

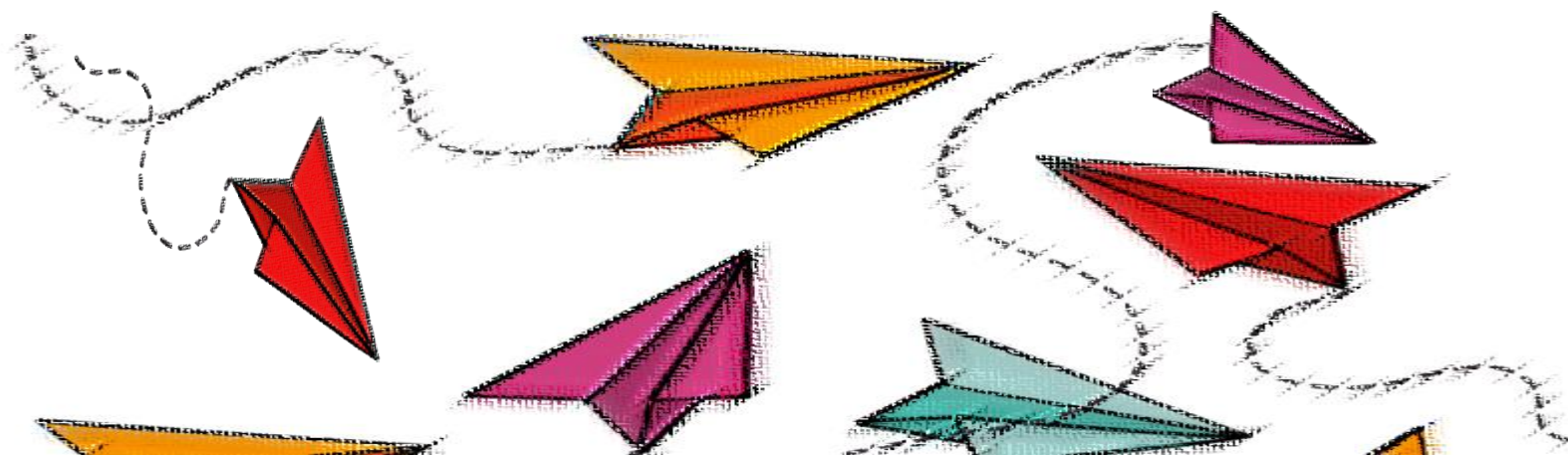


賽馬會星亮資源中心

賽馬會星亮計劃 飛「悅」30 青年部落 第一期通訊 (2018年9-11月)

