



賽馬會星亮資源中心
飛「悅」30
青年部落 第 10 期通訊
(2020 年 12 月至 2021 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

星 CLUB 會員福利

P.3

特別活動推介

P.4

星亮加油站

P.5-12

星 Club 同樂會

P.13-17

星亮夢工場

P.18-19

家長篇：星亮網絡

P.20

報名須知及惡劣天氣下之安排

P.21-22

中心資料

P.23

星 Club 活動報名表

P.24

星CLUB會員福利



歡迎大家成為本中心星 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，更可享受有以下福利：

會員可於特定時間內，免費借用中心桌上遊戲 及 電腦設施。

中心因應消毒情況，各時段只限 4 人。

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
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	✓	請致電查詢
	2:00pm – 4:30pm		✓	
	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 - 動手不動口

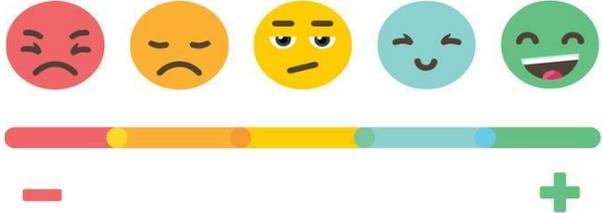
適合 2 位或以上玩家同樂，看看誰的手最靈光！

當卡牌翻開時，玩家儘快使出牌上的手勢，最慢的玩家就輸囉！



● 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 2018-19 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 及 培訓及就業主任 馬 SIR

PEERS® 社交小組：Friendship Forever

(活動編號：JCSRC-20-00338)

你曾否在交友上遇到... 以下困難或疑問？

如何建立好形象有利交朋友？

對方是否也視我為朋友？

究竟如何維繫長久的友誼？

相處中有衝突應如何化解？



本小組內容將會與學員分享以上有關的社交技巧及方法，讓學員更有能力與朋友維持長久友誼，鞏固朋輩網絡。

日期：9/1、16/1、23/1、30/1/2021

(逢星期六，共 4 節)

時間：下午 4:30 – 6:00

對象：星 Club 會員

名額：8 名

費用：\$40

查詢：培訓及就業主任 馬 SIR



KOL 入門班

(活動編號：JCSRC-20-00320)

你希望透過網上平台向其他人介紹自己的興趣和看法嗎？透過這個小組，大家可以根據自己喜歡的主題，一起設計精簡及吸引別人的內容，並製作簡單短片，與其他人一起分享。

日期：2/1、16/1、6/2、20/2/2021

(星期六，共4節)

時間：上午 11:00 至 下午 1:00

對象：星 Club 會員

名額：6 名

費用：\$40

查詢：職業治療師 袁姑娘



實務文職工作坊

(活動編號：JCSRC-20-00322)

現今文職工作不再是簡單單一的工作。文職人員不僅要打字快，也要熟練地使用電腦應用軟件和辦公室設備，同時也要在短時間內，有條理地處理多項工作項目。透過這個小組，大家會在一個模擬的辦公室環境內，處理不同的文職工作。職業治療師會提供一些實用的技巧，讓學員能更有效率及質素地完成工作。

日期：9/1、23/1、6/2、20/2、6/3、20/3/2021
(星期六，共6節)

時間：下午 2:00 至 下午 4:00

對象：星 Club 會員

名額：6 名

費用：\$40

查詢：職業治療師 郭 SIR



職場瑜珈放鬆工作坊

(活動編號：JCSRC-20-00323)

針對餐飲、文職、速遞、倉務等工作而設計的一系列放鬆動作，抒緩工作過後之壓力，避免過度勞累和以更佳的狀態繼續工作。

日期：9/1/2020 – 30/1/2021

(逢星期六，共 4 節)

時間：下午 2:00 至 3:30

對象：星 Club 會員

名額：6 名

費用：\$60

查詢：項目助理 謙 Sir



PowerPoint 達人工作坊

(活動編號：JCSRC-20-00324)

