



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

2025年
1月至月
3

插圖：
會員
Carol Lee



專
題
文
章

邊個發明了返工？

WHAT'S NEW ?

■ 夥星同行計劃

■ 1-3月V-RICH中心活動

2024年12月3日
開始報名
12月21日名單公佈
活動報名流程請看P.10
活動報名表



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12月

印量：400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



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 專題分享
- 06 機構宗旨
- 單位簡介
- 07 服務目標
- 服務對象
- 08 服務使用者須知
- 09 服務質素標準
- 10 活動報名流程
- 11 報名須知
- 12 活動報名表
- 13 中心開放時間
- 惡劣天氣應變措施
- 14 活動花絮
- 16 夥星製作活動宣傳
- 18 中心活動 (V-R-I-C-H)
- 27 2025年1-3月活動總表

伙星人故事

「朋友」講心唔講金



提高警覺，提防交友詐騙

- 1. 當涉及金錢交易時要特別提高警覺
- 2. 網上交友勿輕易透露個人資料
- 3. 如有需要可向家人/社工/警方求助

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	● 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	● 感覺統合與環境調適
	● 與家長談感統
3) 執行功能	● 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	● 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	● 家長/照顧者的支援需要
6) 其他	● 可與單位商討適切的題目 如：_____

專題分享

邊個發明了返工？

職業治療師 劉Sir

人人都返工，唔通個個都想返工？我們或許經常都會聽到自己身邊的家人、朋友甚至同事抱怨工作辛苦，但上班其實是否一定不好？原來上班除了為賺錢之外，還有好多好處！一篇澳洲的系統性文獻回顧(Systematic Review) 綜括了工作對個人的好處。以下就讓我輕輕為大家簡介。



生活規律：人是需要規律的動物，你的身體如內分泌系統等都需要固定的作息時間來好好運作，令身體維持健康。穩定的工作會為你的生活帶來規律，保持活躍，人都會更精神！



自主性：工作後，獲取的薪金可以用於獎勵自己，簡單如吃一頓美食，或儲錢去一個自己想去的地方旅行，好好地運用金錢可以提升自己的快樂與幸福感。



個人成長：除了自己的工作內容外，日常工作中亦有很多不同的學習機會，可能是待人接物、與人相處的技巧、可能是更了解行業環境、社會脈搏的宏觀概念。透過工作，你已經不知不覺間地裝備著自己。



社交機會：工作代表你需要跟其他人接觸，不論是同事、上司或是客人。這一方面可以磨練你的社交技巧，令你以後的工作更順利。另一方面亦會滿足到人的社交需求，你可以從工作認識到不同的人，甚至認識到新朋友。



尋找自我價值：透過工作找到自己的能力、強項及特質，你可以更加了解自己不同的另一面，亦可能從工作中找到自己在社會中的價值。如果你認為你的工作是有意義的，例如可以幫助到其他人、或是能發揮自己的能力及創意，可能你已經找到了生活的意義。

原來工作有很多無形的好處，如想了解更加多，或想知道什麼是一份好工作，就快些找中心的職業治療師談談吧！

References

Getting my life back: occupational therapy promoting mental health and wellbeing in England. (2018). Royal College of Occupational Therapists.

Modini, M., Joyce, S., Mykletun, A., Christensen, H., Bryant, R. A., Mitchell, P. B., & Harvey, S. B. (2016). The mental health benefits of employment: Results of a systematic meta-review. *Australasian Psychiatry: Bulletin of Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists*, 24(4), 331-336. <https://doi.org/10.1177/1039856215618523>

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。



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。

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。

標準九： 安全的環境

在提供服務期間遇到突發事故時，職員需安排服務使用者離開肇事現場。

1. 負責職員將疏散路線圖及集合地點張貼於當眼地方，部門主管/督導主任/單位主任編排各職員之分工，並向職員講解有關詳情。
2. 除了危機應變中已列明之各項事故外，任何緊急事故發生時，各職員能參考計劃去執行，以確保服務使用者及職員人身安全。
3. 「緊急事故」定義：任何構成人身安全受到威脅的突發事件。

