

中心開放時間：
星期一至六 9:00-18:30
星期日及澳門扶康會假期休息

出版及總編輯：
會長：飛迪華女士
理事會主席：黃濠先生
總幹事：周惠儀小姐
電話：(853)28261004
傳真：(853)28261005
網頁：<http://www.fuhong.org.mo>
電郵：yeelokcenter@gmail.com



澳門扶康會怡樂軒
Yee Lok Centre of Fuhong Society of Macau

地址：澳門菜園路458-c號永添新邨第二座地下

活動宣傳

怡樂超新Sing卡拉OK大賽

活動簡介：
是否對自己的歌喉頗有信心？那一定不能錯過本次卡拉OK比賽，一展歌喉，成為怡樂超新 Singer 吧。
日期：2020年下半年
時間：待定
地點：休閒閣
對象：會員(參賽者);會員+家屬(觀眾評委)
費用：免費

怡樂動起來運動康樂日

活動簡介：
運動使人健康快樂，一大班人一起運動自然會加倍快樂。一起享受運動的樂趣吧。
日期：2020年7月
時間：待定
地點：工人體育場
對象：會員及家屬
費用：免費

歡樂滿載迎聖誕

活動簡介：
聖誕是美好的日子，讓我們一起慶祝一年中最後一個節日，以此嶄新的心態迎接新的一年。
日期：2020年12月
時間：11:30-14:00
地點：待定
對象：會員及家屬
費用：每名參加者\$50
*參加者將抽籤決定

備註：活動日期及內容將因應疫情影響而做出變動。

2020年5月
第十七期

就從現在開始
認識精神健康

專題報導

疫情下，
請照顧好「壓力山大」的自己

會員心聲

期盼重圓

2019年姿彩人生課程介紹
及2020課程介紹

動態回顧

樂訊
Yee Lok Newsletter



世界衛生組織指出：
在精神健康的狀態中，每個人能夠實現自己的能力，能夠應付正常的生活壓力，能夠有成效地從事工作，並且能夠對其社區作出貢獻。

澳門扶康會怡樂軒
Yee Lok Centre of Fuhong Society of Macau

疫情下， 請照顧好 「壓力山大」的自己

如果你有一個願望，你的願望會是2020年重新開始嗎？新冠肺炎的爆發，徹底打亂了我們的生活，然而這場與病毒的戰爭還未能看到盡頭。

病毒威脅的不止身體健康

醫學家Goldstein(1995)提出，當我們以往學到的技能、或從生活推斷所得的知識無法應付目前的環境時，壓力就會出現。面對新冠病毒，醫學上需要時間來研發出疫苗和藥物，目前要靠封城、停工停學、以及醫學隔離等措施來減緩病毒傳播速度，這讓我們產生巨大的壓力。

疫情下的心理壓力

疫情對你造成了多大的壓力呢？精神病學家Holms和Rache(1967)對生活的變化給人們帶來的壓力進行了研究，並列出了人們可能經歷的生活事件的變化程度分數(Life-Change Unit,LCU)。個人在同一時間經歷的變化事件越多，那麼LCU就越高，所承受的壓力量就越大。

• 疫情下可能經歷的生活事件 •

事件	LCU
配偶的死亡	100
親密家庭成員的死亡	63
個人傷害或疾病	53
家庭成員健康有了變化	44
財務狀況的改變	38
居家條件的改變	25
個人習慣的修正	24
娛樂上的變化	19
社交活動的變化	18

注：此表節選自社會再適應量表(Social Readjustment Rating Scale)

壓力會引起一系列身體及情緒反應。當壓力累積到一定程度時，大腦會發出信號引起身體荷爾蒙、新陳代謝以及行為的變化，身體可能會出現緊張、食欲不振、失眠、記憶力下降等；同時，我們也可能會感到焦慮擔憂、抑鬱無助或脾氣暴躁等。這些都是我們面對壓力時會出現的正常反應。

積極地與壓力和平共處

病毒不會突然遠去，生活也不會一夜之間恢復如常。於其期望重頭來過，不如讓我們一起積極面對吧。

積極面對第一步：調整心情，照顧好自己

- 建立規律的生活作息。為自己準備營養均衡的飲食，做適量運動。這些可以幫助你重新掌握生活。
- 想想平時有哪些事情做起來讓你覺得放鬆又開心呢？把這些令你舒暢又健康的活動列出來，這就是你的「快樂清單」。每天在清單上選一些合適的活動來做，幫助自己放鬆心情。

