

# 協康會



#### 賽馬會星亮資源中心

JOCKEY CLUB STAR RESOURCE CENTRE

飛「悅」30

青年部落 第 12 期通訊 - 終極號 (2021年6月至7月)



截止入籤日期或之前報名,然後以抽籤形式,抽出入選名單

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

星亮感言	P.3-5
共創可能計劃介紹	P.6-7
星 CLUB 會員福利	P.8
星亮加油站 Star Plus	P.9-12
星 Club 同樂會 Star Club	P.13-21
家長篇:星亮網絡 Star Net	P.22-23
報名須知及惡劣天氣下之安排	P.24-25
中心資料	P.26
星 Club 活動報名表	P.27

#### 小編的話

小編今期帶著依依不捨的心情,要跟大家說再見!不經不覺, 飛「悅」30計劃已踏入第三個年度的季尾了,這意味著本計劃即 將在這季的結束後,劃上完滿的句號,所以,這期通訊亦是本計 劃的最後一期了。

天下無不散之筵席,感恩能與大家在星亮中心相知、相遇和見 證大家的成長,願大家在人生的旅途上,有著更多多姿多彩的生 活!

項目助理 孫柏熙(孫 Sir/Caleb)

轉眼間,我加入了星亮這個大家庭已經有九個月時間,好開心同大家渡過這段日子。

當中,我留意到很多青年人之潛能,包括:設計、報置及製作 影片等;亦感受到大家堅毅、細心、真誠等之性格特質。

除了認識青年人外,我亦認識了一班「超人」家長,她們除了要兼顧家庭外,亦經常支持中心,參與中心所舉辦的各類型小組及活動及擔任義工,發揮所長。

期盼青年人及家長繼續投入參與本中心之活動,讓中心及各家庭共同成長。

中心主任 胡詩敏(Mandy)

在飛「悅」30 這個大家庭半年多的時光裡,我被各位青年和家長的親切、熱情、友善、好學和勤奮態度所感動!同時,我亦十分感謝、感激和感恩大家在這三年來對計劃的支持及參與!

十分慶幸我能在計劃的尾聲參與其中,見證到大家的成果!期望大家能繼續把學到的知識、技巧和態度,應用在日常生活、工作、家庭和朋輩相處中,讓大家無論在職場、朋輩或家庭中,都能發光發亮!

最後,希望大家能繼續支持本會舉辦的活動,發揮所長,並貢獻社群! 祝願大家

身心安康!平安喜樂!家庭幸福!

社工 陳麗君姑娘(君姑娘/Queenie)

開心的時間過得相當快,計劃快要 say goodbye!

加入飛「悅」30計劃,不經不覺快到一年,我十分珍惜和你們每一位的一點一滴。在此,我想藉著最後一季通訊的這個機會,多謝飛「悅」30團隊的好同事、以及你們每一位參加計劃的一份子,飛「悅」30的成果,全賴有你們每一位的參與和支持!

我十分欣喜能跟你們每一位相識和相處。

祝福大家在往後的日子裡,能夠實現自己的理想,繼續加油! 培訓及就業主任馬定豪(馬 SIR/Math)

早在上年七月,已經有幸以義工身份參與飛「悅」30 不同的小組、活動和服務。近日,更有機會成為星亮的同工,讓我能更深入認識各位會員朋友和同事。會員勤奮好學的精神和樂觀積極的態度,令我深感讚嘆!

希望大家能把學到的知識,應用到日常生活中!期盼大家能繼續發揮 自己的優點,為自己及身邊的人帶來正能量!

最後,感謝大家讓我參與你們成長歷程的一部份!

祝福各位在未來的日子裡

事事順利!在事業和人際關係方面繼續發光發亮!為這個地球村帶來 一點正能量!Matthew Sir 會與大家一起努力!加油!!!

