

活動宣傳

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

手牽手心連心祖國與你慶生辰I

活動簡介：
生日是一個相當值得慶賀的日子，有一班人與你一起共度生日，更會令人難忘。
日期：2019年5月
時間：15:30-17:00
地點：休閒閣
對象：會員(1~6月生日會員優先)
費用：免費(1~6月生日會員)
\$20(7~12月生日會員)

怡樂市集-「藝」展所長

活動簡介：
中心的會員大多多才多藝，有很多厲害的本領。
日期：2019年7月~8月-手作時間，
2019年9月6日(五)-怡樂市集
時間：待定
地點：怡樂軒
對象：會員及家屬
費用：免費

手牽手心連心祖國與你慶生辰II

活動簡介：
生日是一個相當值得慶賀的日子，有一班人與你一起共度生日，更會令人難忘。
日期：2019年7月
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)

金像踏青路環遊

活動簡介：
澳門雖小，總有未見過的風景和事物。讓我們一起接觸大自然，享受路環漁村的休閒時光。
日期：2019年8月25日(日)
時間：9:00-16:00
地點：金像農場/路環
對象：會員及家屬
費用：免費

備註：有關活動詳情，請留意中心海報

2019年4月 第十六期

就從現在開始
認識精神健康

專題報導

愈挫愈勇，還是打道回府？

家屬天地

媽媽的遙控器

2019年姿彩人生課程介紹

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

愈挫愈勇， 還是打道回府？

「這件事令我好挫敗」、「點解會咁的」...這些話語是否經常聽到或自自己口中脫口而出呢？你知道為什麼有些時候我們愈挫愈勇，堅持到成功？而有些時候難以面對挫敗，感到沮喪呢？這當然是有原因的。

羅格斯大學心理系的毛里西奧· 德尔加多 (Mauricio R. Delgado) 和同事進行了一個研究，發現：當人們感到挫折時，如果認為造成挫折的原因是可控制的，就會選擇堅持；反之，當人們認為挫折的原因是不可控制或未知數，就會傾向放棄。這意味著，當做一件事遇到挫折時，你認為這個挫折是可處理的，或是可以控制的範圍，就可以堅持下去，但，你感到這個挫折是可能會重覆出現的，或自己無法解決的，就會選擇放棄。

研究找出堅持背後的生理基礎，就是當經歷挫折時，認為挫折是可控的人大腦的腹側紋狀體 (Ventral Striatum, 與學習和糾錯行為相關的腦區) 會做出回應，幫助我們糾正錯誤，學習進步。而認為挫折是不可控的人大腦的腹內側前額葉 (VMPFC, 與情緒相關的腦區) 較為活躍，讓我們體驗到負面的情緒，感到失落和自責。所以，只要我們找出原因和控制負面情緒，大腦就會靠上述這兩個區，來嘗試學習並處理情緒來應對挫折。



我想，很多人一定有個想法，「一定是那個人不夠聰明才會失敗！」，但聰明未必是與生俱來的，大腦和神經系統的發育是與周遭世界互動接觸的結果，運用不同的感官來全面接觸世界，促進大腦的組織 (迴路) 越來越多，經過不斷重覆和深化的學習過程，就會越來越有能力。學習新事物，是重覆和深化的過程，意味著挫折和失敗是必然經歷的，就比如上班，從一開始不知道要做什麼，不懂做表格，不會影印，感到挫折和慌張，慢慢周而復始，經過學習，慢慢學會工作內容，不僅如此，透過不斷的深化，還能將工作任務完成的更漂亮！

成功，是失敗堆積出來的路。明白挫折的原理，可以走出更精彩的旅途。



媽媽的 遙控器



〈媽媽的遙控器〉改編自台灣作家吳曉樂的《你的孩子不是你的孩子》一書，該書以科幻元素將現實社會中的親子關係以及追求成功的價值觀血淋淋地呈現。〈媽媽的遙控器〉講述一個追求完美卻婚姻失敗的單親媽媽，為了兒子能完成自己的期盼成為成功人士而展現出極可怕的控制慾，最終卻造成無可挽回的悲慘結局。

「聽媽媽的話，我只是不想你走冤枉路」、「現在你恨我沒關係，將來你一定會感激我的」、「你一定要考上好的學校，不要辜負媽媽對你的期望」，這些影片中的對白大家並不陌生。而故事中的主人翁媽媽亦像大部分的家長一樣愛錫子女，期望孩子能走上成功的路、過上好的生活。於是，當她獲得了一個能操控兒子的遙控器後，為了孩子好，她使用遙控器一次又一次地「提供機會」讓孩子「修正錯誤」、「做對的事」。

