

利民會訊 2025年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 | 王巧瑜 | 趙美嫻  
設計印刷 雲思廣告  
出版日期 2025年1月6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  
電郵 info@arfm.org.mo  
網址 www.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)



ISSN 2521-4233(電子書)



ISSN 2521-4225 (紙本)



# 利民會訊

2025年1月 半年刊

提升  
關注

社區  
生活

復康  
服務



澳門利民會  
Richmond Fellowship of Macau

# 目錄 CONTENTS

單位簡介	P.2 — P.4
望廈之家活動及回顧	P.5 — P.9
旭日中心活動及回顧	P.10 — P.17
利民坊活動、課程及回顧	P.18 — P.20
樂民居活動及回顧	P.21 — P.22
寬樂身心健康服務中心活動及回顧	P.23 — P.25
社區支援服務計劃活動及回顧	P.26 — P.27
社區支援熱線活動及回顧	P.28
展能藝術回顧	P.29
家屬工作活動及回顧	P.30
大型活動專刊回顧	P.31
朋輩支援服務計劃	P.32
樂間麵麵相趣	P.33
新職員自我介紹	P.34

利民會訊

2025年1月(半年刊)

● 澳門利民會出版 ●



## 望廈之家

望廈之家於一九九三年三月成立，是澳門利民會設立的第一間為精神病康復者提供過渡期住宿的中途宿舍。服務主要透過日常督導及訓練工作，教導舍友養成按時服藥的習慣，並提高他們的自我照顧、社交及家居生活的訓練。



## 旭日中心

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的認知。



## 利民坊

利民坊於一九九九年八月成立，為一所職業訓練中心，旨為精神病康復者提供模擬工作環境之訓練及實習課程，使他們從中培養工作技能，並通過實習，提升自信心、溝通能力及社交技巧，協助他們發展潛能融入社會。





### 樂民居輔助宿舍支援計劃

二零一六年五月成立，是為精神康復者提供過渡期住宿的輔助宿舍；透過小家舍的形式模擬實際居住環境，為有能力過半獨立生活的本澳18歲以上精神康復者提供38個宿位。在職員有限度的督導及提醒下，小家舍內同住的康復者一同生活，學習互相協調及合作，共同管理單位，為將來融入社區獨立生活作準備。



### 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，以主動關顧的方式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。



### 寬樂身心健康服務中心

二零一七年七月成立，是一所位於路環石排灣公屋群提供精神復康服務及精神健康資訊的服務中心，主要提供精神健康的公眾教育，並為有意改善精神健康的居民提供諮詢或轉介服務，同時亦會以外展方式跟進康復者於社區生活的適應情況。



### 社區支援服務計劃

社區支援服務計劃於二零一五年開展，主要為非恆常到到本會各單位之康復者及家屬提供輔導服務及外展家訪，透過定期接觸及跟進，關顧並協助康復者適應及融入社區生活，促進康復者在社區上的穩定性及復元能力，並為家屬及照顧者提供支援服務。



## 望廈之家小組活動

### 義路同行2025

1.

期間	2025/04/03-2025/06/13 (逢兩星期一次)	人數	10-12人
星期	星期四或五	時間	15:30-16:30
內容	從幫助他人獲得自我價值感與助人自助的體驗，並透過策劃提升團體合作及自我效能感		

### 望廈「趴」

2.

期間	2025/02/09-2025/04/27 (逢兩星期一次)	人數	6-8人
星期	星期日	時間	10:00-11:00
內容	舍友共同策劃家屬活動，提升思考彈性及解難能力，讓家屬見證舍友成長		

### 解密破奇難

3.

期間	2025/04/01-2025/05/06 (每星期一次)	人數	5-6人
星期	星期二	時間	15:30-17:00
內容	透過設計任務和錦囊，讓參加者解決生活中的難題，提升解難能力及增加生活法寶		

### 健康瘦身營

4.

期間	2025/03/03-2025/03/19 (每星期兩次)	人數	6-8人
星期	逢星期一、星期三	時間	15:30-16:30
內容	利用有趣且科學的減重訓練計劃，團隊互相打氣，一起為減重努力！		

### 活動回顧



我地一齊整驅蚊香包！



與舍友共同探訪及了解長期院舍的服務



與組員進行煮食的準備

## 望廈之家興趣班

### 畫蛇添福

1.

期間	2025/01/06-20, 2025/01/22	人數	6人
星期	逢星期一及二，星期三	時間	15:30-16:30, 15:30-17:00
內容	與舍友一起寫揮春和送揮春		

### GENTLEMAN'S DATE

2.

期間	2025/02/15-03/29 (逢兩星期一次)	人數	6人
星期	星期六	時間	11:00-14:00
內容	由男舍友與職員一起策劃及舉辦關愛自己的活動		

### LADY'S DATE

3.

期間	2025/02/16-03/30 (逢兩星期一次)	人數	6人
星期	星期日	時間	11:00-14:00
內容	由女舍友與職員一起策劃及舉辦關愛自己的活動		

### 靜心靜坐

4.

期間	2025/03/05-04/09	人數	6人
星期	逢星期三	時間	11:30-12:30
內容	靜下心來，發現身邊的美好		

### 飲食我最「營」

5.

