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　2026年1月7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
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
ISSN 2521-4233(電子書)



ISSN2521-4233(電子書)
9 772521 423002

利民會訊

◎2026年1月 半年刊◎

澳門利民會
Richmond Fellowship of Macau



目錄 CONTENTS

澳門利民會單位簡介	P.2 — P.3
望廈之家活動及回顧	P.4 — P.7
旭日中心活動及回顧	P.8 — P.15
利民坊活動、課程及回顧	P.16 — P.17
樂民居活動及回顧	P.18 — P.20
寬樂身心健康服務中心活動及回顧	P.21 — P.24
社區支援服務計劃活動及回顧	P.25 — P.26
社區支援熱線服務活動及回顧	P.27
展能藝術回顧	P.28
家屬工作活動及回顧	P.29
朋輩支援服務計劃	P.30
大型活動專刊回顧	P.31 — P.36
樂聞—運動鬆一鬆	P.37
新職員自我介紹	P.38



出版 澳門利民會

利民會訊 2026年1月 半年刊

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，爲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，爲精神康復者提供過渡期住宿服務的中途宿舍。宿舍爲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。



旭日中心

旭日中心自1996年7月成立以來，始終致力於爲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，中心積極開展公衆精神健康教育活動，持續提升社會大衆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，始終秉持著爲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，協助爲他們重新融入社會。



樂民居輔助宿舍支援計劃

2016年5月成立的樂民居，是一所專爲精神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，模擬眞實的居住環境，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，爲將來完全融入社區生活奠定堅實基礎。



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爲居住在路環區的精神康復者及家屬提供社區支援服務。中心爲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，致力於爲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，本計劃旨在爲康復者提供"社區爲本"的支援，協助他們應對精神及生活上的問題，促進復元同時，亦爲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，爲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顧的方式介入，幫助構建更完善的社區支援網絡，還通過專業的精神健康咨詢與轉介服務，激發康復者及家屬主動求助的意願。

