

出版 澳門利民會

督印 蔡嘉敏

主編 蘇景楊

編輯小組 歐綺媚 | 陳凱盈 | 古菊芳 | 唐影彤

尤碧楨 | 招海琪 | 王巧瑜 | 趙美嬋

設計印刷 雲思廣告

出版日期 2025年7月1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) 28762721

傳真 (853) 28762724

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)



ISSN2521-4233(電子書)



ISSN2521-4225 (紙本)



澳門利民會
Richmond Fellowship of Macau

利民會訊

2025年7月-12月

提升
關注

社區
生活

復康
服務



目錄

CONTENTS

澳門利民會單位簡介	P.02 – P.04
望廈之家活動及回顧	P.05 – P.09
旭日中心活動及回顧	P.10 – P.16
利民坊活動、課程及回顧	P.17 – P.19
樂民居活動及回顧	P.20 – P.22
寬樂身心健康服務中心活動及回顧	P.23 – P.26
社區支援服務計劃活動及回顧	P.27 – P.28
熱線服務活動及回顧	P.29
展能藝術回顧	P.30
家屬工作活動及回顧	P.31
朋輩支援服務計劃	P.32
樂聞	P.33
新職員自我介紹	P.34

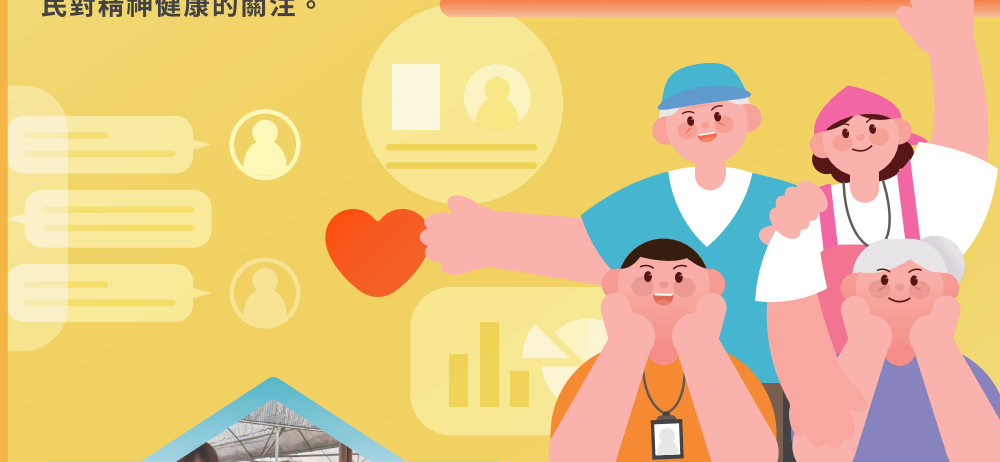


2025年7月 半年刊
—— 澳門利民會出版 ——

澳門利民會單位簡介

中央行政

中央行政主要負責統籌行政、財務、人力資源、個案支援及服務拓展，對內協調各服務單位之需要及發展，對外接待本地及海外的政府部門、社團、學校及企業，促進良好的合作關係，為精神康復者提供更多資源和機會。本會亦致力推廣精神健康教育，透過社區教育工作、媒介或渠道，以提升市民對精神健康的關注。



望廈之家



望廈之家於1993年3月成立，為精神康復者提供過渡期住宿服務的中途宿舍。宿舍為服務使用者提供穩定和舒適的居住環境，安排他們參與部份日常舍務，培養自我照顧能力和態度，建立良好的生活習慣，以協助他們在社區內過獨立生活。

澳門利民會單位簡介

旭日中心

旭日中心自1996年7月成立以來，始終致力於為精神康復者提供全方位的支援服務。通過系統化的社康活動、專業技能訓練、個案輔導以及多元化小組工作，中心有效提升了服務使用者在自我照顧、家庭關係及社會適應方面的能力。同時，中心積極開展公眾精神健康教育活動，持續提升社會大眾對精神健康的認知水準，促進社會共融。



利民坊

利民坊自1999年8月成立以來，始終秉持著為精神康復者提供職業訓練與實習機會的宗旨，透過模擬商業運作模式，協助學員提升溝通能力、社交技巧及培養良好的工作態度，協助為他們重新融入社會。



樂民居輔助宿舍支援計劃

2016年5月成立的樂民居，是一所專為精神病康復者設計的過渡性輔助宿舍。這裡採用小家舍的居住模式，規劃了38個宿位，模擬真實的居住環境，讓服務使用者在職員的適度督導與提醒下，學習與同住夥伴共同生活。每位都有機會參與日常事務的管理與決策，學習互相協調、合作解決問題的技巧。這種生活經驗不僅能提升個人的社區適應能力，更能幫助康復者重建對人際關係的信心，為將來完全融入社區生活奠定堅實基礎。



澳門利民會單位簡介

寬樂身心健康服務中心

寬樂身心健康服務中心於2016年12月成立，以外展及服務站的形式為居住在路環區的精神病康復者及家屬提供社區支援服務。中心為有意改善身心健康人士提供意見及轉介服務，同時提供個案跟進、小組活動及社區教育等多元化服務。