期間	2025/04/06-05/11	人數	6人
星期	逢星期日	時間	11:30-13:30
內容	學習制作成美味又營養的謎菜，為健康人生按下開啟鍵		

### 鬆一鬆

6.

期間	2025/05/12-06/16	人數	6-8人
星期	逢星期一	時間	16:00-17:00
內容	教授有關身體機能的知識，以及練習關節動作，提升身體的靈敏		

### 「拍」出精彩人生

7.

期間	2025/05/04-06/07 (逢兩星期一次)	人數	6人
星期	逢星期六	時間	15:30-16:30
內容	記錄生活中美好的時刻		

## 望廈之家發展計劃

### B2工作室

1. **期間** 2025年上半年 **人數** 10人  
**星期** 每月的第一個星期日 **時間** 15:30-16:30  
**內容** 召集有志發掘潛能的勇士，用美味打開未知的世界

### 以歌會友

2. **期間** 2025年上半年 **人數** 8人  
**星期** 逢星期一 **時間** 19:30-21:00  
**內容** 以歌會友，唱出心中的情

### 友。早餐

3. **期間** 2025年上半年 **人數** 12人  
**星期** 逢星期二 **時間** 08:30-09:30  
**內容** 以健康早餐，開啟美好的每一天

### 活動回顧



B2工作室，為食貓美食日



肥豬唱出我天地



認識不同水果的益處



B2工作室，  
團建一日你我FRIEND

## 望廈之家大型活動

### 樂迎新春

1. **期間** 2025/01/19 **人數** 18人  
**星期** 星期日 **時間** 17:00-20:00  
**內容** 與舍友共渡佳節，彼此交流，促進友愛關係

### 蛇年添福開好年

2. **期間** 2025/01/29 **人數** 8-10人  
**星期** 星期三 **時間** 14:00-15:00  
**內容** 適逢農曆新年，聚在一起笑，一起樂

### 春暖花盛生日會

3. **期間** 2025/02/09 **人數** 15人  
**星期** 星期日 **時間** 11:30-13:30  
**內容** 為1-6月生日的舍友慶生

### 四圍走走

4. **期間** 2025/03/20-21 **人數** 10人  
**星期** 星期四至五 **時間** 13:30-翌日15:00  
**內容** 到大灣區走走看看，擴闊視野

### 望廈定向賽

5. **期間** 2025/04/15 **人數** 12人  
**星期** 星期二 **時間** 10:00-13:00  
**內容** 透過定向比賽，感受團結就是力量的魔力

### 活力出粽

6. **期間** 2025/05/30 **人數** 12人  
**星期** 星期六 **時間** 12:00-15:00  
**內容** 一起歡渡端午節

### 酷玩科學

7. **期間** 2025/06/15 **人數** 12人  
**星期** 星期日 **時間** 12:30-16:00  
**內容** 走進智能時代，透過趣味玩遊科學館，以認識澳門的多元智能

# 大型



與家人同遊，體驗不一樣的生活



埋頭苦幹猜燈謎

# 活動



舍友與舍友互相有善地培養新的興趣



我畫你估，讓我笑口大開，趣味無窮



每一步都是自信的表現，因為現時的我信心爆棚



夏日熱辣辣，飲一杯冰涼特飲心情愉快



家常便飯，親力親為

# 興趣班



揮灑汗水身體好



新年派祝福



放鬆一日，團來自我心

## 旭日中心小組活動/工作坊/教育講座

### 婦女疾病知多少

1.

期間	2025/03/03-03/21(每星期2節)	人數	6-8人
星期	星期一及星期五	時間	11:00-12:00
內容	講解女性一生中有機會會遇上的婦女疾病，提供預防及治療方法		

### 男人最痛知多少

2.

期間	2025/05/09-05/26(每星期2節)	人數	6-8人
星期	星期一及星期五	時間	11:00-12:00
內容	講解男性一生中有機會會遇上的生殖器官疾病，提供預防及治療方法		

### 詐騙警報：聰明避開電話陷阱

3.

期間	2025/03/14	人數	30人
星期	星期五	時間	15:00-16:00
內容	教你識別和避免電話詐騙的技巧，提升警覺性，保護自己的財產與個人資訊安全		

### 安全共享：保護個人與他人隱私的技巧

4.

期間	2025/05/16	人數	30人
星期	星期五	時間	15:00-16:00
內容	教你在日常生活中安全管理個人信息，建立信任的社交環境		

### 教育講座 - 身體與你

5.

期間	2025/06/20	人數	25人
星期	星期五	時間	14:30-16:00
內容	邀請專家到訪分享，加強大家的健康知識，從了解再到預防		

### 教育講座 - 身體與你2.0

6.

