



New Life

Psychiatric Rehabilitation Association

新生精神康復會

同行 60 載

共創 330



60 Years We Together 330 Wellbeing We Share



第二十七期會訊

(2026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，定能發揮所長擁有朗朗前程。



作品名稱:小灰灰的肖像

作者:畫畫的加菲貓



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
第六屆幹事介紹	14-15
舊生會有獎問答遊戲	16
舊生活動	17
籌備第六屆活動花絮	18
師友計劃	19
職業治療資訊欄	20
活動介紹	
- 會員訓練小組	21-25
- 會員活動	26-28
- 共融活動	29
- 親子活動	30
- 家長支援小組	30
- 家長帶領活動	31
- 家長支援活動	31
專業培訓服務	32
活動報名須知	33
其他須知	34
意見收集表	35



編者的話



第六屆舊生會幹事正式就任

本年度，中心成功招募了10位已完成「個人介入計劃」的會員參與舊生會工作，當中更有3位首次擔任幹事。有出席義工嘉許禮的幹事分享，成為舊生會幹事不僅能夠服務中心會員，亦讓自己有所得著與成長，這正是成立舊生會的目的，體現「助人自助」的精神。誠邀大家抽空細閱舊生會資訊閣，認識新一屆幹事的自我簡介，以及參與新增設的有獎遊戲活動。期望新一屆幹事繼續發揮團隊合作精神，在活動中為會員帶來歡樂。

自有才·展才能作品

中心一直積極尋找機會讓會員體驗及展現藝術創作，例如早前的「藝術330」活動、作品展覽及「自有才」活動。如你希望與他人分享自己的藝術作品，歡迎將圖片及50字以內的簡介交予個案經理或中心職員。我們將會甄選作品，用於會訊封面或「自有才·展才能」作品展示閣內。

陳Sir

人事變動

曾俊喜先生 (項目助理)

於10/4/2026離職

感謝大家這幾個月內對我的支持，我在朗程牽工作期間學會的某些技能都幫到我的日常生活，願大家能實現自己的夢想！

封面作品簡介

作品名稱： 小灰灰的肖像

作者名稱： 畫畫の加菲貓

作品簡介： 我畫了我朋友的貓---小灰灰的經典肖像和姿勢，這是我送給朋友的生日禮物。希望喜歡貓的會員及家長都喜歡這個肖像。



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、猥瑣、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。

服務質素標準七 財政管理

服務質素標準七是訂明服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。為符合上述標準，新生精神康復會已備有制定及確認財政預算的程序；備有管理財政資源及監察財政表現的政策及程序；備有程序以定期研究提高經濟效益或抑制成本的機會及為制定財政預算及處理財務的職員訂立職責聲明。

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)

生活技能放大鏡

是次小組涵蓋多項生活技能，包括家居安全、煮食、外出購物及行程安排等。會員們透過學習家居安全知識，了解如何預防意外及提升居家環境的安全性，還有煮食體驗的環節。外出購物環節幫助會員們熟悉購物流程。這些實用技能，有助提升會員的自信心及獨立性，為未來生活奠定良好基礎。



家長帶領活動(8) – 藝術體驗(4) – 蝶古巴特麻布手提袋

是次活動由資深家長義工導師 Clara 帶領，共有12位家長參與，一起製作蝶古巴特麻布手提袋，享受創作的樂趣。活動氣氛輕鬆，大家都主動投入製作，並在過程中互相幫忙，最後一起欣賞各有特色的作品。總括而言，家長均喜歡此活動，並認為活動能促進和其他家長的交流。



舊生聚會(6) – 外出郊遊

兩位幹事預先實地考察和計劃路線，帶領一班舊生在活動當天一起在錦上路站附近幾個景點如盈匯坊和紅磚屋，進行幾項社交和合作理財任務。是次外出活動成功招募了一些第一次參加舊生聚會的舊生！無論是進行任務還是遊覽期間，都令不相熟的大家互相溝通交流和互相認識，並沿路主動分享所見所聞。有參加會員表示很開心終於可到新界區進行遊踪，分享今次活動好像去了旅遊般愉快；也有有參加會員分享在聊天任務傾談了很多不同話題，學習了如何成功理財和社交，以及如何處理意見不同呢。



