

澳門利民會
Richmond Fellowship of Macau



澳門利民會廿五周年 銀禧紀念特刊

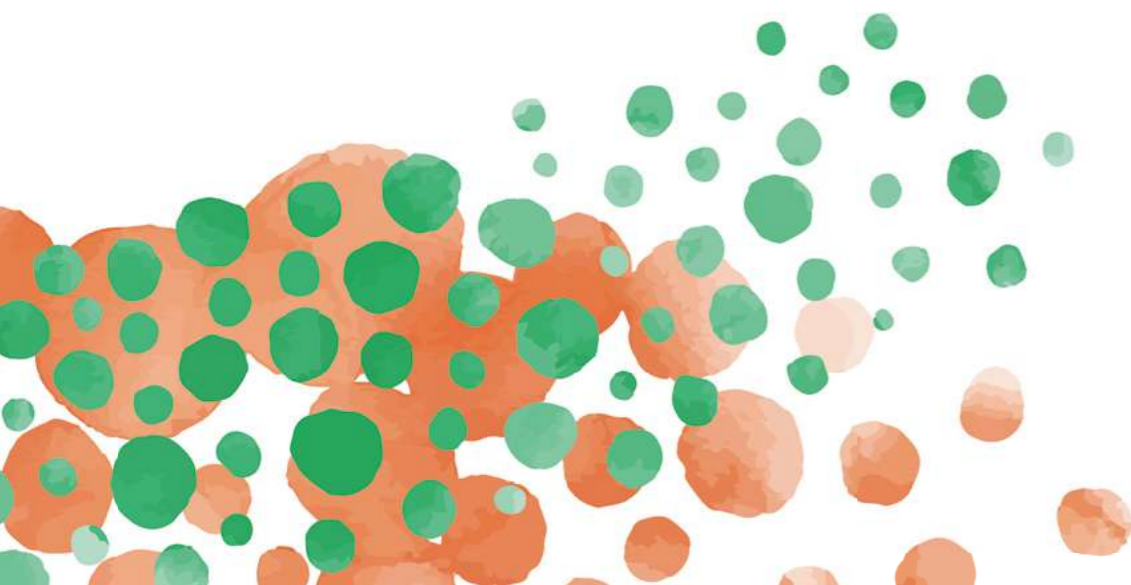
利民廿五載，共融顯關懷



A large, circular graphic with a watercolor-like texture in shades of orange and yellow. The Chinese characters '目錄' (Table of Contents) are written in white inside the circle.

目錄

- 一 目錄
- 二 賀辭
- 三 發展歷史
- 四 簡介、宗旨及組織架構
- 五 記事
- 六 服務單位
 - 望廈之家
 - 旭日中心
 - 利民坊
 - 樂民居輔助宿舍
 - 寬樂身心健康服務站
- 七 心聲





澳門特別行政區行政長官 崔世安

關愛身心
和諧共融

澳門利民會成立二十五周年

澳門利民會成立二十五周年

熱心社群
利澳利民

中央政府駐澳門特別行政區聯絡辦公室
副秘書長兼社會工作部部長 黃華蓋



賀澳門利民會二十五周年銀禧紀念特刊

康復共融 利澳利民

澳門特區政府社會工作局局長黃艷梅
二零一七年一月

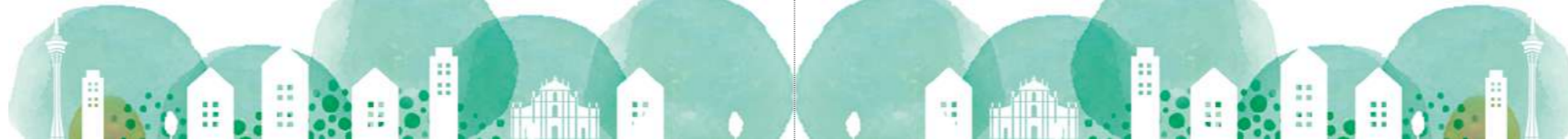
澳門利民會成立二十五週年誌慶

廣庇病患 友助復康

澳門特別行政區政府社會文化司司長譚俊榮

二零一七年五月





澳門利民會 25 周年特刊題詞

特區政府十分重視對精神病康復者的服務，鼓勵公眾加強對精神病康復者及本澳精神康復服務的瞭解，以投入關愛精神病康復者的行列。澳門利民會自成立至今，致力於為精神病康復者提供多元化的復康及社區支援服務，成績有目共睹。

藉此成立二十五週年之際，本人謹祝其會務與時俱進，為社會作出更重要的貢獻！

澳門特別行政區政府衛生局
李展潤局長



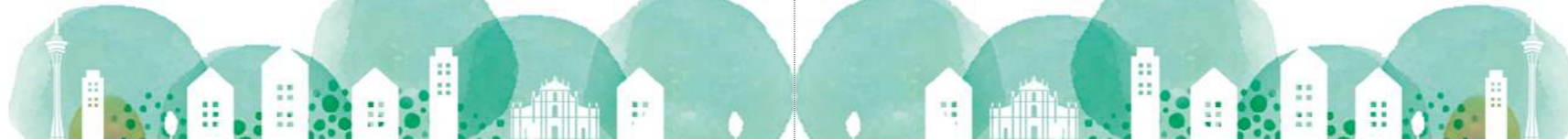
博施濟眾
惠澤利民

澳門利民會二十五周年誌慶

澳門特別行政區政府 房屋局

山禮度局長 敬賀

二〇一七年二月二日



澳門利民會成立二十五週年誌慶



真誠支援 貼心服務

教育暨青年局局長

梁勵



互助展能
共建和諧

民政總署管理委員會主席戴祖義 敬賀

澳門利民會成立二十五週年誌慶



澳門基金會
行政委員會主席

吳志良



澳門利民會成立二十五周年誌慶

愛人者
人恆愛之

25th year Celebration

Message from the Founder and First President

Maria Inês Silva Dias

I had a dream when, together with other close friends, I founded the ARFM.

Since then, the born association has grown and progressed along these 25 years, being for me a source of pride and great satisfaction.

From the earliest times the babbling child has grown into an adult, matured and each day becomes a more active partner in the community.

I join all those who have contributed to its continuity and development, including workers and users and we are all to be congratulated.

From this far away Portugal and still alive and healthy, I greet and congratulate you all, hoping that this date will be celebrated with joy for many more years.

Sincere greetings

M. Inês
Founder

成立二十五週年誌慶
創辦人及首位主席賀詞

Maria Inês Silva Dias

昔日的一個夢想，與友共享，成就今日的澳門利民會。

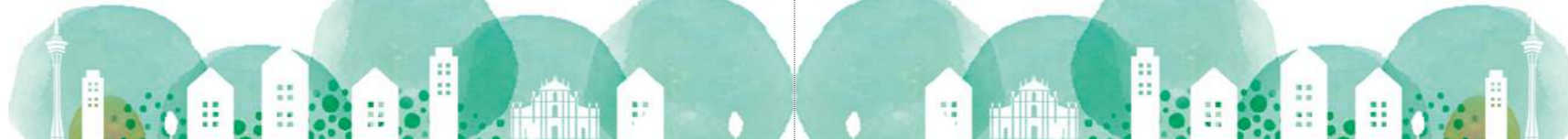
回顧利民會 25 年來的成長與發展，為此我深感驕傲與自豪。

這些年，澳門利民會就如牙牙學語的幼童成長至成人般成熟，且成為了社會服務重要的一員。

我謹向一路以來為利民會的發展作過貢獻的人士，包括工作人員及服務使用者，致以熱烈的祝賀。

很榮幸在此表達我遠在葡萄牙的祝福與恭賀，期望未來仍能分享來自澳門利民會的喜悅。

M. Inês
創辦人



For organizations as well as for human beings, 25 years represent birth, growth, development and maturity.

The Richmond Fellowship of Macau, has been through all of these phases, which are often characterized by instability and turbulence, however it had the wisdom to face those periods in a harmonious way.

Today 25 years later, it is a stable and mature organization, a reason of pride for those who have been or still are part of its management and practice.

As one of the founding members and participants in its management until 1998, I wish to congratulate those who have worked and continue working hard to provide modern and adequate mental health care to the population of Macau.

I would also like to express my deep satisfaction and congratulations on the occasion of the 25th anniversary, and to share the fact that it was in the Richmond Fellowship of Macau that I lived some of the best moments and share some of the fondest memories of my life.

Dr. José Augusto Vicente Flores 方頌維醫生

Founder / Honorary Consultant 創辦人/榮譽顧問

25 年的時間，就如新生命的誕生與成長、發展與成熟；而澳門利民會，以最平穩的方式經歷了這些變化的時期。

25 年後的今天，利民會成為一個成熟、穩定發展的機構，實是有賴過去及現在為機構付出過的每一位。

作為創辦人以及 1998 年前的工作參與者，我衷心向同仁們一直以來努力為澳門社區精神復康工作付出的成果表示祝賀；藉此我想分享過往在利民會中的美好回憶，並再次對澳門利民會 25 週年的盛會致以熱烈的恭賀。

賀辭

澳門利民會創立已經有 25 年，25 年是一個值得紀念的日子，亦很高興能在 25 周年會慶上致賀辭，回顧過去歷任理事會委員、會員及工作人員，為精神康復者盡心盡力，熱心服務奉獻下，在本地奠定了良好基礎與信譽，對此我致上最崇高的敬意與謝意，亦期望澳門利民會在未來多個 25 年繼續積極地維護精神康復者的權益，提供優質服務！

會員大會主席飛迪華



利民會監事會主席黃偉傑博士致意

丁酉年寅月

利天下民生 建社會福祉

澳門利民會成立廿五週年誌慶

主席獻辭

2017年，澳門利民會喜逢創立廿五周年。今日成果得來不易，全憑多年來大家堅守崗位、一點一滴灌溉而成。自接任理事委員會主席一職，本人感到充滿挑戰，幸得歷任理監會成員、會員及同事的支持與默默耕耘，奠定豐厚基礎，加上特區政府近年加大了關注，致令會務有機會回應社會所需，穩步發展。

積極回應服務需要

因應社會對精神健康需求，本會近年開展了三個新服務。

社區支援服務團隊：由跨專業同事組成，以外展形式走入社區，補充康復者支援網絡不足問題，並一路陪伴他們適應社區生活。

樂民居輔助宿舍：寓意康復者「快樂地在民居中生活」。以小家舍形式運作，設置與運作模式均以真實社區生活為藍本。新服務投入後，有助紓緩宿位輪候緊張問題。

寬樂身心健康服務站：寓意「寬厚，和樂」。除對康復者和家屬提供跟進，更開始面向社區，向石排灣居民提供公眾諮詢及多元化精神健康服務。

多元發展

本會一直重視康復者優勢發展。如成立足球隊，回想初時以興趣班形式推展，後漸演變至常規練習、定期參與鄰近地區比賽，甚至有機會到海峽兩岸，與不同地區康復機構比賽交流。在專責人員的悉心引導下，可以看見康復者收穫成長，變得逐漸開朗、融入社區，甚至擴闊人生地圖，不經不覺下，原來已歷十年時光。在外地取經後，適逢本會成立廿五周年及足球隊成立十周年，本會舉辦了「銀禧杯－復康足球邀請賽」，邀請海峽兩岸暨港澳的足球隊蒞臨參與，互相砥礪，共同為這個特別時刻寫下值得銘記的一頁。

除了運動復康，本會亦開辦靜態活動，滿足不同康復者的優勢發展需求。近年，社會工作局對復康藝術工作給予大力支持，投入不少資源，本會藉此機會，致力發掘與推動康復者發展潛能，先後曾開辦油畫、水墨畫、國畫、混合媒材等平面藝術創作活動，及後再開辦陶藝創作活動，當中需要學習技巧手捏、泥板、拉坯等，運用黃砂泥、白泥、段泥及色釉等不同材料，打造陶藝及紫砂作品。多年來累積保存下許多作品，藉著廿五周年這紀念性時刻，本會假科學館舉辦了「『元』來是他們－藝術展覽」，展示他們的作品，讓公眾對康復者的才能、內心世界有更深認識，期間得到多方迴響及好評。

本會亦一直關注精神健康預防工作。七年前起，本會安排人員赴港學習，取得「精神健康急救基礎課程」及「精神健康急救關懷青少年版課程」導師資格。及後本會開辦主題課程，累積至今已二十五班共 480 人，參加者分別有社工、教師、護士、家屬以及其他各界人士，正好配合澳門特區政府於康復服務十年規劃的方向，透過精神健康急救課程普及有關預防工作。

另外，見及現時網絡資訊發達，本會開始投入資源，透過不同媒介來更有效、廣泛地推廣精神病知識，如製作一系列資訊短片在網上傳播。當中有幸得到仁伯爵綜合醫院支持，派出專科醫生於片中進行講解，讓市民從網絡亦能得到正確的精神病知識分享，減少謬誤。除此，本會同步推出傳統紙本媒介，把二十五年來之有代表性的真實案例、服務經驗集結成書，詳實記述精神病康復者的心路，及接受康復服務的過程；旨在以不同專業角度分析和理解個案，期望讓有意從事精神復康工作的人士，能透過本書得到初步認識。

本會能做到以上事情，實有賴澳門特區政府及社會各界支持，全體理監事成員關心鼓勵，以及全體工作人員的辛勤投入，讓本會服務能越做越好。期望於未來歲月，仍能繼續精進奮發，賺得社會人士的肯定，感謝各位！

澳門利民會
理事委員會主席 尹偉儀



澳門利民會
Richmond Fellowship of Macau

發展歷史

澳門利民會的誕生，是在八十年代末至九十年代初，一群來自澳門仁伯爵綜合醫院精神科的工作員，關注到社會上的需要，便開展社區精神復康工作。他們參加香港精神健康及精神病學的國際會議，遇見了香港利民會的總幹事白嘉蓮女士 Ms. Lindsay Barker，除分享專業工作經驗，並開始萌芽組織澳門利民會。經過多番努力下，得到母親會主席澳督夫人 Leonor Rocha Vieira 號召本地善長捐款，籌集了第一筆至少兩年計劃的經費，同時，亦得到澳門社會工作司司長飛迪華女士 Maria de Fátima Salvador dos Santos Ferreira 的關注和合作，最終於 1992 年 11 月正式註冊成立澳門利民會。

簡介、宗旨及組織架構

簡介

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，旨為精神病康復者提供住宿、職業訓練、社交及康樂活動等多元化的復康及社區支援服務。

