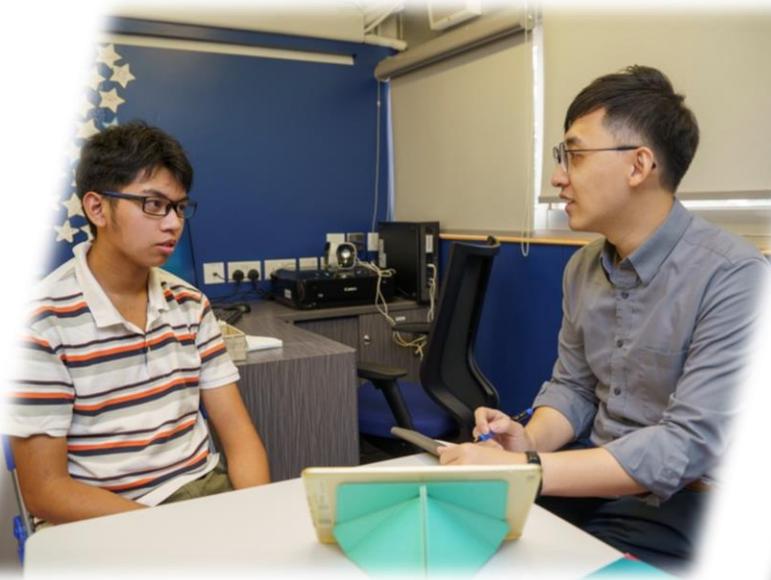




協康會
HEEP HONG SOCIETY

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

飛「悅」30 青年部落 第 11 期通訊 (2021 年 3 月至 5 月)



今期注意事項:

1: 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

2: 如因疫情影響，於活動開始前一星期會收到 Whatsapp 通知，活動改為網上形式進行或延期或取消所有節數/部分節數，敬請參加者留意！

3: 實體小組形式與 Zoom 形式費用相同

4: 如因活動舉行形式改變而不能出席活動，將不設退款



捐助機構：

香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

目錄



星 CLUB 會員福利

P.3

特別活動推介

P.4

星亮加油站

P.5-8

星 Club 同樂會

P.9-16

星亮夢工場

P.17

家長篇：星亮網絡

P.18-20

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。

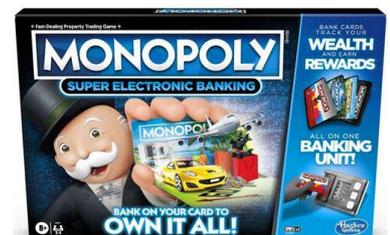
因應疫情變化，有機會取消借用服務，敬請留意留意中心最新消息。

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：

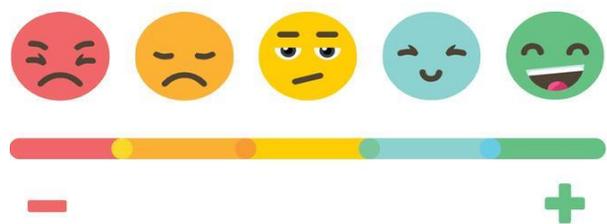
桌上遊戲 – 大富翁

適合 4 位或以上玩家進行遊戲，學習如何好好理財，極大化自己的總資產，是一個智慧與運氣俱備的桌上遊戲。



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 君姑娘(Quennie) 及 培訓及就業主任 馬 SIR

小編的話

不知不覺，疫情已過了一年了，不知道各位學員過得如何呢？是尋找自己生命的藍圖，還是已經找到自己人生的目標呢？

不論如何，我們仍會和你走過這段人生路，今期通訊，我們會以不同國家的語言為你打打氣，加加油！

而今期通訊的禪繞畫裝飾是由我們的學員珊珊設計的，大家可以特別留意呀！

Keep Fighting

桌遊助手入門工作坊 (活動編號：JCSRC-21-00053)

桌遊(Board / Card Game)層出不窮，無論新款或舊款遊戲都讓不同年齡層的人享受箇中樂趣，而且愈來愈多活動也加入桌遊元素，除考驗參加者外，同時考驗帶領遊戲者腦力和反應，亦要預備活動場地及物資，或在活動中作出協助等等。透過這個工作坊，青年會嘗試不同的桌遊外，同時體驗作為導師助手準備和帶領遊戲。

訓練目標：

- 1) 提昇活動助理技巧；
- 2) 加強處理多項工作的安排、計劃及解難能力；
- 3) 加強情緒管理技巧

日期：8/5, 22/5, 5/6, 19/6 (星期六，共 4 節)