期間	2025/06/27	人數	25人
星期	星期五	時間	14:30-16:00
內容	邀請專家到訪分享，加強大家的健康知識，從了解再到預防		

## 足球隊每週訓練時間

如果你想做運動又欠個隊友，且對足球有熱誠的你，歡迎嚟足球班，陪你一齊踢足球做運動啦！

- 星期一 15:00-16:30 黑沙自由波池或望廈室內足球場
- 星期三 15:00-16:30 黑沙自由波池或望廈室內足球場
- 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找阿健，因場地和時間有可能會更改。



## 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 望廈體育場館
  - 星期日 15:00-17:00 望廈籃球場
- 女子籃球隊**

※ 想了解或參加的會員可先致電2876 4576找阿蘇，因場地和時間有可能會更改。



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、瑜珈等。

## 2025年社交康樂活動

### 金蛇迎新春

1.	期間	2025/02/22	人數	120人
	星期	星期六	會員	90人，
	內容	透過聚餐，共同慶祝蛇年的到來，增進彼此的連結與祝福	家屬	30人
			時間	18:00-21:00

### 旭日伴你探索之旅

2.	期間	2025/04/23-04/26	人數	30人
	星期	星期三至六	時間	全日
	內容	愛國遊四日三夜的探索，體驗其獨特的魅力及豐富多樣的美食		

### 短線遊：順德嗨遊

3.	期間	2025/06/09-2025/06/10	人數	40人
	星期	星期一至星期二	會員	30人，
	內容	兩日一夜的中山及順德遊，體驗美食與風景，享受旅程	家屬	10人
			時間	08:00-17:00

### 旭日伴你10585日

4.	期間	2025/07/29	人數	120人
	星期	星期二	會員	90人，
	內容	一同共慶旭日生日，分享美好時刻和美食，感受溫馨的祝福與歡樂	家屬	30人
			時間	18:00-21:00

活動詳情  
敬請留意  
各單位的  
海報宣傳



## 旭日中心興趣班

**1. 棋中有你** 【期間】 2025/02/25-06/24 逢星期二 (每月兩次) 10:00-12:00

▶ 朋輩一同和你捉棋 6人

**2. 生命導賞員** 【期間】 2025/02/28-06/20 星期五 (每月兩次) 10:00-12:00

▶ 擔任志工角色，認識更多志同道合的朋友，擴闊生活圈子 20人

**3. 晨曦女子籃球班** 【期間】 2025/01/15-06/25 逢星期三 11:00-12:00 15人

▶ 學識與人相處及促進友誼，擴闊社交生活圈子，提升個人身體水平

**4. 旭日好聲音** 【期間】 2025/01/13-06/30 逢星期一 14:00-16:00 20人

▶ 透過唱卡拉OK，唱出心中所想，一展歌技

**5. "羽齡"有個約會** 【期間】 2025/03/06-06/26 逢星期四 14:00-16:00 10人

▶ 透過在運動過程中與他人合作，提升社交技能，認識新朋友

**6. 步步有機** 【期間】 2025/03/14-06/27 逢星期五 14:30-15:30 10人

▶ 透過學習科技智能用品，提升使用智能產品的能力，更能適應生活

**7. 特別的愛3.0** 【期間】 2025/04/25 星期五 18:00-19:30 30人

▶ 朋輩與你一同渡過上半年的生日，分享美好時刻

**8. 春日野餐** 【期間】 2025/02/18 星期二 14:00-16:30 10人

▶ 朋輩與你迎著風，在春日里遊公園，野餐

**9. 晨早談心樂悠悠** 【期間】 2025/02/07-03/28 逢星期五 10:00-11:00 6人

▶ 早上外出走走，享受朝陽的氛圍，盡訴心中情

# C&C 與大家告別!!



乘著陽光觀看一部好電影



呢一年行咗一半，未來會走向邊？



夏天，流汗吧~



睇展覽，

感受不同的視角~



展覽可以讓人暫時忘憂

回顧2024年下半年的C&C

2025年C&C活動會暫停，未來將會以其他形式與C&C的你再進行會面，短暫分離之中，讓我們獨行成長。



# 老有所為 1月-6月 活動介紹

## 活動簡介

改善本會年長服務使用者的身體狀況，提升生活質素，且對於精神康復長者來說，此系列的活動可以讓一班年齡相約的會員一同相聚，增加人際網絡以及達致身心健康。

**1. 開學禮** 【期間】 2025/02/12 星期三 14:00-17:00 30人

▶ 認識你我，介紹未來半年的系列活動。

**2. 痛症可離開嗎?** 【期間】 2025/03/15 星期六 13:30-15:00 30人

▶ 痛楚是不是令你感到煩躁不安，參加講座了解下痛症的成因與處理。

**3. 安家還是危家** 【期間】 2025/04/02 星期三 14:00-16:00 30人

▶ 透過講座形式講解家居危險及提供社區上的長者服務。

**4. 看看未來的家** 【期間】 2025/04/05 星期六 13:30-16:30 20人

▶ 透過參觀院舍的過程，消除老友記對院舍的恐怖及誤解。

**5. 守護銀髮笑容** 【期間】 2025/05/10 星期六 14:00-16:00 30人

▶ 不知自己有沒有吞嚥障礙?吞到食物不代表沒有問題，快來聽講座了解一下啦!

**6. 蚊蟲去去走** 【期間】 2025/06/11 星期三 14:00-16:00 15人

▶ 自制中藥驅蚊包，防蚊叮蟲咬

**對象** 40歲或以上

**費用** 因活動性質不同而進行收費

有意可致電 2876 4575 / 2876 4576 向職員瞭解活動詳情!