本會轄下有五個服務單位，分別是首間設立中途宿舍 - 望廈之家、日間活動 - 旭日中心、職業訓練 - 利民坊、輔助宿舍 - 樂民居及社區支援寬樂身心健康服務站，亦提供家屬工作。而本會中央行政主要統籌人事、行政、專業服務支援及發展等工作，並聯繫政府部門、社團、學校、企業及社區人士，以維持良好的工作關係及建立正面的形象。

宗旨

- (一) 為精神病康復者提供康復服務；
- (二) 提高社會對精神病患者的關注和幫助精神病康復者重新融入社區生活；
- (三) 對精神衛生和康復治療有興趣參與之人士提供有關資料和開辦實習、訓練課程；
- (四) 為達到本會之宗旨，本會將竭盡所能聯繫本地或國際的有關公共或私人團體共同合作，爭取精神病患者合理地位和權益；
- (五) 通過一系列的印刷品、視聽或各種傳播媒介等方法推廣宣揚本會之宗旨；
- (六) 與澳門及其他地方的同類機構組織建立緊密聯繫，促進有關工作；
- (七) 透過發展體育運動及藝術提升康復者之潛能。

組織架構





2016 年至 2018 年澳門利民會委員會名單

理事委員會 Direcção

主席 Presidente	尹偉儀 Wan Wai I
副主席 Vice- Presidente	郭偉德 Kwok Wai Tak 陳婉華 Chan Un Wa Aliás Maria de Fátima Chan Rosário
執行秘書 Secretário-Executivo	蔡嘉敏 Choi Ka Man
秘書 Secretário	何筠穎 Ho Kuan Weng
司庫 Tesoureiro	黎國華 Lai Kuok Wa
委員 Vogais	楊登山 leong Tang San 譚釗成 Tam Chiu Seng 梁玉屏 Maria de Fatima Leong 石慧貞 Diana Maria Comandante 何卓然 Ho Cheuk Yin 吳華康 Ng Wa Hong 黃輝 Wong Fai 劉炎慧 Lao Im Wai 鄧少微 Tang Sio Mei
候補委員 Suplente	羅婉婉 Lo lun lun 蕭慧賢 Sio Wai In 鄭曉欣 Cheang Hio lan

會員大會 Assembleia Geral

主席 Presidente	飛迪華 Maria de Fátima Salvador dos Santos Ferreira
副主席 Vice-Presidente	趙玉梅 Chio lok Mui
秘書 Secretário	João Rodrigues Baptista 劉家駒 Lau Ka Kui
候補委員 Suplente	楊志鎰 leong Chi lat

監事會 Conselho Fiscal

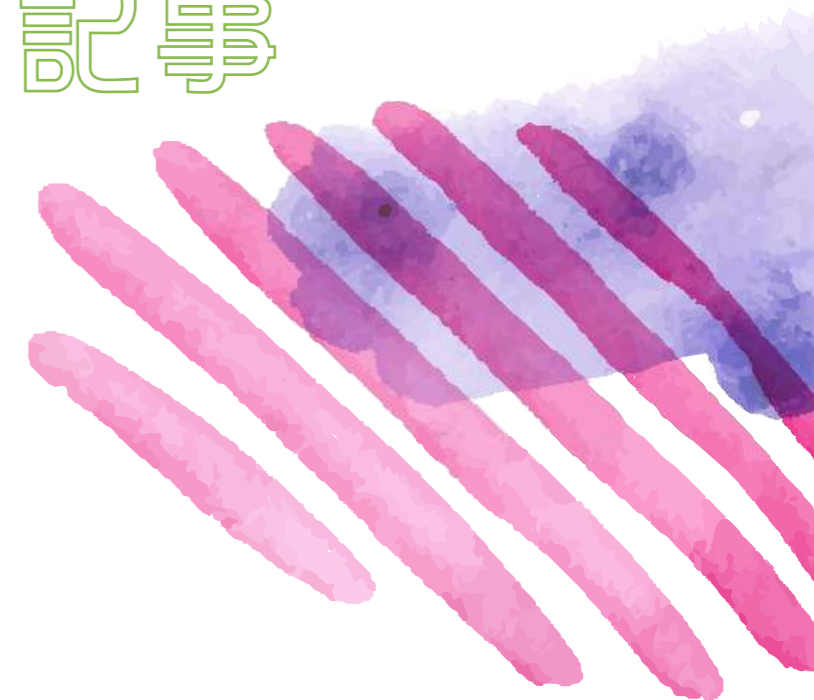
主席 Presidente	黃偉傑 Wong Vai Kit
副主席 Vice-Presidente	黃國勝 Vong Kok Seng
委員 Vogais	勞碧瑩 Lou Pek Ieng
候補委員 Suplente	黃杏詩 Wong Hang Si

榮譽顧問 Consultor Honorário

方頌維醫生 Dr. José Augusto Flores	Maria Manuel Pinto
馬正衡醫生 Dr. Lino Pinto Marques	白嘉蓮 Lindsay Barker
黃顯輝律師 Vong Hin Fai	葉錦成教授 Prof. Yip Kam Shing
鄭炳樞副教授 Cheng Bing Shu	何志榮醫生 Dr. Ho Chi Veng
趙雨龍博士 Dr. Marcus Y. L. Chiu	陳展航醫生 Dr. Chin-Hong Chan
方富輝博士 Dr. Steve Fong	



記事



1992年11月正式註冊成立澳門利民會

1996年7月成立日間活動中心 - 旭日中心

2002年澳門利民會成立十周年

2016年5月成立樂民居輔助宿舍

2017年11月澳門利民會成立廿五周年

1992
11

1993
3

1996
7

1999
8

2002

2012

2016
5

2017
7

2017

1993年3月成立首間中途宿舍 - 望廈之家

1999年8月成立職業訓練中心

2012年澳門利民會成立廿周年

2017年7月成立寬樂身心健康服務站

記事

1993年3月設立第一間為中途宿舍



1995年開展支援式房屋計劃及續顧服務，為離舍舍友提供續顧居住服務

1999年8月成立職業訓練中心 - 利民坊



1992
11

1992年11月正式註冊成立澳門利民會

1993
3

1994

1994年園藝培訓計劃



1995

1996
7

1996年7月成立日間活動中心 - 旭日中心

1999
8



1999年餐飲服務及膳食計劃



2000年「利民家訊」刊物

2002年輔助就業計劃，開設蓮溪市集及氹仔每週市集的攤位

2002年園藝培訓計劃轉型為望廈山農耕場

2002年澳門利民會十周年特刊

2003年剪線工作小組因廠家北遷，影響貨源而結束，轉型為家務助理隊

1999

2000

2000年剪線工作小組



2000

2000

2000年家屬工作，為康復者家屬紓緩情緒及教授照顧患者的溝通和相處技巧

2002

2002



2002

2002

2002年澳門利民會開設網頁

2003

2004

2004年利民坊開展試工計劃、望廈之家開展女位「支援式房屋計劃」



2004 年開展民藝天地攤位擺賣

2004 年《輕鬆快活六步曲》心意咭

2005 年利民心理健康熱線 (為期兩年的試驗服務)



2005 年澳門特別行政區政府成立精神衛生委員會，本會總幹事擔任委員

2006-2017 年澳門處於高速增長期，人手資源緊絀，服務使用者就業機會增加，故暫停部份發展計劃

2004

2004

2004

2004

2004

2005

2005

2006-2017

2004 年出版「精神病康復者家屬需要調查報告書」



2005 年開展職業治療服務

2005 年設華僑報「心寬心歡」專欄

2006-2017 年澳門處於高速增長期，人手資源緊絀，服務使用者就業機會增加，故暫停部份發展計劃

2007 年開始推行足球運動

2008 年開展洗車隊、茶座、增設資源閣，提供職業諮詢、就業轉介或跟進服務

2008 年著名畫家阿虫設計「歡顏再現，信心重建」圖案，印製旗貼、壓力咭及T恤，作為推廣社區教育



2009 年澳門特別行政區政府成立復康事務委員會，本會理事會主席擔任委員

2007

2008

2008

2008

2008

2008

2009

2010

2008 年開展「家連家精神健康教育課程」

2008 年自製影片「橫街窄巷」公映

2008 年本會為世界精神健康聯盟 (World Federation for Mental Health) 之具投票權會員 (Voting Member)

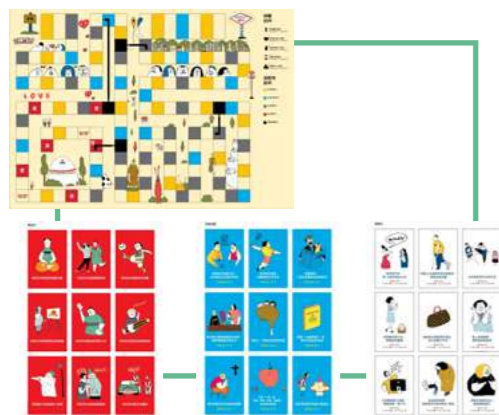
2010 年《誰走進我的生活》圖文書開幕禮及展覽，首次由康復者及家屬公開真實的一面介紹生活、病患經歷和困難



2010年開展「精神健康急救課程」



2012年澳門利民會成立二十周年，舉行了「歡顏身心共創建，沿途有『利』二十年」系列活動，首創「精神之奇」精神健康康樂棋



2015年本會舉辦「陶紅玩綠·悠然自得」開放日，展示康復者的展能藝術作品



2010

2010

2010年旭日中心足球運動逐漸發展成足球隊，並參加鄰埠地區足球比賽

2011

2011年因望廈重建，望廈之家而搬往望善樓，宿位由12名擴展至39名。利民坊搬往八達新村地舖作為臨時運作 2011年因望廈重建，望廈之家而搬往望善樓，宿位由12名擴展至39名。利民坊搬往八達新村地舖作為臨時運作

2012

2013

2013年利民坊遷入位於高地烏街地舖，成功轉型為綠植產品的模擬商業環境

2014

2014年在雙重老年化的趨勢，宿舍服務新增短期住宿服務

2014

2014年康復者出現年輕化，增撥資源開展「STAND FOR YOUTH」計劃

2015

2015

2015年首次由康復者擔任「微景盆栽工作坊」導師或助教，開班授課予社區人士

2015

2015年開展社區支援服務，以外展方式支援退縮和被動的康復者

2016

2016年5月樂民居輔助宿舍支援計劃正式投入服務，宿位39名

2016

2016年10月10日在石排灣首次舉辦大型社區教育活動-點「石」成「心」精神健康嘉年華活動

2016



2016

2016年12月石排灣寬樂身心健康服務站試行運作，提供上門家訪服務

2016

2017年7月石排灣寬樂身心健康服務站正式投入服務，為精神康復者、家屬及市民提供多元化的服務

2017

2017

2017年10月8日至17日25周年銀禧紀念系列活動之「元」來是他們藝術展

2017

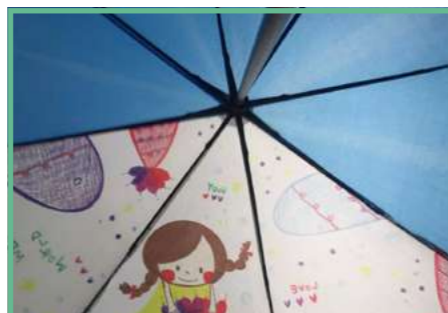
2017



合作

“樂陶思”系列

“澳門利民會自 2015 年，與台灣 DENDANours 插畫師黃丹怡合作，創作了“樂陶思”系列宣傳品，透過這些宣傳品，讓市民大眾看到她的笑容，都會會心微笑！”



女主角樂陶思，是一個經常面帶笑容的開心小女孩，她喜歡種花，也喜歡製作陶器。樂陶思帶來兩位好朋友：小葉子與小筆頭。
小葉子頭上有水壺，綠葉環繞著面兒，十分喜歡綠色植物，平時會栽種不同植物送給身邊的好友，希望這樣的綠意能為大家帶來快樂！
小筆頭也是個與眾不同的朋友，頭上有支筆頭形狀，喜歡用畫筆或毛筆表達內心感受，繪畫和書法是她的最愛。
她們代表著不同的嗜好，喻意希望大家培養良好的興趣，讓心情開朗和愉快，精神亦會保持健康！

服務單位

- 望廈之家
- 旭日中心
- 利民坊
- 樂民居輔助宿舍
- 寬樂身心健康服務站



望廈之家

1993年3月成立，為澳門利民會首間中途宿舍，提供過渡期住宿訓練。以「群體生活及日常督導形式」，提升舍友個人自理、家居生活、社交技巧，加強對社會資源認識；並培養按時服藥習慣，減低復發機會。

多年來亦開展社區照顧服務，包括：支援式房屋計劃、夾住計劃、續顧及社區支援服務等，為離舍舍友提供個別化之跟進支援，旨為促使他們在離舍後，能夠適應社區、穩定生活。



宿舍成立初期
1700呎複式單位，
提供10個男女宿位
位處望廈平民新村屋苑

宿舍搬遷

舊舍透過「小型家舍模式」運作，多年來致力協助康復者重返社區。但因空間所限，只能設10個宿位，不僅申請者輪候時間長達半年至九個月，亦未能回應社會上有短期/緊急服務需要的康復者，及時提供地方作生活整頓。

直至2011年，政府啟動「望廈平民新村重建計劃」，使該區有條件增設民生設施和居住單位；隨原址建築清拆，宿舍搬遷至新社屋—望善樓內。空間面積由1700多呎變為7400多呎，服務名額由10名增至39名，服務規模大幅擴展。

雖然轉了地方、人事盡不相同，物品亦去舊換新；但家庭般的溫暖卻未改變。



舊舍地方雖小，卻是載滿人情味的「小蝸居」

晚飯後一起卡拉OK，放鬆心情



政府啟動「望廈平民新村」的重建計劃

舍友見證望廈宿舍被清拆，將回憶記在心中



宿舍服務

1 自我獨立及社交技巧

設定個別化計劃，促進生活能力重建。內容涵蓋個人自理、人際關係、金錢管理等；並重視細節，如食物安排、儀容整理、化妝、交通工具搭乘方式、基本社交技巧等，加強實際操作經驗。