時間：上午 11:00 – 下午 1:00

對象：有志投身活動助理工作的飛「悅」30 計劃 - 星 Club 會員

名額：5 名

費用：\$ 40

查詢：職業治療師 郭 Sir 或 項目助理 孫 sir

日文的加油：頑張れ

3D 打印入門 (活動編號：JCSRC-21-00071)

3D 列印的應用十分廣泛，可以設計出不同作品，由擺設、模形、甚至器械都能製作。透過這個工作坊，青年會認識 3D 列印的原理和應用，並嘗試使用軟件設計 3D 模形。

日期：8/5, 22/5, 5/6, 19/6 (星期六，共 4 節)

時間：下午 2:00 - 4:00

對象：飛「悅」30 計劃 - 星 Club 會員

名額：4 名

費用：\$ 40

查詢：職業治療師 郭 Sir 或 項目助理 孫 sir

活動助理實務工作坊 (活動編號：JCSRC-21-00054)

活動助理近來成為一個熱門的工作。活動助理的工作內容很多元化，除了簡單的文職外，亦要預備活動場地及物資，或在活動中作出協助等等。透過這個工作坊，青年會嘗試不同的活動助理職務，並培養工作的好習慣及態度。

訓練目標：

- 1) 提昇活動助理技巧；
- 2) 加強處理多項工作的安排、計劃及解難能力；
- 3) 建立工作的好習慣及態度

日期：6/3, 20/3, 10/4, 24/4 (星期六，共 4 節)

時間：上午 11:00 - 下午 1:00

對象：有志投身活動助理工作的飛「悅」30 計劃 - 星 Club 會員

名額：6 名

費用：\$ 40

查詢：職業治療師 袁姑娘 (Cheri) 或 項目助理 孫 sir

韓文的加油：화이팅

獨立生活技能小組 (活動編號：JCSRC-21-00055)

透過這個小組，大家可以一齊落手落腳煮食、清潔、管理自己的支出和收入，更可以學學處理詐騙的方法。獨立生活冇難度!

日期：6/3, 20/3, 10/4, 24/4, 15/5, 29/5 (星期六，共 6 節)

時間：下午 2:00 - 4:00

對象：飛「悅」30 計劃 - 星 Club 會員

名額：4 名

費用：\$ 60

查詢：職業治療師 袁姑娘 (Cheri) 或 項目助理 孫 sir

PEERS® 職場訓練 (活動編號：JCSRC-21-00056)

目標：學員在工作上常會遇到同事間之相處問題，例如不知如何與同事打開話題、不懂得如何加入同事之間的話題、遇到磨擦時的應對等。有見及此，本小組旨在提昇參加者於職場上的實用技巧如溝通能力、處理解難能力等。

內容：

- 1) 增進職場雙向溝通及交友之道；
- 2) 開展、延續以及加入話題的方法及步驟；
- 3) 應對職場上遇到的磨擦 (如與同事之間起爭執、或被取笑的應對方法)

日期：10/4、17/4、24/4、8/5、15/5、22/5 (逢星期六，共 6 節)

時間：下午 4:30 – 6:00

名額：8 名

費用：\$60

查詢：就業及培訓主任 馬 SIR



西班牙文的加油：[Animo](#)

餐飲入門實務工作坊 (活動編號：JCSRC-21-00052)

餐飲業的工作看似簡單，但其實當中都涉及到不少的實務技巧及溝通禮儀。對餐飲工作有興趣的你不妨參加本工作坊，了解更多行業的知識。

- 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：20/3, 27/3, 10/4, 17/4, 8/5, 15/5, 22/5 (逢星期六，共7節)

時間：上午10:30 - 下午12:30

對象：對餐飲業有興趣的星Club會員

名額：8名

費用：\$70

查詢：項目助理 謙 Sir



職場導航員 (活動編號：JCSRC-21-00057)

透過職業興趣測試，讓學員了解自己的性格及合適他們的職業內容：

- 1) 透過遊戲了解個人喜好及工作價值觀；
- 2) 了解自身工作價值觀；
- 3) 了解不同行業的職責以及入職要求；
- 4) 提昇正向思維，調節心情

日期：15/3、22/3、29/3 (星期一，共3節)

時間：下午 2:30 - 4:00

對象：星 Club 會員

名額：8名

費用：\$20

查詢：培訓及就業主任 馬 SIR



抗逆先鋒 (活動編號：JCSRC-21-00073)

在世紀疫情下，你和我都處於不同的逆境中，我們該如何面對變幻莫測的世界呢？

「抗逆先鋒」以正向心理學為基礎，學習以欣賞及感恩的角度去體會自己、身邊的人和事，讓內心得到平安。懂得欣賞自己，便能提升自我價值感，亦能增強自己處理問題和逆境的能力，讓自己能「活在當下」。