照顧者

最難忘的是
家長分享親
子相處經歷
和技巧

大家分享生活
經驗，讓我學
到新的角度與
方法

各家長願意分
享家庭狀況，
可抒發情緒及
認識同路人

最難忘的是
大家分享自
己的故事

其他家長的分析
和經驗分享，讓
我得到好多知識
和啟發

原來大家都
有共同問題

同行的一年

過去一年，六次家長雙月聚會，感謝大家一路相伴。生活再忙，我們依然願意在這裡慢下腳步，聽聽彼此，說說心情。這裡沒有標準答案，只有真誠對話，沒有完美的教養方法，只有並肩前行的溫度。四位家長義工已在上期會訊分享了他們的成長與得著，這期會訊，我們特別摘錄了部分參加聚會家長的心聲。

者專區

最難忘是家長分享與子女的情況，原來大家都有很多相似！

聽到其他家長的分享，讓我更理解自己與子女的情況

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 (3)

R2026/27-050

主題:子女戀愛與交友情況

當子女開始談戀愛、拓展朋友圈，家長難免既關心又擔心，特別是在網絡交友日漸普遍的情況下，如何保障他們的安全更顯重要。是次家長雙月聚會將以輕鬆交流的方式，分享子女在戀愛與交友中可能遇到的風險與防騙意識，一同探討如何在尊重與關心之間取得平衡，陪伴子女建立健康而安全的人際關係。

日期: 29/08/2026 (星期六)

時間: 4:00p.m.-
6:00p.m.

地點: 本中心

費用: 免費

名額: 16位

一起走下去

家長雙月聚會因同行而豐富，因分享而有力量。誠邀各位繼續參與，與其他家長互相扶持。





何謂掩飾行為？

掩飾行為 (Masking) 又稱社交偽裝或「戴面具」，是指自閉特色人士有意或無意地壓抑、隱藏自己的特徵和行為，嘗試表現得像神經典型人士，以便融入社會。

掩飾就像戴上厚厚的面具，把真實的自己隱藏起來，避免被看出「不一樣」。這不是造作或虛偽，而是長期遭受社會壓力下發展出的應對策略。大多數自閉特色人士都會展示不同程度的掩飾行為，久而久之成為自動化行為；部分人甚至不知道自己在掩飾，直到出現倦怠或情緒困擾才察覺。

“

掩飾行為主要是一種生存策略，
目的是保護自己免受傷害，並在社會中獲得接納

”