學習烹調食物



學習使用家電



認識社區



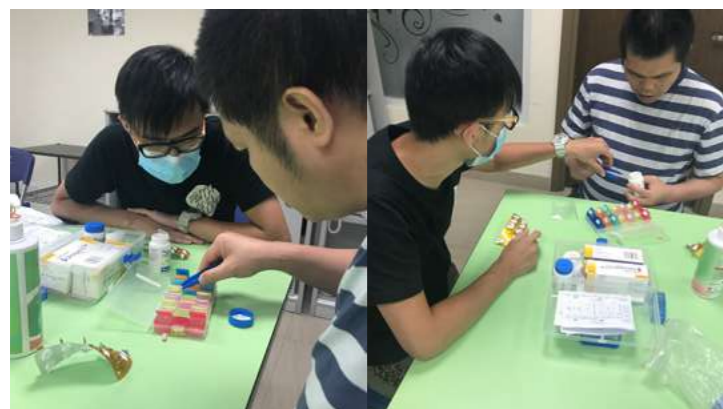
舍友學習修整個人儀容



於職員指導下，舍友學習照顧自己一切起居事務，包括執拾床鋪、房間清潔及清洗衣服

2 藥物訓練

不少舍友對自身病症並不瞭解，對藥物抱懷疑態度。護士會個別評估舍友病識感、藥物遵從性，透過團體或個別教育，加強對藥物正確認識，提升對服藥重要性之認同、管理藥物技巧，鞏固服藥遵從行為與習慣。



護士教導舍友收拾個人藥物，按訓練階段來達致舍友自行管理藥物



定期張貼、更新精神健康資訊，供舍友和家屬認識

3 個案工作

根據康復者的需要，提供諮詢、輔導或轉介康復者至合適的社會服務機構。



定期進行晤談訂定及調整個人康復計劃



為每名新舍友進行生活功能評估

4 家屬支援

為家屬提供服務，形式以家訪、個別面談為主，協助他們理解康復者，並學習與康復者相處的技巧。

5 緊急及短期住宿服務

服務對象為本會會員，如因家庭、居所、精神情緒問題有急切需要，或因其他危急事故而需監護及照顧等對象，可申請此服務。緊急住宿期為 1 週，每週需進行檢討及評估續住需要。短暫住宿為 1 個月。



緊急及短期住宿服務

支援式房屋計劃及續顧服務

1995 年，澳門利民會與房屋局合作，開展支援式房屋計劃。房屋局於望廈平民新村撥出四個兩房一廳的單位（共八個宿位），供離舍舍友居住，由宿舍開展支援式跟進，定期家訪、輔導、監督服藥等，促進他們適應、穩定地獨立生活。後隨原址清拆，住客亦一同遷往望善樓。

同年，宿舍亦為離舍舍友開展為期兩年的續顧服務，同樣在有限度之支援下，協助舍友獨立生活。

2014 年，本會設立「社區支援服務團隊」，舍友離舍後改由該團隊跟進，宿舍續顧服務於該年正式劃上句號。

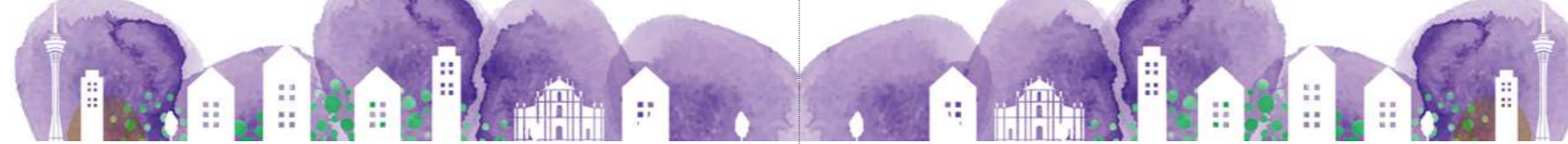


1995 年宿舍正式開展支援式及續顧計劃

夾住計劃

2001 年，澳門樓價高企，支援式房屋計劃宿舍已滿額。一些舍友未成功申請社會房屋，亦未能回到原來家庭生活，離舍時面對高昂租金壓力，甚至因加租、迫遷等致居無定所；有見及此，宿舍於 2002 年首次組織有共同住屋需要的康復者「夾租、夾住」社區上單位。職員作為協調者，與康復者一同尋找合適單位，入住後定期進行家訪及開家庭會議，協助處理衝突與問題。

當時參與計劃康復者共 11 名，夾住期間未有復發表現，也能一直維持良好同屋關係。體現了夾住除減輕租金壓力，亦由於康復者在相對包容、接納、支持的環境下生活，減少與人同住的適應問題。



生活點滴

在大家庭裡，舍友逐漸適應過規律生活、學習自理、充實餘暇生活。

在過去，休閒娛樂活動已被運用於心理保健及精神病防治，促使病人建立自尊心、社會關係，防止他們沉浸在退縮、生活單一的狀態，起疏導情緒、支持性心理治療作用。活動設計中會加入不同元素，如促進融入社區生活是一重要方向。近年舍友不止參與活動，甚至開始作籌辦者，於過程中提昇自身能力、表達想法、培養合作精神。

離舍時，宿舍會為每名舍友準備一本回憶錄，記載他們在舍時的生活趣事，讓他們生命中美好的回憶能被記下，並隨時回顧與同行舍友的友誼。



不分彼此，一同感受節日帶來的歡愉



推廣健康生活，齊運動，健體魄



於群體生活裡，學習互相包容及與人分享



鼓勵由舍友策劃康樂活動

專業服務之發展

搬遷至望善樓後，服務名額由 10 名大幅提升至 39 名。個案工作量亦隨之增加，不單提供自理與生活技巧訓練，更協助舍友發展個人能力及強項、處理人際關係、家庭衝突、外出就業、生涯規劃等，需花費較多時間及人力資源。

由於宿舍初期人手編制，專業人員中只有 1 名社工及 1 名護士，因此宿舍因應服務運作需求，向社會工作局提出增設專業人員訴求。

於 2016 年獲資源，增設 1 名心理輔導員及 1 名職業治療師，從更多面角度分析康復者個人能力、病症及社會心理狀態等，提供適切的跨專業服務。



舍友於活動中學習突破內心的恐懼



舍友參與管理個人情緒小組活動



水上歷奇活動，發揮彼此間的團體精神



舍友參與管理個人情緒小組活動

社區聯繫

中途宿舍的目標，除讓康復者回歸社區居住外，更關注他們是否真正融入社區、被社會人士或鄰舍接納。現時，公眾對精神病標籤情況仍存在，人們對康復者仍抱一定偏見和負面感覺。望廈之家自起初至今，設置地點都座落於人多的社區中，鄰近有托兒所、老人中心和屋村；宿舍定期向社區人士開放，歡迎他們入內參觀，使區內人士對舍友生活有所認識，安排共同活動以促進共融、組織舍友對外提供義工服務等，使社會有機會直接接觸及正確認識康復者。

到不同社區進行義務工作，讓大眾減少對精神病患者之歧視



宿舍舉辦開放日，讓鄰近社區居民對精神病人有更多的認識



職員與舍友透過話劇，向公眾人士推廣精神健康人有更多的認識



旭日中心

1996年7月成立，透過有系統的社康活動和生活技能訓練，幫助精神康復者瞭解和處理在復元過程中的困難及需要，增強他們面對自我照顧、家庭、社會和工作等各方面的適應能力，更藉著群體生活，建立其自信心及和諧的人際關係。

中心服務

因應康復者及其家屬的需要而開展了不同內容及性質的服務，中心的主要服務有個案工作、訓練及活動。

1. 個案工作

中心專業團隊

主要為恆常到中心接受服務之康復者提供個案輔導及跟進，並定期主動關顧他們的近況、服務適應等問題而作出適切之介入；並輔以小組工作提升康復者的生活適應能力、對精神病的認識、情緒管理及減壓等，從而讓他們能夠保持穩定的精神狀況、減低發病率及在社區安穩地生活。



心理電影小組，電影欣賞（派特的幸福劇本）



會員能親手製作朱古力曲奇是一件開心的事



心理電影小組



Stand for youth 活動體驗

社區支援服務隊

2014 年開始籌備社區支援服務，並於 2015 年 1 月以調撥資源及人手方式開展，同年 5 月得到社會工作局人員資助，增聘專業人手及提供相關服務。主要針對較退縮和被動的精神康復者，他們缺乏支援網絡，面對壓力及困難時無從解決，導致影響復康情況。

社區支援服務隊是由專業員工擔任個案管理，並提供專業的心理治療、職業治療及護理服務，為每個個案定期做風險評估，並按指引對高、中、低風險個案進行緊密全面的外展跟進和介入，為他們提供足夠支援及能在社區安穩地生活。



與會員一同打籃球，鼓勵多做運動



由職業治療師帶領的烘焙 cake 兩 cake 小組



社工家訪，以瞭解會員的生活近況

2. 技能重建訓練

主要透過工作小組的形式進行，包括有膳食訓練、文書組、接待組及小賣部，工作能為康復者帶來精神寄託外，還能讓他們從中獲得滿足感及提升自信心，因而中心一直開展各類的工作小組，從而藉著有系統的訓練去讓康復者養成良好的工作習慣及提升各方面的技能，並使他們在復元路上尋回自我價值及工作的樂趣。職業治療師亦會因應工作小組的情況，制定合適康復者的訓練內容，並在不同的階段進行評估，以瞭解他們接受技能訓練的情況及作出跟進。



小賣部日常營業情況



膳食隊隊員正在清洗食具



接待處隊員為會員測量體溫



膳食隊隊員正在準備午膳



工作組到香港進行交流活動

3. 康啟及展能藝術活動 為了豐富康復者的閒暇生活及擴闊他們的社交支援網絡，於活動內容融入社區的元素，以輕鬆生活化的手法讓康復者學習社交技巧和建立結構性的日序。因而中心每年會舉辦不同類型的活動，例如：節慶活動、探訪及外遊活動等。



旭日中心 21 周年 - 點點滴滴在心頭



陽桂風光之旅



東莞夢幻百花洲短線遊



靈猴獻瑞賀新春，大家一齊玩遊戲



到科學館參觀 - 在心型樹前大合照



慶祝中秋活動，齊齊動手包湯圓



新濠博亞義工到訪中心，與會員一同慶祝中秋節



廣大探訪活動，與學生一同為陶瓷作品上色



國畫班



油畫班



繪畫專題班

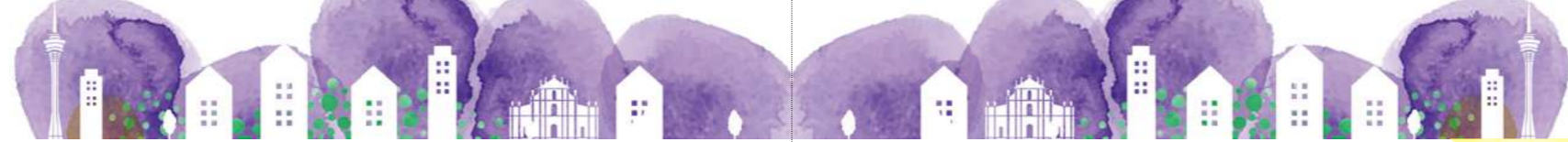
另外，於活動設計上持續強化康復者個人潛能及發掘他們的興趣，因而中心每年會舉辦一系列展能藝術的活動，包括有：陶藝班、國畫班及書法班等，從中發掘到不少熱愛藝術創作及有潛能之康復者，為了讓他們有更多的平台分享藝術創作的心得及展示作品的機會，過往曾與不同的機構合作舉辦活動，例如：藝術展覽活動、義賣活動、陶藝體驗工作坊等，當中獲得不少的好評。



書法班



陶藝班



布藝班



瓷碟彩繪班



皮革班



禪繞班



公仔製作班



2010年香港復康足球比賽



2010年香港復康足球比賽，由隊員致辭



2012年社區交流賽，比賽前隊員互相握手



2013年香港復康足球比賽，隊長又抽中與香港隊對賽



2016年心寬盃，各隊員大合照

4. 復康足球隊

主要透過足球運動作為媒介，為康復者提供體格發展及展示才能的機會，從而增強康復者的自信心，學習與人相處及團隊合作的精神。隊員參與有系統的訓練及與不同地區的康復者和社區人士切磋球技、交流互動後，讓隊員生活上有所寄託及找到人生目標。每年足球隊除了會參與香港中華復康盃外，近年亦參與過在台灣及深圳等地舉辦的交流賽，當中讓隊員接觸到不同地方的復康足球發展，並在比賽中展現恆常訓練的成果。

其次，足球運動除可鍛練康復者的體魄外，訓練和比賽能為隊員之間建立一個共同話題及興趣，亦讓他們與社區人士有一個溝通平台，有助融入社區；同時，讓社區人士了解到康復者的優點，打破隔膜，建立友誼。



2016年台灣心滿意盃，隊員在雨中作賽



2016年台灣心滿意盃，獲得冠軍



2016年深圳市鵬康盃



隊員與社區義工練習前大合照



練習前先熱身

5. 家屬工作

精神康復者在復元過程中，家屬佔很重要的角色，也被視為康復者能否有良好康復狀況的一個關鍵。同時精神病患者家屬 / 主要照顧者面對著康復者親人突如其來的轉變而措手不及、更承擔著經濟、生活及照顧壓力等問題；都較容易導致情緒的問題，直接影響他們的生活及照顧質素，在社區亦缺乏對家屬的支援。因而中心透過不同的服務協助家屬建立非正式支援網絡，從中彼此分享經驗及紓緩照顧壓力，並藉著教育性講座及課程學習有關精神病的知識。此外，也會為有需要之家屬提供個案跟進服務，以協助解決生活及照顧壓力。



家屬講座



節慶性活動



家屬外遊活動，舒緩壓力



定期聚會，凝聚同路人



康體活動

6. 專業治療服務

康復者在患病後不論在生活功能、認知及個人健康方面都受到不同程度的影響，因而會因應康復者的狀況提供適合他們的專職治療服務，當中包括有職業治療、心理治療及護理服務，以促進康復者之復元。



職業治療師上門為會員進行家居環境評估



職業治療師教導會員使用輔具的方法



健康講座



護士為會員量度血壓



護士為會員量度血糖



心理治療－以腦波回饋儀
練習持續專注



個別心理治療

7. 社區教育工作

中心一直積極向社區推廣精神健康訊息，於 2010 年開始將「精神健康急救課程」引入澳門至今，每年亦會定期舉辦相關的課程予有興趣的人士參與，以推廣及提升參加者個人的精神健康，同時亦能學習辨識精神問題及精神危機的徵兆，以協助受情緒困擾或出現精神健康問題的當時人，在他 / 她未得到專業人士協助前，參加者可作首要的介入工作。

