

# 賽馬會心志牽社交能力發展及就業支援中心 (香港/九龍)

## Jockey Club iREACH Social Competence Development and Employment Support Center (Hong Kong/Kowloon)



二零一八年九月 - 二零一八年十一月



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

### 01. 編者的話

### 02. 「朗程」就業支援服務

### 03. 舊生會

### 04. 靜觀課程

### 05. 家長互助小組

### 06. 「星空下的傾情」

### 07. 親子活動

### 08. iBuddy 知心好友活動

### 09. 活動花絮

### 10. 興趣小組

### 11. 活動報名表

### 01. 編者的話

大家暑假如何渡過呢？有沒有做一些令自己身心靈健康的事情？

又到新一年學期開始，不論仍在中學階段，還是剛剛離開中學升讀大專或大學，或是進入職場工作，相信對我們每一個人都是充滿好奇，想去認識新的人和事。雖然充滿困難和挑戰，但只要我們做好準備迎接新環境，定能順利過渡。當然，家庭、朋友和 iREACH 是大家最強的後盾，支援及鼓勵大家。若果大家遇到什麼困難，可與中心職員聯絡安排相關服務跟進。

此外，我們與香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院合作舉辦親子靜觀課程，藉由家長及青少年同時參與，透過靜觀訓練改善家庭的負面情緒及親子關係。有關課程資料，請參閱項目 04.

### 02. 「朗程」就業支援服務

我們深信每個人也擁有獨特的優勢和潛力，而不少受自閉症譜系障礙影響的人士亦具有一定的工作能力，只要經過合適的訓練與支援，他們必定能在職場上發揮所長，勝任不同的工作。我們的服務以個人優勢為本，透過一系列密集式及度身訂做的職前訓練、就業配對、機構實習與在職支援，輔助他們展現潛能及提升就業能力，獲取工作報酬和滿足感，並提升個人自尊感及對生活的希望；同時透過適切僱主的培訓及支援，促進僱主和員工對受自閉症譜系障礙影響的人士的認識和接納，讓他們能融入職場及社群，貢獻社會。

本計劃從學員、家屬和僱主三方面提供全面性的輔助就業服務：

學員：職前訓練、就業配對、實習機會及在職支援。

僱主：職員培訓及持續支援。

家屬：諮詢，鼓勵家屬適度地參與及支援學員。

有關課程安排，可致電九龍中心與培訓及就業主任聯絡或瀏覽 iREACH 網站。

#### 聯絡我們及中心開放時間

	香港中心	九龍中心
地址：	香港柴灣 柴灣道 238 號 青年廣場 9 樓 913-914 室 (港鐵柴灣站 A 出口經有蓋行人 天橋直達中心)	九龍油麻地 彌敦道 574- 576 號 和富商業大廈 6 樓 601 室 (港鐵油麻地站 A2 出口轉右彌 敦道直行)
電話：	2568 0011	3101 2457
傳真：	2568 0073	3101 2458
電郵：	ireach@nlpra.org.hk	
網址：	http://ireach.nlpra.org.hk	

	一	二	三	四	五	六
09:00-17:30	■	■	■	■	■	■
09:00-19:30			■			
11:00-19:30			■			

■ 九龍中心開放時間  
● 香港中心開放時間  
~ 13:00-14:00 為中心午膳時間

星期日為活動 / 外勤日，將按需要提供服務，公眾假期休息

### 03. 舊生會活動

舊生會成立主要目的是讓已完成基礎社交小組的會員於不同社交場合中繼續實踐社交技巧，以鞏固所學。一些活動亦會邀請 iBuddy (青年義工或其他團體之青年會員) 一起參與，與舊生會員一起經歷及學習，並建立友誼。以下活動由舊生會幹事會自行設計及組織，期望讓會員全方位提升社交能力及達致身心靈健康。  
(\*已完成社交達人小組之會員可獲優先參與)