項目助理 陳子臻(Matthew Sir)

### 星亮感言

在星亮中心的三年,飛「悅」30計畫也陪著我成長。

如果星亮中心是一個機場,飛「悅」30 計畫就是一架飛機。它承載著不同的青年和職員飛翔。這架飛機即將降落了...機上的青年乘客有的已經到達目的地;有的需要轉機,由其他飛機(青年計畫)繼續接載。

飛「悅」30 帶給我很多的樂趣,很多的回憶。與不同的阿 Sir 和姑娘 合作的片段,聆聽不同青年們的故事,以致訴說自己的經歷全部都依然 深刻。

最令我欣慰的是看到青年們在不同小組歡笑的樣貌;最令我難忘的是 見證青年們透過自務小組(後來的社區教育小隊)讓更多人看見他們的 美;最令我窩心的是同事們之間的拼勁和互相支持。

祝大家繼續能看到自己的好,散發你們的光芒!

教育心理學家 鄭光言(光 Sir/Vergo)

在飛悅 30 計劃中,有幸能見證各位青年在待人處事、應變解難和情緒 管理等各方面的成長。

雖然無論是要開始新的工作、應付生活上的轉變或去認識新朋友等,都是青年人的重大挑戰,期望大家能活用在本計劃獲得的經驗、知識及技巧,繼續勇於面對生活上的種種挑戰。

祝願各位青年及家長活出豐盛人生!

教育心理學家 鄭文烈(鄭 Sir/Leo)

這段日子裏,除了認識到各位青年外,也看到大家的成長,不論是人際 溝通、自我照顧技巧和工作能力亦有所提升,與大家相處,我也樂在其中! 祝福各位青年朋友及家長

繼續活得開心!過得精采!超越重重的關卡,找到幸福人生! 職業治療師 郭家盛(郭 Sir /Moses)



#### 賽馬會共融・知行計劃 協康會「共創可能」計劃

# 計劃簡介

由香港賽馬會慈善信託基金贊助,為期三年的協康會賽馬會 「共創可能」就業計劃於2020年12月開展,將聯同香港大學及另外三 間社福機構,連繫家庭、僱主及社區人士,為有特殊需要(SEN)青年創 建多元化就業機會,以推動社會共融。

計劃將運用SEN青年的優勢和特質,結合到職場的就業支援,推動 共融就業,並創造多元的就業機會;著重家長和社區人士的參與,讓 他們能更有效協助SEN青年,推動社會共融。除了就業市場,計劃並會 協助就讀高中及大專課程的SEN青年,探索及發展其職業生涯,讓他們 在投身社會前有更清晰的方向和準備。

# 計劃特色

專業團隊成員包括心理學家、職業治療師、社工及就業培訓主 跨專業團隊

除了增強青年的軟性和硬性技巧,更特別促進他們運用自己的強項和優勢 優勢為本的介入手法

運用「設計思維」

透過從青年的需求出發,與僱主及各持分者共同尋求創新解決方案, 為青年創造更多的可能性和新工種

# 服務對象

- ◆ 有特殊教育需要青年
- · 15歲或以上
- · 現就讀/畢業於本地主流中學
- · 有自閉症譜系障礙 或 注意力不足/過度活躍症或
- 讀寫障礙確診
- · 對於辦公室助理、教學助理、IT助理 籌備活動、教材製作、多媒體創作及 或電腦編程等行業工種有興趣
- 僱主/工作夥伴
- 家長、老師

### 「共創可能」計劃介紹

# 參與/查詢計劃方法

賽馬會星亮資源中心

地址: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

FACEBOOK: WWW.FACEBOOK.COM/HEEPHONG 本計劃專用WHATSAPP號碼: 6756 4154

歡迎與計劃經理鍾姑娘(ELSIE)、社工傑SIR 及 倪姑娘聯絡

# 活動報名方法

- 1. WHATSAPP 6756 4154留下訊息,訊息須註明姓名及參加活動名稱及 號碼,可以在活動宣傳海報看到活動名稱、號碼及活動詳情;
- 2. 所有活動報名將以抽籤方式決定落實名單,名單落實後職員會 透過WHATSAPP訊息通知參加者確認;
- 3.成功確認參加活動後,請於活動開始前3天郵寄支票(請在支票 背後填寫申請人名稱、活動名稱及編號」或親臨賽馬會星亮資源 中心繳交相關活動費用。