註：除特別註明外，本通訊內的所有活動：

- i) 需於截止日期前報名，然後以抽籤處理；
- ii) 活動地點皆在本中心



捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金

The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

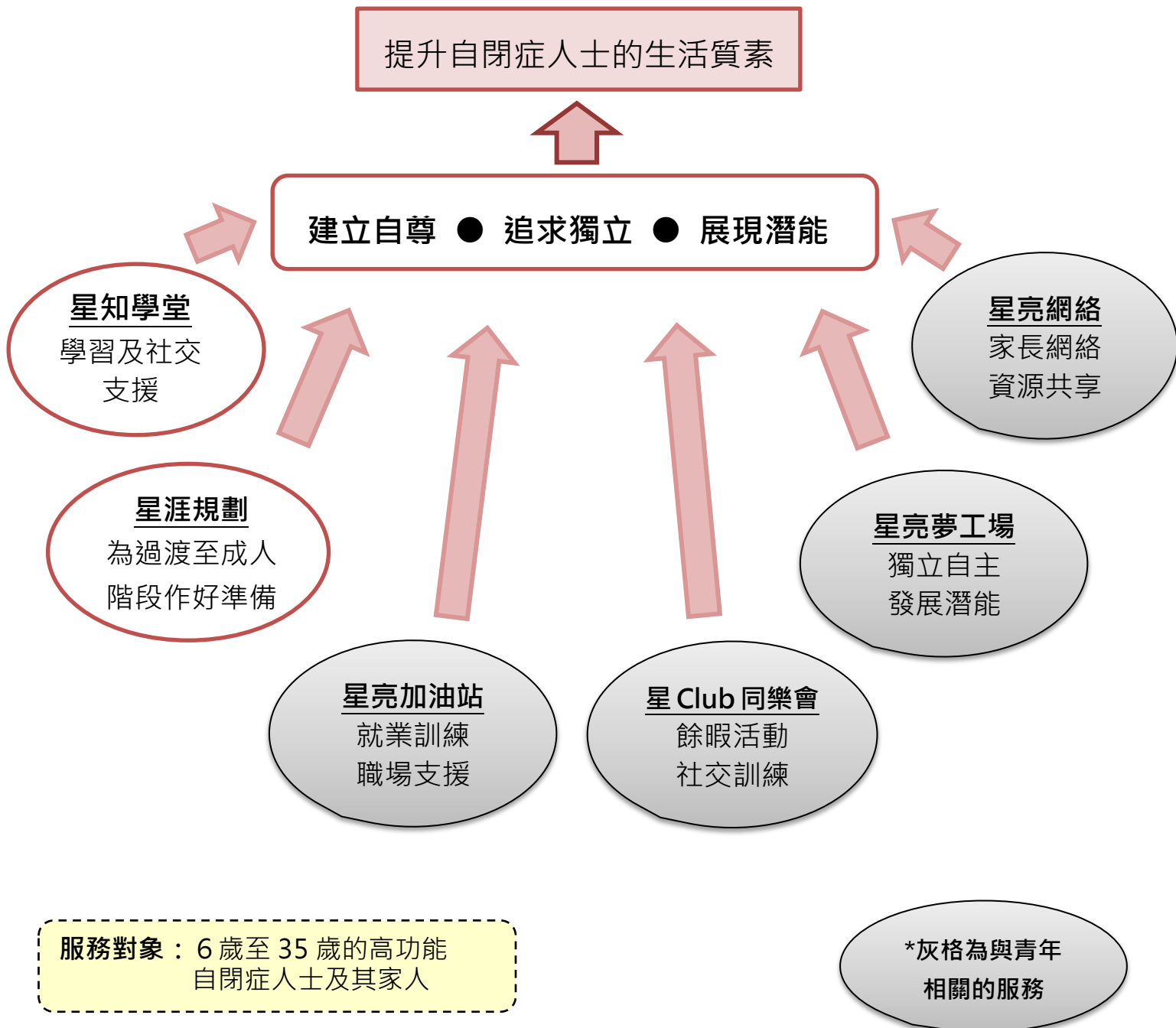
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

賽馬會星亮計劃 - 飛「悅」30

「悅」 = 快樂

「30」 = 精彩人生 30 年

本中心於 2015 年 9 月開始投入服務，轉眼間，由香港賽馬會慈善信託基金撥款資助的首 3 年計劃已經完滿結束。承蒙香港賽馬會慈善信託基金的繼續支持，本中心於現有基礎下再加入新元素，於 2018 年 8 月中旬推展一個為期 3 年，名為「賽馬會星亮計劃 - 飛「悅」30」的新計劃，協助自閉症朋友於人生最精彩的黃金 30 年，往夢想進發，建立自己的快樂人生。



特別活動推介

「賽馬會星亮計劃 - 飛『悅』30」分享會 (活動編號: JCSRC-18-00154)

日期: 13/10/2018 (六)

時間: 下午 2:15 - 4:00

地點: 平安福音堂 (地址: 觀塘海濱道 133 號萬兆豐中心 6 樓)(暫定)

內容: 1) 專題分享: 「如何提升自閉症青年的生活質素?」

(講者: 協康會教育心理學家 李靜婷姑娘)

自閉症青年在成長路上面對不少困難和挑戰。當中的社交、就業、獨立生活、身心健康、社區參與等均對其生活質素帶來直接影響。作為家長, 可以如何協助子女處理成長路上的挑戰, 建立獨立自主能力及發揮個人潛能呢?

