



New Life
Psychiatric Rehabilitation Association
新生精神康復會

第二十三期會訊

(2025年7月至9月)

朗程牽

我們相信每個人都擁有獨特優勢及潛能，只要經過適切訓練及機會，
定能發揮所長擁有明朗前程。



作品名稱：《自有才二次創作》

作者：朗程牽一眾會員



社會福利署資助服務

Subsidised Service by the Social Welfare Department

目錄

編者的話	3
中心簡介	4
會員守則	5
服務質素標準	6
活動回顧	7
照顧者專區	8-9
我也有Say	10-11
「自有才・展才能」作品展示閣	12
活動介紹	
- 會員訓練小組	13-17
- 親子活動	18
- 會員活動	19-24
- 共融活動	25
- 聖誕慶祝活動 – 委員會招募	26-27
- 職業治療資訊欄	28-29
- 師友計劃	30
- 舊生會資訊閣	31-32
- 家長支援小組	33
- 家長帶領活動	34
- 家長支援活動	35
到訪諮詢服務	36
活動報名須知	37-38
其他須知	38
意見收集表	39

編者的話

“

每年暑假，「朗程牽」都會準備多元化的活動讓會員及家長參與。今年特別安排一系列與就業及升學相關的訓練小組及工作坊，為會員步入人生另一階段做好準備。活動詳情請留意會訊內頁。照顧者的支援當然不可缺少，誠意推介瑜伽安睡工作坊及艾草按摩球活動，讓家長於繁忙的生活尋找片刻的寧靜，照顧自己身心靈健康的需要。期望「朗程牽」精心籌備的活動能夠陪你度過一個充實的暑假。

陳Sir

人事變動

溫沛鈺女士 (培訓及就業主任):

於17/03/2025正式入職

各位會員及家長，您好！我是新加入「朗程牽」的培訓及就業主任溫姑娘。很高興能夠成為中心的一份子。期待未來日子裡，能與大家多多交流、攜手同行，一起為會員的成長與發展努力。謝謝！



封面作品簡介



作品名稱：《自有才二次創作》

作者名稱：朗程牽一眾會員

作品簡介：作品為參加自有才活動的會員共同製作，為名畫吶喊的二次創作。畫中的人像搖身一變成了小丸子爺爺，身穿chiikawa上衣等等令這幅作品呈現一番新氣象。

中心簡介

本會獲社會福利署撥款資助，於2019年3月開始為受自閉症譜系障礙影響的人士(簡稱自閉症人士)及其家長/照顧者及前線同工提供支援服務，以回應自閉症人士的成長需要。



服務宗旨

透過全面評估自閉症人士的成長需要，制定個人化的介入服務和家長/照顧者支援服務，並以個案管理形式跟進。藉此強化他們的社交、就業及情緒管理等能力，裝備他們面對不同成長階段的挑戰，提升獨立生活能力，融入社會。

服務理念

我們相信每個人都擁有獨特的優勢及潛能，只要經過適切的訓練及機會，自閉症人士定能發揮所長，擁有明朗的前程。

目的

1. 提升自閉症人士面對成長挑戰的能力
2. 提升家長支援子女面對成長挑戰的能力及舒緩其壓力
3. 提升前線同工處理自閉症人士個案的能力

服務對象及收納準則

1. 15歲或以上之自閉症人士*
2. 其家長或照顧者
3. 前線同工 (服務對象為自閉症人士及其家長或照顧者)

*智商達70或以上及現時沒有參加其他由社會福利署資助的自閉症人士支援服務

中心開放時間

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
9:00a.m.- 5:00p.m.	9:00a.m.- 6:00p.m.	12:00p.m.- 9:00p.m.	9:00a.m.- 6:00p.m.	12:00p.m.- 9:00p.m.	9:00a.m.- 5:00p.m.

備註：星期日為休息日，將按需要提供服務；公眾假期休息

服務申請



符合以下三項申請資格人士可透過電話、預約到訪中心或由專業人士轉介形式申請服務：

1. 15歲或以上之自閉症人士
2. 智商達70或以上
3. 沒有參加其他由社會福利署資助的自閉症人士支援服務

申請服務時必需提交自閉症及智力評估報告才進入服務輪候名單。中心會視乎輪候人數而安排初次約見時間。如個案經理於安排初次面談期間超過三個月或以上未能成功聯絡/安排約見服務申請者，該申請將會視作自動取消。

服務退出



服務使用者可於正式收納為本單位會員後隨時退出服務，有意退出服務的服務使用者，應先通知其個案經理商討及跟進。有關詳細退出服務流程，可參閱張貼於中心內的資訊欄。

1. 自願退出：服務使用者的個人介入計劃已經達成或服務使用者認為不再需要服務
2. 非自願退出：未能遵守本單位訂立的會員守則、失去聯絡或持續地拒絕服務三個月或以上、所提供的服務不再符合服務使用者需要，或其行為對其他服務使用者或職員構成危險。個案經理於服務終止後會提供3個月跟進期，服務使用者可考慮參與中心之會員活動及師友計劃。

會員守則



1. 到訪者應互相尊重與合作。
 2. 請愛惜使用中心的設施及物資。
 3. 使用完的物資或用具要放回原位。
 4. 保持中心地方清潔及安靜。
 5. 到訪者須遵守本中心的所有特別措施及安排，例如預防感染措施等。
 6. 到訪者應小心保管個人財物。個人物件應盡量存放於自己的身邊，金錢等貴重物品則要隨身保管。如有損失，本中心一概不負責。
 7. 切勿擅自開關窗戶及電制。
 8. 未經許可，不可擅自在中心進行攝影、錄音、錄影、張貼通告，標語和舉行集會。
 9. 不得攜帶危險品、酒精飲品、翻版影音產品及違禁物品等進入中心。
 10. 不可在本中心及大廈範圍內作出淫褻、猥褻、粗言穢語、喧嘩及追逐嬉戲等騷擾他人行為。
 11. 嚴禁於本中心及大廈範圍內吸煙、賭博、酗酒、打架、鬧事、破壞公用設施或作出影響人身安全等擾亂秩序行為。
 12. 在本會使用服務、提供服務、參加活動或協助舉辦活動時，任何人士(包括義工)應根據個人健康及體力狀況，量力而為；並須遵守本會相關指引及職員/工作人員的指導。
- 本會將不會對因不遵從有關指引/指導、人力所無法避免之原因所造成之任何傷害或損害負責。如發現會員有任何違規行為，本中心有權就事件的嚴重程度，暫停服務的資格。

