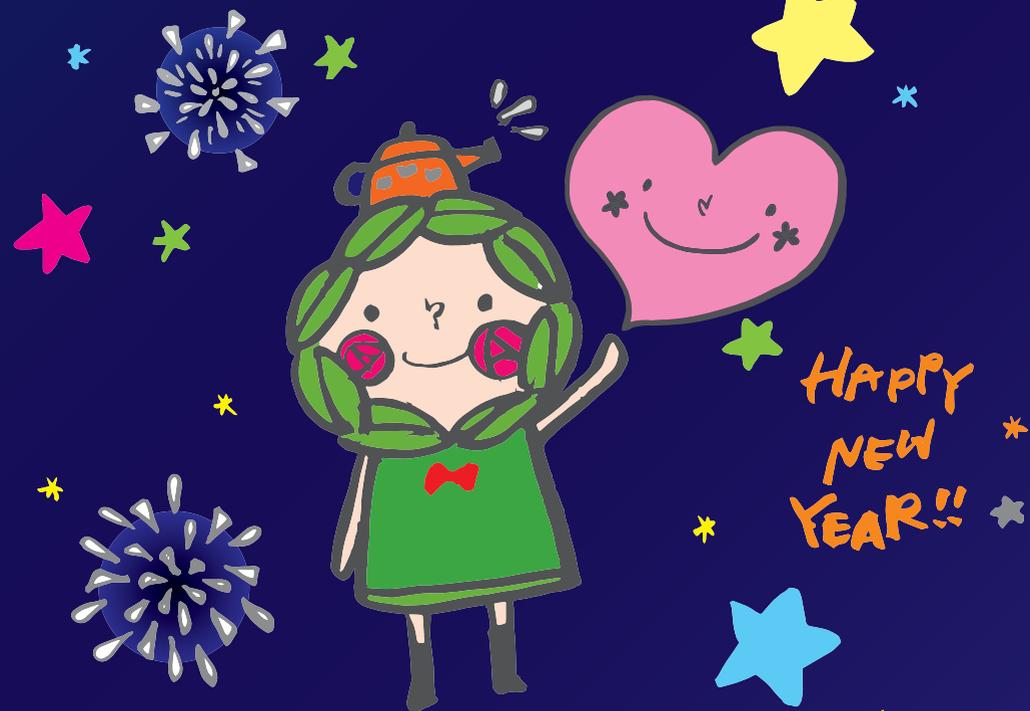


利民會訊

2019年1月 半年刊



提升關注
復康服務
社區生活

澳門利民會 出版



澳門利民會

Richmond Fellowship of Macau

精神復康應關注
你我同心齊參與



ISSN2521-4225 (紙本)



9 772521 422005

ISSN2521-4233 (電子書)



9 772521 423002

出版：澳門利民會
 督印：蔡嘉敏
 主編：蘇景揚
 編輯小組：陳慕心、陳凱盈、古菊芳、唐影彤、尤碧楨、蘇正忠
 內頁插畫：王梅
 製版印刷：有限公司
 出版日期：2019年1月1日
 出版地址：澳門黑沙環新街廣華新村中央花園一樓
 電話：+853 2876 4576
 傳真：+853 2876 4577
 網址：www.arfm.org.mo
 電郵信箱：info@arfm.org.mo
 通訊地址：澳門望廈郵政分局信箱8032號
 印刷數量：540本（非賣品）
 ISSN 2521-4225（紙本），ISSN 2521-4233（電子書）



大家表示完成作品要乾杯，cheers！

目錄

CONTENTS

- P.01-05** 澳門利民會單位簡介
望廈之家、旭日中心、利民坊、樂民居、寬樂身心健康服務站
- P.06-15** 望廈之家、旭日中心、利民坊、樂民居、寬樂身心健康服務站
小組活動、興趣班、大型活動
- P.16-17** 2018年度展能藝術培訓活動
活動回顧
- P.18-21** 望廈之家、旭日中心、利民坊、樂民居、寬樂身心健康服務站
活動回顧
- P.22-23** 2018賣旗日之一善同行
賣旗花絮及鳴謝
- P.24-25** 2018 Stand for U 活動介紹
活動回顧
- P.26-27** 家屬工作活動及回顧
- P.28** 第十二期家連家教育課程學員心聲
- 封面裡 殘障人士社交康樂活動
銀杏飛揚·年度回顧



