

聯絡我們



服務申請表 服務轉介表



地址：九龍九龍灣宏開道16號德福大廈
14樓1408及1411室
電話：2748 0318
傳真：2748 0016
Whatsapp：5137 2717
電郵地址：spa@yang.org.hk
中心網址：www.yangspa.org
機構網址：www.yang.org.hk
印刷日期：2024年9月
印量：450本
出版：循道衛理楊震社會服務處
畫出一片天 自閉症人士支援中心
版權所有，不得翻印



循道衛理楊震社會服務處
YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE

畫出一片天－自閉症人士支援中心
Color My Sky - Support Centre for Persons with Autism

活動 通訊

2024年

10月至月
12

插圖：
會員
Carol Lee



專題
文章

照顧者的歌，與他人共舞
WHAT'S NEW?

- ◆ 彗星同行計劃
- ◆ 10-12月V-RICH中心活動

2024年9月3日
開始報名
9月21日名單公佈
活動報名流程請看P.12
活動報名表



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

目錄

- 01 伙星人故事
- 02 畫出一片天基金
- 04 自閉症人士專業培訓及諮詢服務
- 05 賣旗日宣傳
- 06 專題分享
- 07 觀賞情行 (CAPS) 家長小組
- 08 機構宗旨
單位簡介
- 09 服務目標
服務對象
- 10 服務使用者須知
- 11 服務質素標準
- 12 活動報名流程
- 13 報名須知
- 14 活動報名表
- 15 中心開放時間
惡劣天氣應變措施
- 16 活動花絮
- 18 夥星製作活動宣傳
- 20 中心活動 (V-R-I-C-H)
- 31 2024年10-12月活動總表

伙星人故事

運動好處多

1 你有冇睇奧運呀？今年香港表好好呀！

有呀！我都想可以好似佢地咁為香港拎個獎牌呀！不如我搵一種運動一齊玩下啦！

2 好呀，不如我地聽日開始一齊跑步！

吓..跑步咁辛苦，同埋唔容易拎金牌啫...

3 做運動目的唔係為拎獎，而且無論邊種運動，專業運動都要經歷非常刻苦訓練先會代表香港出戰奧運架！

咁算啦，我咁瘦都唔需要做運動啦！

4 做運動唔係只係為左保持身型架！仲可以維持我地健康，仲會有助減壓，令我地開心啲架！

原來咁好多好處！好啦咁我地聽日一齊跑步啦！



適當運動有以下好處：

1. 維持心肺功能健康，減低患病機會
2. 運動時所釋放的多巴胺物質有助我們放鬆心情
3. 幫助維持良好體態

畫出一片天基金

2024 - 2025

基金目的及獎勵

進步獎



目的：
對顯著進步的服務使用者給予肯定和鼓勵

獎勵：
獲選人將獲發嘉許狀乙張及購物現金券五百元以作鼓勵。

進修資助計劃



目的：
資助申請人報讀與個人發展和就業相關的課程

獎勵：
合資格申請人可獲最高港幣三千元的計劃資助

創業追夢資助計劃



目的：
協助有意創業的會員籌備創業計劃、起動資金和提供相關支援

獎勵：
合資格申請人(必須為18歲以上)將獲計劃資助最高港幣三萬元(視乎計劃審批情況)

申請資格

1. 申請人必須為在本中心的個案或永久會員
2. 自行申請或經本中心個案社工推薦

申請時段及申請辦法

於2024年6月1日至2025年3月1日期間與當值社工聯絡及填妥申請表格

如欲了解更多，
請與中心職員聯絡

申請流程

進步獎

達成訂定的目標或個人化職業計劃

進修資助計劃

報讀與個人發展和就業相關課程

創業追夢資助計劃

協助有意創業的會員籌備創業計劃、起動資金和相關支援

1. 申請人必須為本中心的個案或永久會員
2. 自行申請或經本中心個案社工推薦

有興趣申請人
可致電2748 0318
或
Whatsapp 5137 2717
向當值社工報名

評審團審批

結果將由個案社工或負責職員再作通知

自閉症人士專業培訓及諮詢服務

為不同界別前線員工提供專業培訓及諮詢服務，詳情如下：

	受資助康復服務單位	受資助社會福利服務單位	教育界/社會福利服務界
1. 電話諮詢	✓	✓	✓
2. 專業團隊實地諮詢服務	✓	✓	
3. 專業培訓	✓		

1. 電話諮詢：2748 0318

由當值社工提供電話諮詢服務，為社會服務機構及教育機構員工提供處理自閉個案的介入技巧及有關服務的轉介。

2. 專業團隊實地諮詢服務

有需要申請實地諮詢服務的單位，可通過電話熱線向本中心的專業團隊查詢，團隊將透過諮詢個案的服務需要及服務單位的期望，訂定跨專業的實地諮詢服務，提供為自閉症人士個案的情緒及行為觀察及介入策略等意見。

3. 專業培訓

單元	主題
1) 認識及理解自閉特色	<ul style="list-style-type: none">自閉症譜系障礙：基礎認識及個案分析智力基礎理論及評估應用情緒理解及調控訓練偏差行為理解及處理
2) 感覺統合	<ul style="list-style-type: none">感覺統合與環境調適與家長談感統
3) 執行功能	<ul style="list-style-type: none">日常執行功能訓練及策略運用遊戲訓練執行功能及遊戲調節
4) 言語和社交溝通	<ul style="list-style-type: none">突破自閉症人士的社交溝通困難及早識別個案的言語、溝通和社交困難言語治療相關的家長工作為自閉症人士提供服務時的溝通與提示技巧社交小組實踐
5) 照顧者支援	<ul style="list-style-type: none">家長/照顧者的支援需要
6) 其他	<ul style="list-style-type: none">可與單位商討適切的題目 如：_____



