



New Life
Psychiatric Rehabilitation Association
新 生 精 神 康 復 會



第二十五期會訊
(2026年1月至3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：《2026新年快樂》

作者：Joylly



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	12-13
職業治療資訊欄	14
活動介紹	
- 親子活動	15
- 會員訓練小組	15-17
- 會員活動	18-20
- 共融活動	21
- 義工服務嘉許禮	21
- 舊生會資訊閣	22-23
- 師友計劃	24
- 家長支援小組	25-26
- 家長帶領活動	26
- 家長支援活動	27
專業培訓服務	28
活動報名須知	29-30
其他須知	30
意見收集表	31

編者的話



“

歌曲錄製活動 - 會員送給新生會60周年的禮物
為祝賀新生會60周年，會員共同錄製歌曲表達心意。從選曲、排練到錄音，會員都全程投入，積極發表意見和互相鼓勵。過程中發現會員有不同的天賦及才能，有作曲、寫樂譜、演奏鋼琴及小提琴，更能唱歌劇，正如會員分享，歌曲中各人能夠施展不同音樂才能，也突顯出每人獨特之處，融合起來可以是一首悅耳的樂章。誠邀大家參閱活動回顧 - 歌曲錄製，聽聽會員參加活動後的心聲及掃描此二維碼聆聽會員用心創作的音樂。



新生會全港賣旗日2026

新生會60周年會慶其中一個活動是全港賣旗日，活動日期為2026年1月10日(星期六)，支持推廣身心靈整全健康的你記得要預留日期參與。

陳Sir

人事變動

馬端陽姑娘 (臨床心理學家)

於29/11/2025離職

衷心感謝大家一直以來的支持、合作與陪伴，雖然即將踏上新的旅途，但我會在心中珍藏在這裡的美好時光與回憶。祝福各位未來順利、生活愉快、平安喜樂。

唐心儀姑娘 (輔導員) (個案經理)

於10/09/2025轉職

很感恩在朗程牽這段日子遇到各位同事、會員及家長，有機會與各位一起交流、一起工作，見證了彼此的成長，也經歷了好多新的體驗。希望大家保重身體、開心過每一天。

曾俊喜先生 (項目助理)

於14/10/2025到職

非常感激朗程牽提供這個工作機會給我，我會好好珍惜。希望大家多多指教。



封面作品簡介



作品名稱: 2026新年快樂

作者名稱: Joylly

作品簡介: 小孩和小鳥為了慶祝新年，特別製作出以生肖馬作主題的表演道具。他們在大街小巷裏載歌載舞

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	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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。

服務質素標準五 - 人力資源

是訂明服務單位 / 機構實施有效的職員招聘、遴選、晉升及調派、簽訂職員僱傭合約、發展及培訓、督導及評估和紀律處分守則。為符合上述標準，新生精神康復會已訂立職員招聘、遴選、晉升及調派、職員僱傭合約及紀律處分政策及程序；備有新職員入職導向訓練；訂定職員督導政策，定期進行工作表現評核及訂有職員訓練和發展政策及計劃。

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)

WRAP小組 - 會員篇

透過講解、練習及體驗活動去協助參加會員對身心健康行動計劃(WRAP)概念的認識，並讓他們能即時運用所學，加以實踐個人身心健康計劃。有會員分享，雖然內容簡單但十分充實，每堂都有東西學習和取走；小組內的活動視覺化、形象具體化，令人印象深刻和容易牢記；學習到多留意自己，認識不同危機級別，原來放鬆方法也有不同，遇到危機時，找適合的人幫助和支援。



家長帶領活動(4) - 藝術體驗 (2) - 艾草按摩球

是次活動由資深家長義工導師 Clara 帶領，共有11位家長參與，一起製作獨一無二的艾草按摩球，享受創作的樂趣。活動氣氛輕鬆，家長們都主動投入製作按摩球，並在過程中互相幫忙和提點。總括而言，參加者均喜歡此活動，認為活動促進和其他家長的交流和支持，並有助舒緩自身和管教子女的壓力。