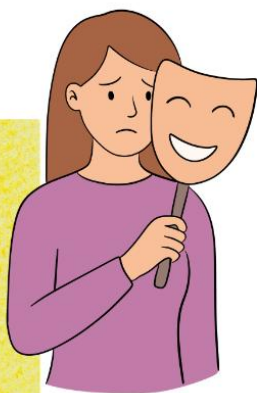
你有戴面具嗎？

掩飾行為的例子：

- 強迫自己保持眼神接觸
- 嘗試抑壓自然反應
- 強忍感官不適
- 模仿他人表情、說話方式等
- 避免社交互動，降低自己存在感



有 SAY



脫不下的面具。。

為了保護自己和獲得大眾接納，部分人長期戴上面具，時刻監察和修正自身行為。這種狀態長遠下去會消耗大量心力造成倦怠，有機會影響情緒與心理健康。

如果你正經歷掩飾行為帶來的負面影響，請與身邊信任的人分享或者向專業人士尋求協助。

平常不妨
留意一下，
問問自己：

我有戴面具嗎？

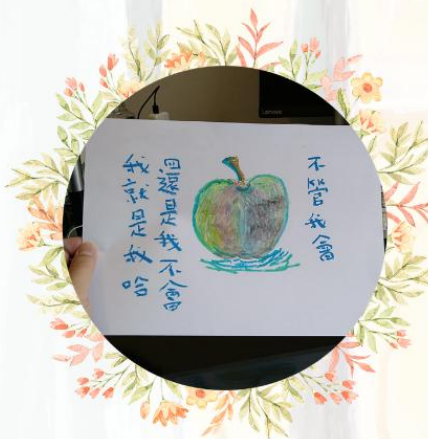


想知道怎樣能夠減輕這些負面影響？
又或者如何在獲得接納與保持身心健康中取得
平衡？請留意下期會訊～

參考資料：Pearson, A., & Rose, K. (2021). A Conceptual Analysis of Autistic Masking: Understanding the Narrative of Stigma and the Illusion of Choice. *Autism in adulthood*, 3(1), 52-60.
<https://doi.org/10.1089/aut.2020.0043>

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。



作者:

洪浩洋

作品簡介:

不管我會，還是我不會，我就是我，哈



作者:

Thomas

作品簡介:

SUMMER OLYMPICS SPORTS

JAPAN 2026

The Asian Games, held once every four years in Aichi/Nagoya, Japan, feature a wide range of events hoping to compete and strive for gold, silver, and bronze medal. Including Many Asian Games events. Many Asian countries participate and prepare for these events. Achieve ideal goals and results on the field.

展才能

Hello my name is Justin Tan Hao Zhi and I am a cartoonist. I like watching cartoons and reading comics because they made me happy.

"The Misunderstood Monster" is a storybook about a boy being friends with the monster. The main message is not judging others by their looks.

I hope you think I'm creative and talented and I hope you like my book and art. If you want to see my artwork you can follow me on Instagram: @hotdog.hutchins



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。



姓名/暱稱：千瑜

投稿日期：2026年2月21日

信息或心聲的意思：

對自己有信心，即使面對困難，都不要否定自己。

第六屆幹事介紹

阿樂 ·
擴闊



我就讀營運及供應鏈管理，同時兼職港鐵車站助理，有機會可與大家分享工作經驗。希望在活動裡隨機應變，亦期望與新幹事合作，細心了解需要。

浩洋 ·
奧秘生命

我有幸來參加 iSPA 活動，在地球和大家一起經歷人生苦難酸甜喜樂，可能算是史詩級奇蹟。我喜歡音樂，及喜歡用粉紅色。



靖 ·
從心出發



我很高興能和大家一起參加舊生會幹事活動，我希望去學習如何做事，如何和人共事，這能使我明白社會是如何運作的。

John ·
非凡味覺

北上消費興起吸引許多會員享受內地美食如遇見小面，海底撈等著名餐飲，望舊生會會員多多享受非凡味道。



Brandon ·
熱情繽紛

我有幸參加 iSPA 的幹事，與大家一起經歷不同的活動，我喜歡音樂歌曲，及喜歡交通工具。



2026-2027年度第六屆舊生會幹事團隊正式成立！
他們將會在舊生聚會與大家見面，
促進大家繼續實踐所學的社交技巧。

Bobo ·
創新

我是交通愛好者，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。



James ·
投入享受

我很開心再次連任幹事會的成員，可以繼續為大家發放正能量，與大家打造一個作為領袖的歸屬感。



Andy ·
和諧

我是其中一位資深幹事。我除了希望有機會跟各位會員交流，互相分享各自的興趣和專長，也希望能和其他幹事分享我的經驗，使大家一起成長。



勇 ·
樂於助人

我在五金店裡工作，係動物愛好者，好高興成為幹事會一員，希望我的工作經驗和人生經歷，可以幫到幹事會。



以洛 ·
建立他人

我在建築公司擔任文職工作，如同起好建築物一樣，也需要大家合作同互相建立，希望今次幫到舊生會再創高峰。



NEW!