標準十一： 評估服務使用者的需要

評估及滿足服務使用者合理的服務需要，並於服務上作出規劃，定期檢討和修訂有關評估及規劃。

1. 透過定期舉行的調查讓服務使用者及職員能表達對服務/機構的滿意程度，藉此了解機構之服務/行政表現，並將調查結果作為機構及單位改善服務之參考。
2. 社工/單位主任/部門主管每年透過不同方法，如學校特殊教育組、精神科醫務社工、地區團體探訪等，與地區人士保持聯絡及聽取他們的意見，以了解及掌握地區的服務需要。
3. 單位內設有意見箱及服務使用者意見收集表收集服務使用者意見及需要。

報名流程

重要日期
報名日

3/12-18/12
/2024

重要日期
名單公佈日

21/12/2024
(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。

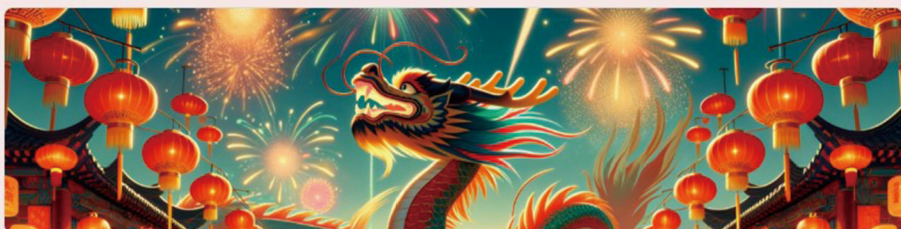
小組 / 活動須知

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

1-3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](#)

服務對象

15歲或以上之高功能自閉症人士(智商達70或以上)，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)

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布的「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。

	中心開放安排	中心室內活動	外出活動
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」	✗	✗▲	✗▲

活動
花絮

求職一條龍



酒精。人生。工作坊



海關總部參觀



平板賽艇體驗日



活動
花絮

紮紮鮮花束



Cooking
SPA SPA
台灣篇



PAFCAL無土種植
Workshop- 親子篇



SPAs
MARIO Kart大賽



「夥星同行」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得心應手。為了能提供更具體及貼近日常生活的體驗，我們在新一季將會推行「夥星同行」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。



活動

活動編號

內容

日期

時間

地點

名額

收費

負責職員



Cooking Date
(ICC義工聯乘活動)

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。

22/2/2025
(星期六)

2:00pm-5:30pm

待定

10人

\$50/人

仇姑娘



「職」時交流
小組

SPA-GT-2425-044

中心添置了沉浸式實境訓練裝置「VirCube FLEXI」！亦製作了數段辦公室生存社交技巧訓練短片，可以讓參加者在最貼近實際情況知道辦公室社交的真實狀況及潛規則。想「襟撈」？Come! & Know!

1/3及22/3/2025
(星期六)

2:20pm-4:30pm

本中心

6人

\$20/人

馮Sir

女生Image交流會

活動編號：SPA-2425-0039

內容： Fashion Style有好多種，但你有冇諗過自己既妝容、衣著打扮，同image、impression有咩關係？日常穿搭、見工、返工、約會既衣著打扮又有冇分別呢？今次活動等我地以女生角度，互相交流同分享關於「女生Image」小秘訣！

日期： 18/1/2025(星期六)

時間： 2:30pm - 4:30pm

地點： 本中心

對象： 中心女會員

名額： 6人

費用： \$20

負責職員： 楊姑娘、鄭姑娘、仇姑娘

Happy Friday(Feb), Happy Friday(Mar)

活動編號：SPA-2425-0068, SPA-2425-0069

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： 7/2, 14/3/2025(星期五)

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

SPA Café

活動編號：SPA-2425-0066

內容： 平時太家得閑去Café坐下，飲杯咖啡，High個Tea，同朋友傾下偈，慢活人生。食完件Cake，飲完杯嘢飲，放低錢埋單就走。但大家其實有冇留意過，到底營運一間Café需要注意啲咩？無論係大家表面都見到嘅種類、風格，定係背後大家睇唔到嘅選料、宣傳、人事、分工等等，全部都係要諗嘅。想體驗下係咩一回事？快啲報名嚟一齊實地考察同試下營運半日SPA Café啦！