積極面對第二步：處理負面情緒

- 避免接觸過多負面信息。有選擇地瀏覽疫情訊息，除了留意官方可靠的消息以外，其它額外資訊可免則免，幫助自己減輕情緒負擔。
- 多關注積極信息。例如：特區政府正在積極實行防疫工作；中國內地已無太多新增個案等，這些都是值得高興的好消息。
- 負面情緒來襲的時候，不要做重大決定。負面情緒令人無法理性思考，但它來得凶猛去得亦快，只要給自己找一個喘息的空間，靜靜地等它過去就好了。
- 如果負面情緒讓人處理不來，則應盡早尋求專業協助。

疫情下大家都辛苦了，請照顧好自己，我們一起迎接脫下口罩的那一天。

參考資料：

- Goldstein, D. S. (1995). *Stress, catecholamines, and cardiovascular disease*. Oxford University Press.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). *The social readjustment rating scale*. *Journal of psychosomatic research*.
- Kovács, K. J. (2013). *CRH: the link between hormonal-, metabolic-and behavioral responses to stress*. *Journal of chemical neuroanatomy*, 54, 25-33.
- NIMH » 5 Things You Should Know About Stress. www.nimh.nih.gov. Retrieved 20 November 2019.





期盼

重圓

文：禮從

無情病毒傳遍全球之際，中心早已為安全因素而暫時關閉。病烙印我生命部份之中，而與中心聯繫也是病的一種延伸，中心關了，我生命就像缺了一小角似的，如圓不再是圓，運轉起來總是有別於常。

一個多月過去，人體的精妙結構補足那缺兒，白天時叫「煩躁」，黑夜時叫「掛念」。日間心煩看太陽，夜裏神牽到夢鄉，一天如是，數月更如是。

至於解救我的是職員的來電，電話本是對話工具，無溫度可言，但一份關心甚是有溫，能夠一時洗去餘盛的煩躁與掛念。

其實，我心早懷有微妙的愛在中心，沒了並不會死去，只是會沒了一種鮮艷，彩色舊有，但沒了鮮艷，換來黯淡未明，寂寞、空虛、惆悵充斥內心。

但願、祈求、盼望著圓能重圓的一天。

市政署「園藝治療」工作坊順利完成

本次工作坊為市政署主辦，澳門基本法青年推廣大使協會協辦，怡樂軒以園藝治療為主題的精神健康教育活動。製作微景植物的過程讓人體會到植物蘊含的生命活力，透過綠色植物以獲得平靜舒適的心情。



金像踏青路環遊

怡樂軒於8月25日組織70名會員及家屬前往路環金像農場體驗農耕活動，市政署職員還準備了有獎問答環節。享用午餐後則前往路環市區及橫琴澳大校區遊覽參觀。



龍舟爭先齊迎中秋

本會得到澳門特殊奧運會邀請，參與9月8日「2019澳門中秋杯小龍賽-特奧特能-公開組」的龍舟賽事。由怡樂軒及寶翠中心的會員和來自澳門美高梅龍舟隊的義工一起組隊參賽，成功在「銀碟杯」賽事中以1分03秒完成200米賽事，獲得桂冠。



怡樂軒中心開放日響應世界精神衛生日

怡樂軒為響應每年10月10日的「世界精神衛生日」，舉辦中心開放日活動。現場有攤位遊戲、園藝及圓圈繪畫體驗、精神健康資訊展板等，亦展出了會員的畫作、手機攝影以及手工藝術品等。約220人次參與本次活動。



廣州康復機構探訪

11月20、21日，怡樂軒組織19名家屬及服務使用者前往廣州，參觀當地精神康復機構。包括利康社會工作服務中心、春暉庇護工廠、及康寧農場參觀。兩日的探訪活動對參加者瞭解內地精神康復服務很有幫助，亦加深兩地家屬及康復者的溝通互動。



怡「綠」聖誕繽紛Party

聖誕繽紛Party有本會一眾管理層與會員及家屬共聚歡樂時光。現場有遊戲、表演及豐富的抽獎禮物。飛迪華會長更與一眾嘉賓向大家送上聖誕祝福，活動在溫馨和睦的氛圍為落下帷幕。



安在家中 齊抗疫、 運動身心莫停歇

新冠肺炎席捲全球，庚子年以共同抗疫揭開序幕。減少不必要的外出，是以實際行動支持政府抗疫。只是對於精神康復者，長期留在家中，可能造成與社會的脫節，對生活自理、精神症狀、藥物服用及心理等產生影響。