社區支援服務計劃

社區支援服務計劃自2015年1月正式開展以來，致力於為不常到訪本會各單位的康復者及其家屬提供輔導服務及外展家訪。通過定期聯絡與關懷，本計劃旨在為康復者提供"社區為本"的支援，協助他們應對精神及生活上的問題，促進復元同時，亦為家屬及照顧者提供必要支援，共同構建更完善的社會支援網路。



社區支援熱線

自2021年12月1日正式投入運作以來，社區支援熱線始終致力於通過電話服務，為康復者及其家屬照顧者提供便捷的夜間心理健康支持。這一服務不僅以積極關懷的方式介入，幫助構建更完善的社區支援網路，還通過專業的精神健康諮詢與轉介服務，激發康復者及家屬主動求助的意願。



望廈之家 小組活動

21天科學瘦身營

1	期間	2025/09/08-09/26	人數	6人
	星期	逢星期一、五	時間	15:30-16:30
	內容	參加者自主決定運動的類型，再結合科學的方法，瘦身之餘還可以贏得豐富禮物		

義路同行2025

2	期間	2025/08/01-10/10	人數	8人
	星期	隔週星期五	時間	15:30-16:30
	內容	藉由做義工提升參加者的策劃、溝通及團體合作能力，及擴闊社交圈子		

溫暖你我他

3	期間	2025/12/02-12/19	人數	6人
	星期	逢星期二、五	時間	10:00-11:00 20:00-21:00
	內容	透過回顧一年的經歷，從中學習欣賞美好的自己，提升自我關顧的能力		

邊學邊玩

4	期間	2025/11/05-12/10	人數	6人
	星期	逢星期三	時間	15:30-17:00
	內容	透過一邊玩，一邊學習，發掘自身潛能		

一齊做運動



活動

自己健康，自己決定做咩活動



回顧

5

望廈之家 興趣班

遊戲大賽

1	期間	2025/07/12-08/16	人數	6人
	星期	逢星期六	時間	16:00-17:00
	內容	遊戲大賽火熱開啟，體驗經典遊戲對決，趣味挑戰等你來戰！		

煮要好玩

2	期間	2025/08/10-08/31	人數	6人
	星期	逢星期日	時間	11:00-14:00
	內容	趣味煮食派對，輕鬆學創意料理，美味DIY超好玩！		

儀容Smart星

3	期間	2025/09/08-10/13	人數	6人
	星期	逢星期六	時間	13:30-14:30
	內容	儀容升級，時尚技巧解析，秒變魅力焦點		

絨花初體驗

4	期間	2025/10/05-11/09	人數	6人
	星期	逢星期日	時間	11:30-12:30
	內容	認識傳統手工藝絨花		

深度遊澳

5	期間	2025/11/13-12/18	人數	6人
	星期	逢星期四	時間	16:30-18:00
	內容	深度遊澳門，結伴探秘巷弄和享受歷史美食		

活動



LADY幫幫忙，一齊解決困難

品嚐不同的茶文化



回顧



吸吸新鮮好空氣

6

望廈之家 大型活動

夏日炎炎歌友會

1	期間	2025/07/21	人數	10人
	星期	星期一	時間	16:00-17:30
	內容	憑歌寄意，唱出感情和技巧，比拼一番		

身心靈健康同樂日

2	期間	2025/08/24	人數	12人
	星期	星期日	時間	16:00-17:30
	內容	在宿舍舉行同樂日，把照顧好身心靈的秘訣傳遞給每一位參加者		

暢遊中秋

3	期間	2025/10/05	人數	20人
	星期	星期日	時間	17:00-20:00
	內容	相約相聚，享受中秋的團聚氣氛		

秋意濃濃生日會

4	期間	2025/11/15	人數	15人
	星期	星期六	時間	11:30-13:30
	內容	為7-12月生日的舍友慶生		

友你同行

5	期間	2025/08/02	人數	24人
	星期	星期六	時間	13:30-18:30
	內容	前往郊外，享受大自然，邀請朋友一起，增添彼此的美好回憶		

友·宿一宵

6	期間	2025/09/19-09/20	人數	10人
	星期	星期五及六	時間	10:00-翌日15:30
	內容	參與郊外活動，享受大自然，感受不同的住宿體驗		

聖誕狂歡宴會

7	期間	2025/12/23	人數	20人
	星期	星期三	時間	16:30-19:00
	內容	與親朋好友相聚於節日，感受節日的氣氛和樂趣，生活美滋滋		

望廈之家 發展計劃

以歌會友

1	期間	2025/07/02-12/24	人數	15人
	星期	逢星期三	時間	19:30-21:00
	內容	以歌會友，唱出心中的情		

友早餐

2	期間	2025/07/02-12/23	人數	15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		

B2工作室

3	期間	2025/07/01-11/02	人數	10人
	星期	每月的第一個星期二	時間	15:30-17:00
	內容	召集有志發掘潛能的勇士，用美味打開未知的世界		