2) 計劃回顧及展望 (錄像/相片分享、青年/家長心聲分享、服務介紹)

3) 青年才藝表演

對象: 16 歲或以上高功能自閉症青年, 及其家長/照顧者

名額: 100 名 (請致電中心報名, 先報先得, 電話: 3956 4651)

費用: 全免



歡迎大家成為了本中心的星 Club 會員, 成為會員後, 大家除了可以報名參加通訊內的小組活動外, 更享有以下福利:

會員可於特定時間內, 免費借用中心桌上遊戲、電腦及卡拉 OK 設施。

星 Club 會員各項設施開放時段				
	時間	星期一至四	星期五	星期六
卡拉 OK	12:00nn - 6:00pm	請致電查詢	請致電查詢	✓
桌上遊戲	10:00am - 6:00pm	✓	✓	✓
以上設施每節可預約使用 2 小時, 如下一節時段有空缺, 可每小時續借。				
電腦	1:00pm - 2:00pm	請致電 查詢	✓	✓
	2:00pm - 4:30pm		✓	請致電查詢
	4:30pm - 5:30pm		請致電查詢	✓
以上設施每節可預約使用 1 小時, 如下一節時段有空缺, 便可每小時續借。				

設施推介:

桌上遊戲 - 康樂棋

二人對決, 玩家手持球杆用白棋去撞擊對方顏色的棋子, 誰率先將全部棋子打入洞中便是贏家。





●基本職能評估服務

自閉症人士在求職或轉職的過程中，往往出現不少困惑甚至憂慮。為了讓會員更了解自己的職業興趣及能力，協助他們揀選更適合自己的職業路向，本中心的職業治療師及教育心理學家會為會員提供基本職能評估服務，內容包括：

- 1) 了解個人職業興趣
- 2) 情緒健康評估
- 3) 社交溝通能力評估 (簡短版)
- 4) 工作技能評估 (簡短版)

*完成評估的會員會收到一份評估摘要及由職業治療師及教育心理學家解釋評估結果和跟進建議

對象：未曾接受協康會自閉症青年服務的新會員
或 2015-16 年度或之前曾參與協康會青年服務而對職業路向有疑惑之會員

名額：全年 50 名(名額有限，先到先得，額滿即止)

費用：全免

查詢或申請服務：鍾姑娘 或 風姑娘

●模擬面試服務

想成功就職心儀工作？先要面試過關！

本計劃全年接受模擬面試服務申請。如你面試在即，想提升面試技巧或調整面試緊張心情，歡迎致電中心預約進行模擬面試，增加面試成功的可能性。

預約日期：需於最少 3 天前致電預約 (如會員面試日期少於 3 天，亦歡迎致電查詢，負責職員會盡量安排模擬面試)

服務內容：填寫申請表、個人面試(自我介入+對談)、
電腦應用測試(按需要)、表現回饋及建議

費用：全免

查詢或申請服務：鍾姑娘 或 風姑娘



搵工轉工無難度 職涯規劃小組 (活動編號：JCSRC-18-00166)

日期：9/11 及 10/11 (星期五及六, 共 2 節)

時間：下午 4:00-6:00

對象：星 Club 會員 - 待業或欲轉工者

名額：10 名

費用：\$ 20

導師：中心社工及職業治療師

內容：協助參加者規劃未來工作路向，包括：

- 1) 學習制定職涯目標
- 2) 瞭解職業興趣
- 3) 瞭解自我能力及工作要求
- 4) 瞭解搜尋工作的途徑
- 5) 學習撰寫求職信和履歷表技巧

查詢：鍾姑娘 或 風姑娘

文職實務工作坊 (活動編號: JCSRC-18-00168)

日期：2018 年: 3/11, 17/11, 1/12, 15/12 及 2019 年: 12/1, 26/1 (星期六, 共 6 節)

時間：下午 3:00-5:00

對象：有意從事文職工作的星 Club 會員 (*由於小組內容較適合具基礎文職技巧之會員，有興趣的會員請先填妥報名表，負責職員於報名後將進行資格篩選，其安排稍後公佈)

名額：5 名

費用：\$ 60

內容：讓參加者練習文職相關技巧，包括：

- 1) 加強資料輸入能力
- 2) 加強 MS WORD, MS EXCEL 及 MS POWERPOINT 的運用
- 3) 加強辦公室儀器的使用能力
- 4) 提升文職工作的組織能力

