

利 民 會 訊

2026.7月半年刊

澳門利民會

Richmond Fellowship of Macau



利民會訊

2026年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 | 歐綺媚 · 陳凱盈 · 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7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) 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

ISSN 2521-4233(電子書)

提升
關注

復康
服務

社區
生活



ISSN2521-4233(電子書)



9 772521 423002

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.14
利民坊活動、課程及回顧	P.15 - P.16
樂民居活動及回顧	P.17 - P.18
寬樂身心健康服務中心活動及回顧	P.19 - P.23
社區支援服務計劃活動及回顧	P.24
熱線服務活動	P.25
展能藝術回顧	P.26
家屬工作活動及回顧	P.27
朋輩支援服務計劃	P.28
樂聞	P.29
新職員自我介紹	P.30

利民會訊

澳門利民會 出版 | 2026年7月 半年刊

澳門利民會單位簡介



CA

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。



HWH



DAC

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。



LDC



SH

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。

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。



GA



CS

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。



HL

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。

望廈之家大型活動



1

運亦有道

與參加者一起輕運動!

日期

2026/07/24

星期

星期五

時間

15:30-16:30

人數

12人

2

融樂中秋

一起與親朋共度美好的中秋佳節

日期

2026/09/19

星期

星期六

時間

17:30-20:00

人數

25人

3

溫馨過生日

與7-12月份生日的舍友慶祝

日期

2026/10/25

星期

星期日

時間

15:30-16:30

人數

12人

4

分享感恩、綻放幸福

與參加者一同感恩身邊事物

日期

2026/11/26

星期

星期四

時間

16:30-17:30

人數

12人

5

聖誕奇幻市集

一起歡度聖誕佳節，共渡美好時光

日期

2026/12/13

星期

星期日

時間

18:00-20:00

人數

22人

6

冬至味蕾盛宴

在冬至時節，享受味蕾帶來的盛宴，感受溫暖的氣氛

日期

2026/12/21

星期

星期一

時間

15:30-16:30

18:30-20:00

人數

20人

活動回顧



清潔工作坊 大成功



新年傳金元寶，相互祝福。



新年歡聚，溫暖團體合照



齊心合力為生日舍友填寫祝福賀卡



歡樂新春，暢玩攤位遊戲

望廈之家小組活動

1

陪你健康啲

一起設計運動計劃、營養餐單，打造健康生活

日期
2026
08/07-08/24
(每星期兩次)

星期
逢星期一
星期五

時間
15:00-16:30

人數
6人

2

故事茶館

聯合調製茶飲促進室友協作，結合閱讀、觀影及感恩分享，建立參與者正向思維

日期
2026
09/07-10/12
(每星期一次)

星期
逢星期一

時間
11:00-12:00

人數
6人

3

密密計

學習金錢知識，活學活用

日期
2026
10/07-11/04
(每星期一次)

星期
逢星期三

時間
15:30-16:30

人數
6人

4

義路同行2026

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

日期
2026
11/11-12/16
(每星期一次)

星期
逢星期三

時間
15:30-17:00

人數
10人

活動回顧



在自畫像中增加對自己的認識。



呼吸新鮮空氣，身心都舒暢，健康加多點。



運動可以令人健康



5

望廈之家興趣班

1

望廈音樂會

聽著不同的音樂及遊玩小遊戲增加互動

日期
2026
07/12-08/02

星期
逢星期日

時間
17:00-18:30

人數
6人

2

遊戲大王

人生與遊戲，從遊戲中悟出生活的美

日期
2026
08/06-08/27

星期
逢星期四

時間
15:30-16:30

人數
6人

3

手作實驗室

認識手工的趣味，找出自己所長

日期
2026
09/04-09/25

星期
逢星期五

時間
15:30-16:30

人數
6人

4

活力晨光

早起外出，呼吸新鮮空氣，嘆一個GOOD MORNING

日期
2026
10/08-10/29

星期
逢星期四

時間
08:30-10:00

人數
6人

5

街市回憶

透過到不同的街市喚起參加者的過往的回憶

日期
2026
11/05-11/26

星期
逢星期四

時間
11:30-14:00

人數
6人

6

指尖新世界

體驗動手的樂趣，發掘生活小世界

日期
2026
12/03-12/24

星期
逢星期四

時間
15:30-16:30

人數
6人



早起到茶座嘆個靚早餐，為新一日注入能量



水塘健步行，記錄下健康的汗水



到澳門的街頭走走，認識社區。

6

望廈之家發展計劃

1

FEEL GOOD 2026

繼續為舍友的身心靈一起加油、充電

日期
2026
07/17-11/27

星期
每月最後一個
星期五

時間
15:00-16:00

人數
20人

活動回顧



一起動一動



太多早餐好難揀呀~選擇中...