活動名稱及編號	活動內容	日期	時間	集合地點	收費	名額
中秋燈謎夜 (R2018094)	臨近中秋佳節，不可缺少的慶祝活動當然是猜燈謎！欣賞高高掛著的燈籠、慢慢享受甜美的月餅、合作猜估神秘的燈謎，讓你在 iREACH 感受非一般的中秋氣氛！ <b>註：費用已包晚膳及冰皮月餅</b>	22/09/2018 (星期六)	06:00pm- 09:00pm	九龍中心	\$50	15 人
甜品糯米糍 (R2018095)	喜愛製作或享用甜品的你，怎能錯過這個基礎班？大家分工合作預備不同的食材之後，可選擇喜愛的食材放進糯米糍，完成後可自行享用或與人分享！來一起感受製成品的喜悅啦！ <b>註：費用已包材料</b>	29/09/2018 (星期六)	02:30pm- 04:30pm	九龍中心	\$10	15 人
舊生會會議 (R2018096)	除了檢討過往季度活動的成效，以及一起討論舊生會新一季的活動外，亦會有遊戲的時間作互動及分享，讓舊生及幹事們互相認識並建立友誼。 <b>註 1：除了現屆幹事會外，歡迎所有舊生參加。</b> <b>註 2：歡迎參加所有或其中一節的會議。</b>	06/10/2018 (星期六)  24/11/2018 (星期六)	02:30pm- 04:30pm  02:30pm- 04:30pm	九龍中心  九龍中心	免費	15 人
9 月-11 月份 生日 Party (R2018097)	今次為 9 月至 11 月生日的壽星子女慶祝生日，但我們十分歡迎其他會員一起慶祝！Party 除了有豐富的食物，亦有遊戲時間，讓你有一個難忘的生日。為了迎接其他類型的舊生會活動，今次暫定是最後一季的生日會，大家不要錯過呀！ <b>註：費用已包晚膳</b>	06/10/2018 (星期六)	06:00pm- 09:00pm	九龍中心	\$80	15 人

## 03. 舊生會活動

保齡鬆一鬆 (R2018098)	生活感到壓力或過於平淡? 一起來打保齡球, 輕鬆一下, 增進生活中的樂趣啦! 打完保齡後, 我們還會一起享用下午茶! <b>註: 費用已包下午茶</b>	13/10/2018 (星期六)	01:45pm- 06:00pm	港鐵大窩 口站 B 出口	\$60	13 人
休閒 Tea。Café (R2018099)	「朗程」嘅舊生好耐都有相聚, 今次我地再一齊去 café 玩啦! 除咗食嘢同玩 board game 之外, 仲可以一齊分享吓返工嘅苦與樂, 讓大家有機會互相交流同學習! <b>註: 歡迎完成朗程職前訓練的學員參加。</b>	03/11/2018 (星期六)	02:00pm- 05:30pm	九龍中心	\$20	15 人
iREACH 電影院 (R2018100)	iREACH 活動室將化身成電影院, 除了免費播放一齣電影《復仇者聯盟 2: 奧創紀元》讓大家享樂, 亦讓會員學習如何在入場及觀賞電影時實踐社交潛規則。喜歡看電影的你, 真的萬勿錯過!	10/11/2018 (星期六)	02:30pm- 05:30pm	九龍中心	免費	15 人
第四屆 舊生會幹事招募	<p>如果你想為 iREACH 會員服務, 又想裝備自己的組織及帶領活動能力, iREACH 鼓勵你加入舊生會幹事會。招募詳情如下:</p> <p><b>任期:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2018 年 12 月 15 日至 2019 年 12 月 14 日</li> </ul> <p><b>職責:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 出席舊生會會議, 提供意見</li> <li>- 與職員/幹事合作籌備舊生會活動</li> <li>- 主動與會員建立關係, 宣傳活動, 並給予正能量</li> </ul> <p><b>崗位: 主席 / 副主席 / 文書 / 宣傳 / 康樂 / 總務</b></p> <p><b>招募對象:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 富有責任感, 有團隊精神, 出席舊生會會議, 願意與會員及職員溝通</li> </ul> <p><b>申請方法:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 請撰寫一封 150 字至 200 字的申請信, 內容是自我介紹、申請崗位及認為自己勝任幹事的原因, 並把申請信於截止日期(31/10/2018) 之前電郵/傳真/郵寄/親自交到九龍中心</li> <li>- 申請者須通過職員的面試</li> <li>- 如成功取錄將獲專人通知, 並須出席 2018 年 12 月 15 日(星期六)下午的就職儀式</li> </ul>					

04. 靜觀課程 (有關最新課程時間, 請瀏覽 iREACH 網站 - <http://ireach.nlpra.org.hk>)

或致電 2568-

0011 (香港中心) / 3101-2457 (九龍中心) 查詢及報名)