舊生會有獎問答遊戲

今屆幹事會於每期會訊與大家玩玩小遊戲，
內容與即將舉行的舊生聚會主題有關。
希望大家多多留意舊生會，報名出席支持舊生聚會！

7月3日舊生聚會的主題是電影，
今期考考大家對電影的認識。

1. 《反斗奇兵》最新
電影作品是第幾集？

- A. 2
- B. 3
- C. 4
- D. 5

2. 現時香港最賣座的
華語電影是哪一部？

- A. 寒戰2
- B. 飯戲攻心
- C. 破·地獄
- D. 功夫

*請掃掃這QR Code遞交你的答案。
截止日期：2026年6月30日。



*答案會於7月3日舊生聚會(3)活動期間由幹事公布並頒獎給得獎者。
如得獎者未能出席該次活動，會稍後聯絡通知到中心領獎。

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2026年03月07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) – 反斗奇兵電影

活動編號：R2026/27-045

簡介:	呼應舊生們的意見，今次舊生聚會再來一起衝出港島區！炎炎夏日，嘆冷氣看電影是十分吸引的社交活動吧！我們舊生一起到尖東區戲院欣賞《反斗奇兵》精彩動畫，過程中也要實踐社交潛規則哦！熱熾期待呢！
日期:	03/07/2026 (星期五)
時間:	9:15a.m.-12:30p.m.
地點:	港鐵尖東站 J出口大堂 (集合和解散)
費用:	免費
名額:	12位 (10位會員及2位幹事)



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。

籌備第六屆舊生會花絮

舊生會年度會議

第六屆幹事就職後，隨即舉行舊生會年度會議，由幹事和舊生一起回顧過往一年舊生聚會所收集到的意見，然後討論和投票訂立新一屆的舊生聚會主題。大家討論得十分熱烈呢！



舊生會壁報

此外，新一屆幹事也進行了幹事會議，花了很多心思和時間，合力製作以城市為背景的舊生會壁報，展示舊生會資訊。壁報成品富有立體感，歡迎大家下次來中心觀賞！



2026/2027 年度師友計劃

(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 1

師友連結同行

新一年的師友計劃將會再次招募新師友，與一眾會員交流及分享生活經驗。為了讓新師友和會員能在輕鬆自在的氛圍中建立連結，是次活動讓師友和會員一邊分享食物，一邊分享近況與生活點滴。想享受愉快又有意義的聚會，就別錯過這次與師友連結的機會！

活動編號:	R2026/27-046
日期:	07/08/2026 (星期五)
時間:	6:30p.m. - 8:30p.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。

職業治療資訊欄

上一期的「濾鏡望真D」小測試 結果公佈

問問自己 (1): 對你來說, 哪個濾鏡最舒適?

根據上期會訊的投票結果顯示, 參與投票的人之中, 75%都表示.. 相片B的濾鏡最舒適。



問問自己 (2): 對你來說, 中心的燈光是..?

至於對於中心的燈光, 投票顯示比較多人選擇..

適中 😊

重點小知識

- ✨ 視覺訊息有不同種類
- ✨ 大腦處理圖像比文字更快
- ✨ 善用視覺提示有助學習
- ✨ 減少視覺干擾能提升專注力

本期小測試

1. 試想想其他視覺訊息的種類
2. 日常生活中有什麼例子嗎?



快D scan QR code 分享你的想法啦 ~



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。

吾講吾知

活動編號：R2026/27-034

簡介： 你清不清楚自己的個性呢？你又是個怎樣的人？自我認識除了上網完成人格分析與心理測驗，其實還有很多範疇。小組會以不同的體驗活動與大家探討個人特質、價值觀和目標，並與大家分析如何促進個人成長，為踏上個人探索之旅程作準備。

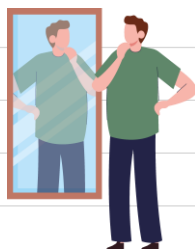
日期： 22/07/2026 - 26/08/2026 (星期三), 共6節

時間： 6:30p.m.-8:30p.m.