日期： 10/1, 24/1/2025(星期五)

7/2, 21/2/2025(星期五)

時間： 6:15pm - 8:30pm

地點： 本中心及外間Café

對象： 中心會員

名額： 5人

費用： \$20

負責職員： 劉sir、黃sir、威sir



戀愛副本

活動編號：SPA-2425-0059

內容： 經過上次Next station is「戀愛」後，阿Sir知道對於親密關係的追求係所有人的需要，無分男女。但係用錯方法，可能令對方更加討厭自己，甚至遠離自己，「Block」埋其實都真係幾傷架！最壞係用錯方法甚至令對方覺得被性騷擾或非禮，要負上刑事責任！唔想咁，快啲來參加活動，知道下有咩唔Work嘅追求方法，就千奇唔好試啦！

日期： 25/1/2025(星期六)

時間： 3:00pm - 5:00pm

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

週五鬆一鬆(1-3月)

活動編號：SPA-2425-0055、SPA-2425-0056、SPA-2425-0057

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： 3、17、24/1/2025(逢星期五)

7、14、21、28/2/2025(逢星期五)

7、14、21/3/2025(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： 1. 10/1/2025及28/3/2025週五鬆一鬆暫停一節。
2. 因參加人數眾多，週五鬆一鬆由1月份起將分為A、B兩班進行，參加者請留意職員在名單公佈日所通知之確實出席小組日期。

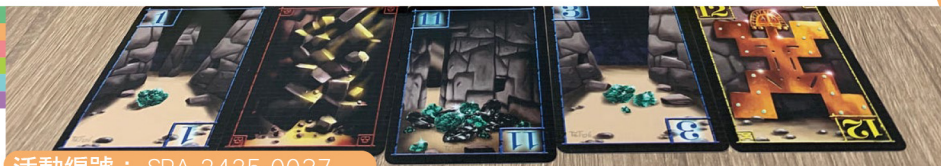
任天堂明星大亂鬥之夜



活動編號：SPA-2425-0053

- 內容：**任天堂既明星大亂鬥玩法相信唔需要多講，今次呢個活動希望可以搵到中心既明星大亂鬥之神。講多無謂，快啲報名啦！
- 日期：**28/3/2025(星期五)
- 時間：**6:00pm - 8:15pm
- 地點：**本中心
- 對象：**中心會員
- 名額：**8人
- 費用：**免費
- 負責職員：**鄭姑娘

「遊」戲 - 印加寶藏



活動編號：SPA-2425-0037

- 內容：**參加者將會化身為冒險家，前往古老既印加神廟，尋找稀有既綠松石、黑曜石同黃金。當越接近神廟既深處，就表示愈多危機將會發生，已經到手既寶物亦有可能因為種種危機，而被迫拋棄，到時你會點選擇？今次活動，一齊挑戰「印加寶藏」呢個桌遊啦！
- 日期：**15/2/2025(星期六)
- 時間：**2:00pm - 4:00pm
- 地點：**本中心
- 對象：**中心會員
- 名額：**4人
- 費用：**免費
- 負責職員：**仇姑娘

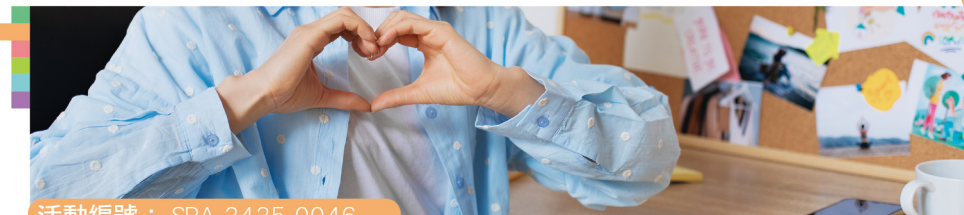
電子競技練習班 (1月、2月、3月)



活動編號：SPA-2425-0063, SPA-2425-0064, SPA-2425-0065

- 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：**2/1、9/1、16/1、23/1/2025 (逢星期四)
6/2、13/2、20/2、27/2/2025 (逢星期四)
6/3、13/3、20/3、27/3/2025 (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, 謙sir
- 備註：**新參加者會先安排一次組前試玩。

