



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



第二十八期會訊

(2026年10月至12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：聖誕朱古力蛋糕

作者：Yan Lam



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
師友計劃	13
舊生會有獎問答遊戲	14
舊生活動	15
職業治療資訊欄	16
活動介紹	
- 會員訓練小組	17-19
- 會員活動	20-23
- 共融活動	24
- 親子活動	25
- 家長支援小組	25
- 家長支援活動	26
- 家長帶領活動	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

“

建行（亞洲）獎學金計劃

新生會首次獲得中國建設銀行（亞洲）的贊助，攜手推出「建行（亞洲）獎學金」計劃，旨在支持本會轄下自閉症服務及精神健康綜合社區中心的同學繼續升學，肯定及嘉許他們克服困難及奮發向上的非凡韌力。是次計劃最終遴選出10位優秀得獎者，當中4位為本會中心會員。他們已於2026年7月3日出席頒獎典禮，接受獎項。再次衷心恭喜4位得獎會員，同時亦感謝所有申請會員的努力與付出，你們在成長道路上的努力，同樣值得嘉許。

邀請會員及家長出席 - 我也有Say活動

時間過得很快，一年一度的「我也有Say」活動又到了。活動是一個難得的機會讓會員及家長聚首一堂，共同分享對中心服務的看法和意見。你們的寶貴聲音，將會有助我們持續提升服務質素，精益求精。活動當日，我們亦會安排重溫服務質素標準的環節，讓大家更清楚了解自己應有的權利和服務承諾。誠邀各位踴躍參與，一同為改善服務出謀獻策。

陳Sir

人事變動

謝天祈先生 (項目助理)

各位你好，我是謝Sir，非常榮幸能夠再次回到朗程牽這個大家庭並服務大家。願各位在之後的時間多多指教！

於23/6/2026正式入職



封面作品簡介

作品名稱：聖誕朱古力蛋糕

作者名稱：Yan Lam

作品簡介：這是一幅以聖誕節為主題的立體蛋糕手繪作品，畫中是一個雙層巧克力蛋糕，有蠟燭、草莓、珍珠奶油與冬青葉，背景為淺藍色並帶有雪花裝飾，充滿濃厚的節慶氛圍。



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	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。

服務質素標準八 - 法律責任

是訂明服務單位遵守一切有關的法律責任。新生精神康復會已知悉所有規管屬下服務單位之運作及所提供之服務的相關法例【包括衛生、安全方面的法例】；訂明所需程序以確保屬下服務單位之運作及所提供之服務均符合相關法例要求；及在有需要時邀請法律顧問提供專業法律意見。

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）

CV 實戰工作坊

CV實戰工作坊透過講解履歷及練習，協助會員掌握履歷撰寫技巧，了解如何根據不同職位展現個人能力與相關經驗。活動期間，會員積極參與討論及練習，部分會員更預先準備履歷供工作員提供個別回饋，主動了解可改善之處。活動有助想投身職場的會員建立履歷的基礎認知，無論是想投身職場或是有一些工作經驗的會員都得到實用的建議和指引。



我的探索地圖(1) – 啟德九龍城篇

活動中，會員需要由照片辨認出任務地點並計劃路線前往，當中包括 Airside商場內的藝術展品、啟德體育園區的公共空間、參照舊機場特色的裝置、宋皇臺文物及九龍城寨的場景佈置。到達任務點後，參加會員需要留意環境四周，紀錄自己的觀察及與人分享自己相應的想法。參加會員都積極交流，沿路探索了不同的有趣小事物。



舊生聚會(2) – 一齊做富翁

今次舊生活動由幹事協助帶領參加會員分組玩大富翁的桌上遊戲。會員分享，覺得好玩、投入，學習到合作精神、遊戲策略、難得地分析財富機會、遊戲考驗理財能力但也涉及運氣，並可應用到日常生活如何管理金錢，更有會員反思到未來投資住屋如何作正確的計劃。





照顧

家長聚會重點分享



家長雙月聚會除了提供彼此交流的平台，亦讓家長從不同經驗中獲得啟發。以下為大家整理了近期兩次聚會的討論重點，希望能與更多家長分享。



如何陪伴子女踏出就業第一步？

- ✓ 了解子女的興趣和能力
 - 嘗試從子女喜歡的事情開始探索，而非只著重工作種類。
 - 選擇適合的工作環境，比追求高薪更重要。
- ✓ 適時放手，讓子女累積經驗
 - 可陪伴子女準備面試、討論工作上的困難，但鼓勵他們嘗試自行與僱主溝通及解決問題。
 - 即使遇到挫折，也是學習和成長的一部分。
- ✓ 善用社區資源
 - 可考慮使用勞工處展能就業服務或其他就業支援服務，協助子女配對工作及適應職場。