染出獨一無二的手帕



相約外出的時間格外開心



結伴相聚，共享美味餐點



早起的大家，有個
GOOD MORNING早餐！

旭日中心系列活動-香氣復元

1

小小香膏

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

日期
2026/07/15

星期
星期三

時間
14:00-16:00

人數
20人

2

洗淨淨

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

日期
2026/08/19

星期
星期三

時間
14:00-16:00

人數
20人

3

盲盒猜猜樂

聞香猜盲盒，學會植物特性與人的性格之間的關係

日期
2026/09/10

星期
星期四

時間
14:00-16:00

人數
20人

4

打救乾燥肌

介紹皮膚結構，製作潤膚乳

日期
2026/10/08

星期
星期四

時間
14:00-16:00

人數
20人

5

放鬆小腳丫

介紹腳部結構，製作浴鹽及進行美腿操

日期
2026/11/05

星期
星期四

時間
14:00-16:00

人數
20人

6

分享禮

分享溫暖的植物香氣，製作聖誕花圈並分享給身邊的小伙伴

日期
2026/12/03

星期
星期四

時間
14:00-17:00

人數
20人

※ 2026/12/3為必須出席活動。

※ 參加者累計參與2026上、下半年活動，出席9場或以上，可獲贈手工護理小禮物及証書。

旭日中心活動回顧

Up味走走成品



Up味走走制作過程2

Up味走走制作過程



「防曬我有計」成品



找找植物之家·觀賞大自然

香氣復元



試香日講座



找找植物之家·踏青

銀杏飛揚系列 對象50歲以上的會員

1

健康早餐日

分享健康小知識，從買材料到一同煮食再分享及介紹，加強和人的連結

日期
2026/10/10

星期
星期六

時間
10:00-12:00

人數
8人

2

靜心茶會-茶道學

在茶香中放鬆身心，細品生活美好

日期
2026/10/29

星期
星期四

時間
14:00-17:00

人數
8人

3

感恩友你

在感恩周的時段，可以和長者一同分享感恩的人/事

日期
2026/11/21

星期
星期六

時間
14:00-17:00

人數
8人

旭日中心興趣班

1

旭日好聲音

透過唱卡拉OK，唱出心中所想，一展歌喉

日期
2026
07/06-12/14

星期
逢星期一

時間
14:00-16:00

人數
20人

2

扭出新樂趣

用扭扭棒扭出小手作

日期
2026
07/03-08/21

星期
逢星期五

時間
14:00-15:00

人數
6人

3

"羽"你再來個約會

透過運動讓會員保持身心健康

日期
2026
09/04-10/30

星期
逢星期五

時間
15:00-16:00

人數
10人

旭日中心

小組活動/工作坊/教育講座

1

午後茶語小敘

午後閒坐泡茶靜心，淺談閒聊，舒適消暑

日期
2026
06/24-08/12

星期
逢星期三

時間
14:30-15:30

人數
8人

2

同行義工培訓小組

透過團隊合作及社區活動，讓會員逐步建立自信及參與能力

日期
2026
07/08-09/02

星期
逢星期三

時間
14:30-15:30

人數
10人

3

口腔健康起來

衛教口腔健康，讓會員建立良好之個人衛生。

日期
2026
10/07-10/30

星期
逢星期三、五

時間
14:00-15:30

人數
8人



在揉麵與烘焙裡，心也柔軟了



茶樓享受一盅兩件，交流照顧經驗



支援者戲場工作坊，連結彼此

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。

星期三：16:00-17:00 | 黑沙環自由波地球場或望廈室內足球場

星期六：14:00-15:00 | 望廈室內足球場

※想瞭解或參加的會員可先致電2876 4576查詢，因場地和時間有可能會更改。



全隊團結一致，互相支持和鼓勵



參加由香港心理衛生會舉辦的足球交流賽



出發比賽前隊員們一齊聚餐



在賽前的晚上共同商討戰術



與澳門扶康會透過足球比賽，以球會友



全力投入，做好賽前熱身準備



2026年社交康樂活動

1

三十週年・家在一起

藉著中心三十週年讓服務使用者及家屬歡聚一堂

日期

2026/07/29

星期

星期三

時間

18:30-21:00

人數

會員110人
家屬40人

2