電繪小組

由外聘導師教授電繪技術創作圖像故事，透過實踐與創意，讓會員能夠輕鬆學習電繪插畫的精髓。會員對電繪表現濃厚興趣，主動分享個人繪畫及使用不同軟件的經驗。特別欣賞會員間互相支援，當有會員遇到困難，例如不懂得使用特別的功能，坐在旁邊的會員會主動協助。





照顧者

支援照顧者 稍息再前行

社會福利署（社署）致力支援照顧者，近年推出多項新措施，以多管齊下的方式加強照顧者的社區支援，並便利和鼓勵長者／殘疾人士使用暫託服務，紓緩照顧者的壓力。



「照顧者支援專線182 183」

24小時由專業社工接聽，提供即時諮詢、輔導、外展、配對暫託、緊急支援及轉介服務等。「摯安Zone」5322 2183為聽力或語言障礙人士而設的WhatsApp照顧者支援服務，讓有需要的人士以文字與專業社工對話。



「照顧者資訊網」(carers.hk)

為照顧者提供全面最新資訊，設人工智能聊天機械人功能，亦便利照顧者及早尋求協助。

暫託服務及體驗活動

照顧者適時休息十分重要。照顧者先要照顧好自己，才可好好照顧家人。暫託服務為長者／殘疾人士提供短暫照顧，讓照顧者有喘息機會。照顧者支援專線182 183可協助配對長者／殘疾人士暫託服務，簡單方便。專線又可為有需要的照顧者提供交通津貼，便利長者和殘疾人士使用暫託服務。為減輕照顧者的壓力，許多地區服務單位（例如殘疾人士地區支援中心）舉辦暫託服務體驗活動，讓照顧者及早了解暫託服務和建立對服務單位的信心。很多服務使用者參與這些服務體驗活動後，都表示暫託服務讓照顧者得以喘息，亦明白不是要在緊急情況才使用暫託服務。

資訊來源：社會福利署中西南及離島區福利辦事處提供



專區



俗語說：「養兒一百歲，長憂九十九」，作為家長，你是否曾感到很大壓力或疲憊？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。聚會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 (6)

活動編號：R2025/26-139

主題：子女理財與自立

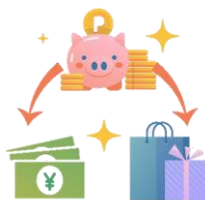
日期：28/02/2026 (星期六)

時間：4:00p.m. - 6:00p.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。



2025年8月舉行的第三次家長雙月聚會以「家庭角色與關係」為題，由三位家長義工帶領，大家真誠分享在家庭分工和親子互動上的點滴。討論中有家長真情流露，獲得同路人的理解與支持，亦有人從交流中得到啟發，學會在家庭中為自己和家人留空間。聚會氣氛真摯溫馨，在茶點交流中圓滿結束，讓彼此都感受到被理解與同行的力量。你也想認識一群願意同行的家長嗎？下一聚，等你加入！

我也有Say

前段時間於中心我也有SAY主牆展示了自閉譜系由古至今的不同名稱，大家都認為“自閉”一詞不太貼切，故邀請大家留言為ASD正名，來看看我們收集了什麼意見！



Differ
Equ

Absolute Super Determination
「我想大家看見我的堅毅和決心」

隱者人格
「我希望大家明白我需要的個人空間」

較真者
「我的真誠才是最重要的」

自適人格
「我已經很努力令自己適應這個世界」

其實會員們都表達了不希望被社會對“自閉”一詞的成見所定型，而是希望每人的特質都能被看見。要達成此遠景，我們需要作出調適，使他們有空間展示個人能力。

下期再續

自有才

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。

會員投稿



作者：Garfield

作品簡介：
他叫Sensei (日文意思是老師)是我的貓貓。我把他畫成大佬，所以這張又叫大哥肖像。



作者：鍊金術士

作品簡介：
當黃燈閃亮時，輕鐵車輛將駛過燈前路軌；這個是一個有色彩故事的燈柱



作者：劉少芬

作品簡介：
身為手作創業者，不但要販售教學材料包、剪片、提供15至20分鐘內速畫服務，還要處理客戶製化事宜和控制成本。守時、負責任和恰當溝通也是一門學問。所以我也要追求進步和多元化發展。