循道衛理楊震社會服務處
YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE



社會福利署資助機構
Funded under the Social Welfare Department

公開籌款許可證編號：

FD/T020/2024

賣旗日2024 義工招募中

日期：2024年12月28日(六)

時間：上午

地點：全港 *報名後聯絡確實賣旗地點*

籌款作用：

- 油尖旺非華裔服務
- 自資殘疾人士院舍
(屯門朗逸居及獨立生活計劃)

籌款目標

120萬



如有查詢和報名，歡迎致電
中心2748 0318聯絡職員。

照顧者的歌， 與他人共舞

—— 社工 謙sir

在照顧星星孩子的旅程中，照顧者扮演著重要的角色。然而，在這充滿責任和壓力的旅程中，你會很容易忽略了自己的情緒和需要。可以的話，我們想邀請你將情緒和經驗分享出來，因為與他人傾談是重要且必要的。透過傾談，你們可以將日積月累的壓力釋放、與同路人連結，並提升心理健康。我們因此鼓勵大家敞開心扉，不要將情緒埋藏在心內，讓你的聲音被聽見、被尊重。從傾談分享中，你可以得到：



1. 感受到被理解和共鳴：其他照顧者可能是與你身處在類似的情境，他們能夠真正理解你所面臨的壓力和挑戰，減輕你在照顧上的孤獨感，讓你知道你並不孤單。



2. 連結和支持：情感支持和資訊交流的平台，讓你得到實際的幫助和建議。透過分享彼此的經驗、策略和資源，互相支持和鼓勵，共同面對挑戰並找到解決方案。



3. 心理釋放和情緒管理：傾談是一種有效的心理釋放和情緒管理方式。你可以將壓力、憂慮、憤怒或悲傷等情緒表達出來，而不是壓抑在心內。這樣做可以減輕情緒負擔，防止情緒累積和爆發，同時促進心理健康。



4. 知識和資源分享：你可以從專業人士、社區組織或其他照顧者那裡獲得資訊和建議，例如輔導、活動、社區資源等等。這些資源可以幫助你更好地應對挑戰、獲得實用的技巧和策略，並提供更好的照顧和支持給星星孩子。

現時已有24小時照顧者支援專線 - 182 183，由專業社工負責接聽，提供社區支援資源的最新資訊、即時諮詢和輔導、外展、緊急支援及轉介等服務。

如果大家想認識同路人，學習如何與星星孩子溝通和相處的話，歡迎大家報名參與觀賞情行家長小組！詳情可參閱下頁，看看可否到中心互相支持！

資料來源：照顧者支援專線182 183 | 社會福利署



觀賞情行(CAPS) 家長小組

觀賞情行 (CAPS) 家長小組是一套專為自閉症人士家長而設的親職訓練小組。小組一共八節，訓練包括四個單元，每個單元對應一個家長角色，分別是觀察者（觀）、獎賞者（賞）、共情者（情）及同行者（行）。訓練以角色理論（Role Theory）、正向行為支援（Positive Behaviour Support）、靜觀（Mindfulness）等理論為基礎，對應自閉症人士在青少年至成人期的需要，旨在提升家長掌握四個角色的態度及技巧。根據每個家長角色的特點，訓練揉合培養正面態度及親職技巧為主，配合相應的靜觀練習，提升親職自我效能。

親職自我效能（Parenting Self-efficacy, PSE）是指家長對自己有能力改變子女及周遭環境，以促進其發展的信念（Ardelt & Eccles, 2001）。文獻指出，有較高親職自我效能的家長一般會有較強的希望感，即使遇到挫折也會繼續找新方法嘗試，亦會對自己有更多關愛和照顧（Hastings & Brown, 2002; Kuhn & Carter, 2006; Weiss et al., 2012）。

觀賞情行(CAPS)家長小組

活動編號：SPA-GT-2425-031
日期：30/10 – 18/12/2024 (逢星期三) · 共8節訓練
19/2/2025 - 重聚日
時間：6:45pm – 9:00pm
地點：本中心1408室
對象：中心會員之家長/照顧者
名額：8人
費用：免費
負責職員：謙sir、楊姑娘
備註：如有任何查詢，可致電中心與負責職員聯絡

資料來源：觀賞情行家長小組導師手冊 2023年4月版



機構宗旨 ●●●●●●

本處為循道衛理聯合教會屬下之多元化社會服務機構，本著基督的愛，以及「社會服務實驗室」的精神，為有需要的人士，提供倡導性和優質的服務。

服務目標 ●●●●●●

以「V-RICH」model 為高功能自閉症人士建構「個人化服務計劃」包括：

1. 職業技能提升及就業、人際關係、獨立生活、社區共融及個人健康方面，協助高功能自閉症人士由青少年過渡至人生不同階段。
2. 支援高功能自閉症人士的家長 / 照顧者的需要，提供親職教育及個別輔導。
3. 為前線同工提供有關高功能自閉症人士的專業培訓及諮詢服務。



單位簡介 ●●●●●●

循道衛理楊震社會服務處 - 畫出一片天自閉症人士支援中心 (SPA) 成立於二零二零年三月二十四日，透過跨專業團隊主要為15歲或以上之高功能自閉症人士提供支援及一系列合適的訓練，以滿足其個別需要，幫助他們應付步入成年階段的挑戰。本機構亦為高功能自閉症青年的家長及照顧者提供支援服務，並為服務自閉症人士的前線工作人員提供專業諮詢服務和培訓。

服務對象 ●●●●●●

- 15歲或以上之高功能自閉症人士*
- 其家長或照顧者
- 前線同工 (服務對象為自閉症人士及其家長或照顧者)