起初，媽媽只是發現孩子偽造成績單而使用遙控器讓他重覆過同一天，直至孩子能學會修正錯誤為止。但接下來，媽媽一次次用遙控器干涉孩子的一個個決定，因為這霸道的遙控器，孩子只能屈服於媽媽的每個決定，聽媽媽的話，步向人生成功的道路。

但，成功真的是這樣嗎？就像故事中的男主角，名成利就，卻依然活得不高興。每個人都有自己的路，可能路途中荊棘叢叢，可能在路上跌跌碰碰，可能最後目的地也與原本的不一樣，但途中的經歷才是每個人的獨有之處，也正因著這些跌碰，才讓成功變得難能可貴。

你是哪一類型的照顧者？

照顧者和康復者的關係就與父母對子女的教養相似，運用不同的照顧或管教方式，康復者的行為和態度亦會因應不同，你的照顧方式會影響康復者能否達至身心健康成長的重要原素！以下是心理學家把管教模式歸納為五大類：

1. 權威型 (控制型)

高高在上	絕對正確
要求高、管控	康復者必定要服從
缺乏溝通、情感交流、鼓勵及支持	



康復者可能會出現的態度：
缺乏自信，認為照顧者不重視自己，覺得自己無價值，形成自尊心低落。

2. 溺愛型 (呵護型)

要求低	有求必應
盡量滿足康復者的需要	對康復者的接納度很高
任由康復者 (自由發揮)	



康復者可能會出現的態度：
自以為是，只顧自己的感受及需要，不懂與他人相處、合作，或關心別人，只要求別人而不懂要求自己，一定要別人遷就自己。

3. 忽略型 (放任型)

對康復者毫不理會	因為太忙而忽略康復者各方面的需要
----------	------------------



康復者可能會出現的態度：
逆來順受的態度，被動地接受照顧者地訴求，不表達意見及隱藏自己的感受。

4. 電腦型 (超理性)

忽視情感交流	對情境是否適合全不理會
連自己的感受也不理會	只會說教、講理由，關注事件的影響



康復者可能會出現的態度：
康復者以攻擊的態度回應，以激烈、無理的態度及語言作防衛的應對。

5. 恩威型

康復者較易接受，關係良好	情理兼備，良好的溝通，合理的要求
適當及時的支持合鼓勵，管控較容易	



康復者可能會出現的態度：
感受到及肯定照顧者的好意及關心自己，積極回應，願意分享感受及表達意見，並能平衡相方的意願。

相信各位照顧者都希望與康復者有良好的關係和互動，減低照顧的壓力和負擔之餘，也能增強康復者的獨立能力，達致融入社會，大家可藉此機會反思自己的照顧方式。你又希望成為哪一類照顧者呢？

幸福加多紛2019年 家屬支援服務

主辦單位：



贊助單位：



1月25日

怡樂家聚

日期：1月25日（五）

時間：下午3時至4時

對象：家屬

費用：免費

3月29日

怡樂家聚

日期：3月29日（五）

時間：下午3時至4時

對象：家屬

費用：免費

Happy New Life認識香港新生會

11月23日，怡樂軒家屬及會員，連同職員一行26人前往香港新生精神康復會參觀交流。活動上午了解新生會中途宿舍、社區支援服務、庇護工場等服務，下午則前往新生農場參觀，參加者在職員帶領下參觀農場及了解常規的日序及固定的工作如何協助康復者達致康復的目標，而透過園藝種植接觸自然，使康復者的心身達致療癒。本次交流活動短短一日，了解了新生會的諸多服務，對參與者頗有啟發。



4月

“精神健康藥物治療”講座
（詳情有待公佈）

5月25日

精神健康100問（上）

日期：5月25日（六）

時間：下午3時至4時半

對象：有興趣人士

費用：免費

6月2日

全港家屬會議

日期：6月2日（日）

時間：全天

對象：家屬及會員

費用：\$20/人

名額：10人

參與利民會心寬盃比賽

扶康會足球隊以怡樂軒及寶翠中心會員為班底，在11月18日參加利民會舉辦的心寬盃比賽，在全體隊員的努力下勇奪亞軍。是次比賽的主要目的是促進精神復康，社會共融，期望大家在比賽能發揮自己。當日比賽隊伍包括永利保安足球隊、利民會足球隊、特奧足球隊及扶康會足球隊。



6月3日

“粽”有您在旁

日期：6月3日（一）

時間：下午3時至4時

對象：家屬及會員

費用：\$20/人

名額：20人

7月

“精神健康藥物治療”講座
（詳情有待公佈）

9月27日

秋遊樂

日期：9月27日（日）

時間：下午3時至5時

對象：家屬及其會員

費用：免費

名額：20人

成功挑戰迷你馬拉松

怡樂軒及寶翠中心參與銀河馬拉松的會員及職員在靜瑟的早晨與其他一萬二千名跑手一起參與銀河馬拉松迷你馬拉松賽事，完成5.5公里的比賽。今年有2位女跑手加入，一起享受賽事樂趣。