服務質素標準SQS

本中心已實施服務質素標準，假若會員對中心執行服務質素標準有任何意見，歡迎透過意見箱或會訊內的iSPA 意見收集表表達你的意見。

原則	資料提供	服務管理	為服務使用者提供的服務	尊重服務使用者的權利
準則內容	服務的宗旨和目標應明確界定，其運作形式應予公開，讓職員、服務使用者、可能需要接受服務的人士及社會大眾知悉，以資受惠	服務單位應有效地管理其資源，管理的方法應貫徹靈活變通、不斷創新及持續改善對服務使用者提供的服務	所有服務單位應鑑定並滿足服務使用者的特定需要	服務單位在服務運作和提供服務的每一方面，均應尊重服務使用者的權利
服務標準	1. 製備服務說明資料 2. 檢討服務提供的政策及程序 3. 備存服務運作的最新準確記錄	4. 職員的職務及責任 5. 職員招聘、晉升守則等 6. 定期檢討及評估單位表現、收集意見 7. 有效財政管理 8. 遵守切法律責任 9. 確保職員和服務使用者身於安全的環境	10. 清楚明確資料、知道申請及退出服務 11. 有計劃評估和滿足服務使用者的需要	12. 知情的選擇 13. 尊重服務使用者私人財產權利 14. 尊重服務使用者保護私隱和保密權利 15. 可申訴 16. 免受侵犯

中心備有上述服務質素標準政策文件，如欲索閱，請與中心職員聯絡。為了提高會員及家長對十六個服務質素標準的認識，中心會逐一介紹每一項服務質素標準的相關準則。

服務質素標準三 - 運作及活動記錄

是訂明服務單位存備服務運作和活動的最新準確記錄。為符合上述標準，新生精神康復會已訂立收集資料與製備運作及活動記錄的政策及程序；確保定期製備準確的運作和活動報告，並按時呈交社會福利署及備有明確途徑，讓服務使用者及公眾知悉有關服務單位的活動及運作。

活動回顧

「朗程牽」舉辦了不同的訓練小組及活動，就讓我們一同回顧當中的一些精彩活動。（更多活動花絮請瀏覽「朗程牽」網站）

社區實踐活動(4)- 路程規劃比一比

是次活動由會員協助設定尖沙咀區的Checkpoint，參加的會員則需要分兩組自行規劃路線，商討不同策略前往不同Checkpoint獲取更多分數。參加者對能共同探索不同地區感到興奮，大家一同於尖沙咀海旁交流心得，紛紛建議下次可以再探索不同地區。



Canva幫到你

在本次活動中，參加者認識到Canva不同的功能，大家學習如何使用Canva製作精美的海報和社交媒體圖像，並從中享受創意設計的樂趣。參加者有機會展示自己的作品，互相交流。部份參加者熟悉不同軟件的功能，在活動中分享使用經驗及看法。

星空下的傾情(7)- 免受侵犯工作坊

是次免受侵犯工作坊介紹了SQS16的內容，並從中心的日常運作、職員培訓及教育層面說明中心為此所採取的措施。最後，向家長們介紹不同的應對策略和社區資源。活動過程中，有家的分享了很多子女的困難及自身的經歷，引起家長們的共鳴。





照顧者

家長雙月聚會

家長雙月聚會由家長義工主導，與家長們一同探索及分享作為照顧者的點滴與挑戰。活動開首大家會圍繞當天的主題討論和分享經驗，之後設有自由交流環節，無論你想抒發心聲、分享經驗或認識更多的同路人互相扶持，都歡迎你參與。

家長雙月聚會(3)

活動編號: R2025/26-136

主題: 家庭角色關係

日期: 30/08/2025 (星期六)

時間: 04:00p.m. - 06:00p.m.

地點: 本中心

費用: 免費

名額: 16位

備註: 如活動報名人數超出限額，活動將以抽籤形式進行。負責職員將會於活動開始前兩星期聯絡確認抽籤結果。

者專區



照顧別人是愛與責任的延伸，但過程中難免疲累，甚至忽略了自己的需要。我們特意为每位默默付出的照顾者准备了一些小贴士，让您在忙碌中也能找到片刻喘息，慢慢修复自己的能量。

照顾者实用贴士



每天给自己一点me time：哪怕只是十分钟，静静喝杯茶、散步、阅读或听音乐。

练习说出自己的需要：愿意开口求助，是对自己和家人最温柔的照顾方式。



写下今天的小确幸：记录一件让你感恩的事，帮助重整情绪。

简化待办事项：学会分轻重缓急，不必事事亲力亲为。



五感疗愈小体验



视觉放松

凝视窗外绿意或看一张喜欢的照片，有助舒缓情绪。

听觉放松

播放大自然声音或温柔音乐，让心慢下来。



嗅觉疗愈

选用薰衣草、甜橙等舒压精油，滴在手帕或扩香石上。

触觉放松

用暖毛巾敷肩颈、按摩手掌，让身体回到当下。



味觉慰藉

细味一口朱古力或喜欢的茶饮，给自己一点温暖。



Autism History

神經發展差異用語上的變遷

現時，根據精神疾病診斷與統計手冊第五版（Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition，簡稱DSM-5）統一命名為「自閉症譜系障礙」（Autism Spectrum Disorder，簡稱ASD）的是一種包含不同特徵和程度的神經發展差異，隨著對其的認知改變在診斷用語上亦歷經變遷。

1911年，精神科醫生布洛伊勒據希臘文「autos」（自我）首創「Autism」一詞，用以描述精神分裂症孤立行為。至1943年，精神科醫生坎納重新定義「自閉症」為獨立的發展障礙，涉及社交、溝通與行為挑戰；而當中語言能力較高者則被歸類為以兒科醫生Hans Asperger命名的「亞氏保加症」。

60年代，「嬰兒自閉症」開始被用作分類早期確診的兒童，但醫學界當時對診斷的標準未有明確共識，不少有自閉特質的兒童常被誤稱「兒童精神分裂症」或「智力遲緩」。DSM-3在1980年正式將「自閉症障礙」列為獨立診斷，並在90年代採用各術語如亞氏保加，非典型自閉症、PDD-NOS等進行分類。

2013年，以光譜作概念的ASD取代各術語，反映特徵的多樣性。「自閉特色」與「光譜上(on the spectrum)」等詞則開始在倡導界別普及，呼應神經多元。棄用具污名化的字詞，轉向倡導及以人為本的語言無疑是促進共融重要的一環。

參考資料來源：

1. 宋維村(2013)。DSM-5自閉症最新診斷準則及其影響。健康世界，334=454 2013.10[民102.10]，16-22。
2. 宋維村(2000)。特殊教育學生輔導手冊（六）：自閉症學生輔導手冊。教育部特殊教育工作小組。

Comments (3)

Top Comments ▾



Adam

淘汰「亞氏保加症」一詞部分係因為 Hans Asperger 被發現係個支持種族優化既納粹主義者 🙄

♥ 195 - Reply



Bella

現時外國好多神經多元倡導者都出聲話希望大家用「autistic」而唔係「person with autism」稱呼自閉特質人士 🙄

♥ 330 - Reply



Chloe

我覺得「自閉」呢個詞都幾容易令人誤會... 🙄

♥ 600 - Reply

Write your comment here...



