



賽馬會星亮資源中心

賽馬會星亮計劃

飛「悅」30

青年部落 第六期通訊

(2019年12月至2020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

目錄

特別活動推介	P.3-5
星 Club 會員福利	P.6
星亮加油站	P.7-P.11
星 Club 同樂會	P.12-19
星亮夢工場	P.20-24
家長篇：星亮網絡	P.25-26
惡劣天氣下之青年服務安排	P.27
中心資料	P.28
星 Club 活動報名表	P.29

特別活動推介



協康會
JOCKEY CLUB STAR RESOURCE CENTRE

「財」能解鎖 講座

活動編號：JCSRC-19-00266

當你收到薪金或者零用錢，你會如何使用及儲蓄？還是會成為「月光族」，每月用清光？

本講座將會邀請從事保險界人士分享合理的金錢規劃、有效儲蓄途徑及理財陷阱等。透過講者分享、互動問答，讓會員重整個人理財觀念。

日期：28/12/2019 (星期六)

時間：下午2:30 — 4:00

對象：星Club會員

名額：25人

費用：\$10

查詢：風姑娘



特別活動推介



協康會
HEEP HONG SOCIETY
賽馬會星亮資源中心
JOCKEY CLUB STAR RESOURCE CENTRE

你都有「財」能 理財體驗之旅

活動編號：JCSRC-19-00244

透過此體驗之旅，提升你對理財的概念
及個人動機，向個人目標一步步進發！

日期：11/1/2020（星期六）

時間：下午2:30-5:00

對象：星Club會員

名額：24名

費用：全免

內容：

- 1) 尋找你的工作目標 VS 個人夢想
- 2) 了解你在生活中的不同選擇與價值觀
- 3) 開源節流之旅
- 4) 家家有本難念的「財」經

查詢：鍾姑娘及 曦sir



特別活動推介



協康會
HEEP HONG SOCIETY

賽馬會星亮資源中心
JOCKEY CLUB STAR RESOURCE CENTRE

聖誕

鳴謝：恒生銀行贊助活動
活動編號：JCSRC-19-00258

暢聚中環遊

義工將會與會員一起遊覽中上環著名打卡熱點「大館」
及乘坐摩天輪觀看維港，再去享用豐富下午茶，
一起預祝聖誕，Join us!



日期：14/12/19(星期六)

時間：下午1:30-6:00

對象：星Club會員

名額：25名

費用：\$20

查詢：風姑娘 及 曦sir



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。

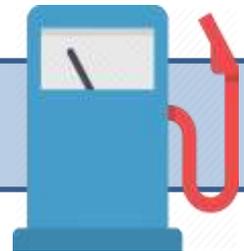
星 Club 會員各項設施開放時段				
	時間	星期一至四	星期五	星期六
卡拉 OK	12:00nn – 6:00pm	請致電查詢	請致電查詢	✓
桌上遊戲	10:00am – 6:00pm	✓	✓	✓
以上設施每節可預約使用 2 小時，如下一節時段有空缺，可每小時續借。				
電腦	1:00pm – 2:00pm	請致電查詢	✓	✓
	2:00pm – 4:30pm		✓	請致電查詢
	4:30pm – 5:30pm		請致電查詢	✓
以上設施每節可預約使用 1 小時，如下一節時段有空缺，便可每小時續借。				

設施推介：

桌上遊戲 - 康樂棋

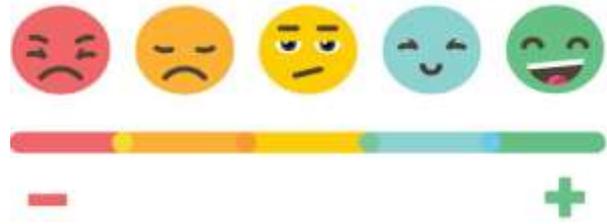
二人對決，玩家手持球杆用白棋去撞擊對方顏色的棋子，誰率先將全部棋子打入洞中便是贏家。





● 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：

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

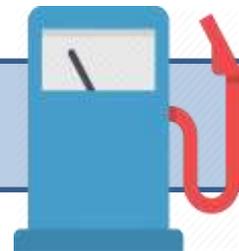
*完成評估的會員會收到一份評估摘要及由職業治療師及教育心理學家解釋評估結果和跟進建議

對象：**未曾接受**協康會自閉症青年服務的新會員 或 2017-18 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：社工鍾姑娘 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！