FEEL GOOD 2025

4	期間	2025/07/29-11/25	人數	12人
	星期	每月最後一個星期三	時間	15:30-16:30
	內容	推動參加者自身性運動，培養規律運動的習慣，構建健康的生活方式		



運動前的熱身運動



看看今日食什麼早餐



FEEL GOOD 健康銀行儲蓄冊

活動回顧

活動回顧

HWH

大型活動

發展計劃



寫出蛇年好運氣



齊齊聚會，一齊開心過好年



蛇年添福開好年，個個有禮物



參觀農場現摘水果

小組活動



早餐食蒸包、麥片好健康



一齊做養生操，年輕左幾十年



健康動一動



做個椅子操，坐着也能瘦

9

旭日中心 小組活動/工作坊/教育講座

無糖甜品店

1

期間 2025/07/03-07/31

星期 星期四

內容 與大家一同制作糖尿病也能食用的甜品

人數 10人

時間 14:00-17:30

樂在棋中

2

期間 2025/08/01-08/29

星期 星期五

內容 透過桌遊學習溝通和合作，提升人際溝通技巧

人數 8人

時間 14:00-15:00

心靈書社

3

期間 2025/08/13-09/17

星期 星期三

內容 探索書中世界，增進思想的交流與心得的分享，並學習新知識

人數 8人

時間 11:00-12:00

銀杏"輩"你

4

期間 2025/07/15-08/26

星期 星期二

內容 與年齡相近的朋友一同玩遊戲及分享生活事，增加同輩支援

人數 8人

時間 14:00-15:00

"學"有所聞

5

期間 2025/08/19-09/30

星期 星期二

內容 討論當日時事及趣聞，學會表達對事的想法和感受

人數 8人

時間 10:00-11:00



10

旭日中心 小組活動/工作坊/教育講座

療癒吧!

6

期間	2025/10/06-10/27	人數	8人
星期	星期一及星期六	時間	10:30-12:00
內容	透過不同自我療癒及運動，培養大家學習感受自己情緒，達到身心健康		

EQ工場

7

期間	2025/11/19	人數	8人
星期	星期三	時間	10:15-12:15
內容	增強識別與理解多樣觀點、感受及意圖的能力，提升情感洞察力		

衝突解碼

8

期間	2025/10/15-11/19	人數	8人
星期	星期三	時間	14:00-15:00
內容	透過遊戲互動和討論，學習有效處理衝突		



活動回顧



學習中醫知識，增長見聞



暖杯咩傾下計

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，歡迎參加足球隊。

星期一	15:00-16:30	水塘步行徑或松山步行徑
星期三	15:00-16:00	黑沙環自由波場球場或望廈體育中心
星期六	15:00-16:00	高美士中葡中學足球場

※ 想瞭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。

猛烈陽光下揮灑努力的汗水



足球隊新年聚餐



每週一的水塘放鬆練習



相約友誼賽互相交流



練習後來一個小小的下午茶茶聚

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	望廈體育中心
		女子籃球隊
星期日	15:00-17:00	望廈體育中心

※ 想參加的會員可先致電2876 4576找阿蘇，因場地可能會更改。



齊參與新年活動賀新春



聚首一堂在場上競技



共聚午餐慶祝生辰

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。

大家想知多D就搵我哋啦！



運動前需要做好热身

到訪新橋星訓練基地進行實習

旭日中心 2025年社交康樂活動

陪你中秋慶團圓

1	期間	2025/09/19	人數	會員：110人
	星期	星期五		家屬：40人
	內容	藉著中秋佳節，與大家共聚，一同玩樂和享用美食		
	時間	18:00-21:00		

珠海遊：淇澳島探秘之旅

2	期 間	2025/10/31	人 數	會員：30人
	星 期	星期五	時 間	09:00-17:00
	內 容 到淇澳島遊覽，體驗當地的風土人情			

梳打埠遊遊遊

3	期間	2025/11/05	人數	會員：30人
	星期	星期三	時間	08:30-16:30
	內容	在澳門不同景點步遊，感受大自然的美好及繁華的景色		

冬日暖意過聖誕

4	期間	2025/12/16	人數	會員：110人
	星期	星期二		家屬：40人
	內容	透過聖誕活動，與大家享用美食和回顧中心一年的活動		
	時間	18:00-21:00		



職員和會員一同大合唱



高高興興一同影張相片合照留念



大家開心聚首一堂

活動詳情敬請留意各單位的海報宣傳

旭日中心 興趣班/一次性活動

旭日好聲音

1	期間	2025/07/07-12/15	人數	20人
	星期	逢星期一	時間	14:00-16:00
	內容	透過唱卡拉OK，唱出心中所想，一展歌喉		

與你同遊

2	期間	2025/07/15-09/23	人數	6人
	星期	星期二(每月兩次)	時間	17:30-19:30
	內容	在遊車河的過程中，盡情欣賞眼前的風景和認識該區資源		

晨曦女子籃球班

3	期 間	2025/07/16-12/10	人 數	15人
	星 期	逢星期三	時 間	11:00-12:00
	內 容	學習與人相處及促進友誼，擴闊社交生活圈子，提升個人運動水平		