展才能

活動回顧 - 歌曲錄製

歌曲錄製活動在8月份圓滿結束，在一連四節的活動中，參加會員從選曲、排練到錄音全程投入，過程中大家互相提供回饋與建議、支持和鼓勵。最終順利完成錄製，體驗到音樂創作與團隊協作的樂趣和重要性。以下為會員的心聲分享。



Grace

這4個月以來，能夠與胡姑娘和其他會員一起經歷選歌、編曲、討論分工、練歌。在專業錄音室錄音的階段很是難忘！製成品也很好聽、很完美。歌曲中各人施展不同音樂才能，也突顯出我們每個人的獨特之處，融合起來可以是一首悅耳的樂章，很是鼓舞。



Sa

首歌效果都唔錯，欣賞大家都努力練習，不過好像錄音比當日大細聲無咁明顯。準備過程中，都感謝姑娘安排好歌譜同埋彈琴recording俾我練習，過程中因為唱翻以前上聖樂班學過的歌，唔係太難，但係都比較少練習，會少少唔肯定自己會唔會唱得好。第一次去studio都覺得係新鮮。錄音過程中，欣賞錄音咪收音好，令聽出來的tone清晰，都大致唱到旋律，都有機會讓我接觸到midi。整體來說，享受整個練習和錄音過程。



洪浩洋

在今次音樂製作中，我有和組員合作對唱「總有你鼓勵」，也有就「We Shall Overcome」拉奏一段小提琴背景音樂。今次對我來說是一次全新的里程碑式事件，我第一次參加專業錄音室的錄音，第一次在iSPA活動中和同伴對唱合作，第一次讓自己的小提琴在專業錄音室中演奏。過程中也有辛苦，也有壓力，但最終大家合作完成項目。我多謝各位合作付出，恭喜各位完成音樂。祝大家在人生旅程「身心靈健康同行」。



掃描此二維碼，一起聆聽我們用心創作的音樂。

職業治療資訊欄

今期資訊欄會跟大家分享有關感官訊息的小知識。

日常生活中，我們每天都會接收到來自環境及自身的感官訊息，感官訊息包括8個類別：視覺、聽覺、觸覺、味覺、嗅覺、本體覺 (Proprioception)、前庭覺 (Vestibular) 和內感覺 (Interoception)。

這些感官訊息有什麼作用？

這些感官訊息都各有其神經傳遞路徑，最後會到達大腦，並由大腦不同的區域處理，整合成為有用的資料，讓我們能作出適當和符合環境需要的反應。

另外，邊緣系統 (Limbic System) 會負責幫助處理感官訊息、情緒與記憶之間的連繫。當這個傳遞的過程，任何一個部位出現狀況，最嚴重的情況會影響日常生活。例如...

警醒度

學習能力

工作表現

情緒

自理能力

專注力

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(4) - 參觀新生農場

活動編號：R2025/26-132

簡介:	想一起親親大自然嗎？是次親子活動將帶大家走進新生農場，參觀有機種植區，了解農作物的生長過程，並親身體驗有趣的小活動，感受綠色生活的樂趣。家長與子女可在大自然中輕鬆互動，享受難得的親子時光。歡迎有興趣的家庭踴躍報名。		
日期:	07/03/2026 (星期六)		
時間:	10:00a.m. - 12:00p.m.	地點:	新生農場
費用:	免費	名額:	30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)