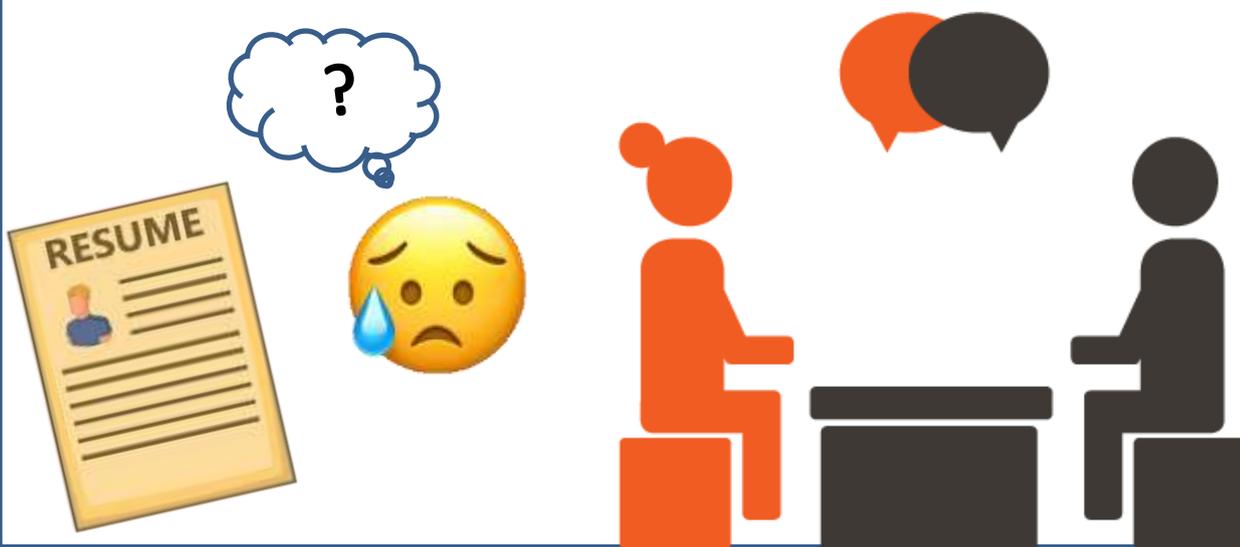
本計劃全年接受模擬面試服務申請。如你面試在即，想提升面試技巧或調整面試緊張心情，歡迎致電中心預約進行模擬面試，增加面試成功的可能性。

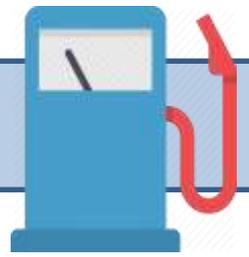
預約日期：需於最少 3 天前致電預約(如會員面試日期少於 3 天，亦歡迎致電查詢，負責職員會盡量安排模擬面試)

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：社工鍾姑娘 或 風姑娘





II) 職業技能篇

酒店房務工作坊 (活動編號：JCSRC-19-00236)

讓會員認識酒店房務部的運作、分辨各類型房間、基本房務工作的技巧、客房服務及執拾的工作程序。

日期：1/2、8/2、15/2、22/2、29/2/2020 (逢星期六，共 5 節)

時間：上午 10:00 - 下午 1:00

對象：星 Club 會員

名額：15 名

費用：\$100

上堂地點：展亮技能發展中心(薄扶林)

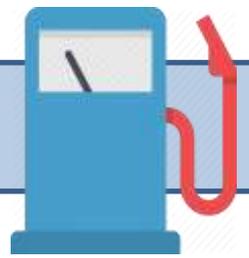
查詢：曦 sir



備註：1. 由於本工作坊是與展亮技能發展中心合作，報名之會員需額外填寫報名表，報名表將在中籤後聯絡派發。

2. 將於 2020 年 1 月初安排會員到展亮技能發展中心進行評估，詳情稍後通知。

3. 每節工作坊將安排本中心同事同場以作聯絡及支援。



III) 獨立生活能力篇

獨立生活技能小組

獨立生活有難度! 透過這個小組, 大家可以一齊落手落腳煮食、清潔、計劃一下社區活動、管理自己的支出和收入, 更可以學習處理詐騙的方法。

(A 組) (活動編號: JCSRC-19-00238)

日期: 2019 年: 7/12, 21/12,
2020 年: 4/1, 18/1, 8/2, 22/2
(星期六, 共 6 節)

時間: 上午 10:00 - 中午 12:00

對象: 星 Club 會員

名額: 4 名

費用: \$60

(B 組) (活動編號: JCSRC-19-00239)

日期: 2019 年: 7/12, 21/12,
2020 年: 4/1, 18/1, 8/2, 22/2
(星期六, 共 6 節)