HWH 望廈之家

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



DAC 旭日中心

旭日中心於一九九六年七月成立，是一所日間活動中心，透過有系統的社康活動和生活技能訓練，幫助精神病康復者瞭解和處理在復康過程中的困難和需要，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。



LDC 利民坊

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





SH 樂民居

樂民居於二零一六年五月成立，是為精神病康復者提供過渡期住宿的輔助宿舍；透過小家舍的形式模擬實際居住環境，為有能力過半獨立生活的本澳18歲以上康復者提供38個宿位。在職員有限度的督導及提醒下，小家舍內同住的康復者一同生活，學習互相協調及合作，共同管理單位，為將來融入社區獨立生活作準備。



GA 寬樂

於二零一七年七月成立，是一所位於路環石排灣公屋群提供精神復康服務及精神健康資訊的服務站，主要提供精神健康的公眾教育，並為有意改善精神健康的居民提供諮詢或轉介服務，同時亦會以外展方式跟進康復者於社區生活的適應情況。

- 1** **健康「動」力**
2019/03/07 ~ 03/28 星期四 17:30-18:30 6人
一起進行室內伸展運動，改善身體不適及預防運動傷害
- 2** **安居攻略**
2019/03/21 ~ 04/12 星期四 15:15-16:15 8人
為將來順利喬遷，住得安心，可以事前學習和準備
- 3** **同住這家**
2019/05/12 ~ 06/16 星期日 15:15-16:45 6人
為你安排與同住人一起面對住屋的生活鎖碎事
- 4** **義路同行**
2019/05/16 ~ 06/27 星期四 15:30-16:30 8人
邀請你一同參與義工活動，充實生活，擴闊社交圈子，體驗做義工的樂趣

- 1** **租屋你要知**
2019/01/10 ~ 01/31 逢星期四 16:00-17:00 8人
想要租屋無煩惱，一起學習租屋相關事務
- 2** **燃出芬芳(初班)**
2019/01/26 ~ 03/02 逢星期六 14:30-16:00 6人
製作有氣氛大豆蠟燭
- 3** **燃出芬芳(進階班)**
2019/03/09 ~ 03/30 逢星期六 14:30-16:00 6人
製作有氣氛大豆蠟燭
- 4** **手機精讀班**
2019/04/06 ~ 04/27 逢星期六 13:30-14:30 6人
學習使用智能手機，為生活帶來便利
- 5** **社交溝通**
2019/05/09 ~ 05/30 逢星期四 15:15-16:15 8人
學習溝通技巧，以減少磨擦和增進人緣
- 6** **巧手工房**
2019/06/02 ~ 06/23 逢星期日 16:00-17:00 6人
運用不同的用具，創作不同的手工製品

- 1** **奇樂派對**
2019/01/27 星期日 11:00-13:00 15人
與1-3月生日舍友一起過生日
- 2** **心年心·開年飯**
2019/02/24 星期日 18:00-21:00 30人
讓舍友與家屬一同參與賀年活動，齊齊感受節日氣氛，迎接新的一年
- 3** **宿一宵**
2019/03/16 ~ 03/17 星期六、日 全日 8人
住宿一宵，一齊數星星
- 4** **我的生日會**
2019/04/06 星期六 11:00-13:00 15人
與4-6月生日舍友一起過生日
- 5** **遊外至愛兩天遊**
2019/05/23-05/24 星期四、五 全日 17人
讓舍友與家屬一同外出遊玩，感受外遊的樂趣
- 6** **健康「身」動力**
2018/06/08 09:30-13:00及06/22 09:30-15:30 星期六 60人
舍友、家屬及員工共同運動，增加相互之間的互動