認識自己: 興趣與潛能探索小組

活動編號：R2025/26-169

簡介:	這個六節小組將帶領會員透過趣味性的活動與自我探索工具，了解自己的興趣、性格與潛能。從中你將會發現不同職涯方向的可能性，了解自己擅長與喜歡的領域，並學會如何將個人特質應用於未來學習、工作或生活選擇，提升自我認識與信心。		
日期:	05/01/2026 - 09/02/2026 (逢星期一), 共6節		
時間:	2:30p.m.-4:30p.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，並於小組開始前兩星期聯絡確認報名結果。

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。

生活技能放大鏡

活動編號：R2025/26-105

簡介： 小組將以「儀容管理、家居安全、外出計劃、健康管理」等衣食住行相關的獨立生活技能為主題，講解如何選擇合適的打扮、留意家居安全、外出時需要留意的社交技巧及自我健康管理等知識，通過不同的實踐機會讓會員能發展獨立性，提升生活質素並取得滿足感。

日期： 08/01/2026 - 12/02/2026 (逢星期四), 共6節

時間： 3:00p.m. – 5:00p.m. **地點：** 本中心

費用： 免費 **名額：** 8位



言樂無窮 (4)

活動編號：R2025/26-103

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： 10/01/2026、14/02/2026、07/03/2026 (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



談笑風生

活動編號：R2025/26-102

簡介： 日常溝通中常見語帶雙關及誇張暗示等情況，都需要我們細心解讀才能理解對方的意思。若能以幽默態度來應對，將有助於我們建立人際關係，但幽默的運用亦需留意時機與場合的適切性。本小組將以「幽默應對」為主題，讓參加者在互動中練習以輕鬆方式回應，提升社交自信。

日期： 14/01/2026 - 11/03/2026 (逢星期三), 共8節

時間： 6:30p.m. - 8:30p.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，並於小組開始前兩星期聯絡確認報名結果。

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。

安睡好眠

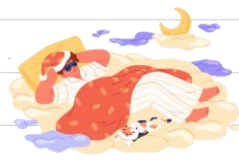
活動編號：R2025/26-104

簡介： 最近總是睡不好、腦袋停不下來？邀請你一起找回放鬆入睡的感覺！小組會結合睡眠知識、情緒調節及身心放鬆練習，讓你認識自己的睡眠模式，調整睡眠習慣、舒緩焦慮與雜念，重拾放鬆的夜晚與充滿能量的早晨。想在晚上睡得更香甜的你，快來參加吧！

日期： 16/01/2026 - 20/02/2026 (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



我有我可能

活動編號：R2025/26-114

簡介： 每個人都有自己的特質及需要，當個人的目標與自己的困難有衝突時，你會選擇放棄還是嘗試以不同方法克服？本小組旨在裝備會員在面對挑戰時，能恰當地表達自己的需要，調節目標和方法，並尋求支援以此提升個人能力，為自己做出明智選擇，達成不同的可能。

日期： 20/02/2026 - 27/03/2026 (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



安全使用網上社交媒體小組

活動編號：R2025/26-115

簡介： 互聯網使用已經成為生活的一部份。你認識「網絡潮語」及Emoji正確的使用嗎？在社交媒體上結識朋友又可以如何避免網絡騙案？本小組將會透過觀看不同場景的短片和模擬實戰遊戲，提高參加會員使用社交媒體的危機意識及安全技巧。

日期： 25/02/2026 - 18/03/2026 (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： 負責職員會根據報名會員需要作出篩選，並於小組開始前兩星期聯絡確認報名結果。

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)

知情懂性

活動編號：R2025/26-033

簡介: 你想更深入探究親密關係的奧秘嗎？面對性與親密關係時又有否遇到挑戰呢？活動中，我們將與大家探索不同類型的關係，學會建立健康親密關係的元素，以及設立個人界限的技巧。快來報名，一起了解性與親密關係的多樣性。

日期: 10/01/2026 (星期六)

時間: 2:00p.m. - 4:00p.m.