時間: 下午 2:30 - 4:30

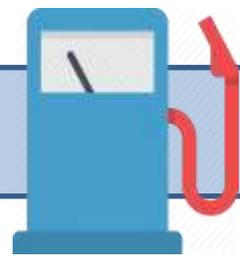
對象: 星 Club 會員

名額: 4 名

費用: \$60

查詢: 職業治療師袁姑娘 (Cheri)





IV) 軟性技巧篇

職場基礎社交小組 (活動編號：JCSRC-19-00240)

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：3/1 - 21/2/2020 (逢星期五，除 24/1 及 14/2 外，共 6 節)

時間：下午 6:15- 7:30

對象：星 Club 會員

名額：8 名

費用：\$ 60

查詢：風姑娘 或 謙 sir

備註：小組內容與過往「職場基礎社交小組」相同，未曾參加過之會員優先

工作 chit-chat easy job 工作坊 (活動編號：JCSRC-19-00237)

工作上，面對講英文的客人、同事、上司你會心慌慌？

面試時，要用英文對答令你口啞啞？

邀請你參加以下小組，與外籍義工一起傾計互動，同時透過模擬不同職場場景，訓練英語溝通的膽量。

日期：9/1、16/1、6/2、13/2、5/3、12/3/2020 (星期四，共 6 節)

時間：下午 6:30 - 8:00

對象：星 Club 會員

名額：8 名

費用：\$ 60

查詢：風姑娘 或 曦 sir





<<情緒。慢慢管>>小組 (活動編號：JCSRC-19-00241)

情緒，是很奇妙的東西，我們對於每件事情都會有看法、感覺，從而在心底裡衍生不同的情緒狀態。它們會每日伴隨自己，與日常起居飲食一樣，所以我們更要好好辨識及管理它們，快點一齊來學習與它們(情緒)結伴交友吧!

內容：

- 1) 辨識自己對事情的想法與感受
- 2) 妥善管理情緒的技巧與方法

日期：2019 年：20/12、27/12

2020 年：3/1、10/1

(星期五，共 4 節)

時間：下午 6:00 - 7:30

對象：星 Club 會員

名額：8 名

費用：\$ 40

查詢：鍾姑娘 (Elsie)





社交訓練小組：我“Date”無有怕(4) (活動編號：JCSRC-19-00242)

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：14/12/2019 – 18/1/2020 (逢星期六，共 6 節)

時間：上午 10:00 - 11:30

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：光sir 或 風姑娘

備註：小組內容與過往的「我“Date”無有怕」小組相同，未曾參加過之會員優先



<<PEERS 社交重聚日>>

邀請曾參加 PEERS 社交訓練的青年會員參加，透過角色扮演及遊戲，一起重聚、重溫及練習各主題的社交技巧與重點，將所學習的社交技巧應用出來也與青年會員們聯誼一下!

對象：曾參與 PEERS 社交訓練的星 Club 會員

名額：每組 15 名

費用：每組\$ 10

A 組 (活動編號：JCSRC-19-00245)

日期及時間：7/12/2019 (星期六，下午 2:00 - 4:00)

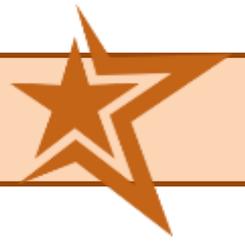
B 組 (活動編號：JCSRC-19-00246)

日期及時間：15/2/2020 (星期六，上午 11:00 - 下午 1:00)

查詢：鍾姑娘 (Elsie) 及 教育心理學家靜姑娘

備註：A 與 B 組 練習主題與活動內容不同，歡迎會員們報名參加





PEERS® 社交技巧訓練 (職場版) (活動編號：JCSRC-19-00247)

學員在工作上會常遇到與同事相處的問題，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)... 邀請你可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「溝通相處之道」！

內容：提升參加者在職場上的社交溝通及處理社交困難的技巧，內容包括：

- 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

詳情如下：

日期：2019年：7/12、21/12

2020年：4/1、18/1、1/2、8/2、15/2、22/2

(星期六，共8節)

時間：下午4:30 - 6:00；(*22/2時間為下午4:30 - 6:30)

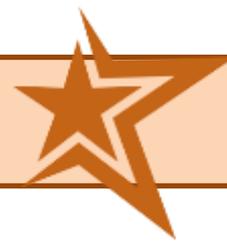
對象：星 Club 會員

(**由於小組內容較適合社交溝通能力較高之會員，因此有意參加者須先填寫參加表格，並需等候負責同工篩選，在30/11或之前透過 whatsapp 通知結果)

名額：8名

費用：\$80

查詢：風姑娘



V.餘暇活動



週末鬆一鬆

12月 (活動編號：JCSRC-19-00248)

1月 (活動編號：JCSRC-19-00249)

2月 (活動編號：JCSRC-19-00250)



