗎？為防止嚴重身體傷害的發生，一齊來尋求聽聽如何避免吧！
- 5 季度旅行——玩啦，BBQ啦
2024/10/19 星期六 11:00-16:00 10-15人
又到秋天，最適合約埋一班人一齊燒烤玩遊戲啦！
- 6 季度旅行——聖誕「包」紛樂
2024/12/14 星期六 14:30-18:00 8-10人
親手制作麵包與親友一起享用，度過甜蜜的節日



一起分享小秘密，一起分享生活



一齊出走進入童真的世界

利民坊課程 2024年7月至12月

- 1 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
- 2 鐘點清潔課程 不定期，共10節 15:00-17:30
學習鐘點清潔技巧
- 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 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
- 5 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

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。

活動回顧



閒餘野餐，與自然零距離



走入大灣區了解順德新成立的職訓中心

小組活動 X 5

- 1 今晚食葡菜**
 2024/06/24-07/22 星期一 14:00~17:00 6-8人
 學習基本的煮食技能，能有效提升生活品質和增加自信心
- 2 樂活與你**
 2024/08、10、12月 待定 待定 10-12人
 透過活動提高對老年身體疾病的認識、獲得情緒上的支持、豐富生活、加強與社會及人際的連結
- 3 桌球高手**
 2024/09/09 星期一 14:30~16:00 6-8人
 打桌球的好處超乎你的想象，能夠加強自信心、專注力、手眼協調等，而且仲十分之型仔添！
- 4 肌不可失**
 2024/10/18-11/08 星期五 10:30-11:30 6-8人
 透過飲食指導及肌力訓練，保持肌肉的功能及力量，以維持日常生活功能和提高生活品質
- 5 自我啟航SELF GRACE**
 2024/10、12月 待定 待定 16-20人
 透過活動重新認識自己，發展不同的長處，凝聚組員，在互動活動中提升他們的自信心，發掘自己的長處，改善人際關係

工作坊 X 1

- 1 驅蚊膏Go Go**
 2024/08/16 星期五 14:30-17:00 6-8人
 認識傳染病及預防方法，共同製作防蚊膏

興趣班 X 6

- 1 好營下午茶**
 2024/07/19 星期五 14:30-17:00 6-8人
 透過活動提高自我健康照顧，認識健康飲食搭配以及一起動手制作及品嚐，從而提升參加者的健康知識及人際互動
- 2 護出靚肌膚**
 2024/08/30 星期五 14:30-17:00 6-8人
 參加者認識護膚方法及步驟，了解自己皮膚的特性，一起感受敷面膜的舒服放鬆的感覺
- 3 「機」「會」「難」「得」**
 2024/09/13 星期五 14:30-17:00 6-8人
 透過對手機不同app的認識及手機使用資訊，便利我們的生活
- 4 燒個烤·聚一聚**
 2024/10/18 星期五 11:00-15:00 6-8人
 步入秋天的日子，一起燒烤及遊戲，過一個歡樂的中午
- 5 賽車知多D**
 2024/11/21 星期四 14:30-16:30 6-8人
 澳門每年一度的賽車，讓大家一起到賽車博物館，了解一下賽車的知識，感受一下賽車的震撼
- 6 聖誕逛一逛**
 2024/12/17 星期二 15:00-17:30 6-8人
 臨近聖誕，一起感受一下市區內的節日氣氛，逛聖誕市集



