

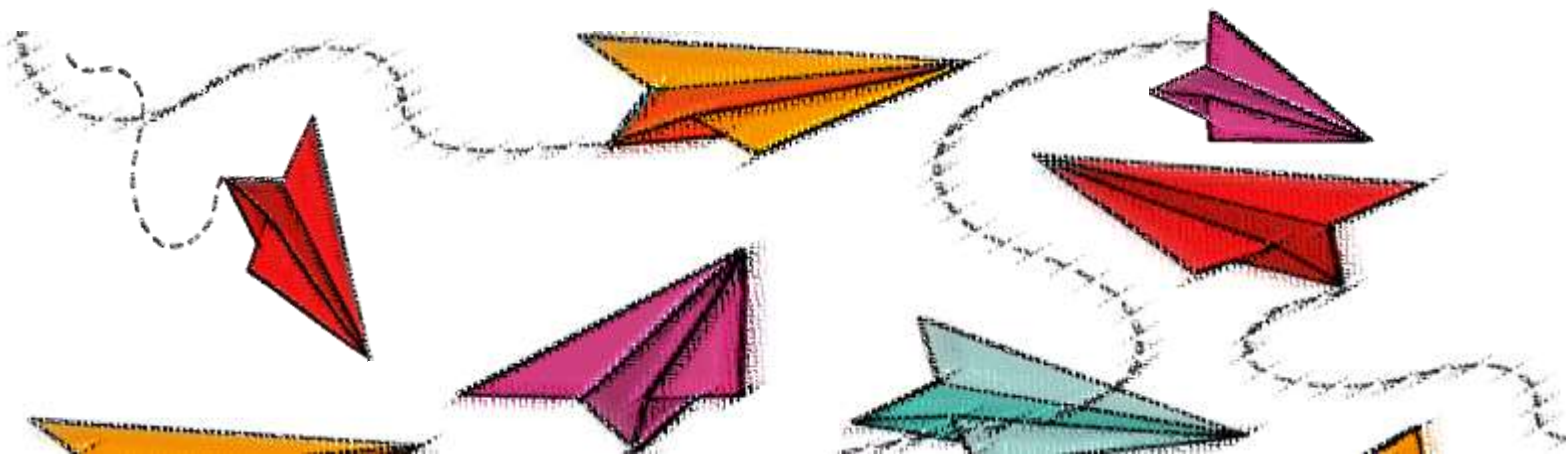


賽馬會星亮資源中心

賽馬會星亮計劃 飛「悅」30 青年部落 第三期通訊 (2019年3月至5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

特別活動推介

《協康會慈善獎券售賣日 2019 義工招募》 (活動編號：JCSRC-19-00043)

協康會一年一度的大型籌款活動，慈善獎券售賣活動將於 5 月份舉行，現誠邀中心會員參與是次活動，為發展障礙兒童籌募訓練經費，使他們能得到適時適切的服務。

日期：暫定 11/5 (星期六)

時間：上午 10:00-下午 4:00 (可自由選擇時段)

地點：九龍區

對象：青年、家長義工

備註：i. 出席活動的參加者可獲頒發義工證書

ii. 如有興趣參加，請於報名表上註明可『出席時段』，中心職員將會個別通知參加者有關當日安排



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



就業前景分享及面試工作坊 (活動編號：JCSRC-19-00050)

銀綫灣獅子會將與本中心合辦此工作坊，邀請嘉賓與會員作分享，藉此：
i) 讓大家接觸不同行業，了解各行業發展趨勢、就業前景及挑選人才的要求；
ii) 透過模擬面試工作坊，教授會員面試技巧及親身體驗面試及進行練習。

日期：18/5 (星期六) 時間：下午 4:15-6:15

對象：飛「悅」30 計劃 - 星 Club 會員

名額：40 人

費用：\$ 10

查詢：鍾姑娘 (Elsie) 或風姑娘



II) 職業技能篇

「電腦媒體創作」工作坊 (活動編號：JCSRC-19-00034)

內容：學習使用 PowerPoint、Photoshop 及 Movie maker 製作短片及進行修圖。

日期：2/3 至 4/5 (逢星期六，除 30/3、20/4，共 8 節)

時間：下午 4:30 至 6:30

對象：有意發展電腦媒體創作工作之星 Club 會員

名額：8 名 費用：\$ 160

查詢：風姑娘



「辦公室助理」工作坊 (活動編號：JCSRC-19-00036)

內容：i) 學習使用辦公室文儀器材、存檔系統等文件處理技巧
ii) 學習電話對應及外勤應變技巧

日期：9/3 至 11/5 (逢星期六，除 30/3、20/4，共 8 節)