# 旭日工作組

## 迎接新機遇的曙光!

我們相信每一個新的日出都象徵著希望和可能!  
我們專注於幫助精神康復者發揮他們的潛能，  
像晨曦一樣照亮未來。



### 在這裡，你將會：

**培養興趣與發揮所長：**探索和發展你的興趣，將你的特長和技能展現出來，讓你在每一步都充滿信心。

**增強自信：**每一次的練習和成功都是你自信心的累積，讓你在社會中自由翱翔。

**融入社區：**在這個充滿支持的大家庭裡，與其他志同道合的朋友一起成長、互助。

**招募流程** 會員報名 → 篩選(由職業治療師進行評估) → 培訓課程  
→ 實習 → 正式成為工作組隊員 \*以上流程預計於兩個月內完成\*

### 旭日工作組簡介會

**1.** 期間 2025/02/28 人數 20人  
星期 星期五 時間 14:00-16:00  
內容 主要介紹各個工作組的工作內容，歡迎參加!

### 旭日工作組特別活動

**2.** 期間 2025/06/27 人數 20人  
星期 星期五 時間 14:00-16:00  
內容 旭日工作組將舉辦一個特別活動，敬請期待更多詳情!

### 旭日工作組培訓活動

**3.** 期間 2025/01/24-06/27 人數 20人  
星期 星期五(每月一次) 時間 14:00-15:00  
內容 每月一次工作組內部培訓活動，檢視工作當中的困難和學習成長



JOIN US

加入我們

準備好迎接職業發展的新篇章了嗎?在旭日工作組，讓我們一起開啟一段充滿挑戰和成就的旅程，讓你的潛力像旭日般冉冉升起!

可致電 2876 4575 / 2876 4576 向職員盧子謙、杜曉君瞭解詳情!

# 中心活動



齊賀澳門大橋開通健步行



認識橫琴新街坊建設措施



皮膚也要養



司警防騙講座



太極·八段錦



廿八週年一起創作達摩



粽子甜蜜似家情



特別的愛·特別的你



動動手煮營養早餐



齊運動健體魄

# 利民坊小組活動

## 小組一致：每天都很累的你

1.

期間	2025/02/15-2025/03/22	人數	6-8人
星期	星期六	時間	14:30-15:30
內容	每天睡夠8小時仍然覺得好累好累…你，知道原因嗎？		

## 季度旅行—蛇來運轉賀新春

2.

期間	2025/02/15	人數	10-15人
星期	星期六	時間	18:30-21:00
內容	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！		

## 職業探索

3.

期間	2025/05/06	人數	8-10人
星期	星期三	時間	14:30-16:00
內容	林林種種的職業你又了解幾多？想知更多就與我們走入職場探究一下。		

## 季度旅行—湖「伴」樂繽紛

4.

期間	2025/05/24	人數	8-10人
星期	星期六	時間	13:00-17:00
內容	迎夏水上樂繽紛，雅文湖「伴」樂同遊。		

## 小組—重「生」出發

5.

期間	2025/06/07-2025/07/12	人數	6-8人
星期	星期六	時間	15:00-16:00
內容	讓我們一起善用身邊資源，再造屬於自己的「生活」新願景		



# 利民坊課程 2025年1月至6月

## 求職智叻星

- 時間** 15:30-16:30

**星期** 每月第二個星期一

**內容** 認識不同的職業種類，學習撰寫個人履歷表。

## 鐘點清潔課程

- 時間** 15:00-17:30

**星期** 不定期，共8節

**內容** 學習家居清潔技巧。

## 綠植課程

- 時間** 10:30-11:30

**星期** 星期三

**內容** 認識植物的特性，學習綠植盆栽的養護方法

## 店務課程

- 時間** 10:30-12:00

**星期** 星期二

**內容** 學習店舖維護方法，貨物整理以及影印操作

- 時間** 10:30-12:30

**星期** 星期四

**內容** 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

## 運動動起來

- 時間** 15:30-17:00

**星期** 每個月3次

**內容** 安排不同類型的運動，如保齡球、羽毛球、桌球、乒乓球等等

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。



利民餅



利民餅

# 活動回顧



利民餅



好戲FUN享



順德



順德



玩啦，BBQ啦



玩啦，BBQ啦



## 樂民居小組活動/興趣班

### 小組活動

**1. 移室移居有辦法4** 2025/02/13-04/03 星期四 17:30-18:30

▶ 透過小組學習搬遷及購買傢電的技巧，讓喬遷變得輕鬆 8人

**2. 大男孩俱樂部4** 2025/04/10-06/05 星期四 17:30-18:30

▶ 透過小組學習跟異性相處的技巧，發展互助互勵及互勉的精神 6人

**1. 餐桌遊戲之你估我猜** 2025/01/03-02/07 星期五 14:00-16:00

▶ 爾愚我詐樂趣多，合作解難笑呵呵 8人

**2. Magic學院** 2025/02/28-04/18 星期五 19:30-20:30

▶ 一齊學習刺激又神秘的魔術，將魔術融入生活 6人

**3. 超市買手** 2025/03/10-04/14 星期一 14:00-16:00

▶ 按不同的主題去超市發掘好物尋找生活的好幫手 6人

**4. Switch健體樂** 2025/03/14-04/04 星期五 14:00-16:00

▶ 聚集舍友共同玩樂外，同時也在運動健身 6人

**5. 「經」奇大發現** 2025/04/03-05/08 星期四 14:00-16:00

▶ 來場Girl's Talk，分享「經」歷，發掘新「經」喜 6人

**6. 不醉之夜3** 2025/04/25-05/31 星期五 14:00-16:00

▶ 製作簡單無酒精雞尾酒，再雲遊世界，感受充滿氣氛的一晚 6人

**7. 茶話家常** 2025/05/16-06/27 星期五 14:00-16:00

▶ 組織舍友一起到各區的茶樓酒家，一盅兩件聊聊家常 6人



一邊流汗一邊看電影



中秋節~提燈籠!