總括參加者回饋參加完急救課程後，讓他們認識更多有關精神病的知識外，亦讓他們學習到如何與受情緒困擾的人士溝通，以及能夠更多的接納及關心他們，所以對於參加者來說課程對於他們處理及辨識精神及情緒問題有一定的效果，截止 2017 年本會共開辦了 25 班課程，合共有 480 人參加。

2008 起，本會與香港家連家精神健康倡導協會合辦「家連家精神健康教育課程」，透過有系統課程讓康復者家屬或主要照顧者瞭解到精神病的由來、認識藥物、學習與康復者相處及認識倡導工作。至今已成功開辦了十一屆課程，合共有 98 人參加。

利民坊

利民坊(舊)址

1999 年 8 月成立，為一所模擬商業運作的職業訓練中心，提供職業訓練及實習課程，讓康復者透過實際經驗，提升溝通能力、社交技巧及培養良好工作態度，旨為協助他們融入、投身社會。

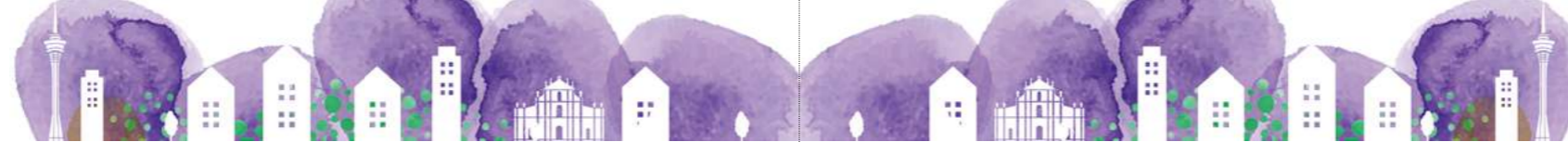


職業培訓中心遷址

利民坊開始服務之初，設址於望廈平民新村，因當時鄰近學校，實習以文具零售訓練為主。至 2011 年，政府啟動「望廈平民新村重建計劃」，其時利民坊遷出原社區，於 2013 年遷至現址：美副將大馬路高地烏大廈地舖（觀音堂巴士站對面），新址更靠近市中心，人流亦較舊址多，康復者有更多機會與社區人士接觸，使提供職業培訓的環境更貼近真實就業市場。

利民坊(新)址





由單一職業技能培訓到綜合式職業復康服務

1999年8月，利民坊模擬商業模式正式投入運作，對康復者進行文具零售訓練，後隨社會需求轉變及服務發展，漸見15個培訓名額、單一文具店模式之培訓已未能回應實際需要。因此本坊逐漸開展不同服務計劃，以開闊不同領域的職業地圖，並提供更多實習機會，如：新增洗車、派傳單等輔助就業計劃、與不同商舖合作的試工計劃、就業轉介及提供諮詢服務的資源閣等，並增加到28個名額。

2013年起，本坊獲社會工作局資助，增聘一名社工及一名職業治療師，由社工擔任個案經理，針對個別化需要，為康復者銜接不同職訓項目；而職業治療師則就康復者能力作前期、中期及終期評估，有助進一步掌握其能力及訓練進程，除個別訓練形式，有需要時亦會設計合適小組。

這些年的發展，使利民坊的職訓服務由「單一技能訓練」，發展至「綜合式職業復康服務」，讓康復者得到整全性的職業復康服務；在更具專業性的團隊協助下，有效地提升工作能力。



培訓課程 - 店務員實務
透過實務操作，學習應對不同狀況



培訓課程 - 職場鬆
導師帶領康復者體驗不同減壓活動，引導其找出合適方法，對未來面對職場壓力時作好預備。



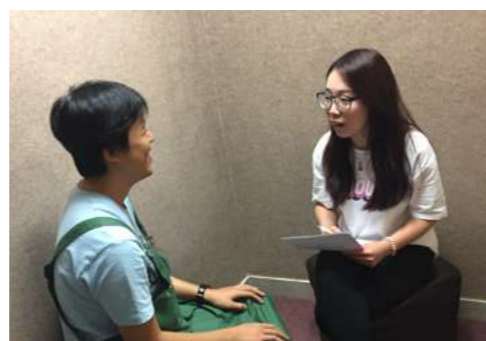
輔助就業 - 派傳單
透過輔助就業提升工作的獨立性，逐步踏入就業市場。



職業治療小組 - 行行出狀元
實際體驗不同工種操作，以及一同到連鎖快餐企業了解實際工作環境



職業治療師為學員進行手功能評估。



社工個別跟進，為學員訂定個人復康計劃。

實習店舖內，融入「愛。自然」理念

遷入高地烏新址後，考慮該區族群與舊址有別，決定重新設定實習店舖定位；在保留原有的零售模式下，從單一型文具店轉型為文具精品店，於主要銷售品項加入康復者親手製作的植物盆栽，向社區人士展現其能力，增加社區接受度；同時透過銷售居家及辦公室小盆栽，提醒市民大眾可建立一些如園藝種植般的良好嗜好，以紓緩日常緊張的生活壓力。將「愛。自然」的理念融入其中，為康復者提供實習機會同時，向市民大眾宣導精神健康訊息。

此外，利民坊學員與職員會針對不同節慶，設計別出心裁的盆栽、乾燥花禮品，如聖誕節乾花擺設、母親節乾花相框、畢業花束、賀年蘭花盆栽等，鼓勵大眾透過節慶多向身邊人傳達「愛」的訊息，以行動表達關懷。

自利民坊轉型後，綠植盆栽與禮品一直獲得市民大力支持。有見及此，利民坊2016年正式成立「綠植發展組」，2017年實習店舖全面轉型為園藝精品店，店內所有產品皆由組內康復者製作。每當遇到社區人士購買或表達支持，組員都深受鼓舞，被社會認同的經驗大大提升他們的自信，有助回復其回到就業市場的信心。



實習店舖轉型銷售園藝精品，透過產品向市民宣導關注精神健康



學習花藝設計技巧

學員製作產品中





綠色植物



室內小盆栽適合放在家中或辦公室，頑強的生命力，為緊張生活打打氣

乾花產品



由康復者製作，鼓勵大家向身邊人表達愛

賀年節慶產品

康復者製作的蘭花組合盆栽深得市民喜愛與支持。產品被認同能大幅提升康復者的信心



特別節慶

以康復者的製作表達愛



服務與社區接軌

「綠植發展組」製作許多不同商品，向社區人士展現能力，得到市民及愛心企業認同；使職業培訓服務不止侷限於職訓中心內，更以職業為媒介，促進康復者回到社區、融入社區。

企業義賣及推廣

康復者在綠色植物製作的發展，實是感謝本澳不同企業提供許多義賣、推廣的平台。如 2015 年在百老匯懷舊大街設置為期半年的推廣及義賣攤位，2016 年參與漁人碼頭「黃色小鴨園遊會」擺設義賣攤位等；這些平台為康復者提供更接近社區的實習平台，增加他們與社區的接觸。

設置服務推廣及義賣攤位，康復者正為參觀者介紹本會服務

青年就業博覽展



設攤推廣產品及義賣 漁人碼頭



義賣期間設有工作坊 銀河員工通道



百老匯 設攤向市民推廣康復者製作的綠色植物

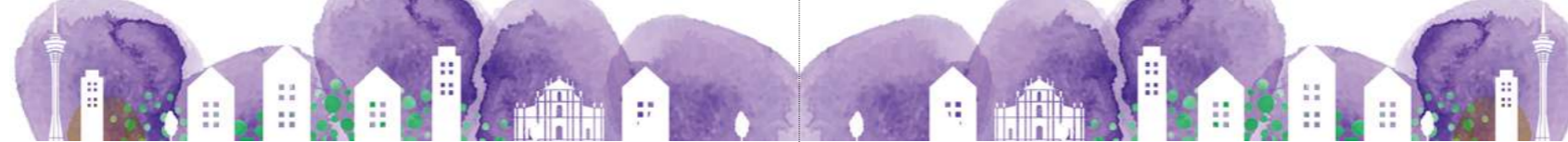


永利及永利皇宮 義賣賀年盆栽，深受一眾員工支持



新濠影匯員工通道 服務推廣，向博企員工展示康復者手製產品，並於現場設製作體驗





藝墟

2014年11月，利民坊首次參與塔石藝墟，第一次將學員製作的綠植盆栽公開義賣。當時市民展示的支持，鼓舞康復者重投社會，成為他們日後參與社區推廣的一個重要里程碑。



綠植工作坊

2015年起，利民坊新設由康復者擔任導師及助教的綠色植物工作坊，主要對象為學校、社團及社區人士，至今已舉辦超過50場；形式有別以往的社區共融活動，康復者不單是參與者，更是擔任整場教學的主導角色。顯示康復者獨當一面的能力，增加他們與社區溝通互動。為康復者回歸社區、被社會接納打了「強心針」。



到社區中心教授親子綠植組合盆栽



康復者擔任導師，教授本澳學生製作微景盆栽



因綠植工作坊到訪學校，加入康復者分享環節，對學生進行生命教育，鼓勵學生遇到困難時勇敢面對

樂民居輔助宿舍

起源

滿足不同康復者需求

由於過往本澳只有一間中途宿舍，不同年齡大小、能力強弱、病情輕重及需要不同，均被轉介至中途宿舍接受服務，因此宿舍內康復者狀況出現極大差距。而年輕康復者個性較自我，往往難於配合規範化的宿舍生活，亦不會因為群體生活而顧及其他人所需，生活中差距較大的康復者之間出現較多矛盾及衝突；而宿舍為群體生活的地方，宿舍職員亦難以按康復者的需要及特性個別化處理，只能劃一管理，形成有部分服務未能按康復者特殊的需求提供個人化的支援。再加上中途宿舍由於康復者情況差距較大，尤其部份慢性精神病康復者病癥較明顯，在提供服務上的需要與年輕康復者截然不同，因此有需要規劃新服務。



支援式房屋計劃的延展

此計劃於 1995 年開始與房屋局合作，提供康復者離舍續顧居住服務，主要為完成中途宿舍訓練，但缺乏家庭支援、年紀偏大及病情較明顯的離舍康復者提供 4-8 個恤徙服務，透過定期持續跟進形式的住宿服務，協助舍友在社區過穩定的生活。服務開展近 20 年，雖然康復者獨立居住於社區中，但入住期間一直保持「低入院率」的良好紀錄；因而總結出如康復者在穩定的生活環境中，獲得持續的跟進，於問題發生時獲得即時的協助及支持，是可以減少康復者面對的壓力及困擾。再加上足夠的職員定期跟進康復者的服藥情況，評估精神狀態，於康復者出現病發徵兆時便即時協助康復者就診，減少病情惡化的機會，是可以穩定地在社區生活。

因此，即使康復者非入住受職員監管的院舍，若在社區內有穩定的居所、遵照醫囑接受治療、有支持性的生活環境、適量的督導、提醒及教育，康復者仍然能夠自立地生活，保持良好的精神狀態，達致復康的目標。



在有限督導下，執行日常任務



簡介

樂民居輔助宿舍簡介

經房屋局及社工局支持下，新服務計劃於 2016 年正式投入運作。樂民居是為精神康復者提供過渡期住宿的輔助宿舍；透過整層 14 個兩房一廳的小家舍形式的住宿群落，模擬實際居住環境會遇到的困難，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去面對日常生活中出現的問題和需要；透過共同管理單位，提升日後於社區生活中所需之解難能力，增加社區適應。期望康復者在輔助宿舍受訓時，可以像樂民居的名字一樣，快樂的生活在民居之中。



舍友生活



訓練

樂民居的訓練

輔助宿舍訓練期分成四個訓練階段，分別為試住期、訓練期、鞏固期和準備離舍期，入舍後由專業同事與康復者共同制定康復計畫；在單位內他們要學習互相協調與合作，共同管理單位，建立康復者對個人及生活的責任感，培養家居管理的習慣，進而建立於社區生活中獨立生活的信心，為將來重返社區做好預備；準備離舍期則著重於與康復者討論離舍之後的住所去向及未來生活計劃。

樂民居輔助宿舍透過與康復者執行個人化復康計劃及小家舍團體生活的訓練，利用家舍環境幫入住的康復者建立穩定的生活日序，訓練及發展其獨立家居生活技巧、加強理財技巧、提升人際溝通、教導其對精神病的了解及服藥管理、進而善用餘閒及運用社區資源，並期望透過個案輔導及家屬支援、發掘康復者個人的潛能及修補康復者與家屬的關係，亦會實際與康復者至社區模擬相關的狀況，幫助康復者融入社區，成功復元。



自我安排生活計劃



寬樂身心健康服務站

前期準備

2013年石排灣公屋群落成，居民續漸遷入，本會亦有服務使用者遷入居住，當時石排灣公屋群的配套設施尚未完善，一般居民要解決日常生活所需已不容易，對康復者而言相信是加倍困難，再加上尋找支援不易，對精神病康復者的精神狀況穩定而言增加不少挑戰。故此，開展以「社區為本」的精神康復服務刻不容緩，唯有持續協助精神病康復者，教育區內民眾正確認識精神病，才能更有效讓精神病康復者邁向「復元」之路及創造共融社區。

本會增聘人手提供「社區支援服務」，以外展及家訪形式為服務使用者提供支援，讓他們漸漸適應新的生活。

與此同時，本會開始構思設立服務點的可能性，正式開始籌設相關服務，在構思過程中，因應服務內容及當區居民的接受程度，服務點在名字方面有較多考慮因素，最終定名為「寬樂身心健康服務站」，「寬樂」寓意大眾「寬容厚道·和諧快樂」，可以達到「身心健康」狀態。



社工家訪

寬樂身心健康服務站大門



投入服務

2015年年底，在社會工作局的協助下，在石排灣樂群樓第二座地下開展籌辦服務。

寬樂身心健康服務站於2016年12月投入服務，由於工程准照關係，初期服務站只可以當作辦公室之用，每天有工作人員駐守當地，在服務使用者有需要時可以在短時間內提供到戶支援，以及在有需要時可以接載前往醫院覆診，對於服務使用者及家屬的精神壓力得到舒緩。

到2017年7月，准照工作全部完成，服務站全面對外開放及投入運作，為精神病康復者、家屬及有意改善身心健康的居民提供服務。

外展支援服務

由專業團隊運用個案管理模式提供專業介入服務，透過家訪和外展服務，以及個案和小組輔導及治療服務等，評估精神病康復者的精神狀況，並向他們及其家人灌輸正確的精神健康教育，以維持其良好的精神狀況，減低復發機會。