備註：*智商達70或以上

服務使用者須知 ●●●●●●

1. 服務使用者申請資格

- 15歲或以上
- 高功能*自閉症人士 (*智商達70或以上)
- 現沒有其他自閉症人士支援中心的個案服務

2. 申請辦法

- 服務使用者可自行申請、經社會服務單位、教育或相關團體轉介成為本中心之個案服務使用者。

3. 服務使用者福利

- 服務使用者可定期收到本中心之活動通訊或刊物(只適用於已同意收取本中心宣傳資訊者)。
- 服務使用者可獲楊震牙科診所九折優惠，如需享用優惠，請向本中心職員查詢。
- 服務使用者可參加本中心舉辦的小組或活動。

4. 服務使用者義務

- 個人資料若有更改，請盡快通知本中心職員。
- 本中心將保留修訂「服務使用者須知」的權利，而不會作出個別通知，請服務使用者親臨本中心參閱更改事項。
- 保持本中心整齊清潔，遵守各項有關本中心使用服務設施之規則。
- 服務使用者參與本中心所舉辦之活動時，須遵守本中心職員的指示。

5. 個案服務結束後之跟進

- 本中心個案服務完結後，服務使用者可與中心職員協議成為中心會員。
- 成為會員後可繼續享有服務使用者福利。
- 會員有效期為每年4月1日至翌年3月31日；本中心職員於每年3月為會員安排續會事宜。

6. 退出辦法

- 會員於3年內沒有更新個人資料或未能聯絡，本中心將當作退出服務處理。
- 會員可直接與本中心職員聯絡，辦理退出服務手續。

服務質素標準 ●●●●●●

為確保公眾獲得優質的社會福利服務，貫徹「以人為本」的精神及加強福利服務的問責性，社署與受資助機構共同制訂《津貼及服務協議》及《服務質素標準》，以釐定及評估服務表現。「服務質素標準」依據四項原則釐定，而這些原則列出了福利服務的核心價值；現時共有十六項「服務質素標準」，每項「服務質素標準」均有一套「準則」及「評估指標」說明。

標準一： 服務資料

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標 和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

- 1.1 服務單位須製備載有最新資料的手冊、資料單張或小冊子，說明其服務的宗旨、目標、服務對象、服務的提供方法，以及服務使用者申請接受和退出該項服務的機制。
- 1.2 服務說明所用的文字措辭，應以明白易懂為原則。這些說明資料應隨時供可能需要接受服務的人士、職員和市民閱覽。(視乎該服務的性質及服務對象而定，這些資料可能需要以超過一種語言提供；亦可能需要以錄音帶或影帶的形式提供，以及/或由專人向個別服務使用者解說。)
- 1.3 如情況適當，服務單位應將其服務說明資料派發給可能需要接受服務的人士、職員及本區有關的服務機構或社區團體。

標準十一： 評估服務使用者的需要

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

- 11.1 服務單位備有評估和滿足服務使用者需要的政策及程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。
- 11.2 諮詢服務使用者、有關職員、服務使用者家屬或其他有關人員的意見；於適當時，在評估和規劃過程的各個階段採納這些意見。
- 11.3 服務單位須記錄服務使用者的需要評估及用以滿足這些需要的計劃。計劃所載事項包括目標、應採取的行動及完成或檢討計劃的時限。
- 11.4 定期更新服務使用者的記錄，以反映其情況的變化。

報名流程

重要日期
報名日

3/9-18/9
/2024

重要日期
名單公佈日

21/9/2024
(當日會同時公佈
「繳費通知期」)

以QR Code/ 按連結
填寫報名表

親臨本中心填寫
活動報名表

收到報名後以電郵
回覆確認收妥

收到報名即時回覆
確認收妥

視乎報名情況，進行抽籤，請留意名單公佈日

成功中籤

不成功中籤

在名單公佈日以whatsapp
形式個別通知

不會另作通知
已報名會員自動列入活動候補名單，
如有名額空缺，再作個別通知候補者

於繳費通知期內到中心繳交活動費用，
以確認參加活動

* 網上報名表會在上述報名日後
截止接受報名。
如會員在報名日後報名活動，
請先聯絡本中心職員作查詢。

報名須知

報名方法

凡有興趣參加本中心小組/活動之個案服務使用者/會員（下稱「參加者」），可在報名日期內於網上或到本中心填妥報名表，本中心職員收到報名表後，會以電郵回覆確認收妥或即時確認收妥報名表。報名日期後，中心職員會就小組及活動報名情況進行抽籤，並在名單公佈日通知中籤者，在繳費通知期內到本中心繳交活動費用作實。

繳費方法

中籤者按需要於繳費通知期內繳交小組/活動費用，並由本中心發出收據作實。逾期未繳費將視作棄權論，名額由候補名單按優先次序替補。

小組 / 活動須知

1. 請小心核對所報各項小組/活動之日期及時間，以免相撞或重覆。
2. 如小組/活動取消或改期，本中心會於小組/活動舉行前盡快通知參加者；
3. 除本中心取消小組/活動外，如參加者因私人理由而未能出席小組/活動，已繳費之小組/活動費用概不發還。
4. 若惡劣天氣或因個別原因而導致活動未能如期舉行，將由本中心職員個別通知參加者活動安排，本中心職員將按情況決定延期或取消活動；如確定取消活動，參加者將按情況獲安排退款。
5. 若該取消小組/活動由中心與外間團體合作，退款安排將按合作團體指引決定。
6. 獲退款安排之參加者，在接獲退款通知後一個月內親臨本中心辦理退款手續，逾期恕不受理。
7. 如參加者參加本中心舉辦之戶外活動，須在報名時填寫「參加者健康情況申報表及同意書」(F-USO 1105-SPA-05)(如適用)。
8. 所有小組/活動期間所拍攝之照片/錄像或作公開用途，如不同意，參加者請向本中心職員提出。
9. 中心保留修改任何小組/活動內容之權利。
10. 參加者所填報資料，如發現有蓄意隱瞞或誤導成份，其參加資格將被取消，所繳交之費用亦不作發還。
11. 個人資料（私隱）條例資料搜集通知書（簡要），請細閱：
 - (i) 閣下向本中心提供個人資料純屬自願
 - (ii) 以上資料只供本中心作服務提供之用
 - (iii) 閣下所提供的個人資料將用作小組/活動報名用途，相關資料將會保密並於指定時間內銷毀
12. 如有任何查詢，請致電2748-0318與本中心職員聯絡。