全面地學習運用 PowerPoint，認識簡報的基本功能，在 PowerPoint 中編輯圖片和製作圖表等。除此之外，亦了解更多演說技巧，鍛練如何更有效和順暢地分享簡報內容。

日期：9/1/2021 - 27/2/2021

(逢星期六，除 13/2，共 7 節)

時間：上午 10:30 至 下午 12:30

對象：星 Club 會員

名額：8 名

費用：\$105

查詢：項目助理 謙 Sir



應變解難小組 – 體驗篇

(活動編號：JCSRC-20-00325)

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，邀請你參加這小組，與其他組員一同互相學習。

內容：透過不同活動及分組討論，學習應對及處理突發的情景。

日期：7/1、14/1、21/1/2021

(逢星期三，共3節)

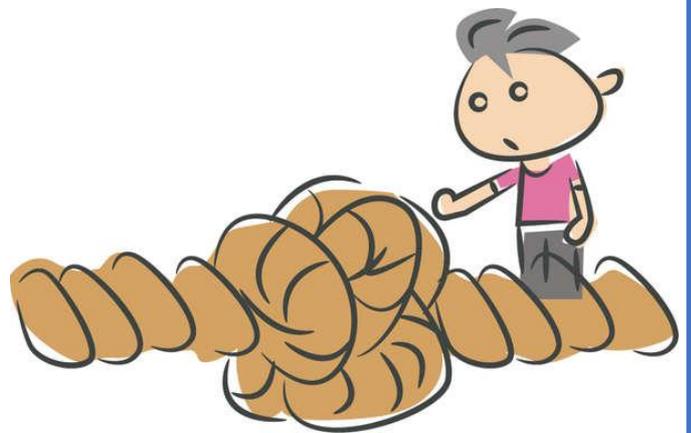
時間：下午 4:30 至 6:00

對象：星 Club 會員

名額：8 名

費用：\$30

查詢：教育心理學家 鄭 SIR



面試要升 Lv · 見工唔駛驚

(活動編號：JCSRC-20-00326)

面試前有什麼需要預備？哪款衣服穿搭較合適？面對考官的提問，如何應對？如你有以上問題，誠邀你參加**面試要升 Lv · 見工唔駛驚**！

內容：

- 1) 教授面試前的預備 (履歷格式、內容等)；
- 2) 教授面試技巧 (自我介紹、對答技巧等)；
- 3) 提昇應對面試的應對技巧；
- 4) 提昇正向思維，調節心情



日期：15/12、22/12、29/12、5/1 /2021

(逢星期二，共 4 節)

時間：14:00 – 15:30

對象：星 Club 會員

名額：8 名

費用：\$20



查詢：培訓及就業主任 馬 SIR

了解自我和潛能小組

(活動編號：JCSRC-20-00327)

透過「探索自我」的劇場遊戲及創作歷程故事等活動，讓學員增進對個人特質的了解：

- 1) 自我探索(一): 利用個人化物品展示自己
- 2) 自我探索(二): 個人發展階段
- 3) 自我探索(三): 性格特質，如模仿/認同對象是誰/對我的影響為何
- 4) 自我探索(四): 個人人格特質，如長/短處/自我形象/價值觀探索
- 5) 自我探索(五): 辨識情緒和情緒管理
- 6) 自我探索(六): 人際溝通 (個人傾聽,表達的方式)

日期：16/12、23/12、30/12/2020、6/1、13/1、20/1/2021

(星期三，共 6 節)

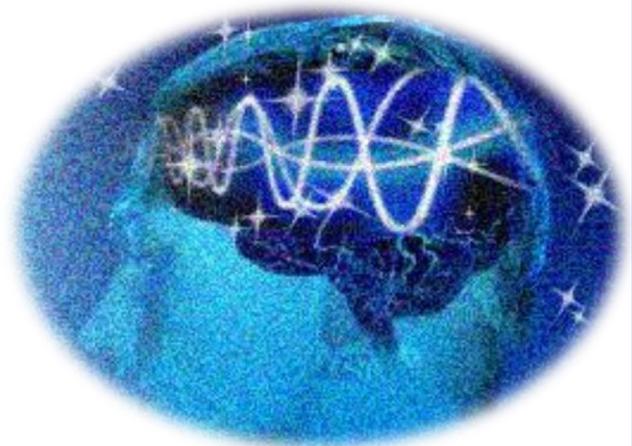
時間：下午 2:00 至 3:00

對象：星 Club 會員

名額：8 名

費用：\$30

查詢：培訓及就業主任 馬 SIR



生涯規劃。工作。坊

(活動編號：JCSRC-20-00328)