勤奮有獎

4

期間

2025/04/28-12/12

星期一至五

透過儲印章換禮物的獎勵計劃，鼓勵大家多參與活動，充實生活

人數

200人

時間

10:00-16:00





活動回顧



感受熱門的文化視覺體驗



新年用歌聲一同傳遞祝福

活動回顧

老有所為



與義工共同參與金沙馬拉松



帶著祝福探訪大家



了解最新的長者產品及資訊



到訪流浪狗協會做義工



享受當前風景，並肩前進



開學禮，大合照



痛症可離開嗎，一同進行健身操



開學禮，一同合作找出答案



開學禮，拼出「老」字



開學禮，拼出贊助

旭日中心 老有所為7月-11月介紹

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，增加人際網絡以達致身心健康。

行一行舒筋活絡

1	期間	2025/07/11	人數	30人
	星期	星期五	時間	14:00-17:30
	內容	齊去松山行步行徑，體驗野餐樂趣		

齊來煮一煮

2	期間	2025/08/02	人數	30人
	星期	星期六	時間	09:00-12:00
	內容	與護士一同選購食材，制作健康餐點		

睡一個好覺

3	期間	2025/09/02	人數	10人
	星期	星期二	時間	14:00-16:00
	內容	與中醫師一同制作安眠一夜的香氣枕頭		

遊轉澳門

4	期間	2025/10/15	人數	10人
	星期	星期三	時間	14:00-17:30
	內容	一同去發掘本澳特色打卡景點		

結業禮

5	期間	2025/11/13	人數	30人
	星期	星期四	時間	14:00-17:30
	內容	總結及回顧一整年與大家成長的重點時刻		

對象 40歲或以上會員

費用 因活動性質不同而進行收費

有興趣可致電2876 4575 / 2876 4576向職員瞭解活動詳情！

利民坊小組活動

暢談職場

1	期間	2025/08/13	人數	10-15人
	星期	星期三	時間	15:30-17:00
	內容	邀請相關工作經驗的會員或從業者分享，深入了解行業崗位的工作內容		

小組—職場奇幻之旅

2	期間	2025/09/09-10/09	人數	6-8人
	星期	星期二、四	時間	15:00-16:30
	內容	與大家一起走進職場，尋找工作路數，少走就業彎路		

季度旅行—「餅」承心意

3	期間	2025/10/04	人數	8-10人
	星期	星期六	時間	14:00-18:00
	內容	以月餅為媒，以團圓為意，不僅是慶祝，更是團隊相聚		

職場電動工具操作安全

4	期間	2025/10/24	人數	10-15人
	星期	星期五	時間	15:00-18:00
	內容	電動工具的不正確使用可能會造成危險，讓我們一起學習安全操作方法吧！		

小組—魔法工具箱

5	期間	2025/11/07-12/12	人數	6-8人
	星期	星期五	時間	13:30-14:30
	內容	好多問題無辦法解決？一起製作屬於你的「魔法工具箱」！		

季度旅行—美食節【食字路口】

6	期間	2025/11/29	人數	10-15人
	星期	星期六	時間	18:00-21:00
	內容	美食節的美食衆多，該如何選擇？利用接龍遊戲在誘惑中尋找樂趣吧！		

利民坊課程 2025年7月至12月

求職智叻星

1	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

2	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

3	時間	10:30-11:30
	星期	星期五
	內容	認識植物的特性，學習綠植盆栽的養護方法

店務課程

4	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

外勤課程

5	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

6	時間	15:30-17:00
	星期	每個月4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。

利民坊活動回顧



大家一齊討論日常休閒習慣及興趣偏好



團團圓圓，一齊食個開年飯



寫下真摯的新年祝福



互相交換祝福小揮春



進行一場羽毛球對決吧!



體驗製香過程

樂民居小組活動/興趣班

小組活動

咩得先(Medicine)4

1	期間	2025/08/04-09/22	人數	8人
	星期	星期一	時間	17:30-18:30
	內容	藥物種類及使用方法繁多，認識相關資訊及釐清謬誤，更好使用藥物		

Talk Duck 盡興 2025/07/03-08/07 星期四 20:00-21:00

1	內容	每星期不同的主題，分享自身的方法和感受
	人數	6人

自畫自說 2025/07/07-08/11 星期四 17:00-18:00

2	內容	透過簡易繪畫，一劃一點來與他人分享生活
	人數	6人

夢想家 2025/07/26-08/30 星期六 20:00-21:30

3	內容	你夢想中的家是怎樣的?用手工模型建造你理想的家
	人數	6人

同路人 2025/08/15-09/19 星期五 17:00-18:30

4	內容	巴士路線識得少，處處迷路了?一起以同路人的角色，學習使用GPS尋路線
	人數	6人

歡樂乒乓球2 2025/10/09-11/13 星期四 20:00-21:00

5	內容	認識和善用社區的設施
	人數	6人

更上一層樓 2025/10/23-11/27 星期四 11:00-13:00

6	內容	透過走入各個民生區，學習善用社區資源，為日後上樓做準備
	人數	6人

樂淘淘 2025/11/07-12/19 星期五 20:00-21:00

7	內容	淘寶世界包羅萬有，驚喜定驚嚇，開箱你就知~
	人數	6人

都市痛症小幫手 2025/11/22-12/27 星期六 17:30-18:30

8	內容	床前螢幕光，疑是頸有傷，低頭亦赤痛，舉頭頸又僵，
	人數	6人

齊來學習小知識，緩解城市人的痛症!