瞭解到字詞背後的歷史演變與附帶的用意後，不知大家會否對“自閉症”一詞有新的看法呢？中心的「我也有say主牆」進行更新後，主題將會與正名以及用詞有關；到訪中心時不妨停留片刻，與大家分享你覺得合適的用詞和稱呼！

自有才.展才能

每個人有自己的專長、每個人都有自己的夢想。中心透過「自有才。展才能」平台讓會員有機會將自己的藝術、畫作、手工藝品、攝影等作品與其他會員及家長分享。有興趣將作品展示於中心網站的會員可將作品圖片及50字以內的簡介轉交個案經理或中心職員。中心會視乎會訊排版將部份的作品放於此作品展示閣。



作品名稱: 《粉紅時間・2025年03月20日》

作者: 洪浩洋

作品簡介: 我用約6000港元的器材創作這份作品。相機器材是Nikon D5600。我用超級鮮艷色調，配黑柔焦濾鏡。

作品名稱: 《願望☆願景 2.5 次元》

作者: Samuel

作品簡介: 每個人曾經多多少少都有無法突破的願望，只要尋找到自己的一片天空，就會有機會有同路人幫助自己，最終願望突破並成就夢想！

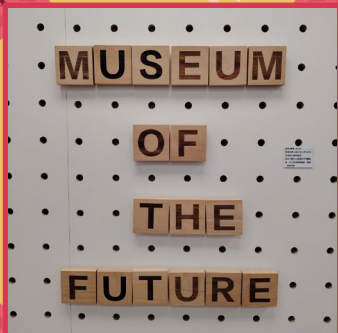
我也有Say - 拼字特色牆

活動室增設另一幅特色牆，除了有隔音功能外，更可以讓會員透過文字發放正能量的訊息或心聲。如會員有興趣投稿，歡迎到訪中心時於接待處附近位置領取投稿紙，中心會篩選適合的投稿並定期更新。

作者: James

投稿日期: 29/03/2025

信息/心聲的意思: 結合大量中心會員的不同靈感後，可以表達創意藝術，就像一個博物館。



會員訓練小組

(此系列的訓練活動優先接受個人介入計劃的會員報名)

會員訓練小組主要目的是讓會員學習不同的社交、溝通、就業及生活等技能，全方位提升會員的社交能力及獨立生活能力，裝備會員面對不同的挑戰。

心靈躍動小組

活動編號: R2025/26-037

簡介: 生活上遇到不同的困難和壓力而感到氣餒？我們可學習感恩，讓我們的心靈再次躍動，繼續有力量地前進。今次小組以感恩為主題，採用了多元化的形式，如藝術、遊戲和靜觀等，讓大家學習對不同的人 and 事物的感恩，從而減低負面情緒。

日期: 09/07/2025 - 13/08/2025 (逢星期三), 共6節

時間: 6:00p.m. - 8:00p.m.

地點: 本中心

費用: 免費

名額: 8位



備註: 負責職員會根據報名會員需要作出篩選。

友商友量大專交友守則

活動編號: R2025/26-035

簡介: 即將成為大專新鮮人的你，又或是面對新環境想認識新朋友的你，是否想認識更多與朋輩之間交流互動的溝通技巧？朋輩之間又會流行或進行甚麼活動？此小組會讓大家可以有機會接觸大專用語，亦有機會與會員共同協商計劃活動，趁暑假期間好好裝備自己，迎接新的社交挑戰。

日期: 16/07/2025-27/08/2025 (逢星期三), 共8節

時間: 3:00p.m. - 5:00p.m.

地點: 本中心

費用: 免費

名額: 8位



備註:

1. 負責職員會根據報名會員需要作出篩選。
2. 其中一節為09/08/2025 (星期六) 2:00p.m.-4:00p.m.外出實踐活動。

會員訓練小組

(此系列的訓練活動優先接受個人介入計劃的會員報名)

會員訓練小組主要目的是讓會員學習不同的社交、溝通、就業及生活等技能，全方位提升會員的社交能力及獨立生活能力，裝備會員面對不同的挑戰。

言樂無窮 (2)

活動編號: R2025/26-036

簡介: 你曾否覺得有口難言，難以組織表達自己的想法？小組需要組員合作進行不同的言語表達遊戲，學習有效地向別人表達自己的需要、作出發問及澄清，從中提升表達自己及理解指示的能力。小組將會以每月一次的形式進行，讓大家有機會持續地參與及建立友誼。

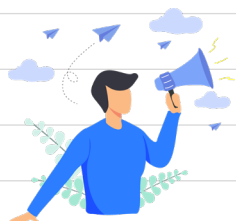
日期: 19/07, 16/08, 13/09/2025 (逢星期六), 共3節

時間: 2:00p.m. - 4:00p.m.

地點: 本中心

費用: 免費

名額: 8位



備註: 負責職員會根據報名會員需要作出篩選。

儀容達人

活動編號: R2025/26-038

簡介: 如果.....有人每星期只洗澡一次、餐廳侍應的手指甲邊有污漬、有人穿著卡通公仔服飾出席工作面試，你會有什麼想法？對於建立第一印象，儀表擔當了很重要的角色，亦代表自己有多重視個人衛生，有興趣學習管理自己儀表的你，快來報名參加。

日期: 25/07/2025 - 29/08/2025 (逢星期五), 共6節

時間: 6:00p.m. - 8:00p.m.