月圓人圓・心暖中秋

共度溫馨中秋佳節・聯繫服務使用者以及家屬間的情感

日期

2026/09/25

星期

星期五

時間

18:30-21:00

人數

會員110人
家屬47人

3

四日三夜・遇見北京

帶領服務使用者遊覽北京名勝・感受歷史人文底蘊

日期

2026
10/21-24

星期

星期三~六

時間

09:30-17:30

人數

會員30人

4

漫遊中山一天遊

走訪中山・體驗在地風土人情・瞭解相關歷史典故

日期

2026/11/06

星期

星期五

時間

08:30-17:30

人數

會員30人
家屬15人

5

積極動力發電所

與服務使用者體驗「朋輩支持」・感受互助力量

日期

2026/11/19

星期

星期四

時間

10:30-15:30

人數

會員30人
家屬15人

6

廣佛輕・樂遊 (兩天一夜)

組織參觀嶺南傳統特色建築・深入認識嶺南本土文化與人文故事

日期

2026/12

星期

待定

時間

待定

人數

會員36人

7

冬夜聖誕同樂日

與服務使用者感受節日帶來的氣氛與溫暖

日期

2026/12

星期

待定

時間

待定

人數

會員110人
家屬40人



新年慶祝活動
駿馬奔騰迎新歲活動大合照



駿馬奔騰迎新歲活動遊戲環節



抽支上上籤祈福馬年行好運

旭日中心活動回顧



2026同善堂值理會新春福包派發和探訪活動



2026澳門基金會新春福包派發活動



旭日中心新年團年飯活動'共樂園圓'大合照



在匹克球場留下熱血的汗水



開開心心打保齡



大家合力把氣球吹起・寓意步步高昇



羽毛球是大家最喜愛的活動



獲邀出席參加銀娛匹克球活動



新舉辦的匹克球班都很受大家的歡迎



利民坊活動

1	勞動關係法知多D 了解勞動關係法知識，透過有趣的短片加深認知	2026/07/14	星期二	時間：15:30-16:30	人數：8人
2	F&B 指南針 培訓餐飲侍應技能，實地參觀餐廳，瞭解行業營運模式	2026/09/19	星期六	時間：14:00-16:00	人數：8人
3	認識工作與高血壓及糖尿病的關係 講解三高病患就業須知，指導學員做好日常健康護理	2026/10/23	星期五	時間：14:00-17:00	人數：8人
4	季度旅行—我是車手 感受澳門大賽車盛事，體驗車手速度與激情	2026/11/14	星期六	時間：14:00-17:00	人數：8人
5	季度旅行—花花世界 節日下午茶聚，外出觀賞花展，體驗回歸及聖誕氣氛	2026/12/19	星期六	時間：14:00-17:00	人數：8人

課程 2026年7月至12月

1	綠植課程 認識植物的特性，學習綠植盆栽的養護方法	2026/07/14	逢星期五 (兩個月一期)	時間：10:30-11:30	人數：8人
2	店務課程 學習店舖維護方法，貨物整理以及影印操作	2026/09/19	逢星期二 (兩個月一期)	時間：14:00-16:00	人數：8人
3	外勤課程 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	2026/10/23	逢星期四 (兩個月一期)	時間：14:30-16:00	人數：8人
4	運動動起來 安排不同類型的運動，如保齡球、羽毛球、桌球、乒乓球等等	2026/11/14	每個月2次	時間：15:30-17:00	人數：8人
5	職場攻略 求職及入職前準備（包括學習使用AI工具製作與美化履歷）	2026/12/19	一季一次，共4節	時間：14:00-17:00	人數：8人
6	職安卡考前預備班 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	2026/11/14	每個月2次	時間：15:30-17:00	人數：8人



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



一年一度新年聚餐



房屋解密-參觀酒店花房



新年蘭花市集擺攤



雞同鴨講-學習職場外語



參加不同的擺攤市集收穫更多



歡聚一堂迎接新一年



綠植新學員第一次參與擺攤



繼續運動動起來！



一齊來實踐房務工作

樂民居 小組活動

1	我們的煮題COOK 一起煮食，交流經驗，增加人際互動	2026 10/08-11/26	星期四	時間：17:30-19:30	人數：8人
---	--------------------------------------	---------------------	-----	----------------	-------