言語溝通訓練小組

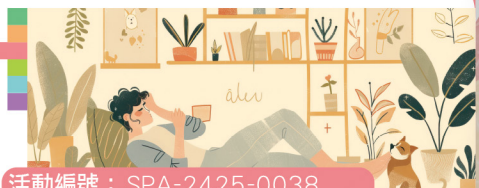


活動編號：SPA-2425-0046

- 內容：**你想認識新朋友嗎？與人溝通時的說話清晰度、語氣聲線和表達技巧都會影響我們與人相處時的形象。活動由言語治療師教導大家如何加強溝通技巧，認識更多新朋友！
- 日期：**6/2、13/2、20/2、27/2、6/3/2025 (逢星期四)
- 時間：**3:45pm-6:00pm
- 地點：**本中心
- 對象：**中心會員
- 名額：**4人
- 費用：**免費
- 負責職員：**謙Sir、言語治療師



「理」想生活



活動編號：SPA-2425-0038

內 容：「自理」、「獨立生活」除咗煮野食之外，到底仲有咩呢？今次小組會同大家一齊練習各個範疇既自理技能，為獨立生活做好準備。

日 期：15/3、22/3、29/3/2025 (星期六)

時 間：2:30pm - 4:40pm

地 點：本中心

對 象：中心會員

名 額：4人

費 用：\$30

負責職員：仇姑娘

街邊走走 - 社區定向



活動編號：SPA-2425-0070

內 容：運用大家的執行功能及團隊合作，成為City Hunter，完成不同任務、奪取最高分數！

日 期：4/1,11/1,18/1,25/1/2025 (逢星期六)

時 間：2:00pm - 5:30pm

地 點：本中心

對 象：中心會員(參加者需經治療師篩選)

名 額：4人

費 用：免費

負責職員：劉Sir

生活智慧王



活動編號：SPA-2425-0062

內 容：生活智慧大發現!!!生活上好多棘手既瑣細事項竟然幾下就可以搞掂？原來衣架可以咁用？食剩果皮又可以咁用？一齊嚟探索多啲生活小秘訣，簡簡單單、輕輕鬆鬆處理問題。想知道生活上可以點不費吹灰之力就搞掂麻煩就嚟參加啦！又或者你自認為自己係「生活智慧王」都歡迎你嚟提供秘訣！

日 期：18/1/2025(星期六)

時 間：3:00pm - 5:00pm

地 點：本中心

對 象：中心會員

名 額：5人

費 用：\$10

負責職員：威sir、黃sir

籽·生花



活動編號：SPA-2425-0035

內 容：「紙」除咗可以用嚟寫字、畫畫、摺紙之外，仲有冇諗到「紙」既其他用途呢？

今次活動一齊賦予「紙」一個新使命，延續紙張既價值，製作「種籽再造紙」同「種籽磚」。透過手工、種植的角度，再認識「環境保育」既概念。

日 期：11/1/2025(星期六)

時 間：10:00am - 12:00nn

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：作品需要時間風乾，或需於活動完結後再安排到中心取回作品

高爾夫球體驗日



活動編號：SPA-2425-0054

內 容：活動與康文署合辦，由合資格教練帶領大家進行高爾夫球運動體驗~

日 期：15/3/2023(星期六)

時 間：10:00am - 12:00nn

地 點：順利邨體育館

對 象：中心會員

名 額：8人

費 用：免費

負責職員：鄭姑娘

備 註：
1. 穿著輕便運動服裝和鞋
2. 自備足夠糧水和車費
3. 當日將於上午9:30於彩虹地鐵站B出口集合，並乘坐巴士前往順利邨體育館。

美食記者-荳都是美食



活動編號：SPA-2425-0067

內 容：久違既美食記者番黎啦！！今次我地會去荳灣尋找美食，為食既你，點可以唔參加呀！

日 期：11/1/2024(星期六)

時 間：3:00pm - 5:00pm

地 點：荳灣

對 象：中心會員

名 額：4人

費 用：\$20

負責職員：黃sir、威sir

見「焦」拆焦



活動編號：SPA-2425-0058

內容：你係咪成日都擔心呢樣個樣？明明自己身處好安全嘅地方，但都感到快要不行了？怕失敗，怕被其他人睇唔起？馮Sir會從生理，心理及認知層面去了解焦慮形成的原因，同阿「焦」做個好朋友。