樂民居興趣班

樂民居活動

多巴胺慶生趴

1	期間	2025/07/05	人數	10人
	星期	星期六	時間	17:30-19:00
	內容	穿著色彩鮮艷衣服，多重提升快樂指數		

探索關前「正」街

2	期間	2025/07/27	人數	10人
	星期	星期日	時間	11:30-14:30
	內容	發現文青打卡點，體驗舊城區中的夜市		

澳·即映

3	期間	2025/08/16	人數	12人
	星期	星期六	時間	11:30-15:30
	內容	一起到影院觀看當月即映電影，與親友來個午後小聚會吧~		

餅是中秋圓

4	期間	2025/10/06	人數	12人
	星期	星期一	時間	18:00-19:30
	內容	化身美食博主，品評特色月餅		

生日Rock & Roll

5	期間	2025/10/14	人數	10人
	星期	星期二	時間	17:00-21:00
	內容	來盡情搖擺吧~~來個瘋狂的音樂派對生日會!		

土味哈佬喂

6	期間	2025/10/31	人數	12人
	星期	星期五	時間	18:30-20:30
	內容	萬聖節唔一定要扮鬼~鄉村style都可以好拉風~再去K房玩到瘋~		

美食大搜索

7	期間	2025/11/14	人數	12人
	星期	星期五	時間	15:00-20:00
	內容	尋找美食節最正的美食		

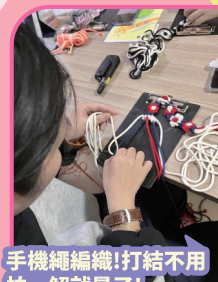
玩了玩了，芭比Q了

8	期間	2025/12/02	人數	12人
	星期	星期二	時間	11:00-17:00
	內容	陽光與海灘，燒烤一齊玩		

聖誕歡樂頌

9	期間	2025/12/20	人數	12人
	星期	星期六	時間	18:00-20:00
	內容	與你共渡一年中最浪漫節日		

樂民居活動回顧



手機繩編織!打結不用怕，解就是了!



節能減碳分工合作



可愛、保暖又舒適的睡衣，你值得擁有~



布藝手作包~背著自己的手作出遊就是美!



一起體驗有趣的魔術



進行健康會談



練習正確消毒傷口手法



猜完燈謎一起來張大合照



在桌上感受賽馬樂趣



準備好就可以開飯啦!



體驗智能觸控點歌



左邊右邊弓箭步，小腿熱身防抽筋

寬樂身心健康服務中心

會員教育講座

自愛心靈指南 2025/07/25 星期五 10:30-11:30

1 內容 進行自我關懷技巧學習與分享
人數 10人 寬樂身心健康服務中心

2025：澳門福利資訊知多D 2025/08/12 星期二 10:30-11:30

2 內容 介紹2025年澳門新的資源和資訊，如福利、政策、社會服務等資訊
人數 10人 寬樂身心健康服務中心

理財達人 2025/09/04 星期四 10:30-11:30

3 內容 介紹正確的理財觀念和方法，以及如何善用科技作為協助
人數 10人 寬樂身心健康服務中心

騙局睇真D 2025/10/21 星期二 10:30-11:30

4 內容 介紹本澳常見詐騙手法以及案例，分享預防詐騙的方法及資訊
人數 10人 寬樂身心健康服務中心

2025：澳門福利資訊知多D 2025/07/12 星期六 10:30-11:30

1 內容 介紹2025年澳門新的資源和資訊，如福利、政策、社會服務等資訊
人數 10人 寬樂身心健康服務中心

防癌小妙招 2025/08/19 星期四 10:30-11:30

2 內容 辨識生活中的致癌物質，教你防癌小妙招！
人數 10人 寬樂身心健康服務中心

家居五常法 2025/09/10 星期三 18:30-19:30

3 內容 提升家居整潔，減少意外發生
人數 10人 寬樂身心健康服務中心

智慧生活小幫手 2025/10/24 星期四 10:30-11:30

4 內容 介紹本澳常用及便利生活的手機應用程式
人數 10人 寬樂身心健康服務中心

社區教育講座

活動回顧



欣賞2024回顧片段



學習漸進式肌肉放鬆，
在焦慮時派上用場



不同情緒，不同的身體
變化

家屬活動

感恩之卡 2025/07/05 星期六 20:00-21:00

1 內容 以和諧粉彩的形式，製作一張專屬的感謝卡，去感謝自己一直的付出
人數 6人 寬樂中心

香包的秘密 2025/08/30 星期六 20:00-21:00

2 內容 製作專屬的香包，並藉其氣味讓參加者放鬆及舒緩壓力
人數 6人 寬樂中心

一起分享的味道 2025/09/13 星期六 20:00-21:00

3 內容 帶領家屬外出野餐鬆一鬆，除了一起分享美食外，亦彼此分享生活點滴
人數 6人 外出

中秋燒烤樂 2024/10/04 星期六 20:00-21:00

4 內容 在繁忙的生活中放鬆心情，共渡美好時光，增進彼此之間的感情
人數 6人 澳門燒烤場(待定)