地點: 本中心

費用: 免費

名額: 8位



備註: 負責職員會根據報名會員需要作出篩選。

會員訓練小組

(此系列的訓練活動優先接受個人介入計劃的會員報名)

會員訓練小組主要目的是讓會員學習不同的社交、溝通、就業及生活等技能，全方位提升會員的社交能力及獨立生活能力，裝備會員面對不同的挑戰。

求職Ready GO

活動編號: R2025/26-146

簡介: 找工作不只是投遞履歷，更需要策略與準備。透過6節課堂，會員將認識不同求職渠道、分析招聘廣告、學習篩選合適職位的方法，以及掌握撰寫履歷與求職信的技巧。同時也會練習如何回顧自己的面試表現。課程由淺入深，幫助參加會員清晰規劃求職方向，提升申請的成功率，為踏入職場第一步做好準備。

日期: 04/08/2025 - 21/08/2025 (逢星期一、四), 共6節

時間: 10:00a.m. - 12:00p.m.

地點: 本中心

費用: 免費

名額: 8位



備註:

1. 此小組只限接受個人職業計劃的會員報名。
2. 負責職員會根據報名會員需要作出篩選。

騙子心理學

活動編號: R2025/26-049

簡介: 很多媒體報道過不同類型的騙案，你是否覺得騙徒防不勝防？有沒有疑問為什麼這麼多人受騙呢？小組將會帶大家認識不同的騙案類型，以及騙徒常利用什麼手法操控別人的心理。透過不同活動及練習，讓參加會員實踐辨識詐騙手段和應對詐騙的方法，齊來做個醒目的提子達人。

日期: 20/08/2025 - 24/09/2025 (逢星期三), 共6節

時間: 6:00p.m. - 8:00p.m.

地點: 本中心

費用: 免費

名額: 8位



備註: 負責職員會根據報名會員需要作出篩選。

會員訓練小組

(此系列的訓練活動優先接受個人介入計劃的會員報名)

會員訓練小組主要目的是讓會員學習不同的社交、溝通、就業及生活等技能，全方位提升會員的社交能力及獨立生活能力，裝備會員面對不同的挑戰。

整全認知行為情緒管理小組

活動編號: R2025/26-047

簡介: 現時有不少都市人都受不同程度的情緒問題困擾，如抑鬱、焦慮，影響身心健康。此小組為十四節的課程，透過整全情緒治療的概念讓參加者學習觀察情緒、思想、身體感受及行為的關係，改善情緒的負面影響，促進心理健康。

日期: 23/08/2025 - 22/11/2025 (逢星期六), 共14節

時間: 11:00a.m. - 1:00p.m.

地點: 本中心

費用: 免費

名額: 8位



備註: 負責職員會根據報名會員需要作出篩選。

WRAP小組 - 會員篇

活動編號: R2025/26-048

簡介: 「身心健康行動計劃」(Wellness Recovery Action Plan® 簡稱 WRAP®) 是由美國精神健康運動倡導者 Mary Ellen Copeland 所發展的一套維持身心健康的系統化工具，提升參與人士的健康管理計劃實踐及危機處理的意識和能力。「朗程牽」舉辦的WRAP小組讓大家初步認識及體驗「身心健康行動計劃」，為自己訂立身心健康工具箱，協助自己提升身心健康。

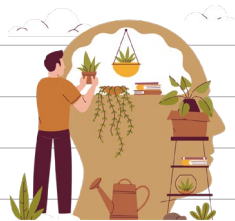
日期: 27/08/2025 - 17/09/2025 (逢星期三), 共4節

時間: 6:00p.m. - 8:00p.m.

地點: 本中心

費用: 免費

名額: 8位



備註:

1. 由於小組有連貫性, 需要參加者出席全部4節。
2. 負責職員會根據報名會員需要作出篩選。

會員訓練小組

(此系列的訓練活動優先接受個人介入計劃的會員報名)

會員訓練小組主要目的是讓會員學習不同的社交、溝通、就業及生活等技能，全方位提升會員的社交能力及獨立生活能力，裝備會員面對不同的挑戰。

求職面試全攻略

活動編號: R2025/26-057

簡介: 求職面試不只考驗口才，更涉及準備、儀容、應對態度等多方面的技能及能力。本小組透過6節實用訓練，幫助學員掌握面試流程、評分標準、常見問題的答題方向，以及合適的衣著與儀表。課堂設有構思練習、模擬面試，讓會員在實踐中提升自信與表現力。無論是初次求職或準備轉工，都能從中獲益，為成功面試打下穩固基礎。

日期: 08/09/2025 - 25/09/2025 (逢星期一、四), 共6節

時間: 10:00a.m. - 12:00p.m.

地點: 本中心

費用: 免費

名額: 8位



備註:

1. 由於小組有連貫性，需要參加者出席全部6節。
2. 負責職員會根據報名會員需要作出篩選。

社交達人小組 (2)

活動編號: R2025/26-056

簡介: 社交是人生中不可或缺的能力，亦與日常生活息息相關，無論在學校還是職場都一定會用到。小組會透過講解、練習、角色扮演、遊戲等形式，讓組員認識社交潛規則、對話技巧、情緒的觀察及調節、思想解讀等社交技巧，裝備好自己，成為社交達人！

日期: 19/09/2025 - 02/01/2026 (逢星期五), 共15節

時間: 6:00p.m. - 8:00p.m.

地點: 本中心

費用: 免費

名額: 8位



備註:

1. 參加者必須出席9月12日小組組前面談。
2. 負責職員會根據報名會員需要作出篩選。

親子活動

透過親子社交活動，讓大家於生活中休息一下。活動亦有機會讓會員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交流分享。

親子活動(2) - 貓貓Café

活動編號: R2025/26-066

簡介: 假日與家人到餐廳、café用膳相信大家都不陌生，但你有否試過與動物一起用膳呢？是次活動我們將會一起到貓貓café，體驗一邊用餐，一邊與貓咪們相處。如果有興趣與可愛的貓咪共度一個下午，快與家人們一起報名吧！

日期: 06/09/2025 (星期六)

時間: 4:00p.m. - 6:00p.m.

地點: 待定

費用: 免費

名額: 10對親子



備註:如活動報名人數超出限額，活動將以抽籤形式進行。負責職員將會於活動**開始前兩星期**聯絡確認抽籤結果。

會員活動

(此系列活動歡迎所有會員參與，不論是否完成個人介入計劃)

大學面試準備室

活動編號: R2025/26-144

簡介: 大學面試是通往升學的關鍵一步，良好的表現能讓你在眾多考生中脫穎而出。本活動將帶領你了解常見面試形式與流程，從面試前準備、儀表表現，到回答問題的技巧，並透過模擬練習提升自信。讓你掌握應試節奏，真實展現自己的優勢與潛力。

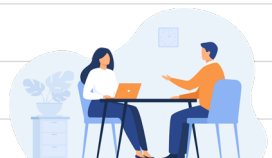
日期: 08/07/2025 (星期二)

時間: 10:00a.m. - 12:00p.m.