10月11日

精神健康100問（下）

日期：10月11日（日）

時間：下午3時至4時

對象：有興趣人士

費用：免費

11月8日

怡家“總”動員

日期：11月8日（五）

時間：下午3時至4時半

對象：家屬及其會員

費用：\$20/人

名額：20人

11月

“精神健康藥物治療”講座
（詳情有待公佈）

樂聚滿FUN迎聖誕

每年的聖誕節，都是辭舊迎新，與服務使用者及家屬共聚歡樂的理想時間。在美食相伴下回顧2018的點點滴滴，同時迎接新一年的到來。本次怡樂軒「樂聚滿FUN迎聖誕」活動邀請到會員大會主席飛迪華女士、理事會副主席黃濠先生、總幹事周惠儀女士、各中心經理及展能藝術導師等一起，與會員及家屬合共105人一起歡慶聖誕。



揮春佈置迎新春

農曆新年，寫揮春佈置中心可謂怡樂軒的一項傳統。今年更有16名會員參與寫揮春活動，適逢農曆豬年，有關豬的吉祥金句數不勝數，大家紛紛寫上“金豬報喜”、“豬圓玉潤”、“豬事順利”等賀年金句，並撒上金粉點綴。



遇上好知音-以音樂聯繫感情

怡樂軒已凝聚了一班喜歡唱歌的會員，因著各人喜歡唱歌的原因，中心連續三年舉辦歌唱活動，讓他們能拿起咪高峰站在台上唱出自己喜歡的歌曲。今年繼續獲得社工局年度活動資助，於2月21日舉行「遇上好知音」音樂活動。有25人出席。



姿彩人生 課程計畫

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。

- 8、10、15、17、22、24/1，逢星期二、四
15:00-16:30「樹脂粘土班」
- 5、12、19、26/1，逢星期六
10:00-11:30「多一份甜，少一份愁甜品班」



- 16、23/2，逢星期六
15:00-16:30「動動大腦拇指琴班」
- 19、26/2，逢星期二
15:00-16:30「數字畫創作」

- 2、9/3，逢星期六
15:00-16:30「動動大腦拇指琴班」
- 5、12/3，逢星期二
15:00-16:30「數字油畫創作」
- 7、14、21、28/3，逢星期四
15:00-17:00「花藝蠟燭班」
- 1、8、15、22/2，逢星期五
15:00-16:00「用身體說話」

- 9、16、23、30/4，逢星期二
15:00-16:30「識茶樂」
- 4、11、18、25/4，逢星期四
15:00-16:30「水彩工作坊」
- 12、19、26/4，逢星期五
15:00-16:00「護腦有法」



- 7、14/5，逢星期二
15:00-16:30「識茶樂」
- 2、9、16、23、30/5，逢星期四
15:00-16:30「毛冷球針氈動物匙扣」
- 3/45，逢星期五
15:00-16:00「護腦有法」(彤)
- 0、17、24、31/5，逢星期五
15:00-16:30「圓圓點點」

- 4、11、18、25/6，逢星期二
15:00-16:30「家居/會議花藝設計佈置」
- 6/2，逢星期四
15:00-16:30「毛冷球針氈動物匙扣」

中心假期

SUM 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
		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		

1/1 元旦

中心假期

SUM 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
					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		

4/2 三十 (半日)
5,6,7,8/2 初一至初四

中心假期

SUM 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
					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

中心假期

SUM 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
						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					

5/4 清明節
20/4 復活節前日

中心假期

SUM 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
					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						

1/5 勞動節

中心假期

SUM 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
						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

7/6 端午節

中心假期

SUM 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
						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					

中心假期

SUM 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
						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					

中心假期

SUM 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
						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						

14/9 中秋節 翌日

中心假期

SUM 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
						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					

1、2/10 國慶節
7/10 重陽節

中心假期

SUM 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
						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						

中心假期

SUM 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
						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					

20/12 澳門回歸
23/12 冬至補假
24、25/12 聖誕節

- 1、8、15、22/7，逢星期一
10:00-11:30「家的味道烹飪班」
- 2、9、16、23、30/7，逢星期二
15:00-16:00「為身體療傷」

- 1、8、15、22、29/8，逢星期四
15:00-16:30「種出彩虹」(銘)
- 6、13、20、27/8，逢星期二
15:00-16:30「體驗新生活2」
- 2、9、16、23/8，逢星期五
15:00-16:00「溝通有妙法」

- 5、12、19/9，逢星期四
15:00-16:30「種出彩虹」
- 3、10、17、24/9，逢星期二
15:00-16:30「手機攝影班」

- 4、11、18、25/10，逢星期五
15:00-16:00「談笑風生」

- 7、14、21、28/11，逢星期四
15:00-16:00「信自己」