# 報名須知

- 1.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
  - 2.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

捐助機構:



The Hong Kong Jockey Club Charities Trust 同心同步同维 RIDING HIGH TOGETHER

# 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。

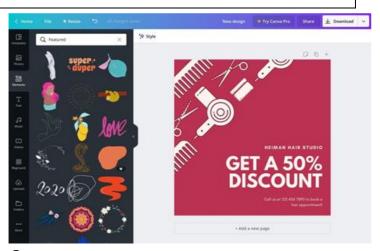
中心因應消毒情況,各時段只限4人。

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	✓	<b>✓</b>	✓					
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		✓						
	2:00pm – 4:30pm	請致電	✓	請致電查詢					
	4:30pm –5:30pm	查詢	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。

#### 應用程式推介-Canva

Canva 是一個免費網上應用程式,可以於 ios、Android 及電腦上使用,可以透過這個程式設計出不同的海報,用途極為廣泛,因此鼓勵學員們可以嘗試了解和使用。



#### 模擬面試劇場 (活動編號: JCSRC-21-00170)

求職總是戰戰兢兢?在等待面試的過程中不知面試官會提問什麼問題嗎?曾否事前準備充足,但在面試階段往往出錯,詞不達意以至於與錄取通知擦身而過,如遇到以上的情況,可以點解決?

為解決以上問題,提升參加者的競爭力,現特別舉辦模擬面試實戰劇場,進行模擬面試

實戰練習,讓參加者能夠把握每一個面試機會!

#### 內容:

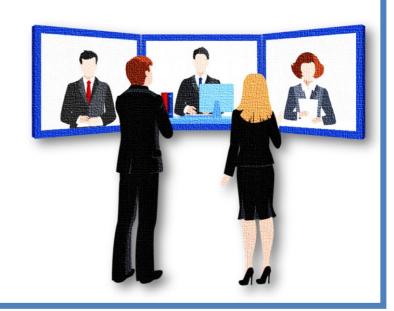
- 分別進行不同行業模擬面試;
  (當中包括填寫個人資料、
  進行個人模擬面試以及小組模擬面試)
- 2) 學習如何有效地進行自我介紹;
- 3) 學習有效地回應面試官的提問;
- 4) 給面試官留下良好印象

日期:17/7(星期六)

時間:下午3:30至5:30

名額:20 位 費用:全免

查詢:培訓及就業主任 馬 Sir



### 海報設計師 (活動編號: JCSRC-21-00185)

你有面對設計海報的煩腦嗎?一連兩節的海報設計師教你在不使用 Photoshop 的情況下,使用網上軟件設計出別出心裁的海報!

日期:10/7 及17/7(逢星期六,共2節)

時間:上午9:30至11:00

名額:8名 費用:全免



#### 職涯規劃之「職場製勝」

你渴望投身職場?發揮所長?貢獻社會?

現在你可以透過桌上遊戲—「職場製勝」體驗模擬職涯規劃旅程,可以讓你先學習考慮各 項因素來選擇合適職向,並藉此認識個人價值觀、興趣、技能、抉擇模式和提升排解困難 的能力,為你踏入職場前做好準備。歡迎參加以下其中一個工作坊:

三個體驗工作坊內容相同,參加者只需出席其中一個工作坊:

體驗工作坊一 (活動編號:JCSRC-21-00172)

日期:31/5至7/6(逢星期一,共2節)

時間: 上午11:00 至 下午12:30

體驗工作坊二 (活動編號: JCSRC-21-00173)

日期:17/6至24/6(逢星期四,共2節)

時間: 上午11:00 至 下午12:30

體驗工作坊三 (活動編號: JCSRC-21-00174)

日期:28/6至5/7(逢星期一,共2節)

時間: 上午11:00 至下午12:30

對象:星Club 會員

名額:12名(每個工作坊)

費用:全免

查詢:社工 君姑娘(Queenie)



#### 「影帝影后」 - 攝影入門班 (活動編號: JCSRC-21-00175)

平時喜歡影相?或者想了解多一些攝影師背後的準備功夫?參加攝影入門班,在專業攝影師帶領下,學一下做攝影師/攝影助理需具備的技巧和知識,發掘你在攝影方面的潛能!

