



# 賽馬會星亮資源中心

賽馬會星亮計劃

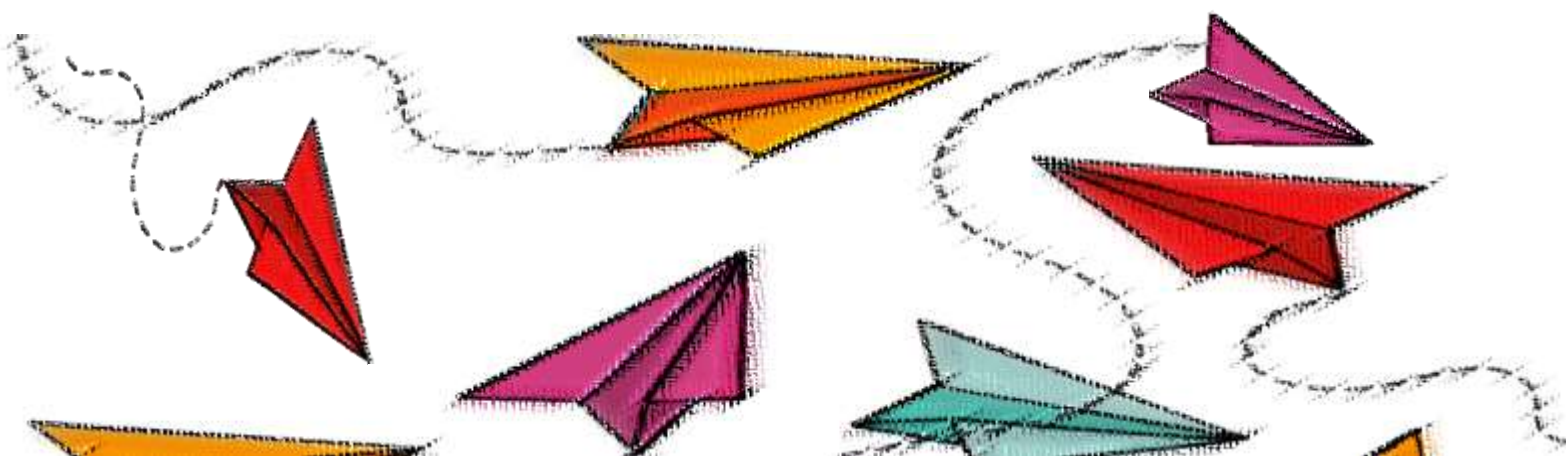
飛「悅」30

青年部落 第二期通訊

(2018年12月至2019年2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

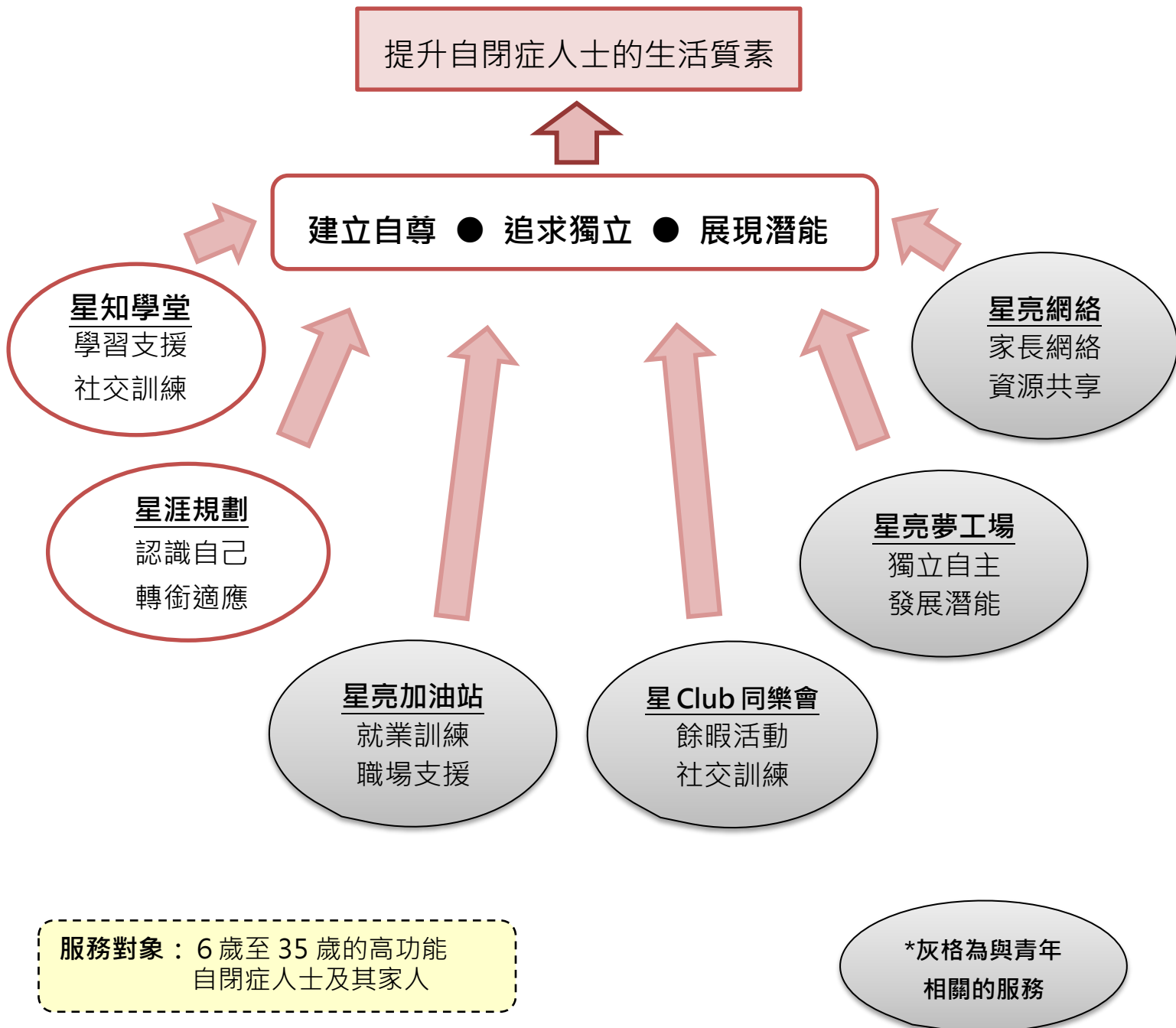
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

# 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

### 天才綻放.社區共融樂濱 FUN (活動編號：JCSRC-18-00234)

為慶祝協康會成立 55 周年，本會九龍區中心將於 12 月中旬合辦一個嘉年華會，內容包括遊戲攤位、手工藝工作坊、表演、Playright 遊戲等。現誠邀大家參與，詳情如下：

日期：15/12/2018 (六)

時間：下午 2:00-5:00

地點：觀塘海濱道 90 號 發現號 二號及三號場

內容：典禮及攤位遊戲，參加者可憑遊戲卷換取禮物

對象：中心會員及家人

費用：\$ 20 (包括一張遊戲券，憑券可參加嘉年華會內各項攤位及活動，並可享用飲品小食)



## 星 CLUB 會員福利

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(Elsie) 或 風姑娘