- 1** 豐衣足食 - 團年飯

2019/01/29 星期二 12:30-13:30 50人

團年飯，喻意一家團團圓圓、豐衣足食，讓我們相聚迎接新年
- 2** 繽紛樂趣生日派對

2019/03/23 星期六 10:30-12:30 40人

與1-3月生日會員一同慶祝生日
- 3** “炎炎夏日 HAPPY DAY “

2019/06/15 星期六 10:30-13:00 40人

與4-6月生日會員一同慶祝生日

- 1** 聚樂銀杏

2019/02/21 ~ 03/28 星期四 11:00-12:00 6-8人

讓中年人士一同參與活動，聊聊天，分享生活的點滴
- 2** 聚樂銀杏2

2019/05/02 ~ 06/06 星期四 11:00-12:00 6-8人

讓中年人士分享在人生上所遇到的事，彼此學習欣賞和支持
- 3** 生活新態度

2019/03/06 ~ 04/10 星期三 14:30-15:30 6-8人

邀請你靜下來與自己聊聊，擁抱自己的情緒，學習與自己獨處的時刻
- 4** 生活新角度

2019/05/22 ~ 06/26 星期三 14:30-15:30 6-8人

一個人的生活會讓你感到困惑、無助嗎？讓我們一起學習 衣、食、住、行等照顧自己的技巧，共同面對未來的日子吧！

「黃金歲月，遠離失智」講座
- 5** 2019/04/23 星期二 10:30-12:00 人數不限

「什麼是失智症？失智症和老化有什麼不同？」、「哪些人會得失智症呢？這是可以避免的嗎？」心理治療師幫你解答，教你明白如何經營自己的黃金歲月，活得健康、遠離失智

- 1** 唱出無限fun

2019/01/07 ~ 03/25 逢星期一 14:30-16:00 不限

一起用音樂，唱出自己的心聲
- 2** 手機精用班3.0

2019/02/12 ~ 04/02 逢星期二 14:30-15:30 8人

活用手機，用科技樂生活
- 3** 澳門任我闖

2019/01/16 ~ 03/27 逢星期三 14:30-16:00 8人

三五成群，一起走遍澳門的每個角落
- 4** 兩點半劇場開幕

2019/02/21 ~ 04/11 逢星期四 14:30-16:00 8人

嚴選數部膾炙人口的電影，帶會員走進電影世界
- 5** 我有能力-尋找

2019/01/25 ~ 03/22 逢星期五 14:30-16:00 6人

透過不同活動，尋找屬於自己的能力
- 6** 小城走一走

2019/04/08 ~ 06/10 逢星期一 14:00-16:00 6人

與會員一齊外出，到處走一走，認識澳門
- 7** 厲害了我的咭

2019/04/16 ~ 06/18 逢星期二 14:00-15:30 6人

讓會員知道自己應享有甚麼社會福利
- 8** 闖出我天地

2019/04/10 ~ 06/26 逢星期三 14:30-16:00 6人

透過遊走澳門各處，豐富生活色彩
- 9** 遊歷尋-說故事

2019/04/04 ~ 05/30 逢星期四 14:00-15:30 6人

玩遊戲，協助你發現自己，看文講故事，聆聽當下的發現
- 10** 我有能力-發揮

2019/04/26 ~ 06/28 逢星期五 14:30-16:00 6人

透過不同活動，認識可發揮自己能力的地方

旭日中心會不定期推出期間限定的一次性活動，敬請留意中心活動公佈板！

利民坊課程 2019年1月至2月

- 1** 外勤課程 逢星期二 10:30-12:30
熟悉社區環境，提升獨自外出能力以及外送文件流程與溝通
- 2** 綠植手作坊 逢星期三 10:30-11:30
認識不同的植物，學習種植照護的方法
- 3** 求職攻略（1） 逢星期三 15:00-16:00
了解目前市場動態，為求職作好準備
- 4** 店務員實務 逢星期四 10:30-11:30
學習基本店務收銀、理貨、店面維護、影印及接待工作
- 5** 放鬆有方法 逢星期四 15:00-16:00
面對職場，壓力無可避免！但.....總有方法可處理！

利民坊課程 2019年3月至4月

- 1** 店務員實務 逢星期一 10:30-11:30
學習基本店務收銀、理貨、店面維護、影印及接待工作
- 2** 綠植手作坊 逢星期三 10:30-11:30
認識不同的植物，學習種植照護的方法
- 3** 求職攻略（2） 逢星期三 15:00-16:00
介紹面試前準備及相關技巧，以及如何撰寫一份合僱主心意的履歷表
- 4** 基本文書操作 逢星期四 10:30-11:30
學習文書操作書寫格式以及Word基本操作
- 5** 外勤課程 逢星期五 10:30-12:30
熟悉社區環境，提升獨自外出能力以及外送文件流程與溝通