時間：上午 10:00 至 中午 12:00

對象：有意學習辦公室助理工作技能之星 Club 會員

名額：10 名 費用：\$ 160

查詢：風姑娘



職能加油站—文職實務工作坊(進階班) (活動編號: JCSRC-19-00026)

內容：讓參加者練習文職相關技巧，包括：

- i) WORD/POWERPOINT 製作海報、標語、橫額，提示標籤等
- ii) 辦公室器材綜合運用並製作簡單 Filing 系統及 Excel 記錄系統
- iii) 加強辦公室儀器的使用能力
- iv) 提升文職工作的組織能力

日期：6/4, 27/4, 11/5, 25/5, 8/6, 22/6 (星期六, 共 6 節)

時間：上午 9:30-11:00

對象：曾經/正在從事文職工作並想進一步提升不同文職工作處理技巧的星 Club 會員 (*由於小組內容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篩選，安排稍後公佈)

名額：5 名

費用：\$ 60

查詢：職業治療師 林 SIR

「西式烘焙」基礎工作坊 (活動編號：JCSRC-19-00035)

內容：i) 認識不同烘焙工具及爐具

ii) 學習烘焙製作的基礎技巧 e.g. 曲奇、蛋糕、朱古力等

日期：4/5 至 8/6 (逢星期六，共 6 節)

時間：上午 11:00 至 下午 1:00

對象：對烘焙工作有興趣之星 Club 會員

名額：8 名

費用：\$ 120 (包括材料費)

查詢：風姑娘



職能加油站—手部功能及眼球控制小組 (活動編號: JCSRC-19-00027)

內容：將透過輕鬆有趣小遊戲(如：魔術、非洲鼓、桌上遊戲、電玩遊戲等)提升參加者的手部靈活性、上肢協調、視覺辨別、追視等能力，藉以提升工作效能。

日期：11/5, 25/5, 8/6, 22/6 (星期六, 共 4 節)

時間：下午 3:30 至 5:00

對象：有需要提升手部靈活度及閱讀/抄寫速度的會員

名額：6 名

費用：\$ 40

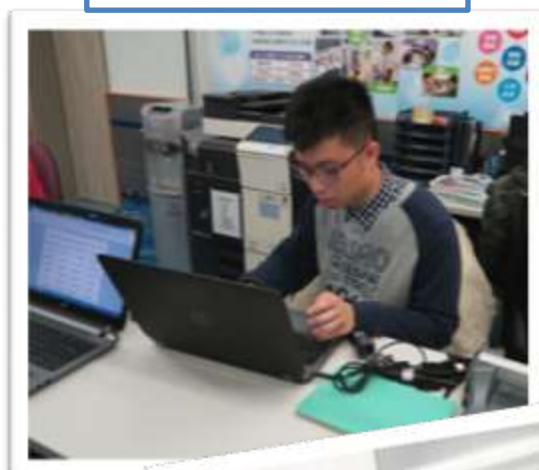
查詢：職業治療師 林 SIR



「西式烘焙基礎」工作坊



文職實務工作坊



I) 軟性技巧篇

PEERS® 社交幽默的藝術工作坊 (活動編號：JCSRC-19-00032)

與人相處時，為了增強個人魅力與社交溝通技巧，運用適當的幽默技巧。如果想運用得宜，避免在運用時出現反效果，便快報名參加此工作坊。

內容：i) 認識適當運用幽默的原則

ii) 辨識運用幽默後同儕的反應 (恥笑你 VS 享受其中)

iii) 角色扮演及練習

日期：9/3 及 16/3 (星期六，共 2 節)

時間：上午 11:00 至 下午 12:30

對象：飛「悅」30 計劃 - 星 Club 會員

名額：8 名

費用：\$ 20

查詢：鍾姑娘 (Elsie)



職場基礎社交小組 (3-5 月) (活動編號：JCSRC-19-00038)

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：22/3 至 17/5 (逢星期五，除 29/3、5/4、19/4 外，共 6 節)

時間：下午 5:30 至 7:00

對象：星 Club 會員

名額：8 名

費用：\$ 60

查詢：風姑娘

備註：小組內容與上一期的相同，未曾參加過第一期小組的會員優先



PEERS ® 社交技巧訓練(職場版) (2) (活動編號：JCSRC-19-00028)

學員在工作上常會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)。透過此小組，能提升你在職場上的一些「溝通交友之道」

內容：i) 認識職場雙向溝通及交友之道

ii) 開展、延續、加入話題的方法與步驟

iii) 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：27/4 至 15/6 (逢星期六，共 8 節)

時間：下午 2:30 至 4:00 (*15/6 最後一節延長半小時，即是下午 2:30 至 4:30)