課程名稱及編號	活動內容	日期	時間	集合地點	收費	名額
靜觀親職課程 (R2018078)	作為家長要照顧及教育子女可以產生相當大的壓力, 尤其是當自己情緒不佳時, 更容易感情用事, 和子女發生衝突。這些挑戰不單影響你和兒女的關係, 甚至影響兒女的身心健康。靜觀 (又稱正念) 是近三十年流行的身心健康法, 應用在各種情緒病的治療、減壓、痛症適應等。本課程以靜觀的手法去提升父母教養的技巧, 尤其是處理自己的情緒、親職壓力以及子女之間的衝突。	簡介會: 27/09/2018  課程: 04/10/2018- 22/11/2018 (逢星期四)	簡介會: 06:30pm- 07:30pm  課程: 06:30pm- 09:00pm	九龍中心	\$250	10 人
親子靜觀課程 (R2018079) (R2018080)	<p>靜觀親子課程把靜觀訓練應用在自閉症青少年中, 藉由家長及青少年同時參與, 致力改善家庭的負面情緒及親子關係。</p> <p>註 1: 參加家庭的父及/或母及其子女(已確診自閉症譜系障礙的青少年、12-17 歲並具正常智力)均需出席 9 節課程</p> <p>註 2: 是次課程將與香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院合作進行成效研究、所有參加者需通過研究小組的審核方可安排抽籤入組。課程前後會以問卷形式進行評估。報名參與小組即視作同意參與相關研究。</p> <p>註 3: 中文大學團隊會為報名家庭進行抽籤, 一半家庭會隨機獲派組別一, 而另一半則只需填寫問卷, 然後參與組別二, 抽籤結果一經確認, 不可改變。</p> <p>註 4: 請於 2018 年 9 月 20 日或之前致電中心報名</p>	<p>組別一: 24/10/2018- 19/12/2018 (逢星期三)</p> <p>組別二: 20/03/2019- 22/05/2019 (逢星期三)</p>	06:15pm- 08:15pm	<p>新生精神 康復學院 (暫定)</p> <p>(九龍南昌 街 334 號)</p>	每人 \$250	組別一 及組別 二各十 個家庭

## 05. WE Club 家長互助小組活動

WE Club 一直提供一個平台讓家長互相認識及交流，同時暫時放下照顧者的角色，參與自己喜歡的活動，齊齊提升身心靈健康。此外，同行大使會繼續提供服務，家長會員有機會接到同行大使的溫馨來電，其目的是與家長會員分享近況及感受、互相支援及鼓勵。

活動名稱及編號	活動內容	日期	時間	集合地點	收費	名額
下午麼麼茶 (4) (R2018101)	<ul style="list-style-type: none"> <li>家長互相認識和交流</li> <li>一同到茶樓享用午膳</li> </ul>	05/10/2018 (星期五)	12:30pm- 02:00pm	九龍中心	\$30	12 人
凝住美麗時刻 (R2018102)	<p>鮮花雖然美麗，但總有凋謝的時候，但我們可用樹脂凝固其最美的一刻。</p> <p>內容：製作押花手鐲和飾物。</p> <p><b>註：參加者需同時出席兩節活動</b></p>	27/10/2018 (星期六)  03/11/2018 (星期六)	03:30pm- 05:30pm  05:15pm- 07:15pm	九龍中心  九龍中心	\$100	10 人
輕鬆遊南朗 (R2018103)	<p>海洋公園就去得多，其背後的南朗山你又行過未？趁著秋季嘅來臨，一齊出來出下汗。</p> <p>行山路線：黃竹坑 &gt; 南朗山 &gt; 折返黃竹坑。</p> <p><b>註：參加者需穿著運動服裝及自備水和小食</b></p>	24/11/2018 (星期六)	03:00pm- 06:00pm	港鐵黃竹坑站 B 出口	免費	7 人

## 06. WE Club 之「星空下的傾情」

WE Club 家長活動新增星空下的傾情板塊，為家長提供每月定期聚會的機會。透過不同類型的活動、聚會、講座或工作坊掌握中心及有關 ASD 服務最新的資訊，認識更多同路人。齊齊於星空下的互訴心聲及互相扶持。

活動名稱及編號	活動內容	日期	時間	集合地點	收費	名額
星空下的傾情 (7) —— 家長生日 Party (R2018104)	今次生日 Party 為不同月份的壽星慶祝生日，我地一齊玩遊戲，一齊食大餐！歡迎所有月份的家長參加。	13/10/2018 (星期六)	05:00pm- 08:00pm	九龍 (具體地點待定)	\$80	20 人
星空下的傾情 (8) —— 親子衝突有彎轉 (R2018105)	<ul style="list-style-type: none"> <li>了解親子衝突的成因</li> <li>家長錦囊：如何處理親子衝突</li> </ul>	03/11/2018 (星期六)	02:00pm- 05:00pm	九龍中心	免費	15 人
星空下的傾情 (9) —— 親子溝通方法 (R2018113)	<ul style="list-style-type: none"> <li>主題：如何改善與專注力不足/過度活躍症、自閉譜系症孩子的親子溝通方法</li> <li>邀請臨床心理學家及精神科醫生及復元人士過來人分享</li> </ul>	06/10/2018 (星期六)	02:00pm- 04:30pm	新生精神康復學院 (課室一)	免費	8 人