地點： 本中心

費用： 免費

名額： 8位



戀愛層層疊

活動編號：R2026/27-036

簡介： 你曾試過與異性相處時感到不知所措嗎？你想知道怎樣為自己留下好印象嗎？本小組將會教授交友技巧，例如延續對話、認識對象的場合和各種約會秘訣，學習如何循序漸進地發展關係，將普通朋友升級為好朋友甚至進一步發展至伴侶親密關係。認識親密關係同時，了解自己的喜歡對象的要求，增加約會成功的機會。

日期： 24/07/2026 - 28/08/2026 (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，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。

就業培訓小組 (2)

活動編號：R2026/27-043

簡介： 此訓練小組為職場啟航點 (2) 的延伸課程，旨在提升會員的職場社交技巧，通過課堂講解、分組討論、行為練習及模擬工作訓練等方法，讓會員了解如何於不同的情況下調節自己的行為及回應，為踏入職場做好準備。

日期： 待定

時間： 待定

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. 職業治療師會按會員的需要作出篩選。

整全認知行為情緒管理小組

活動編號：R2026/27-042

簡介： 現時有不少都市人都受不同程度的情緒問題困擾，如抑鬱及焦慮都會影響身心健康。小組是一個十四節的課程，透過整全情緒治療的概念，讓參加會員學習觀察情緒、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： 15/08/2026 - 28/11/2026 (星期六), 共15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，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：R2026/27-044

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，透過不同的實踐機會讓會員能發展獨立性，長遠能提升個人生活質素並取得滿足感。

日期： 20/08/2026 - 24/09/2026 (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



心靈躍動小組

活動編號：R2026/27-055

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。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： 02/09/2026 - 07/10/2026 (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，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。

社交達人小組 (2)

活動編號：R2026/27-053

簡介： 社交是人生必學範疇，亦與日常生活息息相關。良好的社交技巧對學業及工作都有幫助。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，裝備好做個社交達人。

日期： 04/09/2026 - 18/12/2026 (星期五), 共16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. 參加者必需出席9月4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。

求職面試全攻略 (2)

活動編號：R2026/27-054

簡介： 現今就業市場競爭激烈，單靠盲目投遞履歷已難以突出重圍。本小組一共有8節，引導會員全面認識求職的每一個關鍵環節。從了解求職渠道開始、解讀及分析招聘廣告，篩選真正適合自己的職位，再到專業履歷與求職信的撰寫技巧等。無論你是應屆畢業生還是正在求職及轉職的會員，都能幫助自己建立穩固的求職基礎，為未來就業作好準備。

日期： 07/09/2026 - 05/10/2026 (星期一、四), 共8節

時間： 10:00a.m. - 12:00p.m.

地點： 本中心

費用： 免費

名額： 8位



備註： 此小組只限接受個人職業計劃的會員報名。

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。

職場啟航點 (3)

活動編號：R2026/27-064

簡介: 相信有不少的會員都正在為將來的就業作準備，通過小組你會認識到一些基本的工作概念，慢慢學習成為獨立的人，以裝備自己面對在就業路上遇到的挑戰。你認為怎樣才算是一個獨立的人呢？這個小組會解答到你。

日期: 12, 13, 15, 20/10/2026 (星期一、二、四), 共4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. 職業治療師會按會員的需要作出篩選。
2. 如對小組有興趣，請聯絡個案經理。

我有我故事

活動編號：R2026/27-063

簡介: 你有故事想要分享嗎？是次小組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。透過互動遊戲和分享我們可以認識自己，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: 14/10/2026 - 18/11/2026(星期三), 共6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)

自有才 (2)

活動編號：R2026/27-037

簡介： 你有否想像過生活在漫畫世界是怎樣的？是次活動以共同創作漫畫為主題，將會與大家一起設計角色、發展情節、繪製分鏡和草稿，最後完成屬於自己的漫畫作品。歡迎你加入，一齊用想像力連繫彼此，創作出屬於你的故事。

日期： 04/07/2026 (星期六)

時間： 4:00p.m. - 6:00p.m.