地點: 本中心

費用: 免費

名額: 8位



我有我故事

活動編號：R2025/26-110

簡介: 你有故事想要分享嗎？是次活動希望營造一個包容的空間，讓你表達自己的想法，分享你的喜好厭惡及獨有的個人經歷。透過輕鬆的分享環節，我們可以認識自己，回顧自己曾經遇過的挑戰及難關，找出自己的性格特質，提升自我表達的能力，並與其他會員建立聯繫。

日期: 24/01/2026 (星期六)

時間: 4:00p.m. - 6:00p.m.

地點: 本中心

費用: 免費

名額: 8位



自有才(4)

活動編號：R2025/26-111

簡介: 才能與藝術於生活中處處可見。自有才活動涵蓋多數為視覺藝術及手作等題材，以綫條顏色甚至不同質料表達自己。是次活動中，希望與大家探索以文字為主的表達方式：不論鍾情於毛筆字、鋼筆書法或是喜愛詩詞、散文、歌詞等文學創作；只要是文字的愛好者都歡迎大家加入。

日期: 31/01/2026 (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)

團聚慶新年

活動編號：R2025/26-117

簡介：農曆新年將至，誠邀大家一同「團聚慶新年」，感受濃厚的節日氣氛！活動設有新年主題小遊戲及分享環節，讓大家在歡樂互動中交流近況，並為新一年立下美好願望。無論你想熱熱鬧鬧迎新歲，還是在節日前共度溫馨時光，都歡迎你參加，一起迎接新一年！

日期：14/02/2026 (星期六)

時間：4:00p.m. - 6:00p.m.

地點：本中心

費用：免費

名額：8位



「性」在夠安全

活動編號：R2025/26-044

簡介：是次工作坊中，我們將探討性健康和安全性行為的知識，更會討論預防性暴力與侵犯等資訊。自身健康與安全相當重要，一起來學習如何守護自己吧！

日期：14/02/2026 (星期六)

時間：2:00p.m. - 4:00p.m.

地點：本中心

費用：免費

名額：8位



免受侵犯工作坊

活動編號：R2025/26-119

簡介：「朗程牽」嚴格執行共十六個服務質素的標準，致力確保服務使用者及其家屬在安全的環境下接受中心所提供的服務。是次工作坊將會向會員介紹服務質素標準十六 - 免受侵犯，讓會員認識其政策、程序指引、準則，以及中心採取的措施。

日期：28/02/2026 (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)

我的探索地圖 (2) - 西沙GO PARK

活動編號：R2025/26-128

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: 21/03/2026 (星期六)

時間: 3:00p.m. - 6:00p.m.

地點: 大學港鐵站集合

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。

萬勿錯過

「行業探索導賞活動」 - 探索不同職業領域，一同拓闊眼界

為了讓會員有更多機會認識社會上不同的專業與工作文化，本中心正積極籌劃一系列「行業探索導賞活動」，期望透過實地參觀與導賞，讓會員能夠親身感受各行各業的工作環境及不同工崗位的職責及要求。目前我們正與多個機構商議合作的可能性，待確認後會以WhatsApp宣傳活動資訊，期待你的參與。

共融活動

「朗程牽」定期與不同團體合辦主題性的共融活動，有興趣的會員可踴躍參與。

共融活動(10)-烘焙樂趣派對

活動編號：R2025/26-113

簡介：西九龍青年獅子會義工誠邀你一起製作曲奇餅，共同發揮創意設計獨特的裝飾。活動過程能夠幫助你提升專注力和手眼協調能力，這也是社交互動的絕佳機會。在輕鬆愉快的氛圍中，享受手工製作的樂趣。歡迎加入我們的奇幻旅程。

日期：03/01/2026 (星期六)

時間：2:00p.m.- 4:00p.m.