## 07. 親子活動

「心志牽」設計了一系列的親子社交康樂活動，讓大家於生活中休息一下，齊齊提升身心靈健康。會員將會進行社交能力任務和遊戲，讓他們學習在不同的社交場合中實踐社交能力。此外，亦提供機會讓家庭之間互相了解及分享。

活動名稱及編號	活動內容	日期	時間	集合地點	收費	名額
DIY 籐球燈 x 冰皮月餅 (R2018106)	<p>中秋節又到啦！今次我地搞搞新意思：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>學習使用簡單的材料，製作充滿節日氣氛的籐球燈，讓你的家居增添節日特色。</li> <li>DIY 製作冰皮月餅</li> </ul>	23/09/2018 (星期日)	02:00pm- 06:00pm	九龍中心	\$40	12 人
夜行龍虎山 (R2018107)	<p>夏天的尾聲，和 iREACH 一齊探索龍虎山生態，尋找動物的蹤跡。</p> <p>路線：龍虎山環境教育中心 &gt; 渠道化溪澗 &gt; 16 號涼亭 &gt; 碧珊徑 &gt; 薄扶林道遊樂場。</p> <p><b>註 1：若活動前 2 星期報名人數不足 10 人，活動將取消 (大家要踴躍報名呀！)</b></p> <p><b>註 2：參加者需穿著運動服裝及自備水及電筒</b></p>	28/09/2018 (星期五)	06:30pm- 09:30pm	香港大學站 A 出口大堂	免費	15 人
農家樂 (R2018108)	<ul style="list-style-type: none"> <li>參觀農莊及採摘當季蔬果 (需自費)</li> <li>參觀雲泉仙館及享用齋菜</li> <li>體驗特色市集</li> <li>親子社交能力任務</li> </ul>	21/10/2018 (星期日)	10:00pm- 04:00pm	港鐵九龍塘站 F 出口地點 (集合及解散地點)	\$40	24 人
走進天文大自然 (R2018109)	<ul style="list-style-type: none"> <li>小小發明家之電路實驗，製作發光心意卡</li> <li>製作萬花筒</li> <li>運用天然材料的特性作染劑，嘗試紫染</li> </ul> <p>活動地點：太陽館</p> <p><b>註：為方便預約場地，請於 10 月 20 日之前報名及繳費</b></p>	18/11/2018 (星期日)	09:15pm- 04:45pm	港鐵九龍塘站 F 出口地點 (集合及解散地點)	\$80	20 人

### 08. iBuddy 知心好友活動

iREACH 提供不同的機會讓會員與 iBuddy (青年義工或其他團體之青年會員) 互相認識及交流, 從同輩相處當中應用社交技巧, 建立友誼。另外亦希望會員從中獲得正面的社交體驗, 提升社交方面的信心。(\*已完結社交達人小組之會員可獲優先報名參與)

活動名稱及編號	活動內容	日期	時間	集合地點	收費	名額
樂活拼豆初體驗 (R2018110)	會員可發揮創意, 與義工們一起設計, 把色彩繽紛的塑膠豆豆拼砌成獨一無二的平面圖案。過程中考驗你的耐性及手眼協調能力, 快來挑戰吧!	20/10/2018 (星期六)	05:00pm- 06:30pm	香港中心	\$30	15 人
聖誕傳情 - 寫信給聖誕老人 (R2018111)	聖誕老人似乎離我們很遠, 但我們亦可透過信件去傳遞我們的心聲, 盡訴心中情。快來與一班義工一同寫信給聖誕老人吧! 一段時間後, 便會收到回信喔~	24/11/2018 (星期六)	11:30pm- 01:00pm	香港中心	免費	15 人

### 09. 活動花絮 (更多活動花絮請瀏覽「心志牽」網站 - <http://ireach.nlpra.org.hk>)



「朗程」活動 - 職業探索。迪士尼樂園

8位會員一齊到迪士尼樂園觀察真實的工作環境, 探索於樂園內不同的工作職位, 觀察職員的工作職務, 同時分析不同工作崗位的特色。會員藉此認識到一間機構的營運是由很多不同前線及後勤部門組成, 亦認識到不少之前未有留意到的職位, 擴闊了對工作的認識。