日期:5/6 至 10/7 (逢星期六,共6節)

時間:下午5:00至7:00

對象:星Club會員

名額:6名 費用:\$20

查詢:項目助理 Matthew Sir

備註:1) 如參加者有數碼單鏡反光相機,請自備;

2) 如參加者沒有數碼單鏡反光相機,本中心會於活動期間提供/借用予參加者。



### 畫出溝通能手之 Circle Painting (活動編號: JCSRC-21-00171)

圓圈繪畫(Circle Painting) 在 2007 年由藝術家 Hiep Nguyen 創立,以簡單的圓圈及線性圖案組成畫作。小組運用不同的顏色和材料製作圓圈繪畫作品,透過圓圈繪畫讓參加者發揮創意、溝通和合作,並加強職場的溝通技巧,學習職場間的包容及接納等相處態度。

日期: 21/6 至 12/7 (逢星期一,共4節)

時間:下午4:30至6:00

對象:星Club會員

名額:8名 費用:\$20

查詢:項目助理 Matthew Sir



#### PEERS ® 職場訓練 (活動編號: JCSRC-21-00177)

增進職場技巧,以學習處理及應對職場上的不同難題,如:學習觀形察色、聆聽及表達技巧、職場文化等,以減少職場間的誤會,令工作上更稱心如意!

日期:19/6 至 17/7 (逢星期六,共4節)(26/6除外)

時間: 上午11:00 至 下午12:30

對象:星Club 會員

名額:10名 費用:全免

查詢:社工 君姑娘(Queenie)



#### 職場導航員 2.0 (活動編號: JCSRC-21-00178)

面試前有什麼需要預備?面試應該穿著應該要點?面對考官的提問,如何應對?如你有以上問題,誠激你參加職場導航員 2.0!

#### 內容:

- 1) 學習撰寫履歷表、求職信
- 2) 學習在網上找工 及 尋找合適自己的工作;
- 3) 透過模擬面試讓學員改善面試技巧;
- 4) 辨別合適的面試 / 工作衣著

日期:8/6 至 13/7 (逢星期二,共6節)

時間: 上午 10:30 至 中午 12:00

對象:星 Club 會員

名額:8名 費用:全免

查詢:培訓及就業主任 馬 Sir







# 軟性技巧

劃出好心情-禪繞畫 (Zentangle)工作坊

(活動編號:JCSRC-21-00179)

禪繞畫(Zentangle)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:5/6 至 10/7 (逢星期六, 共6節)

時間:下午3:00至4:30

對象:星Club 會員

名額:8名 費用:\$20

查詢:項目助理 Matthew Sir



#### 花草療治癒減壓小組 (活動編號:JCSRC-21-00180)

園藝療法(或園藝治療)是一種輔助治療專業,旨在通過園藝活動,發揮植物的療癒力量。在園藝治療師的引導之下,參加者藉由實際接觸植物、觀察植物的生長和運用園藝材料,美化植物或盆栽,從而達至情緒舒緩、紓解壓力、促進心靈健康等效果,更能透過和組員間的互動,加強人際溝通技巧。

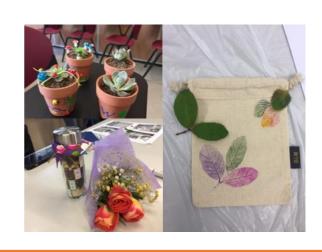
日期: 2/6 至 23/6 (逢星期三,共4節)

時間:下午4:30 至 6:00

對象:星Club 會員

名額:8名 費用:\$20

查詢:項目助理 Matthew Sir



#### 彩繪減壓小組 (活動編號:JCSRC-21-00181)

被生活種種的壓力壓抑着不知道怎樣放鬆?您知不知道原來製作藝術品或小手工也有減壓的作用,可以讓身體和心靈平靜,休息一下再出發!本小組會以彩繪型式繪畫在石頭及布袋上,不但可以自己欣賞,還可以當作小禮物送給自己關心的人,為自己和身邊的人帶

來正能量!