小貼士：

陪伴不等於代替，支持亦不等於包辦。適時放手，讓子女建立自信和責任感，亦是成長的重要一步。

防騙小貼士



近年騙案手法層出不窮，不少家長分享子女甚至自己亦曾遇上不同類型的詐騙。大家一致認為，建立防騙意識比事後補救更重要。

家長提出的防騙方法：

- ✓ 不急於回覆陌生來電或訊息。
- ✓ 涉及金錢、轉賬或個人資料時，先停一停、查一查。
- ✓ 遇到可疑情況，立刻與家人、朋友或專業同工商量。
- ✓ 提醒子女不要隨便點擊連結、使用公共Wi-Fi、透露密碼或驗證碼。
- ✓ 持續留意最新騙案資訊，與子女一起學習防騙知識。

小貼士：

防騙不是一次提醒，而是持續的生活教育。平日多與子女分享新聞和真實案例，有助提升他們的警覺性，遇到可疑情況時也更願意主動向家人求助。

者專區



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 (4) 活動編號：R2026/27-073	家長雙月聚會 (5) 活動編號：R2026/27-096
主題:	情緒與壓力調適	科技時代的親子挑戰
簡介:	照顧子女的同時，也別忘記照顧自己。是次聚會將一同分享生活中的壓力與情緒，交流舒壓方法，在彼此支持中尋找照顧身心靈的小方法。	AI與數碼科技改變了新一代的生活模式，也為親子相處帶來新挑戰。歡迎家長一同交流經驗，探討如何理解子女的數碼世界，建立更好的親子溝通。
日期:	31/10/2026 (星期六)	19/12/2026 (星期六)
時間:	04:00p.m. - 06:00p.m.	
地點:	本中心	
費用:	免費	
名額:	16位	



努力融入，為什麼反而愈來愈累？

認識Autistic Burnout (自閉人士倦怠)

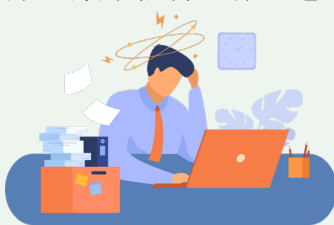
不少自閉人士為了適應學校、工作及社交生活，會長時間監測自己的言行、壓抑本能反應，甚至勉強自己配合環境。這些努力雖然有時能幫助融入，但若長期持續，身心都有機會超出負荷。當累積的壓力超過可以承受的程度，便可能出現Burnout。它並不是懶惰，也不是意志力不足，而是長時間消耗後身心發出的警號。

Burnout可能出現哪些情況？

休息後仍然感到疲倦



難以集中精神工作及思考



動力低落，
難以開展任務



感官和情緒比平常更敏感



「休息，是妥善照顧自己的需要，讓自己能繼續前進」

如何在融入環境與自我照顧中取得平衡？

我們不應完全忽略環境，也不需凡事勉強自己配合。平衡的重點在於能夠根據不同情況作出選擇：哪些時候值得多走一步，哪些時候需要停下來休息；哪些地方可以放心做自己，哪些需要適度調整；這些都是重要的選擇。更重要的是感到疲倦時，願意承認自己的限制，並透過休息、調整步伐或向身邊的人表達需要，讓自己恢復能量。

你最近最需要的是？

- ☐ 多一點休息
- ☐ 多一點理解
- ☐ 少一點社交
- ☐ 多一點自己的時間
- ☐ 其他。。。



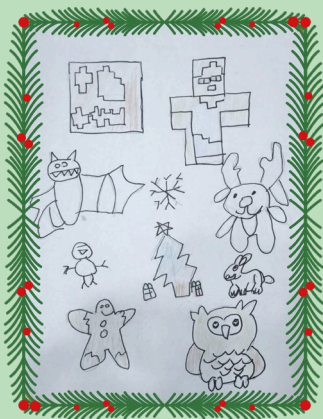
鼓勵大家今天開始
多照顧自己的需要！



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： 《Ready prepare 2027》

作者： THOMAS LAM

作品簡介： The year 2026 is almost over and will include big days like Halloween, Mid-Autumn Festival, Christmas, New Year's Eve, and the Asian Games. This picture includes Halloween and Christmas. What unforgettable memories, feelings, activities, special things did everyone have in 2026? I hope to wish everyone good health in 2027!



