

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：陳才發先生
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

開心「怡」聚生日會

活動簡介：
生日當然要一大班人一起過才開心，許願望、吹蠟燭、收禮物。一起共度難忘的生日會吧。

日期：2018年11月2日
時間：15:30-17:00
地點：休閒閣
對象：會員（7~12月生日會員優先）
費用：免費（7~12月生日會員）/\$20（1~6月生日會員）

黃昏音樂會

活動簡介：
音樂帶來歡欣與鼓舞，一起來奏響樂章的第一個音符！

日期：2018年11月15日
時間：16:00-17:30
地點：休閒閣
對象：會員及家屬
費用：免費

樂聚滿Fun迎聖誕

活動簡介：
聖誕的來臨意味歡樂的一年即將過去，讓我們與美食一起回顧過去一年的歡樂時光

日期：2018年12月13日
時間：12:00-14:30
地點：待定
對象：會員及家屬
費用：\$30（會員）/\$70（家屬）

備註：有關活動詳情，請留意中心海報

2018年9月 第十五期

就從現在開始
認識精神健康

專題報導

由「輸」到「舒」

檔案分享

人生「輸得起」

9-12月姿彩人生課程介紹

家屬天地

7條培養受挫力的貼士

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

由「輸」到「舒」

輔導員 蘇錦威 撰

01

Featured Topics

「贏在起跑線」這些句子現今社會人常常會掛在口中。「不許輸」令都市人在生活上倍感壓力。有見近年都市人因為學業、經濟及感情等問題而自殺且有年輕化及上升的趨勢，令人不禁質疑「不許輸」在人生路上真的這麼重要？

人在成長的道路上，受挫折是必然的，人生的座右銘是「不允許輸」的人，必然會「輸得很慘烈」。根據皮亞傑的認知發展理論，人的認知能力會與環境持續經歷不斷的同化與調適才會有顯著的上升。這意味着每當遇到困難，遭遇失敗，挫折的感覺可以促使人去反思，改變固有的思維，令人更適應生存的環境。「受挫折」是使人成長的重要方式，也是成功的墊腳石。「不允許輸」只會令人限制在固有的思維，當環境與自己所想差距越大時，帶來的巨大衝突矛盾往往會令自己懷疑人生。



02

Featured Topics



「成敗得失」是很主觀的感受，如同食朱古力一樣，每人喜惡程度都各有不同，所以「成敗」多是可以由個人定義的。不過在現今的社會由於傳播媒介的發達，大眾容易受渲染以為「高地位便等同於成功，低地位便等同於失敗」。很多時放棄了自我選擇，缺少對自我的了解，盲目地去跟從，最後雖然可能願望成真得到渴望已久的社經地位，卻發現自己原來是從開始都不享受的，可是生命已不能回頭，內心只有無限的空虛及悔恨，有見很多高社經地位的人也會有不同的情緒病等，受到內在與現實的煎熬。

親身經歷過才能為自己的人生作出適合自己的選擇，每一次的經歷身心都會坦誠給予我們真實的感受，重覆的感受及情緒才會反映出內心真正的需要，那才是我們內心真正的「成功」。經歷過快樂及感受到意義，人才會繼續走下去，憑心而為，人生才能活得踏實，由「輸」到「舒」。

參考資料

<http://blog.xuite.net/kc6191/study/25273387-皮亞傑%28J.Piaget%29:適應、同化與調適的概念。>

人生「輸得起」

社工 鄧肇昌 撰



訪問員：鄧肇昌
訪問對象：信仔

問：過去有什麼令你感到自豪呢？

信仔在初中時代曾代表澳門出席在數學比賽，並且於個人組別中獲得獎項。而高中時期的信仔，週會及課餘的時間不是恆常的社交或運動等，而是參與很多有關數學的培訓。透過不同的培訓和參與不同的比賽，為他帶來滿足感及高他人一籌的成就感，但也令他的人生變得有些好高騖遠。

