

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)



二零一八年十二月 - 二零一九年二月



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. 家長互助小組

05. 親子活動

06. 「星空下的傾情」

07. iBuddy 知心好友活動

08. 情緒管理課程

09. 特別活動

10. 興趣小組

11. 活動報名表

聯絡我們及中心開放時間

	香港中心	九龍中心
地址:	香港葵青 葵青道 238 號 青年廣場 9 樓 913-914 室 (港鐵葵青站 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

01. 編者的話

時間過得很快, iREACH 九龍中心已經運作了一年時間。這一年, 我們提供了 2,836 節的服務予家長及青年人, 服務人次共有 2,743 人。透過多元化的服務, 支援青年人不同成長階段的需要, 為家長提供不同的平台互相認識、交流經驗, 並學習如何持續地支援子女的社交能力發展。新增的靜觀親職課程及整全認知行為情緒管理小組讓家長學習觀察情緒、思想、身體感受及行為的關係。參加小組的家長均表示學懂管理情緒, 改善情緒帶來負面的影響, 促進心理健康, 成效理想。我們會繼續為會員提供多元化及全面的優質服務。有關不同課程的時間, 可留意宣傳單張及中心網站上載最新的資料。最後, 謹代表 iREACH 團隊預祝各位聖誕快樂及新年進步。

02. 「朗程」就業支援服務



「朗程」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就業支援服務, 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。

「朗程」會定期舉辦不同形式的活動, 讓會員對不同工作行業有更多了解以提升就業信心。以下為本季度的活動內容:

活動名稱: 工作經驗分享會 (R2018125) / 活動內容

大家對返工的認識有幾多呢? 有不清楚或者疑惑的地方? 我們邀請了以往曾參加 iSPARK 的學員與大家分享 iSPARK 訓練、實習及公開就業的得著, 亦會分享尋找工作及面試心得, 透過自身的正面經歷鼓勵各師弟妹, 提升對就業的了解及信心。註: 歡迎所有 iSPARK 學員及有意了解就業支援服務的 iREACH 會員參加。

日期: 23/02/2019 (星期六) 時間: 04:30pm - 06:30pm

集合地點: 九龍中心 收費/名額: 免費/20 人

03. iREACH 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。

活動名稱及編號	活動內容	活動詳情
舊生會幹事卸任暨就職儀式 (R2018126)	回顧過去一年幹事會的職務及得著, 同時委任新一屆幹事為會員服務。現誠邀各會員及家長一同出席見證新一屆幹事會成立。	日期: 15/12/2018 (星期六) 時間: 02:30pm - 04:00pm 地點: 九龍中心 收費/名額: 免費/30 人
舊生會會議 (R2018127)	會議旨在檢討過往季度活動的成效, 並為舊生會建議新一季的活動。 註 1: 除了現屆幹事會外, 歡迎所有舊生參加。 註 2: 可參加所有或其中一節的會議。	日期: 15/12/2018 (星期六) 及 02/02/2019 (星期六) 時間: 04:30pm - 05:30pm 及 02:00pm - 04:00pm 地點: 九龍中心 收費/名額: 免費/15 人
聖誕音樂會及派對 (R2018128)		請參閱 iBuddy 知心好友活動
參觀可持續資源館 (R2018129)	我們會先一起午膳, 然後參觀於 2018 年開幕的「可持續資源館」。它是香港首個以「生物資源與農業」為主題的體驗學習館。透過多媒體技術的互動展覽, 讓會員認識生物資源、有機農業和可持續消費等概念。註: 費用已包午膳	日期: 29/12/2018 (星期六) 時間: 12:15pm - 06:00pm 集合地點: 港鐵九龍塘站 C2 出口 收費/名額: \$20/12 人
參觀香港電台 (R2018130)	除了認識香港電台的歷史、服務、現時節目, 更會一起參觀電台部錄音室和直播室。這個機會實在千載難逢, 報名從速! 註: 此活動歡迎舊生會會員或親子一同參與	日期: 03/01/2019 (星期四) 時間: 03:30pm - 06:00pm 集合地點: 港鐵樂富站 A 出口 收費/名額: 免費/17 人
參觀稻鄉飲食文化博物館 (R2018131)	我們首先會於稻香的酒樓共享午膳, 然後到樓上的「稻鄉飲食文化博物館」進行參觀: 透過模擬場景、不同時代不同地方所用的煮食用具、容器、餐具及香料食材等展品, 從不同角度了解各地飲食文化和特色。註: 費用已包午膳	日期: 26/01/2019 (星期六) 時間: 01:00pm - 05:00pm 集合地點: 港鐵火炭站 D 出口 收費/名額: \$40/22 人
iREACH 電影院 (R2018132)	iREACH 活動室將繼續化身成電影院, 除了免費播放一齣電影《復仇者聯盟 3: 無限之戰》及提供小食讓大家享樂, 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!	日期: 16/02/2019 (星期六) 時間: 02:15pm - 05:45pm 地點: 九龍中心 收費/名額: 免費/15 人