日期：15/4 至 20/5 (逢星期四，共 6 節)

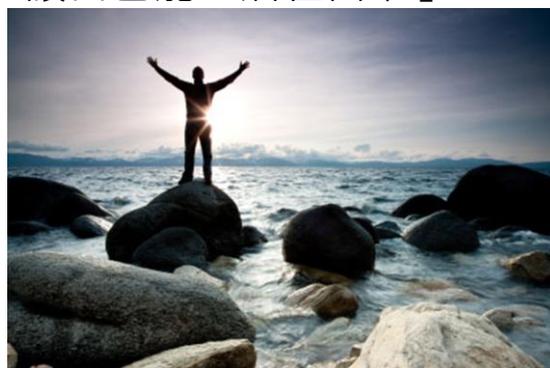
時間：下午 4:30 - 6:00

對象：星 Club 會員

名額：10 名

費用：全免

查詢：社工 君姑娘(Queenie)



與情緒共舞小組 (活動編號：JCSRC-21-00076)

透過「自我情緒探索」的遊戲及測驗等活動，讓學員覺察自己的情緒及學習如何調節：

- 1) 提昇對基本情緒和進階情緒的辨識及表達；
- 2) 學習處理因批評及欺凌而引起的負面情緒；
- 3) 認識處理正面及負面的情緒共鳴；

日期：12/4、19/4、26/4 (星期一，共 3 節)

時間：下午 2:30 - 4:00

對象：星 Club 會員

名額：8 名

費用：\$30

查詢：培訓及就業主任 馬 SIR



俄羅斯文的加油：Davai , Marat

< 想DATE? 你有機! > (活動編號：JCSRC-21-00075)

想學習結識異性時的社交禮儀？想知道約會有咩要留意？
無論你係母胎單身、宜家單身、定係有心儀對象；
只要你對戀愛話題有興趣，就可以參加！

#明明知 有人待我這麼好 #如沒有信心接受到

內容大綱：

- 1) 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：10/4；17/4；24/4；8/5；15/5；22/5 (星期六，共 6 節)

時間：上午11:00 至 中午12:30

對象：星 Club 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初選)

名額：8名

費用：\$ 50

導師：教育心理學家光Sir、實習教育心理學家葉Sir

查詢：項目助理 孫sir

備註1：小組內容與過往的「我“Date”無有怕」的小組類同

備註2：已上PEERS基礎及進階班的會員優先

法文的加油：BON CouRAGE

靜觀減壓工作坊 (活動編號：JCSRC-21-00074)

「靜觀」或稱「正念」(Mindfulness) 由美國分子生物科學家 Jon Kabat-Zinn 創立，許多研究證明，透過靜觀，可以引起腦部結構以及腦神經活動和功能網路的轉變，帶來情緒調節和行為上的改變，亦能提高專注力、記憶力和決策能力。通過靜觀呼吸、靜坐、靜觀步行和其它靜觀技巧來達致身心靈的平靜，從而舒緩壓力。

日期：14/4, 21/4, 28/4, 5/5, 12/5 (星期三，共 5 節)

時間：上午 11:30 - 下午 1:00

對象：星 Club 會員

名額：8 名

費用：全免

查詢：社工 君姑娘(Queenie)



社交魅力 (活動編號：JCSRC-21-00072)

真正善於「溝通」的人，是因為他們善於「聆聽」對方，而不是擅長「說話」。以數據上來看，平均每一人一分鐘可以講約 225 個字，但我們卻可以在一分鐘內聽高達 500 個字——因此我們的頭腦可以多裝 275 個字，這也代表了我們必須花點心力讓自己不被多餘的談話分心，才能好好的「積極聆聽」說話者在講些什麼，才能提昇自己的社交溝通技巧，成為真正有社交魅力的人!

日期：10/3 至 31/3 (逢星期三，共 4 節)

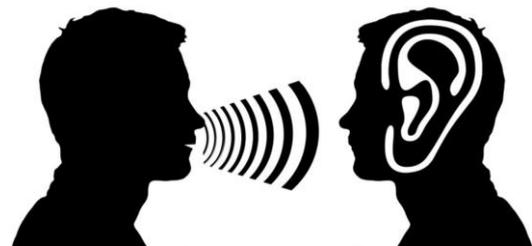
時間：上午 11:00 - 12:30

對象：星 Club 會員

名額：10 名

費用：全免

查詢：社工 君姑娘(Queenie)



興趣班組

扭轉氣球工作坊 (活動編號：JCSRC-21-00062)