## I) 求職面試技巧篇

### ●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(Elsie) 或 風姑娘





## 求職面試技巧工作坊 (活動編號：JCSRC-18-00222)

「最近想搵工，但去邊度搵好呀?」「寫求職信同履歷表? 唔太識寫啫...」

「見工有咩要注意架其實?」「我咁樣介紹自己 O 唔 OK 呀?」

曾經出現過上述問題的你，快來報名參加此工作坊，踏出「你」想職場的第一步!

內容：尋找合適工作的途徑與考慮、學習撰寫求職信及履歷表、面試前的準備、模擬面試練習等。

日期：21/12 及 28/12/2018 (星期五，共 2 節)

時間：下午 5:00 至 6:30

對象：星 Club 會員 名額：8 名

費用：\$ 20

查詢：鍾姑娘(Elsie)



## 衣著儀容班 (活動編號：JCSRC-18-00224)

內容：教導參加者改善個人衣著儀容的方法，同時提升他們的社交禮儀

日期：2019 年: 9/2, 23/2, 16/3, 23/3 (星期六，共 4 節)

時間：下午 3:15 至 4:15

對象：有興趣提升衣著儀容者或需要準備見工面試 之 星 Club 會員 (將參加見工面試者優先)

名額：8 名

費用：\$ 40

查詢：職業治療師 林 SIR



## 開拓新一頁。教育及職業博覽會 2019 (活動編號：JCSRC-18-00228)

內容：在博覽會中了解更多就業及持續進修的最新資訊，認識不同行業，拓展自己的未來路向。當日更有招募廣場，讓有意投身社會的會員即場面試。

日期：25/1/2019 (星期五)