04. WE Club 家長互助小組活動

WE Club 提供一個平台讓家長互相認識及交流, 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, 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	活動詳情
『剪』藝迎春 (R2018133)	由家長義工教授 2 個新年剪紙, 讓大家可用中國的傳統藝術, 佈置家居, 迎接新的一年。	日期: 05/01/2019 (星期六) 時間: 06:30pm - 09:00pm 地點: 九龍中心 收費/名額: 免費/12 人
瑜伽初體驗 (1)/(2) (R2018134)/(R2018135)	中心邀請專業瑜伽導師, 同家長一齊體驗瑜伽, 齊齊提升身心健康。 註 1: 參加者需穿著輕便服裝 註 2: 請於報名時表明參加(1)或是(2), 還是同時參加兩節	日期: 26/01/2018 (星期六) 或 23/02/2019 (星期六) 時間: 02:00pm - 03:00pm 地點: 九龍中心 收費/名額: \$40 (每人/節) / 7 人
同行大使培訓@攜手同行 (R2018136)	每個人都有自己的優勢, 你有否想過發揮自己的優勢與其他家長同行? 如果有, 歡迎你加入【同行大使】大家庭啦! 讓我們一起與其他家長互相交流, 攜手同行! 培訓內容包括: 了解作為家長義工的意義與職責、了解自己的優勢及學習溝通及聆聽技巧	日期: 05/01/2019、12/01/2019 及 26/01/2019 (星期六) 時間: 10:00am - 01:00pm 地點: 志樂園 收費/名額: 免費/10 人

05. 親子活動

透過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, 讓大家學習在不同的社交場合中實踐社交能力。此外, 家庭之間可以互相了解及交流分享。

活動名稱及編號	活動內容	活動詳情
參觀香港電台 (R2018130)		請參閱舊生會活動
漁鄉之旅 (R2018137)	<ul style="list-style-type: none"> 參觀本地認證有機漁場 實地了解有機漁場的歷史及特色 一同享用午膳 	日期: 13/01/2019 (星期日) 時間: 09:00am - 03:00pm 地點: 港鐵九龍塘站 F 出口地面 (集合及解散) 收費/名額: \$50 (每位) / 24 人
冬日暖笠笠 (R2018138)	<ul style="list-style-type: none"> 一同享用晚餐齊齊度過一個暖笠笠嘅夜晚 親子社交能力任務 註: 請於 1 月 30 日前報名以便安排場地。若報名人數不足 10 人, 活動將取消。	日期: 16/02/2019 (星期六) 時間: 03:30pm - 08:00pm 地點: 九龍灣 (待定) (集合及解散) 收費/名額: \$80 (每位) / 12 人
春遊菠蘿園 (R2018139)	<ul style="list-style-type: none"> 有機蔬菜種子種植 (請自備環保袋, 可帶走精緻花盆, 有機蔬菜種子及有機泥土) DIY 彩繪陶瓷錢罌及沙畫、參觀跳蚤市場 註: 請於 1 月 30 日前報名及繳費	日期: 24/02/2019 (星期日) 時間: 09:45am - 05:15pm 地點: 西鐵錦上路站 A 出口大堂 (集合及解散) 收費/名額: \$80 (每位) / 18 人

10. 興趣小組

興趣小組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	活動詳情
摺紙無限 Fun (R2018148)	摺紙不但能夠讓人發揮無窮的創意和想像，更能夠訓練手眼協調及耐性。是次活動大家不單可以學習摺出玫瑰花、免仔、飛機等，透過分享及交流認識不同的摺紙技巧，更能認識朋友，一舉兩得。喜歡做小手工既你當然不要錯過啦！ (此活動由中心助理李 Sir 帶領) 註：可參加所有或其中一節。	日期:12/01/2019(星期六)及 26/01/2019(星期六) 時間:10:30am-12:00pm 地點:志樂園 收費/名額:免費/8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連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，請各位會員自行備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補助，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. 中心已設服務書見收集箱，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。

颱風訊號	暴雨訊號	戶內活動	戶外活動
一號	黃色	0	0
三號	紅色	0	X
八號或以上風球	黑色	X	X

07. iBuddy 知心好友活動

活動名稱及編號	活動內容	活動詳情
新春遊樂園 (R2018145)	各會員將有機會於新年相約 iBuddy，組成小隊，一同按照任務紙去九龍區的小店搜羅美食，然後一同拿回中心互相分享，舉行新年派對。活動中更可品嚐傳統賀年食品!	日期:02/02/2019(星期六) 時間:11:30am-04:30pm 地點:九龍中心 收費/名額:\$60/12人
甜蜜蜜之朱古力製作班 (R2018146)	三月十四日是白色情人節，會員有機會與義工一同在中心學習製作不同形狀的朱古力，加入創意，設計出獨一無二的禮物送贈給親朋好友。期間亦可以與義工一起玩集體遊戲聯誼一下。	日期:09/03/2019(星期六) 時間:05:00pm-08:00pm 地點:志樂園 收費/名額:\$50/10人