周圍影下相-感受一下大自然



每一粒都自己動手完成-屬於自己的小夜燈



互相認識，考你記憶



自己整既手袋-獨一無二

活動回顧



新年行年宵-大合照



齊寫上滿滿祝福，迎接新一年

活動 X 1

1 「藥」你健康

2024全年進行

10人

一起討論，找尋處理服藥問題和改善健康的辦法

「藥」你健康俱樂部

「藥」你健康俱樂部正在招募廣大會員成為「健康之友」！我們與你相約，為促進健康生活作出行動。

咦，甚麼是「藥」你健康俱樂部？甚麼是「健康之友」？



「藥」你健康俱樂部是社區支援熱線開展的活動，活動正在進行中，有興趣的會員可向跟進自己的職員報名，申請加入「藥」你健康俱樂部，報名成功便成為「健康之友」。

成為「健康之友」對我有甚麼幫助？



「健康之友」會定時收到俱樂部的服藥提醒短信，避免因忙碌、服藥規則太複雜而漏服、誤服藥物，「健康之友」還會不定期接到俱樂部的關顧電話，關心近期身體狀況和藥後反應，有需要時，我們會一起討論，找尋處理服藥問題的更好辦法，互相分享健康的知識。

黎同我的地傾傾啦。感興趣的話打個電話

哇，這個活動聽起來很適合我！「藥」你健康俱樂部可以作為我的復元小幫手，提醒我服藥、與我討論服藥問題、陪我學習健康知識……令我可以全心投入生活，減少後顧之憂。



謝謝你！我現在就去了解下。

興趣班 X 9

- 1 **夏日麼麼茶**
2024/07/11-08/15 星期四 16:30-17:30 6人
自製養生花茶，健康又享受
- 2 **科學「影」證2**
2024/08/06-09/10 星期二 20:00-21:00 6人
一起實踐有趣的科學實驗並製作成影片
- 3 **見你一麵**
2024/09/01-10/06 星期日 17:00-18:00 6人
一起嘗試不同地區的公仔麵，感受不同國家的味道
- 4 **樂滿足2**
2024/10/21-11/25 星期一 20:30-21:30 6人
在足浴中體驗不同的美容放鬆小物
- 5 **玩美研究室**
2024/10/04-11/08 星期五 20:30-21:30 6人
各種變美、變精緻的體驗，陪你「變美麗」、「變自信」
- 6 **熟識行**
2024/10/13-11/17 星期日 15:30-17:30 6人
走訪澳門不同地區熟食中心，了解社區體驗美食
- 7 **飲茶巡禮**
2024/10/31-12/05 星期四 11:00-12:30 6人
體驗廣東傳統文化:飲早茶，品味不同的茶樓點心
- 8 **劉畊宏男孩/女孩**
2024/11/07-12/12 星期四 17:00-18:00 6人
一起來首爆汗燃脂神曲減肥操，成為劉畊宏男孩/女孩
- 9 **走過博物大地**
2024/11/13-12/18 星期三 13:00-15:00 6人
參觀澳門各個博物館，深切吸收大量知識庫

大型活動 X 8

- 1 **Agogo美式復古派對**
2024/07/25 星期四 18:30-20:30 12人
帶大家穿梭到70年代，體驗美式夜總會風
- 2 **夏日繽紛樂**
2024/09/01 星期日 14:30-17:00 12人
招募飛行員來一場真人版的飛行棋大賽
- 3 **月圓之夜**
2024/09/17 星期二 18:30-21:30 12人
外出一同賞月嚙月，感受節日氣氛
- 4 **冬日暖鍋**
2024/10/06 星期日 18:00-21:00 10人
一起體驗台式小火鍋，暖心又暖胃
- 5 **WE嘩哈囉威**
2024/10/31 星期四 18:00-20:00 12人
扮鬼扮馬慶祝萬聖之夜
- 6 **秋風送爽旅行團**
2024/11/14 星期四 08:00-21:00 12人
跳出澳門，一起走進大灣區找樂子
- 7 **烤來烤去**
2024/12/08 星期日 13:30-16:30 12人
冬天烤一下，你暖我又暖
- 8 **聖誕推理王**
2024/12/25 星期三 18:30-20:30 12人
聖誕禮物突然消失了?!齊心協力得到線索將禮物找回來吧!