於星期六間時來中心遊玩，每星期有著不同主題，自己玩咩自己揀，在忙碌中放鬆一下。

主題	電影欣賞	桌上遊戲	Switch 遊戲機	桌上遊戲	Switch 遊戲機
2019年12月	7日		21日	28日	
2020年1月	4日	11日	18日		
2020年2月	1日	8日	15日	22日	29日

時間：下午 1:00 至 2:30

名額：8名

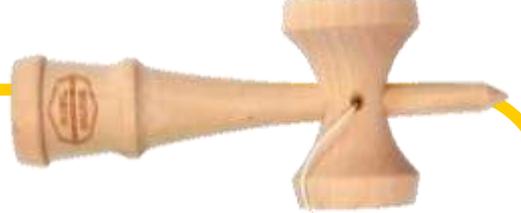
費用：全免

備註：

- 1) 會員可參加全部或部份日子，報名時請列明欲參加的日子
- 2) 抽籤後如有餘額，歡迎會員即場參加，額滿即止
- 3) 活動可能因中心安排而作調動



查詢：謙 Sir 及 曦 Sir



亮劍同學會 (活動編號：JCSRC-19-00251)

「劍球」是來自日本的傳統民間遊戲，具高操作性的全身運動，劍球不但沒有場地限制，更可鍛練耐性及專注力。在每月一次的活動中可與其他會員交流劍球心得，及玩劍球小遊戲等，不論新手或老手都歡迎參與。

日期：2019 年：19/12

2020 年：16/1、13/2 (星期四，共 3 節)

時間：下午 6:30 - 7:30

對象：星 Club 會員

名額：10 名

費用：全免 (可在堂上借用劍球，或可考慮自費購買，約\$150/個)



噢聖誕節去開 Party

(活動編號：JCSRC-19-00252)

與青年自務小組協辦，在聖誕前夕與其他朋友們一起慶祝佳節，享用小食之餘玩玩小遊戲，並與大家交換禮物，歡度 2019 最後一個節日。

日期：21/12/2019 (星期六)

時間：下午 6:00 - 7:30

對象：星 Club 會員

名額：20 名

費用：\$20

查詢：謙 Sir



水晶巴士轉大運

(活動編號：JCSRC-19-00253)

在經過特別改裝的雙層巴士內舉行派對，包括唱 K、享用小食，並遊覽香港著名景點，於 2020 年開展新一頁。

日期：14/2/2020 (星期五)

時間：下午 5:45 - 8:30

集合/解散地點：

尖沙咀港鐵站 L3 出口地底

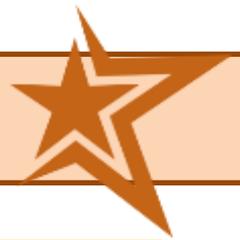
對象：星 Club 會員

名額：28 名

費用：\$50

查詢：謙 Sir





Board game 小聚

於每個月的其中一個傍晚到中心遊玩多款桌上遊戲，每月都會有不同的主題，適合喜歡玩桌上遊戲的你。

	12月	1月	2月
活動編號	JCSRC-19-00254	JCSRC-19-00255	JCSRC-19-00256
主題	「機智靈巧」，考考腦筋之餘又考考反應。	「懷舊玩意」，遊玩特色桌遊，回味時候的時光。	「手眼協調」，與其他人一起比拼吧。
日期	27/12/2019 (星期五)	30/1/2020 (星期四)	28/2/2020 (星期五)
時間	下午 6:00 - 7:30	下午 4:30 - 6:00	下午 6:00 - 7:30

名額：8名

費用：全免

查詢：謙 Sir



參加者們聚首一堂
在小組中一邊玩
Game、一邊食小食!!





迎春接鼠 「賀」新年！！

(活動編號：JCSRC-19-00257)

新年前與朋友一起慶祝節日，一起玩遊戲，一起享用食物，共度佳節。

日期：18/1/2020 (星期六)

時間：下午 6:00 – 7:30

對象：星 Club 會員

名額：15 名

費用：\$20

查詢：曦 sir

藍曬工作坊

(活動編號：JCSRC-19-00259)

藍曬是一門古老的顯影工藝，原理是在感光的氫版紙上進行曝光照射，藍曬藥水一接著紫外光就會產生神奇的化學作用，令藍色圖像呈現在紙上。學會以後，也可以在家繼續練習和創作。

日期：2019 年：28/12

2020 年：11/1、15/2

(星期六，共 3 節)

時間：中午 12:00 - 下午 1:30

名額：8 名

費用：\$30 (包括材料費)

查詢：曦 sir



興趣班組

「Zentangle 禪繞畫創作」舒壓工作坊 (2)

(活動編號：JCSRC-19-00260)