地點: 本中心

費用: 免費

名額: 8位



備註: 如活動報名人數超出限額，活動將以抽籤形式進行。負責職員將會於活動開始前兩星期聯絡確認抽籤結果。

暑假鬆一鬆

活動編號: R2025/26-042

簡介: 終於放假啦！放假去哪兒？行山覺得悶熱、逛街又感到沉悶，不如來與其他會員一起打一小時保齡球。保齡球活動中，將會考考大家社交潛規則，又可在週末鬆一鬆。然後，我們一起到超市進行理財任務，精明的你怎可錯過呢！

日期: 19/07/2025 (星期六)

時間: 3:30p.m. - 6:00p.m.

集合/解散地點: 港鐵大窩口站B出口大堂

費用: 免費

名額: 8位



備註: 如活動報名人數超出限額，活動將以抽籤形式進行。負責職員將會於活動開始前兩星期聯絡確認抽籤結果。

會員活動

(此系列活動歡迎所有會員參與，不論是否完成個人介入計劃)

向未來出發：升學 x 職涯方向站

活動編號: R2025/26-145

簡介: 面對畢業，你會選擇升學還是投身職場？在人生這個重要的轉捩點，了解自己的興趣、能力及未來目標尤為關鍵。本活動將協助你認識本地及海外不同的升學出路、主修選擇及行業發展方向，並透過職業性向工具，探索個人特質與志向的匹配程度。透過討論及小組活動，你將更清楚自己的方向，學習如何訂立中短期目標，為未來做好規劃。

日期: 22/07/2025 (星期二)

時間: 10:00a.m. - 12:00p.m.

地點: 本中心

費用: 免費

名額: 8位



備註:如活動報名人數超出限額，活動將以抽籤形式進行。負責職員將會於活動開始前兩星期聯絡確認抽籤結果。

自有才(2)

活動編號: R2025/26-051

簡介: 是次自有才活動主題是zine製作工作坊！Magazine是雜誌，zine換言之便是迷你雜誌。活動中你可以盡情釋放你的創意，打造屬於你的迷你雜誌，用繪畫、文字及拼貼等展現你想呈現的故事！

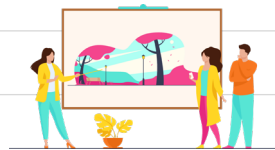
日期: 16/08/2025 (星期六)

時間: 4:00p.m. - 6:00p.m.

地點: 本中心

費用: 免費

名額: 9位



備註:如活動報名人數超出限額，活動將以抽籤形式進行。負責職員將會於活動開始前兩星期聯絡確認抽籤結果。

會員活動

(此系列活動歡迎所有會員參與，不論是否完成個人介入計劃)

大學新生求生包

活動編號: R2025/26-143

簡介:	升讀大學後將面對全新的學習和生活模式，善用校內資源有助你更順利適應環境、發揮潛能。活動將介紹大學內不同的支援部門（如學生事務處、SEN辦公室等）的職能及申請流程，讓你掌握何時、如何尋求協助，逐步建立個人支援網絡，為大學生活做好心理和實際上的準備，提升自我管理與獨立能力。
日期:	26/08/2025 (星期二)
時間:	10:00a.m. - 12:00p.m.
地點:	本中心
費用:	免費
名額:	8位



備註:如活動報名人數超出限額，活動將以抽籤形式進行。負責職員將會於活動開始前兩星期聯絡確認抽籤結果。

減壓Switch — Switch

活動編號: R2025/26-053

簡介:	是此活動透過輕鬆的多人遊戲幫助大家減壓、增強社交技巧和學習合作，當然還可以認識新朋友。快來加入我們的減壓Switch — Switch活動，一齊用 Switch遊戲放鬆身心！
日期:	30/08/2025 (星期六)
時間:	4:00p.m. - 6:00p.m.
地點:	本中心
費用:	免費
名額:	8位



備註:如活動報名人數超出限額，活動將以抽籤形式進行。負責職員將會於活動開始前兩星期聯絡確認抽籤結果。

會員活動

(此系列活動歡迎所有會員參與，不論是否完成個人介入計劃)

CV實戰工作坊: 打造你的求職入場券

活動編號: R2025/26-142

簡介: 履歷表是打開面試大門的第一步。活動將介紹撰寫履歷的基本格式、常見錯誤及個人化技巧，並提供範例及實作練習。參加會員可學習如何針對不同職位有效呈現自己，提升面試及求職成功率。完成後你將擁有一份更專業及清晰的履歷作品。

日期: 02/09/2025 (星期二)

時間: 10:00a.m. - 12:00p.m.

地點: 本中心

費用: 免費

名額: 8位



備註:如活動報名人數超出限額，活動將以抽籤形式進行。負責職員將會於活動開始前兩星期聯絡確認抽籤結果。

體適能體驗篇

活動編號: R2025/26-060

簡介: 想提升體能、強化身體協調力，又想舒展筋骨、放鬆心情？「體適能體驗篇」由擁有舞蹈和體適能教學經驗的家長義工Candy帶領，透過簡單易學的動作，讓大家提升肌肉力量、協調和身體感知。無論你有沒有運動經驗，也能輕鬆投入其中，一齊動起來！

日期: 13/09/2025 (星期六)

時間: 4:00p.m. - 6:00p.m.

地點: 本中心

費用: 免費

名額: 8位



備註:如活動報名人數超出限額，活動將以抽籤形式進行。負責職員將會於活動開始前兩星期聯絡確認抽籤結果。

會員活動

(此系列活動歡迎所有會員參與，不論是否完成個人介入計劃)

國安法教育-避免誤墮法網

活動編號: R2025/26-061

簡介:	《香港國安法》實施5周年，你對國安法有認識嗎？參加會員將會從活動、遊戲及問答等環節認識國安法，從而進一步增強對國家安全的意識與觀念，為維護國家安全做出努力。害怕誤墮法網？參加此活動就不會存在擔心了！
日期:	20/09/2025 (星期六)
時間:	4:00p.m. - 6:00p.m.
地點:	本中心
費用:	免費
名額:	20位