- 1 引人入性6 ～ 性情難卻（男性篇）
2024/08/06-09/24 星期二 17:30-18:30 6人
利用小組形式，互相分享及學習正確的性知識
- 2 Talk得盡興
2024/09/05-10/24 星期四 20:00-21:00 8人
透過分享日常生活，建立支援網路，得到理解

活動回顧



指樂坊～講解是次學習的美甲款式



原來我也有相似的人際困擾！



為我們美好的不醉之夜，乾杯～



復活蛋都不及我們可愛～



哈利波特展～好好玩



看我變變變



認真討論，細心思考下一步



環保樂輕鬆～稱完重就可以做記錄！



休閒的午後，吹著微風，感受自然！



午後閒情～以茶代酒，乾杯！

上課地點：寬樂身心健康服務中心

- 1 **慎防有詐！**
2024/07/16 星期二 15:00-16:00 10名會員
網路犯罪近年漸趨嚴重，掌握防詐技巧可以避免帶來損失
- 2 **夢醒時分：身心平衡的睡眠之道**
2024/08/20 星期二 15:00-16:00 12名會員
介紹睡眠知識和提升睡眠品質的技巧
- 3 **踢走三高**
2024/09/03 星期二 14:30-15:30 12名會員
以深入淺出的方式帶你了解三高成因、對健康的風險，以及如何預防
- 4 **發現生活中的美好**
2024/09/24 星期二 11:00-12:00 12名會員
幫助參與者識別和強化生活中正向的想法和行為
- 5 **家有陷阱？**
2024/10/22 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？
- 6 **情緒的智慧**
2024/10/29 星期二 11:00-12:00 12名會員
教導如何識別自己的情緒，體驗呼吸練習和放鬆技巧
- 7 **2024下半年：澳門資訊更新！**
2024/11/14 星期二 14:30-15:30 10名會員
更新2024下半年的資源和資訊，如福利、政策、社會服務等資訊
- 8 **擁抱自我**
2024/11/26 星期二 11:00-12:00 12名會員
學會如何接受當下並進行有意義的行動，例如：學習接受負面情緒並驅動自己重視的價值觀

上課地點：旭日中心

- 1 **慎防有詐！**
2024/07/24 星期三 15:00-16:00 10名家屬
網路犯罪近年漸趨嚴重，掌握防詐技巧可以避免帶來損失
- 2 **成為不倒翁**
2024/08/14 星期三 15:00-16:00 10名家屬
帶大家了解及檢視自己跌倒的風險因子和影響
- 3 **踢走三高**
2024/09/05 星期四 14:30-15:30 10名家屬
以深入淺出的方式帶你了解三高成因、對健康的風險，以及如何預防
- 4 **家有陷阱？**
2024/10/17 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？
- 5 **2024下半年：澳門資訊更新！**
2024/11/15 星期三 14:30-15:30 10名家屬
更新2024下半年的資源和資訊，如福利、政策、社會服務等資訊

- 1 **秋月滿照大潭山**
2024/09/11 星期三 15:30-18:30 12名會員
一邊吃著令人垂涎三尺的串燒，一邊欣賞圓美的月光，感受中秋節日氣氛
- 2 **同遊美食節**
待定 星期三 16:30-19:00 8名會員
從澳門活動盛事來記錄與友人的美好時光
- 3 **又到聖誕唱歌搭住晚飯**
2024/12/18 星期三 19:00-21:00 20名會員
又到聖誕！感受歡快節日氣氛，迎接喜悅新一年

小組活動 X 6

- 1 **營養好煮意**
2024/08/09-09/13 星期五 14:00-16:00 10名會員
愛自己，設計入饌營養食譜，健康也能輕易做到
- 2 **生活革命家**
2024/09/03-10/08 星期二 14:00-16:00 8名會員
分析日常活動及健康效益，規劃適合自己的生活型態，提升生活品質
- 3 **離島探秘**
2024/10/09-11/13 星期三 15:30-17:30 10名會員
行山強身健體，同時欣賞沿途好風光，在秋日下一同野餐活動
- 4 **男人的浪漫**
2024/11/29-12/27 星期五 15:00-17:00 6名會員
男士都可以有好多嗜好同興趣，男人的浪漫又點只得豆腐火腩飯！
- 5 **智腦達人**
2024/08/01-09/19 星期四 10:30-11:30 8名會員
使用不同的認知策略，達到預防及延緩認知功能退化，提升成就感及意義感
- 6 **溝通博士**
2024/10/08-11/12 星期二 10:30-11:30 6名會員
透過遊戲及技巧訓練，學會運用合適的溝通技巧，提高社交效能