日期: 2/6 及 9/6 (星期三,共2節)

時間:下午2:30 至 4:00

名額:8名

費用: \$40 (包括工具及材料) 查詢:項目助理 Matthew Sir

備註:參加者每節能有一個製成品帶回家





# PEERS®Friendship Forever 社交小組 (活動編號: JCSRC-21-00183)

如何結交朋友?

如何進入及退出話題?

如何維繫友誼?

如何化解衝突?

若你想知道以上的交友之道,誠邀你參加這個小組,一起探討和學習交友技巧啦!

日期:19/6 至 17/7 (逢星期六,共4節)(26/6除外)

時間:下午2:00至3:30

對象:星Club 會員

名額:10名 費用:全免

查詢:社工 君姑娘(Queenie)



< 拍拖秘笈你要知!> (活動編號: JCSRC-21-00184)

見到心上人,但唔知點樣結識佢? 想開口結識人哋,但又怕自己講錯嘢、嚇親人? 終於有機會同人約會,但又唔知自己要點做? 只要你想增進自己嘅感情技巧,就快啲報名參加啦!

#開始 開始有心跳 #在相識 頭一秒 知道自己找到了

#### 內容大綱:

1. 結識別人及表達感情時的成功要訣

2. 開展約會的方法與步驟

3. 約會時的注意事項

日期:5/6 至 26/6 (逢星期六,共4節)

時間: 下午4:30 至 6:00

對象:星 Club 會員

名額:8名 費用:\$40

導師:教育心理學家 鄭Sir

查詢:項目助理 Matthew Sir

備註:1)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

2)小組內容與過往的「我"Date"無有怕」/「想Date你有機」小組類同

3)已上PEERS基礎及進階班的會員優先



#### 靜觀減壓工作坊 (活動編號: JCSRC-21-00182)

「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:19/6 至 17/7 (逢星期六,共4節) (26/6除外)

時間:下午4:30 至 6:00

對象:星Club會員

名額:8名 費用:全免

查詢:社工 君姑娘(Queenie)



# 興趣班組

#### 時間管理大師 (活動編號: JCSRC-21-00187)

你有管理時間的煩腦嗎?看似一天 24 小時也不夠用,一連兩節教你善用網上資源 Google Calender 及 Notion 來制自己的時間表和 To-Do-List,讓你成為一個有系統的人。

日期:18/6 及 25/6(星期五,共2節)

時間:下午6:30 至 7:30

名額:8名 費用:\$10



『創新』剪紙青年體驗工作坊 (活動編號:JCSRC-21-00186)

剪紙不一定是紅紅金金的福字,也可如油畫般美化家居。

學會剪紙不單能承傳中國文化,作品既有裝飾功能,

亦可餽贈親友。一連兩節將會介紹剪紙的由來、吉祥寓意

及基本剪紙技巧。你將會制作兩個創新剪紙作品。

日期:19/6 至 26/6(逢星期六,共2節)

時間: 上午 10:00 至 11:30

名額:8名 費用:\$20

查詢:項目助理 孫 Sir



# 餘暇活動

嘉頓山輕鬆遊 (活動編號: JCSRC-21-00198)

嘉頓山,又名喃嘸山,位於九龍的一座小山丘,只需要短短 20 分鐘便可以登頂,在山上欣賞西九龍的景致,是與星亮朋友們相聚的好地方。

日期:26/6(星期六)

集合時間:下午5:00 解散時間:下午7:30

集合/解散地點:深水埗站 D2 出口

名額:8名 費用:免費



#### 攝遊嘉頓山 (活動編號: JCSRC-21-00198)

嘉頓山·相信大家都曾經聽過這個地方·是一個攝影好去處·可以同時攝出城市景色·日落·以及夜景。在這個活動中·孫 Sir 會和你以攝影的角度欣賞這個地方,與你一同享受攝影樂趣。