集合及解散時間：下午 5:00 至 7:00

集合及解散地點：灣仔港鐵站 A5 出口地面

對象：星 Club 會員

名額：12 名 費用：全免

查詢：鍾姑娘(Elsie) 或 謙SIR



## II) 職業技能篇

### 「電腦文書初階」工作坊 (活動編號：JCSRC-18-00214)

內容：1) 中文速成輸入法

2) 電腦文書應用程式操作，包括 WORD 及 EXCEL

日期：8/12/2018 至 19/1/2019 (逢星期六，除 12/1，共 6 節)

時間：下午 4:30 至 6:30 (\* 5/1/2019 時間改為下午 5:00 至 7:00)

對象：有意投身文職工作之星 Club 會員

名額：8 名

費用：\$ 150

查詢：風姑娘



### 「餐飲服務基礎」工作坊 (活動編號：JCSRC-18-00182)

內容：1) 認識餐飲行業基礎知識

2) 學習餐廳招待禮儀、收銀流程、廚務工作、收拾及清潔等工作技巧

日期：5/1/2019 至 23/2/2019 (逢星期六，除 9/2，共 7 節)

時間：上午 10:00 至 中午 12:00

對象：有意認識餐飲服務之星 Club 會員

名額：8 名

費用：\$ 175

查詢：風姑娘



## III) 獨立生活能力篇

### 家居管理小組 (活動編號: JCSRC-18-00225)

內容：提升參加者的家居自理能力，如基本家務處理、物件執拾、簡單煮食

日期：2019 年: 9/2, 23/2, 16/3, 23/3 (星期六, 共 4 節)

時間：上午 9:00 至 11:00

對象：有需要提升家務技巧或有興趣學習家務技巧者

名額：5 名

費用：\$ 40

查詢：職業治療師 林 SIR



## I) 軟性技巧篇

### 職場基礎社交小組 (活動編號：JCSRC-18-00215)

內容：學習職場與人相處禮儀、面對不同處境的應對技巧、認識工作場所的潛規則

日期：7/12/2018 至 18/1/2019 (逢星期五, 除 21/12, 共 6 節)

時間：下午 6:00 至 7:30

對象：星 Club 會員

名額：8 名

費用：\$ 60

查詢：風姑娘



### PEERS® 社交技巧訓練 (職場版) (活動編號：JCSRC-18-00220)

如果你在工作上會常遇到與同事相處的問題，例如不知如何與他們打開話題、不懂得如何加入同事的話題 或 遇到種種溝通困難(如回應被取笑的情況等)，現邀請你報名參加此社交技巧訓練小組，藉以提升你在職場上的一些「溝通交友之道」！

內容：1) 認識職場雙向溝通及交友之道

2) 開展、延續、加入話題的方法與步驟

3) 在職場上與同事發生爭執或被取笑的應對方法與步驟

日期：29/12/2018 至 23/2/2019 (逢星期六, 除 9/2, 共 8 節)

時間：上午 11:00 至 下午 12:30

對象：星 Club 會員 (\*由於小組內容適合社交溝通能力較高之會員，因此有意參加者須先報名，並先預留下列組前面見時間，負責同工會再作個別聯絡及安排)

\*\*組前面見詳情：8/12/2018 (六)上午 11:00 至 下午 12:30

名額：8 名

費用：\$ 120

查詢：鍾姑娘(Elsie)



## 社交訓練小組：我“Date”無有怕(2) (活動編號：JCSRC-18-00216)

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



日期：2/2/2019 至 23/3/2019 (逢星期六，除 9/2 及 2/3，共 6 節)

時間：下午 4:30 至 6:00

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：8 名

費用：\$ 60

查詢：風姑娘

備註：小組內容與第一期的相同，未曾參加過第一期小組的會員優先

## 應變解難小組 (活動編號：JCSRC-18-00219)

當你...常遇到突發事情但不懂得如何是好，同時想提升自己的應變能力，讓自己能更有信心在日常生活上自行解決大小困難，你便可參加這個小組與社工及其他組員互相學習。

內容：透過活動及分組討論，認識解難正確步驟與方法，及常見的難題情景之處理方法等。

日期：5/1/2019 至 26/1/2019 (逢星期六，除 19/1，共 3 節)