興趣班 X 6

- 1 **街頭健身班**
2024/07/03-07/24 逢星期三 15:00-16:00 6名會員
學會利用公園裡的健身設施，增強肌力，訓練到肌群，可以提高靈活度與平衡感等等
- 2 **有氧舞蹈班/減重班**
2024/08/07-08/28 逢星期三 15:00-16:00 8名會員
增強肌肉與循環系統、增進運動技能與身體體能、減重或維持體重
- 3 **週三影院**
2024/09/04-09/25 逢星期三 15:00-16:00 8名會員
每週播放不同影片／電影，分享人生課題，尋找看待生活的角度

- 4 **導師課程（乒乓球）**
2024/10/09-10/30 逢星期三 15:00-16:00 6名會員
增強參加者體質，培養其肢體協調能力
- 5 **異國文化——日本篇**
2024/11/07-11/28 逢星期四 15:00-16:00 6名會員
以有趣的沉浸式活動體驗異國文化。擴闊眼界，以不同視角看世界
- 6 **由碌齡開始**
2024/12/04-12/18 逢星期三 15:00-16:00 6名會員
外出輕鬆運動，體驗不一樣的樂趣

活動回顧



在相片中尋回日常美好的細節



在陽光下趣味遊戲，盡情揮灑汗水和體力



男人放鬆D—專注填色世界 隔離壓力



在野外熱血奔跑，體驗充滿「團魂」的一天

展能藝術活動專頁

陶藝茶具創作班

上課地點：旭日中心

2024/06/26-08/01 星期三、四 14:00-16:00 12節 8人

以茶具器皿作為主題學習陶藝製作技巧

玻璃工藝創作課程

上課地點：外出上課

2024/08/06-08/27 星期二、五 14:00-17:00 7節 5人

學習玻璃切割、焊接等玻璃工藝技巧

樂然油畫工作坊

上課地點：旭日中心

2024/08/26-10/28 星期一 14:00-16:00 10節 8人

以身邊的事物為主題創作學習油畫繪畫技巧

植物與調香蠟燭工作坊

上課地點：旭日中心

2024/09/13-11/01 星期五 14:00-16:00 6節 8人

以植物和香料等主題學習製作各款大豆蠟作品

縫紉機布藝課程

上課地點：外出上課

2024/10/09-11/13 星期三 14:00-17:00 6節 6人

學習縫紉機的操作及製作各式布藝作品

活動詳情敬請留意海報宣傳。如有興趣報名或查詢，可致電6664 1233或2876 4576
聯絡職員雪琪。* 本會保留所有活動一切最終決定權。

展能藝術 活動回顧



岩彩繪畫上色前要先研磨調配好顏料