作品名稱： 《奇蹟降臨之夜》

作者： 畫畫の加菲貓

作品簡介： “神明”在聖誕之夜奏出名為“奇蹟”的音樂為“世界”降下奇蹟的祝福，歌頌聖誕的來臨



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。

齊來認識今年度其中三位師友



大家好，我叫Rever！我喜歡畫畫、閱讀和音樂劇，週末常去博物館或海邊散步。期待在之後的活動認識各位！



大家好，我是 Ada！我熱愛探索新事物與投入社區服務。閒暇時會在家沉浸於懸疑推理類影片，也享受打羽毛球與騎單車帶來的活力。



Hi, 我叫阿君(^^) 我最鍾意玉桂狗！因為佢嘅耳仔可以係天空自由飛翔，希望各位都可以搵到自己嘅長處，做想做嘅事！



下期會訊再介紹其他師友

師友計劃 2

藝術創作

相信每個人都希望自己可以被理解，但在日常生活壓力下，那些真實的想法和感受往往容易被放到最後，甚至難以用言語表達，是次活動讓大家可以以藝術創作作為一個輕鬆有趣的溝通渠道，與師友一同以色彩與圖案表達自我，加深對彼此的認識。

活動編號: R2026/27-069

日期: 17/10/2026 (星期六)

時間: 4:00p.m. - 6:00p.m.

地點: 本中心 費用: 免費

名額: 8位

師友計劃 3

聖誕五感探索

每逢聖誕，四周都洋溢著熱鬧的歡慶氣氛，歡快的聖誕歌、閃亮的燈飾，而你享受這些環境嗎？每個人都有獨特的感官偏好，趁著這個冬日，與師友一同探索自己的感官需要，為自己打造一個能放鬆投入的暖心聖誕。

活動編號: R2026/27-092

日期: 12/12/2026 (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。

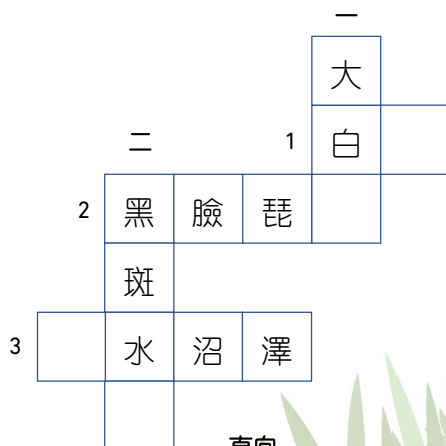
舊生會有獎問答遊戲

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！

今期考考大家對濕地公園的認識，以呼應12月5日外出參觀濕地公園的舊生聚會。

填字遊戲選字：

魚	蛇	兔	蟲
蟾	鷺	淡	深



橫向

1. 常綠植物，會開出芳香的白色花。
2. 那長而呈匙狀的嘴加上黑色的臉，是這種大型水鳥的標記。
3. 沼澤位於公園正中央，為各種不同鳥類提供棲息地。

直向

- 一. 全身白色而頸長，喜歡佇立於離岸稍遠的淺水區覓食，主要捕食魚類。
- 二. 背部呈灰橄欖綠色及許多不規則黑斑，有輕微的毒性。

資料來源：香港濕地公園網頁

*請掃描這QR Code遞交你的答案。

截止日期：2026年11月27日。



*答案會於12月5日舊生聚會(5)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。

上期會訊得獎人數：**13位舊生**

得獎者獲得**反斗奇兵精美禮物**



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 (4) – 樓上舖Board Game歡聚

活動編號：R2026/27-071

簡介： 遊戲人生，豐盛旅程，棋藝開心，與眾同樂。想一起享受桌遊的開心喜樂嗎？來一起到樓上舖玩桌遊！遊戲內容則會保持神秘，當日揭曉。歡迎大家報名參加，一齊玩。享受桌遊的樂趣與勝利的快感！

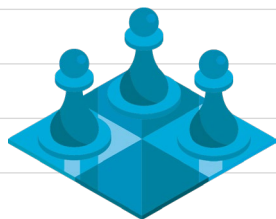
日期： 24/10/2026 (星期六)

時間： 3:30p.m. - 6:00p.m.

