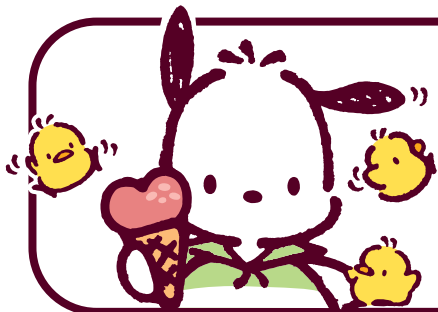


免費贈閱

# 情 意 結



**POCHACCO** 利民會精神健康大使  
情意結 35週年特別版



**Pochacco**又名PC狗，1989年2月29日在 Nightingale Lane 出生，是 Sanrio 經典人物；擅長做運動，無論是3對3籃球選手，亦或是足球守龍門，都是強項。對任何事都充滿著好奇心，喜歡探索不同事物。2019年成為利民會精神健康大使。

他有長長耳朵，肥嘟嘟的面孔，相信陪伴不少人成長。2019年有雙重意義，是利民會香港35周年，亦是PC狗30周年紀念，兩者相聯 Pochacco x 利民會，PC狗成為精神健康大使，一起同行分享點滴，在緊張的生活中，為大家打打氣。

### 運動促進身心健康

肥嘟嘟的PC狗行路時歪歪扭扭，儘管努力嘗試走直線，仍是搖搖晃晃，非常可愛。雖然如此，原來PC狗有一身好本領，可以用雙腳行走，偶然跌倒，但仍會重新站起來。

PC狗喜愛做運動，透過運動可以感受更多正能量，身心由外至感覺健康；PC狗打波時集中精神，放鬆身體，全力參與，出一身汗，真是非常舒服。更可以和朋友保持良好的關係，彼此互相支持。

### 培養興趣紓緩情緒

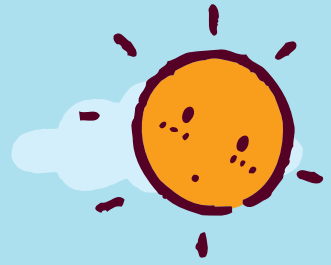
食，也是PC狗的興趣，最鍾意食的就是香蕉雪糕，居然可以食4大杯雪糕；偶然會去Fuwafuwa城的田園裡，食3條紅籮蔔，真是非常享受。春日在粉紅色小花的蓮華草坪中漫步，呼吸新鮮的空氣，身心非常舒暢。



## 朋友同行聽心事

PC狗生性好奇，探索不同事物，讓他認識了不少好友，而最老友的就是Choppi，一齊的時候真是精力充沛。培養消閑興趣，可以成為精神寄託之餘，壓力自然也較易被淡化。

PC狗有很多朋友，盡是不同性格和特色，有心事也會聚在一起傾下計，舒緩心情。性格樣子個個不同，但各也有各的強項，都是好朋友！



**Guri**

非常機靈，  
但卻有善良的面孔。



**Choppi**

細細粒卻是精力充沛，常常發生小麻煩，性格溫柔與PC狗最老友。



**Piichans**

是Piyo, Piyo和Piipu的組合。



**Monmon**

與PC狗在 Konya Konya 山路上相遇，只顧玩結果一直沒有抵達山上。



**Tikki**

喜歡香蕉雪糕，是一個偉大的雜技員噢。



**Docchi**

最喜歡約埋幾個朋友，一起開Party。



**Rachel**

立志將來要做出色的體操運動員。



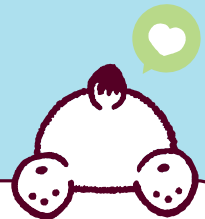
**Papple**

PC狗的游泳教練。



### Pochacco情緒健康小貼士

1. 透過運動，放鬆身體，幫助身心健康；
2. 培養消閑興趣，可以舒緩壓力；
3. 和老友傾下計，舒緩心情。



DEVOTED  
TO HONG KONG

35

YEARS



走在精神健康最前線  
On the forefront of Mental Health



## 利民會 倡議精神健康 服務香港社區 35年

綜合職業復康服務

「陽光路上」

青少年殘疾人士在職培訓計劃

友樂坊

精神健康綜合社區中心

住宿訓練服務

《即時通》

精神健康守護同行計劃

家屬支援服務

專項計劃

中國社會發展服務計劃

利民會於一九八四年在香港成立，為一間非牟利社會服務機構。利民會為國際利民會連繫會員機構。為香港社區精神及情緒受困擾人士提供支援及復康服務35年。

捐款支持利民會工作，可於以下便利店  
使用條碼以現金捐款。



999935000252913236



7-11 (HSBC)



3880 1002 5291 3231 8

或使用利民會網上捐款



情意結  
MIND LINK

人生的結，百味紛陳，百感交集。  
讓我們一起分享生活，參悟快樂。



地址：香港北角百福道21號18樓1801室

電話：(852) 2529 1323

傳真：(852) 2527 6855

電郵：rfho@richmond.org.hk

網址：www.richmond.org.hk