地點：本中心

費用：免費

名額：8位



共融活動(12)

活動編號：R2025/26-131

簡介：是次活動會由現職的美甲師分享日常護理指甲的知識，希望讓大家認識到指甲護理的重要性，並分享正確的修剪和保養方法。你會在活動中認識到適合自己指甲的產品，提升自我護理的能力。現誠邀各位對護理指甲有興趣的人參加，快來報名吧! (歡迎女/男會員報名)

日期：待定

時間：待定

地點：待定

費用：免費

名額：8位



義工服務嘉許禮



義工服務嘉許禮

活動編號：R2025/26-126

簡介：「朗程牽」去年舉辦不同類型的活動，當中有不少的活動由家長、師友、會員和舊生會幹事們帶領。承蒙義工們對中心的支持，令中心的活動變得更有興趣及多元化。嘉許禮旨在感謝及嘉許義工們的付出，如你有興趣認識及了解義工們的工作及服務成果，歡迎你報名參加。

日期：14/03/2026 (星期六)

時間：2:00p.m.- 4:00p.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。

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(6)-外出郊遊

想離開繁忙緊張的都市，大家想呼吸新鮮空氣，就不要錯過這次舊生聚會，這次我們會去到錦田或八鄉，深入本地的鄉郊文化，令大家認識鄉郊歷史與特色，還會進行有特色的社交任務，想參加的會員，千萬不容錯過！

活動編號:	R2025/26-116
日期:	07/02/2026 (星期六)
時間:	4:00p.m. - 6:00p.m.
集合及解散地點:	港鐵錦上路站B出口大堂
費用:	免費
名額:	10位

第六屆 幹事卸任及就職典禮

舊生會幹事在過往一年協助構思、策劃及帶領各項舊生聚會和共融活動，提供機會讓舊生會員有交流和放鬆的時間。現誠邀大家出席「第六屆幹事卸任及就職典禮」，一起回顧第五屆幹事的付出、貢獻及個人成長，並且見證和迎接第六屆新任幹事就職，傳承舊生會的使命。

活動編號:	R2025/26-124
日期:	07/03/2026 (星期六)
時間:	2:00p.m. - 4:00p.m.
地點:	本中心
費用:	免費
名額:	12位

舊生會年度會議

舊生聚會能讓舊生聚首一堂，均由幹事們悉心準備及帶領。為了預備第六屆舊生聚會活動，做到精益求精，今次特意舉辦會議，除了參考上屆舊生聚會所收到的讚賞和建議，大家也可在會議中提出你作為舊生的想法，一同計劃來年聚會主題，讓幹事分工帶領。歡迎各舊生參與會議，集思廣益。

活動編號:	R2025/26-125
日期:	07/03/2026 (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。

第六屆幹事招募

第四屆幹事會於2025年年初舉行就職典禮之後，幹事們積極為中心的舊生籌備和舉辦全年不同主題的舊生聚會，並且協助帶領多個共融活動。幹事們不但在活動中發揮所長並與會員交流及互相分享經驗，朋輩間發放正能量！！

第五屆幹事現正開始招募，如果你想為「朗程牽」的會員服務，又想裝備自己的籌備及帶領活動能力，我們鼓勵你申請成為幹事。

任期：1年 (2026年4月至2027年3月)

職責：

- 出席舊生聚會，協助設計和帶領聚會。
- 與職員/幹事合作籌備及帶領身心靈活動/共融活動。
- 主動與會員建立關係，宣傳活動，並給予正能量。

招募對象：

- 富有責任感、願意出席舊生聚會及幹事會議。
- 願意與會員及職員溝通。
- 有團隊精神。
- 能調節自己情緒以及有良好的解難能力。

申請方法：

- 必須為已完成個人介入計劃的會員。
- 請撰寫一封150字至200字的申請信，內容是自我介紹及認為自己勝任幹事的原因，並把申請信於截止日期(31/01/2026)之前電郵/傳真/郵寄/WhatsApp/親自遞交到本中心。
- 申請者須通過職員的面試。
- 如成功取錄，將獲專人通知，並須出席07/03/2026 (星期六)下午的就職儀式。