活動報名表



請掃描右側QR Code填妥活動網上申請表



第 1 個區段，共 4 個

10-12月活動網上申請表

B I U ↺ ↻

表單說明

電子郵件*

有效的電子郵件地址

這份表單會要求你輸入電子郵件地址。 [變更設定](#)

遞交報名費用方法

所需費用親臨本中心交回。

中心開放時間



	MON 星期一	TUE 星期二	WED 星期三	THU 星期四	FRI 星期五	SAT 星期六	SUN 星期日
9:00am - 1:00pm		✓	✓		✓	✓	
1:00pm - 5:00pm		✓	✓	✓	✓	✓	
5:00pm - 9:00pm				✓	✓		

*星期日、星期一及公眾假期休息

惡劣天氣 應變措施

▲活動舉行前兩小時仍懸掛，活動取消或改期
#極端情況是指在颱風或超強颱風後政府宣佈的「極端情況」
中心將於八號風球或黑色暴雨警告訊號除下兩小時後恢復辦公，
惟若改掛風球或黑色暴雨警告訊號除下時間相距中心關門不足
三小時，當天中心則暫停辦公。

雷暴警告/黃色暴雨警告/
懸掛一號風球

紅色暴雨警告

黑色暴雨警告

懸掛三號風球

懸掛八號或以上風球/
「極端情況」

中心開放安排

中心室內活動

外出活動



活動花絮



「抓」到你心水



「相」由心生-
元朗篇



屯門環保園&爬蟲館



哲「你」人生



HelloCoca



Mario Party之星



家長玩玩地壺球



無聊究極化之
認真研究工作室



SPA生活體驗館



創意料理：
便利店篇





「彗星同行」計劃

社交和溝通技巧往往也是星星朋友們希望能夠提昇的範疇；因為當這些技巧能夠提昇，他們的社交及職場上的生活往往更能得心應手。為了能提供更立體及貼近日常生活的體驗，我們在新一季將會推行「彗星同行」計劃。在計劃中，我們會嘗試揉合沉浸式科技「VirCube FLEXI」，以沉浸式延展實境技術模擬真實社交場景，為參與計劃的會員們提供訓練，以提升他們的社交能力及自信心。

另外，此計劃亦會與企業義工「ICC義工隊」合作，讓會員們能直接從企業義工身上了解職場的實戰經驗，同時亦能讓企業義工能更了解星星朋友們，進一步促進社區共融。

備註：

1. 我們鼓勵參與會員盡量出席此計劃內的所有活動，以達致最佳體驗。
2. 是次計劃將會拍攝相片及影片給予本機構及「ICC義工隊」作公開宣傳之用。如有任何疑問可向負責社工楊姑娘查詢。



就讓我們先看看2024年10月至2025年7月的精彩活動啦~

活動	活動編號	內容
開幕禮 (凡參與此計劃內任何活動的會員，必須出席)	SPA-PA-2425-093	以輕鬆有趣的小遊戲讓參加者互相認識，過程亦會讓參與會員和企業義工建立屬於他們的小組。當天亦會介紹計劃內容及VirCube FLEXI，讓一眾參加者能更了解計劃內容。
「感」話你知	SPA-PA-2425-094	讓參與會員認識及體驗VirCube FLEXI沉浸式裝置，增加對裝置的了解和興趣，讓參與會員日後能以輕鬆的手法進行訓練。
交友四維睇	SPA-GT-2425-030	透過沉浸式裝置VirCube FLEXI及不同的遊戲，體驗不同社交情境發生時，應如何應對，及分享當中所面對的困難。
Cooking Date	SPA-PA-2425-095	透過合作煮食活動，讓參與會員與企業義工組隊，提升他們的熟悉感和配合度。同時，亦讓參與會員學習與人溝通和分享，建立正面態度及多作社交嘗試。



日期	時間	地點	名額	收費
26/10/2024 (星期六)	12:00nn-2:00pm	環球貿易廣場	10人	免費
2/11/2024 (星期六)	10:00am-12:00nn	本中心	10人	\$10/人
7/12/2024、 4/1、8/2/2025 (逢星期六，共3日)	2:20pm-4:30pm	本中心	10人	\$30/人
18/1/2025 (星期六)	2:00pm-5:30pm	待定	10人	\$50/人

16型職人

活動編號：SPA-PA-2425-108

內容：係現今社會入面，職業選擇係一個極為重要既議題。每個人都希望搵到一份令自己感到滿足同具有發展空間既工作。然而，要係眾多的職業選擇中，搵到最適合自己既道路並唔係容易既事。MBTI-16型人格理論都盛行咗一段時間，佢提供咗一個參考方向，可以幫助我哋更加了解自己個性特點同適合的職業範疇。未做過測驗又或者對相關資訊有興趣就快啲睇下你屬於邊一個人格又咁做咩工作啦！

日期：7/12/2024 (星期六)
時間：2:00pm - 4:00pm
地點：中心
對象：中心會員
名額：5人
費用：免費
負責職員：威Sir

基礎文書處理班(WORD & EXCEL應用)

活動編號：SPA-GT-2425-040

內容：搵工嘅時候都會見到某啲工作條件寫明「需具備基礎文書能力」，但自己又好似唔太熟悉相關既文書軟件。報名參加基礎文書處理班，返工前預早熟悉基本電腦運用同文書處理，令你用起WORD同EXCEL更得心應手！