問：過去發生什麼事讓你跌入谷底？

一帆風順的生活直到大學三年級的學期末。過去未曾輸過的信仔，經歷了人生中第一個低谷，竟然有三至四科不合格。這個結果令他無法接受及難以認同自己，他「輸不起」。而就在那年的暑假，信仔病發。

問：有什麼成為支持你的源頭？讓你再次接納自己？

信仔認為是父母的支持及無條件的接納。記得每次信仔發病入院，父母每天都會抽時間來探望，母親還會整信仔最喜歡的炸蝦餅，這是讓他再次感到鼓勵的來源，也是重新接納自己的動力。

• 採訪札記 •

跌入低谷，經歷失敗，似乎是很可怕的事情。但往往這種害怕的心態，才是令人生走向歧途的禍首。失敗的經歷，人人都有機會經歷，因為人生就會有贏有輸。雖然經歷了失敗，經歷了病發，但信仔並沒有被擊倒。歌曲《有人共鳴》唱到：「或許只得你共鳴...只因一起堅持這份傻勁」。就是因為信仔那份堅持同傻勁，再加上家人的支持，讓他可以再次站出來，跳出「輸不起」的陰霾。

黃昏音樂會齊享音樂樂

怡樂軒合唱團由喜歡唱歌的會員所組成的。3月22日的音樂會得到社工局資助，讓會員一展所長，共有24人出席。會員選唱了多首經典金曲，並由音樂導師林Sir用電子鋼琴伴奏。



香港生態一天樂悠遊

春意盎然，接觸大自然就最適合了。4月8日怡樂軒會員及家屬一行40人前往香港濕地公園享受大自然的風光。大家放慢腳步，放鬆身心，享受休閒時光。



我們的球場-交流篇

四月十四日當天，「我們的球場-交流篇」於工人體育館順利完成。活動以3對3籃球循環賽進行，合共三隊參與。最終A隊連贏兩場並取得最終勝利，而B隊及C隊的分數則打和。勝負是其次，友誼才是第一，最重要的是大家都可以開心地進行比賽，交流球技。



「5·20為愛起步」慈善步行

由澳門扶康會與美高梅合辦，民政總署場地支持的「5·20為愛起步」慈善步行於5月20日上午在氹仔舉行。澳門各界貴賓及參加者約600人一起漫步大潭山，傳遞「關愛」信息，宣揚健康生活的理念和對精神健康的關注。



怡樂軒舉辦「澳門世遺一天遊」

怡樂軒得到社工局殘障人士社交康樂計劃資助，於6月3日舉辦「澳門世遺一天遊」活動。齊齊轉換角色做遊客，一眾40名會員、家屬及職員先後遊覽大三巴及龍環葡韻，隨後更登上澳門旅遊塔，在58層觀光層俯覽整個澳門的景色。



「顯溫情天鄰樂」慈善義賣活動完滿結束

怡樂軒「顯溫情天鄰樂」慈善義賣活動完滿結束，購買由怡樂軒服務使用者製作的手作產品。當天的兩場親子工作坊各位大朋友和小朋友玩得非常開心，義賣活動亦在溫馨愉快的氛圍下落下帷幕。感謝大家特別是會員義工的支持。



姿彩人生 課程計劃

1. 計劃介紹

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。

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)	<ul style="list-style-type: none"> 獲發出席證書 紀念品一份
波斯菊銅獎	取得 84-125分	<ul style="list-style-type: none"> 獲發波斯菊銅獎證書 現金券150圓
蓮花銀獎	取得 126-181分	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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