課程將教授氣球造型的基本技巧，由淺入深，讓學員可自行運用氣球做出各種造型，如：花、劍、企鵝、馬、三眼仔手帶等不同造型，做法簡單，易學易精。透過課堂學習，學員既可啟發思維，在課餘時亦可作為一種娛樂，紓緩情緒壓力，一舉多得。

日期：27/3 及 10/4 (星期六，共 2 節)

時間：上午 9:30 - 11:00

對象：星 Club 會員

名額：8 名

費用：\$80

查詢：項目助理 孫 sir



硅藻土制作工作坊 (活動編號：JCSRC-21-00063)

矽藻土是一種生物化學沉積岩；由矽藻的細胞壁沉積而成；淡黃色或淺灰色，質地軟而輕，可輕易的磨成粉末；密度低、多孔隙、有粗糙感，有極強的吸水性。學員可制作硅藻土杯墊，以及浴室墊，作自用，或送禮之用！

日期：17/4 及 24/4 (逢星期六，共 2 節)

時間：上午 9:30 - 11:00

對象：星 Club 會員

名額：6 名

費用：\$60

查詢：項目助理 孫 sir



土耳其文的加油：**BON CouRAGE**

裝飾皂制作工作坊 (活動編號：JCSRC-21-00064)

皂有不同用途，而這次工作坊則會教大家制作裝飾皂，讓你發輝無限創意和學會一技之長。一來可以用作家中擺設，二來可以用作送禮之用。

日期：15/5 - 22/5 (逢星期六，共 2 節)

時間：上午 9:30 - 11:00

對象：星 Club 會員

名額：6 名

費用：\$60

查詢：項目助理 孫 sir



旅程規劃工作坊 (活動編號：JCSRC-21-00084)

在疫情下無法去旅行，但又想計畫行程，這個活動正好能夠教大家善用網上資源(例如：Google Earth) 來 Plan 一 Plan 屬於你自己的行程。

日期：29/5 及 5/6 (星期六，共 2 節)

時間：下午 12:00 至 1:00

對象：星 Club 會員

名額：8 名

費用：全免

查詢：項目助理 孫 sir



意大利文的加油：*Dai*

和諧粉彩體驗 (活動編號：JCSRC-21-00045)

「和諧粉彩」(Pastel Nagomi Art)由日本細谷典克先生於 2003 年創立。日文 Nagomi 意即「和」，有和諧之意。它奇特處是不懂繪畫也能畫出燃亮內心與亮麗他人的療癒畫作，有效釋放情緒，更能讓學員得以創作、發揮和掌握「和諧粉彩」的技巧。

日期：22/5 至 29/5/2021 (逢星期六，共 2 節)

時間：下午 2:30 至 4:30

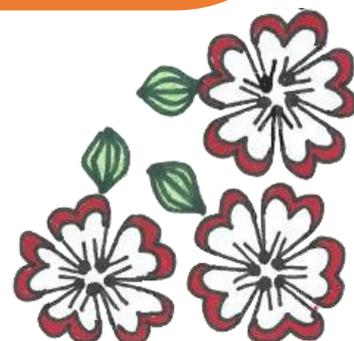
對象：星 Club 會員

名額：10 名

費用：\$50

查詢：社工 君姑娘(Queenie)

備註：每名參加者將獲得一盒和諧粉彩，以便活動中及活動後自己在家創作之用



餘暇活動

遨遊世界，Go Go Go (活動編號：JCSRC-21-00061)

無法在疫情下環遊世界？唔緊要，活動帶你用 Google Earth 環遊世界，走訪世界大小城市和國家，讓你認識她們的歷史和文化！Let' s Go Go Go!!!

日期：23/4 (星期五，共 1 節)
 時間：下午 5:00 - 6:00
 對象：星 Club 會員
 名額：8 名
 費用：全免
 查詢：項目助理 孫 sir



線上鬆一鬆

2021 年 3 月 (活動編號：JCSRC-20-00065)

以 Microsoft Teams 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
3 月	6 日	13 日	20 日

時間：下午 1:00 - 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) 如需調動，會於活動開始前一星期 Whatsapp 通知參加者

Happy Friday Enjoy More

2021 年 3 月 (活動編號:JCSRC-21-00058)

2021 年 4 月 (活動編號:JCSRC-21-00059)

2021 年 5 月 (活動編號:JCSRC-21-00060)

週末前夕有咩做？參加 Happy Friday, Enjoy More，趁着週末前夕鬆一鬆，與朋友交流一會兒，玩玩團題遊戲和桌上遊戲，以及特備節目！

主題	團體遊戲	桌上遊戲	特備節目	桌上/團體遊戲
3 月	5	12		26
4 月	9	16		30
5 月	7	14	21	28

日期：3 月- 5 月

時間：下午 6:15 - 7:15

對象：星 Club 會員

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
- 3) 如需調動，會於活動開始前一星期 Whatsapp 通知參加者

拉丁文的加油：Yeni

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 3- 5 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	



德文的加油：Gib Gas!