當然我們也不必過於擔心。疫情能夠在政府與市民的努力下得到控制，大家也可以透過加強對日常生活的安排調節身心，在家抗疫，同樣能保持身心健康。



堅持有序生活：規律的生活是健康的基礎。保持平日的作息時間，多安排如洗衣、清潔等家務活動。可以趁機整理家居，居所煥然一新，人也會精神爽利。

合理選擇資訊：拒絕謠言、減少對於疫情資訊的關注。有需要可關注政府協調應變中心的信息，勿讓危言聳聽動搖身心。

適當運動放鬆：簡單的晨操、拉筋伸展、太極、或者瑜珈，即使足不出戶都能讓我們保持良好體態。十五分鐘的呼吸練習、自己推拿按摩等都可以幫助我們身體放鬆。

利用網絡科技：現今科技發達，通訊軟件可以拉近我們和親友的距離。手機程式可以輕鬆預約服務或購買物資。適當利用科技帶給我們的便利吧。

培養個人愛好：有空閒的時間，與其任它溜走，不如藉此培養一些愛好。栽種植物、閱讀、做手工、玩遊戲等，不僅消磨時間，還能增進自己。

抗疫期間，怡樂軒暫停對外開放，但職員並沒有停下來，會定期和服務使用者保持聯絡，關心大家的生活。希望在疫情過後能摘下口罩，呼吸不一樣的新鮮空氣。

參考資料：

IASC機構間常設委員會精神健康及社會心理支援參考小組。(2020). 應對COVID-19疫情的精神健康及社會心理問題的簡介資料-版本1.1. 2020.3.19取自：<http://www.redcross.org.tw/home.jsp?pageno=201205070020&act-type=view&dataserno=202003180001>

關顧家人，更要關顧自己。「幸福加多紛」與你一起為家庭生活填姿增彩！

「幸福家多紛」

活動推薦

溝通與復元知多少

活動簡介：

資深專家以家庭的角度出發，讓康復者以及家屬都能認識到日常溝通模式對家庭或康復過程產生的影響。

日期：2020年8月

時間：待定

地點：休閒閣

對象(人數)：家屬/會員/市民，30人

費用：免費

怡樂家聚

活動簡介：

透過家聚，讓家屬可以擁有一個平台，讓家屬舒解照顧壓力。

日期：2020年8月28日(五)

時間：15:00-16:00

地點：活動室

對象(人數)：家屬，6-8人

費用：免費

怡樂家聚

活動簡介：

讓家屬可以擁有一個平台共同慶祝中秋節及感受其氣氛。

日期：2020年9月16日(三)