日期：30/11、7/12、14/12、21/12/2024 (星期六)
時間：2:30pm - 4:45pm
地點：本中心
對象：中心會員
名額：4人
費用：免費
負責職員：黃Sir、威Sir
備註：基礎文書處理班(WORD & EXCEL應用)

職場壓力未驚過

活動編號：SPA-PA-2425-110

內容：職場上可能會遇到好多挑戰，工作壓力，人事壓力等等…就用這2小時的時間，讓自己認識壓力，理解壓力，調節壓力。

日期：4/10/2024 (星期五)
時間：6:30pm - 8:40pm
地點：本中心
對象：中心會員，在職會員優先
名額：4人
費用：免費
負責職員：劉sir
備註：可穿著舒適服裝

Happy Friday

活動編號：SPA-GT-2425-041

內容：打工仔最期待既畫面出現了！星期五收工！每個月一次，黎中心同大家一齊飲下野、食下小食，傾下返工既辛酸與快樂，圍爐取暖。

日期：18/10, 22/11, 20/12/2024, 17/1/2025 (星期五)，共四節
時間：6:15pm - 8:30pm
地點：本中心
對象：中心會員，在職會員優先
名額：6人
費用：免費
負責職員：劉sir

打工仔社恐生存手冊

活動編號：SPA-GT-2425-042

內容：返工唔難，最難係同同事上司打好關係…黎學習幾招適當既職場社交溝通技巧，令自己喺職場上多幾分安心，不再社恐。

日期：31/10, 7/11, 14/11, 21/11/2024
共四節 (星期四)
時間：6:30pm - 8:40pm
地點：本中心
對象：中心會員
名額：4人
費用：免費
負責職員：劉sir

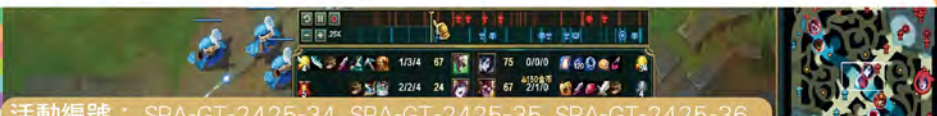
3D模型體驗工作坊

活動編號：SPA-PA-2425-111

內容：跑車，大教堂，甚至飛龍…只要你識畫3D模型，全部都可以砌出黎！今個活動會教大家用免費軟件，學習建構及組合簡單立體，之後就交畀大家發揮創意喇！

日期：16/11/2024 (星期六)
時間：2:30pm - 4:45pm
地點：本中心電競室
對象：中心會員
名額：5人
費用：免費
負責職員：劉sir

電子競技練習班 (10月、11月、12月)



活動編號：SPA-GT-2425-34, SPA-GT-2425-35, SPA-GT-2425-36

內容： LOL (英雄聯盟) 係一隻好需要同隊友溝通既團體線上遊戲，想打爆對面除左要有技術之外，最重要既係識同各個位置既隊友好溝通然後打好配合。仲等咩？快啲一齊嚟五排，邁向菁英之路，唔再「銅」言「銅」語！

日期： 3、10、17、24、31/10/2024 (逢星期四)
7、14、21、28/11/2024 (逢星期四)
5、12、19/12/2024 (逢星期四)

時間： 6:15pm - 8:30pm

地點： 本中心

對象： 中心會員

名額： 6人

費用： 免費

負責職員： 威Sir

備註： 新參加者會先安排一次組前試玩。

週五鬆一鬆(10-12月)

活動編號：SPA-GT-2425-007,
SPA-GT-2425-008,
SPA-GT-2425-009

內容： 返工返學辛苦左5日，星期五晚最適合黎中心一齊傾下計、玩下board game，同其他會員有多啲交流互動，識下朋友~

日期：
4、18、25/10/2024 (逢星期五)
1、8、15、22/11/2024 (逢星期五)
6、13、20、27/12/2024 (逢星期五)

時間： 6:00pm - 8:15pm

地點： 本中心

對象： 中心會員

名額： 6-8人

費用： 免費

負責職員： 鄭姑娘

備註： 11/10/2024及29/11/2024
週五鬆一鬆暫停一節。

發「燒」友

活動編號：SPA-PA-2425-101

內容： 燒雞翼、燒腸仔就聽得多，但你有冇聽過原來BBQ都可以焗蛋糕同蒸蛋？趁住冬天，邀請大家一齊輕輕鬆鬆燒下雞翼、腸仔外，仲試下其他少見啲既創意燒烤方式！

日期： 14/12/2024 (星期六)
時間： 10:00am@屯馬線兆康站集合
4:30pm@屯門蝴蝶灣燒烤場解散

地點： 屯門蝴蝶灣燒烤場

對象： 中心會員

名額： 8人

費用： \$60(包括基本工具、食物及少量飲品)

負責職員： 仇姑娘、黃Sir

備註： 1.參加者需自備足夠的交通費用
2.活動當日需穿著輕便服裝

All I want for Christmas PARTY is you!



