

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11月10日（星期二）
時間：15:00-16:30
地點：休閒閣
對象：會員（參賽者）；會員+家屬（觀眾）
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11月21日（星期六）
時間：10:00-12:00
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10日（星期四）
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
*因防疫將按照實際情況確定舉辦場地和人數，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10月
第十八期

就從現在開始
認識精神健康

專題報導

人人享有精神健康

會員心聲

全情投入，全程收穫

家屬天地

如何建立良好溝通

四格漫畫

關顧精神健康

姿彩人生課程

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

人人享有 精神健康

你是否已經逐漸習慣戴口罩出門，按完電梯後用酒精清潔雙手，或者每日關注疫情資訊？新冠病毒除了塑造新的「常態」，亦帶來威脅和不確定性，造成焦慮、恐懼、孤獨等，令人的情緒情感受到影響。疫情除了對公共衛生、經濟環境、生活、學習、就業等多方面造成衝擊，亦衝擊著我們的內心安定，影響精神健康。

故此，我們更需要在這裡提醒大家對精神健康的關注，「投資」自身的精神健康。而這也正帶出本年度世界精神衛生日的主題—「Mental Health for All, Greater Investment-Greater Access」。藉此倡議精神健康是一項人權，全球應該加大對此的投入，讓所有有需要的人能夠獲得應有的幫助。

有關世界精神衛生日

世界精神衛生日（World Mental Health Day）由世界精神衛生聯合會（World Federation of Mental Health）倡議，其目的是提高全球對精神衛生問題的認識和投入，讓相關的持份者能夠分享他們的工作以及探討未來的發展需要。世界精神衛生日為每年的10月10日，每年均有不同的主題，喚醒人們對精神健康需要的覺察。

精神健康 ≠ 沒有精神疾病

一提起「精神健康」很多人的第一反應會將之等同於「沒有精神疾病」。但正如世界衛生組織（WHO）將健康定義為「不僅為疾病或羸弱之消除，而系體格、精神與社會之完全健康狀態」，我們更多應該將關注的焦點放於將精神健康視之為一種正向的狀態而非僅僅關注對精神疾病的消除上。

有關精神衛生的10個事實

世界衛生組織（WHO）致力於促進提升心理健康水平、預防精神疾病、以及保障受精神疾病影響的人獲得適切的照護的權利。世界衛生組織（WHO）根據資料，整理了有關精神衛生的10個事實：

- 01 由精神疾病、神經系統和物質濫用造成的障礙構成全球醫療負擔（Global Burden of Disease）的10%，佔非致命性疾病醫療負擔的30%；
- 02 全球每5個兒童或青少年人中，就有一個存在精神障礙；
- 03 抑鬱症是造成失能（Disability）的最主要原因之一，約3億人口受此影響；
- 04 大約有一半左右的精神障礙起病於14歲之前；
- 05 全球每年有約80萬人死於自殺，自殺已經成為15-29歲年齡組別的第二大死因；
- 06 在受衝突影響的環境中，每9個人中就有1個會患上中重度精神障礙；
- 07 相較於一般大眾，患有重度精神障礙的人的壽命短10-20年；
- 08 低收入國家中，從事精神健康工作的人與大眾的比例是2:100 000，而在高收入國家中這個比例則是70:100 000；
- 09 在139個執行精神衛生政策和計劃的國家中，少於一半的國家報告這些政策和計劃符合人權；
- 10 全球經濟每年因抑鬱症和焦慮症所導致的生產力損失相當於1萬億美元。



精神健康，「投資」就趁現在

人總是要有過經歷，才明白真正可貴的事物。新冠疫情造成的衝擊或許可以喚起你我對重要事物的關注。相信大家都樂於對自己的健康進行投資，讓自己的心情保持平和，情緒保持愉悅，只需要在平日的日常生活中加多一些調劑，這樣的投資，本小利大，何樂而不為呢？

資料來源：
<https://wfmh.global/about-us/>
<https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>
https://www.who.int/mental_health/world-mental-health-day/en/

全情投入 全程收穫

65歲，你會想到甚麼？
生病？疼痛？還是機能退化？
抑鬱症，你會想到甚麼？
失眠？灰暗？還是哭哭啼啼？



看著美丹笑意盈盈的臉，大概很難想像她是個擁有抑鬱症診斷的65歲老人。她是美丹，數年前因為照顧生病的孫女始發現自己患上抑鬱症。失眠、吃不下、封閉自己，能想像到的抑鬱症症狀她都經歷過。最嚴重的日子，她的體重曾下降至36公斤，需要透過鼻胃管灌食。

「幸好遇上了蘇生」，這是她說了很多遍的話。美丹口中的蘇生，就是她在怡樂軒的工作員。是蘇生每次面談時的鼓勵，持之以恆的推動美丹回中心參加活動，終於打動了她那被冰封已久的內心、重拾以往的興趣。美丹說，小時候在鄉下就喜歡運動，那時沒有太多的娛樂，和鄉間的小伙伴打打乒乓球就很快樂。因為回中心參加運動小組，美丹漸漸重拾運動的習慣。跑步、打籃球、乒乓球，每次有運動的地方，總是能輕易找到美丹的身影。

2019年，美丹以64歲高齡報名參加銀河娛樂澳門國際馬拉松的迷你馬拉松組別，首次嘗試大型公開馬拉松比賽。美丹說，因為平日一直有參加中心的健跑小組，所以在報名前其實並不擔心，而實際上她僅以48分10秒完成了賽事，成績不輸一眾年輕人。美丹的眼中透著自信的光彩，笑起來露出的彎彎魚尾紋顯得活潑又可愛，看上去一點也沒有65歲或是抑鬱症的模樣。