樂民居 興趣班

1	女士養身計劃 透過溫暖的小習慣，保持年輕。一起來研究養生技巧吧！	2026 07/13-08/17	星期一	時間：20:00-21:00	人數：6人
2	即影即美 透過發現生活上的小細節，感受日常的美	2026 08/03-09/07	星期一	時間：15:30-16:30	人數：6人
3	四人檯上見真章 一起學習技巧和實踐，下一個雀神雀后就是你！	2026 09/04-10/09	星期五	時間：20:00-21:00	人數：6人
4	深度遊澳門 走遍澳門大街小巷，打卡隱世食店	2026 09/14-10/19	星期一	時間：11:00-13:00	人數：6人
5	溝通時光機 一起討論幽默有趣的對話，實踐提升溝通技巧	2026 10/06-11/10	星期二	時間：20:00-21:00	人數：6人
6	經期大發現2 分享經期大小事，擺脫月經迷思	2026 11/06-12/11	星期五	時間：20:00-21:00	人數：6人

活動回顧



餐桌遊戲火球島上大冒險



開始前斟定杯茶潤潤喉



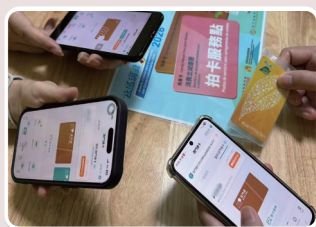
家常便飯~一年一度打邊爐



復活節不請自來了一班「海盜」



海底撈生日會~一齊合照笑呵呵~



用Mpay綁定澳門通就可以查到餘額

樂民居活動

1	懷舊金曲生日派對 在平常的一日過特別的一天，懷舊金曲，齊歡笑，反轉派對！	2026/07/12	星期日	時間：11:00-15:00	人數：12人
2	夏日繽紛樂 真人版棋類比賽，來一場腦力與運氣的對決	2026/08/30	星期日	時間：14:30-16:30	人數：12人
3	萬家燈火 中秋節一起製作獨一無二的燈籠，在宿舍來個大比拚	2026/09/25	星期五	時間：18:30-20:00	人數：12人
4	征服Buffet大作戰 互相送上滿滿祝福的卡片，一起渡過溫馨放肆的一天	2026/10/08	星期四	時間：18:00-21:00	人數：12人
5	翻生羅浮宮 自製專屬面具，成為魅力無法擋的隊員，一起去搗蛋	2026/10/30	星期五	時間：17:00-20:00	人數：12人
6	斗門樂悠遊 斗門景點豐富多彩，一起在這裡找到樂趣	2026/11/21	星期六	時間：09:00-17:00	人數：12人
7	單車路氹慢活遊 蓮花徑上感受騎乘之樂，到特色餐廳享用美食佳餚	2026/12/05	星期六	時間：15:00-20:00	人數：12人
8	派對有雪但有你 一起過個開心的聖誕節~	2026/12/25	星期五	時間：18:00-20:00	人數：12人

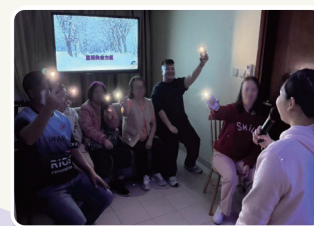
活動回顧



好開心完成第一場巡迴魔術表演！



生肖迎春會~十二生肖齊聚一堂



發展計劃樂而忘返~歌聲的連結



現在付出的汗水將會呈現健康的身軀裡。



與「民」相聚慶元宵



環保樂輕鬆~把家中閒置物資轉化成共享

寬樂身心健康服務中心活動

會員教育講座

地點：寬樂身心健康服務中心

1	與情緒共舞 學習覺察，表達和整理情緒	2026/07/03	星期四	時間：14:30-15:30	人數：10人
2	睡眠特攻隊 學習掌握科學放鬆技巧，克服藥物副作用，改善睡眠	2026/07/29	星期三	時間：14:30-15:30	人數：10人
3	禮尚往來 認識社交禮儀，提升社交能力	2026/09/24	星期四	時間：14:30-15:30	人數：10人
4	防騙有法 認識本澳常見騙案及潛藏風險，提升參加者識別及預防詐騙手法	2026/11/26	星期四	時間：14:30-15:30	人數：10人