時間：15:00-16:00

地點：活動室

對象(人數)：家屬，6-8人

費用：免費

親子野外定向活動暨總結會

活動簡介：

透過野外定向活動加強家屬/照顧者及康復者之間的關係，讓他們一同合作完成定向活動的任務、分享成功喜悅及共同製造美好回憶。

日期：2020年11月

時間：待定

地點：外出

對象(人數)：家屬/會員，30人

費用：Mop30/位

姿彩人生

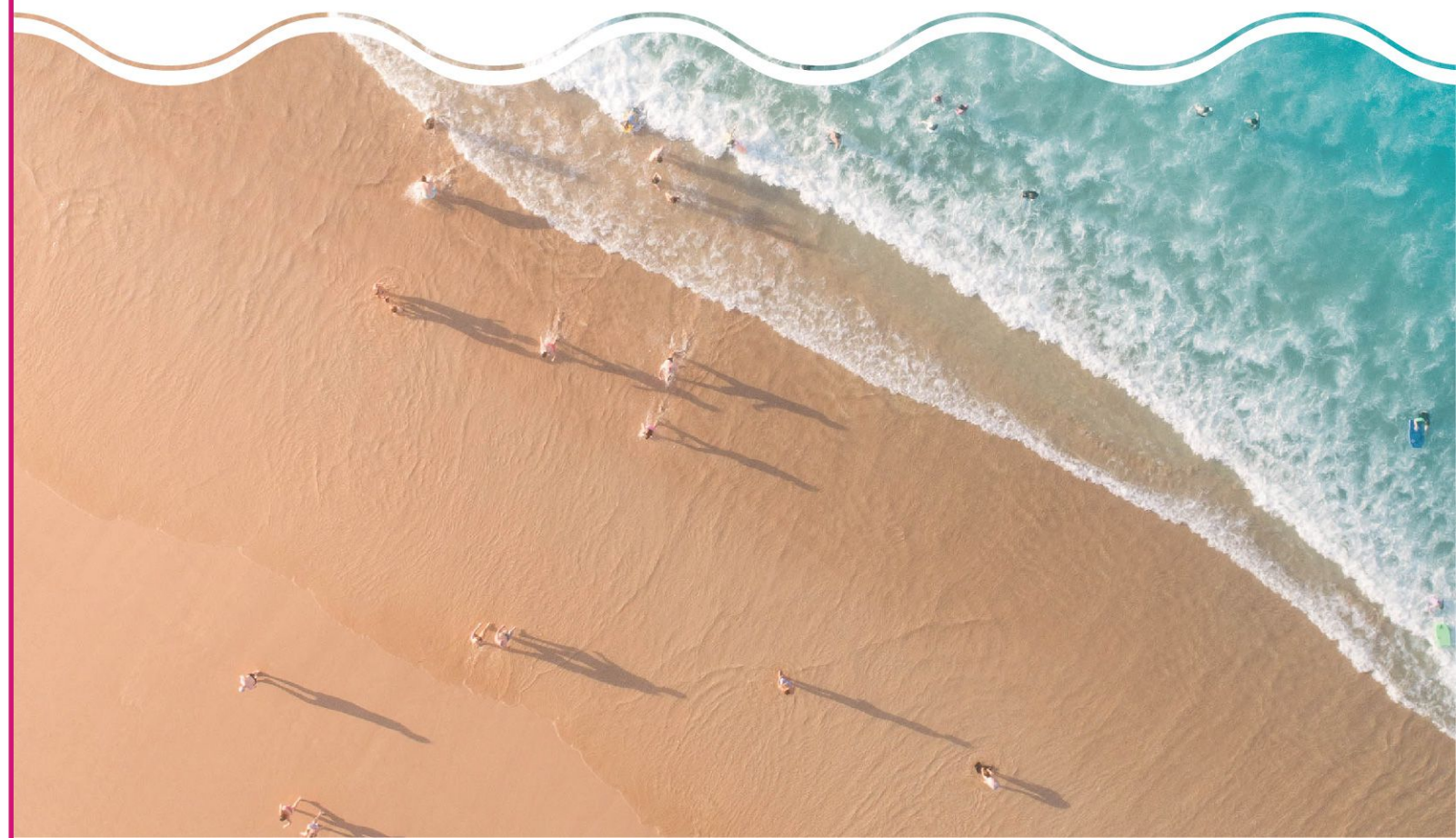
課程介紹

2020姿彩人生課程推薦

課程名稱

繽紛生活	「Ukulele小吉他」「水彩畫創作」「西式甜品班」「拼布趣作班」「木工手藝班」「圓圓點點」
心理社會	「我的朋友在哪裡」「有聽有講聰明人」「情緒顏色筆」
認知訓練	「遊“綠”園」「韓式花藝設計佈置」「你不理財財不理你」「隔離飯香」「創意時間」「解決師」

具體上課日期及詳情請留意中心海報或諮詢職員。
由於疫情關係，將視乎情況調整課程，敬請留意。





姿彩人生課程2019回顧

姿彩人生課程 《樂訊》內容

計劃介紹 姿彩人生課程計劃

計劃簡介：

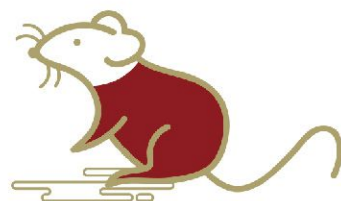
本計劃目的在於讓會員「擴闊知識、持續發展」。為了鼓勵會員持續報讀課程，提升學習興趣，只要會員報讀納入此計劃之課程，並積極投入參與，即可獲取分數。於年度結束時，如分數達到獎勵計劃中所設定的指標，即可獲頒證書及獎品，以作鼓勵。

對象：

怡樂軒會員（部分課程會員家屬亦可參加，但家屬不獲納入積分獎勵計劃）

獎勵方式：

透過參與納入計劃的課程累積分數，達到計劃所指定要求後，便可獲得不同獎項，並獲發證書、獎品及紀念品等以作鼓勵。



姿彩人生課程2019回顧

獎項	得獎方法	獎品及獎勵
參與獎	至少參與三個課程(不分領域)	獲發出席證書 紀念品一份
波斯菊銅獎	取得84-125分	獲發波斯菊銅獎證書 現金券150圓
蓮花銀獎	取得126-181分	獲發蓮花銀獎證書 現金券250圓
彩虹花金獎	取得181分或以上	獲發彩虹花金獎證書 現金券500圓
最積極參與獎	金獎中得分最高者	現金券100圓

備註：每完成一個課程，可以獲得14個姿彩人生積分

- 注意事項：**
- ◆ 所累積分數只限於該年度計算；只可按累積分數選擇以上其中一個獎項；
 - ◆ 課程出席率超過75%才視為完成課程；
 - ◆ 除非課程取消，否則所繳交之費用一概恕不退回；如會員未能出席已報名之課程，不得以其他人代替；
 - ◆ 在課程中所拍攝的照片或錄影帶，可供怡樂軒中心製作季刊、年報或其他報告之用。如會員有異議，請於拍攝前告知中心職員，否則一律視作同意拍攝論；
 - ◆ 所有課程的詳細內容及報名細則安排，以怡樂軒中心最後公佈為準，本中心亦保留隨時修改任何課程內容之權利。

報名方法：

欲報讀課程，向負責職員登記報名即可。（需繳費之課程於繳費後方算完成登記手續。）

如有任何查詢可致電：2826 1004與本中心職員聯絡。