08. 情緒管理課程

課程名稱及編號	課程簡介	活動詳情
整全認知行為情緒管理家長小組 (R2018118)	不少家長或照顧者受種種生活壓力困擾，形成不同程度的情緒問題，如抑鬱、焦慮。家長對負面情緒的傾向逃避或衝動回應，小組透過角色扮演、情境練習，讓家長改善回應負面情緒的模式，學習觀察情緒、思想、身體感受及行為的關係，改善身心健康。	日期:05/01/2019 – 27/04/2019 (逢星期六:共 14 節) 時間:02:15pm-04:15pm 地點:志樂園 收費/名額:\$500/10人
靜觀親職課程 (R2018119)	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:12/02/2019 時間：10:00am-11:00am 課程:19/02/2019 – 09/04/2019 (逢星期二:共 9 節) 課程時間:10:00am-12:30pm 地點:九龍中心 收費/名額:\$250/10人
整全認知行為情緒管理青少年小組 (R2018122)	針對青年人常見的抑鬱、焦慮及憤怒情緒，小組透過認知行為治療的概念，讓參加者改善應對情緒時逃避或衝動的回應方式、了解思想陷阱對情緒的負面影響，減輕情緒困擾。*參加者需於小組開始前進行一次個別面談	日期:22/01/2019- 14/05/2019 (逢星期二:共 15 節) 時間:05:45pm-07:45pm 地點:九龍中心 收費/名額:\$500/10人

09. 特別活動

活動名稱及編號	活動內容	活動詳情
新生會賣旗日 (R2018147)	<ul style="list-style-type: none"> 為新生•身心靈計劃賣旗籌款 歡迎舊生、家長或親子報名成為賣旗義工 參與賣旗義工可獲義工證書 	日期:19/01/2019 (星期六) 時間:08:30am-11:30am 地點:香港中心 收費/名額:免費/6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，掌握不同技巧持續地支援子女於成長階段面對不同的困難及挑戰。同時間認識更多同路人，齊齊於星空下互訴心聲及互相扶持。

活動名稱及編號	活動內容	活動詳情
星空下的傾情 (10) —— 婚姻~家營素 (R2018140)	工作坊邀請了婚姻及家庭治療師，透過小遊戲、短片播放、短講分享等與參加者一同探討家庭與婚姻的話題。認識和諧的夫婦關係令孩子的成長更健康，家庭更美滿幸福。	日期:12/01/2019 (星期六) 時間:02:00pm - 04:00pm 地點:九龍中心 收費:免費 名額:8~12 人(需要夫婦共同出席)
星空下的傾情 (11) —— 傾情聚會 (R2018141)	有時間出來和同路人傾下計，大家互相 Support！我們將邀請同行大使參與聚會，同家長一起儘訴心中情。	日期:23/02/2019(星期六) 時間:03:00pm - 04:30pm 地點:九龍中心 收費/名額:免費/12人
星空下的傾情 (12) —— 異性相處之家長篇 (R2018142)	透過是次工作坊，家長不單有機會認識子女與異性相處的知識及技巧，並且能夠與其他家長探討及反思如何看待及面對子女有關異性相處的問題	日期:02/03/2019(星期六) 時間:02:30pm - 05:30pm 地點:九龍中心 收費/名額:免費/12人
觀、賞、情、行家長小組 (R2018143)	為幫助家長能更有系統地對掌握不同的技巧，透過「觀、賞、情、行」家長小組課程，讓家長掌握觀察、獎賞、共情、同行的四個角色的特點。在家中持續地支援子女的社交能力發展。	日期:05,12,19,26/01/2019(星期六) 時間:09:30am-11:30am 地點:九龍中心 收費/名額:\$125/10人

07. 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。
(*已完成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	活動詳情
聖誕音樂會及派對 (R2018128)	來到這個普天同慶的大日子，一班 iBuddy 將與各位會員一同慶祝。除了共享小食之外，還有集體遊戲與大家玩！當然有交換禮物及抽獎環節！誠邀各會員一同出席，歡度聖誕。 註：交換禮物環節是自由參加，如想參加，請自備一份 \$40 - \$50 的禮物	日期:22/12/2018 (星期六) 時間:02:30pm - 05:30pm 活動地點:九龍區某 party room (待定) 收費/名額:\$80/30人
歡聚時刻 (R2018144)	香港大學社會服務團的一班 iBuddy 將會為會員籌劃一次歡樂的社交聚會。如有興趣共享這次歡樂時刻，不要猶豫，馬上報名吧！	日期:19/01/2019(星期六) 時間:10:00am - 01:00pm 地點:待定 收費/名額:\$30/15人



貼郵

貼郵

回郵地址