查詢：職業治療師 林 SIR



You Can Cook 獨立生活技能小組 — 煮食篇 (活動編號: JCSRC-18-00167)

日期：3/11, 17/11, 1/12, 15/12 (星期六, 共 2 節)

時間：上午 10:00-下午 12:30

對象：對家居煮食有興趣的星 Club 會員

名額：4 名

費用：\$ 40

內容：讓參加者學習家居煮食的基本技巧，包括：

- 1) 家居煮食用具及注意事項
- 2) 計劃所需食材及用具
- 3) 學習預備食材的技巧
- 4) 學習基本煮食技巧
- 5) 清潔用具

查詢：職業治療師 林 SIR



星 Club 同樂會(STAR CLUB)

社交訓練小組：我“Date”無有怕 (活動編號：JCSRC-18-00165)

日期：27/10 - 17/11 (逢星期六, 共 4 節)

時間：下午 2:30 - 4:00

對象：星 Club 會員 (*由於小組內容較適合社交溝通能力較高之會員，有興趣的會員請先填妥報名表，負責職員會個別聯絡再進行篩選)

名額：10 名

費用：\$ 40

內容：讓參加者學習結識異性時的社交禮儀，包括：

- 1) 如何結識異性及向喜歡的人表達心意
- 2) 約會別人的方法與步驟
- 3) 約會時的注意事項

導師：教育心理學家 李姑娘 及 社工風姑娘

查詢：風姑娘



以下所有星 Club 活動，歡迎星 Club 會員報名參加 (查詢：謙 Sir)

Summer Sing Sun Song

(活動編號：JCSRC-18-00142)

夏日咁熱不想出外玩？可以來中心與其他朋友一齊唱唱歌輕鬆一下，享受下午。

日期：19/9 (星期三)

時間：下午 2:30 至 4:30

地點：本中心

名額：6 名

費用：全免

備註：由於活動日期臨近，有興趣的會員請直接致電中心報名



機不可失。玩 game 樂星期五

(活動編號：JCSRC-18-00143)

與朋友一起暢玩大熱電子遊戲機 Switch，玩樂一番。

日期：28/9 (星期五)

時間：下午 4:00 至 6:00

名額：6 名

費用：全免

備註：由於活動日期臨近，有興趣的會員請直接致電中心報名



桌遊無限好

(活動編號：JCSRC-18-00146)

桌上遊戲是與朋友聚集時最好的玩意，藉著遊戲開心地玩一番。

日期：20/10 (星期六)

時間：下午 4:00 – 6:00

名額：8 名

費用：全免



山系“星”年 – 釣魚翁

(活動編號：JCSRC-18-00147)

於秋高氣爽時挑戰香港三尖之一釣魚翁郊遊徑，一邊挑戰自己，一邊從不同角度欣賞香港，並認識有共同興趣的朋友。

日期：24/11 (星期六)

時間：上午 10:00 至下午大約 2:00

集合及解散地點：將軍澳港鐵站

名額：8 名

費用：全免

備註：建議參加者需有數次行山經驗

流星工作坊 – 手繩

(活動編號：JCSRC-18-00148)

自己手作的東西最為矜貴。學習如何製作屬於自己的手繩，當作聖誕禮物吧。

日期：3/12 (星期一)

時間：下午 2:30 – 4:30

名額：8 名

費用：\$10 (已包材料費)



聖誕扮嘢派對

(活動編號：JCSRC-18-00149)

在聖誕時節扮成時令人物，並於派對內玩一番。到時將會有豐富美食及遊戲玩。

日期：20/12 (星期四)

時間：下午 4:00 – 6:00

名額：20 名

費用：\$30



星星運動會(10-12 月)

每月以不同運動作主題，協助參加者培養做運動的習慣，並結識自己的運動伙伴。歡迎結伴而來，與你的朋友一起參加。

日期：4/10 (星期四)

日期：1/11 (星期四)

日期：6/12 (星期四)

10 月 – 足球

11 月 – 籃球

12 月 – 乒乓球

(活動編號：JCSRC-18-00150)

(活動編號：JCSRC-18-00151)

(活動編號：JCSRC-18-00152)

時間：下午 4:30 – 6:00 (於本中心集合)