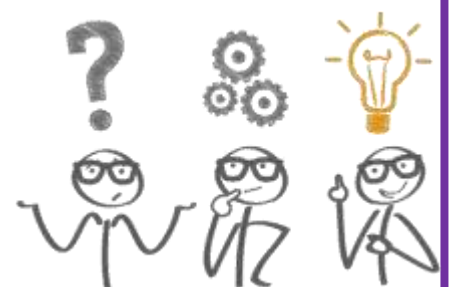
時間：下午 2:30 至 4:00

對象：星 Club 會員

名額：8 名

費用：\$ 30

查詢：鍾姑娘(Elsie)





## II) 輕鬆減壓篇

### Yoga Hour 放鬆身心瑜珈班 (活動編號: JCSRC-18-00226)

內容：讓參加者學習基本瑜珈動作及放鬆的呼吸方法，令身體肌肉及心情放鬆。

日期：2019年: 5/1, 12/1, 19/1, 26/1, 2/2, 9/2, 16/2, 23/2 (星期六, 共 8 節)

時間：上午 11:00 至 中午 12:00

對象：對 Yoga 有興趣及想放鬆身心的星 Club 會員

名額：4 名

費用：\$ 80

查詢：職業治療師 林 SIR



### 有「招」無慮 小組 (活動編號：JCSRC-18-00227)

面對生活及工作上的各種壓力，我們的情緒容易隨之而受影響。當焦慮情緒出現時，我們應該如何應對？現邀請你報名參加有「招」無慮小組，學習應對焦慮的招式！

內容：由心理學家教導參加者認識焦慮情緒並學習運用有效的方法應對焦慮、恐懼和壓力，包括：

- 1) 認識自己的焦慮
- 2) 學習不同的放鬆方法
- 3) 認識思想陷阱
- 4) 設計面對恐懼的階梯

日期：5/1/2019 至 9/3/2019 (逢星期六，除 9/2 及 16/2，共 8 節)

時間：下午 2:30 至 4:00

對象：星 Club 會員 (\*\*由於小組內容較適合有焦慮情緒之會員，因此有意參加者須先報名，並填寫情緒問卷，之後需等候負責同工篩選及通知結果)

名額：10 名

費用：\$ 160

查詢：社工鍾姑娘(Elsie) 或 教育心理學家靜姑娘



### III) 餘暇活動

(查詢：謙 Sir)

活動名稱	內容	日期	時間	名額	費用	備註欄
<b>流星工作坊</b> <b>— 手繩</b> (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。	3/12 (星期一)	下午 2:30 – 4:30	8 名	\$10	於上期通訊報名的會員，不需再報名
<b>星星運動會</b> <b>12 月乒乓球</b> (活動編號： JCSRC-18-00152)	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。	6/12 (星期四)	下午 4:30 – 6:00 (於本中心集合)	8 名	\$10	
<b>康樂棋</b> <b>訓練小組</b> (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。	12/12 (星期三)	下午 4:00 – 6:00	8 名	全免	
<b>聖誕扮嘢</b> <b>派對</b> (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。	20/12 (星期四)	下午 4:00 – 6:00	20 名	\$30	
<b>棋高一著</b> <b>比試會</b> (活動編號： JCSRC-18-00207)	與其他會員在康樂棋比試中拼出冠軍及贏取獎品。無論有沒有經驗的學員也歡迎參加。對自己有信心話便來挑戰吧。	5/1/19 (星期六)	下午 5:00 – 7:00	8 名	\$10	



活動名稱	內容	日期	時間	名額	費用	備註欄
<b>時事快報</b> (活動編號： JCSRC-18-00208)	以最近發生的時事新聞作主題，一邊享用小食一邊暢談時事，了解不同人的看法。	12/1/19 (星期六)	上午 11:00 - 下午 12:30	8 名 	全免	
<b>Boardgame 小聚</b> (活動編號： JCSRC-18-00209)	以桌上遊戲與朋友聚一聚，輕鬆渡過平日的最後一天。	17/1/19 (星期四)	下午 6:00 - 7:30	8 名	全免	
<b>誰是大富翁</b> (活動編號： JCSRC-18-00210)	以大富翁遊戲來學習簡單理財，寓學習於遊戲	26/1/19 (星期六)	下午 5:30 - 7:00	8 名	全免	
<b>新春曲奇製作班</b> (活動編號： JCSRC-18-00211)	在農曆新年前夕整作美味曲奇，在假期期間與親友分享。	2/2/19 (星期六)	下午 2:30 - 5:30	8 名 	\$10	需要自備食物盒
<b>“炭”住燒野食</b> (活動編號： JCSRC-18-00212)	冬天最適合是一班人圍著火爐燒野食，一齊享受熱辣辣及美味的午餐。	16/2/19 (星期六)	集合時間： 下午 12:30 解散時間： 5:30	12 名 	\$30	集合及解散地點： 美孚港鐵站 C1 出口
<b>山系“星”年 - 炮台山</b> (活動編號： JCSRC-18-00213)	遊走市區附近的一座戰時重地，邊行山邊觀看二戰時的遺跡。	23/2/19 (星期六)	集合時間： 上午 10:00 解散時間： 下午 2:00	8 名	全免	集合及解散地點： 油塘港鐵站 A1 出口