禪繞畫是充滿創意的繪畫技巧，由一對美國夫妻(Rick Roberts & Maria Thomas)創立。參加者不需要藝術天分，只需紙、筆便可以繪畫，在繪畫過程中可以經驗專注靜心，釋放出焦慮與壓力，同時開拓創作力及自信心。

日期：7/12 - 28/12/2019 (逢星期六，共 4 節)

時間：上午 10:00 - 11:30

對象：星 Club 會員

名額：10 名

費用：\$80 (包括材料費)

查詢：謙 Sir

備註：與上次小組內容略有分別，歡迎上次參加了的會員報名





Ukulele 小結他入門班 (2)

(活動編號：JCSRC-19-00261)

Ukulele 中文名翻譯為夏威夷小吉他/ 烏克麗麗，是夏威夷當地類似小型吉他的樂器。它能奏出明亮時而溫暖的聲音，讓人抒發情緒，覺得溫暖開心。在班上學習 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：1/2 - 7/3/2020 (逢星期六，共 6 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：\$120 (中心會借出小結他供堂上使用)

查詢：謙 Sir



瑜珈放鬆拉筋班 (活動編號：JCSRC-19-00262)

瑜珈是一系列的修身養心方法，包括調身的體位法、調息的呼吸法、調心的冥想法等，以達至身心的合一。在班上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：1/2 - 21/3/2020 (逢星期六，除 15/2 及 29/2 外，共 6 節)

時間：上午 10:00 - 11:00

對象：星 Club 會員

名額：6 名

費用：\$60

查詢：謙 Sir





「星亮大使」招募大行動 (第三期) (2020年1月 - 6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

費用：全免

	面試日	訓練日 (活動編號： JCSRC-19-00263)	服務日
日期：	28/12/2019 (星期六)	4/1、11/1、18/1、1/2/2020 (星期六)	2020年1月 - 6月
時間：	上午 11:00 - 中午 12:00	上午 11:30 - 下午 1:00	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。

*STAR Café*於中心辦公時間內開放，當中，部份日子更會在家長義工協助下，安排青年學員提供小食製作及餐飲實習的機會，

歡迎大家蒞臨品嚐及支持！

實習日期	時間	備註
平均每星期安排 2 – 3 節實習 (*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， <u>建議先致電中心 (電話：3956 4651)</u> 查詢確實開放時間



薯波



西多士



燒賣魚蛋



咖啡、奶茶

還有更多食物選擇.....



青年自務小組 (Self-advocacy group) – 2019/20 年度招募新成員

(活動編號：JCSRC-19-00267)

成立理念：

「自助組織是為有共同困難、處境、背景或面對相同經歷的人士提供機會，讓他們一起去尋找適應及解決困難的方法。」成員可通過建立關係網絡、分享領導權、朋輩互助等各種形式的參與達至充權，從積極參與中排除消極，重獲自我效能感

成立目的：

提升青年學員的 1) 組織及決策能力、2) 與人溝通及合作能力、3) 自我認識及自我效能感

自助互助元素

- ✧ 各會員均有被關懷的機會
- ✧ 各會員均有參與的機會
- ✧ 共享領導
- ✧ 開放思維
- ✧ 領袖培訓機會
- ✧ 欣賞的風氣
- ✧ 互相信任



內容：透過籌備不同形式的活動，讓組內成員一同就著主題討論、訂立目標、實行策略 甚或 向公眾表達發聲。

模式：

- 1) 最少須參與半年
*(上半年時段：2019 年 11 月 - 2020 年 4 月；下半年時段：2020 年 5 月至 10 月)
- 2) 開會或訓練次數不定，每月最少一次會議/訓練，時間由成員與負責同事共同商議

如有興趣加入，請在活動報名表內註明會出席下列哪一個 <簡介及面見> 時間：

- 9/11/2019 (星期六) 上午 11:00-中午 12:00
- 13/11/2019 (星期三) 下午 6-7 時

並請先預留時間參與 <訓練及會議>，詳情如下：

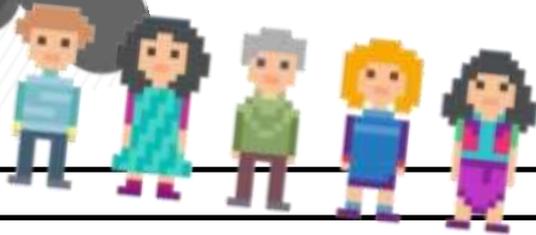
- 第一節：18/11/2019 (星期一) 下午 6:00 - 7:30
- 第二節：21/11/2019 (星期四) 下午 6:00 - 7:30
- 第三節：25/11/2019 (星期一) 下午 6:00 - 7:30
- 第四節：28/11/2019 (星期四) 下午 6:00 - 7:30