地點： 觀塘港鐵站A2出口大堂 (集合和解散)

費用： 免費

名額： 12位



舊生聚會 (5) – 濕地公園

活動編號：R2026/27-090

簡介： 香港濕地公園是世界級生態景點。漫步其中可欣賞豐富的動植物種類，沉浸在富有特色的園林環境中，因此，遊覽濕地公園是疏解壓力的好方法。來！一起親近大自然！有興趣的你，記得報名參加噢！

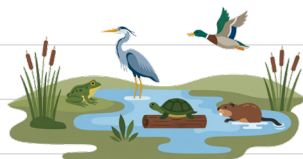
日期： 05/12/2026 (星期六)

時間： 3:30p.m. - 6:00p.m.

地點： 天水圍港鐵站 E1出口大堂 (集合和解散)

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。



職業治療資訊欄

上一期的小測試 結果公佈

收集了大家的回應:

動態(慢動作鏡頭)

電影

Emoji

電視片段

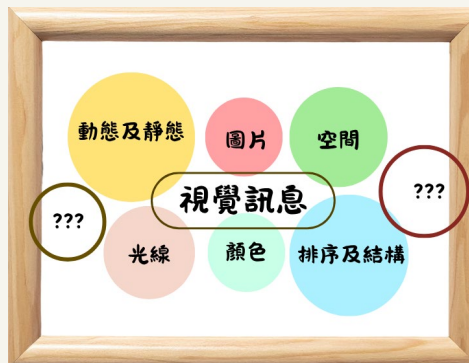
GIF

透明度

霓虹燈

顏色(鋼琴)

紅綠燈



重點小知識

視覺訊息是我們認識世界其中一位重要的主角！如果能夠善用視覺小提示，就可以幫大腦快速掌握重點、專心學習，令我們感到安心和有條理。

紅綠燈 (常見生活例子)

大腦只要見到「紅色」及「綠色」就能馬上知道要怎麼做，完全不用花時間停下來思考。



學習與專注 (自主性)

不知道大家有沒有試過，身邊有一大堆瑣碎事要處理，成日做漏或者唔記得做咗未？其實每做完一件事打個勾（✓），除咗可以幫自己檢查清楚有沒有遺漏，仲會帶嚟完成任務的滿足感！



這些都只是生活中極小部分的例子，有些視覺提示我們早已習以為常，但有些則需要我們動動腦筋，找出最適合自己的專屬小提示！

你會想了解更多在生活中，善用視覺提示的方法嗎？

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。

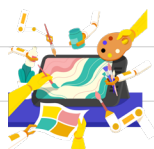
電繪小組

活動編號: R2026/27-065

簡介: 本課程由外聘導師提供，專為想學習數位繪圖的會員而設。第1至3堂將深入淺出教授人像基礎知識，建立紮實結構概念，而第4至5堂則進行實戰創作，發揮創意完成獨一無二的人物人像作品。課程於畫室進行，可提供5台iPad及一台電腦繪圖板供上課使用，會員亦可自備器材。對電繪有興趣或有基本知識的你不容錯過!

日期: 待定 **時間:** 待定

地點: 待定 **費用:** 免費 **名額:** 8位



就業培訓小組 (3)

活動編號: R2026/27-077

簡介: 此訓練小組為職場啟航點(3)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、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: 02/11/2026 - 03/12/2026
(星期一、四), 共10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。

自我導航小組 – 職場篇

活動編號: R2026/27-078

簡介: 找到工作固然有成功感，但是否代表已經去到終點？答案當然……不是！成功獲聘後才是持久戰，過程需要懂得自我監察、檢討及調節的能力，從而幫助自己穩定狀態及改善工作表現。如果你有興趣了解更多，歡迎報名參加小組。

日期: 06/11/2026 - 11/12/2026
(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。

Taking Action 小組 – 會員篇

活動編號：R2026/27-076

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。

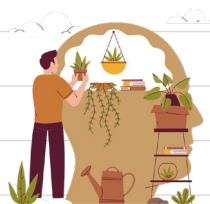
日期：25/11/2026 - 16/12/2026 (星期三), 共4節

時間：6:00p.m. - 8:00p.m.