望廈之家大型活動

1.團聚大力量

期間：2026/01/16　星期五　時間 15:00-16:30　人數 12人
內容：透過團體遊戲，連結舍友的關係

2.馬上過好年

期間：2026/02/08　星期日　時間 17:00-19:30　人數 25人
內容：增加舍友與家屬之間的互動和連結，促進彼此關係

3.新年行好運

期間：2026/02/17　星期二　時間 15:00-16:30　人數 15人
內容：與舍友一起感受濃厚的新年氣氛

4.單車「友•道」

期間：2026/03/15　星期日　時間 14:30-16:30　人數 15人
內容：相約一同走到戶外，享受運動後帶來的舒暢

5.美好生日茶會

期間：2026/04/19　星期日　時間 15:30-16:30　人數 12人
內容：與上半年生日的舍友慶祝，促進彼此關係

6.玩轉大灣區

期間：2026/05/19-05/20　星期二至三　時間 09:00至翌日16:00　人數 12人
內容：舍友間一同外出遊玩，增加彼此認識和溝通

7.望膳坊

期間：2026/06/10　星期三　時間 11:00-14:00　人數 12人
內容：用美味的食物去治愈我們缺了一塊的心靈



活動回顧


火辣辣既天氣當然要燒烤，但要記得補水呀


兩間宿舍的聯誼互動，讓我們一起認識有趣的朋友


一起討論定向位置，共同協調解決困難

望廈之家小組活動

1.營養瘦身營

期間：2026/03/03-03/20　星期二、五　時間 15:30-16:30　人數 6人

內容：學習瘦身食物搭配、營養標籤，再結合科學的方法，以打造易瘦體質

2.澳門．慢旅

期間：2026/03/18-04/22　星期三　時間 15:30-16:30　人數 6人

內容：一同搜集資料和籌備行程，尋找澳門不爲人知的地方和美食

3.義路同行2026

期間：2026/04/29-06/03　星期三　時間 15:00-16:30　人數 10人

內容：透過做義工提升策劃、溝通及團體合作能力，擴闊社交圈子，充實生活

4.身心鬆一鬆

期間：2026/06/01-07/06　星期一　時間 11:00-12:00　人數 6人

內容：一起學習放鬆情緒和建立健康生活方式

活動回顧


健康食品識搭配，六大營養全攞齊


學習睇營養標籤，精明健康飲食


大家一齊做義工，探訪安老院的婆婆


螺絲山是我們的後花園


一齊打個乒乓球，友誼第一，比賽第二

望廈之家興趣班

1「茶」茶子

期間：2026/01/07-01/28　逢星期三　時間 09:00-10:30　人數 6人

內容：透過外出加強參加者對社區的連結及互動交流

2.晚間健走團

期間：2026/02/02-02/23　逢星期一　時間 19:45-21:00　人數 6人

內容：透過活動推動舍友飯後外出散步

3.藝染宿舍夜

期間：2026/03/02-03/23　逢星期一　時間 15:30-16:30　人數 6人

內容：過程中讓參加者自行創作及發展自身優勢、並將作品放於宿舍裝飾及讓自行使用

4."慢性"養生之道

期間：2026/04/07-04/28　逢星期二　時間 16:00-17:00　人數 6人

內容：掌握基礎養生技能，學習慢性病的調理方法

5.澳門走走

期間：2025/05/08-05/29　逢星期五　時間 14:00-15:30　人數 6人

內容：相約舍友遊走在澳門街頭，感受澳門的韻味

6.解密團

期間：2026/06/04-06/25　逢星期四　時間 15:30-16:30　人數 6人

內容：透過活動讓參加者加強思考

活動回顧


眼明手快，鬥智鬥力



望廈之家發展計劃

1.FEEL GOOD 2026

期間：2026/01/01-06/30　每月最後一個星期五　時間 15:00-16:00　人數 20人

內容：爲舍友的身心靈一起加油、充電







活動回顧



DAC系列活動-香氣復原

1.歡迎禮	2026/02/12	星期四	14:00-15:30
內容：認識壓力對身體的影響, 香氣如何影響大腦與情緒？			人數 20人
2.試香日	2026/03/19	星期四	14:00-16:00
內容：介紹有助舒緩情緒的精油			人數 20人
3.UP味走走	2026/04/16	星期四	14:00-16:00
內容：介紹對有助去除衣服霉味的精油，製作衣櫃香磚			人數 20人
4.找找植物之家	2026/05/21	星期四	11:00-15:00
內容：到澳門最綠植之地感受植物與風帶來的平靜感 (包午餐)			人數 20人
5.防曬我有計	2026/06/17	星期三	14:00-16:00
內容：介紹五種對皮膚有善的植物油及防曬主要原材料，製作面霜與防曬二合一			人數 20人
6.小小香膏	2026/07/15	星期三	14:00-16:00
內容：介紹植物蠟，製作天然的香膏，除了當香水之外，還有驅蚊功效			人數 20人
7.洗淨淨	2026/08/19	星期三	14:00-16:00
內容：介紹市面上身體清潔劑的有害成份，製作健康且天然沐浴油			人數 20人
8.盲盒猜猜樂	2026/09/10	星期四	14:00-16:00
內容：聞香猜盲盒，學會植物特性與人的性格之間的關係			人數 20人
9.打救乾燥肌	2026/10/08	星期四	14:00-16:00
內容：介紹皮膚結構，製作潤膚乳			人數 20人
10.放鬆小腳丫	2026/11/05	星期四	14:00-16:00
內容：介紹腳部結構，製作浴鹽及進行美腿操			人數 20人
11.分享禮	2026/12/03	星期四	14:00-17:00
內容：分享温暖的植物香氣，製作聖誕花圈並分享給身邊的小伙伴			人數 20人

如參加超過9場或以上者，會於2026/12/03頒發工作員自製的護理小禮物及証書。
必須出席2026/12/02及2026/12/03兩日的活動。

銀杏飛揚系列：
對象50歲以上的會員

1.銀齡泡泡派對

期間：2026/05/14　星期四　時間 14:00-15:30　人數 8人

內容：透過簡單肥皂手作可以讓長者培養興趣

2.唱出我歌

期間：2026/06/08-08/31　星期四　時間 15:00-16:00　人數 8人

內容：唱歌課程中，學習技巧，培養興趣抒發情緒，也有一場長者的唱歌表演

3.中醫講座

期間：2026/10/22　星期四　時間 10:00-12:00　人數 15人

內容：認識自己身體體質，了解合適自己的飲食

4.靜心茶會-茶道學

期間：2026/10/29　星期四　時間 14:00-17:00　人數 8人

內容：在茶香中放鬆身心，細品生活美好

5.唱歌分享會

期間：2026/11/12　星期四　時間 15:00-16:00　人數 8人

內容：唱歌表演完成後會有一場下午茶，爲大家帶來一個美好的回憶

6.瑜伽再樂

期間：2026/07/01-2026/07/29　星期四　時間 15:00-16:00　人數 6人

內容：透過瑜伽活動讓你可以身體動起來

活動回顧



齊來煮一煮_主食



齊與物理治療師一同運動



透過遊戲增進了大家的感情

旭日中心
小組活動/工作坊/教育講座

小組活動、工作坊、教育講座

1.脂肪甩一甩　*01/23、02/13時間爲15:30-17:30

期間：2026/01/02-02/27　星期五　時間 11:00-13:00　人數 10人

內容：與BMI>27的你輕輕鬆鬆減重，重拾健康之道

2.放鬆壓

期間：2026/02/24-04/21　星期二　時間 14:30-15:30　人數 8人

內容：和年長服務使用者一同在生活中分享放鬆的方法

3.再遇希望

期間：2026/02/25-04/22　星期三　時間 14:30-15:30　人數 8人

內容：透過互動活動與反思，學習認識自己、表達感受，重新發現生活中的希望

4.試試看!一小步也算前進

期間：2026/04/20-05/18　星期一、五　時間 11:00-12:00　人數 8人

內容：從微小的一步開始，一起告別拖延，練習從「想做」邁向「有做」!

5.煮煮「住」家飯

期間：2026/05/09-06/27　星期六　時間 10:00-12:30　人數 8人

內容：齊心協力買餸煮飯，創造專屬大家的住家午飯，促進人際間的互動

6.午後茶語小敍

期間：2026/06/03-07/22　星期三　時間 14:30-15:30　人數 8人

內容：午後不無聊，泡茶歇心，細細品味；輕談細語間，舒暢一夏

活動回顧





同心合力煮靚飯



自己茶飲自己沏

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，歡迎參加足球班。

星期一	16:00-17:00	水塘步行徑
星期三	15:00-16:00	黑沙環自由波地球場或 望廈室內足球場
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。



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)
星期四	14:30-16:00	青洲橋底籃球場

※想參加的會員可先致電2876 4576找阿健，因場地可能會更改。



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！

2026年社交康樂活動

1.駿馬奔騰迎新歲

期間：2026/03/06　星期五　時間 18:00-21:00　人數 會員110人、家屬40人

內容：藉著新春佳節，一同迎接美好的一年，並傳遞新年祝福和關愛

2.廣佛輕·樂遊 (兩日一夜)