地點： 本中心

費用： 免費

名額： 8位



生活技能 (2) 精明收納師

活動編號：R2026/27-038

簡介： 不知大家平時有沒有收納和整理的習慣呢？學習不同的生活技能是邁向獨立生活重要的一步。是次活動以家居整理為題旨在提升會員的自我照顧能力讓大家一起認識家居整理的重要性，學習當中的技巧及認識不同的收納工具，齊來建造整齊又舒適的空間吧。

日期： 09/07/2026 (星期四)

時間： 3:00p.m. - 5:00p.m.

地點： 本中心

費用： 免費

名額： 8位



大學啟程裝備站

活動編號：R2026/27-047

簡介： 即將升讀大學/大專的你，準備好迎接全新的學習與生活環境嗎？是次活動旨在協助即將入讀大學/大專的會員及早做好準備，幫助你順利適應大學生活。活動將詳細介紹校內各項重要支援服務，包括學生事務處、SEN支援、心理輔導中心等部門的職能、服務內容及申請流程，讓你清楚掌握何時及如何尋求專業協助。

日期： 10/08/2026 (星期一)

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。

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)

和諧粉彩體驗班

活動編號：R2026/27-048

簡介：「和諧粉彩」(Pastel Nagomi Art) 是由日本細谷典克先生於2002年創立旨在促進和諧、創造美好的藝術活動。無論是藝術愛好者或初學者，和諧粉彩都可為你帶來一個愉快體驗，甚至發現自己獨特的藝術潛能。快來報名活動，體驗和諧粉彩的魅力吧!

日期：14/08/2026 (星期五)

時間：6:00p.m. - 8:00p.m.

地點：本中心

費用：免費

名額：8位



攝影一刻 (1) – 大潭篤水塘

活動編號：R2026/27-057

簡介：攝影一刻系列的活動曾到訪不同地區，由舊屋邨到自然景色，今年度希望召集一眾會員一同拍攝法定古蹟文物，首站會先到大潭水務文物徑。誠邀大家參與此系列活動，與志同道合的會員互相交流，並透過相片表達自己的想法，與人分享。

日期：05/09/2026 (星期六)

時間：3:00p.m. - 6:00p.m.

地點：大潭篤水塘
(西灣河站集合和解散)

費用：免費

名額：8位



認識不同行業 (1) – 參觀so330

活動編號：R2026/27-056

簡介：想親身了解真實的工作環境與行業面貌嗎？是次活動將會到新生會社企so330，讓會員深入認識該工作環境的氛圍、日常運作模式、員工培訓計劃以及各類工作崗位。活動目的在於讓大家透過現場參觀與職員互動對行業有更立體而實際的了解，為未來的職業規劃提供寶貴參考。

日期：19/8/2026 (星期三)

時間：3:30p.m. – 5:30p.m.

地點：港鐵灣仔站A3出口大堂 (集合和解散)

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。

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)

歌唱體驗班

活動編號：R2026/27-058

簡介：音樂可以怡情，唱歌可以抒發情感。由擁有合唱表演經驗的家長義工導師Candy帶領是次活動。參與會員將會學習呼吸、開腔和唱歌等簡單基礎技巧。活動以合唱和獨唱形式進行，演繹流行歌曲的歌唱技巧。喜歡唱卡啦OK的各位會員，快來報名參加，體驗一下唱歌的樂趣。一起大展歌喉吧！

日期：05/09/2026 (星期六)

時間：4:00p.m.-6:00p.m.

地點：本中心

費用：免費

名額：8位



齊聚賀中秋

活動編號：R2026/27-059

簡介：中秋佳節將至，誠邀大家一同「齊聚賀中秋」，感受節日氣氛！活動設有中秋主題遊戲，讓大家輕鬆認識彼此及分享度過節日的點滴。無論你喜歡熱鬧團聚，抑或想在節日前共度溫馨時光，都歡迎你參加，一起留下美好回憶！

日期：12/09/2026 (星期六)

時間：4:00p.m.-6:00p.m.