運動，已成了美丹現時生活中不可缺少的一部分。今年，新冠肺炎的出現讓全球籠罩著一片慘淡的氣氛，人和人之間的距離仿佛變得遙遠。在四面牆各自隔離的空間中，美丹依然堅持運動，跟著網上的運動影片動起來。她說，她喜歡運動，也會一直持之以恆地繼續運動，因為運動能讓她快樂。

65歲？抑鬱症？
或者並不是甚麼可怕的事。

扶康會17週年會慶

為防疫考量，本會17週年會慶活動在轄下的各中心分別舉行，以預錄視頻的方式播放來自各方的祝福、服務使用者的表演及激動人心的抽獎。怡樂軒的會慶活動分三日展開，8月28日會慶活動首日，本會會員大會主席飛迪華女士、理事長黃濠先生和總幹事周惠儀女士率先來到怡樂軒，與一眾參加者共慶17週年。



互相扶持守望相助同抗疫

疫情期間怡樂軒並未停止運作，中心因應疫情發展提供服務，關顧服務使用者的需要。同時，中心亦獲得有心人捐贈防疫物資和協助中心清潔消毒。在此，對所有在疫情期間提供協助的人士，表達最真摯的謝意。



中心職員以電話聯絡服務使用者

協助會員執藥

善心人士和團體協助中心清潔消毒工作

善心人士和團體協助中心清潔消毒工作

得到善心人士捐贈口罩包裝後發給有需要的會員

如何建立 良好溝通

疫情持續了一段時間，對於疫情，每個人所感受到的感受和壓力都是不同的，有些人會感受到焦慮和惶恐，有些人則輕鬆應對。由於疫情，大家長留家中，除了疫情本身帶來的情緒影響，相信相處的時間多了，也可能會多一些摩擦。如何維繫彼此的關係是很重要的，無論家人之間的關係有多親密，每個人都有屬於自己的邊界，在邊界內每個人都有自己的責任、想法、愛好甚至個人生活等。在家庭中有彼此的角色和分工，可以互相尊重互相體諒，就是對雙方最好的照顧。這時候就會需要一些方式方法。

怡樂軒在疫情期間製作了一系列短片，由中心社工和臨床心理學家和大家分析和分享一些良好溝通的技巧。不妨掃描以下的QR Code，用幾分鐘時間，了解一些良好溝通的技巧。



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。每個姿彩人生課程可獲得14個積分。

獎項	得獎方法	獎品及獎勵
參與獎	至少參與三個課程	<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

*2020姿彩人生課程獎勵計劃因疫情暫停，於8月重開部分課程，課程人數降低至4人，不設積分獎勵

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；
- 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。

姿彩人生課程

2020
(10-12月)

課程名稱	導師	日期及時間	簡介
隔離飯香	鄧 Sir	6、13、20、27/10 (星期二) 15:00-16:30	總是覺得「隔離飯香」？其實自己有多犀利，可能你自己都發覺不到。不如大家坐在一起，玩玩遊戲，聊聊天，你就會發現原來自己有很多沒有發現的特長。
解決師	妍姑娘	8、15、22、29/10 (星期四) 15:00-16:30	生活中有很多難題，但很多時候，你不是缺少方法，而是缺少幫手。每一個人都可以是別人的「解決師」，生活中的難題，不如交給「解決師」吧。
你不理財 財不理你	蒲 Sir	9、16、23、30/10 (星期五) 15:00-16:30	有沒有試過前半個月大魚大肉，後半個月節衣縮食？或許你覺得自己沒有什麼資產，不需要理財。但所謂你不理財，財不理你。無論金錢多寡，都可以有適合自己的理財方式，這樣就不用擔心飢一時飽一時了。
圓圓點點	朱姑娘	6、13、20、27/11 (星期五) 15:00-16:30	大受歡迎的圓圓點點再度回歸，你可曾想過不同的圖案和色彩簡單組合就可以變成不一樣的創作？最重要的，是你和其他參加者你一筆我一筆就能畫出難以置信的作品。
創意時間	陳小姐	24/11；1、8、15/12 (星期二) 15:00-16:30	利用表達性藝術創作的方式，提供機會讓參加者表達內在想法，鼓勵分享，增進語言的表達。藝術是另一種語言，我們鼓勵創作和分享，從中增進對自身的認識。

姿彩人生課程時間表 (10-12月)

10 OCT

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

1、2/10
國慶節
/中秋節翌日

3/10
國慶節翌日補假

26/10
重陽節補假

6、13、20、27/10 (二)
隔離飯香 (鄧 Sir)
15:00-16:30
8、15、22、29/10 (四)
解決師 (妍姑娘)
15:00-16:30
9、16、23、30/10 (五)
你不理財、財不理你 (蒲 Sir)
15:00-16:30

11 NOV

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

6、13、20、27/11 (五)
圓圓點點 (朱姑娘)
15:00-16:30
24/11 (二)
創意時間 (陳小姐)
15:00-16:30

12 DEC

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

21/12
冬至

22/12
回歸紀念日補假

24、25/12
聖誕

1、8、15/12 (二)
創意時間 (陳小姐)
15:00-16:30

精神健康 |||||...

09

4-Panel Comic



大家都希望健健康康，師奶都不例外，原來除了身體健康之外，我們同樣需要關顧精神健康。精神不健康不僅自己受到影響，也會影響到身邊人。但同樣，自己精神健康的話，也能給身邊人帶來正能量。

精神健康

自我關懷 |||||...

10

4-Panel Comic



很多時候我們容易遷就外界的人和事情，反而忽略了自己。是時候多些關心自己，就像你關心愛護身邊人一樣，接納自己的不完美，和師奶一起發現快樂其實也可以很簡單。