如果你想探索職業路向、生涯規劃，並了解工作的範疇，從而幫自己訂立個人大小目標，推薦你參加此工作坊，詳情如下：

內容及形式：生涯規劃活動、模擬工作體驗

日期：8/1 至 29/1/2021 (逢星期五，共 4 節)

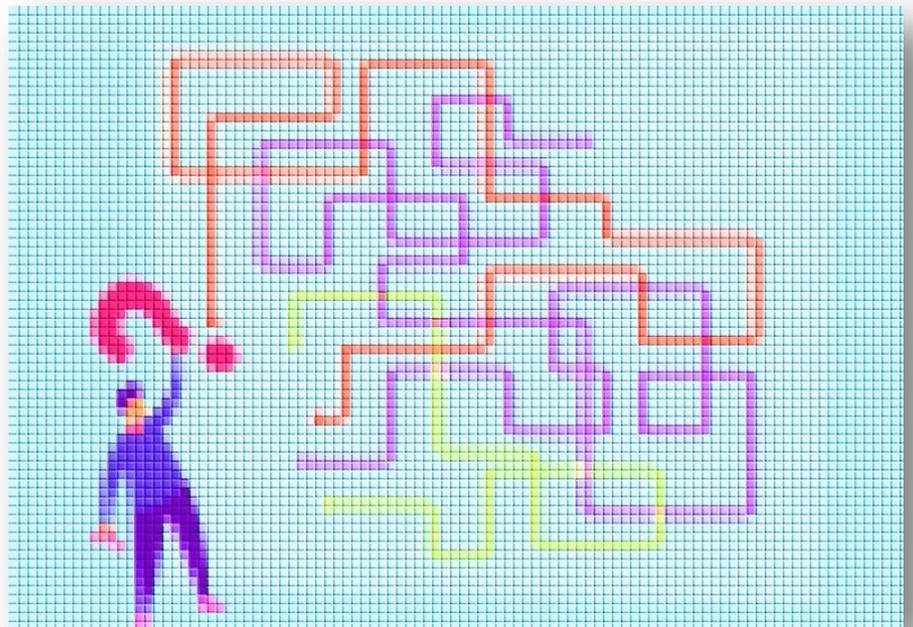
時間：下午 4:30 至 下午 6:00

對象：星 Club 會員

名額：8 名

費用：\$40

查詢：社工 鍾姑娘



有「招」無慮小組

(活動編號：JCSRC-20-00329)

面對環境轉變，我們會容易感到緊張。當這些緊張的感覺經常出現，我們會感到難以放鬆心情、甚至影響日常生活。

日期：8/1 至 5/2/2021 (逢星期五，共 5 節)

時間：下午 6:00 至 下午 7:30

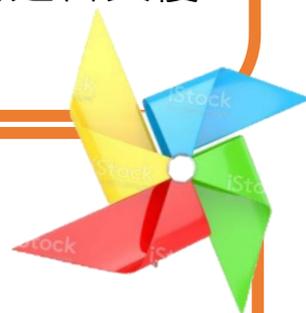
對象：星 Club 會員

名額：8 名

費用：\$60

查詢：培訓及就業主任 馬 SIR 或 教育心理學家 鄭 SIR

備註：疫情期間曾報名之會員及評估顯示焦慮指數較高之會員優先考慮



2021 新年轉大運

(活動編號：JCSRC-20-00330)