成功抵達終點

### 樂民居興趣班

## 樂民居活動

**1. 睡睡平安** 【期間】2025/01/09 星期四 18:00-20:00 10人

▶ 來一場毛茸茸的睡衣Party

**2. 2025蛇來運到** 【期間】2025/01/27 星期一 18:00-21:00 12人

▶ 喜慶洋洋過蛇年，共聚一堂食盛宴

**3. 元來有你** 【期間】2025/02/12 星期三 13:30-15:00 12人

▶ 在節日里一起包湯圓，品嚐三種湯圓新食法和猜燈謎

**4. 復活蛋一蛋** 【期間】2025/04/20 星期日 12:30-14:30 12人

▶ 玩遊戲但不搗蛋，開開心心食大餐

**5. 甜麥麥之童趣滿Fun** 【期間】2025/04/27 星期日 11:00-14:00 12人

▶ 童年小遊戲比拼，再參加童年最令人羨慕的麥當勞派對

**6. 嶺南大地樂悠悠** 【期間】2025/05/23 星期五 09:00-21:00 10人

▶ 親親大自然體驗獨特的生態環境和設施

**7. 樂民「粽」動員** 【期間】2025/05/31 星期六 14:00-16:00 12人

▶ 一起觀賞比賽，感受節日氣氛

活動回顧



男子組舞姿夠出位



動作出色贏第一



互相分享煮菜技巧



小組前分享最近的經驗



專心製作自己的作品

# 寬樂身心健康服務中心

## 會員教育講座

- 1. 家居安全小TIPS** 【期間】2025/03/12 星期三 18:00-19:00 10人  
▶ 認識在家的危機，防止發生嚴重意外 寬樂身心健康服務中心
- 2. What is 正念?** 【期間】2025/05/08 星期五 10:30-11:30 10人  
▶ 介紹正念的歷史、原理及效果，為會員提供多一種舒壓的渠道 寬樂身心健康服務中心
- 3. 防癌小妙招** 【期間】2025/06/12 星期四 10:30-11:30 10人  
▶ 辨識生活中的致癌物質，教你防癌小妙招！ 寬樂身心健康服務中心

## 社區教育講座

- 1. 自我照顧與健康生活方式** 【期間】2025/04/08 星期二 15:30-16:30 10人  
▶ 強調身心健康的重要性，分享健康飲食、運動和睡眠的知識 寬樂身心健康服務中心
- 2. 改變的力量** 【期間】2025/05/15 星期四 10:30-11:30 10人  
▶ 介紹養成好習慣和戒除壞習慣的步驟和心法，打造更好版本的自己 寬樂身心健康服務中心
- 3. 壓力管理與自我照顧** 【期間】2025/06/24 星期二 10:30-11:30 10人  
▶ 了解壓力來源及其影響，學習基本的壓力管理技巧 寬樂身心健康服務中心

## 家屬活動

- 1. 賀年食物陷阱** 【期間】2025/01/25 星期六 15:30-16:30 6人  
▶ 分享一些新年期間的飲食建議，等大家fit住過年！ 旭日中心
- 2. 素食星期六** 【期間】2025/02/22 星期四 10:30-11:30 6人  
▶ 以素食帶出健康飲食元素，吃出健康來 外出
- 3. 心靈之筆** 【期間】2025/03/22 星期二 10:30-11:30 6人  
▶ 在安靜的咖啡廳進行寫作/畫畫活動，幫助家屬表達和釋放情緒 外出
- 4. 身心和諧** 【期間】2025/04/26 星期二 15:30-16:30 6人  
▶ 帶領家屬外出進行正念課程，促進身心平衡，減輕生活壓力 外出
- 5. 懷舊音樂派對** 【期間】2025/05/25 星期四 10:30-11:30 6人  
▶ 歌唱懷舊音樂喚起美好的回憶，引發家屬間的共鳴和故事分享 地點待定
- 6. 茶樓歡聚** 【期間】2025/06/22 星期二 10:30-11:30 6人  
▶ 飲茶是所有澳門人根深蒂固的文化，在聚會中可暢所欲言，一起說當年 待定