期間：2026/03/28-29　星期六至日　時間 待定　人數 會員30人、家屬15人

內容：到廣州及佛山，輕鬆遊覽打卡點和享受美食

3.攝遊珠海

期間：2026/05/22　星期五　時間 09:30-17:30　人數 會員35人

內容：漫步珠海新體驗，以影像收集不同景色

活動詳情敬請留意各單位的海報宣傳




旭日中心生日唱出愛意


熱鬧且富有意義的中秋節慶氛圍

旭日中心興趣班/一次性活動

興趣班、一次性活動

1.旭日好聲音

期間：2026/01/12-06/29　逢星期一　時間 14:00-16:00　人數 20人

內容：透過唱卡啦OK，唱出心中所想，一展歌喉

2.旭日伴你馬拉松

期間：2026/02/07-03/21　逢星期六　時間 09:30-10:30　人數 6人

內容：循序漸進地提升跑步能力、學習訓練技巧

3.晨曦女子籃球班

期間：2026/01/21-06/24　逢星期三　時間 11:00-12:00　人數 15人

內容：從籃球學習過程中與人交往及提升個人身體協調能力

4.植植樂

期間：2026/04/07-05/26　逢星期二　時間 10:30-11:30　人數 6人

內容：增加對植物與花藝的知識，一齊利用植物或花卉做小手作

5."羽齡"齊運動2.0

期間：2026/03/05-05/28　逢星期四　時間 15:00-16:00　人數 10人

內容：透過羽毛球和保齡球，讓大家享受運動所帶來的快感

6.晨早"載"談心樂悠悠

期間：2026/04/02-04/30　逢星期四　時間 09:30-12:00　人數 6人

內容：一起乘車到澳門不同的地方，感受春天的氣息，談談心，分享心中情

活動回顧


換物日領自己喜歡的禮物


做下伸展鬆下筋骨


互相陪伴中秋佳節







活動回顧













老有所爲

利民坊活動

活動

1.季度旅行-馬上有FUN聚聚	2026/02/28	星期六	18:30-21:30
內容：新一年讓我們來聚會食飯吧，一起分享來年計劃			人數 20人
2.房務解密	2026/03/13	星期五	13:00-17:00
內容：探索房務員的工作內容及瞭解行業運作			人數 8人
3.季度旅行-麥當勞叔叔的童年邀約	2026/05/30	星期六	14:00-16:00
內容：參加者需自備童心一顆， 麥當勞叔叔邀請大家回到童年時光			人數 8人
4.職業新定義	2026/06/27	星期六	14:00-16:00
內容：介紹保安行業的工作內容與就業要求，包括巡邏、監控系統操作等			人數 8人

利民坊課程

2026年1月至6月

1.綠植課程	逢星期五（兩個月一期）	10:30-11:30
內容：認識植物的特性，學習綠植盆栽的養護方法		
2.店務課程	逢星期二（兩個月一期）	14:30-16:00
內容：學習店舖維護方法，貨物整理以及影印操作		
3.外勤課程	逢星期四（兩個月一期）	10:30-12:30
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		
4.運動動起來	每月兩次	15:30-17:00
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		
5.職場攻略	一季一次，共四節	14:00-17:00
內容：求職及入職前準備（包括學習使用AI工具製作與美化履歷）		
6.職安卡考前預備班	五月開始，共五節	14:00-17:00
內容：學習酒店及飲食業職安卡的課程，提升對職安卡的了解和認識		
7.職場外語雞同鴨講	一季一次，共四節	15:30-16:30
內容：學習職場常用外語，如普通話、英文等		

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個月爲一期，開班日期及時間詳見利民坊宣傳海報。

利民坊活動回顧


職安健講座-學習急救知識


跟隨導師學習正確的動作


一起來預備經營餐廳


學員探索AI的世界


自己動手整月餅


中秋月餅初體驗


導師教導學員製作食物的步驟

樂民居小組活動/興趣班

小組活動

1.Lady's Time	2026/01/05-03/02	星期一	17:30-18:30
內容：製作不同的手作，從中減低焦慮情緒，營造一個屬於自我的「充電站」		人數	6人(女性)
2.給我一杯忘。情緒	2026/03/05-04/23	星期四	17:30-18:30
內容：組員分享經驗，理解不同情緒對生活上的影響，藉此加強自身的覺察能力		人數	8人
3.「義」人同行	2026/04/02-05/21	星期四	15:30-17:00
內容：學習義工需具備的知識和技巧，提升參加者的個人成長，藉以豐富其生活經驗		人數	8人
4.「月光」一族	2026/06/22-08/10	星期一	17:30-18:30
內容：透過小組學習不同量入爲出技巧，藉此增加理財的概念		人數	8人

興趣班

1.MAGIC學院2	2026/01/16-02/20	星期五	20:00-21:00
內容：一齊學習刺激又神秘的魔術，將魔術融入生活		人數	6人
2.成翁之路	2016/01/10-02/14	星期六	20:00-21:00
內容：成爲富翁要有什麼條件?!是金錢、運氣、還是策略?推翻一切，來建立一套我們的遊戲規則吧		人數	6人
3.餐桌遊戲之歡樂派對	2026/03/07-04/11	星期六	19:30-20:30
內容：輕輕鬆鬆一齊玩，派對遊戲玩多晚		人數	按桌遊最高人數
4.Come on!動起來!	2026/04/07-05/12	星期二	18:00-19:00
內容：強體體魄，做體適能開始		人數	6人
5.煲出不一樣	2026/04/11-05/16	星期六	11:00-12:30
內容：利用小家電做出不同風味料理，豐富食一餐		人數	6人
6.錢途無限	2026/04/30-06/04	星期四	20:00-21:00
內容：一起上堂學下用錢方法啦!		人數	6人
7.不醉之夜4	2026/06/27-08/01	星期六	20:00-21:00
內容：製作簡單無酒精雞尾酒，再雲遊世界，感受充滿氣氛的一晚		人數	6人
8.做.將軍	2026/06/28-08/02	星期日	17:00-18:00
內容：成日做兵好難頂，係時候換新造型。晉級將軍唔易做，學翻幾招識		人數	6人
9.造.女神	2026/06/28-08/02	星期日	20:00-21:00
內容：學習話術及兩性相處之道，穩定人心派軍糧，收服你眼中的男神		人數	6人