利民坊課程 2019年5月至6月

- 1** 店務員實務 逢星期一 10:30-11:30
學習基本店務收銀、理貨、店面維護、影印及接待工作
- 2** 綠植手作坊 逢星期三 10:30-11:30
認識不同的植物，學習種植照護的方法
- 3** 求職攻略（1） 逢星期三 15:00-16:00
了解目前市場動態，為求職作好準備
- 4** Excel 基礎課程 逢星期四 10:30-11:30
學習Excel基本操作以及簡易出納
- 5** 外勤課程 逢星期五 10:30-12:30
熟悉社區環境，提升獨自外出能力以及外送文件流程與溝通

備註:

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. 課程開班日期及時間詳見利民坊宣傳海報。

- 1** 想像記憶。記憶想像 6-8人
2019/4 每週三次 星期一、四、六 15:30-16:30
記憶方法好多種，你今天用咗沒？我哋一齊進入聯想世界，將佢帶入生活當中吧！
- 2** 職場Talking唔使憂 6-8人
2019/6 每週兩次 星期一、四 15:30-16:30
是否常莫名覺得和人說話到一半，對方突然黑臉了！！！讓我們一起透過分享討論找出適切的表達方法吧！
- 3** 運動好easy! 不限
2018/1 ~ 6 每週一次 星期五 下午
要有好的體力才能好好工作，大家每週一起來動一動吧！

餐桌遊戲之戰歌再起

- 1** 2019/01/05 ~ 02/09 星期六 13:30-14:30 8人
好玩又刺激的桌遊再次登陸，在充滿零食及飲料的餐桌上，必會再次翻起波瀾

樂民Yoga入門班

- 2** 2019/02/03 ~ 03/10 星期日 20:00-21:00 8人
通過輕鬆入門的瑜珈，學習瑜珈的動作及式子，令身體內外得到適量的運動，精神得以放鬆

立體花之果凍班

- 3** 2019/03/15 ~ 04/19 星期五 20:00-21:00 8人
用高纖食材製作，好玩好吃外，更具有豐富的纖維膳食，對身體也很有益處

智能生活坊

- 4** 2019/04/11 ~ 05/16 星期四 20:00-21:00 8人
學習智能手機多功能，豐富舍友的餘暇生活

我要變靚D

- 5** 2019/05/05 ~ 06/09 星期日 20:00-21:00 8人
學習基本化妝、打扮技巧，了解適合自己的妝容及衣著風格，讓自己變的更有自信

感受樂曲

- 6** 2019/06/06 ~ 07/11 星期四 20:00-21:00 8人
透過聆聽、歡唱歌曲，體會歌詞中的喜怒哀樂，再回看看自己的感受，認識不同的自己

我的牛一

- 1** 2019/01/08 星期二 18:00-21:00 10人
一同為第一季壽星慶生，共同營造集體回憶，過返個一年得一次既牛一

新春納福慶團圓盆菜宴

- 2** 2019/02/01 星期五 19:00-20:00 12人
藉新年聚集舍友一起食盆菜，一同感受新年喜慶之氣氛

元宵佳節慶團「緣」

- 3** 2019/02/19 星期二 20:00-21:00 8人
相識相聚是緣份，在元宵佳節聚在一起賞花燈、食湯圓，為農曆新年的最後一天做更美好的完結

異國風情復活節

- 4** 2019/04/22 星期一 16:00-18:00 10人
復活節是基督教的重要日子，歐洲不同的國家有自己獨特的方式慶祝這一節日，藉此活動讓舍友體驗異國的復活節風俗

迎夏生日會

- 5** 2019/05/10 星期五 11:00-14:00 10人
迎接即將到來的夏天，祝福第二季生日的舍友，在春風送暖下外出野餐，過一個不一樣的生日會

龍粽登場

- 6** 2019/06/07 星期五 10:30-14:00 8人
去南灣看龍舟、吃粽子、賞甜品

大男孩俱樂部

- 1** 2019/3/1 ~ 5/3 星期五 19:30-20:30 6人
大男孩們在小組內彼此分享生活中的樂趣、困難以及所見聞，發展互助互勵又互勉的精神

理財有計

- 2** 2019/04/23 ~ 06/11 星期二 20:00-21:00 6人
有良好的理財習慣，才能有充實的人生。期望透過小組，學習理財方法，充實理財的概念