## 小組活動

- 1. 情緒調色盤** 【期間】2025/01/07-02/18 星期六 15:30-16:30 6人  
▶ 教導情緒識別與表達技巧，促進健康的情緒管理 寬樂身心健康服務中心/外出
- 2. 「這是我」-表達藝術小組** 【期間】2025/02/04-03/04 星期四 10:30-11:30 6人  
▶ 對象為40歲或以下的會員。  
▶ 結合語言和非語言，透過不同的藝術媒體，進行內在探討和抒發 寬樂身心健康服務中心
- 3. 血糖大師** 【期間】2025/02/06-03/06 星期二 10:30-11:30 5人  
▶ 齊集有血糖問題的會員，從改變生活方式著手，重新掌控自身健康 寬樂身心健康服務中心/外出
- 4. 把自己照顧好：五感療愈** 【期間】2025/03/04-04/08 星期二 15:30-16:30 6人  
▶ 運用五種感官促進身心健康，舒緩生活壓力 寬樂身心健康服務中心/外出
- 5. 積極人生俱樂部** 【期間】2025/04/01-05/06 星期四 10:30-11:30 6人  
▶ 幫助參加者認識和接納過去的遺憾，學習放下和前行，增強幸福感 寬樂身心健康服務中心/外出
- 6. 男人都多D小組** 【期間】2025/05/06-06/10 星期二 10:30-11:30 6人  
▶ 鼓勵男子漢們養成運動習慣 寬樂身心健康服務中心/外出
- 7. 男人學多D小組** 【期間】2025/06/03-07/08 星期二 10:30-11:30 6人  
▶ 分享男子漢基本家中常用電器知識 寬樂身心健康服務中心
- 8. 綠悠生活** 【期間】2025/06/09-07/22 星期二 10:30-11:30 6人  
▶ 透過園藝活動，提升個人成就感及培養正向思考 寬樂身心健康服務中心

## 文康活動

- 1. 金蛇狂舞春添彩** 【期間】2025/02/12 星期三 18:30-21:00 30會員  
▶ 新一年的到來，吃著晚飯分享新一年的願望 澳門 10家屬
- 2. 紛紛鐘需要你** 【期間】2025/03/24-12/25 全年度 全年度 100會員  
▶ 增加會員積極參加活動的意願，凝造更強的凝聚力 寬樂身心健康服務中心
- 3. 共樂活樂** 【期間】2025/04/16 星期三 全日 15會員  
▶ 透過團建活動，學習團隊協作、增強集體歸屬感 外出



女士指南-女士的友誼不分年齡!



與同學們齊來覺察壓力的身體反應!



去超市挑選新鮮食材

1. **寬樂士碌架** 【期間】2025/02/06-02/27 逢星期四 15:00-16:00 6名會員  
▶ 讓參加者認識桌球運動，提昇參加者的專注力、手眼協調，並訓練其耐力及發力控制 澳門桌球王子
2. **樂在騎中** 【期間】2025/02/05-05/26 逢星期三 15:00-16:00 6名會員  
▶ 增強體能和耐力，改善身心健康 路氹單車徑
3. **寬樂電影院** 【期間】2025/03/05-03/26 逢星期三 17:30-19:30 6名會員  
▶ 每週播放不同電影，尋找不同看待生活角度 寬樂中心
4. **有氧舞蹈班** 【期間】2025/04/09-04/30 逢星期三 15:00-16:00 6名會員  
▶ 增進運動技能與身體體能、減重或維持體重 寬樂中心
5. **寬樂遊車無限制** 【期間】2025/05/07-05/28 逢星期三 15:00-16:00 6名會員  
▶ 認識澳門的景點，感受澳門的氣息 澳門、氹仔及路環
6. **「框住目前」攝影班** 【期間】2025/05/08-05/29 逢星期四 15:00-16:00 6名會員  
▶ 一路走來，一路記錄，體驗另一種生活態度 外出
7. **數字油畫初體驗** 【期間】2025/02/04-02/25 逢星期二 15:00-16:00 6名會員  
▶ 藉著繪製數字油畫放鬆心情，培養耐性 寬樂中心
8. **得得戚戚** 【期間】2025/03/06-03/27 逢星期四 14:00-16:00 6名會員  
▶ 享受製作戚風蛋糕的樂趣，培養耐性及團體合作精神 寬樂中心
9. **我的美麗週記** 【期間】2025/05/09-05/30 逢星期五 15:00-16:00 6名會員  
▶ 學習養生術及護膚，由內而外地提升個人形象及自信 寬樂中心
10. **夜遊澳門** 【期間】2025/06/04-06/25 逢星期三 18:00-19:00 6名會員  
▶ 欣賞夜色美景，脫離日常生活，探索澳門文化 外出
11. **遊戲創意工房** 【期間】2025/06/05-06/26 逢星期四 15:00-16:00 6名會員  
▶ 增進社交互動，培養策略思維 寬樂中心

齊來擺脫電子屏幕，感受桌遊快樂！



攜手維護我們充滿回憶的海灘



齊來體驗正念呼吸，覺知身體的變化。



## 社區支援服務計劃小組活動

### 新春暖意迎新歲

1. 

期間	2025/01	人數	10-12人
星期	星期二	時間	10:00-12:30
內容	聚集55歲或以上的CS會員，一起過一個暖笠笠的新春節日。		

### 活力四射

2. 

期間	2025/04	人數	10-15人
星期	星期二	時間	10:00-12:00
內容	招募55歲或以上的CS會員，一同於社區尋找不一樣的生活體驗，感受生活中的趣味		

### 尋味

3. 

期間	2025/06	人數	10-12人
星期	星期二	時間	10:00-12:00
內容	招募55歲或以上的CS會員，一起回味過去，展望將來		

### 女性健康知多D

4. 