對象：飛「悅」30 計劃 - 星 Club 會員

名額：8 名

費用：\$ 120



備註：i) 小組內容與上一期相同，歡迎未曾參加過第一期小組的會員報名

ii) 小組內容適合社交溝通能力較高之會員，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：13/4 (六) 下午 2:30 至 4:00

查詢：鍾姑娘 (Elsie) 或 教育心理學家李姑娘

<<自我認識>> 工作坊 (活動編號：JCSRC-19-00033)

內容：透過運用九型人格及 Holland 職涯探索卡牌，讓參加者了解自己的特質、性格傾向及職業取向，從而提升對自己的認識及建立自尊感。

日期：6/4 至 27/4 (逢星期六，除 20/4 外，共 3 節)

時間：上午 11:00 至下午 12:30

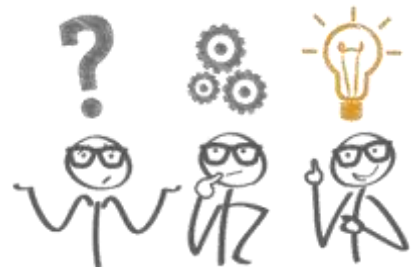
對象：飛「悅」30 計劃 - 星 Club 會員

(**小組內容適合理解能力較高之會員，有意參加者須先報名，再由此工作負責同工進行篩選)

名額：7 名

費用：\$ 30

查詢：鍾姑娘 (Elsie)



II) 輕鬆減壓篇

有「招」無慮 小組(2) (活動編號：JCSRC-19-00029)

面對生活上及工作上的各種壓力，我們的情緒亦容易隨之而受影響。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：3/5 至 28/6 (逢星期五，除 7/6，共 8 節)

時間：下午 5:30 至 7:00

對象：飛「悅」30 計劃 - 星 Club 會員

名額：9 名

費用：\$160

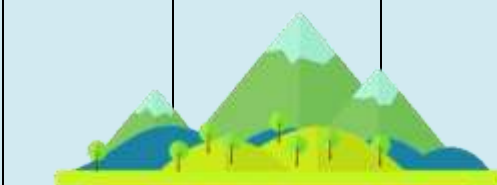
備註：i) 小組內容與上一期相同，歡迎未曾參加過上一期小組的會員報名
ii) 由於小組內容較適合有焦慮情緒之會員，因此有意參加者須在 8/4 或之前報名，由負責同工篩選，在 15/4 或之前透過 whatsapp 通知結果

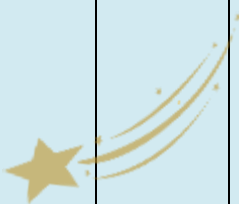

查詢及報名：鍾姑娘(Elsie) 或 教育心理學家光 SIR

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
山系星年 – 釣魚翁後半 (活動編號： JCSRC-19-00058)	以為上次行過的路段已經係釣魚翁郊遊徑的全部？咁就太天真了，今次同大家行埋有著更美的後半段，真正地走完全條釣魚翁郊遊徑。	2/3 (星期六)	上午 10:00 -下午 2:30	8 名	全免	集合/解散地點： 將軍澳地鐵站 A1 出口
呃 like 小甜甜 (活動編號： JCSRC-19-00051)	在甜蜜的空氣中嘗試製作 2-3 款可口的甜品。又可以食又可以打卡比身邊嘅人睇下。	7/3 (星期四)	下午 5:00 – 7:00	6 名	\$10	可自備食物盒
市區探索 – 鯉魚門海鮮半日遊 (活動編號： JCSRC-19-00052)	鯉魚門最出名的是海鮮，除了海鮮外還有其他值得留意的東西，一起到附近的地方看看吧。	24/3 (星期日)	上午 10:00 –下午 2:30	8 名	\$30 (包午餐)	集合/解散地點： 油塘地鐵站 A2 出口
隱世保齡愛作戰 (活動編號： JCSRC-19-00054)	在附近的隱世 Café 來個 High Tea，輕鬆一下。再在保齡球場上與朋友玩樂一番。	6/4 (星期六)	下午 2:00– 6:00	8 名	\$40 (已包下午茶)	集合/解散地點： 大窩口地鐵站 B 出口
善良的鎗 – Rival 衝鋒槍 (活動編號： JCSRC-19-00055)	食雞遊戲大家可能就玩得多，不如試下 Rival 衝鋒槍的真鎗實彈效果吧！	13/4 (星期六)	下午 2:00 - 5:15	16 名	\$30	集合/解散地點： 長沙灣地鐵站 C1 出口