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。

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。

2018年課程

課程名稱	積分	內容	地點	費用	名額	負責人
繽紛生活						
智趣皮革班 	14	利用簡單的工具和道具，製作充滿個人風格的皮革製品，既美觀又實用。	活動室 2	\$30	8	會員導師 崔
時間：5、12、19、26/9 (星期三，15:00-16:00)						
心理社會						
當你遇上新生活 	14	以音樂的元素提升正向價值及正向心理。	活動室2	免費	8	鄧Sir
時間：13、20、27/9及4/10 (星期四，15:00-16:00)						
為自己療傷 	14	創傷除了會造成心理壓力，也會在身體疼痛及身體感覺上表現。透過課程，可以增強參加者自身的身體感，及時察覺身心變化。	活動室1	免費	8	羅姑娘
時間：5、12、19、26/11 (星期一15:00-16:00)						
圓樂滿融 	14	透過創作團圓繪畫，發揮藝術潛能，釋放焦慮與壓力，達致身心放鬆。	活動室2	免費	8	朱姑娘
時間：9、16、23、30/10 (星期二15:00-16:00)						
認知訓練						
輕輕鬆鬆「煲冬瓜」(普通話班) 	14	語言學習不一定枯燥乏味，借助自己感興趣的媒介，能放大學習的效果。課程以歌曲等媒介，讓你輕鬆提升普通話水平。	活動室2	免費	8	蒲Sir
時間：6、20、27/11；4、11、18/12 (星期二15:00-16:00)						

SEPTEMBER 2018

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRU	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



OCTOBER 2018

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRU	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



NOVEMBER 2018

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRU	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



DECEMBER 2018

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRU	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



7條培養 受挫力的貼士

面對失敗打擊，是重新振作還是一蹶不振，和我們耐受挫折的能力有很大關係。人生不如意事十常八九，增強對挫折的耐受性，即使遭遇失敗打擊，亦能百折不撓。

貼士1：辨識壓力源

引導認識自己的壓力及帶領思考找出會影響自己情緒與行為的壓力。

貼士2：少比較、降低得失心

過多的比較會消磨對自身努力的認同，忽略過程而只注重結果。

貼士3：預防「多做多錯」

家屬搶著處理周遭大小事，會令復康者認為「反正我就是做不到」，出現故意將事情搞砸的行為。

貼士4：引導接受自然結果

失敗是很好的機會教育，應培養承擔後果的能力，強調在過程中的付出，是否呈現積極努力、有無進步、是否享受樂趣等。

貼士5：合理期待

多對復康者的情況做一些理解，給予合理的期待範圍，不必急著以比較或其它方式激勵，讓復康者感受多餘的挫折。

貼士6：體驗鎂光燈外的世界

不要過分關注，我們並不總要引人注意，在主角、配角甚或龍套之間切換，適應不同的身份。

貼士7：扮演輸家大學問

採取正確的態度看待成功、挫折、失敗等各種挑戰，從中獲取得以轉換成正向的力量。



《誰讓孩子變成失控小惡魔？從情緒管理開始，教出講理好孩子》

作者：王意中

出版社：寶瓶文化

出版日期：2013年9月

內容簡介：

我們安撫孩子、責備孩子，教導孩子是非對錯……

卻不知如何教孩子抒發情緒？

我們渴望孩子正面思考，卻忘了教他們處理負面情緒！

2018

「幸福家多紛」9月-12月活動推薦

關顧家人，更要關顧自己。「幸福加多紛」與你一起為家庭生活添姿增彩！

「風雨同路」家屬義工探訪

活動簡介 助人自助，分享使人快樂。活動邀請一眾家屬做義工，了解區內社服設施。
活動日期 2018年10月23日(星期二)
時間 待定(報名後通知)
地點 救世軍喜樂家庭服務中心
對象 家屬/會員，15人
費用 免費

「幸福家多紛」迎聖誕及2018年度總結會

活動簡介 不知不覺，2018過了大半。我們邀請各位家屬一起回顧全年的活動並共同慶祝聖誕，討論來年的活動計劃。
活動日期 2018年11月16日(星期五)
時間 下午15:00至下午16:30
地點 怡樂軒中心
對象 家屬/會員，30人
費用 Mop 30/位

Happy New Life怡樂交流團

活動簡介 參觀香港新生會的各服務設施，包括新生會大樓、新生農場、家屬天地等，了解香港精神康復服務的現況。
活動日期 2018年11月23日(星期五)
時間 上午08:00至下午19:00
地點 香港新生會
對象 家屬/會員，30人
費用 Mop50/位