社區教育講座

地點：寬樂身心健康服務中心

1	智能生活小幫手 介紹日常本澳常用智能手機應用程式	2026/07/24	星期五	時間：10:30-11:30	20名 社區人士
2	慳家有法 了解個人消費權益、常見消費陷阱、官方和商戶消費優惠渠道	2026/08/12	星期三	時間：14:30-15:30	20名 社區人士
3	掌握健腔 增加個人口腔護理之知識及重視	2026/09/10	星期四	時間：10:30-11:30	20名 社區人士
4	健康之道 交流養生資訊，認識健康飲食以及飲食對身心的影響	2026/10/23	星期五	時間：14:30-15:30	20名 社區人士
5	居家妙計 認識居家安全的資訊，減少居家意外的風險	2026/11/20	星期四	時間：14:30-15:30	20名 社區人士
6	皮膚護理秘方 學習如何讓皮膚健康度過寒冷的冬天	2026/12/10	星期四	時間：10:30-11:30	20名 社區人士

活動回顧



防騙知識人人需知!



覺察自己近日的情緒天氣

家屬活動

1	中醫專題:夏季三伏天 探討三伏天的中醫知識與養生法，增強免疫力	2026/07/10	星期五	時間：10:30-11:30 地點：待定	10名會員 10名家屬
2	夏日樂悠悠 與會員家屬一同外出遊覽澳門博物館，享受一個悠閒的上午	2026/08/22	星期六	時間：10:30-12:30 地點：外出	10名家屬
3	中秋茶聚 中秋將至，相約茶聚，共享節日氛圍，增加彼此的交流，促進家屬間的連結	2026/09/18	星期五	時間：10:30-12:00 地點：待定	10名家屬
4	茶裡加底 以茶喻人生，品嚐生活的酸甜苦辣	2026/10/28	星期三	時間：12:00-13:30 地點：外出	10名家屬
3	腰酸背痛say goodbye 與家屬分享不同腰部護理，減緩痛楚	2026/11/20	星期五	時間：15:00-16:30 地點：旭日中心	10名家屬
5	聖誕寬聚 讓家屬與會員共同到光影節拍照留念	2026/12/16	星期三	時間：18:30-20:00 地點：澳門外出	5名會員 5名家屬

文康活動

1	鏡頭下的我們 打造一個充滿創意與交流的派對，探索光影藝術的魅力	2026 08/28-12/18	星期五	時間：14:00-17:00 寬樂身心健康服務中心	每場 15-20人
2	寬樂與你過中秋 藉佳節與身邊親友共享晚餐一起，感受中秋佳節氣氛	2026/09/23	星期三	時間：14:00-17:00 寬樂身心健康服務中心/外出	每場20人
3	雙面橫琴一天遊 走出澳門區往國內遊玩一番，從與他人共聚學會慢活生活	2026/11/10	星期二	時間：8:30-18:30 國內	每場15人
4	寬樂的聖誕，獨一無二的星光 從溫馨聖誕活動，創造接納的空間，在佳節中傳遞希望與歸屬感	2026/12/11	星期五	時間：12:30-15:00 寬樂身心健康服務中心/外出	35名會員 15名家屬