綠色漫遊 2025/11/15 星期六 20:00-21:00

5 內容 透過活動讓參加者走進大自然，用心去感受大自然的美
人數 6人 外出

夠鐘啡啡佢 2025/12/06 星期六 20:00-21:00

6 內容 帶領家屬感受澳門時下最受歡迎的cafe文化
人數 6人 待定



烹飪小組中在超市挑選食材



一起分享美食心得



小幫手走出社區推廣精神健康信息



齊來分享烤肉快樂



制作獨一無二的御守



冬天慵懶嘅季節一同出走踩單車



吃著晚飯，分享新一年的願望



中秋節快樂，人月兩團圓



一起欣賞澳大風景，給自己一個喘息的空間

樂齡手作坊 2025/07/15-/08/19 星期二 14:30-15:30

1 內容 對象為60歲或以上的會員。透過不同的手工藝活動，維持或促使認知功能，提升個人自尊
人數 6人 寬樂身心健康服務中心

知情識性(男) 2025/08/04-/09/01 星期一 15:00-16:00

2 內容 幫助男性會員學習與異性相處，發展健康全面的戀愛觀和人際關係
人數 6人 寬樂身心健康服務中心/外出

知情識性(女) 2025/08/07-/09/04 星期四 15:00-16:00

3 內容 幫助女性會員學習與異性相處，發展健康全面的戀愛觀和人際關係
人數 5人 寬樂身心健康服務中心/外出

男人智多星 2025/09/02-/10/07 星期二 15:00-16:00

4 內容 透過不同活動，訓練男子漢的解難、思考能力
人數 6人 寬樂身心健康服務中心

智腦達人(初階) 2025/09/05-/10/10 星期五 10:30-11:30

5 內容 對象為有輕度認知障礙特徵的會員，通過特定的初步訓練，學習不同的認知策略
人數 6人 寬樂身心健康服務中心

寬樂社區生活關注組 2025/09/12-/10/16 星期四 15:00-16:00

6 內容 推動參加者共同參與社區事務、發掘社區問題、尋找資源、提升生活品質
人數 6人 寬樂身心健康服務中心/外出

強心健體 2025/10/14-/11/18 星期二 14:00-16:00

7 內容 透過參與運動，提升或維持身體功能，亦有助促進認知功能
人數 6人 外出

智腦達人(進階) 2025/10/24-/11/28 星期五 10:30-11:30

8 內容 對象為參加了初階智腦達人的成員，通過特定的進階訓練，學習不同的認知策略
人數 6人 寬樂身心健康服務中心

女為己悅而容 2025/11/04-/12/02 星期二 15:00-16:00

9 內容 讓女性從打扮及美容增加自信，並且因變美麗而感到快樂
人數 6人 寬樂身心健康服務中心/外出

月圓中秋暖笠笠 2025/09/15-10/03 期間 09:30-17:00

1 內容 增加服務使用者與他人之交流，共同感受節日的喜悅
人數 30會員、10家屬 寬樂身心健康服務中心

寬樂感恩之旅 2025/09/26、12/05 星期五 14:00-16:00

2 內容 認識自己及他人成長與付出，增強自尊與接納
人數 每次20名會員 寬樂身心健康服務中心

冬日和樂同過節 2025/12/12 星期五 11:00-15:30

3 內容 共同回顧及分享這一年的個人改變及歷練，培養以積極的態度來迎接新一年
人數 30會員、15家屬 寬樂身心健康服務中心，澳門餐廳

手捏陶藝 2025/07/04-07/25 逢星期五 10:30-12:30

1 內容 享受陶土觸感，捏出獨一無二作品
人數 6名會員 寬樂身心健康服務中心

「博」大精深 2025/07/02-07/23 逢星期三 14:00-16:00

2 內容 暢遊不同的博物館，認識歷史與文化
人數 6名會員 外出

寬樂奶昔日 2025/08/05-08/26 逢星期二 15:00-16:00

3 內容 了解不同水果的益處，製作美味的奶昔
人數 6名會員 寬樂身心健康服務中心

拉坯陶藝 2025/08/08-08/29 逢星期五 10:30-12:30

4 內容 認識不同陶藝技巧，體驗陶藝樂趣
人數 6名會員 寬樂身心健康服務中心

網球訓練班 2025/08/06-08/27 逢星期三 15:00-16:00

5 內容 提升無氧及有氧運動能力，建立更好的體格
人數 6名會員 澳門東北體育館

巧手銀匠(銀器制作-導師課程) 2025/09/03-09/24 逢星期三 15:00-16:00

6 內容 透過製作銀器，學習基本技巧和工藝，提升手工藝的能力
人數 6名會員 寬樂身心健康服務中心

沙畫(導師課程) 2025/10/08-10/29 逢星期三 15:00-16:00

7 內容 用沙畫去塑造自己的故事，畫出理想的人生
人數 6名會員 澳門

寬樂保齡日 2025/10/02-10/23 逢星期四 14:30-16:00