大家齊聚一起修練陶藝技巧

樂「齡」專欄

好好動

好輕鬆

doing stretching exercises together every day
每天一起做伸展運動



如果我們每一天都在慢慢變老，
我們希望你 / 妳可以跟我們一起快樂的變老。

「健康生活運動」就像對未來生活的投資，投資股票時
我們會挑選績優股，
但你知道嗎？

對於健康，我們不需要頭痛的去挑選所謂的績優股，
只需要在日常生活中，一個簡單的行動、一個少少的改變
和一個微微的習慣，
就可以幫我們的健康累積更多財富。

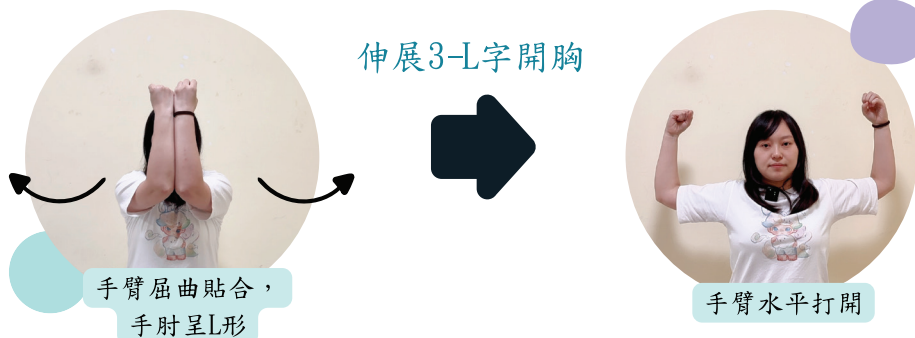
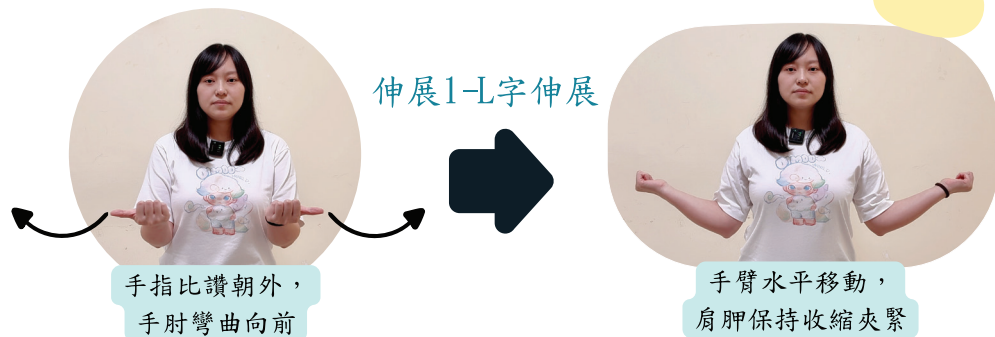
在這個專欄裡，我們會提供一些簡單的健康資訊，讓你在平日可以
多留意自己的狀況，跟著我們輕鬆的做一些簡單的運動，學習
一些日常生活中的健康知識，慢慢養成習慣，
為將來投資更多健康的資本。

樂「齡」專欄，日後會固定提供健康的資訊，
希望跟大家一起：樂學習而忘齡!!!!
讓我們輕鬆快樂的學習，
快樂的一起慢慢變老。



喜歡玩手機嗎？
經常會頭歪歪嗎？
有彎曲駝背的狀況嗎？

伸一伸 伸走酸痛好輕鬆~



掃一掃二維碼
樂民居陪你鬆一鬆！



FC 家屬工作

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。

家屬工作活動

- 1. 精神健康認知課程** 上課地點：旭日中心
2024/07/13-07/21 逢星期六、日 14:30-17:00 10名家屬
認識焦慮及危機處理、精神病種類及徵狀、精神病概覽、精神病的應對
- 2. 1小時紓緩緊繃** 上課地點：旭日中心
2024/08/03-10/29 星期六 10:30-11:30 每節10名家屬
星期二 18:15-19:15
一、二、四、五、七節溫和瑜珈，三、六節頌鉢聲頻療癒，有助身心深層放鬆
- 3. 關心變嘢叨?如何有效對話?** 上課地點：旭日中心
2024/09/14 星期六 14:30-16:00 30名家屬
心理治療師教導掌握良好的溝通及相處技巧，有助更有效地與康復者進行對話
- 4. 『焙』你迎中秋** 指定地點集合
2024/09/15 星期日 11:00-13:00 10名家屬
佳節將至，與同路人一起制作萌兔蛋黃酥
- 5. Let's PLAY!** 新濠影滙集合
2024/10/19 星期日 14:45-17:00 8名家屬
凝聚年輕照顧者，暢玩主題樂園各種電子遊戲，紓解日常壓力及建立支援網絡