低糖水果話你知



大合照裡，記錄超市的幸福時光

小組活動

1	非「理」莫屬 交流理財的方式，加強理財的概念與能力	2026 07/02-08/06	星期四	時間：14:30-16:00 寬樂身心健康服務中心	人數 6-8人
2	當下的力量 透過靜觀練習，例如專注呼吸、靜觀飲食，提升專注與減壓能力	2026 07/07-08/11	星期二	時間：10:30-12:00 寬樂身心健康服務中心/外出	人數 6-8人
3	「相」講我心 透過拍攝影像一起探索自我、表達情感，實現自我療癒與成長	2026 07/16-08/20	星期四	時間：14:30-16:00 寬樂身心健康服務中心	人數 6-8人
4	自主健康話咁易(秋天篇) 會員學習如何輕鬆管理個人健康生活	2026 08/07-09/11	星期五	時間：14:30-15:30 寬樂身心健康服務中心	人數 6-8人
5	我係邊個？ 探討自我價值與自信心來源，透過遊戲與小組分享，建立正向形象	2026 08/18-09/22	星期二	時間：10:30-12:00 寬樂身心健康服務中心/外出	人數 6-8人
6	我的生活我做主 檢視生活滿意度和設計理想生活	2026 09/01-10/06	星期二	時間：14:30-16:00 寬樂身心健康服務中心	人數 6-8人
7	情緒與我同行 引導會員使用靜觀技巧，接納自己的情緒反應，學習與情緒共處	2026 10/06-11/10	星期二	時間：10:30-12:00 寬樂身心健康服務中心/外出	人數 6-8人
8	探險小隊 一起規劃及實踐小出遊，增加與社區的連結，發揮己能	2026 10/08-11/12	星期四	時間：14:30-16:00 寬樂身心健康服務中心	人數 6-8人
9	自主健康話咁易(冬天篇) 會員學習如何輕鬆管理個人健康生活	2026 11/06-12/11	星期五	時間：14:30-15:30 寬樂身心健康服務中心	人數 6-8人
10	食心療 討論飲食與身心健康連結和影響	2026 11/09-12/14	星期一	時間：14:30-16:00 寬樂身心健康服務中心	人數 6-8人
11	「森」呼吸 讓會員挑戰自我，同時感受大自然對情緒的調節	2026 11/19-12/24	星期四	時間：10:00-13:00 寬樂身心健康服務中心	人數 6-8人



每月一小聚，一起聊聊天



專注彩繪曼陀羅，心靈沉澱更自在

興趣班

地點：寬樂身心健康服務中心

1	甜甜蜜蜜 制作微糖甜品糕點，為生活帶來一點甜，同時分享幸福滋味	2026 06/16-07/07	星期二	時間：14:30-16:00	
2	識飲識食 - 暑假篇 學習製作簡易夏日料理，與同儕玩住學、食住學	2026 07/01-07/23	星期四	時間：14:30-16:00	
3	好寬樂陶藝 手作陶藝，專注塑形，靜心創作下感受慢活與療癒	2026 07/01-08/30	星期五	時間：10:30-12:00	
4	觸感創作：指尖黏土 指尖黏土創作，樂在動手與想像	2026 08/06-08/27	星期四	時間：15:00-16:00	
5	動動腦-誰是臥底 以小遊戲「誰是臥底」，訓練大腦邏輯思維及思考能力	2026 09/01-09/22	星期二	時間：15:00-16:00	
6	動動手-毛線畫 用毛線在畫板中鈎畫出圖畫，感受溫暖療癒與創作樂趣	2026 09/04-09/25	星期五	時間：15:00-16:00	
7	寬樂手作小物 親手制作實用美學小物，為自己粉飾日常生活	2026 10/06-10/27	星期二	時間：14:30-15:30	
8	扭出新景象 用扭扭棒，摺出美麗的花朵，為生活帶來色彩及生命力	2026 10/06-10/27	星期二	時間：15:00-16:00	
9	2026寬樂好聲音 透過歌唱表達自我，舒緩壓力並在團體表演中建立自信	2026 11/04-11/25	星期三	時間：14:30-15:30	



新一年為自己轉個大運



一起在桌遊中探索人際關係

寬樂活動回顧



elife--一起在音樂中探索自我



完成屬於自己經歷的四季經驗畫像



生日會上，
溫情陪伴最暖



戲假情真。從電影中探索情緒



每節小組都有不同會員的招牌動作



獨自探索，超市裡也能樂在其中



寬樂共聚與大家吃過開年飯

社區支援服務計劃

小組活動

1	今晚學煮麵 煮食能力是重要的生活技能之一，學習基本的煮食技能，有效提升生活品質和增加自信心	2026 08/03-08/31	星期三	時間：10:00~12:00	人數：6-8人
2	滋養身心 增強自我覺察，學習情緒調節	2026 08/27-09/24	星期三	時間：14:00~15:00	人數：6-8人
3	羽毛球又黎啦 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，培養參加者的團隊精神	2026 10/08-12/12	星期三	時間：13:30~15:00	人數：4-6人

工作坊

1	親子關係有辦法 解讀孩子發展與心理需求，增加親子溝通技巧，減輕照顧壓力	2026/11/25	星期三	時間：14:00~16:00	人數：6-8人
2	生理痛症講座 提升會員對疾病的認識，並提起預防作用，減少病痛出現的機會	2026/10/12、 2026/10/26、 2026/11/09	星期一	時間：10:30~11:30	人數：6-8人