與服務使用者外出打籃球



家屬 / 照顧者服務

以個別及小組輔導等服務提供情緒支援，除了減少家屬 / 照顧者的照顧壓力外，並促進他們對精神病康復者的彼此溝通及了解，有助精神病康復者的康復；並以家庭為本的介入策略，同時兼顧精神病康復者和其家屬 / 照顧者的需要，令他們可以全面融入家庭及社區。



工作人員召開個案會議



職業治療師教授衣物整理法



首次舉辦講座，也有不少捧場客

社區教育活動

舉辦以精神健康為主的社區和公眾教育活動，讓社區人士對精神病有正確的認知及關注個人精神健康，有助推行預防和及早識別，並建立互助包容的社區。



大家齊來聽減壓講座



教授伸展運動



齊來認識飲品糖份含量

諮詢及轉介服務

會為備受情緒困擾或有意改善精神健康的人士及家屬，提供服務，協助他們增加對病況的認識和了解，明白盡早求醫的重要性。如有進一步需要，會為其提供及早和適切的轉介服務。

陪診及接送服務

主要為低動機覆診、低服藥遵從性、低病識感或低動機接觸社區的康復者提供陪診及接送服務，透過便利的交通及職員的陪同下，增加覆診及接觸社區動機，跟進過程中職員會與康復者訂定目標，以循序漸進的方式讓他們可以憑個人能力覆診及接觸社區。



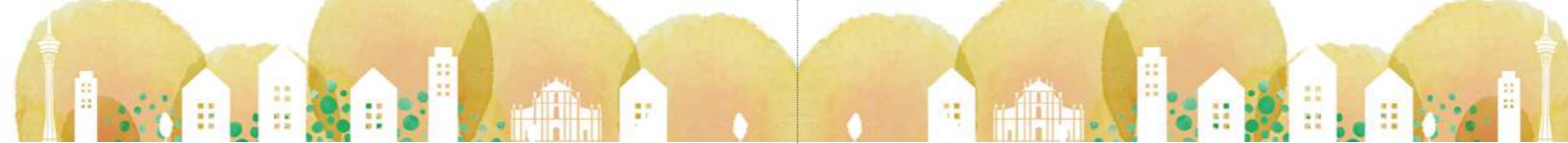
陪診服務

心聲



“

”



心聲

“

不知不覺在本會服務已經 15 年了，從加入這大家庭至現在擔任重要的崗位，過程中所累積的經驗實在可貴，本會由一個小的團體開始，成長至今天開展不同的服務，特別感謝歷任及現任理事會主席、一眾理監事對本人的信任及支持，肩負帶領本會團隊的重任，與此同時，感謝每一位同事在各工作崗位上的努力，彼此懷著共同的目標，一起見證今天的成果，一路走來極不容易，當中所經歷的每一件事，都使我深深記在心裡，一切盡在不言中。

在此，我尤其感謝社會各界熱心人士一直以來對本會的支持，也感謝曾對本會慷慨捐助的社會機構及人士，使本會在面對種種挑戰下，不斷跨越挑戰、進步成長，努力完善服務。

總幹事蘇景楊

”

< 走過二十年 >

「阿心，你肯定不夠我在利民會這麼長，我在望廈之家開張時已經入會了。」一位每次見到我都是講這句說話的阿成，現今已回天家了，再也沒有機會聽到這句說話，只能永遠記在心裡，我在心裡說：「我今後應該比你在利民會的日子更長呢！」

「眨下眼，見到你的兩個小朋友都已經長得這麼大了，我見到都好開心！」一位見證我經歷不同人生階段的阿好開開心心地說。

「阿心，見到你真好，為何每次都這麼難見到你？過來，過來，拿起毛筆寫字給我看看。」我過路一會兒就這樣被一位家屬兼且書法老師帶去寫書法和談聊了。

「陳主任，你在利民會做了多久？」我替新入職的同事簽合同時，新同事每次都好奇地問起，我通常會反問他們：「你猜猜？」有人猜三年，有人猜五年，偏偏沒有人猜中，當我回答他們超過十年時，他們便露出驚訝表情：「做了這麼長~~真看不出啊！」，我只能一笑置之，不知是他們覺得現今好少人做到這麼長久，還是看我的樣子不像老臣子吧！

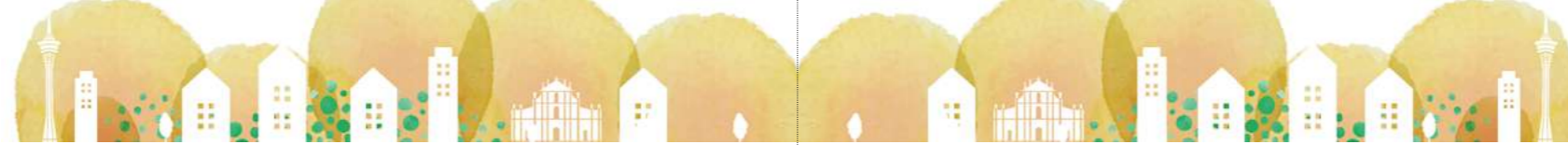
看似漫長的二十年，每天總是忙忙碌碌，既充實又多姿多彩，日子真的過得很快，連我自己也猜不到轉眼間已經工作了二十年。回想起當初進入利民會工作的時候，我只不過是剛剛入讀大學的黃毛丫頭，由一位亦師亦友的總幹事 ANNA 悉心栽培和教導，使我在行政和人事工作上帶來知識的增長，也有著香港人那種辦事拼搏、處事嚴謹、講求效率和效果的精神，從此也注定了我日後的事業方向。直到我讀碩士的時候，在沙士期間遇上了總幹事 FIONA，從她身上學習許多待人接物和行政智慧，令我看人和事都有很大的得著和改變，心裡非常深深佩服這位充滿睿智的上司兼恩師，也磨平了我年輕時候那種尖銳的稜角，使我的管理方式也改變。在此感謝兩位前任總幹事在我生命裡出現，讓我在工作上並不孤單。現在我繼續與戰友們一起努力守護利民會。

雖然我在利民會一直做著支援的工作，其實工作環境是容許我和服務使用者接觸，我認識許多服務使用者，他們各有不同的改變，由沉默不作聲變成喜歡捉弄人、由大癲大肺變成有點溫柔體貼、由獨來獨往變成三五知己、由無所事事變成生活多姿多彩.....這些轉變不是一朝一夕，是經過職員、服務使用者、家屬、醫護人員及社區人士等接觸、瞭解和幫助下，慢慢將封閉的心打開了，讓他們願意開放自己，改變自己！所以，我很深信有句說話是「人是會變的。」

澳門利民會成立至今已二十五周年了，我有幸見證利民會的成長，確實真的過得不容易，期間經歷了許多風風雨雨，但利民會仍然堅持那種實事幹的精神，與大家一起共渡風雨！最後，我在此衷心祝福每一位康復者的身心精神健康，你們已經很努力去面對自己的病患，亦很勇敢去踏出每一步，你們也盡力發揮自己的潛力，我欣喜見到你們的生命有所成長，你們所努力的成果得到社會人士的稱讚和認同，我也為你們感到驕傲！

行政主任陳慕心





望廈之家 舍友心聲

未病前，我是一個開朗活潑的人，在學業上也有不錯的成績。以往很多事情都平穩地發展，直至發現得到此病後，我的生活出現了三百六十度的大轉變。得病後，我除了每天都要準時服藥外，還要定期覆診，這已經無形中成了我的習慣。

我有這個病已經約十年了！初期發現自己有這個病的時候，真的接受不了，很怕被人們歧視和排斥，不敢向別人說出自己有此病。在這段日子期間，我雖然未有得到朋友的支持和鼓勵，但家人們卻不吝嗇地給予我鼓勵、支持和包容，尤其是媽媽對我的照顧更是無微不至的，在他們身邊我得到了很多正面的力量。

在我未入住望廈之家時，我是一個每天都需要父母提醒吃藥的人。當時的自己不但沒有工作，而且還需要父母給予零用錢才能渡日。在近年來，我的病得以有好的進展。我已有一年多的日子不用入住醫院，亦找到一份穩定的工作，現在的我，不但有足夠的金錢應付日常開支，亦有能力自己存錢以支付舍費，平日我還可以請父母吃飯等等，生活有了和以往不一樣的轉變，亦變得更有力量。

望廈之家是一個群體生活的地方，裡面有社工、活協和護士等等職員，還有很多舍友，讓我感受到一種安全感。望廈之家的人們帶給我支持和鼓勵，不經不覺我在望廈之家已經有一年了！在裡面我學懂人與人之間的溝通和相處。

望廈之家的職員會定期於舍內、舍外舉辦不同的活動，例如：節日活動、生日會、運動活動等等。在望廈之家裡，我除了是一名小住客外，同時亦擔任著一個小角色，就是實習活動協調員，自從多了這個身份後，我學習了很多舉辦活動的技巧，為自己作出了不一樣的嘗試，同時我亦感謝舍友及職員的包容，令我可以在活動中成長。

小琪

望廈之家 舍友心聲

在望廈之

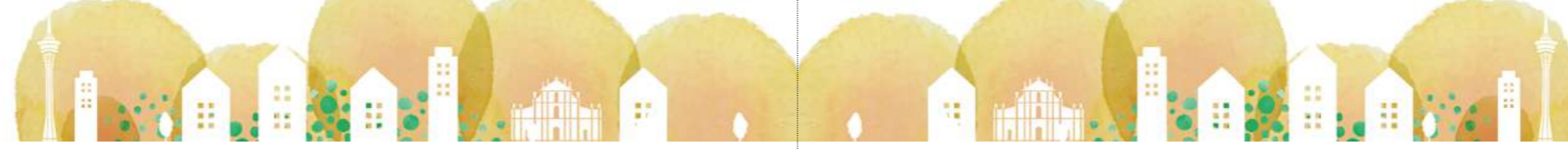
家住了約一年時間，和職員、舍友亦相處了一段日子，當中有很多回憶。對於這個「家」，我亦漸漸地建立了一定的信任。回想當初入舍時，我有一種覺得自己不論去到哪裡別人都會不喜歡自己的想法。到了望廈之家亦不例外，同樣抱有這種想法。不知是否我這個敏感的心，令我當時覺得職員和舍友都不喜歡自己。

在入住宿舍後，與職員漸漸地熟悉，宿舍職員慢慢開始一個接一個地跟我說我有的優點，使我感到被肯定，使我覺得自己還有一些價值。在我有困難的時候，職員會幫助我，有時甚至是他們主動給予我幫助。很多職員都讓我感覺到他們是出於真心為我好的，尤其跟進我的個案工作員，在與她們傾談的過程中，我看到她們用心去聆聽我的煩憂。在宿舍裡，讓我覺得很珍貴的是當我犯錯時，也得到職員的提醒和教導，對我們也有體諒和包容，使我感覺跟他們相處比較有透明度，彼此間的關係亦來得真摯。

在入住宿舍這一年期間，我體驗、學習了很多東西，雖然那些學習到、體驗到的事很難用言語一一道出，但卻真實地融入我內心裡。在宿舍裡，與舍友相處也挺好的，我很興幸能入住這個「家」，這裡帶給了我很多快樂。入住這個「家」後，我人生精彩了，多謝這個「家」裡的人，共我一起編織這「時間雖短卻不枉此住」的人生歷程。盼望在往後的一年裡，能與這個「家」的人們一起建立更多美好的共同回憶。

在職員的關愛下，這真像一個有溫暖的家。

聖誕樹仔



望廈之家 員工心聲

時間過得很快，不知不覺我來到宿舍已經有九個月了。回想起那個剛踏進望廈之家的我，認為精神病患者都是行為怪異，且會自言自語，自己亦不時擔心說出的話語會無意間對他們造成傷害。經歷九個月的相處後，改變了我最初的印象，我發現他們可能受到某些病癥影響，才導致有怪異行為、不被人接納、退縮或不擅溝通等情況。其實這些不是他們願意的，只是被疾病影響。

起初，我不懂如何與舍友們溝通和相處，更不懂得明白、體諒他們的不適或怪異行為。例如，曾經有位舍友告訴我，她在那段時間經常不吃飯，原因是被幻聽持續指責，她只可以對幻聽生氣而不吃飯。那一次經驗讓我感受到奇怪行為不是沒有原因的，雖然這些原因我們都看不見、聽不見，對他們而言卻是多麼真實、多麼切身。後來，我發現我可以給予陪伴和聆聽，可以協助她紓緩當刻的感受。現時，我持續學習與舍友們溝通的技巧和明白他們的難處，去明白每一個行為或動作背後都有其原因，並去瞭解這些原因，從而感受他們的感覺，協助他們適應並重返社區，不被病癥所影響。

可能有人會形容精神病康復者是「癲佬」或「癲婆」。從這份工作裡，我發現他們不是「癲」，他們懂得分辨真誠與虛假，只是你可能需要付出較其他人更多的時間和耐心才能讓他們感受到那夥真心、讓他們可以安心信任。我認為如果要讓他們接納我們，首先要真心地對待，才能真正明白他們到底發生什麼事、他們感受到的是什麼。我在這份工作中，學會如何去了解及明白每件事情背後的原因，學會感受他們的感受。

雖然我工作的時間不長，但已經歷過自己跟進的舍友離舍，看到她再次在社區裡安穩地生活，這個過程令我在工作上感覺到很大的鼓舞，同時告訴我，我的工作不是沒有意義的。

活動協調員黃麗琪

望廈之家 員工心聲

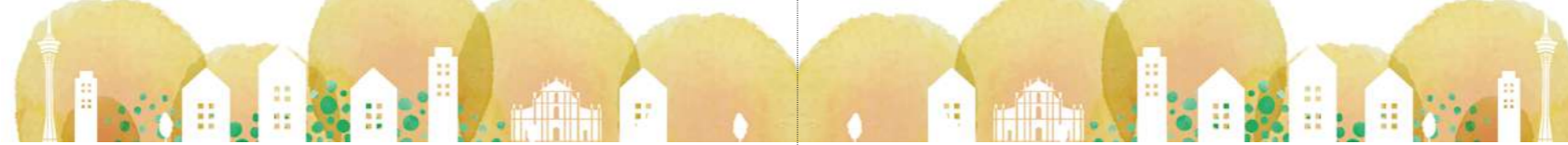
在望廈之家的日子已逾半年，記得加入宿舍前，自己內心亦懷抱著很多假設與想法，很多期望與想像。期望自己可以一同在復康者的復元路上給予幫助，期望著自己能一盡己力，期望自己能為精神復康者給予一點支持和陪伴，與此同時，亦想像著精神康復者可能會有的狀況，可能會不說話、會退縮、會熱情、會話很多...並想像著可能會遇到的各種事情。當初想加入這個大家庭，是見到社會上對精神康復者有很多的標籤，而心裡相信的是每個人都有不一樣與一樣，每個人都是獨特而有差異的，若有機會，期望自己能協助一同撕去負面的標籤，能陪伴一起走復元的路。