8 內容 享受打保齡球的樂趣，與他人連結
人數 6名會員 澳門保齡球中心

識講識食 2025/10/10-10/31 逢星期五 15:00-16:00

9 內容 結合語言學習與美食享受，提升語言能力及增進飲食文化的認識
人數 6名會員 寬樂身心健康服務中心

創意工房 2025/11/05-11/26 逢星期三 15:00-16:00

10 內容 透過多元藝術體驗，發掘潛能、豐富人生
人數 6名會員 寬樂身心健康服務中心

蝶古巴特手作坊 2025/11/07-11/28 逢星期五 15:00-16:00

11 內容 利用各式不同的紙張圖案重新組合，成為獨一無二的新創作
人數 6名會員 寬樂身心健康服務中心

舞動人心 2025/12/03-12/17 逢星期三 15:00-16:00

12 內容 學習手腳協調，展現最美的姿態
人數 6名會員 寬樂身心健康服務中心

社區支援服務計劃 小組活動/興趣班

小組活動

樂活好煮意 2025/06 星期一 14:30-16:00

1 內容 招募55歲或以上的CS會員，一起煮出消暑的夏日食品及湯水，提升養生保健意識 人數 12人

氹氹轉，樂活與你遊花園 2025/10 星期一 10:00-12:00

2 內容 招募55歲或以上的CS會員，到戶外欣賞花展及遊覽舊區，並進行一些小任務，連結生活中的美好經歷 人數 12人

樂·共·聚 2025/12 星期一 10:00-11:30

3 內容 招募55歲或以上的CS會員，回顧及分享2025年的活動感受，並共同展望2026年樂活與你系列的活動 人數 12人

心度探索 2025/10/10-10/31 星期五 14:30-16:00

4 內容 讓CS及HL會員透過活動及體驗，探索自己感興趣的活動，了解如何規劃及收集資訊 人數 6-8人

上上纖 2025/08 星期四 15:00-16:30

5 內容 讓CS及HL會員認識各種食物之營養標籤，比較不同食物的營養成分，從而作出較健康的選擇，實行均衡飲食 人數 6-8人

今晚大排檔 2025/10-11 星期一 14:00-16:30

6 內容 教導會員不同的煮食技巧，提升生活能力和水平 人數 6-8人

羽毛球翻嚟啦!! 2025/08-09 星期一 14:00-16:30

7 內容 透過體育運動身體鍛練增強體質 人數 6-8人

今晚唔洗煮 2025/06-07 星期一 14:00-16:30

8 內容 不用開火也可以做出好吃的一餐 人數 6-8人

運動初體驗 2025/05-07 星期二 14:30-17:30

9 內容 透過不同運動的體驗，提升他們的自信心及發掘自我興趣 人數 6-10人

放放鬆-瓶心靜氣 2025/09 星期五 14:30-16:00

1 內容 透過一起動手制作靜心瓶，學習減輕壓力的放鬆方法 人數 6-8人

生日聚下啦 2025/10 星期五 14:30-16:30

2 內容 邀請下半年生日的朋友們，透過共同慶祝生日的儀式活動，創造輕鬆的環境，分享生活當中的趣事 人數 6-8人

興趣班

社區支援服務計劃 工作坊

教養兒童無煩惱

1 期間 2025/11/20 人數 10人
星期 星期四 時間 14:30-16:00
內容 針對家中有兒童的會員，了解與孩童互動的方法，減援照顧壓力

糖醣大不同

2 期間 2025/06 人數 10人
星期 星期四 時間 15:00-16:30
內容 認識糖尿病及糖與醣之區別，糖尿病成因及控糖技巧等

護眼全攻略

3 期間 2025/10 人數 10人
星期 星期四 時間 15:00-16:30
內容 認識各種眼睛疾病的成因及護眼小貼士，共同保護眼睛的健康

護齒全攻略

4 期間 2025/11 人數 10人
星期 星期四 時間 15:00-16:30
內容 每人都只有一副恆齒，因此牙齒的健康十分重要，認識正確的口腔護理方法，共同維護口腔健康



齊來了解女性身體構造



第一次嘗試野餐



讓人回味的是我們一起動手的時刻



「藥」你健康俱樂部

期間 全年招募

人數 10人

現正招募會員加入！與你相約，促進健康生活。

個人化的健康關顧計劃

會員可以自由選擇服務內容：健康關顧電話、服藥提醒短信、接收健康資訊和活動消息……

健康主題講座

會員學習身心健康的知識，平時可以更好地照顧自己～

壁報欄的健康生活資訊

提供健康生活資訊，讓會員掌握更多健康生活小竅門！

我們的辦公時間是下午兩點半至晚上十點半
(週二及公眾假期休息)
歡迎打電話 6672 8055 同我們了解吓活動信息。



油粉彩創作繪畫課程

旭日中心

1	期間	2025/06/30-08/13	人數	8人
	星期	星期一、三	時間	14:00-16:00
	內容	以不同主題繪畫創作學習油粉彩的繪畫技巧	堂數	14節