活動編號：SPA-PA-2425-121

內容： Last christmas~我地同大家去左party room開party，今年我地再搞搞新意思，想知今年去邊同有咩玩就記住快啲報名啦！

日期： 17/12/2024 (星期二)

時間： 6:00pm - 9:00pm

地點： Party room (詳細地點待定)

對象： 中心會員

名額： 30人

費用： \$50

負責職員： 鄭姑娘、謙Sir、仇姑娘、楊姑娘、馮Sir

備註： 1.參加者需準備一份\$50內的禮物以參加活動中的交換禮物環節。
2.參加者當日需穿著含紅色或綠色的衣物。

獨立生活 Independent living

「你哋人！」防騙交流會



活動編號：SPA-PA-2425-102

內容： 騙案日日發生，每年因騙案已遭受的損失數以億計，受害人數成千上萬。不論你是大學教授，專業人士或基層市民都有機會受騙。騙徒利用人的心理軟弱點，作好劇本，請君入彀。交流會目的是介紹現時常見的騙案手法，做好準備，提高警覺性，免招損失。

日期： 23/11/2024(星期六)

時間： 2:30pm-4:30pm

地點： 本中心

對象： 中心會員

名額： 6人

費用： 免費

負責職員： 馮Sir

「孤獨」的美食家



活動編號：SPA-PA-2425-103

內容：每次去到食飯時間都唔知食咩好，有時候自己一個坐喺餐廳食飯，都會覺得自己係孤獨，覺得呢個世界係冇人明白自己。咁不如一齊嚟中心整下啲簡單易煮既個人料理，亦思考如何更好地享受每個與自己獨處的時間啦！

日期：19/10/2024 (星期六)

時間：2:00pm - 4:00pm

地點：本中心

對象：中心會員

名額：6人

費用：\$20

負責職員：仇姑娘

備註：需自備食物盒



Cooking SPASPA-泰國篇



活動編號：SPA-PA-2425-104

內容：Cooking SPASPA系列今次會帶大家到泰國，嘗試東南亞風情既菜餚，偏好食物味道重的朋友一定不能錯過！

日期：5/10/2024 (星期六)

時間：2:30pm - 4:30pm

地點：本中心

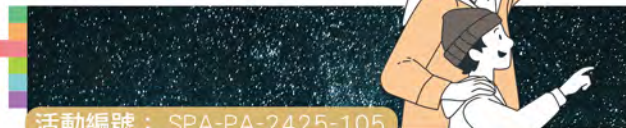
對象：中心會員

名額：4人

費用：\$20

負責職員：黃sir

星之營 (過夜版)



活動編號：SPA-PA-2425-105

內容：近年興起露營，今次活動我地有幸參與天文台及民安隊等多個組織及制服團體舉辦既露營活動。今次活動唔止係露營，重有營火會、嘉年華同用天文望遠鏡觀星！鍾意露營或互外活動既你記住唔好錯過啦～更多活動詳情，詳見備註。

日期：9/11- 10/11/2024(兩日一夜)

時間：9/11(六)10:30am - 10/11(日)4:00pm

地點：民安隊圓墩訓練營

對象：中心會員

名額：3名男會員及3名女會員

費用：\$50

負責職員：鄭姑娘、黃sir

備註

1. 集合及解散地點為荃灣地鐵站，參加者需自備交通費由荃灣往返青龍頭。
2. 參加者需在青龍頭步行約一小時前往活動地點。
3. 大會將提供露營帳篷、食水及兩天共四餐之膳食。
4. 活動內容包括攤位活動、營火會、傷健共融音樂會、觀星活動、嘉年華等。
5. 參加者需自行準備個人用品，如替換衣物等。
6. 參加者報名前請自行評估身體狀況及能力。
7. 參加者需經中心職員篩選；成功報名之參加者需出席中心舉辦的營前簡介會，詳情另作通知。

創意手作：蝶古巴特手工瓶燈



活動編號：SPA-PA-2425-107

內容：講起手作大家好多時都驚自己唔識藝術，但大家唔洗怕！蝶古巴特手工只需簡單拼貼就可以做到好靚既效果，再配合多種不同既素材，就可能完成獨一無二既作品。今次我地同大家一齊製作蝶古巴特手工瓶燈，享受屬於自己既時間，親手製作獨有既小夜燈。

日期：12/10/2024 (星期六)

時間：2:00pm - 4:00pm

地點：本中心

對象：中心會員

名額：6人

費用：\$30 (已包材費用)

負責職員：謙sir、Eva姑娘

參觀航空教育徑

活動編號：SPA-PA-2425-096

- 內容：**航空教育徑為大眾推廣航空相關歷史同知識，亦會有唔同既主題展品展出，重會有導賞員帶大家一齊參觀。對航空有興趣既你記住報名參加啦！
- 日期：**27/12/2024 (星期五)
- 時間：**1:00pm - 4:00pm (導賞團時間為2:00pm-3:30pm)
- 地點：**民航處總部大樓
- 對象：**中心會員
- 名額：**15人
- 費用：**免費 (參加者自備交通費)
- 負責職員：**鄭姑娘
- 備註：**活動當日在東涌地鐵站集合和解散，將乘S1巴士往返活動地點。

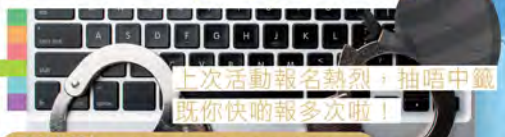
生活·藝術



活動編號：SPA-PA-2425-097

- 內容：**生活同藝術看似毫無關係，但卻息息相關，你有冇試過將生活既情境同感受，融入手工作中？今次活動我地會透過不同材料，製作出一個個由生活取得靈感的手工作品。趁今次邀請你一齊嚟中心「將生活融入所想，將所想變成可看見」！
- 日期：**2/11/2024 (星期六)
- 時間：**2:30pm - 4:30pm
- 地點：**本中心
- 對象：**中心會員
- 名額：**6人
- 費用：**\$10
- 負責職員：**仇姑娘

W.A.I. "Sir 話你知 2.0"



活動編號：SPA-PA-2425-098

- 內容：**騙徒手法層出不窮，係現今越嚟越發達既A.I.發展下，情況更加係嚴峻既，所以近期都好多本身已經好精明既人都誤入騙局，金錢、感情雙雙失。唔想做其中一個受害者？嚟聽下威sir講解新型既A.I.騙局，教你避開騙子！
- 日期：**12/10/2024 (星期六)
- 時間：**2:00pm - 4:00pm
- 地點：**本中心
- 對象：**中心會員
- 名額：**6人
- 費用：**免費
- 負責職員：**威sir
- 備註：**上次已報名參加活動而不中籤者將會優先入選