以往憑藉一些想像以及次數不多的交流，對於精神復康者的認識與接觸是有限的，可能亦有一些想法是不貼近他們的。在加入望廈之家後，我們接觸、溝通，瞭解不同人的故事，認識不同人的個性，與大家展開了不同的經歷和相處，有時大家一起聊天，有時大家一起計劃，有時突發情況發生，我們嘗試去介入，有時對方想要一個抒發的出口，我們嘗試聆聽，其實也和我們去認識其他人的感覺是一樣的，都是一種關係的建立，都是一段段共同行走的旅程。若要與他們一同前進，並在他們復康的路上結伴同行，我們需要去理解、去進入他們的內心，走進他們的生活，而望廈之家亦是有助我們進入他們的世界。

當我們與朋友相處時，可能亦有難以明白對方的時候，與復康者亦同，我們未必有辦法完全體會對方的難處，但透過關係的建立、透過溝通和接觸，卻能一步步比當初更明白他們的處境，明白他們的不容易有時是難以用言語訴說，明白他們有時有著一些我們未必想像得到的體驗，明白他們內心有時有著我們也難以承受的掙扎與衝突。

望廈之家是一家中途宿舍，大家都帶著自己的故事入住，一同生活。我在望廈之家的時間雖然未是很長，但亦有了很多的體會和經歷，期望未來能持續陪伴更多不同的人，在復元的旅程中並肩同行。

心理輔導員陸青婷



望廈之家 家屬心聲

工作人員：作為一個精神康復者家屬，回想起以往的日子，你有什麼感想呢？

力父：內疚，感到慚愧，覺得自己當時不懂得怎樣幫助兒子，眼見兒子沉迷網絡世界，沒有其他興趣、性格變得孤獨，自己的工作又忙，沒有時間照顧兒子，且家庭較複雜，沒有一個安穩的環境給他。

工作人員：你覺得兒子在中途宿舍生活了半年，有沒有什麼改變了呢？

力父：兒子沒有像以前般抗拒、防衛，覺得他現時對我增加了信任，亦主動打電話同我傾談他自己最近的事情，亦會約我一起外出用膳或跟其他親友見面等。

工作人員：未來你對兒子有什麼期望？

力父：以前就會緊張他讀書，望子成龍。現時只期望他努力讀書，完成中學，或者找到一份工作，對他多些關心，大家生活會比以前開心。

力父



旭日中心 員工心聲

< 想著·想著 >

在寂靜的夜裡，間中會睡不著，原因有很多，有時是食得太飽，有時因工作壓力，有時煩著生活中的各種鎖碎事，失眠時就會想著每一天所發生的事，有快樂，有煩惱，有擔心，而當中總是離不開自己的工作，想著如何把工作做好，想著如何分配同事之間的工作，想著想著然後睡著，睡著睡著然後又醒著。

在這裡工作已踏入第十四年，想著是否要離開？想著還能做些甚麼？想著想著然後又繼續做著，曾問過自己為何仍在這裡工作，想過很多很多遍，但答案原來都一直在心裡，想著想著，心裡原來是快樂，快樂就是我繼續在這裡工作的動力！

中心主任古菊芳

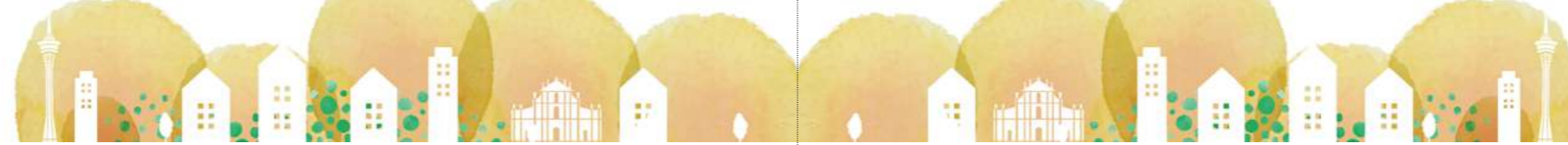
旭日中心 員工心聲

< 被貼上的記號 >

「打人」、「瘋子」、「暴力」這些記號牢牢的貼在精神康復者身上，難以撕去。在一次與會員聊天中，我問她你經歷過這麼多苦難，被遺棄、被唾罵，有什麼動力讓你仍然堅持下去。她說，堅持下來要讓更多人知道精神病人其實沒那麼可怕，我們和正常人一樣，需要工作，有喜歡的人，有喜歡做的事，有時會笑，有時也會流淚。看著她堅定的眼神去說這一番話，我的心頓然覺得很滿足。

我會形容這是送給我康復工作中的一份禮物，正正是這一份禮物推動我繼續走下去。大眾的歧視及污名形成了無形、牢固的牆，不用怕，跌倒也是正常，但我會陪著你們翻過這高牆。

職業治療師黃雅宜



旭日中心 員工心聲

< 溫暖 >

不知不覺我在利民會工作已踏入第十二個年頭，每天與膳食隊隊員一同烹煮美食，早上進入旭日中心廚房時聽到隊員的洗碗碟和筷子的嘈吵聲音，就是每天的工作開始，雖然在煮食時大家都會有不同的意見，但都能分工合作完成每一餐飯。在開飯的時候隊員會大聲叫大家食飯，然後搭食的會員一齊進入飯堂，感覺很溫暖和大家好像一家人。

助理員吳玉華

旭日中心 員工心聲

< 你在這裡工作開心嗎？ >

你在這裡工作開心嗎？這是一句在上班時偶爾也會被問起的說話，每個人提問的涵義也略有不同，然而在每次回答這個問題時我都會略顯尷尬，因為我認為不是一句簡短的「開心」或「不开心」可以表達我的感受。無論提問者是帶著什麼原因去了解，心底是感謝每個曾經向我提問過這簡單一句話的人，感謝你們曾經關心過我是否快樂，而非只是我的工作或是生活如何。

在從事精神復康工作中面對過很多的起伏和挑戰，工作久了，逐漸的與很多人接觸過，聆聽過很多別人的故事，有過很多對他人的理解與不理解。但讓我真真正正的深刻感受到是如何把一個人看待她/他為一個「人」，而不是剩下精神病康復者這個身份角色，學習嘗試放下主觀或刻板的預設和想法，了解每個人的個性、興趣、需要、想法和感受...

「你不需要完整別人，別人也不必圓滿你的期待」，願每個人都好好的與自己和解，讓糾結的情感得以釋放，保持內心的平靜。學習做一個快樂的人，讓身心靈三方面都達致平衡。

社工鄭燕諭

旭日中心 員工心聲

< 愛 >

時間過得很快，不知不覺間，在利民會工作已經半年多了。我未進入這間機構之前，一直以來對精神病都是一知半解，充滿著電影中的印象。但是在這半年的工作之中，亦讓我有機會重新去認識精神病，在接觸康復者的過程中，讓我更明白到康復者所需要的是“愛”。

精神病一直帶給人們的印象總是恐怖，負面的感覺。但是在利民會的會員中，我卻看到的是充滿著陽光，朝氣的一面。其實他們有著不比別人遜色能力，有些會員棋藝高超，有些會員煮得一手好餸，有些會員懂流利英語，有些會員亦學識淵博，而這一些更是我需要向他們學習的地方。在我看來，康復者與我們，彼此之間的相處，離不開一個字“愛”。

活動協調員陳文斌

旭日中心 員工心聲

< 天天學習，天天向上 >

大家好，我是剛加入利民會的新職員，在旭日中心工作了只有數個星期。還記得開始來上班前的前一個晚上，整晚都很緊張，不知上班的狀況會如何，他們會不會不喜歡我或不理會我，因這是我較不認識的範疇，所以也不清楚服務對象的特性。到了上班的當天，行上中心的樓梯時，已有人過來問我是否新職員，那時我以為她亦是同事，之後才知道她是中心的會員。因第一天上班，所以周圍走走熟識一下環境，此時就已經有很多會員主動前來與我打招呼及聊天，令我慢慢不再緊張了，心也開始定下來了。

雖然在這裡工作了不長的時間，但越來越多會員叫得出我的名字，我真的很開心，且每天與他們一起聊天，了解他們的生活，讓我能從他們身上學習到很多人生的哲理，同時亦打破了我對精神病康復者的刻板印象及恐懼。

社工梁佩欣



旭日中心 員工心聲

< 人生 >

進入利民會的兩個寒暑，與精神病康復者的相處可說是有笑有淚，但人生就是要經歷起伏、嘗過得失才算精彩。

旭日中心就像一個小型的社區，大大小小的事情不斷在中心上演，眼看一個又一個熟悉而陌生的臉孔，有的參與工作組，有的參與陶泥；有的在回味往日，有點在積極人生；又有誰真正清楚他們過去所經歷的事，真正明白他們的感受？人生本來已經是充滿著各種的挑戰，復元之路對復康者來說更是荊棘滿途，然而在面對每個不同的生命，不同的過去，在康復者的復元之路我能扮演甚麼角色，陪伴他們走下去？

活動協調員譚浩然

旭日中心 員工心聲

< 雨後彩虹 >

時間過得真是很快，在不知不覺間原來已經在利民會工作了三年的時間，三年不算很長但也不算很短，但我很高興在這段時間上能夠認識到大家；我記得曾經有會員問過我，在這裡上班怕唔怕好辛苦、壓力怕唔怕好大，我記得當時好似答佢話唔會，但係其實講真返工又點會唔累又點會無壓力呢，不過當我見到大家每次活動都好開心的時候，我就會覺得一切的辛苦都係值得的；其實人生都係一樣，總會遇見好多未知的困難，但係千其唔好咁容易就放棄，因為要相信任何事情總有解決的方法，在大雨過後會見到彩虹，在困難的過後也會有滿滿的喜悅，希望大家都會有積極、開心的每一天。

活動協調員林子軒

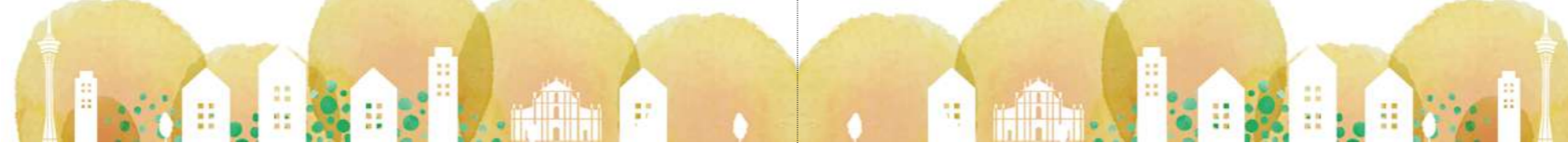
旭日中心 員工心聲

< 那一天 >

那一天
細細步 ~ 重回舊地
那一天
在球場滴下汗水 ~ 忙著遞水
那一天
塵埃滿地 ~ 地拖橫行 ~
那一天
你吵著 ~ 我苦惱著 ~
那一天
忙著寫上祝福的字句
那一天
電話響起，在一遍寂靜的無聲當中，
廚房傳來蓋不住耳的滴水之聲
那一天
八號風球也不忘回來中心
那一天
你一言 ~ 我一語
那一天
站在大雨中漫步 ~ 談論著是誰走進我的生命
又是誰先行離開 ~
那一天
重覆著發生一直一直；
然而又回到復元的起點，
得到些什麼；聽見些什麼
失去些什麼 ~ 又，遺忘了什麼
在這貌似奇怪的地方；
那一段段看似不起眼的點點滴滴
那一些看似奇奇怪怪的事情 ~
卻真真實實的在我們之間發生
成為人生抹不走的
寶 ~ 貴！
資源

復元的那一天
你 ~ 我又拾回什麼？

活動協調員盧子謙



旭日中心 員工心聲

<stand for Yvonne>

入職兩個月，帶領會員一起到香港參加海上歷奇，經歷了第一次的跳海經驗，因為不熟水性，跳海前身體一直發抖，但當時有個信念就是作為職員，需要為會員做個好榜樣，連職員都不敢嘗試，更何況會員呢！於是，抱著極大的勇氣完成後，發現，很多會員看到職員都去嘗試，更加願意踏出第一步。

半年後，推行了 stand for youth 計劃，從「無」到「有」的過程，其實感受良多，我印象最深刻的是看到有康復者從退縮，說話聲音很小，到主動站出來表達自己意見，這對我來說亦是一個很大的鼓舞，亦曾於放大假後上班，有會員說：「我以為你轉工了，我們這裡不好做，你們受的委屈不少吧，辛苦你們了！」，這些種種的對話，及一直見證著會員的轉變，我想，這就是我於「工作」以外所得到的滿足感。

三年多以來，亦曾經歷了同事的調動、變更，甚至只剩下自己一個社工，當中的心情，有喜有悲。

我亦有過一段迷失了自己的時間，工作壓力太大時，曾徹夜想著工作的事，連做夢都是與工作有關，無法好好休息，亦放棄了很多與朋友家人相處的時間，甚至是自己的興趣，亦曾想過逃避，甚至想到要離開，一直以來都以為自己是堅強的，很多人都會認為社工是萬能的，甚至，我也認為自己是萬能的。

現在回頭一望，原來，自己經歷了不少，幸而，總在失意的時候，有會員及一班同事伴我同行，拉我一把。

短短幾年間，我學到了很多，相信要聘請一個社會新鮮人，對機構來說亦是一個大冒險，特別是精神復康範疇，利民會帶給我的，終身受用，期望可以本著「初心」，繼續走下去！互勉之。

社工劉雅婷

旭日中心 會員心聲

不知不覺參加了展能藝術課程已接近五載，最先參與的是陶藝學習班，開始時覺得控制陶泥的乾濕度是有一定的困難，因拿捏出心目中的形狀更是難上加難，但經過數年來老師的悉心教導及自己鍥而不捨的學習態度，現已能從心所欲做出似樣的形狀，但對老師和自己的要求還有一大段距離，所以仍需加倍努力。