一年又過去了，不知大家過得如何呢？在新一年的第二天一起遊歷香港最出名的兩間廟：車公廟和黃大仙廟，轉轉大運，在新一年再重新出發。

日期：2/1/2021 (星期六)

集合時間：上午 10:30

集合地點：車公廟港鐵站 B 出口

解散時間：下午 1:30

解散地點：黃大仙港鐵站

對象：星 Club 會員

名額：8 名

費用：\$10

查詢：項目助理 謙 Sir



緣份由哪裡起 – 手工製作

(活動編號：JCSRC-20-00331)

問世間，情是何物，直教生死相許。不知大家對這句子有什麼睇法，不如大家一邊學習製作簡單情人節小手工，一邊談談情說說愛，與其他會員一起分享睇法。

日期：6/2/2021 (星期六)

時間：下午 5:00 至 下午 6:45

對象：星 Club 會員

名額：8 名

費用：\$10

查詢：項目助理 謙 Sir



活用利是封 – 手工製作

(活動編號：JCSRC-20-00332)

想善用利是封做手工，不會浪費新年的利是封，又可以學習用最簡單的方法制作最美麗的手工。

日期：27/2/2021 (星期六)

時間：下上午 9:00 至 10:00

對象：星 Club 會員

名額：6 名

費用：\$10

查詢：項目助理 孫 Sir



做個魔術師

(活動編號：JCSRC-20-00333)

魔術這個範疇神秘，而又深不可測？有沒有想過你都能夠成為一個小小魔術師，表演魔術予你的家人、朋友，又或者是你的心上人呢？還等？立即報名參加「做個魔術師」，將不可能變成可能。

日期：18/12/2020 至 5/2/2021

(逢星期五，除 25/12 & 1/1，共 6 節)

時間：下午 6:30 至 下午 7:30

對象：星 Club 會員

名額：8 名

費用：\$70

查詢：項目助理 孫 Sir



泰拳入門訓練班

(活動編號：JCSRC-20-00334)

想趁着年輕學多一門運動，強身又健體？參加泰拳班能夠讓你盡展魅力，活出一個你未曾想過的自己。試過唔一定得，未試過就一定無可能得。趁住後生，Just try! Don't Regret!

日期：30/1 至 10/4/2021 (星期六，共 8 節，公眾假期除外)

時間：上午 11:15 至 下午 12:45

對象：星 Club 會員

名額：10 名

費用：\$60

查詢：項目助理 孫 Sir



於上環站 A2 出口集合

齊齊打非洲鼓工作坊

(活動編號: JCSRC-20-00342)

學習非洲鼓，訓練你的節奏感，讓你口間成為一個音樂人，又可以舒緩生活中的壓力



日期：12/12、19/12/2020、2/1 及 9/1/2021 (星期六，共 4 節)

時間：上午 10:00 至 上午 11:00

對象：星 Club 會員

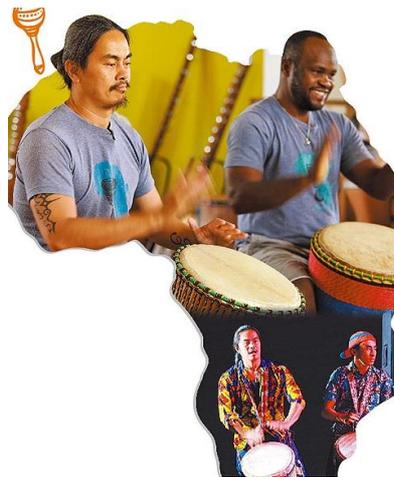
名額：6 名

費用：\$70

查詢：項目助理 孫 Sir

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，歡迎會員於 Whatsapp 內回覆報名，額滿即止
- 3) 活動可能因中心安排而作調動



週末鬆一 Zoom

2020 年 12 月 (活動編號：JCSRC-20-00335)

2021 年 1 月 (活動編號：JCSRC-20-00336)

2021 年 2 月 (活動編號：JCSRC-20-00337)