活動回顧



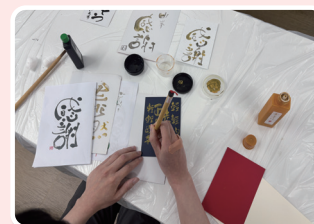
食安安全做好準備 製作朱古力



一齊做手工



防護衣穿的帥！服務更自在



每個人都有屬於自己的字體



有姿勢，有實際



開開心心整朱古力

社區支援服務熱線活動

「藥」你健康俱樂部

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
- ✓ 了解更多健康知識
- ✓ 定時短信提醒服藥
- ✓ 討論身心健康問題
- ✓ 參加健康講座和工作坊

歡迎來電查詢或報名



有時太忙唔記得咗食藥？
想知多點讓自己身心健康的資訊
報名成為我哋嘅健康之友啦～
這些都不成問題！



辦公時間：下午兩點半至十點半

周二及公眾假期休息

查詢電話：6672 8055



展能藝術活動

- | | | | | | |
|---|-----------------------------------|---------------------|---------------|------------------------|--------|
| 1 | 現代陶藝創作班
學習不同陶藝製作技巧創作出各式有趣美觀的作品 | 2026
06/16-09/08 | 逢星期二
12節 | 時間：14:00-16:00
旭日中心 | 人數：8人 |
| 2 | 複合媒材創作課程
掌握不同藝術媒材的表現方法進行藝術創作 | 2026
07/02-10/08 | 逢星期四
14節 | 時間：14:00-16:30
旭日中心 | 人數：10人 |
| 3 | 手工皮革課程
掌握皮革製作技巧及製作實用的皮革用品 | 2026
08/24-09/21 | 逢星期一
5節 | 時間：14:00-16:30
旭日中心 | 人數：10人 |
| 4 | 石膏捏塑課程
以植物為主題學習製作各式香氛石膏作品 | 2026
10/06-11/24 | 逢星期二
8節 | 時間：14:00-16:30
旭日中心 | 人數：6人 |
| 5 | 葡萄牙瓷磚畫課程
掌握傳統葡國瓷磚的特性和繪畫技巧 | 2026
10/22-11/26 | 逢星期一、四
10節 | 時間：14:00-16:00
外出上課 | 人數：8人 |

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。



活動回顧



一起製作中國傳統韻味的陶器



工作坊由學員親自籌備及帶領大家學習



鉤織技巧精細但慢慢學也能上手



親自刻劃和印刷版畫

家屬工作活動及回顧

家屬活動

1	陪你咁啱氣 暫時放下生活及照顧者的角色，感受來自同路人的相互理解及關懷	2026/07/26	星期日	時間：9:00-14:30 外出	每場20人
2	太極心舞・舒展身心 體驗在太極律動中維持身體活動與促進身心放鬆	2026 07/20-08/15	星期一、 星期六	時間：10:30-12:00 18:00-19:30 旭日中心	每場10人
3	影翹片刻・社區同行 走入社區觀影，茶會交流支持，共拓生活圈	2026/07-11 (待定)	待定	時間：待定 旭日中心	每場10人
4	相伴時光・心靈療癒 輕鬆共讀繪本與桌遊體驗，提升覺察與學習人際溝通	2026/10/24	星期六	時間：14:15-16:15 旭日中心	每場10人
5	K歌歡樂聚 透過互動遊戲與音樂，抒發情感與輕鬆減壓	2026/11/07	星期六	時間：11:00-13:30 外出	每場12人

家屬聚會

1	心聆小組聚會 透過定期聚會凝聚家屬，分享照顧經驗及互相扶持	2026 04/25-11/28	時間：11:00-12:00 旭日中心會議室	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 阿諭聯絡。

活動回顧



一起把願望寫上，
氣氛歡樂融洽



欣賞雀鳥風采，體會生態多樣之美



龍馬精神賀新年，增進同路人交流



參觀新設施，一起從導賞中探索生態奧秘



走入社區親近自然，家團同行放鬆身心



朋輩支援服務計劃

大家平日與單位朋輩接觸時，可能會覺得朋輩分享自己的復元故事，是普通閑談嗎？但其實「朋輩分享」是有目的且有界線！重點不單說出自己的經歷，而是要讓大家感受到「你並非一個人」，從同路人的角色讓大家於精神病當中看到希望、明白復元是怎麼的一回事，更可以學到怎樣面對困難。