至於繪畫方面，更是一門很大的學問，年幼讀書時，只要畫出老師要求的圖畫便可，但參加了繪畫藝術班後，以前認為很難達到的情景，現在經老師教導下只要輕描淡寫就能畫出很美的效果，所以發現自己對繪畫的概念真是微不足道，日後還需要更大的努力去鍛鍊。

書法方面多謝黃老師用心的教導和鼓勵，曾有作品能去參展，這對於我參加展能藝術課程注了一支強心針，往後我定會盡量抽出時間參加每一項展能藝術課程，藉此充實自己。

周鳳群

旭日中心 會員心聲

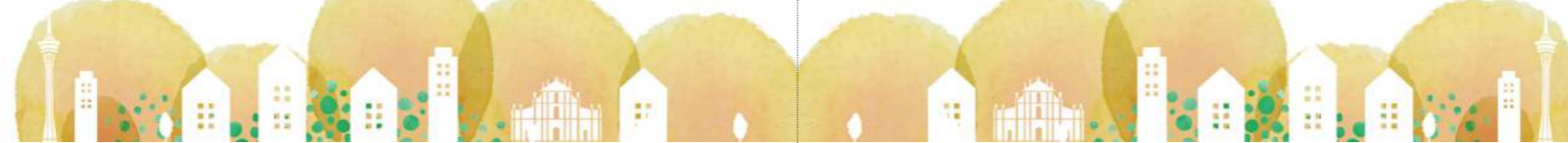
我來到中心三個多月，當中認識了新朋友和遇到以前的朋友，多了與人接觸和交流。今天我上陶泥課，學習過程有些複雜，但做到完成了作品，覺得很滿足和成就感。希望中心多舉辦類似的活動，可以學到很多新事物和藝術可以陶冶性情，是抒緩壓力的一種好方法。

珊

旭日中心 會員心聲

我入利民之後覺得好開心，經常可以回來，我好像回到家中一樣，非常感恩您們。

小玉



旭日中心 會員心聲

在中心的年青人活動當中，令我感受到愛與溫暖的感覺，所以未來我也會繼續把這份愛與溫暖帶給其他會員。

吳家樂

旭日中心 會員心聲

時間真的很快，不經不覺我已加入了利民會有二十年餘。利民會是幫助精神病者的康復機構，機構中有許多康復活動，如 KARAOKE 點唱、興趣班、電腦班、繪畫班、書法班、製做糕點班、戶外活動及每年節日聚餐，又可與機構社工談心底話。社工提醒康復者吃藥，如遇困難可找社工傾談。利民會每年都有舉辦戶外旅遊數次，如台灣、中國大陸、香港等；並有其他活動家屬亦可參加，使康復者與家屬更多融洽相處和了解機會。利民坊培訓及職業訓練使康復者重投社會，再找職業謀生及適應社會生活。在加入利民會多年認識很多同路人，的確利民會幫助很多精神病者恢復精神健康，使身心得到健康平衡發展，獲益良多。利民會旭日中心確是一個健康及身心平衡的好去處。

端

旭日中心 會員心聲

時間過得真快！從 1992 年到了今年 2017 年足 25 個年頭
中心由 4 到 5 個職員，發展到幾十個職員的團隊，會員也由幾十個倍增；
到了 2007 年還成立了足球隊，而我亦於 2012 年加入這隊伍之中成為隊長之職；
回想這漫長的日子，開心的總比唔開心的多，
最開心的莫過於 2016 年在台灣取得冠軍，
在雨中作賽，大家都是第二次在落雨的情況下比賽，大家都很合作，在各司其職的努力下勝出比賽！
最唔開心的是 2015 年輸比香港八比零的一仗呢！
不過隨著球隊一年年的進步，這情況不會重現的；
在此希望各隊員繼續努力！

足球隊隊長葉振華

利民坊 員工心聲

從事精神病復康工作已經兩年多，起初身邊的家人及朋友也對此領域的工作存在很多疑問及誤解，自己也是從工作中慢慢學習才了解到康復者的特性及日常生活上所碰到的問題。

對於在職業培訓單位中工作，主要面對的大都是有意就業或具有就業動機的服務使用者，希望透過培訓為未來就業作出準備，從而投身就業市場，但經過兩年多的工作經驗後，回顧整個工作過程中體會到康復者在求職的道路上並不平坦，精神病康復者在就業問題上必然會面對很多實際的困難。

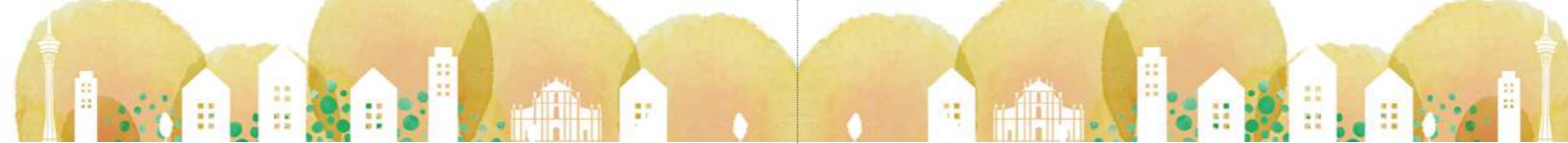
首先，近年企業雖然會提供聘用殘障人士的機會，但社會上普遍對精神病的了解十分有限，有時候當求職者提及自己是精神病康復者時，部分僱主或員工也會擔心康復者會有情緒不穩定或與人相處困難的誤解存在，有機會造成精神病康復者較難被聘用的原因，這關係到社區人士對康復者的認識及了解。

另外，部分的康復者都存在自信心較低的問題，即使有足夠的能力應付工作，但康復者並不希望讓人知道自己曾經患病，擔心別人的眼光，或認為自己能力比一般人差的想法，造成康復者往往因人際或自信心等問題而無法持續工作。

在康復者求職的過程中，要融入社會重新投入職場，所面對的不單是自身的問題，同時也需要得到社區人士及僱主的接納，因為工作對於一個康復者說，能讓康復者在復元的過程中重新認識自己、建立正面的自我形象，以及重新建立有意義有規律的生活。

回顧整個工作歷程，與康復者一起經歷在求職路上的種種困難，感受到他們要踏出第一步重返職場需要比一般人具有更大的勇氣，工作的意義對他們來說不單只是解決經濟需要，而重要的是工作能帶給他們對自我的肯定，這是從我工作中所體會到的感受。

導師麥錦榮



利民坊 員工心聲

從台灣到利民坊工作已有半年之久，感謝主管及同事給我在工作上的協助，讓我可以更快速地融入這個大家庭！

工作上每當看著康復者因小小的進步而露出開心的笑臉，就是自己的一大鼓勵，在當下總是會想自己還可以做些甚麼！也因為到了利民坊工作，才發現與台灣醫療不同之處，在這裡更加重視專業間的合作，透過彼此間的討論，使所提供之治療可以更加貼近康復者之需求，達到最佳效能。亦因為語言的不同，也感謝康復者之包容及協助，從中發現他們熱情可愛的一面。雖然僅僅半年時光，但在這裡透過與康復者「心與心」的接觸，亦與他們建立亦師亦友之關係。也透過與康復者的相處，更加了解康復者生活上的無助，重返職場困難之處，且亦因外界對精神疾病的觀點，如「精神病等於危險、暴力」，再加上現實社會對精神疾病的污名化，使康復者們的下一步更加困難重重！

工作至今，讓我最印象深刻的是當他們遇到困難時，可以主動找我傾談，儘管我不是康復者的個案工作人員！在傾談的過程中發現，因平時在社區中少有人可以傾聽他們的內心話，且擔心他人對自己異樣的眼光，所以他們可能不需要我給予任何的建議，他們只是想有個可以傾聽的對象，但在當下我的心情是開心的，因為這是康復者對我的認同！所以儘管未來康復之路漫長，但因為有著團隊以及康復者的支持，是自己在精神服務上的一大動力！

職業治療師簡芝柔

利民坊家屬心聲

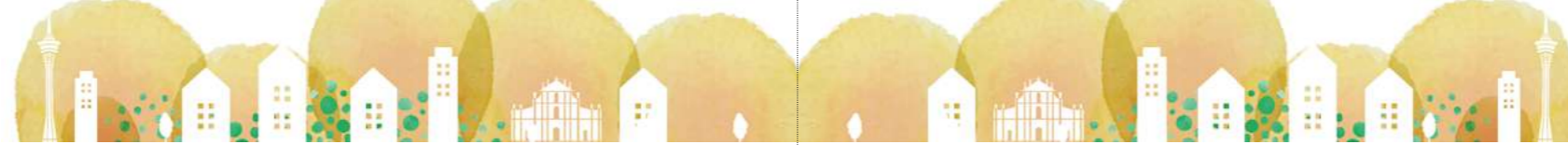
我的兒子在利民坊學習、接受培訓，在各位職員無微不至的關懷，使他生活、工作各方面都有明顯的進步，特別是他多年來，每年二月至三月是發病時期，但今年都有明顯好轉，希望他的病情在今後能盡快恢復，在此我對職員表示衷心的感謝。

林靖

利民坊 學員心聲

我叫顯如，我是利民坊的學員，參與利民坊的綠植生產線及店舖植物維護，有時還會外出辦工作坊教別人做盆栽；現時我的生活有序，從做盆栽的過程，我學會了植物方面的知識，還有學會下心力和耐性去做事情，比起從前只躲在家甚麼都不做、或只懶洋洋地睡覺的我，我的生活態度有了增進，這為我的生命增加了色彩，我真的希望透過這些工作或以後更多的工作，更能找到自我，活出一個全新的我，以我的個人能力為這社會發光發亮，燃點起我生命的價值。

顯如



樂民居 舍友心聲

年輕時的我，高一便輟學到了外國工作，想看花花世界，不懂為家人著想，20多歲時發病，期間到過香港及大陸醫治，直到57歲才正式回到澳門，因為我曾經的不懂事，未能與家人同住，所以住進了利民會望廈之家，入住後我認識了幾位朋友，而這些朋友現在也會與我聯絡分享大家生活發生的事。

離開望廈之家後，我到了其他地方居住，那邊住宿的人很複雜，人們進進出出，能認識的朋友很少，三餐吃飯時間是固定的，錯過了就沒有飯吃，洗澡規定只會下午才開始有熱水供應，故每天除了做這些“例行公事”外，我沒有任何動力，只會坐在門口抽煙發呆，想著以前的往事：年輕時，那個不懂事的自己。

當知道利民會輔助宿舍服務時，我想改變當時的生活環境，故在社工協助下，申請了這個服務。剛開始住進來時會有些不習慣，畢竟已經很多年沒有在一間正式的房子中居住了，在這裡我能有自己的空間，也可參與宿舍的活動，與其他家舍的舍友一起分享及交流，就像一個家的感覺。雖然有時會與同住舍友因意見不合而不開心，但有同事的關心及協助，令我感覺得很溫暖，而這是我長久以來感覺到身邊一直有人在。

現在，我可以自由分配自己的時間，定期與家人相約外出用餐，每天回中心參加活動，在中心有社工和會員與我一起聊天分享趣事，也有機會重拾我年輕時的音樂夢，與同事一起唱歌外出表演，令我覺得生活變得充實！

在這裡我很想感謝我的家人一直以來陪伴著我，利民會同事的支持及鼓勵令我覺得我的人生變得有意義了。未來，我最大的願望是解決長遠的住宿問題，減輕家人的負擔，令家人在有生之年能看到我的改變。

陳國慶

樂民居 舍友心聲

接受服務前，我與家人同住，但他們看不起我，時常說我什麼都不會，令我非常反感，所以我和家人的關係並不好，常常爭吵，在這期間，我多次進出醫院，最後一次入院是因為我已無法忍受，情緒爆發再次與家人發生爭執後入院。

自2015年出院入住望廈之家後，職員常常與我聊天，我會跟他們分享在生活中遇到的事。我也有接受培訓，如清潔、煮食、接待等，在那段日子裏，我學習到很多生活技能，當中也發生過一些趣事，有一次我要幫忙購買雞柳，我卻傻傻的買了一整隻雞回來，還好最後職員改變菜式，才不致於浪費。另外也有職員協助我找工作，所以在望廈之家的生活可算得上充實，但我對於將來仍感到迷茫……

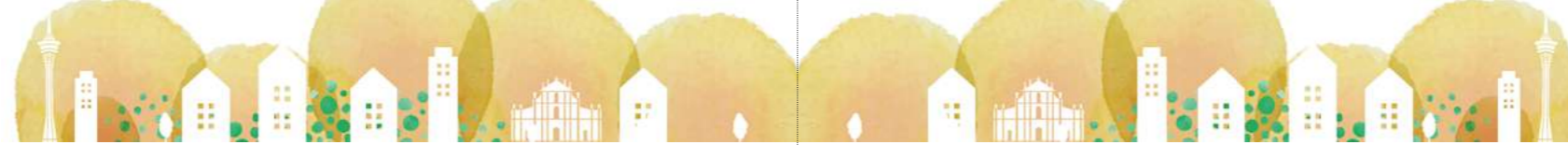
住了約一年多後，職員建議我轉到樂民居住，我覺得輔助宿舍的形式較為自由，環境也較為接近家庭，所以決定進入樂民居。

初入舍時，我原本的清潔工作因太辛苦只維持了一段短時間，那段時間每天都待在家舍裏，雖然我覺得很頹廢，但也因害怕踏出社會要面對外界的眼光以及複雜的人際關係而卻步，之後經利民坊的導師幫忙，開始了派傳單的工作，在派傳單的過程中，我的表現得到了認同，也令我感到滿足。

在樂民居住宿期間，始終與望廈之家的形式不同，要自己解決三餐及水電費，讓我感到有經濟的壓力，但宿舍的職員也給了我很大的支持，當我在生活中遇上了困難，或是與舍友間發生矛盾，職員們都會顧及我的感受，也會向我提供協助和建議，亦透過幫我進行金錢管理，讓我自己逐漸學習到有計劃性的購物方式，進而增加我的理財觀念。