- 1 **大腦抗衰老** 15名社區人士及會員
2019/1/24 星期四 15:30-16:30 寬樂身心健康服務站
學習如何於生活上尋找刺激，去優化及刺激大腦，減低衰退的機會
- 2 **關懷有方，「家」添健康** 15名社區人士及會員
2019/2/21 星期四 15:30-16:30 寬樂身心健康服務站
談家庭溝通模式與精神健康的關係，不同溝通層次所引起之作用和影響，介紹有效關懷的方式
- 3 **居家健檢：這招讓你跌倒** 15名社區人士及會員
2019/3/21 星期四 15:30-16:30 寬樂身心健康服務站
推廣防跌概念
- 4 **認識自己性格** 15名社區人士及會員
2019/04/25 星期四 15:30-16:30 寬樂身心健康服務站
認識自身及不同的性格特徵，能理解自己及他人，運用適當的方式與他人相處
- 5 **預防腦中風** 15名社區人士及會員
2019/5/23 星期四 15:30-16:30 寬樂身心健康服務站
講解腦中風的成因、種類以及預防方法，通過量表讓大眾進行自我檢視，並做到及早預防、及早發現、及早治療
- 6 **認識老人抑鬱症** 15名社區人士及會員
2019/6/20 星期四 15:30-16:30 寬樂身心健康服務站
讓大家了解老人普遍出現的精神狀況問題，如何識別，如何應對

- 1 **大腦抗衰老** 10名家屬
2019/1/26 星期六 15:00-16:00 旭日中心
學習如何於生活上尋找刺激，去優化及刺激大腦，減低衰退的機會
- 2 **關懷有方，「家」添健康** 10名家屬
2019/2/23 星期六 15:00-16:00 旭日中心
談家庭溝通模式與精神健康的關係，不同溝通層次所引起之作用和影響，介紹有效關懷的方式
- 3 **居家健檢：這招讓你跌倒** 10名家屬
2019/3/23 星期六 15:00-16:00 旭日中心
推廣防跌概念
- 4 **認識自己性格** 10名家屬
2019/4/27 星期六 15:00-16:00 旭日中心
認識自身及不同的性格特徵，能理解自己及他人，運用適當的方式與他人相處
- 5 **預防腦中風** 10名家屬
2019/5/25 星期六 15:00-16:00 旭日中心
講解腦中風的成因、種類以及預防方法，通過量表讓大眾進行自我檢視，並做到及早預防、及早發現、及早治療
- 6 **認識老人抑鬱症** 10名家屬
2019/6/22 星期六 15:00-16:00 旭日中心
讓大家了解老人普遍出現的精神狀況問題，如何識別，如何應對

- 1 **“我決定，簡單樂活”** 4-5名會員
2019/01/11 ~ 03/01 逢星期五 15:00-16:00 寬樂身心健康服務站
透過體驗活動增加動機，提出自我生活主張
- 2 **電影看人生** 4-5名會員
2019/2/12 ~ 4/2 逢星期二 15:00-16:00 寬樂身心健康服務站
通過不同主題的電影，看回自己的生活產生共鳴，討論人生經歷互相啟發
- 3 **一個人的餐單** 4-5名會員
2019/03/06 ~ 04/24 逢星期三 15:00-16:00 寬樂身心健康服務站
學會一些簡單的一人餐單，建構健康生活
- 4 **掌握我的血糖值** 4-5名會員
2019/02 ~ 04 逢星期五 15:00-16:00 寬樂身心健康服務站
意識到自身的血糖情況，學習自我管理
- 5 **靜觀大自然** 4-5名會員
2019/4/23 ~ 6/11 逢星期二 15:00-16:00 寬樂身心健康服務站
用心欣賞和感受大自然
- 6 **復能計劃：開啟平衡力！** 4-5名會員
2019/04/26 ~ 06/21 逢星期五 10:30-11:30 寬樂身心健康服務站
給予平衡挑戰！參與平衡能力訓練及居家復能計劃
- 7 **開展運動人生** 4-5名會員
2019/05 ~ 07 逢星期三 15:00-16:00 寬樂身心健康服務站
接觸不同類型的運動，並且改善體質
- 8 **自助減壓** 4-5名會員
2019/6/4 ~ 7/30 逢星期二 15:00-16:00 寬樂身心健康服務站
認識壓力的來源、徵狀，並學習壓力管理方法
- 9 **多媒體合作社** 4-5名會員
2019/6/21 ~ 8/2 逢星期四 15:00-16:00 寬樂身心健康服務站
藉著影音媒體，探索人文與社會主題，學習新知識及豐富想法，提升對社會認識與連結