日期:3/7(星期六)

集合時間:下午5:00解散時間:下午7:30

集合/解散地點:深水埗站 D2 出口

名額:8名 費用:全免

查詢:項目助理 孫 Sir



#### 星亮問答比賽 - 職場篇 (活動編號: JCSRC-21-00193)

你認為職場是甚麼呢? 職場問答比賽讓你可以了解關於職場的冷知識,同時了解不同會員對職場的看法!

日期:10/7(星期六)

時間:中午12:00 至下午1:00

參賽者名額:6名

現場觀眾名額:10名網上觀眾名額:20名

費用:全免



#### Happy Friday, Last but not least (6 月) (活動編號: JCSRC-21-00188)

與星亮朋友們共聚一堂·玩玩 Board Game 和團體遊戲·為你平凡的星期五加點趣味!

日期:4/6 至 25/6(逢星期五,共4節)

時間:下午5:00至6:00

名額: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



### Happy Friday, Last but not least (7月) (活動編號: JCSRC-21-00192)

與星亮朋友們共聚一堂·玩玩 Board Game 和團體遊戲·為你平凡的星期五加點趣味!

日期: 2/7 及 16/7(逢星期五,共2節)

時間:下午5:00至6:00

名額: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



#### 線上鬆一鬆

2021年6月 (活動編號: JCSRC-21-00189)

2021年7月 (活動編號: JCSRC-21-00190)

鬆一鬆翻嚟啦!!!我地會以 Microsoft Teams 的形式與大家聚一聚·每星期有著不同主題一起遊玩,就算在忙碌的一星期中都可以抽點時間大家一齊相聚一下,放鬆一下。

主題	團體遊戲	online 桌上遊戲	online 桌上遊戲	online 桌上遊戲
6月	5 日	12 日	19 日	26 日
7月	3 日	10日	17日	

時間:下午1:30至2:30(星期六)

名額:每節8名

費用:全免

查詢:項目助理 Matthew 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



#### 聲亮青年廣場

每月一次,以不同的主題讓會員們以網上平台「Zoom」形式,分享自己的意見和想法,擴闊大家的生活資訊及社交話題,繼而建立青年共享平台。過往分享主題包括:美食、旅遊、香港特色、電玩遊戲及運動主題等。參加者除了可成為分享者外,同時亦可成為聽眾收聽各參加者的分享,名額不限,期待你的參與!

每次活動舉行約2星期前,會在Whatspp宣傳及邀請大家交稿,稿件主要以PPT或影片形式,配合相片及旁白。歡迎各位會員投稿

#### 每月主題:

6月:瞬間看「地球」 (活動編號: JCSRC-21-00194)

日期及時間:25/6(五)下午12:30至1:30





7月:星亮回憶 (活動編號: JCSRC-21-00195)

日期及時間:16/7(五)下午12:30 至 1:30



每次分享名額:6名 (先報先得)

每次收聽名額:不限(\*活動當日會透過 Whatsapp 傳送 Zoom 邀請連結)

費用:全免

查詢:培訓及就業主任 馬 SIR





#### 家長互助小組·共建生涯規劃 (活動編號:JCSRC-21-00199)

曾為子女的生涯規劃感到擔憂?希望子女繼續升學、還是找尋工作?想與子女探索,但又不懂得如何與子女打開規劃的話題?如何表達給子女,才能了解彼此之間的想法?抑或想了解子女的想法?

如果你有以上的疑問,誠邀你參與家長互助小組,共建生涯計劃!