在將來日子，我打算繼續工作，在外租房，並準備讀書，希望能完成高中學歷後能找到更好的工作，讓以後能過更好的生活。

阿華



樂民居 家屬心聲

對我來說，弟弟是一位頑皮又衝動的人。

有時候會帶給身邊的家人及朋友種種煩惱，也有時候他的行為也會令人哭笑不得。弟弟曾接受利民會的望廈之家中途宿舍服務，在舍內，弟弟學習與人相處及藥物管理訓練。弟弟形容住在中途宿舍時候是最開心的時候，但由於一次的衝動，與一名舍友發生爭執，甚至出現推撞的情況，弟弟便被勸喻離舍，令自己十分後悔。弟弟離開中途宿舍後便搬到駿居庭生活，由社區支援服務隊職員跟進。弟弟得到醫生的治療外，還有職員鼓勵，弟弟才可重新振作，認真面對自己未來的人生。

職員與弟弟每天都會相約在旭日中心見面，在中心內認識朋友，而且還教導職員彈結他，整個過程，令弟弟感到很大的滿足感。後來弟弟得知利民會有新的宿舍服務，於是便申請入舍，而且也申請成功。

弟弟現時居住利民會的樂民居輔助宿舍內，接受多方面的訓練，例如金錢管理，人際關係等。回想當初未接受服務時的弟弟，可算是百感交集。當初是一個很容易退縮的人，任何活動及興趣班，弟弟都不會參加，不想認識朋友，不想理會任何人，只活在自己世界中。但現時的弟弟不但參與舍內活動，更會回想當初的自己，那個頑皮及衝動的自己。現時弟弟做每一件事情前，都會先與我商量，我感覺到弟弟會瞭解別人的感受，我感到十分欣慰，同時也十分感激，因為我知道陪伴弟弟走這漫長的道路上不只有我，還有利民會的職員及醫院的醫護人員。

家屬陳東

樂民居 員工心聲

有人在罵我！有人監視我！有人想殺我！我覺得他剛剛在鄙視我！我看到他在說我壞話！怎麼都沒人相信我的話！

那個人在自言自語、那個人街上看到人就罵、那個人穿成這樣不男不女在街上走，是不是有病、那個人說有鬼上身，都不知是不是”痴線”。

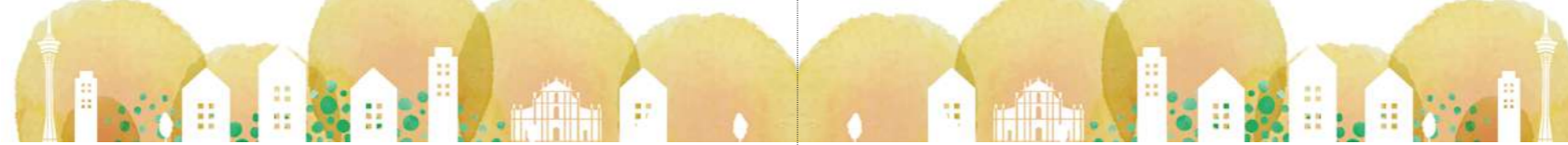
在生活中，擦身而過各種形形色色的人，聽到咳嗽和口罩，我們會想他感冒不舒服；看到輪椅，我們知道行動不便，但默默中有著一群是我們鮮少發覺、也不以為意的... 他們是精神病患者和康復者。

或許他們害怕著、恐懼著的事情，對我們而言是沒甚麼大不了的東西，但在他們心中卻是真實存在的感受，而我們選擇視而不見，因此忽略他們所擔憂。而大眾中，對精神病也有著很不公平的看法，認為他們被鬼上身，會罵他們有病、”痴線”、”發神經”，但這都源自我們自身對精神病的了解。

當我們靠近他們、對他們有了解後，會發現他們需要的，就只是簡單的問候、平凡的關心；只是每當他們把所害怕的事、所擔心的想法與人分享時，只受到評擊、拒絕，甚至最後對他們有刻意的遠離，每每都讓他們對身邊的人，不論是同事、朋友，或者是親人，都無法相信，所以他們一直以來，缺乏的可能只是一個願意聆聽他們說話的人。

雖然，我們無法讓康復者退離其心魔，但至少我們可以陪伴他們，給予他們支持、包容和關心，能協助他們正視真正的自己、面對自己所擔憂的事，而不止是單單的被忽略、被遺忘康復者的經歷及需求。我認為，活著從來都不是一件簡單的事，但只要你願意，我們可以互相幫助、互相學習，讓生活充滿各種色彩、各種意義。

活動協調員李嘉順



樂民居 員工心聲

在大學的時候完全沒想過自己在畢業後會到社服機構工作。回想當初回澳後，幾經轉折，在機緣巧合下有機會加入澳門利民會的大家庭，在此前沒有太多接觸社會服務的經驗，而精神康復者可以說是完全沒有接觸過，但在不知不覺中在這工作也快一年了，在不同的單位接觸到很多不同的康復者，特別是在宿舍工作，可以接觸到他們最真實的生活狀況。

他們在宿舍的生活雖在相同的規則下，但各有各的個人生活習慣，除了少數需特別照顧外，大部份的都具有基本的獨立生活能力，這方面與一般人無異，但他們最大的問題是在於人與人之間的交流能力和個人獨特的想法這方面做成他們一些生活上的問題。例如：在不合適的地方說出不合適的說話；因自己的個人想法標籤了一個人或一件事，不會再接受別人的意見等。作為職員要幫忙他們解決這些引發出來的問題，但很多情況下在於以上兩種特質而做成一個迴圈，我們只能慢慢的幫他們先解決表面的或目前面對的困難，若他們願意並接受我們的意見才能解決更深入的問題。

除了在宿舍工作，我還有到利民會的足球隊幫忙，足球隊的隊員是我在宿舍以外最常接觸的康復者，我覺得相比於宿舍的舍友，參加足球隊的隊員會多了一份積極性，雖然參加者不一定喜歡足球，在球場上跑動也不多，但每當球到他們腳下，他們還是會很主動去踢那顆球，不管他們最終有沒有踢中球，我能做的只有不停傳球給他們，從剛開始的各種接不到或踢空，到現在慢慢的接到球甚至可以射門進球，這些都是很明顯的進步，自己亦感到欣慰。

在這裡工作雖然用不到自己的專業所長，但在這裡能遇見各種各樣的人，可以學習與人的相處，能遇到很多不曾想像過的問題，並在解決各種的問題後，期望自己能在此有所成長。

活動協調員潘家俊

寬樂身心健康服務站員工心聲

寬樂身心健康服務站員工心聲

在利民會工作已 14 年，與大家一起走過這些年，當中遇到不少的起跌，身邊不停有新同事出現，又有舊同事離去，這些離離合合都很難適應，一起面對挑戰的伙伴，一轉眼就離開，心中很不是味兒，幸好有幾位老戰友陪伴著，新加入的戰友亦很給力，才給予我繼續面對挑戰的動力，希望新戰友可以一直合作，一起提供優質的專業服務給市民大眾，為澳門的精神健康發展盡點綿力。

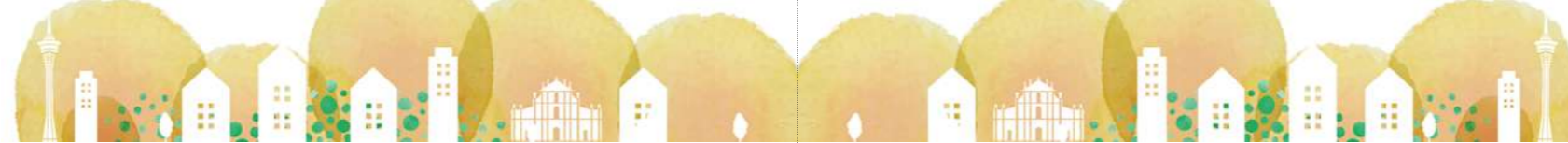
服務主任蘇正忠

寬樂身心健康服務站員工心聲

中國人的性格往往都是很內斂，不願意將「愛」說出口，我亦正正有着這樣的性格，對於家人很難將愛從嘴裡表達，認為這是很丟臉的行為。

我是一名護士，曾經在醫院工作，醫院裏病人來去匆匆，能夠與病人見面及對話的時間很少，能夠給予的關顧也不多。當我由醫院轉換到利民會工作時，面對的是一群精神病康復者，我發現他們與醫院的病人不太相同，他們需要大眾給予的愛及關顧，於是我開始學習將愛說出口，希望讓他們感受到身邊有人陪伴、支持。剛開始我以為自己是一個施予者，但慢慢地我發現是他們改變了我，從他們身上我獲得表達愛的能力，面對家人我願意將愛說出口，感謝這個機構以及康復者為我上了重要的一課。

護士楊詩韻



寬樂身心健康服務站員工心聲

在利民會出出入入好幾次，對在這裏工作總是有着很特別的情感，很喜歡那份大家為着個案而努力的氛圍，同時亦覺得這份工作既有趣又富有意義，個案總是有着不同的故事和性格，每次都像跟着他們重新學習及重新思考人生一樣，亦與他們的關係中總是有着很多感動的地方，他們一路走來都很孤單，而很少人會走進他們的世界看看他們的感受，因此他們都會因為你的耐心、聆聽和真誠而感動，他們有時只需要你當他們一個普通人般的尊重，而那份打從心裏感受同步的關係總是令人很感動，他們每份感激是我們繼續堅持的動力。雖然這份工作很多時候都很苦惱，看似是「傾計」而已的工作，但腦裏就像發生風暴一樣，要記好他們說過的話，觀察他們的言行及情緒，總結、分析及重整那些資訊，評估怎樣的回應是他們能接受的範圍，再在腦裏選擇那刻究竟再哪方向入手；同時，亦會遇上很多不能預計和不受控的事，這份工作要學習的地方還有很多，挑戰亦很多，不停鍛練思維亦在鍛練情商，甚至亦不停在思索人生，希望能一直保持着這份熱誠繼續陪伴着他們，讓他們在這裏得到一份信任、尊重及安全感的同時，亦能讓他們見到更多的出路。

心理治療師薛文彥

寬樂身心健康服務站員工心聲

加入了利民會快要一年，回想這一年在會內的新體驗及見聞可真不少。我感受到別人避之則吉的康復者的關心及關懷，也體會到他們的堅忍及毅力，打破我對於康復者的原有想法。以前會覺得康復者是需要被特別關顧、遷就的一群人，但在我接觸的康復者中，大部份都能夠獨自生活，為自己的將來打算，去上班、上學等，雖然還有要加強的地方及不足之處，但這也是能夠理解的。

在他們身上，我學習如何成為一個更努力、不輕易放棄的人，亦讓我反思自己不足之處及改進空間，造就更好的我，為的是希望可以互相陪伴及一起努力，讓他們知道在成長的路上，他們並不孤單。

社工鄭天怡

寬樂身心健康服務站 員工心聲

大家好，我是剛加入利民會的新員工，在石排灣寬樂工作，剛開始因為要了解 and 熟悉工作環境，所以上司安排了我到旭日中心實習，剛上班的時候真的滿緊張，身邊充滿著陌生的感覺；不過很快就習慣了，因為每天和會員他們聊天讓我放鬆不少，他們都很親切。雖然工作的日子只有兩個月，可是隨著與他們相處的時間裡，讓我學到很多東西，同時曠闊了視野，看到不一樣的日常。

活動協調員潘伊婷

寬樂身心健康服務站 員工心聲

我在這裡工作的時間不算很長，卻有很多感受。過去我主要負責外展個案工作，經常在機構、會員家、醫院、不同單位或街上穿梭。走過汗流浹背與冷風凜冽的寒暑，在會員身邊關心他們的日常事，分享快樂煩惱，一起訂計劃、改變，甚至陪著他們經歷生離死別等人生大事，情緒經常隨他們的狀況起伏，更因為明白他們在困境中是如何寸步難行，而常常懷疑自己的努力。我是否曾讓事情稍稍好轉過？曾經聽過人說：「社工不過是偈下計、搞下活動。」但我認為每個工作乃至做每一件事，也是「豐儉由人，任君選擇」的。助人工作，你有多上心，決定你的態度。而在這裡，我看到所有同事都很真誠、很用心，我慶幸能在這種工作氣氛中，和大家一起奮鬥。當職業與他人人生連上關係，責任自有其重量，情緒隨時受影響；但是，個案的回饋、同事間的彼此支持、個人對社工身份的認同感，卻都是我力量和滿足感的來源。

社工周佩晶



寬樂身心健康服務站 會員心聲

入會十年有多，很長的時間了。初入會我很少回利民會，因為要照顧母親，和母親互相陪伴、一起生活。但後來，母親過世了。我很不開心，不習慣自己一個人生活，還因為這樣入了幾次院。醫生和醫院姑娘建議我到利民會住宿舍，我姐姐也希望宿舍能幫我準時食藥，於是我便入住望廈之家了。在住宿的期間，我認識到了一些朋友，有些職員關心著自己，慢慢我度過了失去母親那段時間，習慣了母親不在身邊時我也要好好生活，好好照顧自己。我離舍以後，有姑娘會約我聊天或到我家探我，也讓我感覺有人關心著我。

譚妙娟

寬樂身心健康服務站 會員心聲

< 雨後彩虹 >

利民會讓我有最大的得著及深刻的回憶，是在短期宿舍的期間，有職員陪伴及幫忙，他們教會我學懂處理日常事務、清潔家居及金錢管理等，使我現在可以獨立生活，自己照顧自己，減輕家人的擔心；也讓我認識到很多好朋友，直到現在大家還會保持聯絡，分享日常點滴。現時在居住地方附近更增設了新的中心，讓我更便利。正式開放後，在空閒的時間我便可多到訪及參加中心活動、小組等，為我的生活增添樂趣。

無名氏

“

”



澳門利民會25周年銀禧紀念特刊

督 印 尹偉儀

主 編 蘇景楊

編輯小組 陳慕心、陳凱盈、古菊芳、唐影彤、尤碧禎、蘇正忠

文字編輯 周佩晶

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

網 址 www.arfm.org.mo

電郵信箱 info@arfm.org.mo

出 版 澳門利民會

贊 助 澳門基金會

通訊地址 澳門望廈郵政分局信箱8032號

設計印刷 澳門卷柏意念設計有限公司

出版日期 2017年11月10日

出版數量 1000本（非賣品）

ISBN 978-99965-818-6-1（紙本） | 978-99965-818-7-8（電子書）

版權屬澳門利民會所有·未經同意不得轉載及翻印





澳門利民會
Richmond Fellowship of Macau



ISBN 978-99965-818-6-1 (紙本)



9 789996 581861

ISBN 978-99965-818-7-8 (電子書)



9 789996 581878