名額：8 名

活動地點：於何文田區附近的體育設施場所

費用：每節\$10

備註：由於<10 月 – 足球>活動日期臨近，有興趣的會員請直接致電中心報名

康樂棋訓練小組 (活動編號：JCSRC-18-00153)

不論你懂得玩與否，只要你喜歡或有興趣接觸康樂棋的都歡迎參加。中心更會於下一季舉辦康樂棋比賽，與其他人決戰一場。

日期：10/10, 14/11, 12/12 (逢每月第 2 個星期三)

時間：下午 4:00-6:00

名額：8 名

費用：全免



星亮 夢 工場 STAR STUDIO

「星亮大使」招募大行動 (第一期) (2018 年 10 月-2019 年 3 月)

如果你.....
 想提升自己的說話技巧；
 想訓練自己的膽量，於公眾面前表達自己；
 願意代表自閉症人士向公眾分享自己的感受及展現個人潛能.....
 便請即報名參加這個「星亮大使」招募大行動。



目的：

- i. 發揮青年的潛能，提升他們的自信心，建立正面自我形象；
- ii. 透過社區教育活動，加強公眾對自閉症人士的認識，推廣共融。

對象：星 Club 會員

名額：8 位

	面試日	第一期訓練	服務日
日期：	6/10 (星期六)	19/10、26/10、 2/11、16/11 (星期五)	2018 年 11 月- 2019 年 3 月
時間：	上午 11:00 – 中午 12:00	下午 5:30 - 7:00	待定
內容：	簡介星亮大使職責、互 相認識、個人分享	- 表達技巧 - 社交禮儀 - 才能訓練	- 於中心參觀時協助 介紹中心服務 - 社區教育活動，例如 講座、攤位、展覽等
查詢及報名：風姑娘			

- 備註：i. 有意報名之會員必需參與面試日作甄選，負責職員將稍後個別通知入選會員；
 ii. 星亮大使於服務期間或會進行攝影攝錄，相片影像將作為協康會對外宣傳之用。

STAR Cafe

- 為自閉症青年學員提供餐飲訓練及工作實習，為就業作好準備；
- 為家長、會員提供一個互相分享及交流的平台。



現誠邀各位家長及會員於 café 開放時間內蒞臨，支持自閉症青年的職業訓練！

日期	時間	備註
平均每星期開放 2 – 4 節 (*於部份星期六也會開放， 歡迎致電查詢)	下午 2:45 至 下午 5:15	中心或會因場地應用而更改開放時間，大家 如欲蒞臨支持，建議先致電中心 (電話： 3956 4651) 查詢確實開放時間

家長篇：星亮網絡 (STAR NET)

「家長書法。抒發組」(活動編號：JCSRC-18-00162)

此家長互助小組於 2017 年組成，目的是讓自閉症青年的家長透過書法練習及其他興趣的發展去舒緩自己的情緒，回復平靜舒暢 – 家長不單能從中抒發教導和帶領自閉症孩子的感受，同時也讓家長們透過互相分享及交流意見來一起成長。

柏澄媽：雖然孩子偶然會遇上解決不來的事，但有小組成員的聆聽，彼此撐住，姑娘的鼓勵及提醒，心裡又湧現曙光了。

穎俊媽：書法組，讓我練習書法，靜養身心，同時讓家長們一起分享教導孩子的方法和抒發感受，在繁忙的生活中，增加很多正能量。

卓瑜媽：在這裡，我找到了一群同路人，可互訴心聲，不再孤獨。

晉昇媽：參與這個家長小組，大家可以暫且拋開家事煩囂，與同路人及姑娘共同分享箇中生活上種種開心與艱辛歷程，互相支持，為人生打氣。

活動	日期	時間	備註
< 快樂烘焙 Pizza >	18/9 (星期二)	上午 10:45 至 中午 12:45	名額：12 位家長
<書法。抒發>	9/10 (星期二)	上午 10:45 至 中午 12:45	
<談天說地：如何提升在職青年的解難能力，及家長的角色>	25/10 (星期四)	下午 2:30 至 4:00	由本計劃的社工及/或職業治療師負責帶領 名額：15 位家長
<行山樂>	13/11 (星期二)	上午 9:15 於大圍港鐵站 A 出口集合	暢遊大埔窩松仔園自然教育徑(全程步行約 1 小時)，之後會乘車到附近地區午膳 名額：10 位家長