樂民居活動

樂民居活動

1.歡樂糕糕糕	2026/01/10	星期六	10:00-13:00
內容：體驗烘焙的樂趣，爲生活加點甜			人數 12人
2.生肖迎春會	2026/02/14	星期六	19:00-20:00
內容：生肖們年末的定期聚會，一起辭舊迎新歲~熱熱鬧鬧過新年			人數 12人
3.湯圓甜蜜時	2026/03/03	星期二	18:00-19:30
內容：來碗甜蜜蜜的湯圓慶祝元宵佳節			人數 12人
4.嗨起來	2026/04/02	星期四	18:00-20:00
內容：一起去海底撈感受慶祝生日的氣氛			人數 12人
5.彩蛋尋寶	2026/04/05	星期六	15:00-16:30
內容：在復活節這一天彩蛋竟然不見了，一起來找回它吧!			人數 12人
6.生氣「潑潑」潑水節	2026/04(中旬)	潑水節活動當日	待定
內容：一起體驗泰、緬人爲慶祝「新年」的潑水節			人數 12人
7.香港知性之旅	2026/05/19	星期一	08:30-22:30
內容：參觀故宮文化博物館，了解國家文物及發展，增加愛國情懷			人數 12人
8.龍舟樂翻天	2026/06/19	星期五	16:00-17:30
內容：來一場趣味龍舟賽，體驗速度與激情			人數 12人

活動回顧


甜麥麥之童趣滿FUN~
一起過滿滿童趣的生日


佳人有約~體驗減壓的放鬆餐


夢遊迪士尼~展開奇妙的旅程


玉兔一號~差少少
就有月餅碎片


超慢跑看世界~拉拉頸，
放鬆頭部


Talk得盡興~齊齊創
作屬於大家的故事

活動回顧


多巴胺生日會~
霸氣搶當色彩組


餅是中秋圓~月圓，
餅圓，事事圓


魔術第二場show
人氣也不遑多讓


甜麥麥之童趣滿FUN~
積極參加遊戲


夢想家興趣班~開始製作夢想房子的模型


大男孩俱樂部~學習餐桌禮儀


澳卽映.樂伴遊~體驗最新電影院



機中自有黃金APP~
參加全民國家安全
教育抽獎活動

寬樂身心健康服務中心

會員教育講座

1.陽光心態 2026/01/20 星期二 10:30-11:30 寬樂身心健康服務中心
內容：分享如何轉化負面思想，建立正向思維模式 人數 10人

2.情緒開關制 2026/03/18 星期二 14:30-15:30 寬樂身心健康服務中心
內容：學習壓力調適的技巧 人數 10人

3.掌握健腔 2026/05/19 星期二 10:30-11:30 寬樂身心健康服務中心
內容：增加個人口腔護理之知識及重視 人數 10人

社區教育講座

1.情緒也要營養 寬樂身心健康服務中心
期間：2026/01/10 星期六 時間 10:30-11:30 人數 10人
內容：介紹情緒健康的重要性，如何從日常生活中留意心理狀況，及早察覺問題

2.防騙小達人 寬樂身心健康服務中心
期間：2026/02/10 星期二 時間 10:30-11:30 人數 10人
內容：提高自我財物保管意識

3.精神健康攻略：應對孤獨! 寬樂身心健康服務中心
期間：2026/03/10 星期二 時間 10:30-11:30 人數 10人
內容：講解孤獨對長者心理健康的影響，分享應對策略

4.智醒銀髮理財攻略 寬樂身心健康服務中心
期間：2026/04/10 星期五 時間 10:30-11:30 人數 10人
內容：提升長者退休理財與防騙意識，連結社會服務的支援資源

5.身心一體 寬樂身心健康服務中心
期間：2026/05/11 星期一 時間 10:30-11:30 人數 10人
內容：探討心理與身體的互動，例如情緒如何免疫力與睡眠

6.2026：澳門福利資訊知多D 寬樂身心健康服務中心
期間：2026/06/11 星期四 時間 10:30-11:30 人數 10人
內容：介紹2026年澳門新的資源和資訊，如福利、政策、社會服務等資訊

活動回顧


每月寬樂家屬活動設不同主題-製作香包篇


一班女士共同做出自己的「寬樂」手作


每月居民免費參與「寬樂」社區講座

家屬活動

1.身心靜旅 2026/01/31 星期六 10:00-12:30 中心-待定
內容：結合靜觀與手作工作坊，讓家屬學習自我放鬆 人數 10人

2.2026 駿馬迎春 2026/02/07 星期二 10:30-12:00 中心-待定
內容：促進家屬之間的聯繫與支持，共同迎接新一年的希望與挑戰 人數 10人

3.春日健身行 2026/03/14 星期六 10:30-12:00 外出
內容：與家屬一同在春天外出郊遊，一起感受大自然的樂趣 人數 10人

4.「舒」香世家 2026/04/10 星期五 10:00-12:30 中心-待定
內容：透過一同製作香薰小物，讓參加者放鬆及舒緩壓力 人數 10人

5.健康掃碼 2026/05/08 星期四 15:00-16:30 中心-待定
內容：藉由簡單運動了解身體狀況，釋放身心壓力 人數 10人

6.周公怎麼才遇上 2026/06/12 星期五 15:00-16:30 中心-待定
內容：向家人分享不同的安眠技巧 人數 10人

小組活動

1.自主健康話咁易(春天篇) 寬樂身心健康服務中心
期間：2026/01/09-02/27 星期五 時間 14:30-15:30 人數 6-8人
內容：會員學習如何輕鬆管理個人健康生活