- 1 **快閃系列活動** 10-15名會員
2019/1 ~ 12 星期三 時間待定 澳門
透過不同類型活動，體驗身心健康的生活
- 2 **節日盛會** 25-30名會員
2019/1 ~ 12 星期三 17:00-19:00 澳門
感受節日氣氛，建立平台與身邊人事聯繫，提升歸屬感
- 3 **運動自由搭** 5-8名會員
2019/1 ~ 12 待定 14:00-16:00 澳門
擴闊社交圈子、培養團體精神、增加彼此間的友誼

2019年度展能藝術培訓活動

- 1 空心泥塑班**
 2019/02/19 ~ 04/09 星期二 14:30-16:30 8堂 6人
 運用黏土、紙張、鐵線等各種素材結合，塑造出具支架的雕塑品
- 2 塑膠彩進階班**
 2019/02/25 ~ 05/27 星期一 14:30-16:30 12堂 10人
 零基礎零壓力，透過隨心繪畫和創作，體驗繪畫帶來的放鬆和樂趣
- 3 國畫班**
 2019/03/06 ~ 05/29 星期三 15:00-16:30 12堂 10人
 掌握國畫的基本技巧，學習用水墨和顏料來繪畫花鳥和山水等國畫畫作
- 4 拓染工作坊**
 2019/03/12 ~ 04/30 星期二 16:00-17:30 8堂 10人
 學習使用不同的物品進行拓染
- 5 陶藝餐具班**
 2019/03/22 ~ 06/28 星期五 14:30-16:30 12堂 6人
 學習運用陶土親手製作不同的實用餐具器皿
- 6 綜合花藝設計課程**
 2019/04/02 ~ 05/07 星期二 14:30-17:00 6堂 6人
 學習運用保鮮花和乾燥花製作不同類型的花藝裝飾作品
- 7 禪繞工作坊**
 2019/04/27 ~ 06/15 星期六 10:00-12:00 8堂 10人
 學習禪繞畫的基本概念和圖樣，並運用禪繞延伸至各種形式的藝術創作
- 8 布藝及刺繡手工課程**
 2019/05/02 ~ 07/04 星期四 14:30-16:30 10堂 6人
 學習布藝手縫技巧製作各種布製品，並加上各種技巧刺繡裝飾豐富作品
- 9 蝶古巴特法式拼貼藝術課程**
 2019/05/03 ~ 06/21 星期五 16:30-18:00 8堂 8人
 學習製作出不一樣的家居飾品
- 10 繪畫專題**
 2019/06/10 ~ 08/26 星期一 14:30-16:30 12堂 10人
 透過運用各種顏料媒材，搭配不同的主題進行繪畫創作
- 11 書法班**
 2019/06/12 ~ 09/18 星期三 14:30-16:30 15堂 10人
 練習不同書法字體和筆法技巧，掌握各種字形的寫法

* 本會保留修改課程內容及上課時間的一切最終決定權。
 * 有關活動詳情及上課地點敬請留意海報宣傳或致電2876 4576向雪琪查詢。

全年活動回顧



圍在一起專注平靜地繪畫的氛圍，要來上課才能感受得到



玻璃就是要不斷的打磨和打磨才能變得晶瑩透徹



拷拷鏈鏈，每次上皮革班都熱鬧非常



認真觀看老師示範是很重要的學習一環



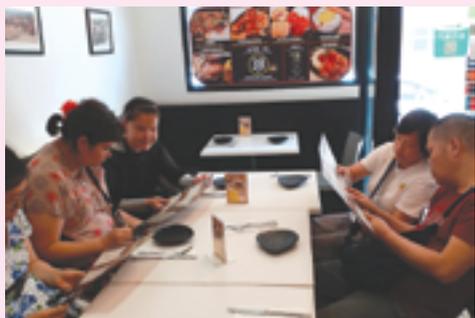
導師示範如何製作多肉花束



遇到不懂的地方不用怕，老師再慢慢教你吧！



是塑膠？是果凍？這些小動物是用玻璃造成的！



練習後當然要出去找間餐廳學以致用~YUMMY



第十屆中國-葡語國家文化週當然要出去感受一下



Hello 梳乎蛋



分工合作預備不同食物



究竟邊一個是「最鬼靚」?