親子活動 - 探索機場另一面

20位家長及青年人在茶樓用膳後, 一起到機場參觀航空探知館, 認識香港航空業發展, 會員互相分享自己對於航空的了解。接著到童夢城通識學園參加合味道杯麵工作坊, 製作屬於自己獨一無二的合味道杯麵, 過程中見到親子之間有互相溝通及合作。即使天氣不似預期, 亦無損大家歡樂的心情。



We Club 活動 - 美女廚房

今次活動由家長義工帶領, 教其他家長製作淮山糕, 家長還一齊煮糖水、麵食及品嚐花茶。在家長義工的教學之後, 家長們開始嘗試製作糕點, 大家分工合作, 有條不紊。大家見到自己親手製作的製成品, 真係好有成就感呀! 如果家長會員自己有一技之長, 又想和其他家長一同分享, 歡迎和 iREACH 聯絡呀!



舊生會活動 - 唱 K Party

10位會員一起到九龍中心附近的 K 房唱卡啦 OK, 揀選共同有興趣的廣東話歌/普通話歌/外語歌曲, 進行合唱任務, 減壓歡聚! 唱歌者盡情及勇敢的唱, 而聆聽者亦投入歌曲, 提升了大家在群體面前唱歌的自信心, 亦為這個週末增添了不少樂趣!

### 10. 興趣小組

「心志牽」為大家準備了一系列的興趣小組活動, 讓大家於活動中發掘潛能、發揮所長, 並與其他會員一同體驗活動的樂趣, 提升身心靈健康。活動亦提供一個平台讓會員互相交流及學習, 從中獲得正面的社交經驗, 藉此提升社交動機。

活動名稱及編號	活動內容	日期	時間	集合地點	收費	名額
卡牌棋類任你玩 (R2018112)	透過體驗卡牌棋類遊戲讓會員發揮所長, 提升社交動機, 體驗「友誼第一, 比賽第二」的體育精神。此活動由朋輩支援工作員協助帶領。  註 1: 歡迎會員自行帶備遊戲及零食 註 2: 歡迎參加所有或其中一節的活動	15/09/2018 (星期六)  22/09/2018 (星期六)  17/11/2018 (星期六)	02:30pm- 04:30pm  02:30pm- 04:30pm  04:00pm- 06:00pm	九龍中心	免費	12 人

### 11. 活動報名表

新生精神康復會 iREACH 活動報名表 (如有需要可自行剪下郵寄, 影印及填寫)

活動編號	活動名稱	參加者姓名(可填多於一位)	聯絡電話	費用	備註
總費用:					

填表者簽名: \_\_\_\_\_ 填表者姓名: \_\_\_\_\_ 日期: \_\_\_\_\_

活動報名方法: 請將填妥的報名表以傳真、郵遞、電郵或親自交回本中心。

繳費方法: - 如以支票繳費, 支票抬頭為「新生精神康復會」, 並把支票寄回或親自交到本中心。

- 可直接存款到東亞銀行戶口: 147-10-09911-1, 戶口名稱為「新生精神康復會」, 並必須把交易紀錄單據寄回或親自交到本中心。

- 可親臨本中心繳交現金。

重要須知: 1. 所有已報名活動除特別情況下, 例如需要甄選或以郵遞、傳真及電郵繳交報名表格或活動作出改動外, 中心職員將不會於活動舉辦前通知會員, 請各位會員自行登記報名之活動日期及時間。

2. 因中心所有收費活動是由賽馬會慈善信託基金捐助, 而活動是按參加者人數預算支出。因此, 已報名活動之會員必需於活動報名時或最遲活動當天繳交費用。若已報名活動之會員因任何事未能出席活動, 未曾繳費者亦需補交費用, 敬請見諒。

3. 若活動於一星期前報名人數少於名額預定人數的一半, 該活動便會自動取消。而已交活動費用的會員將會安排退回費用。

其他須知: 1. 家長同行大使會繼續提供服務, 家長會員有機會接到同行大使的溫馨來電, 其目的是與家長會員分享近況及感受、互相支援及鼓勵。  
2. 中心已加設服務意見收集箱, 歡迎各會員發表意見, 以推動「心志牽」服務的進步。  
3. 歡迎各會員寫下感受、心得、分享並投稿, 與其他會員分享你們的樂與憂。  
颱風及暴雨訊號懸掛之活動安排:

颱風訊號	暴雨訊號	戶內活動	戶外活動
一號	黃雨	0	0
三號	紅雨	0	X
八號或以上風球	黑雨	X	X



貼郵

貼郵

回郵地址