2.同聲同「戲」 寬樂身心健康服務中心
期間：2026/02/12-03/26 星期四 時間 14:30-16:00 人數 6-8人
內容：透過遊戲或桌遊等體驗，在交流互動中促進人際互動的技巧

3.樂齡心靈 寬樂身心健康服務中心/外出
期間：2026/03/10-04/11 星期二 時間 10:30-12:00 人數 6-8人
內容：反思老化的意義，透過回憶與故事分享，提升心理適應力與自我肯定

4.意志啟航 寬樂身心健康服務中心/外出
期間：2026/04/10-05/22 星期五 時間 14:30-16:00 人數 6-8人
內容：提升長者退休理財與防騙意識，連結社會服務的支援資源

5.我唔係咁既意思 寬樂身心健康服務中心
期間：2026/05/05-06/09 星期二 時間 14:30-16:00 人數 6-8人
內容：從復元角度檢視康復過程，發掘與應用正向性格與優點，促進心理健康

6.「戲」假情眞 寬樂身心健康服務中心
期間：2026/05/07-06/11 星期四 時間 14:30-16:00 人數 6-8人
內容：一同從電影中增加對情緒的認識及覺察，加強情緒管理

7.生活重開機 寬樂身心健康服務中心/外出
期間：2026/06/17-07/22 星期三 時間 14:30-16:00 人數 6-8人
內容：協助成員建立規律生活、改善社交能力、發揮所長，促進社會融合

文康活動

1.策馬迎新2026 2026/02/28 星期六 18:30-21:00 本澳餐廳
內容：藉著新年這個高興的日子~邀請親朋好友共聚一堂，享受歡樂的晚宴 人數 32名會員 10名家屬

2.寬樂儲分社 2026/03-11 星期一至六 中心開放時間內 寬樂身心健康服務中心
內容：透過儲分積極持續參與社區，累積成就與正向經驗 人數 不限

3.鏡頭下的我們 2026/04/24 星期五 14:30-16:00 寬樂身心健康服務中心
內容：打造一個充滿創意與交流的派對，共同探索光影藝術的魅力 人數 每次15-20人

興趣班

1.遊遊畫畫 黑沙/石排灣公園
期間：2026/01/09-30 逢週五 時間 15:00-16:00 人數 6人
內容：在自然環境中繪畫出眼前風景區，欣賞身邊的美

2.扭出新春 寬樂身心健康服務中心
期間：2026/01/07-01/28 逢週三 時間 15:00-16:00 人數 6人
內容：用扭扭捧摺出新年不同飾品，爲春節加添節日氣氛

3.識飲識食 - 年貨篇 寬樂身心健康服務中心
期間：2026/01/19-02/14 逢週二 時間 14:30-15:30 人數 6人
內容：新年吃得盡興，學好管理健康的秘訣

4.好寬樂陶藝 寬樂身心健康服務中心
期間：2026/03/01-04/30 逢週五 時間 10:30-12:00 人數 6人
內容：於寧靜的空間慢下來製作屬於自己陶藝

5.寬樂士碌架 桌球王子
期間：2026/04/01-05/27 逢週三 時間 14:30-16:00 人數 6人
內容：透過桌球社尋找志同道合的朋友一起玩

6.超市玩樂達人 寬樂身心健康服務中心
期間：2026/05/01-05/31 逢週三 時間 14:30-15:30 人數 6人
內容：在玩樂中學習超市購物技巧、精明消費

7.織織復織織 寬樂身心健康服務中心
期間：2026/05/07-05/28 逢週四 時間 15:00-16:00 人數 6人
內容：用雙手織出不同的日常生活用品，送給他人一份有溫度的禮物

8.靜心彩繪．曼陀羅 寬樂身心健康服務中心
期間：2026/06/01-06/30 逢週四 時間 14:30-15:30 人數 6人
內容：彩繪曼陀羅，讓自己回歸內在秩序與平和

9.甜甜蜜蜜 寬樂身心健康服務中心
期間：2026/06/02-06/23 逢週二 時間 15:00-16:00 人數 6人
內容：學習制作簡單微糖甜品或糕點，爲生活帶來一點甜

寬樂身心健康服務中心


與POP MART漫遊澳門，當場要去現場打卡留念


與好友夜遨澳門，感受澳門美境


分享舊照片所帶來的故事


在博物館中回顧自己的過去


開始爲自己打造「專屬銀飾」


生日快樂-CHEERS


製作屬於自己的獨一相簿


陶趣時光-享受製作中的靜與樂


導師教製作銀飾，當然要用心聆聽


陶趣時光-享受製作中的靜與樂2

活動回顧



社區支援服務計劃

小組活動

1.樂活與你之「神」馬都開心　2026/02(第二週)　待定　10:00-13:00

內容：藉著新春的節日氣氛凝聚55歲以上的會員，開心過新年　人數 12人

2.樂活與你之健康我至「營」　2026/04(第三週)　待定　14:00-16:00

內容：透過運用親手種植食物來製作健康食品，一分耕耘，一分收獲　人數 12人

3.樂活與你之夏日涼浸浸　2026/06(第三週)　待定　14:00-16:00

內容：讓長者關注一些較高風險的疾病，共同做養生操及體驗養生之道 人數 12人

4.活腦教室　2026/05/04-06/18(一星期兩次)　星期一、四　14:00~15:00

內容：透過不同主題的活動，減慢大腦的退化，提升參加者的認知功能　人數 8人

興趣班

1.社區尋寶樂　2026/03　待定　14:00-17:00

內容：以小組形式一同探索澳門的社區資源，如圖書館、公園、文化設施等，並進行簡單任務(如拍照、訪問店員)，讓參加者熟悉社區資源、減低對社區的恐懼、增強外出動機　人數 6-8人