HWH活動回顧 Wonderful review

DAC活動回顧 Wonderful review



學好普通話，返國內旅遊就不怕「雞同鴨講」



盛事熾熱的「葡韻嘉年華」活動，點少得大家來一張「SELFIE」



手機精用課2



去海事博物館大開眼界



秋天最適合三五知己出去「秋高氣爽涼浸浸」



「一DAY之行城市定向」活動，舍友都勇敢向途人問路



齊齊學英文



話劇-我不要吃兔兔



在大自然野炊，是別有一番風味



與利民坊的第一次吊橋約會



活動中的調味大師



新奇的水上作畫



利民坊年度活動，大腳行天下，大家一起大玩、大吃、大喝

LDC 活動回顧 Wonderful review

SH 活動回顧 Wonderful review



令人期待的下午茶



踩住鴨仔去遊山玩水都無有怕



大朋友、小朋友一齊黎學習製作盆栽，大家上課都好認真啊！



特別嘉賓開場表演炒熱氣氛



泛舟



到協同教授種植小盆栽，大家都擁有一盆獨一無二的小肉肉



做完運動，去嘆個高級下午茶，嘩-嘩-嘩-



一同感受聲音如何影響日常生活



看完電影去吃下午茶



2018年賣旗日之一善同行

賣旗花絮及鳴謝



同學們都很專心聽站長的話



同事帶著小女兒來做義工



小妹妹都為善不甘後人



會員都很熱心參與賣旗活動

2018年賣旗日之“一善同行”於9月23日已順利完成，今年參加的義工也相當踴躍，總義工人數700多人，共籌得逾澳門幣廿八萬元。而今次賣旗活動能成功舉行、有賴以下單位及朋友支持，包括澳門菜農合群社青少年活動中心、澳門教區青年牧民中心、澳門盲人重建中心、澳門婦女聯合總會、聖公會澳門聖馬可堂、澳門社會工作人員協進會、澳門中華新青年協會；贊助單位分別有中國電信（澳門）有限公司、澳門電訊有限公司、小泉居、澳門可口可樂飲料有限公司、中國銀行及澳門廣播電視股份有限公司。同樣也感謝以下學校和機構義工，當中包括有何東中葡小學、澳門國際學校、聖羅撒女子中學中文部、聖羅撒英文中學、嘉諾撒聖心英文中學、化地瑪聖母女子學校、永援中學、新華學校（小幼部及中學部）、青洲小學、澳門大學馬萬祺羅柏心書院、循道衛理建華家庭服務中心、氹仔家庭成長軒、青洲老人中心、浸信會澳門愛羣社會服務處、澳門繁榮促進會、澳門平安通呼援服務中心、義務工作者協會、澳門基督教青年會勵青/勵新中心、勞校學生志願者協會、聖瑪嘉烈中心、氹仔坊眾學校、逸安負責任博彩輔導中心及社區義工。當然也少不了本會的會員，家屬以及同事的付出和支持，從而令到“一善同行”活動能順利完成。



會員一同分享賣旗過程中的快樂

2019

Stand for U

透過不同的活動，使大家於緊張的生活當中放鬆，並與其他年輕人一同共聚及交流。

活動簡介：每月社交活動及興趣班。
 年 齡：30歲或以下會員
 查 詢：可以致電 28764576 與職員林子軒查詢或自行留意海報的最新活動消息。
 ※ 活動詳情會另行郵寄通知給會員！



齊來打保齡球

2018/02/23	開年迎「新」聚一聚
2018/03/16	郊遊GoGoGo
2018/04/13	燒出新滋味
2018/05/18	電影搶先看
2018/06/15	保齡碌碌碌