2026年獲社會工作局持續支持下，開辦第三屆朋輩支援計劃課程，總共有18位有心的服務使用者今年完成82小時課程及實習後先合資格去踏上朋輩員之路，希望於年底有一班準朋輩畢業，並到單位為大家展開服務。

課程學習朋輩員擔任角色及工作

朋輩支援員
角色及工作

- 接受附屬工作相關的訓練
- 分享復元故事鼓勵同路人
- 建立良好工作態度及保持良好出勤率
- 為有需要的精神復元人士提供情緒和復元支援
- 透過面談或電話提供專業輔導服務
- 進行外展、關懷探訪、聯繫及活動提供協助
- 籌辦復元為本的小組及活動
- 籌辦精神健康教育活動，增加公眾人士對精神健康復元的了解及正面認識
- 與督導訂定每月的上班時間、工作分配及事項
- 呈交服務統計數據
- 處理文書工作
- 主任或其代表指派的其他工作



不論參加者還是朋輩督導同事都專注學習



第三屆課程邀請香港利民會導師授教



助人工作往往是從認識自己開始



三餸小蒸架



材料

肥牛、秋葵、金針菇、勝瓜、芋絲、雞蛋、蒜蓉醬、頭抽、胡椒粉、雞粉

蒜蓉勝瓜芋絲



勝瓜去皮後切成一件件，鋪底後放上芋絲和蒜蓉醬

金菇秋葵肥牛卷



秋葵和金菇切去尾部，再用肥牛捲起，灑上胡椒粉

秋葵蒸水蛋



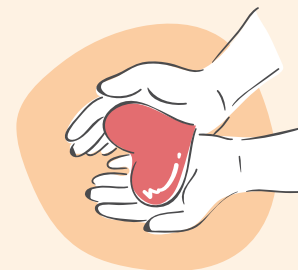
兩顆雞蛋打蛋後，加入少量雞粉和水，加上切塊秋葵

最後在電飯煲和白飯一起煮熟，便可食用。建議可多焗3—5分鐘，確保食物充分吸收醬料。



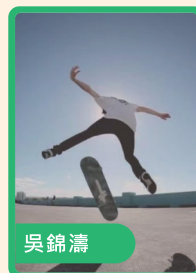
最後感謝：
樂民小廚杰哥提供技術協助
期待下次在教蒸彩好餸

新職員自我介紹



張詩雅

Hello，我係詩雅，
大家都可以叫我阿詩，
目前係旭日中心的
職業治療師～
希望大家多來參加活動，
互相認識一下，
請大家多多指教！



吳錦濤

我是阿濤，
一個讀書等兩停，
寫字追光影，
溫和且堅定的男子。



許瑋菁

Hello，我叫菁菁，
係望廈之家嘅
新活動協調員。
平時鍾意睇電視，
飲啡同貓貓玩，
請大家多多指教！



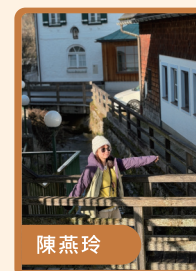
洪祐傑

大家好，我係Jacky，
係望廈之家活動協調員，
平時鍾意打球，
請大家多多指教～



徐佩欣

大家好，
我係旭日中心的活動協調員，
大家可以叫我阿欣或者Coco。
平時鍾意去旅行，
請大家多多指教！



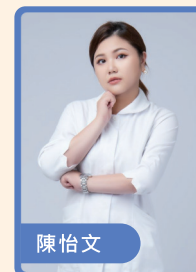
陳燕玲

大家好，我係LING，
係望廈之家任職心輔。
性格樂觀，
不過唔係天生嘅，
所以我相信，
只要努力，
人嘅命運可以變得更好！



傅泳思

大家好啊！我係望廈之家
新活動協調員傅泳思，
大家可以叫我啊思或者泳思～
平時鍾意食野同打羽毛球，
仲鍾意小動物～多多指教！



陳怡文

大家好～
我是CS新來的護士～
陳姑娘～怡文。
我來自台灣～
粵語可能還沒很好～
再麻煩大家教教我了！
很開心加入利民會這個大家庭！