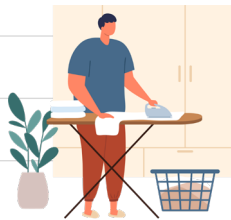


備註:如活動報名人數超出限額，活動將以抽籤形式進行。負責職員將會於活動開始前兩星期聯絡確認抽籤結果。

居家必備知識

活動編號: R2025/26-062

簡介:	活動將會與你探索家居生活中的有趣小知識，內容包括家居清潔技巧、收納妙招以及環保小貼士。無論你是新手還是家居達人，都可以分享自己的家居經驗。
日期:	26/09/2025 (星期五)
時間:	3:00p.m. - 5:00p.m.
地點:	本中心
費用:	免費
名額:	8位



備註:如活動報名人數超出限額，活動將以抽籤形式進行。負責職員將會於活動開始前兩星期聯絡確認抽籤結果。

會員活動

(此系列活動歡迎所有會員參與，不論是否完成個人介入計劃)

我的探索地圖 (1)

活動編號: R2025/26-063

簡介:	相信每一個人走在社區時都會有自己獨特的體驗及想法，可能是覺得街道太狹窄？或是覺得某公園的空間特別令你舒適？是次活動希望與會員一同探索不同的社區空間，製作一個屬於自己的體驗地圖互相分享自己的所見所想。
日期:	27/09/2025 (星期六)
時間:	3:00p.m. - 6:00p.m.
地點:	觀塘站集合
費用:	免費
名額:	8位

備註:如活動報名人數超出限額，活動將以抽籤形式進行。負責職員將會於活動開始前兩星期聯絡確認抽籤結果。



共融活動

共融活動(4) - 關愛樂融融(1)

活動編號: R2025/26-046

簡介: 是次活動將會與殘疾人士院舍合作，由會員計劃及帶領不同環節例如熱身操及輕鬆遊戲等，讓院友感受到關愛，一起度過一個輕鬆愉快的一天。作為有愛心又熱心助人的你，歡迎一起參與今次的共融活動。

日期: 02/08/2025 (星期六)

時間: 2:00p.m. - 4:00p.m.

地點: 本中心

費用: 免費

名額: 8位

備註: 如活動報名人數超出限額，活動將以抽籤形式進行。負責職員將會於活動開始前兩星期聯絡確認抽籤結果。

共融活動(5) & (6)

活動編號: R2025/26-055

R2025/26-065

簡介: 是此活動將會和美容美甲行業人士合作，第一節介紹如何護理及保養指甲，以維持個人衛生及美觀。第二節則會有美甲體驗，讓大家發揮你的創意力及美感，設計你喜愛的款色。歡迎女會員及對美甲有興趣的會員報名參加。

第一節

第二節

日期: 09/08/2025 (星期六)

13/09/2025 (星期六)

時間: 4:00p.m. – 6:00p.m.

4:00p.m. – 6:00p.m.

地點: 本中心

費用: 免費

名額: 8位

備註: 負責職員會根據報名會員需要及可出席日期作出篩選。



聖誕慶祝活動



簡介

中心計劃舉辦一連串的聖誕慶祝活動，
如果你對聖誕慶祝活動有興趣，
又想裝備自己的籌備及帶領能力，
鼓勵你成為本年度聖誕委員會的一份子，
共同創造難忘的聖誕節回憶！

委員會職責

- 協助籌備活動
- 出席聖誕慶祝活動
- 安排或帶領活動
- 優先參加 Party



- 委員會招募

申請方法

請撰寫100-200字的申請訊息
(WhatsApp到中心手機55960919)

簡述以下內容:

1. 想成為聖誕委員的原因
2. 你對聖誕慶祝活動的想法



招募截止日期：15/08/2025 (五)

慶祝活動 (3)
R2025/26-093

05/12/2025 (五)
6PM-8PM

外出購買
聖誕物資

慶祝活動 (4)
R2025/26-095

12/12/2025 (五)
6PM-8PM

中心佈置
聖誕裝飾

慶祝活動 (5)
R2025/26-097

19/12/2025 (五)
6PM-8PM

Christmas
Party

職業治療資訊欄

大家對職業治療有多少認識？

「職業」的意思是什麼？

中心希望通過這個資訊欄版塊，

讓大家可以對職業治療有更多的認識。

其實..

只要是日常與生活角色相關的活動也是「職業」。

以下是不同的「職業」種類，以及當中的例子：

自理能力

- 洗臉、刷牙
- 正確服藥

家居打理

- 整理物品
- 清潔家居

學習

- 讀書考試
- 持續進修
- 技能課程

休息

- 睡眠質素
- 讓自己放鬆的活動

社交生活

- 建立友誼
- 參與社交活動

遊戲活動

- 讓自己感到快樂的活動和其過程

社區生活

- 購物
- 前往目的地的能力

工作

- 求職
- 完成工作事項

✦ 職業治療理念是什麼？

✦ 哪種「職業」最重要/有意義？

✦ 與自閉特色人士的關係？

2025/2026 年度第七屆師友計劃

(此系列活動歡迎所有會員參加，不論是否完成個人介入計劃)

師友計劃旨在以朋輩方式支援會員的各方面的需要。會員將會與已接受相關培訓的18歲以上之社區人士(師友)建立伙伴關係，「亦師亦友」，共同成長學習，互相交流意見。本年度的師友計劃共有4次活動，會員可以通過主動的參與、學習、分享增加與他人的連繫，在活動中實踐社交技巧。以下是本年度師友計劃的活動安排，期待各位會員報名。



師友計劃 2

桌遊活動

是次師友活動將會與大家進行桌遊活動。通過不同的策略遊戲，除了投入桌遊活動外，更能藉此機會可以互相交流溝通，認識不同的會員。不論你有沒有參與過桌遊活動，相信你都能夠從中得到樂趣，體驗歡快的時光。名額有限，有興趣的你，歡迎來報名喔！

活動編號: R2025/26-041

日期: 12/07/2025 (星期六)

時間: 4:00p.m. – 6:00p.m.