2.鬆弛小運動　2026/05/19-2026/06/09　星期二　14:30-16:00

內容：協助會員學習具體的身體放鬆技巧。透過有規律的練習，從而達到放鬆肌肉、平靜情緒、提升自我覺察能力　人數 6-8人

3.破乒　2026/02/26-2026/04/30　星期四　14:00~15:00

內容：促進健康體適能狀況，擴闊參加者的社交網絡，增加參加者的凝聚力，以提高參加者的社交動機　人數 6-8人



社區支援服務計劃

活動回顧


我學識切魷魚啦


一齊學下生理知識


整好啦


認眞聽下點整先

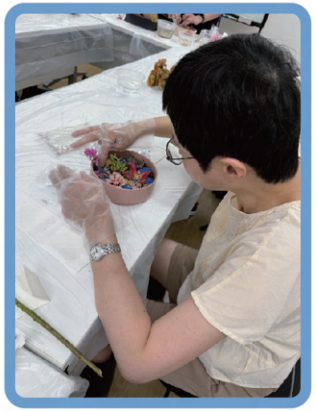

大家都是健康「煮」廚


大家一起齊心協力製作健康美食


晶瑩剔透的餃子快要製作完成了!


一起動手準備團年飯


團年飯最重要齊整，下年等你來!


認眞咁裝飾自己的植物





社區支援熱線服務活動

「藥」你健康俱樂部

期間 全年招募　　人數 10人

健康之友可享有

- 個人化的健康關顧計劃
- 定時短信提醒服藥
- 討論身心健康問題
- 了解更多健康知識
- 參加健康講座和工作坊

歡迎來電查詢或報名



展能藝術活動

2025下半年活動相片回顧


素描由明暗層次和線條排序開始練習


大家都在努力地進行陶藝創作


以油粉彩繪畫出心中那間紅色之家


要製作成份功效外觀都優質的手工皂並不容易


星願繞線工作坊繞出每個人的願望星星


用水彩畫出了成枱牛角包，看到都想吃了~


由學員帶領工作坊教學發揮所長



美到捨不得拿來用的藝術手工皂~



家屬工作活動及回顧

凡成功申請成爲本會之家屬會員，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，如有意申請成爲家屬會員，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。

家屬活動

龍馬精神賀新年：家屬新春節慶活動 — 旭日中心禮堂

期間：2026/02/21　時間 11:00-12:30　人數 25名家屬

漫時光-家屬澳門遊 — 路環市區

期間：2026/03/14　時間 13:00-16:00

人數 8個家團(1個家團爲：1名會員與1名家屬)

家屬聚會

心聆小組聚會：分享照顧壓力，互相支持 — 旭日中心會議室

期間：2026/04/25-11/28　時間 11:00-12:00　人數 8名家屬

- 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與職員阿茵/阿諭聯絡。


在揉麵與烘焙裡，心也柔軟了


支援者戲場工作坊，連結彼此


雙人瑜伽中感受彼此支撐與信任


茶樓享受一盅兩件，交流照顧經驗


用音樂爲身心充電，找回自我節奏

朋輩支援服務計劃



7月26日澳門利民會4位朋輩參加2025亞太區身心健康研討會，當中朋輩員THOMAS、JOAN、EVA及GLORIA向現場的參加者分享「朋輩支援於精神復康服務之價值」，藉著該次朋輩員向與會者分認爲四個作爲朋輩很重要的價值：經驗共鳴、賦能導向、服務連結以及社會倡導。現場亦有來自順德的朋輩、各方人士對本會朋輩員分享給予回饋，期盼本會朋輩員於單位以過來人身份陪伴、關顧服務使用者外，亦積極向社區人士推動精神健康工作，去除對精神人士的污名，多一點的接納與理解。



作爲講者身份上台獲贈記念品


朋輩員JOAN分享照


朋輩員EVA分享照



拍個照記錄「我們」
作爲講者身份分享


朋輩員THOMAS分享照


朋輩員GLORIA分享照



賣旗日 回顧

利民會籌逾30萬善款

澳門利民會賣旗籌款活動已於9月27及28日圓滿舉行，當日逾約730位學生、義工、精神康復者及家屬熱心參與，不畏炎熱天氣及任何困難，攜手共襄善舉。在廣大市民踴躍支持下，兩天共籌得逾三十萬善款。該會感謝社工局、友源貿易行贊助、中國銀行澳門分行、澳門電訊有限公司支持協助活動，以及黃偉傑核數師義務爲該會點算善款。

大型活動





賣旗活動順利舉行，有賴多個政府部門、學校、團體機構、一衆義工的協助及支持，感謝(以下排名不分先後)工聯北區綜合服務中心、工聯北區職工服務中心、澳門明愛聖瑪嘉烈中心、澳門婦女聯合總會、聖公會學生輔導服務、聖公會氹仔青少年及家庭綜合服務中心、菩提青少年及家庭綜合服務中心、澳門平安通呼援服務中心、虹光軒、逸安負責任博彩輔導中心、九澳聖若瑟宿舍、協同特殊教育學校、蔡農子弟學校、濠江中學附屬小學、濠江中學附屬英才學校、陳瑞祺永援中學、澳門培正中學、澳門浸信中學、聖瑪沙利羅學校、嘉諾撒聖心中學、嘉諾撒聖心英文中學、勞校中學附屬幼稚園、氹仔坊衆學校、高美士中葡中學、新華學校、澳門國際學校組織義工或借出場地予本次賣旗籌款活動。

感謝各界善長仁翁的無私捐獻及繼續支持利民會工作。是此活動所籌得之善款將用作該會發展及推廣精神復康服務之用。

2025年世界精神健康日

石排灣專場

一連三日9-11/10社區日圓滿結束！

“寬樂身心健康服中心”藉著設置街站及開辦工作坊，提高路環石排灣區民對精神健康重視及自我覺察。攤位受居民歡迎，亦從中明白情緒的不在於消滅，而在於解讀，學習辨識情緒訊號，才能做到自我關懷。「盆感綠植」「五感體驗」工作坊以及「中醫-睡樂養生」講座讓參加的居民感受到內心的“寬”容與平和，以及由活動中感受到“樂”觀情緒。