地點：本中心

費用：免費

名額：8位



求職面試全攻略 (3)

活動編號：R2026/27-086

簡介：現今就業市場競爭激烈，只靠盲目投遞履歷已難以脫穎而出。小組幫助會員全面掌握求職的各個關鍵步驟。從認識各種求職渠道開始，學習如何解讀招聘廣告，到掌握專業履歷的撰寫技巧，一步步建立穩固的求職基礎。無論你是應屆畢業生，還是正在求職或考慮轉職的會員，都能透過此小組提升自信和能力，為未來的就業做好充足準備。

日期：07/12/2026 - 31/12/2026 (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。

感「觀」導航之生活體驗

活動編號：R2026/27-087

簡介： 人類的感官是與世界互動的橋樑，也是學習的基礎。在不知不覺間牽引著我們的情緒，不同的感官訊息構成我們對環境的理解。你可以在小組中學習到從多感官角度觀察環境，探索自己的感官偏好 (Sensory Preference)，學習構思調節狀態和情緒方法，從而達到最佳狀態 (Optimal level)。

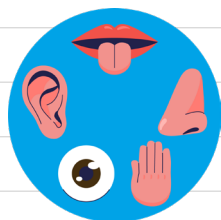
日期： 30/12/2026 - 03/02/2027 (星期三), 共6節

時間： 6:00p.m. - 8:00p.m.

地點： 本中心

費用： 免費

名額： 8位



說話包裝師

活動編號：R2026/27-098

簡介： 說話不只是內容，更是表達方式。小組透過輕鬆互動，讓你學習如何在日常情境中包裝說話，如求助時如何更容易被理解、回應邀約時如何更得體及表達意見時如何減少誤會。活動設有模擬練習、小組討論和技巧分享，一齊讓說話更有力量！

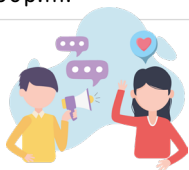
日期： 06/01/2027 - 24/02/2027 (星期三), 共8節

時間： 6:30p.m.-8:30p.m.

地點： 本中心

費用： 免費

名額： 8位



言樂無窮 (2)

活動編號：R2026/27-099

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。

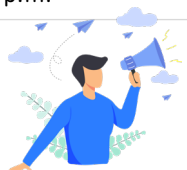
日期： 09/01/2027 - 20/02/2027 (星期六), 共6節

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，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)

生活技能 (3) – 家庭小主人

活動編號: R2026/27-067

簡介: 有沒有聽過「柴米油鹽醬醋茶」呢？人稱開門七件事，指的是日常家庭生活所需品。每一位家庭成員都是家庭的一份子，對於自己家庭日常生活的「家頭細務」你又認識多少呢？是次活動，每位會員都要按家庭需要親自購買一樣生活用品，齊齊來當家庭小主人。

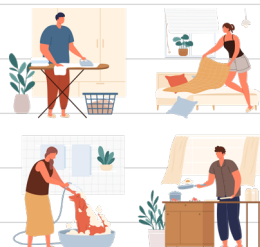
日期: 08/10/2026 (星期四)

時間: 3:00p.m.-5:00p.m.

地點: 本中心

費用: 免費

名額: 8位



我也有Say (會員篇)

活動編號: R2026/27-068

簡介: 「朗程牽」一直非常重視各位會員的意見，在會議與茶聚中，會員可分享對中心服務的意見和建議，並進一步了解中心最新的服務及活動資訊。我們亦會一同重溫服務質素標準，讓大家更認識自己的權益與中心的服務理念。歡迎各位會員踴躍參加，一齊「有Say」！

日期: 10/10/2026 (星期六)

時間: 4:00p.m.-6:00p.m.

地點: 本中心

費用: 免費

名額: 8位



職場面試準備室

活動編號: R2026/27-070

簡介: 面試是求職的重要一步，良好的印象有助於提升成功機會。是次活動會教大家面試時的正確儀容，包括服裝、髮型和儀態，以及基本的面試禮儀。活動會透過簡單示範和練習，讓會員了解專業得體的表現，避免常見的錯誤。

日期: 23/10/2026 (星期五)

時間: 6:00p.m.-8:00p.m.