查詢及報名：社工鍾姑娘 (Elsie)、教育心理學家光 sir 及 靜姑娘





18/19年度 青年自務小組 『青年與電子遊戲』



徵文活動 精選文章

文章 1

姓名：柏澄 分享主題：電子遊戲與生活

其實電子遊戲種類已發展得五花八門，縱使大家都有玩電子遊戲，但由於每個人玩的電子遊戲都不相同，令到我們難以用電子遊戲做溝通的話題。再加上電子遊戲比現實世界集體遊戲的運作模式、規矩和細節來得複雜，難以用三言兩語來解說，未親身玩過的更難以明白。

因此，玩家難以與沒有接觸該遊戲的朋友講述自己在遊戲中獲得的快樂成功感。所以我認為電子遊戲較難成為人與人溝通的共同話題。

但是，部份青少年卻對電子遊戲產生濃厚興趣，他們花了不少時間玩電子遊戲，有時腦海中會不斷浮現這些影像，所以也很自然地想與別人談這些自己感興趣的遊戲，卻在上文提到，由於不是所有家人、朋友都感興趣，這些青少年未能找到合適對象分享自己心中那份自豪感及共鳴。繼而，這些青少年認為身邊的人不了解電子遊戲對自己有多麼的重要，而有種感覺認為即使身邊人有多麼關心自己，他們都不真正認識自己，間接令這些青少年與身邊人無法熟絡及深交。

青少年渴望有人明白及欣賞自己在打機方面的成就，卻從來沒有身邊人對此真心讚賞他們，他們便轉向網上聊天室討論電子遊戲，在那裡沒有人認識自己，因此大家都能隨心所欲地表達意見，不用擔心別人是否喜歡自己的意見而有所摩擦，所以網上聊天室也可說是青少年的另一番天地呢！



文章 2

名字：瑋澄 常玩的電子遊戲：Top Eleven

原因：作為一個足球領隊，要選擇球員排陣，帶領球隊取得勝利，奪取冠軍。

分享主題：電子遊戲與生活

玩這個遊戲更充實我的生活，因為遊戲裡每週一賽，於每天指定時間指揮球賽，感受刺激感。其餘空閒的時間也能調整球隊陣容和狀態，為日常沉悶的生活增添樂趣。

文章 3

姓名：SAM 常玩的電子遊戲：恐怖生存遊戲

原因：需要提起勇氣和永不放棄的精神才會通關。

分享主題：電子遊戲與生活

人們生活不斷尋找刺激，利用聲音畫面、資訊令自己亢奮，不但增加自己的壓力，過度沈迷與濫藥無異。

若果想讓自己放鬆，我建議找個日子中斷互聯網，遠離電子屏幕，避開燈光和廣告牌，找件閒事放慢去做，讓自己的身心得到真正休息。



文章 4

姓名：裕熹 常玩的電子遊戲：大富翁

原因：因為想學習簡單理財並如何學識節省及避免高風險活動。

分享主題：電子遊戲與人際關係

從電子遊戲與人際關係學到體育精神，包括與朋友互相尊重、學習面對失敗/社交難題及職場同事相處等技巧。另外，在電子遊戲中要建立良好的體育精神，則要做到「不要不顧一切只顧勝利」及「讚賞別人」等大原則。

文章 5

姓名：堯堯 常玩的電子遊戲：戰鬥好學園

原因：因為這個遊戲主要培養我們跟學園的學生互動並培養親密度來提升能力。

分享內容：

電子遊戲是要讓生活得到改善，玩遊戲是消遣活動，尤其是虛擬類的遊戲，其唯一的好處就是讓人獲得短暫的滿足感，電子遊戲可以對角色進行溝通。





facebook

資源共享的網上平台 (家長)

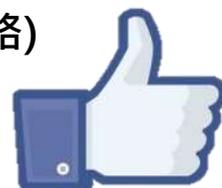
Facebook 群組：

協康會「賽馬會星亮計劃 - 飛悅 30」之 星亮網絡 (家長網絡)

家長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/>

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



家長互助小組活動

小組目的是讓一班家長能藉由不同的興趣及形式 (如煮食及行山等) 建立彼此間的關係與聯結，互相抒發感受及彼此同行、支持與鼓勵，同時也希望透過不同主題交流，讓各位家長有所得著。



家長活動預告 (2019 年 11 月 至 2020 年 2 月)

A. <<Facebook / Ig 應用及了解青年上網習慣>>家長工作坊(2)

(活動編號：JCSRC-19-00264)