## IV) 興趣班組

### 皮革手工製作班 (活動編號：JCSRC-18-00218)

內容：認識皮革知識、學習設計藍圖、使用皮革工具剪裁、縫合、打磨等技巧

日期：5/1/2019 至 16/3/2019 (星期六，除 2/2、9/2、2/3，共 8 節)

時間：下午 5:00 – 7:00

對象：對皮革手工有興趣之星 Club 會員

名額：6 名

費用：\$320 (包括材料費)

查詢：風姑娘



### Ukulele 小結他入門班 (活動編號：JCSRC-18-00217)

內容：學習 Ukulele 的姿勢指法、彈奏技巧、相關樂理及彈唱合奏的演譯方式

日期：12/1/2019 至 9/3/2019 (逢星期六，除 9/2，共 8 節)

時間：下午 2:00 – 4:00

對象：對樂器彈奏有興趣之星 Club 會員

名額：8 名

費用：\$320 (中心會借出小結他供堂上使用)

查詢：風姑娘



# 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)

此家長互助小組自 2016-17 年「星亮職訓」家長小組完結後成立。一開始組成的目的是讓一班家長能藉由書法練習及其他興趣 (如煮食及行山等) 中學習修復自己的情緒，回復平靜舒暢 – 家長不單能從中互相抒發與自閉症青年子女同行的點滴與感受，藉以彼此支持、鼓勵與給力，同時也能透過社工與團隊同工的交流與分享，與各位家長一同有所得著及成長。

聚會詳情(2018 年 12 月 2019 年 2 月)：

(活動編號：JCSRC-18-00233)

活動	日期	時間	備註
< 快樂煮食又一早 >	4/12/2018 (星期二)	上午 10:30 - 中午 12:45	名額：8 人
< 談天說地：異性與職場(上) >	14/12/2018 (星期五)	晚上 7:00 - 9:00	由計劃社工負責帶領 名額：15 人
< 書法·抒發 >	22/1/2019 (星期二)	上午 10:45 - 下午 12:45	名額：12 人
< 談天說地：青年面對工作壓力或負面情緒時...家長的角色 >	22/2/2019 (星期五)	下午 4:30 -6:30	由計劃社工及/或教育心理學家負責 名額：15 人

- ◇ 是個小組在星亮中心舉行，費用全免，參加者只需按個別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：致電 3956 4651 或 whatsapp 與負責社工鍾姑娘(Elsie)聯絡及報名
- ◇ 歡迎家長踴躍參加，參加節數不限，名額有限，先報先得。

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。

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。

瑋澄媽：靜以修身 儉以養德



# 尋人……家長導師及生命導航員……



## 生命導航員 (活動編號：JCSRC-18-00232)

鼓勵家長與學員們配對成為他們的生命導航員，以不同的角色及方式支持自閉症學員成長。

- ◇ 有興趣者，請於 10/1/2019 或之前致電 3956 4651 或 whatsapp 與負責社工鍾姑娘(Elsie)聯絡及報名
- ◇ 簡介及訓練日期：18/1/2019 (星期五) 下午 4:30-6:00
- ◇ 地點：本中心

## 資源共享的網上平台

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)

\*\*誠邀所有「飛悅 30」星 Club 會員之家長加入此群組

家長可輸入此連結直接搜尋此群組以申請加入：<http://www.facebook.com/groups/cheer30/>

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



## 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

如欲了解及參與自務小組，歡迎致電 39564651 聯絡風姑娘







## 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](mailto:jcsrc@heephong.org)

網址：[www.heephong.org](http://www.heephong.org)

Facebook：[www.facebook.com/heephong](http://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 11 月 27 日