地點: 本中心

費用: 免費

名額: 8位

備註: 如活動報名人數超出限額，活動將以抽籤形式進行。負責職員將會於活動開始前兩星期聯絡確認抽籤結果。

舊生會資訊閣

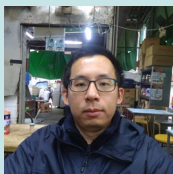
(只限已結束個人介入計劃的會員報名)

2025-2026年度第五屆舊生會幹事團隊正式成立！車站代表他們與朗程牽之間的連結，而每位幹事也有代表他們自己的車站名稱。他們將會在舊生聚會與大家見面，聊天玩遊戲，促進大家繼續實踐所學的社交技巧。

大家好，我是「元老級」幹事之一Andy。今年我會參與設計和帶領2次舊生聚會，希望過程中能跟各位會員分享我的興趣和經驗，一同度過愉快的周末。



和諧



你是獨特的

我，洪浩洋，出生在地球，成為一個戴G-Shock手錶在右手腕的人類。2025年4月26日，我開始戴香囊。我平時觀察數字。數字可能給我正能量。

iSPA
朗程牽

交通博物館



大家好，我叫Bobo，是交通愛好者，最鍾意周圍旅遊。好高興成為幹事會一員，我比較創新，閒時做二次創作，希望可在中心策劃更具創意活動，帶歡樂給大家。

熱情繽紛



繁忙金鐘



大家好，我叫樂，現在港鐵學院讀書，同時在港鐵兼職車站助理。有機會與你分享工作經驗和最新資訊。希望我的投入、隨機應變能帶出領導能力、協助大家！

大家好，我是James，很高興可以連任幹事會成員，無論我們成員千變萬化與及多少風雨，我們依然作為中心的招牌形像，繼續用愛心為社會發揮正面的價值觀。

舊生會資訊閣

(只限已結束個人介入計劃的會員報名)

舊生定期進行每兩個月一次聚會，透過不同的主題及活動讓已結束個人介入計劃的會員，即舊生繼續參與中心活動實踐所學，並認識其他舊生建立友誼。舊生聚會形式將由2025年03月08日完成就職的幹事負責構思、策劃及帶領。期望以一個輕鬆及互動的平台讓所有舊生聚首一堂。以下是本年度的舊生聚會安排，歡迎各舊生報名。

舊生聚會(3)

從古至今，交通都是人類在日常生活中時常接觸的項目。在這個聚會中，我們會有交通相關的遊戲，也會有和交通相關的歷史知識Q&A環節。有時間的話，我們也會玩桌上遊戲。

活動編號: R2025/26-050

日期: 02/08/2025
(星期六)

時間: 4:00p.m. –
6:00p.m.

地點: 本中心

費用: 免費

名額: 10位

備註: 如活動報名人數超出限額，活動將以抽籤形式進行。負責職員將會於活動
開始前兩星期聯絡確認抽籤結果。

家長支援小組

透過不同課程內容讓家長學習不同支援子女的方法，並學懂關注及照顧自己身心靈健康。

觀賞情行(1)

活動編號: R2025/26-039

簡介: 你有否面對過以下的挑戰? 子女不願意和你聊天或分享心事、子女情緒爆發令你束手無策、對著子女重覆不斷的問題令你沒有耐性、覺得子女停滯不前、屢勸不改等等? 這些或會令你覺得氣餒、迷惘、不知所措... 「觀•賞•情•行」家長小組課程，讓家長掌握及練習觀察、獎賞、共情、同行四個角色的技巧及要點，令家長在教養的道路上重拾信心及希望。

日期: 05/07/2025 - 30/08/2025 (逢星期六), 共8節

時間: 11:00a.m. - 1:00p.m.

地點: 本中心

費用: 免費

名額: 8位



備註:

1. 負責職員會根據報名會員需要作出篩選。
2. 8月16日小組暫停一星期

WRAP小組(1) - 家長篇

活動編號: R2025/26-058

簡介: 「身心健康行動計劃」(Wellness Recovery Action Plan® 簡稱 WRAP®) 是由美國精神健康運動倡導者 Mary Ellen Copeland 所發展的一套維持身心健康的系統化工具，提升參與人士的健康管理、計劃實踐及危機處理的意識和能力。「朗程牽」舉辦的WRAP小組，讓大家初步認識及體驗「身心健康行動計劃」，為自己訂立身心健康工具箱，協助自己提升身心健康。

日期: 06/09/2025 - 27/09/2025 (逢星期六), 共4節

時間: 11:00a.m. - 1:00p.m.

地點: 本中心

費用: 免費

名額: 8位



備註:

1. 由於小組有連貫性，需要參加者出席全部4節。
2. 負責職員會根據報名會員需要作出篩選。

家長帶領活動

活動提供一個平台讓家長互相認識及交流，暫時放下照顧者角色，參與自己喜歡活動，齊齊提升身心靈健康。此外，中心增設「星空下的傾情」板塊，以不同的主題讓家長認識及掌握不同技巧以持續地支援子女於成長階段面對不同的困難及挑戰。齊齊於星空下互訴心聲及互相扶持。

家長帶領活動(4) – 藝術體驗 (2) - 艾草按摩球

活動編號: R2025/26-064

簡介: 是次藝術體驗將由家長義工導師 Clara(中國民間藝術文憑、資深剪紙導師、美國官方認證禪繞畫教師、日本和諧粉彩(JPHAA)正指導師)帶領，結合製作技巧和艾草的天然香氣，讓參加家長在手作過程中放鬆心情，亦可將成品帶回家中使用。歡迎對自然療癒與手作有興趣的家長參與。

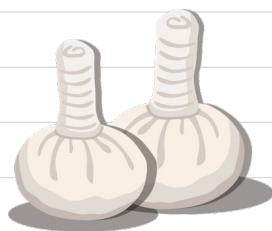
日期: 27/09/2025 (星期六)

時間: 2:00p.m. - 4:00p.m.

地點: 本中心

費用: 免費

名額: 12位



備註: 如活動報名人數超出限額，活動將以抽籤形式進行。負責職員將會於活動開始前兩星期聯絡確認抽籤結果。

家長支援活動

活動提供一個平台讓家長互相認識及交流，暫時放下照顧者角色，參與自己喜歡活動，齊齊提升身心靈健康。此外，中心增設「星空下的傾情」板塊，以不同的主題讓家長認識及掌握不同技巧以持續地支援子女於成長階段面對不同的困難及挑戰。齊齊於星空下互訴心聲及互相扶持。

星空下的傾情(2) – 職業治療知多少

活動編號: R2025/26-045

簡介: 旨在提升家長對職業治療服務的認識與了解，包括職業治療的基本概念、常見的服務範疇。活動也會介紹中心的職業治療服務，包括個別評估、定制治療計劃、個案故事分享，以及如何幫助自閉特色人士的需求，從而改善生活質量。歡迎各位家長報名參加。

日期: 12/07/2025 (星期六)

時間: 2:00p.m. - 4:00p.m.