日期：11/1/2025(星期六)

時間：3:00pm -5:00pm

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

手工朱古力DIY



活動編號：SPA-2425-0036

內容：成日都有人話，心情唔好就食粒朱古力開心下；有冇諗過其實整朱古力既過程都可以令自己開心啲呢？今次等我地一齊發揮下創意製作屬於自己既「手工朱古力」啦！

日期：8/3/2025(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：\$30

負責職員：仇姑娘

「營」運中



活動編號：SPA-2425-0060

內容：無論你想減肥或增肌，都一定要配合飲食先會更加有效。從活動中你會知道日常餐廳見到的食物到底有幾多卡路里。透過計算自己每日總熱量消耗(TDEE)，就知道自己能唔能夠減到肥同知道選擇咩來食。活動都會介紹一些徒手運動及如何利用抗阻力帶在家中做一些簡單訓練，保持健美體態。

日期：7/2/2025(星期五)

時間：6:00pm - 8:00pm

地點：本中心

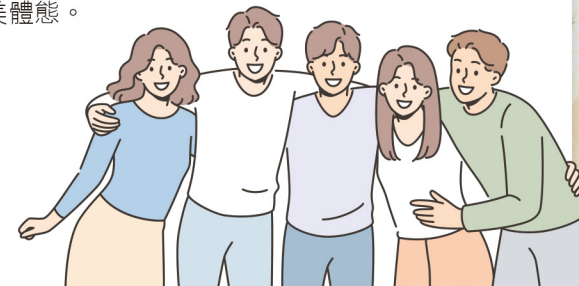
對象：中心會員

名額：4人

費用：\$10

負責職員：馮Sir

備註：送阻力帶一條



「體」你有幾勁



活動編號：SPA-2425-0061

內容：新一年，新挑戰！我地而家尋找緊一群想挑戰自我，突破界限既勇士黎挑戰我地一連串精心設計既體能關卡，唔好猶豫啦，有信心就報名黎挑戰啦！而挑戰關前，我地都有一連串既訓練比勇士們！

日期：8/3, 15/3, 22/3, 29/3/2025(逢星期六)

時間：9:45am-12:00nn

地點：本中心

對象：中心會員

名額：6人

費用：全免

負責職員：馮sir、黃sir

備註：參加者請穿著運動服飾出席活動

「家長鬆一鬆」之靜觀。手作。啾啾氣



活動編號：SPA-2425-0050

內容：家長管教子女時常感到壓力，繼而影響家長情緒。我們希望透過不同的手作及靜觀活動，讓家長能找到「me time」，好好照顧自己；同時亦透過與同路人分享，互相理解及支持，排解生活壓力。

日期：25/1、8/2、22/2及22/3/2025 (逢星期六，共四節)

時間：10:00am-12:15pm

地點：本中心

對象：中心會員之家長/照顧者

名額：8人

費用：\$40 (包括所有材料費用)

負責職員：楊姑娘

「家長鬆一鬆」之BBQ 嘆住燒



活動編號：SPA-2425-0052

內容：大家平時都忙着為子女安排各式各樣的節目和行程，你又多久沒有和同路朋友們一起相約遊玩呢？不如就襯天氣還不算很熱，抽一抽空，與各位同路人聚一聚，笑一笑，齊齊嘆住BBQ！

日期：15/3/2025 (星期六)

時間：1:00pm - 5:00pm

地點：燒烤場 (待定)

對象：中心會員之家長/照顧者

名額：8人

費用：\$100/人 (已包括食物及入場費用)

負責職員：楊姑娘、謙Sir

備註：直接於燒烤場集合及解散

1月份

Sun日

Mon一

Tue二

Wed三

Thu四

Fri五

Sat六

5	6	7	8	1	2	3	4
12	13	14	15	16	9	10	11
19	20	21	22	23	24	17	18
26	27	28	29	30	31	25	25
			農曆年初一	農曆年初二	農曆年初三		