地點: 本中心

費用: 免費

名額: 8位



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)

合作有法

活動編號: R2026/27-079

簡介: 每個人都有好點子，但當一班人都有好點子時，又應該如何一起完成一件作品呢？是次活動將透過有趣的合作遊戲，讓會員學習溝通、協商及共同解決問題，體驗如何集思廣益，將不同的想法融合成一個共同成果。快來挑戰自己，與大家一起成為合作無間的好隊友吧！

日期: 14/11/2026 (星期六)

時間: 4:00p.m.-6:00p.m.

地點: 本中心

費用: 免費

名額: 8位



Boardgame設計 (1)

活動編號: R2026/27-080

Boardgame設計 (2)

活動編號: R2026/27-082

一款好玩的Board Game，是如何誕生的呢？是次活動將帶領會員由零開始，共同構思和設計一款屬於大家的桌上遊戲。大家可以集思廣益，設計有趣的玩法、挑戰及故事背景，並透過試玩不斷完善作品，體驗團隊合作和創作的樂趣。快來與大家一起動腦筋，創造屬於我們的Board Game！

日期: 21/11/2026 (星期六)

28/11/2026 (星期六)

時間: 4:00p.m.-6:00p.m.

4:00p.m.-6:00p.m.

地點: 本中心

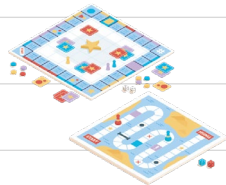
本中心

費用: 免費

免費

名額: 8位

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)

認識不同行業 (2) – 美甲體驗班

活動編號: R2026/27-081

簡介: 想了解美甲師這一行嗎？是次活動結合入行分享與實際體驗，讓參加者初步認識美甲行業。導師會講解如何入行美甲行業，包括所需技能、培訓途徑、日常工作內容，以及入行後的注意事項等。活動中，導師會示範基本的美甲技巧，包括修甲、護理指甲、塗指甲油及簡單美甲設計等。歡迎有興趣的會員報名，一起體驗美甲的樂趣。

日期: 25/11/2026 (星期三)

時間: 6:00p.m.-8:00p.m.

地點: 本中心

費用: 免費

名額: 16位



攝影一刻 (2) – Light painting

活動編號: R2026/27-089

簡介: 在黑暗中，你想畫出怎樣的自己？攝影一刻這次搞搞新意思，與大家於中心用手電筒在空中作畫，將平日難以言喻的內心世界，化為「光影自白」。誠邀大家參與，透過相片表達自己的想法並與志同道合的會員互相交流。

日期: 02/12/2026 (星期三)

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。

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)



節日主題 (1) – 聖誕佈置

活動編號: R2026/27-091

簡介: 臨近聖誕節，中心又怎麼可缺少一棵亮麗的聖誕樹呢？是次活動為大家提供發揮創意及團體合作的機會，以各式各樣的裝飾佈置點綴環境，為中心增添濃厚的聖誕氣氛。喜歡聖誕又想出力為中心佈置的大家趕快報名參與吧。

日期: 09/12/2026 (星期三)

時間: 6:00p.m.-8:00p.m.

地點: 本中心

費用: 免費

名額: 12位



節日主題 (2) – 聖誕Party

活動編號: R2026/27-094

簡介: 在這個普天同慶的聖誕節日，讓我們一起慶祝吧。聖誕Party活動將包含團體遊戲、手寫聖誕卡、大食會及精彩抽獎環節，讓每位會員都可以盡情享受輕鬆愉快的聖誕時光，感受截然不同的節慶氛圍。想一同共度這個特別節日的你就不容錯過！

日期: 23/12/2026 (星期三)

時間: 6:00p.m.-8:00p.m.

地點: 本中心

費用: 免費

名額: 16位



聖誕遊蹤

活動編號: R2026/27-093

簡介: 又到聖誕，又到聖誕！怕週末人多擠迫？今次將會帶大家衝出市區，一起逛逛愉景灣，感受不一樣的聖誕氣氛，更可探索新鮮的地方及呼吸新鮮的空氣。活動中還會一起做社交任務和打卡呢！Let's go！

日期: 19/12/2026 (星期六)

時間: 3:00p.m.-6:00p.m.