期間	2025/03/06-27(一星期一次)	人數	6-8人
星期	星期四	時間	10:30-11:30
內容	招募CS及HL之女性會員，介紹婦科常見疾病及自我檢查的方法，及早發現及治療，為自己的健康把關		

一齊傾偈不同年齡段會遇到的情況



活動

聽中醫分享長者健康知識



親手製作健康養生湯圓共聚中秋



回顧



## 社區支援服務計劃小組興趣班

### 一齊「拓」住你

1.

期間	2025年1月21日	人數	6-8人
星期	星期二	時間	14:30-16:00
內容	藉著新年大家歡聚一起，透過拓印體驗，一同制作自己的揮春並為未來的一年給自己定下一個目標或願望		

### CAMPING DAY

2.

期間	2025年3月25日	人數	6-8人
星期	星期二	時間	11:00-17:00
內容	一起外出露營，透過建帳篷、制作食物及集體遊戲等，大家同心合力去完成，體驗露營的樂趣		

### 我要FIT-FIT

3.

期間	2025年5月-6月	人數	6-8人
星期	逢星期二	時間	14:30-16:00
內容	一起探討不同的keepfit方法，思考如何維持我們身體健康，每節活動分別透過跳舞、運動、飲食等方法，去找到一個照顧自己身體健康的方法		



親手為自己執養生茶包

## 活動回顧

了解飲食及營養



一齊學習護膚知識



## 社區支援服務熱線活動及回顧

### 「藥」你健康俱樂部

1.

期間	全年招募	人數	10-12人
人數	10人	時間	10:00-12:30

**現正招募會員加入!我們與你相約,為促進健康生活作出行動。**

#### ■ 個人化的健康關顧計劃

會員可以選擇的服務內容有：健康關顧電話、服藥提醒短信、健康資訊及活動消息……

#### ■ 有時候忙起來會唔記得食藥?

#### ■ 啲藥咁複雜,有時唔小心食漏咗、食重複咗,唔知點算?

#### ■ 想學多啲健康知識?

#### ■ 想有人傾吓啲健康、身體反應問題?

在辦公時間 (下午兩點半至晚上十點半,星期二休息)  
打黎6672 8055同我們傾下啦!

新消息



**「朋輩支援員」來襲!**

號外!嚟緊將會有兩位朋輩支援員加入熱線的小家庭!

未來,你可能會有機會接到來自熱線朋輩支援員嘅關懷,請大家一齊期待這份溫暖和陪伴吧~



「藥」你健康俱樂部講座



# 展能藝術2024下半年活動回顧

猜猜那盆是真植物  
那盆是香薰蠟燭？



由剪裁布料到衣車  
縫製都一手包辦



掌握色彩並不易，先從調色著手



玻璃鑲嵌沿著質感和光  
線差異變化出不同美



玻璃切割打磨焊接全都要一絲不苟



以油畫繪畫出自己珍重的物品



左加點右加點，調配出  
療癒人心的香薰



親手製作一整套陶瓷中式茶具



# 家屬工作活動及回顧

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。

### 經濟援助篇：社會融和計劃

期間	2025/01/11	時間	11:00-12:00	人數	8-20人	旭日中心
<b>溫馨手作廚房</b>						
期間	2025/01/18	時間	10:00-12:00	人數	8-20人	旭日中心
<b>不可說的話，關起門來說</b>						
期間	2025/02/15	時間	11:00-12:00	人數	8-20人	旭日中心
<b>Hi!得閒去飲茶</b>						
期間	2025/03/15	時間	12:00-13:30	人數	8-20人	旭日中心
<b>照顧者在照顧之路的心理調適法</b>						
期間	2025/04/12	時間	11:00-12:00	人數	8-20人	旭日中心
<b>在專注治療的時候，怎樣破除盲點?</b>						
期間	2025/05/24	時間	11:00-12:00	人數	8-20人	旭日中心



精神健康認知課程



破解心理迷思X熱線服務



【焙】你近中秋



### 賣旗日

賣旗仲有何小滿  
陪住我們!



先生，買支旗呀!

澳門利民會於九月廿一及廿二日舉行2024年賣旗籌款活動，當日逾一千位學生、義工、康復者及家屬參與。在廣大市民的支持下，籌逾廿三萬善款，衷心感謝(以下排名不分先後)社會工作局、中國銀行澳門分行、澳門可口可樂飲料有限公司、蒼真集、澳門電訊有限公司、中國電信(澳門)公司贊助及協助宣傳本次活動，最後感謝黃偉傑數師義務為本會點算善款。

賣旗活動順利進行，有賴多個政府部門、學校、團體機構、一眾義工的熱心協助及支持，感謝(以下排名不分先後)工聯北區綜合服務中心、澳門平安通呼援服務中心、澳門明愛聖瑪嘉烈中心、望廈青年之家、澳門扶康會怡樂軒、澳門理工大學、聖若瑟教區中學第五校、濠江中學附屬英才學校、陳瑞祺永援中學、蓮峰普濟學校、新華夜中學、新華學校、慈幼中學、勞校中學、教業中學、嘉諾撒聖心英文中學、氹仔坊眾學校、濠江中學附屬小學、澳門國際學校、菜農子弟學校、聖羅撒女子中學中文部組織義工參與及本次賣旗籌款活動。感謝各界善長仁翁慷慨解囊及繼續支持利民會工作。所籌得善款將用作該會發展及推廣精神復康服務之用。