◎ 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。

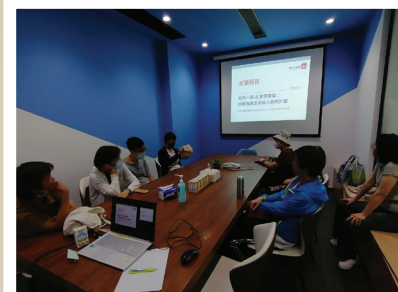
家屬聚會

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

2024/07/06	10:30-11:30	旭日中心	8-20人
心理治療可提供什麼方面的助益？及認識社區支援熱線服務			
2024/07/07	14:00-15:00	望廈體育館	4人
晨曦小籃球教學訪視，了解會員是怎樣從工作實踐中發揮所能			
2024/11/30	09:15-10:15	旭日中心	8-20人
透過測量血糖、血壓了解指數，注意自我健康管理			
2024/12/07	10:30-12:00	旭日中心	8-15人
中心茶座空間嘆杯「靚啡」，了解會員是怎樣從工作實踐中發揮所能			



兩天旅程中互相照應



瞭解福利資源與經驗分享

活動回顧



了解壓力與情商的概念，辨識與調節自己的情緒

足球隊每週訓練時間

如果你想做運動又差個隊友又對足球又有熱誠的你，歡迎嚟足球班，陪你一齊踢足球做運動啦！

星期三：15:00-16:00 鴨涌河足球場或望廈室內足球場

星期六：15:00-16:30 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（阿健），場地有可能會更改。

PS：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！

ARFM SPORT TEAM

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 望廈體育場館（女子籃球隊）

星期日：每月不定期時間 望廈籃球場

※ 想參加的會員可先致電2876 4576（阿蘇），因場地可能會更改。

01 出席訓練有新年小禮物收



02 乾杯！祝足球隊步步高昇



01 女子隊成員首次參加比賽



02 男女子籃球隊成員體驗做鏟屎官



03 足球隊當然要來一個新年聚餐啦！



04 隊友之間互相扶持



03 小善大愛以球會友



04 男子隊互相交換禮物



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！



對象：35歲或以下之會員

費用：免費

有意可致電2876 4575 / 2876 4576

向職員阿麗/大寶瞭解活動詳情！

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~

7月-12月活動介紹

- | | | | | |
|-------------------|------------|-----|-------------|-----|
| 1. 由中由終 | 2024/07/15 | 星期一 | 18:00-20:00 | 10人 |
| 由計劃到行動，由行動望到終站 | | | | |
| 2. 乘着陽光 | 2024/08/19 | 星期一 | 14:00-16:00 | 10人 |
| 夏天正好，四處走走 | | | | |
| 3. 上水 | 2024/09/27 | 星期五 | 14:00-16:00 | 10人 |
| 不想落水，就在水面上走走 | | | | |
| 4. 和你「富」一下 | 2024/10/21 | 星期一 | 14:30-17:30 | 10人 |
| 一同到「富華里」探索年輕人的新玩意 | | | | |
| 5. 山上山下 | 2024/11/13 | 星期三 | 14:30-17:30 | 10人 |
| 望天望海，望到自己的前路 | | | | |
| 6. 由終到始 | 2024/12/06 | 星期五 | 19:00-20:30 | 10人 |
| 終於結束？還是起點？ | | | | |

© 以上活動時間暫定，詳情會以短訊方式通知大家

活動回顧



原來「透爐」都可以咁好玩



新開始，元宵市集是我們的起點

活動回顧



比賽第二，友誼始終係第一

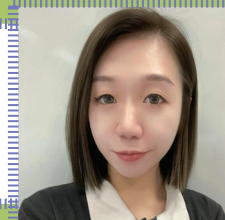


「找尋」自己的新年願望

新職員自我介紹

陳雨盈

Hello，我係寬樂新入職的心理治療師Chloe，平時鍾意睇戲，最近想學習一門手工藝，黎緊多多指導！



胡彩兒

大家好，我係社區支援服務計劃新護士，大家可以叫我彩兒／bianca，我鍾意旅行、養小動物、運動同參與舞台工作，請大家多多指教！



鄭又榕

大家好，我係望廈之家的護士Janice，平時鍾意拉小提琴和畫畫，好高興認識大家~