現今網上社交平台十分普及，例如 Facebook 及 Instagram 等，此工作坊是延伸版，繼續與家長們了解時下青年常用社交媒體的應用方法及其他網上私隱及欺凌的處理方法等。

日期：21/11/2019 (星期四)

時間：下午 4:00 - 6:00

名額：15 位家長

費用：全免

查詢及報名：鍾姑娘 (Elsie) 及 謙 sir





B. <<團團圓圓 相聚一刻>> (活動編號：JCSRC-19-00265)

冬至臨近，邀請家長們午飯後一起來中心煮食不同味之湯圓，甜甜蜜蜜，歡送 2019。

日期：20/12/2019 (星期五)

時間：下午 2:30 - 4:30

名額：12 位家長

費用：\$10 (費用包各款湯圓)

查詢及報名：鍾姑娘 (Elsie)

家長互助小組活動

C. 「財」能解鎖講座 – 家長版 (活動編號：JCSRC-19-00266)

「當你的青年子女每月賺到薪金時，他們會如何使用及分配？

你為他們還未懂好好管理金錢/理財而感到擔心？

如何教他們是好？自己一向的理財方式是否適合他們？」

以下講座將會邀請從事保險的人士分享金錢規劃、有效儲蓄及銀行系統等。同時，透過小組討論，讓家長們對財務管理上有更多認識及技巧。

日期：3/1/2020(星期五)

時間：下午 4:00 - 5:30

名額：20 位家長 (*有參加「『財』能解鎖講座」青年會員的家長優先)

費用：\$10

查詢及報名：鍾姑娘 (Elsie)



D. 其他家長小組活動，歡迎家長們 whatsapp 或致電或 Facebook 群組：

<http://www.facebook.com/groups/cheer30/> 向社工鍾姑娘(Elsie)建議。

- ✧ 查詢及報名：致電 3956 4651 或 whatsapp (計劃專用 Whatsapp 號碼：9170 1352) 與負責社工鍾姑娘 (Elsie) 報名
- ✧ 歡迎家長踴躍參加，參加節數不限，名額有限，先報先得。



STAR Café 家長自務小組- 組員招募

STAR Café 是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！



成立目的：

- 提升家長的能力及自信心，為自閉症青年提供餐飲訓練
- 凝聚家長的力量，發揮助人自助的精神，擔任子女的同行者。

家長角色：

- 訓練 實習學員
- 發展及推動 café/自務小組

參與形式：

- Café 當值，每月 2-3 節，每節 4 小時
- 會議，每月 1 次
- 相關培訓

* STAR café 家長每節當值將會有少量津貼

愛心小聚

誠邀家長來初步認識自務小組，以行動自閉症青年工作，聆聽家長分享訓練的方法及心得，擴闊對自閉症青年就業能力的視野。

日期：29/11/2019(五)

時間：下午 12:30 – 2:00

地點：星亮資源中心 STAR café

內容：午膳、家長分享、介紹

費用：\$35 (午膳)