你「感」「五」「感」接受挑戰？



活動編號：SPA-PA-2425-099

- 內容：**係日常生活入面，大家都透過身體唔同既部位去感知呢個世界，產生既視覺、聽覺、嗅覺、味覺同觸覺就建立起你對呢個世界既認知以及觀感。不過，到底你接受到既外界信息有幾準確？有幾多係真幾多係假？你對自己既感官有冇信心呢？如果你想挑戰下自己感官既敏銳程度，「感」你就快啲報名啦！
- 日期：**16/11/2024 (星期六)
- 時間：**2:00pm - 4:00pm
- 地點：**中心
- 對象：**中心會員
- 名額：**5人
- 費用：**\$10
- 負責職員：**威Sir
- 備註：**如對任何食物/物質有敏感請預先通知

「相」由心生·天水圍篇



活動編號：SPA-PA-2425-100

- 內容：**唔知大家對天水圍既印象係點呢？悲情城市？鄉郊？不如親身去探索一下，可能會改變你以往對哩個地方既印象，而且都希望你地可以用自己既鏡頭展現你心中既天水圍。
- 日期：**12/10/2024 (星期六)
- 時間：**3:00pm - 5:00pm
- 地點：**天水圍
- 對象：**中心會員
- 名額：**4人
- 費用：**免費
- 負責職員：**黃sir

聖誕 X 賣旗日2024

活動編號：SPA-PA-2425-122

- 內容：**聖誕節同除夕係普天同慶既日子，今年楊震一年一度既賣旗日將會係12月28日進行，當日誠邀大家一齊成為義工，將聖誕同除夕既氣氛推到更高的層次！今年，楊震聯乘「Bubbles」設計咗精美旗紙同紀念品，有興趣既你就唔好錯過啦！
- 日期：**28/12/2024 (星期六)
- 時間：**9:30am - 11:30am
- 地點：**全港九新界(可自行選擇到中心附近 或 其他地方進行賣旗)
- 對象：**中心會員 / 家屬 / 親子 / 公眾人士
- 名額：**不限
- 費用：**免費
- 負責職員：**仇姑娘
- 備註：**1.報名後，會再聯絡參加義工有關賣旗詳情和資料。
2.中心設有「金旗」籌款活動及籌款箱，請留意中心宣傳。

「情歌沒有告訴你的」交流會



活動編號：SPA-PA-2425-113

內容：情歌，你一定聽過！有人因為聽情歌對愛情充滿希望同幻想；有人從情歌中得到療愈效果。但有沒有想過，其實聽得多，潛移默化地我們認同了歌詞嘅意思，以為那就是愛情，影響住我們的愛情觀甚至是世界觀而不自知。是次交流會會預設一些情歌供參加者聽，一起發掘歌詞中所表達的愛情觀是什麼，到底它們會如何影響聆聽者呢？喜歡聽情歌的你，不要錯過！參加者都可以提議一些情歌在交流會上一起討論。

日期：9/11/2024 (星期六)

時間：2:30pm - 4:30pm

地點：本中心

對象：中心會員

名額：6人

費用：免費

負責職員：馮Sir

備註：最好參加者都有一首喜歡聽的情歌可以供大家討論。

「桌」情權



活動編號：SPA-PA-2425-112

內容：你懂你的情緒嗎？每個人都有權去認識自己的情緒。情緒反映一個人內心的想法及價值觀。工作坊透過不同以情緒為中心的桌遊，帶領大家多認識情緒，同情緒做好朋友。「喜怒哀樂之未發，謂之中；發而皆中節，謂之和」——《中庸》

日期：19/10/2024 (星期六)

時間：2:30pm - 4:30pm

地點：本中心

對象：中心會員

名額：6人

費用：免費

負責職員：馮Sir

浮生再會



活動編號：SPA-GT-2425-043

內容：生命課題又怎只是「浮生一回」這樣少。因此，延續善亮人生的教材套，繼續探討生命中其他的課題，為你生命裝備更好，迎難而上，關關難關，關關過。

日期：25/10, 1/11, 8/11, 15/11/2024 (逢星期五)

時間：5:50pm - 8:00pm

地點：本中心

對象：中心會員

名額：6人

費用：免費

負責職員：馮Sir

吸引力練功房(2)



活動編號：SPA-PA-2425-114

內容：上次練功房已經討論過基本知識，今次將會同大家開始實踐，同大家去做一啲練習！

日期：2/11/2024 (星期六)

時間：2:30pm - 4:30pm

地點：本中心

對象：中心會員

名額：6人

費用：免費

負責職員：黃Sir

備註：請穿著運動服裝

家長活動 Parent workshop

「苔玉」工作坊



活動編號：SPA-PA-2425-115

內容：苔玉 (kokedama)，是一種由盆景演變的苔蘚球藝術。今次工作坊同大家一齊親自製作屬於自己的苔玉，為秋冬季節，點綴一絲清新、朝氣既感覺！

日期：23/11/2024 (星期六)

時間：10:00am - 12:00nn

地點：本中心

對象：中心會員之家長/照顧者

名額：6人

費用：\$20

負責職員：仇姑娘、黃Sir

箭藝同樂日



活動編號：SPA-PA-2425-116

內容：活動與康文署合辦，由合資格教練帶領大家進行射箭體驗～

日期：19/10/2024 (星期六)

時間：9:30am - 11:00am

地點：牛池灣公園射箭場

對象：中心會員及其照顧者

名額：4對親子，共8人

費用：免費

負責職員：鄭姑娘

備註：集合時間為9:15am，集合及解散地點為牛池灣公園射箭場。

「家庭的片刻：親子合照分享」



活動編號：SPA-PA-2425-118

內容：每一幅相片都捕捉了那獨一無二的瞬間，今次我們預備幫大家留下你們的家庭倩影，我們更有不同造型及道具提供，讓我們用相機為你編寫每幅每幀只屬於你們家庭的故事！

日期：14/12/2024 (星期六)