出發！



一起合作



秋風起燒烤好時機



團圓年年過新年



緊張時刻！



認真！努力中！

- 1 金豬報喜賀新歲** 30人
 2019/02/23 星期六 18:00-20:30 旭日中心
 藉著新年節慶的活動，增加家屬們與職員彼此互動及溝通，加強聯繫
- 2 舒筋活樂遊**
 2019/05/05 星期日 13:00-16:00 20人
 乘坐遊船往返內港航道及港珠澳大橋口岸人工島對開海面，感受不一樣的海面風光與區內景色，舒展身心
- 3 迎向“晴”天三步曲工作坊**
 2019/03/20 星期六 10人
 認識長者精神健康及情緒困擾，學習情緒舒緩技巧
 2019/03/30 星期六 10人
 增加對壓力及情緒的瞭解。
 2019/04/27 星期六 10人
 把焦點放在如何關照自己上，舒緩照顧壓力
- 烘焙樂多多**
 2019/03/24 星期日 10人
 體驗烘焙的樂趣，製作作意大利薄餅 (pizza)
 2019/04/14 星期日 10人
 體驗烘焙的樂趣，製作雞批。
- 4 第十三期家連家精神健康教育課程**
 2019/06 ~ 07 星期六 14:30-17:30 8-15人
 讓家屬認識精神病的性質和成因、藥物治療、康復途徑、日常相處技巧及危機應變技巧

家屬聚會

人數：不限

2019/01/12-06/29 14:30/15:00 活動地點：旭日中心/戶外
 每月第一或第三個星期六，為康復者家屬所舉辦的定期聚會或主題性講座，維繫感情，建立支援網絡

*由於旭日中心將進行內部裝修，活動確實日期、時間及地點會於活動前以短訊通知，或留意張貼之海報。

*如有任何查詢，可致電62056793或28764576找阿諭。



活動回顧

1. 一起了解有關腦中風的資訊及預防方法
2. 在週末家屬們一起去行山及飲茶，吸收清新的空氣與伸展筋骨
3. 在週末家屬們一起相聚高歌及放鬆一下
4. 在週末家屬們一起體驗制作如寶石般漂亮的手工皂
5. 家屬們上家連家課程



第十二期家連家教育課程 學員心聲

學員：Esther

從第一堂很沒希望及沒有指望，到最後一堂大家開始懂得笑，開始知道怎樣與患者相處！這都是家連家教懂我們及使我們見到曙光及希望！

學員：盼望

本人通過澳門利民會參加了家連家精神健康教育課程後，心中非常感激和感謝利民會工作人員和上堂的導師們的親切詳細指導與交談，使我們病患者家屬從前艱難無助、無奈、絕望、內心痛苦淚流、心酸難熬的壓力得到舒緩及放開懷抱，學習釋放心中的憂慮、難過及悲傷。

通過各位熱心導師的講解，認識精神病的類別、病情變化和種種症狀的表現。從而更進一步了解於用正確的方法和正面的態度去對待、關心、同情、幫助、支援、治療及解開病患者，多觀察注意病情及提防危機，使病患者得到更好的照顧和鼓勵病患者早日康復。

本人在這裡表達心中非常感恩利民會的工作人員和家連家課程導師們，你們的善心、熱心、愛心及辛苦的付出，使我們病患者家屬在上堂之中感受到安慰，人間溫暖、同情與愛。祝你們身體健康、家庭幸福及工作愉快順利！

學員：惠敏

我感到高興，因我學了許多知識，而和家人相處也和睦了，謝謝你們的意見！

殘障人士社交康樂活動

1 金豬獻瑞賀新春 70名會員、30名家屬
2019/02/16 星期六 澳門富豪海鮮酒家 10:30-13:00
與會員共聚同賀新春及祝願各位渡過豐收的一年

2 慢遊北台灣 26名會員
2019/04/19 ~ 04/22 星期五至一 台北 全日
遊覽台北地區各景點

活動詳情敬請留意各單位的海報宣傳

銀杏飛揚·年度回顧



與大家一同懷緬舊時，暢談當年的生活習慣



重遊舊地，感受澳門的特色街道



香港自由行，感受自由自在的生活



香港一天遊，享受美好時光