陶藝多樣創作班

旭日中心

2	期間	2025/07/10-09/25	人數	8人
	星期	星期四	時間	14:00-16:00
	內容	以特色造型創作從而掌握不同的陶藝製作技巧	堂數	12節

進階縫紉機車縫課程

外出上課

3	期間	2025/08/19-09/23	人數	6人
	星期	星期二	時間	14:00-17:00
	內容	掌握縫紉機操作製作不同的布藝作品	堂數	6節

藝術手工皂課程

旭日中心

4	期間	2025/10/09-10/30	人數	10人
	星期	星期四	時間	14:00-17:00
	內容	學習調色、打皂及造型等手工皂製作技巧	堂數	4節

抒意水彩繪畫課程

旭日中心

5	期間	2025/10/10-11/25	人數	8人
	星期	星期二、五	時間	14:00-16:00
	內容	掌握各式寫意水彩繪畫技法創作繪畫作品	堂數	14節



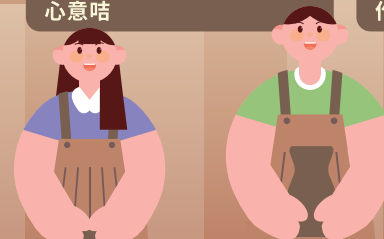
齊齊動手發揮創意製作立體心意咭



參觀百多位藝術家的優秀作品展覽



近距離欣賞“崇敬殿”的寶座陳設



活動回顧



參觀故宮博物院珍貴文物
領略深厚中華文化

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。

家屬聚會

健康在您手

期間 2025/09/20、12/06

時間 09:00-10:30

人數 8人

旭日中心

1小時紓緩緊繃

期間 2025/07/12-10/31

時間 10:30-11:30/18:00-19:00

人數 10人

旭日中心

同行K歌聚

期間 2025/08/02

時間 11:00-13:30

人數 12人

待定

焙享時光

期間 2025/08/17

時間 14:00-17:00

人數 10人

待定

支援者劇場工作坊

期間 2025/08/23-09/07

時間 10:30-12:00/15:00-16:30

人數 10人

旭日中心

- ♥ 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。



檢測血糖、血壓，自我健康管理



新年來臨，家團一起制作年糕



體驗表達藝術治療活動，輕鬆有趣

朋輩支援服務計劃

朋輩們終於有機會親身前往香港，進行兩日一夜的交流活動，以下是朋輩們交流後的心聲節錄：

兩天一夜的香港朋輩觀摩，讓我印象深刻的是他們的朋輩支援工作員 (Peer Support Worker) 每一位都對工作全心投入，從他們身上散發出一種喜樂與自信的光芒。看到香港朋輩們的專業與自信，我在想，究竟是朋輩陪伴服務使用者，還是服務使用者正幫助朋輩，讓他們從低谷中反轉人生？顯而易見，是彼此扶持，共同攜手一起前進。(HAPPY JOAN)

了解其軟硬設施配套外，更與其機構的PSW交流心得，當中他們分享在與會員之間及與督導之間的工作經驗，面對壓力與困難的解決方法。(GLORIA)

參加這次為期兩天的朋輩支援員訪港交流團，就像開啟一場知識與心靈交融的奇妙旅程，每分每秒都充滿著驚喜與收穫。在與香港同行的交流中，我反思自己以往工作中的不足，明確改進方向，我會將所學所感運用到實際工作中，為朋輩支援事業貢獻更多力量。(學藝)

祝願我們澳門的朋輩們也像香港PSW一樣：即使生命中有傷痕，總有一天化為點點星光，可以祝福一切有需要的人。



參訪香港朋輩CANDY工作的單位-安泰軒



活動回顧



由香港中途宿舍的主任及朋輩JOYCE介紹朋輩工作內容

樂|聞|齊來超慢跑



無需體能基礎，能輕鬆做的運動！
每分鐘180步，邊跑步邊看電視！
無論家中戶外，隨時隨地動起來！
同遊澳門風光，跟著我們一起做！



新職員自我介紹

鍾倚平



大家好，我係樂民居輔助宿舍的健康照護員 Joanna，我平時鍾意去旅行接觸不同的新事物、養小動物、做一些小手工，很高興認識大家，也請大家日後多多指教啦~

歐綺媚



Hello各位~ 我叫Hazel，是中央行政的行政助理主任。很高興在這裡與你們相遇，請多多指教！

梁綺敏



大家好！我是健康照顧員梁綺敏~可以叫我阿敏，請多多指教，謝謝~

何鳳霞



大家好，我係樂民居新加入的社工Hannah，平時我鍾意旅行和戶外活動（如過山車、漂流），未來工作上有任何需要，歡迎隨時召喚~