澳門理工大學場

爲提升大學生對身心健康的關注，澳門理工大學於2025年10月13日舉行“2025身心健康同樂日”，當日與多間社服機構合作。本會當天亦安排社工人員駐場，透過輕鬆有趣的攤位遊戲讓同學體驗4個基本情緒背後隱藏的訊息，期望學生能接納不同情緒的到來，從中學習維持個人身心健康知識，共同守護學生身心健康。







2025年社區精神健康推廣系列活動

——「有時苦，有時甜」——



生活—有時苦，有時甜！今年，透過工作坊及社區街站的方式喚起市民關注自身精神健康，適時要生活加一點「甜」，藉此期望提升市民的心理復原能力。活動共設兩場工作坊，共38人參與，活動中透過放慢生活步調，讓市民體驗親手製作香囊及編織的樂趣，在忙碌的生活中間，感受慢活的樂趣，同時亦鼓勵市民建立紓壓的習慣，維持精神健康。

而社區街站則以涼茶車作爲賣點，提醒市民平日除了要爲身體「進補」外，遇到「苦澀」時，亦可以好像街站以「情緒藥單」作爲煩惱分享平台，讓市民體驗向身邊人分享心情，雖然煩惱未必能立刻解決，但與人分享會換來不同的「情緒良方」，讓市民帶着不同的情緒回饋小禮物，從中獲得更多生活的力量。三天街站總共接觸到近800位市民，當中包括男女老少，可見社區上不同年齡的人士都有不同的情緒需要，期望社會大衆都能透過推廣活動喚起對自身精神健康的關注。







2025世界精神健康日推廣系列活動

同歷EMO day

今年活動以「人人都可享有心理健康服務」爲主題，與本澳原創IP半島師奶合作，以青年人常用的「emo」一詞爲切入點，面向公衆，特別是青年群體。期望鼓勵市民以嘗試、享受及擁抱自身情緒，從而關注自身的心理健康。本活動作爲一個促進社區精神健康的媒介，期望透過多元區域的設計圍繞著3大核心目標向參加者提供情緒調適體驗和促進精神健康知識的提升。活動設有打卡位、叫喊和心情等互動體驗區域，攤位及心測遊戲等以吸引青壯年群組的設計。活動成功吸引約 647 名市民參與，並透過多個互動環節及社區協作，有效傳遞了精神健康推廣教育的訊息。根據線上可回收的數據及當天現場的觀察，當天活動參加者主要是 25 – 44 歲間，並攜兒童或同齡者參與的附近居民爲主。質性的意見收集及針對特定項目參與度數字反映活動設置是有新鮮感、主題鮮明及有增加參加者對於適當表述情緒的認知。


叫喊一下，爲情緒找一個出口



感謝社會各界對精神健康的支持




通過攤位遊戲中宣揚正面心理健康資訊

EMO食堂：你的心情菜是什麼？

情緒就像食物，有甜有苦、有辣有鹹。同樣，每一種情緒都有其價值，與食物相同，學會品嚐，便是學習了解自己。請看看最近你的「心情菜」主要是哪種口味！告訴我們近一個月與你狀況最相符的答案，找出你最近的「心情菜」是怎樣的口味！

問題一
你最近的胃口如何？

A. 很好，吃東西覺得很有滋味
B. 正常，到時到候就會肚子餓
C. 沒有特別胃口，爲食而食
D. 很差，經常忘記吃、不想吃或者吃很多

問題二
近日逛街，覺得周圍的環境如何？

A. 所有東西都很灰暗，沒有什麼色彩
B. 好像有點吵和擁擠，令人煩躁
C. 同平時一樣，沒有特別留意
D. 陽光燦爛，很舒服

問題三
最近一個月睡得如何？

A. 輾轉反側，數羊也無用
B. 睡得不熟，很容易醒
C. 做很多夢，但還能睡得著
D. 一覺睡到天亮，精神爽利

問題四
別人無心的一句話，會影響你很久嗎？

A. 完全不會，聽完就忘記
B. 可能會想一會兒，但很快沒事
C. 會在心裡想很久，不開心
D. 會嚴重影響我整天甚至更久的的心情

問題五
有沒有哪句話經常在你腦海出現？

A.「我好累 / 頂不住了」
B.「爲什麼會咁呢…」
C.「哦，就這樣啦。」
D.「今日不錯喔！」

問題六
當你感到有壓力時，你通常怎麼做？

A. 做運動、聽歌等，主動放鬆自己
B. 看劇打遊戲，分散注意力
C. 自己一個人靜靜地想
D. 什麼都不想做，任由壓力積壓

問題七
你覺得身邊的人容易明白你的感受嗎？

A. 容易，我和他們溝通得很好
B. 普通，明白多少少
C. 好像很難講得明白，有點孤獨
D. 覺得完全沒人明白自己

問題八
整體來說，你覺得自己近期的情緒如何？

A. 波動很大，時好時壞，覺得很耗能
B. 好像有層薄霧，有點悶悶不樂
C. 有起有落，但還算OK
D. 穩定又開心，很滿意

計分方式

算好總分了嗎？請翻開下一頁，看看屬於你的心情菜。
第 2、3、5、8 題：A= 4分，B= 3分，C= 2分，D= 1分
第 1、4、6、7 題：A= 1分，B= 2分，C= 3分，D= 4分
【EMO食堂：結帳單】恭喜你完成測驗！請對照以下規則，將 8 題分數累加：