地點: 本中心

費用: 免費

名額: 16位



備註: 如活動報名人數超出限額，活動將以抽籤形式進行。負責職員將會於活動開始前兩星期聯絡確認抽籤結果。

瑜伽安睡工作坊(1)

活動編號: R2025/26-054

簡介: 晚上睡不好？可能是身體或腦袋太緊繃，難以放鬆入睡。本工作坊會先與大家了解一些常見的睡眠習慣與觀念，並學習如何逐步調整，之後透過簡單易學的伸展動作和呼吸練習，幫助身體放鬆及安撫思緒，為一夜好眠做好準備。

日期: 16/08/2025 (星期六)

時間: 2:00p.m. - 4:00p.m.

地點: 本中心

費用: 免費

名額: 10位



備註: 如活動報名人數超出限額，活動將以抽籤形式進行。負責職員將會於活動開始前兩星期聯絡確認抽籤結果。

到訪諮詢服務

「朗程牽」為受社會福利署資助的服務單位提供到訪自閉症諮詢及培訓活動。透過專業同工到訪，了解個案於單位中的行為表現，並與前線同工分享經驗，進一步支援單位處理及跟進自閉症個案。到訪諮詢的形式不限，可以選擇以下題目進行工作坊，亦可按應不同範疇與相關的專業同工展開個案討論，商議介入方向。

單位服務對象	青少年/成人
走進他們的世界	- 自閉症認識/理解及個案分析 - 識別自閉症人士及其支援需要
情緒及行為	- 了解自閉症人士的精神健康狀況 - 情緒理解及調控訓練 - 正向行為支援策略 - 身心健康行動計劃的介紹及應用
社交溝通	- 與自閉症人士溝通相處的技巧 - 社交故事的編寫及應用 - 自閉症人士溝通功能的訓練 「情、理、行、實況」社交能力訓練介紹
就業支援	- 認識自閉症人士在職場遇到的挑戰及介入方法 - 提升工作效率的支援策略 - 虛擬實景技術於工作訓練的應用
感覺處理	- 感覺訊息處理及調節策略 - 感官友善的環境配套
照顧者支援	「觀·賞·情·行」訓練介紹
其他	可按單位需要訂立合適題目

前線同工電話諮詢服務	熱線接聽時間:
「朗程牽」亦設有一條諮詢熱線，由專業同工為社會服務機構及教育界別機構前線同工提供有關自閉症的資訊及建議，以輔助處理自閉症人士的情緒及行為困難。如對自閉症有任何查詢，歡迎致電此熱線與專業同工討論處理的方向。 對象： 社會服務機構及教育界別同工 諮詢熱線： 5596 - 0919	星期一 2:00p.m. - 5:00p.m. 星期二 2:00p.m. - 6:00p.m. 星期三 5:00p.m. - 9:00p.m. 星期四 2:00p.m. - 6:00p.m. 星期五 5:00p.m. - 9:00p.m. 星期六 2:00p.m. - 5:00p.m.

活動報名須知

活動報名方法：

- 以電話、WhatsApp或親自到本中心報名，報名所需資料：
姓名及活動名稱及人數 (如參與人數超過一人)。如活動報名人數超出限額，活動將以抽籤形式進行。負責職員將會於活動開始前兩星期聯絡確認抽籤結果。

繳費方法：

- 可親臨本中心繳交現金。
- 如以支票繳費，支票抬頭為“新生精神康復會”，並確保於該活動舉辦七天前把支票寄到或親自交到本中心，中心職員成功存款至銀行後會發出活動收據確認並於活動當天派發。

繳費須知：

- 因不同的收費活動需要按參加的人數而預算支出，已報名的會員及家長必須於活動報名時或最遲於活動當天繳交費用，若已報名的參加者於指定日子後決定退出活動(指定日子請參考活動備註)，未曾繳費者亦需補交費用，敬請見諒。
- 所有活動繳費後，便已確實報名。除因特別情況(例如：參加人數不足/活動因事而取消)外，會員及家長自行決定退出活動，將不獲退款。

活動報名須知

颱風/ 暴雨訊號/ 政府宣佈的「極端情況」警告下之中心開放及活動安排：

中心開放安排：當8號或以上風球懸掛/黑色暴雨/「極端情況」警告下，中心會停止開放，直至警告解除後2小時，中心則會逐步恢復正常運作。若以上警告在星期一、二、四及六下午四時後或星期三及五下午七時後除下，當天中心會暫停服務。

	室內活動 (包括面談/小組/活動)	室外活動
1號風球/黃色暴雨	✓	✓
3號風球/紅色暴雨	✓	✗*
8號或以上風球/黑色暴雨	✗*	✗*
「極端情況」警告	✗*	✗*

✓=如常 ✗=取消/延期

* 如小組/活動開始前 2小時，該訊號懸掛/預警，活動將會延期或取消。

特別情況: 如中心服務已開始，而天氣及後轉壞，中心會視乎當時的天氣及路面狀況，安排參加者離開/繼續服務。服務最後的安排以社署發出通知及指引為準。

其他須知

1. 中心已加設服務意見收集箱，歡迎各會員發表意見，以推動「朗程牽」服務的進步。
2. 歡迎各會員為會訊設計封面 / 插圖。亦可寫下感受、心得、分享並投稿，與其他會員分享你們的樂與憂。如有興趣參與或投稿，請與個案經理或中心職員聯絡。作品及投稿會由職員作出甄選。
3. 本中心的WhatsApp只是為了接收及發放資訊用途，由不同職員共同管理；而訊息的回覆時間只限於中心開放時間內。會員若需要輔導支援，請與負責個案經理預約輔導時間。
4. 如 (i) 拒絕或需要修改接收會訊及中心資訊的方法(包括：郵寄及WhatsApp)
(ii) 更改個人資料，例如住址及電話，請與個案經理或中心職員聯絡。

iSPA意見收集表

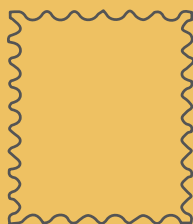
歡迎大家寫下對本中心服務的任何意見，並寄回/電郵/交回本中心職員作跟進。各會員的寶貴意見將作為本中心日後提升服務質素之用。

This image shows a single sheet of bright yellow paper with ten horizontal black lines spaced evenly apart, resembling notebook paper. The lines are thin and extend across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

姓名： 聯絡電話： 日期：

感謝你的意見！

郵寄地址



上環皇后大道中340號華秦國際大廈一樓一號室

Unit 1, 1/F, Hua Qin International Building, 340
Queen's Road Central, Sheung Wan, Hong Kong



2294-9181 (一般查詢)



5596-0919 (前線同工諮詢/
會員宣傳聯絡WhatsApp)



3475-0253 (傳真)



spahk@nlpra.org.hk



<https://spahk.nlpra.org.hk>



iSPA 網頁



新生會網頁