#### 是次小組目的:

▶ 學習有效溝通的方法;

▶ 共同與子女訂立目標;

透過討論、角色扮演,即場實踐所學;

▶ 學習有效傾聽,與子女明白彼此心底的話

日期:12/6 至 26/6 (逢星期六,共3節)

時間:下午4:30 至 6:00

對象:星 Club 會員家長

名額:6名 費用:全免

查詢:培訓及就業主任 馬 SIR



#### 靜觀正向心理班 (活動編號: JCSRC-21-00200)

「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。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,從而舒緩日常生活的壓力。靜觀的修練再加上吸引力法則當中感恩的修練,讓您提升人際關係,人生過得更稱心如意。

日期: 2/6 至 7/7 (逢星期三, 共 6 節)

時間: 上午11:00 至 下午12:30

對象:星Club 會員家長

名額:12名

費用:全免

查詢:社工 君姑娘(Queenie)

備註:

(1)本小組以視象 ZOOM 形式進行

- (2)已報名之家長,會於活動前一晚收到 Zoom link
- (3)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
- (4)請參加者於活動中需打開視訊鏡頭及開咪,以便進行交流





#### 飛「悅」30 青年部落

**報名方法**:請填妥以下報名表,於 <u>2021 年 5 月 15 日</u> 或之前透過以下方式遞交: 傳真 (號碼: 3956 4656) / 電郵 (<u>jcsrc@heephong.org</u>) / 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<u>抽**籤**方式</u>决定落實名單,遞交活動報名表時<u>暫不須</u>附上活動費用;
- 2. 本中心將於 5 月 22 日 將活動抽籤結果上載至 www.heephong.org/ssap
- → 活動通訊 → 飛「悅」30 → 2021 年 6 至 7 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<u>指定繳費日</u> 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,<u>必須</u>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	<b>視作放棄活動</b> ,有關空缺將由後備頂上而 <b>不作通知</b>					
活動中籤者而沒有原	將影響下一期活動報名,如 活動/小組報名後均全數					
因無故缺席	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及油麻地自閉症人士支援中心

- 1. 當天文台懸掛 8 號颱風或黑色暴雨警告時,中心會停止服務,直至颱風或暴雨警告除下後之兩小時內儘快恢復正常服務。若 8 號風球或黑色暴雨警告在星期二至四下午 2:00 後或星期五至六下午 3:00 後除下,當日中心亦會暫停服務
- 2. 在恶劣天氣下,中心會在活動前兩小時按以下指引決定活動是否如期舉行:

訊號	青年或家庭	<b>E活動</b>	家長活動		青年/家長個	青年/家長個別訓練/面談		
	中心內	中心外	中心內	中心外	中心内	中心外		
一號風球	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
三號風球	✓	*	✓	×	✓	×		
八號風球	×	×	×	×	×	×		
黄色暴雨警告	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
紅色暴雨警告	0	*	0	×	0	×		
黑色暴雨警告	0	*	0	×	0	×		

✔:如期舉行

\*:延期或取消

O:如未開始,將延期/取消;如已開始,則如期舉行,但會視乎天氣及路面情況,於需要時才安排參加者離開

如依照上述情況舉行或取消活動,中心將<u>不會個別通知</u>參加者,如有疑問,歡迎 致電相關之中心查詢

- 3. 若於活動前兩小時內發出雷暴警告,則所有水上活動亦會取消
- 4. 若天氣於兩小時內轉好,該節活動/小組仍會依照之前的決定取消 例:天文台於上午 7:30 發出紅色暴雨警告,依照指引,上午 9:30 舉行之小組會 取消。縱使天文台於上午 8:00 除下暴雨警告,小組依然會按照之前的決定取消, 免除家長舟車勞頓之苦
- 5. 若天氣於兩小時內轉壞,如改發更高之颱風或暴雨警告,該節小組將會取消。 例:天文台於上午7:30發出三號颱風/黃色暴雨警告,依照指引,上午9:30舉行 之小組將會照舊舉行,但若天文台突然於上午8:00改發八號颱風/紅色暴雨警 告,則該節小組亦會取消
- 6. 除上述列舉之情況外,中心會視乎特別天氣情況、活動地區、以及活動性質, 彈性決定是否將某項活動延期或取消,並在活動舉行前兩小時通知參加者。 家長亦應視乎所在地區之天氣及路面情況而決定是否出席活動
- 7. 在活動進行期間,若天氣轉趨惡劣,中心會在安全情況下疏散參加者或暫留 參加者在活動場地,直至天氣情況容許下,才安排參加者離去