測驗結果

無論結果爲何，請記住：情緒如同美食，無分好壞，每一款都有它的風味與功能，總有一款適合當下的你！

1 雲吞麵
總分：8-13分
平和順暢

你的情緒就像一碗熱騰騰、湯底清甜的雲吞麵。整體感覺平和、順暢、舒服。你能夠有條不紊地處理日常生活，情緒起伏不大，有一種簡單而實在的滿足感。這種平靜順暢的狀態是極佳的「情緒基礎」，令你頭腦清晰、腸胃舒適，是應對生活穩定的能量來源，爲身心提供可靠支持。

小建議：好好享受這份難得的平靜。你的穩定能感染身邊的人，不妨留意是否有朋友需要這碗「雲吞麵」般的陪伴與支持。保持現有生活節奏便是最好的維持方法。

2 葡撻
總分：14-19分
甜蜜活力

你近期的情緒就像一個新鮮出爐、酥脆香甜的葡撻。充滿甜蜜、溫暖和活力，對生活抱有期待與熱情。你容易發現生活中的小確幸，並願意將這份開心分享給他人。這種愉悅感是心靈的「優質快充能量」，能有效提升創造力和幸福感，增強人際連接，是推動探索世界、享受生活的糖分。

小建議：盡情享受這份「甜」吧！將熱情投入喜歡的事或興趣，主動約朋友見面，分享你的「葡撻」，讓大家都感受甜蜜能量。

3 豬扒包
總分：20-25分
實在飽滿

你近期的情緒就像一個豬扒包，實在、飽滿、有份量。你可能同時處理許多任務，感到有些壓力與疲憊，但依然能堅持，有「還頂得住」的實在感和飽足感。味道濃郁，但消化需費些力氣。這種「還頂得住」的狀態是實用的「抗壓營養」，代表責任感、韌性和堅持，是維持生活運轉的核心力量，如豬扒包提供強勁飽腹感，讓你持續作戰。

小建議：你做得很好，辛苦了！在努力「吃豬扒」的同時，適時「加杯飲品」（休息放鬆）。欣賞自己「還頂得住」的能力，同時聆聽身體聲音，避免過度飽滯耗盡能量。

4 龜苓膏
總分：26-32分
清涼回甘

你近期的情緒就像一碗龜苓膏，入口清涼，卻帶明顯甘苦。你感到非常疲憊與消耗，情緒資源快見底！這份「涼」是情緒過載後的麻木與抽離，「甘苦」則是深層疲憊與壓力。但千萬不要忽視其價值！它如龜苓膏的藥用價值，是強烈的「清熱解毒」信號，提醒你「已消耗過度，急需關注與休息」。其營養在於正視極限，停止勉強。

小建議：你辛苦了，請立刻休息。現在最重要是照顧自己，從壓力源完全抽離。這碗「龜苓膏」告訴你，急需清涼滋補。務必尋求支持，無論家人朋友或專業人員，大家願意陪你，讓苦澀慢慢回甘。記住，尋求幫助是強者的行爲。

結語：多謝你完成這個測驗！無論今日的「心情菜」爲何，歡迎分享給朋友，互相照應，一起擁抱各種情緒滋味！

樂聞-運動鬆一鬆

第一式·舉頭望明月

1.雙手交叉放於胸前
2.緩慢吸氣，下巴慢慢抬至最高處，維持約3秒
3.緩慢呼氣，下巴慢慢放下至自然位置
4.以上動作做1分鐘



第二式·大展鴻圖

1.雙手放於耳後，手臂合上
2.吸氣時，把雙手手臂打開
3.呼氣時，把雙手手臂合上
4.以上動作做1分鐘



第三式·舉足輕重

1.身體坐於椅子前半部分，雙手在椅子兩側扶好
2.將右腳腳跟抬起，膝蓋慢慢伸直，並維持3秒
3.右腳緩慢放下，並換左腳重複，左右腳合計1分鐘



第四式·蜻蜓點水

1.身體坐於椅子前半部分
2.將左手放在左大髀上，右手叉腰
3.右腳向右側伸直，腳尖碰地，再收回
4.以上動作做30秒後，換左腳做30秒，共1分鐘





在進行期間要量力而爲，若感到疼痛或不適，應馬上停止動作。
完整教學影片，請掃右方QR code 觀看。

新職員自我介紹

START



李潔儀

大家好，我係寬樂中心的活動協調員 Kris，大家都可以叫我潔儀～我平時鍾意上網學習一些新甜品或者做一些小手工，感恩在這認識大家，請多多指教。



梁凱淇

Hi~我係利民坊職業治療師阿淇平時鍾意食、遊山玩水、打機、掟鏢。很高興認識大家，請大家多多指教~



梁珮雯

大家好，我係旭日中心活動協調員Iris，平時鍾意飲下咖啡，行下山，請大家多多指教~



陸青婷

大家好～我係寬樂身心健康服務中心的新社工，大家可以叫我青婷。希望嚟緊可以同大家有更多嘅認識，有請各位多多指教～



李文傑

Hello，大家好，我係望廈之家活動協調員李文傑~可以叫我文傑，請多多指教，謝謝~



譚嘉欣

Aloha~我係GA社工嘉欣Sally~平時鍾意煲劇同去旅行，了解唔同既生活同文化。請大家多多指教!

GOAL



黃雁蓉

Hello~我係利民坊社工Ida ，平時鍾意做運動，請多多指教~



陳佩樺

Hello，我係寬樂身心健康服務中心的活動協調員，大家可以我叫做阿Su，多多指教!



梁慧玲

大家好，我係Apple，依架係望廈之家社工，歡迎大家多多指教!



郭穎茵

大家好，我係旭日中心社工阿Yan，我平時鍾意去旅行，都鍾意同人傾計去了解唔同人嘅故事，歡迎大家搵我吹下水～