以 Zoom 的形式與大家聚一聚，每星期有著不同主題一起遊玩，就算在忙碌的一日中都可以抽點時間放鬆一下。

主題	Online 桌上遊戲	團體遊戲	Online 桌上遊戲	團體遊戲
12 月	5	12 日	19 日	
1 月		9 日	16 日	23 日
2 月	6 日		20 日	

時間：下午 1:00 至 2:00

名額：每節 8 名

費用：全免

查詢：項目助理謙 sir

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，歡迎會員於 Whatsapp 內回覆報名，額滿即止
- 3) 活動可能因中心安排而作調動

網上

Happy Friday · NO more pressure

2021 年 1 月 (活動編號：JCSRC-20-00339)

2021 年 2 月 (活動編號：JCSRC-20-00340)

以實體的形式與大家聚一聚，每星期有著不同主題一起遊玩，就算在忙碌的一個星期之後踢走壓力，輕鬆過週末。

主題	團體遊戲	桌上遊戲	特備節目	桌上/團體遊戲
1 月	8 日	15 日	22 日	29 日
2 月	5 日		19 日	26 日

日期：以上日子 (星期五)

時間：下午 5:00 至 6:00

名額：每節 8 名

費用：全免

查詢：項目助理 孫 sir

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，歡迎會員於 Whatsapp 內回覆報名，額滿即止



實體

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！

實習安排	實習時間
中心於 12 月 – 2 月將安排實體實習，詳細日子將容後公佈，如有興趣的學員歡迎致電查詢	實習日期：每星期 2 – 3 天 實習時間：下午 1:45 至 5:45

備註：

中心或會因場地應用或疫情關係而更改開放時間。大家如欲蒞臨支持，建議先致電中心（電話：3956 4651）查詢有關詳情。

查詢：培訓及就業主任馬 Sir



「星亮大使」招募大行動 (第四期) (2020 年 10 月 - 2021 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…
請即報名參加「星亮大使」招募大行動!



目的:

- 發揮青年的自我潛能, 提升自信心, 建立正面自我形象;
- 透過社區教育活動, 加強大眾對自閉症人士的認識, 推廣共融文化。

對象: 星 Club 會員

名額: 8 位

費用: 全免

	面試日	訓練日	服務日
日期:	26/9/2020 (星期六)	2020 年 10 月 至 2021 年 3 月	2020 年 10 月 至 2021 年 3 月
時間:	上午 11:00 至 中午 12:00	待定	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
活動詳情查詢及報名, 歡迎聯絡培訓及就業主任馬 SIR			

*備註:

- 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;
- 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。

家長互助小組 (溝通模式逐個睇)

(活動編號：JCSRC-20-00341)

要如何聆聽，才能讓子女訴說心聲？要如何表達，才能讓子女願意聆聽？

是次小組目的：

- 1) 了解不同溝通的障礙，避免跌入溝通陷阱；
- 2) 積極聆聽的技巧，化解衝突的策略；
- 3) 避免單向溝通，學習雙向的技巧，達致雙贏局面；
- 4) 透過討論、角色扮演，即場實踐所學

日期：20/2、27/2、6/3/2021 (逢星期六，共 3 節)

時間：下午 4:30 – 6:00

名額：6 位家長

費用：全免

查詢：培訓及就業主任馬 SIR





賽馬會星亮資源中心
飛「悅」30 青年部落 報名須知

報名方法:請填妥以下報名表,於 2020年11月24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. 所有活動報名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28日 將活動抽籤結果上載至 www.heephong.org/ssap
🚩 活動通訊 → 飛「悅」30 → 2020年12至2月份活動抽籤結果;
每個活動的繳費日期期限均不同,個別活動中籤者,請於活動的指定繳費日期前進行繳費,繳費方式可以郵寄支票(抬頭:協康會)或親臨本中心繳交相關的活動費用。除特別原因而未能如期繳交活動費用者,必須提早通知活動負責職員,否則,逾期繳交款項者將當作放棄參與活動論

詳情可參照下表:

違規行為	違規罰則:
逾期繳交款項者	<u>視作放棄活動</u> ,有關空缺將由後備頂上而 <u>不作通知</u>
活動中籤者而沒有原因無故缺席	將影響下一期活動報名,如活動/小組報名後均全數缺席者,將列入「可觀察名單」,中心職員有權停止接受相關人士報名,直至另行通知

3. 在公佈抽籤結果後,若中籤者因各種原因而退出免費的活動,請儘早通知中心職員,以便安排後備人士替補

****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**

惡劣天氣下之青年服務*安排

*包括星亮資源中心的星亮計劃「飛悅 30」、油麻地中心的「飛躍·里晴」成長指導及就業支援計劃、油麻地自閉症人士支援中心 及 綜合服務大樓的「啟程·職聘」



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：2020年11月24日



飛「悅」30星 Club 活動報名表

姓名: _____ 電話: _____

實務文職 工作坊 (00322)	費用： HK\$40	KOL 入門班 (00320)	費用： HK\$40	有「招」無慮 小組 (00329)	費用： HK\$60	職場瑜珈放鬆 工作坊 (00323)	費用： HK\$60	活用利是封 – 手工製作 (00332)	費用： HK\$10	做個魔術師 (00333)	費用： HK\$70	泰拳入門 訓練班 (00334)	費用： HK\$60
<input type="checkbox"/> 參加		<input type="checkbox"/> 參加		<input type="checkbox"/> 參加		<input type="checkbox"/> 參加		<input type="checkbox"/> 參加		<input type="checkbox"/> 參加		<input type="checkbox"/> 參加	
最後繳費日期 24/12/2020		最後繳費日期 19/12/2020		最後繳費日期: 24/12/2020		最後繳費日期 24/12/2020		最後繳費日期 11/02/2021		最後繳費日期 04/12/2020		最後繳費日期: 16/01/2021	

Happy Friday, No More Pressure (一月) (00339)	費用： HK\$0	Happy Friday, No More Pressure (二月) (00340)	費用： HK\$0	緣份由哪裡起 – 手工製作 (00331)	費用： HK\$10	週末鬆一 Zoom (12月) (00335)	費用： HK\$0	週末鬆一 Zoom (1月) (00336)	費用： HK\$0	週末鬆一 Zoom (2月) (00337)	費用： HK\$0	PEERS®社 交小組： Friendship Forever (00338)	費用： HK\$40
<input type="checkbox"/> 參加		<input type="checkbox"/> 參加		<input type="checkbox"/> 參加		<input type="checkbox"/> 參加		<input type="checkbox"/> 參加		<input type="checkbox"/> 參加		<input type="checkbox"/> 參加	
最後繳費日期: N/A		最後繳費日期: N/A		最後繳費日期: 23/01/2021		最後繳費日期: N/A		最後繳費日期: N/A		最後繳費日期: N/A		最後繳費日期: 24/12/2020	

面試要升 Lv· 見工唔駛驚 (00326)	費用： HK\$20	了解自我 和潛 能小組小 組 (00327)	費用： HK\$30	家長互助 小組(溝通 模式逐個 睇) (00341)	費用： HK\$0	PowerPoint 達人工作坊 (00324)	費用： HK\$105	應變解 難小組 – 體驗 篇 (00325)	費用： HK\$30	生涯規劃· 工作·坊 (00328)	費用： HK\$40	2021 新 年轉大運 (00330)	費用： HK\$10	齊齊打非洲 鼓工作坊 (00342)	費用： HK\$70
<input type="checkbox"/> 參加		<input type="checkbox"/> 參加		<input type="checkbox"/> 參加		<input type="checkbox"/> 參加		<input type="checkbox"/> 參加		<input type="checkbox"/> 參加		<input type="checkbox"/> 參加		<input type="checkbox"/> 參加	
最後繳費日 期:01/12/2020		最後繳費日期: 02/12/2020		最後繳費日期: N/A		最後繳費日期: 24/12/2020		最後繳費日期 24/12/2020		最後繳費日期 24/12/2020		最後繳費日期: 19/12/2020		最後繳費日期: 28/11/2020	