活動名稱	內容	日期	時間	名額	費用	備註欄
Boardgame 小聚(4月號) (活動編號： JCSRC-19-00056)	本月的主題將會是反應及速度！以桌上遊戲與朋友聚一聚，輕鬆渡過平日的最後一天。	26/4 (星期五)	下午 5:45 - 7:15	8名	全免	
DIY 感謝卡 (活動編號： JCSRC-19-00057)	親手製作簡單的感謝卡於未來的母親節送給親人，答謝他們的付出。	10/5 (星期五)	下午 5:45 - 7:15	8名	全免	
Boardgame 小聚(5月號) (活動編號： JCSRC-19-00059)	本月的主題將會是巧妙智取！以桌上遊戲與朋友聚一聚，輕鬆渡過平日的最後一天。	24/5 (星期五)	下午 5:45 - 7:15	8名	全免	
「機」不可失 (Round 2) (活動編號： JCSRC-19-00053)	Switch 遊戲機適合大小朋友一起玩樂，藉著活動與別人合作和過關吧！	30/5 (星期四)	下午 5:30 - 7:30	6名	全免	



IV) 興趣班組

「愛履重燃」藝術創作工作坊 (活動編號：JCSRC-19-00037)

「愛履重燃」是由 2014 年已開展的環保藝術教育計劃，通過藝術與環保結合，將一隻舊鞋再重整和設計，付予新的生命！

透過此工作坊，參加者能學會繪畫技巧，鞋履結構，物料運用與及加強環保意識並體驗「德育概念、藝術培訓、工作體驗」。完成的作品經挑選後，更有機會參與對外的展出。

日期：6/4/至 15/6 (逢星期六，除 20/4、11/5、25/5，共 8 節)

時間：第 1-4 節：上午 11:00 – 下午 12:30、

第 5-8 節：上午 11:00 – 下午 1:00

對象：對藝術創作有興趣之星 Club 會員

名額：10 名

費用：\$320 (包括材料費，參加者另需自備一對不再穿著的舊鞋)

導師：「愛履重燃」環保設計發起人 Miss Rebecca Leung

查詢：風姑娘





星亮 夢工場 STAR STUDIO

「星亮大使」招募大行動 (第二期) (2019 年 3 月 – 8 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 (活動編號： JCSRC-19-00039)	服務日
日期：	16/3 (星期六)	13/4、27/4、11/5、 25/5 (星期六)	2019 年 4 月 – 9 月
時間：	下午 2:30 – 4:00	下午 2:30 – 4:00	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、義工等
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 <u>或會因場地應用而更改開放時間</u> ，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 16-17 年「星亮職訓」家長小組完結後成立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(2019 年 3 至 5 月份)

活動	日期	時間	費用	備註
春色行山樂 (活動編號： JCSRC-19-00031)	12/3 (星期二)	上午 10:00 於置富巴士 總站集合	全免	名額：8 人 路線： 置富 -> 港島徑 -> 觀景台 -> 薄 扶林水塘
禪繞畫初體驗 (活動編號： JCSRC-19-00062)	9/4 (星期二)	上午 10:00 至中午 12:30	\$10	名額：20 人
談天說地： 自閉症青年滿足 感與自尊感的建 立...家長的角色 (活動編號： JCSRC-19-00063)	25/4 (星期四)	下午 4:30 至 6:00	全免	由計劃社工負 責帶領 名額：15 人
韓風。樂廚 (活動編號： JCSRC-19-00064)	21/5 (星期二)	上午 10:30 至中午 12:30	\$10	名額：8 人

- ✧ 是個小組在星亮中心舉行，參加者可能需按個別活動性質而準備物資，在活動前負責社工會聯絡參加者相關準備及注意事項。
- ✧ 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

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。

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。

卓瑜媽：在這裡，我找到了一群同路人，可互訴心聲，不再孤獨。

瑋澄媽：靜以修身 儉以養德

晉昇媽：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。

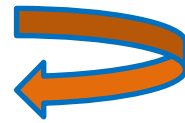
資源共享的網上平台

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)

你也可輸入此連結直接搜尋此群組以申請加入：

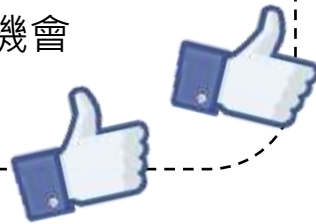
<http://www.facebook.com/groups/cheer30/>



***誠邀所有「飛悅 30」星 Club 會員之家長加入此群組，從而：

- 有效地傳遞工作或實習的職位空缺及技能增值等與就業相關的有用資訊
- 能善用家長的資源，為學員提供及拓展更多的進修及就業機會

註：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：

- A) Café 當值，每月大約 2 - 4 節，每節 4 小時
- B) 會議，每月 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：30/4 (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：2019 年 2 月 20 日