### 世界精神健康日

今年的世界精神健康日，利民會連同一眾友好關注社會團體於十月五日下午在前“逸園賽狗場”的前地空間舉行了「和你鬆一鬆同樂日」，難得有一眾街坊朋友積極參與，除了喚起社會大眾對精神健康的關注外，亦提醒自己要照顧自己和身邊人的「心靈」健康妙法。

### 蓮花盃復康足球交流賽



比賽前利民會隊員們團結一致互相鼓勵



在場上展現拼搏精神

2024 世界精神健康日：學習綠植小設計，讓綠色轉化為好心情



2024 世界精神健康日：嚟今年世界精神健康同樂日，一齊來休閒放鬆一天



本會於十一月十五日在關閘工人球場舉行了2024年蓮花盃復康足球交流賽，活動榮幸邀請到來自香港、深圳以及本澳等多間復康機構進行一場足球交流賽，藉此製造一個平台，讓來至不同地區的復康同工們透過足球運動去分享經驗，也希望透過是次活動去增加不同地區之間的連結，讓復康的精神向社區宣揚出去，讓更多人對精神健康有更多的認識。

趁着“世界精神健康日”，透過一杯咖啡、一個錦囊，一連三天我們接觸超過350位市民，為的就是要提醒市民在忙碌的上班上學日裏，給自己一段短短的Me Time時間，為自己的精神健康停下腳步，靜享屬於自己的減壓時光。



市民透過問題分享Me Time的想法

### 靜享Me Time流動站



送出的每一杯咖啡，都是一份關愛

## 不知大家平日到單位時有否接觸我們「朋輩支援員」?

「朋輩支援員」是透過個人復元經驗及「過來人」的角色，與大家同行，提供支援和分享經驗，從而促進彼此的復元。

我們去年開辦「第二屆朋輩支援員課程」，歷時七十小時課程及實習，於今年共有7位朋輩支援員完成及順利畢業。

以下是其中一位朋輩學藝畢業的歷程分享



- 隨著第二屆朋輩畢業，我回想起這段充滿成長的旅程。
- 從報名的那一刻起，我們一起學習、探討，建立深厚的友誼。
- 每堂課上的討論和活動中的合作，讓我收穫寶貴的經驗。
- 面對挑戰時，大家的支持和鼓勵使我倍感振奮。
- 導師的指導讓我在學術上不斷進步。
- 如今，站在畢業的門檻上，我心中充滿感激。
- 這段旅程不僅是學術成就，更是我們共同回憶。
- 現時第一屆及第二屆朋輩支援員有十多名，未來我們朋輩會保持初心、並結合持續培訓，發揮朋輩支援價值及力量。



第二屆朋輩首次分享個人復元故事



第一屆協助策劃第二屆朋輩畢業禮，極具意義



朋輩畢業，職員也開心興奮到來祝賀



由總幹事手中接上畢業證書，將展開成為朋輩員的歷程



持續上堂學習，增強技能



終於完成順利畢業，感謝各導師的教導



# 樂聞-麵麵相趣

原來公仔麵都可以食得健康



## 食材準備:



生菜



雞胸肉



公仔麵



鹽



胡椒



將雞肉切絲

Step.1



用鹽和胡椒粉醃製雞肉

Step.2



把雞肉煮熟

Step.3



加入公仔麵與雞肉一齊煮

Step.4



重新倒入適量的水

Step.5



把麵和雞肉夾出到碟上

Step.6



Step.7

把所有材料放入後加入調味料

# 大功告成



陳菁雅

大家好，我係社區支援服務新社工Daphne，平時中意去旅行和打羽毛球，歡迎大家搵我傾計~



邱雪迎 Momoko

大家好，我係利民坊新導師 Momoko，大家都可以叫我毛毛球，每日爆發小宇宙！



黃智軒

Hello~~我係利民坊新活動協調員，可以叫我Kingsley，平時鍾意做運動，多多指教！



馬紫晴

大家好，我係旭日中心新活動協調員，可以叫我阿晴，平時鍾意睇下小說和做一點小手工，請大家多多指教！

# 新職員自我介紹



梁綺琪

各位好，我叫阿琪，係寬樂身心健康服務中心新社工。我係一個好鍾意聽故事嘅「I」人，期待你哋同我分享你地嘅故事。



潘架如 Amily

大家好，我係利民坊新活動協調員，可以叫我Amily，平時喜歡睇書和玩貓貓。



杜曉君

大家好，我係旭日中心新社工，大家可以叫我阿君或者Kristy~平時鍾意打羽毛球和玩桌遊。歡迎大家搵我傾計。



卓曉清

Hello~我叫阿清，是望廈之家新心理輔導員，平時鍾意睇電影、睇書、聽音樂、做運動同去旅行~~



麥倩怡

大家好，我係利民坊新文員，可以叫我麥嘜，平時鍾意睇小說和與貓貓玩，多多指教！



張浩勇

大家好，我是望廈之家新活動協調員張浩勇，大家可以叫我Hope或者阿勇。興趣係鍾意聽歌，睇書同埋篤波。請大家多多指教！