截止申請日期：31/01/2026 (星期六)



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 4

週末Tea Time

悠閒的午後時光，最適合與友人共享美點及放鬆身心。是次「週末Tea Time」讓師友和會員在輕鬆的氛圍中，一邊品嚐茶點，一邊分享近況與生活點滴。想在週末享受愉快又有意義的聚會，就別錯過這次下午茶時間！

活動編號:	R2025/26-109
日期:	17/01/2026 (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。

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(2)

活動編號：R2025/26-106

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: 03/01/2026 - 21/02/2026 (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



身心健康行動計劃小組(2) - 家長篇

活動編號：R2025/26-123

簡介: 「身心健康行動計劃」(Taking Action®) (前稱是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Taking Action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: 07/03/2026 - 28/03/2026 (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:負責職員會根據報名家長需要作出篩選。並於小組開始前兩星期聯絡確認報名結果。

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。

SQS知多D - 免受侵犯工作坊

活動編號：R2025/26-129

簡介：「朗程牽」嚴格執行共十六個服務質素的標準，致力確保服務使用者及其家屬在安全的環境下接受中心所提供的服務。是次工作坊將會向家長介紹服務質素標準十六 - 免受侵犯，讓家長認識其政策、程序指引、準則，以及中心採取的措施。

日期：07/03/2026 (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：負責職員會根據報名家長需要作出篩選。並於小組**開始前兩星期**聯絡確認報名結果。

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(8) - 藝術體驗 (4) - 蝶古巴特麻布手提袋

活動編號：R2025/26-130

簡介：是次藝術體驗將由家長義工導師 Clara (資深剪紙導師、日本和諧粉彩 (JPHAA) 正指導師、美國官方認證禪繞畫導師) 帶領，與家長一同體驗「蝶古巴特」藝術，家長可以透過拼貼創作，親手製作屬於自己的麻布手提袋。歡迎對小手作有興趣的家長參與，共度放鬆的創作時光。

日期：21/03/2026 (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。

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(4) - 就業支援

活動編號：R2025/26-112

簡介: 子女面對準備踏入職場工作，難免會有不安和緊張。身為家長可以如何協助呢？又可以怎樣協助及鼓勵子女持續工作？是次工作坊將會和家長一起探討有關問題，不單讓家長認識相關知識及技巧，亦可了解到「朗程牽」的就業支援服務如何幫助子女為就業做好準備。

日期: 24/01/2026 (星期六)

時間: 2:00p.m. - 4:00p.m.

地點: 本中心

費用: 免費

名額: 12位



瑜伽安睡工作坊(2)

活動編號：R2025/26-121

簡介: 最近會否翻來覆去、睡不安穩？也許不是你「不夠累」，而是身體和腦袋都太緊繃了！是次工作坊會先和大家了解常見的睡眠習慣與迷思，學習一些小技巧幫助入睡，之後透過簡單易學的伸展與呼吸練習，讓身心慢慢放鬆，為一夜好眠做好準備。

日期: 28/02/2026 (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。

專業培訓服務

「朗程牽」為受社會福利署資助的康復服務單位提供到訪自閉症專業培訓服務。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。到訪專業培訓的形式不限，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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 「觀·賞·情·行」訓練介紹
其他	<ul style="list-style-type: none"> 可按單位需要訂立合適題目

前線同工電話諮詢服務

「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

熱線接聽時間：

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

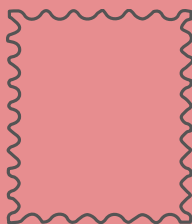
歡迎大家寫下對本中心服務的任何意見，並寄回/電郵/交回本中心職員作
跟進。各會員的寶貴意見將作為本中心日後提升服務質素之用。

[illegible]

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