本小組費用全免及先報先得，參加者只需按活動性質而自行準備所需物資 或 如有需要可在活動前找負責同工協助。

✧ 查詢及報名：鍾姑娘

瑋澄媽：靜以修身 儉以養德

舒恆媽：這個小組讓我認識了很多同路人，交流養育子女的經驗。在職員的指導下，學懂了更多實用輔導技巧。

「資源共享」網上平台

(Facebook 群組: 協康會「賽馬會星亮計劃 - 飛悅 30」之 星亮網絡 (家長網絡))

要為青年發掘更多的就業機會，單靠計劃職員是不足夠的。我們深信各位家長也能有強大的資源網絡，現誠邀各家長加入此 facebook 群組，透過此網上平台，向本計劃同工及發放有關工作或實習的職位空缺，以及其他與技能增值等與學員就業相關的有用資訊，藉以為學員提供及拓展更多的進修及就業機會

* 此網上平台(Facebook 群組)由本計劃同工負責管理



尋人……家長導師及生命導航員……



我們深信，家長們擁有不同的才藝及豐富的人生經驗，如果能夠好好利用，絕對能夠於自閉症青年的成長路途上扶上一把。因此，現誠邀家長擔任不同小組活動的導師，或是與學員配對成為他們的生命導航員。

	家長導師招聘	生命導航員招募
對象	擁有不同興趣才藝的家長，具教授相關小組經驗者優先 (相關興趣才藝可包括煮食、藝術、舞蹈、攝影、運動、電腦及其他適合青年參與的興趣)	具有以下特質： ★ 成熟、可靠、負責任、情緒穩定及願意和青年建立互信關係； ★ 富熱誠及愛心，熱衷服務人群及樂於分享，並有正確人生觀； ★ 願付出時間為青年提供關懷和指導； ★ 承諾保密。
報名	- 於 13/10 或之前把履歷表電郵予鍾姑娘 (電郵地址： elsiechung@heephong.org)； - 負責同事會與家長聯絡，安排約見	- 有興趣者，請於 31/10 或之前與社工鍾姑娘聯絡
備註	成功獲聘的家長，需參加 2 節的導師訓練，分別於 16/11 及 23/11 (星期五)，下午 5:30-7:30	報名的家長需參加「生命導航員」簡介及訓練，日期為 3/11 (星期六)，上午 11:00-下午 12:30，請預留時間出席



STAR Café 家長自務小組- 組員招募

STAR Café. 一個為自閉症青年提供餐飲訓練及工作實習的地方。現誠意招募熱心家長成為這個自務小組的組員，一起推動 café 的實習工作，協助青年建立良好的工作態度及正面的工作經驗！

家長角色：

i. 協助推動學員的工作實習

- 為學員提供實習前訓練，包括食物製作、工作流程、工作態度等等
- 於實習期間輪流當值，指導學員，並定期與社工分享學員表現並商討支援對策

ii. 協助推展 STAR Café 的運作

- 與社工一起商討運作模式及方向、研發新食譜、物資/食材添購及管理、對內宣傳等

參與形式：

- i. Café 當值，每月大約 2 - 4 節，每節 4 小時
- ii. 會議，隔月 1 次

如欲了解這個自務小組的內容，歡迎參加小組簡介會：

日期：30/10 (星期二) 時間：上午 10:30 – 中午 12:00

- 內容：
- i. 介紹小組功能及家長角色
 - ii. 介紹 STAR Café 的運作模式及流程
 - iii. 學員訓練需要
 - iv. 過往工作實習經驗分享

查詢及報名：風姑娘



賽馬會星亮資源中心

地址：九龍何文田愛民邨新民樓地下 106-117 室

電話：3956 4651

傳真：3956 4656

電郵：jcsrc@heephong.org

網址：www.heephong.org

Facebook：www.facebook.com/heephong

本計劃專用 Whatsapp 號碼: 9170 1352

本期通訊，截止報名日期：2018 年 10 月 2 日