時間：10:00am - 12:00nn
(成功報名後會給出席時段)

地點：本中心大廳

對象：中心會員及其照顧者

名額：6個家庭

費用：\$100 (每個家庭)

負責職員：謙Sir、威Sir

備註：

1. 填寫活動報名表時需填寫家庭成員姓名
2. 每個家庭有20分鐘拍攝時段
3. 全輯相片網上下載相片檔案
4. 協助沖印一張6R相片
5. 本項活動的所有收入將撥入機構賣旗籌款
6. 活動當日設有籌款箱，如想額外捐款，歡迎支持！

眠眠千里路



活動編號：SPA-PA-2425-117

內容：你瞓得好嗎？是否經常失眠同瞓極都唔夠？同你拆解失眠嘅原因，瞓得好先至精神好，一齊做個睡寶寶，告別眠眠千里路。

日期：16/11/2024 (星期六)

時間：10:00am - 12:00nn

地點：本中心大廳

對象：中心會員之家屬/照顧者

名額：6人

費用：免費

負責職員：馮Sir

備註：參加者每人送蒸氣眼罩一盒。

「家長啲啲氣」之聖誕歡聚篇



活動編號：SPA-PA-2425-119

內容：聖誕節又到喇！除了一班會員有屬於他們的聖誕派對外，我們照顧者也值得暫時放下心頭的煩憂，聚首一堂，與各位同路人一邊做做聖誕小手工，一邊分享大家自備的派對食物，共嚐節日的喜悅！

日期：21/12/2024 (星期六)

時間：10:00am - 12:00nn

地點：本中心

對象：中心會員之家長/照顧者

名額：8人

費用：免費

負責職員：楊姑娘

備註：每位參加者需於活動當天帶備一款派對食物與其他參加者分享

10月份

Sun日	Mon一	Tue二	Wed三	Thu四	Fri五	Sat六
6	7	8	9	10 電子競技練習班	11 重陽節	12 創意手作：蘇古巴特手工瓶燈 W.A.I. "Sir"話你知 2.0 「相」由心生·天水圍篇
13	14	15	16	17 電子競技練習班	18 Happy Friday 週五鬆一鬆(10月-12月)	19 「孤獨」的美食家 「桌」情權 箭藝同樂日
20	21	22	23	24 電子競技練習班	25 週五鬆一鬆(10月-12月) 浮生再會	26 「影星同行」計劃開幕禮
27	28	29	30 觀賞行情(CAPS)家長小組	31 打工仔社恐生存手冊 電子競技練習班		
		1 國慶日				5 Cooking SPA-PA-泰國篇

11月份

Sun日

Mon一

Tue二

Wed三

Thu四

Fri五

Sat六

3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

1
週五鬆一鬆(10月-12月)
浮生再會

2
「感」話你知
生活·藝術
吸引力練功房(2)

7
打工仔社恐生存手冊
電子競技練習班

6
觀賞情行(CAPS)家長小組

15
週五鬆一鬆(10月-12月)
浮生再會

16
3D模型體驗工作坊
你「感」「五」「感」接受挑戰?
睡眠千里路

22
Happy Friday
週五鬆一鬆(10月-12月)

8
週五鬆一鬆(10月-12月)
浮生再會

9
星之聲(過夜版)
「情歌沒有告訴你的」交流會

14
打工仔社恐生存手冊
電子競技練習班

13
觀賞情行(CAPS)家長小組

21
週五鬆一鬆(10月-12月)
浮生再會

23
「你哋人!」防騙交流會
「吾玉」工作坊

30
基礎文書處理班
(WORD & EXCEL應用)

5
觀賞情行(CAPS)家長小組

12
觀賞情行(CAPS)家長小組

19
觀賞情行(CAPS)家長小組

27
觀賞情行(CAPS)家長小組

28
電子競技練習班

29
電子競技練習班

29
電子競技練習班

4
觀賞情行(CAPS)家長小組

11
觀賞情行(CAPS)家長小組

18
觀賞情行(CAPS)家長小組

25
觀賞情行(CAPS)家長小組

26
觀賞情行(CAPS)家長小組

26
觀賞情行(CAPS)家長小組

26
觀賞情行(CAPS)家長小組

3
觀賞情行(CAPS)家長小組

10
觀賞情行(CAPS)家長小組

17
觀賞情行(CAPS)家長小組

24
觀賞情行(CAPS)家長小組

31
觀賞情行(CAPS)家長小組

31
觀賞情行(CAPS)家長小組

31
觀賞情行(CAPS)家長小組

12月份

Sun日

Mon一

Tue二

Wed三

Thu四

Fri五

Sat六

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

16型職人
基礎文書處理班
(WORD & EXCEL應用)
交友四維聯

7
週五鬆一鬆(7月-9月)

5
電子競技練習班

4
觀賞情行(CAPS)家長小組

11
週五鬆一鬆(7月-9月)

14
基礎文書處理班
(WORD & EXCEL應用)
發「燒」友
「家庭的片刻：親子合照分享」

21
Happy Friday
週五鬆一鬆(7月-9月)

8
週五鬆一鬆(7月-9月)

9
週五鬆一鬆(7月-9月)

12
電子競技練習班

11
觀賞情行(CAPS)家長小組

18
週五鬆一鬆(7月-9月)

21
Happy Friday
週五鬆一鬆(7月-9月)

28
聖誕 X 黃旗日 2024

15
聖誕節後第一個同日

22
聖誕節

25
聖誕節

26
聖誕節後第一個同日

27
週五鬆一鬆(7月-9月)
All I want for Christmas Party is you!
參觀航空教育徑

31
聖誕節

31
聖誕節