如欲了解及參與自務小組，歡迎報名參與愛心小聚作初步認識

報名請致電 3956 4651 與風姑娘聯絡



STAR Café 家長分享

Windy 分享：

我是本着助人自助的心來和一班青年人合作經營 STAR Cafe，感恩的是我所學習到的是超乎當初所想的！

Lily 分享：

在這裏能夠和一些年青人一起工作，對他們的認識和了解多了，更懂得如何去教導自己的孩子。

Iris 分享：

通過呢個家長自助小組可以了解更多不同學員特質，運用佢地個特質發揮佢地個長處，取長補短。也改善了自己同個仔的相處模式，更加理解佢地，同埋點樣協助佢地。

Yonnie 分享：

有機會和這些青年合作經營 STAR cafe,與他們一起工作,認識每一位學員的特質,欣賞他們獨特之處,能幫助他們發揮所長,建立他們的自信,是我最高興見到的。



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

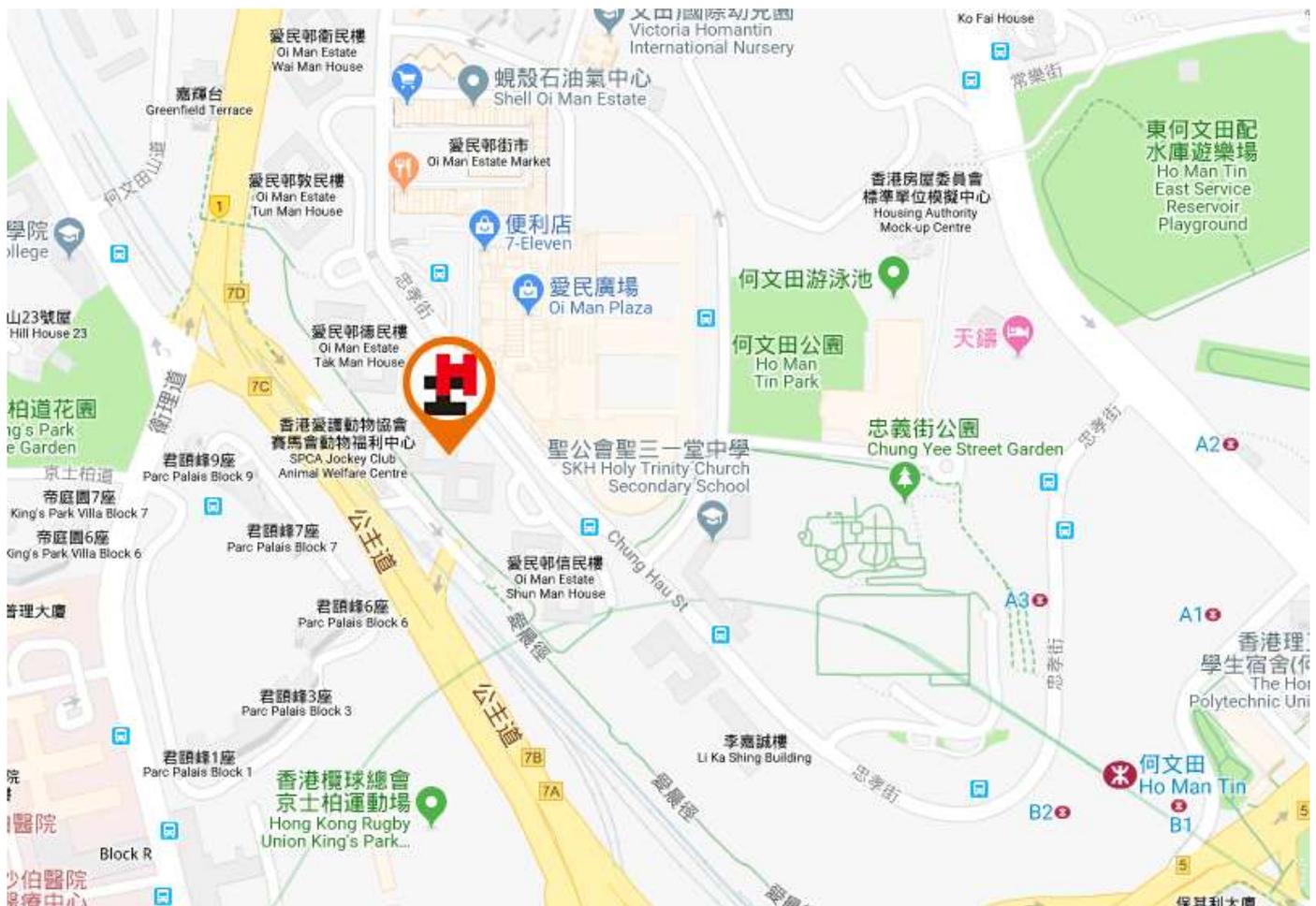
傳真：3956 4656

電郵：jcsrc@heephong.org

網址：www.heephong.org

Facebook：www.facebook.com/heephong

本計劃專用 Whatsapp 號碼: 9171 0754



本期通訊，截止報名日期：2019 年 11 月 20 日



飛「悅」30 青年部落 – 星 Club 活動報名表

報名方法：請填妥報名表，於 2019年11月20日 或之前透過以下方式遞交：

傳真(號碼：3956 4656) / 電郵(jcsrc@heephong.org) / Whatsapp(號碼：9171 0754) /

親臨或郵寄至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)

報名須知：

1. 所有活動將以抽籤方式決定落實名單，遞交活動報名表時**暫不須**附上活動費用；
2. 本中心將於 11 月 22 日 將活動抽籤結果上載至 www.heephong.org/ssap
活動通訊 → 飛「悅」30 → 2019 年 12 至 2020 年 2 月份活動抽籤結果；
3. 活動中籤者，請於 12 月 4 日 或之前以郵寄支票 (抬頭：協康會) 或親臨本中心繳交相關的活動費用，逾期繳交費用之名額將會由候補人士補上。

**如活動需要面見 或 篩選，將不會在抽籤結果上公佈，負責同工會另行通知安排

學員姓名：_____ 家長姓名：_____

聯絡電話(學員)：_____ 聯絡電話(家長)：_____

家長資源中心會員編號：_____

健康狀況：如參加者的健康狀況有特別需注意之處 (如食物敏感)，敬請註明或主動聯絡中心職員，以便跟進。特別健康狀況註明：_____

活動編號	活動名稱	金額	中心存案 (由中心職員填寫)