地點: 欣澳港鐵站A出口大堂 (集合解散)

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 (7)

活動編號: R2026/27-074

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共融活動。例如過去曾與會員一起製作聖誕薑餅或一起玩桌遊，在輕鬆的氣氛中促進彼此的社交互動與交流。目前，我們正與獅子會商討新一輪共融活動的詳細內容。一旦確認安排，我們會透過WhatsApp發佈最新資訊和報名詳情。歡迎大家參與，一起創造更多有意義的回憶。

日期: 待定

時間: 待定

地點: 待定

費用: 免費

名額: 8位



共融活動 (8) – 話題交流室：旅行故事分享日

活動編號: R2026/27-085

簡介: 是次活動透過邀請社區人士與會員進行主題交流，以旅行經驗作為共同話題，創造自然的社交互動機會。活動設有小組分享及交流環節，鼓勵會員練習開展話題、主動提問、回應他人及維持對話等溝通技巧，並從不同人士的分享中認識多元文化及生活經驗。透過真實互動，協助會員提升社交信心及與他人建立良好交流的能力。

日期: 待定

時間: 待定

地點: 待定

費用: 免費

名額: 8位



共融活動 (9) – 關愛樂融融 (聖誕篇)

活動編號: R2026/27-097

簡介: Jingle bells, jingle bells, jingle all the way! 在普天同慶的日子，「朗程牽」會與殘疾人士院友一起慶祝聖誕。除了由會員帶領不同環節，例如遊戲及唱歌，讓大家都機會互相交流及一起放鬆減壓外，亦會彼此送上聖誕祝福，感受充滿關愛的聖誕節。

日期: 12/12/2026 (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(3) – 音樂錄制

活動編號：R2026/27-075

簡介： 你喜歡唱歌或演奏樂器嗎？誠邀會員與家長一同參與音樂錄製活動！大家將以親子組合形式錄製歌曲，親身體驗錄音室的製作過程，共同完成屬於你們的音樂作品，留下珍貴的家庭回憶。無論有沒有錄音經驗，只要喜愛音樂，都歡迎你參與，一同享受音樂創作與共同完成作品的喜悅。

日期： 03/10/2026 (星期六)

時間： 5:00p.m. - 7:00p.m.

費用： 免費

地點： 待定

名額： 5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。

觀賞情行

活動編號：R2026/27-088

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： 05/12/2026 - 30/01/2027 (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： 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。

我也有Say – 家長篇

活動編號：R2026/27-072

簡介：「朗程牽」一直非常重視各位家長的意見。我也有Say會議與茶聚讓家長在輕鬆的環境下齊齊「有say」。參加家長不但可以分享對中心服務的意見及建議，也可以進一步認識中心最新的服務內容。當天還會和大家重溫一下服務質素標準。難得的聚會，家長們不容錯過呀。

日期：10/10/2026 (星期六)

時間：2:00p.m. - 4:00p.m.

地點：本中心

費用：免費

名額：16位



星空下的傾情 (3) – 對話溝通

活動編號：R2026/27-095

簡介：自閉症青年普遍難結交朋友，與人溝通容易碰壁撞板，你是否也擔心子女遇到同樣的問題？言語治療師將會和大家一起拆解自閉症青年常見的一些溝通問題，一起探討這些問題背後的原因。透過此工作坊，家長可以了解一些輔助子女與人溝通的技巧，成為子女背後有力的支援。

日期：05/12/2026 (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。

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 (5) – 藝術體驗 (3) : 非遺點翠胸針

活動編號: R2026/27-083

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，與家長一同認識中國非物質文化遺產 - 點翠工藝，並一起製作精緻的胸針。歡迎對傳統工藝或小手作有興趣的家長參加，共度愉快的創作時光！
日期:	07/11/2026 (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 (6) – 流行歌曲舞蹈

活動編號: R2026/27-084

簡介:	想放鬆身心，又想輕鬆動一動？誠邀你參加流行歌曲舞蹈體驗！活動由具豐富舞蹈教學及表演經驗的家長義工導師Candy帶領，以簡單易學的流行歌曲舞步配合音樂，毋須舞蹈基礎，人人都能輕鬆參與。來！一起活動筋骨、舒展身心，一同感受音樂與舞動帶來的快樂！
日期:	28/11/2026 (星期六)
時間:	4:00p.m. - 6:00p.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。

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	- 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

「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）
(iii) 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

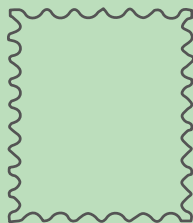
歡迎大家寫下對本中心服務的任何意見，並寄回/電郵/交回本中心職員作跟進。各會員的寶貴意見將作為本中心日後提升服務質素之用。

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, 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