家長互助小組 (關心我·好媽) (活動編號：JCSRC-21-00077)

要如何進入子女的世界，讓子女願意與你訴說心聲？

要如何與子女溝通，才能了解彼此之間的感受？

是次小組目的：

- 1) 了解常見的溝通障礙，避免跌入陷阱；
- 2) 學習有效傾聽，了解子女心底的話；
- 3) 有效控制情緒，避免發生衝突；
- 4) 透過討論、角色扮演，即場實踐所學

日期：14/5, 21/5, 28/5 (逢星期五，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



☺歡迎家長踴躍參加，名額有限，先報先得

印尼文的加油：Ayolah

靜觀自我關懷(Self-compassion)小組 (活動編號：JCSRC-21-00078)

內容：面對疫情、照顧子女及生活的種種壓力，讓我們不能享受豐盛的生命。「靜觀自我關懷」是 Kristin Neff 博士致力推廣的概念，建基於實證研究上，以靜觀為本，培養自我關懷。「靜觀自我關懷」能提高我們面對困苦和感受幸福的能力。在我們遇到困難時，靜觀和自我關懷在一起構成了一種溫暖、以愛連繫、且覺察當下的力量。就讓我們來一起修習「靜觀自我關懷」吧！！

日期：4/3 至 25/3 (逢星期四，共 4 節)

時間：上午 9:30 至 11:00

對象：星 Club 會員之家長

名額：12 名

費用：全免

查詢：社工 君姑娘(Queenie)



葡萄牙文的加油：*Ole!*

禪繞畫 (Zentangle) 工作坊 (活動編號：JCSRC-21-00079)

內容：禪繞畫 (Zentangle) 是近年新興的藝術，「Zen」是「禪」的音譯，「Tangle」則是指纏繞式的繪畫方法，源於美國一對藝術家夫婦，妻子 Maria 在繪製插圖背景時，發現內心有平靜、愉悅的感覺；曾在僧院修行的丈夫 Rick 認為，這種經驗跟禪修很相似。二人遂創出這門藝術——利用針筆、鉛筆、紙筆等簡單工具，於紙張上畫圖案，線條元素包括點、直線、弧線、蛇形和圓形，即「iCSO」，只須把不同的線條搭配起來，並重複繪畫，即可演變出獨一無二的美與驚喜，並從中學會放鬆，達致心靈療癒的果效！

日期：15/4 至 20/5 (逢星期四，共 6 節)

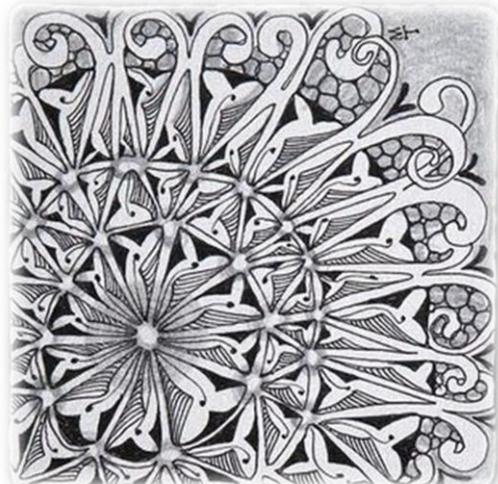
時間：下午 2:00 - 3:30

對象：星 Club 會員之家長

名額：12 名

費用：\$80

查詢：社工 君姑娘(Queenie)



備註：

- (1) 如因疫情影響，改為 ZOOM 形式進行，參加者需於活動期間安排一處安靜而不受干擾的室內進行活動
- (2) 如以 ZOOM 形式進行，請參加者於活動中需打開視訊鏡頭及開咪，以便進行交流
- (3) 如以 ZOOM 形式進行，參加者將於活動前一星期左右收到物資包，當中包括活動所需材料，請妥為保存至活動用，若有遺失，不會補發



協康會
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 2021年2月22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 2月24日 將活動抽籤結果上載至 www.heephong.org/ssap
活動通訊 → 飛「悅」30 → 2021年3至5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」



協康會

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

WhatsApp：9171 0754

傳真：3956 4656

電郵：jcsrc@heephong.org 網址：www.heephong.org

本期通訊，截止報名日期：2021 年 2 月 22 日