### 協康會 HEEP HONG SOCIETY

#### 賽馬會星亮資源中心

JOCKEY CLUB STAR RESOURCE CENTRE

地址: 九龍何文田愛民邨新民樓地下 106-117 室

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

Facebook: www.facebook.com/heephong

本計劃專用 Whatsapp 號碼:91710754(只作收發訊息之用)



本期通訊,截止報名日期:2021年5月15日



比賽 -

職場篇

□實體

□参賽 □網上

最後繳費日期:---

HK\$0

#### 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12期通訊(2021年6月至7月) 報名表

姓名:	
電話:	

模擬 面試劇場	費用: HK\$0	"影帝影后" - 攝影入門班	費用: HK\$20	畫出溝通 能手之 Circle painting	費用: HK\$20	職涯規劃之 「職場製勝」 體驗工作坊	費用: HK\$0	職涯規劃之 「職場製勝」 體驗工作坊二	費用: HK\$0	職涯規劃之 「職場製勝」 體驗工作坊三	費用: HK\$0	職場導航員 2.0	費用: HK\$0	
		□參加		□參加	□參加    □參加			□參加		□參加		□參加		
最後繳費日	期:	最後繳費日期 22/5/2021	:	最後繳費日 7/6/2021	日期:	最後繳費日期	:	最後繳費日期:	-	最後繳費日期:		最後繳費日期:		
花草療治癒減壓小組	費用: HK\$20	彩繪減壓小組	費用: HK\$40	PEERS® Friendship Forever 社交小組	費用: HK\$0	静觀正向 心理班	費用: HK\$0	家長互助小 組•共建生涯規 劃	費用: HK\$0	聲亮青年廣場 (6月)	費用: HK\$0	PEERS ®職場訓練	費用: HK\$0	
□ 參加		□參加	_	□參加		□ 參加		□參加	-	□參加	_	□參加		
最後繳費日 26/5/2021	期:	最最後繳費日 26/5/2021	期:	最後繳費日	日期:	最後繳費日期:	:	最後繳費日期:	-	最後繳費日期:-		最後繳費日期:		
聲亮青年廣 (6月)	揚 費用: HK\$0	聲亮青年廣場 (7月)	費用: HK\$0	靜觀減壓 工作坊	費用: HK\$0	時間管理大 師	費用: HK\$10	海報設計師	費用: HK\$0	『創新』剪紙 青年體驗工作 坊	費用: HK\$20	劃出好心情-禪繞畫 (Zentangle)工作坊	費用: HK\$20	
		□參加		□参加	□ 參加		□参加		□參加			□參加		
最後繳費日期:		最後繳費日期	:	最後繳費日期:		最後繳費日期: 4/6/2021		最後繳費日期:		最後繳費日期: 5/6/2021		最後繳費日期: 22/5/2021		
嘉頓山 輕鬆遊	費用: HK\$0		費用: HK\$0		費用: HK\$40	Happy Friday, Last but not least (6 月)	費用: HK\$0	Happy Friday, Last but not least (7 月)	費用: HK\$0	線上鬆一鬆 (6月)	費用: HK\$0	線上鬆一鬆 (7月)	費用: HK\$0	
□ 參加		□ 參加		□ 參加		□ 參加		□參加		□參加		□參加		
最後繳費日		最後繳費日期:		最後繳費日期 29/5/2021	]:	最後繳費日期	: <b></b> -	最後繳費日期:-		最後繳費日期:		最後繳費日期:		
星高問答	費田:													

報名方法: 2021 年 5 月 15 日 或之前

傳真:39564656 /

電郵:jcsrc@heephong.org / Whatsapp 號碼:9171 0754 /

親臨或郵寄至:協康會賽馬會星亮資源中心 九龍何文田愛民邨新民樓地下 106-117 室