地點：本中心

費用：免費

名額：8位



性格知多少？

活動編號：R2026/27-060

簡介：你認為自己是甚麼性格的人？是用MBTI、Big 5、星座、血型等來描述？還是認為以自身的經驗作為描述更為重要？是次活動期望營造一個包容的空間，讓你表達自己的想法。從互動遊戲中認識自己的性格強項，並嘗試與其他會員做到互相欣賞。

日期：19/09/2026 (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。

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 (4)

活動編號：R2026/27-041

簡介： 中心一直與獅子會保持緊密合作，多年來共同舉辦多項有趣及有意義的共融活動。例如過去與會員製作聖誕薑餅或一起玩桌遊，在輕鬆愉快的氣氛中促進彼此的社交互動與交流。目前，我們正積極與獅子會商討新一輪共融活動的具體內容。一旦確認詳細安排，將透過WhatsApp發佈最新資訊及報名安排。期待你的參與，一起創造更多快樂而難忘的美好回憶！

日期： 待定

時間： 待定

地點： 待定

費用： 免費

名額： 8位



共融活動 (6) – 關愛樂融融 (中秋篇)

活動編號：R2026/27-062

簡介： 是次活動與殘疾人士院舍合作，以中秋為主題，由會員設計及帶領不同環節，例如熱身活動及燈謎遊戲等，讓院友感受到關愛，一起慶祝中秋節，互相送上節日祝福。

日期： 19/09/2026 (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： 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。

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) – 親子保齡

活動編號：R2026/27-052

簡介： 生活需要鬆一鬆但總覺得沒有時間？一起來打一小時保齡球，在忙碌的生活中與自己和子女相處吧。活動過程中參加家庭需要留意參與保齡競賽時的潛規則，同時可以與其他家庭交流策略和秘訣，盡情享受放假的愉悅時光。

日期： 22/08/2026 (星期六)

時間： 4:00p.m. - 6:00p.m.

費用： 免費

集合和解

散地點：

名額：

港鐵大窩口站

B出口大堂

8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。

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。

Taking Action 小組 – 家長篇

活動編號：R2026/27-066

簡介： 「身心健康行動計劃」(Taking Action®) (舊名是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： 17/10/2026 - 07/11/2026 (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。

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 (3) – 藝術體驗(1): 波點曼陀羅小夜燈

活動編號：R2026/27-040

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，大家將會在膠片上繪製曼陀羅，運用圓點創作，體驗手繪的樂趣。作品能組裝成小夜燈作擺設，歡迎對手作有興趣的家長參與。

日期：25/07/2026 (星期六)

時間：2:00p.m. - 4:00p.m.

地點：本中心

費用：免費 **名額：**12位



家長帶領活動 (4) – 藝術體驗 (2): 非遺螺鈿耳環及手鏈

活動編號：R2026/27-049

簡介：本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，與家長一同製作屬於非物質文化遺產的螺鈿裝飾。創作會運用到天然貝殼，再利用鑲嵌的技藝，製成獨一無二的耳環及手鏈，大家記得把握機會參與！

日期：15/08/2026 (星期六)

時間：2:00p.m. - 4:00p.m.

地點：本中心

費用：免費 **名額：**12位



家長支援活動

星空下的傾情 (2) – 職業治療知多少

活動編號：R2026/27-061

簡介：活動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及常見的服務範疇。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：05/09/2026 (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。

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	
<p>「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。</p> <p>對象： 社會服務機構及教育界別同工</p> <p>諮詢熱線： 5596 - 0919</p>	<p>熱線接聽時間：</p> <p>星期一 2:00p.m. - 5:00p.m.</p> <p>星期二 2:00p.m. - 6:00p.m.</p> <p>星期三 5:00p.m. - 9:00p.m.</p> <p>星期四 2:00p.m. - 6:00p.m.</p> <p>星期五 5:00p.m. - 9:00p.m.</p> <p>星期六 2:00p.m. - 5:00p.m.</p>

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	×*	×*

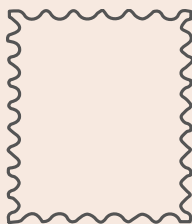
✓ = 如常 × = 取消/延期

* 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。

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