



協康會  
Heep Hong Society

## 協康會喜伴同行計劃(第二階段) – 家庭支援 活動通訊



策劃及捐助 Initiated and funded by:



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

## 喜伴同行計劃活動報名須知

1. **填表**：填妥附載之喜伴同行計劃活動報名表，如表格不敷應用，可自行影印、到各家長資源中心索取。
2. **付款**：付款方法 ( 二選其一 )：
  - **劃線支票**：以獨立支票抬頭請註明 “**協康會**” 或 “**Heep Hong Society**” ；
  - **現金**：親身或委託他人到家長資源中心繳付活動所須費用總額。
  - 凡符合申請協康會家長資源中心減費申請資格的家庭，可向中心申請減費，活動減費為所申請活動費用之一半或\$200，以較低者為準。每個家庭每期可於其中一間中心申請減費一次。詳細及申請方法請向各家長資源中心同事查詢。
3. **交表**：填妥報名表連同費用交還報名表格 ( 二選其一 )：
  - **郵寄**：填妥之表格，**必須連同劃線支票及貼上郵票**的回郵信封寄往協康會之家長資源中心 (請切勿郵寄現金)，信封面請註明「喜伴同行計劃活動報名」；或
  - **親身**遞交至協康會之家長資源中心。
  - 除指定活動外，本計劃之活動均以**先到先得**方法接受報名，額滿即止。
  - 活動截止報名日期為**活動舉行前一星期**。
4. **出席**：
  1. 請保留活動收據，直至活動完結為止。活動如須退款，需出示正式收據。
  2. 請於活動當日準時出席。
  3. 若出現支票退票情況，報名申請將予取消，恕不另行通知。
  4. **活動更改及退款**：
    - 若遇惡劣天氣，計劃會視乎天氣情況決定是否將活動延期或取消，詳情可參閱後頁之「**惡劣天氣下之服務安排及開放措施**」指引。
    - 若計劃因本身理由而將個別活動或小組課堂延期或取消，致令參加者未能出席，計劃將安排退款。
    - 若計劃因天氣關係而將個別活動延期或取消，致令參加者未能出席，計劃將安排退款；而因天氣影響小組課堂，計劃將儘量安排補課，若因補課令致參加者未能出席，計劃恕不安排退款，但若因未能安排補課而致課堂取消，計劃將按比例退回該節款項予參加者。
  5. 本計劃全數由香港賽馬會慈善信託基金資助，故**活動進行期間將會拍攝照片**，作為活動記錄之用。參加者如不欲上鏡，請於活動當日通知負責職員。
5. **活動查詢**：查詢活動報名情況，可與本計劃職員聯絡，方法如下：
  - 致電：27894884
  - whatsapp：61595581 (只供文字訊息傳送)
  - 電郵：jc\_fpsp@heephong.org



## 2019 年 9 月 - 2019 年 12 月家長及家庭支援活動詳情

活動查詢：查詢活動報名情況，可與本計劃職員聯絡，方法如下：

- 致電：27894884    -whatsapp：61595581(只供文字訊息傳送)

- 電郵：jc\_fpsp@heephong.org

活動類別	活動編號 / 名稱	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	負責同事
家長教育及訓練活動	JCFPSP2-JCFP-19-00089 世界衛生組織親職技巧訓練課程暨親子平衡小組	05/10/2019 12/10/2019 19/10/2019 26/10/2019 02/11/2019 09/11/2019 16/11/2019 23/11/2019 30/11/2019 (星期五)	下午 2:45 - 4:45	香港遊樂場協會優才發展及交流中心 503 及 504 室 (旺角)	育有 2-9 歲自 閉症 譜系 孩子 及家 長  (課程較適合語言能力稍遜或及互聯專注仍在進步的孩子)	10 對親 子	\$200	*是次課程為親子平衡小組，家長及孩子必須一同出席*  <b>家長組：</b> 第 1 節:學習如果讓孩子投入及參與活動 第 2 節:如何讓孩子保持專注 第 3 節:幫助孩子共同參與常規 第 4 節:理解溝通 第 5 節:促進溝通 第 6 節:預防不當行為 第 7 節:教導孩子取代不當行為的選擇 第 8 節:以小步道教導孩子新技巧 第 9 節:解難技巧及自我照顧  家長小組前中後段包括 3 次個別親子互動指導環節，需與導師另約時間  <b>孩子組：</b> 第 1 至 4 節: 藝術情緒組 第 5 至 9 節: 瑜伽平衡組	李姑娘及呂姑娘

\*此平衡小組分為孩子組及家長組，並且兩組會於同時間而不同房間進行小組活動。

JCFPSP2-JCFP-19-00090 解讀孩子心	27/09/2019 04/10/2019 11/10/2019 18/10/2019 (星期五)	上午 10:00 - 11:30	觀塘  (待定)	育有就讀 <u>主流學校</u> 初小年級之自閉症譜系孩子之家長	10 位	\$150	簡介適合不同年齡需要之實證為本社交訓練策略，配合適用於家庭中的演練方法，讓家長在自然情境下培育孩子的心智解讀及社交能力。	李姑娘
JCFPSP2-JCFP-19-00091 社意遊樂園	25/10/2019 01/11/2019 08/11/2019 15/11/2019 (星期五)	上午 10:00 - 11:30	觀塘  (待定)	育有就讀 <u>主流學校</u> 初小年級之自閉症譜系孩子之家長	10 位	\$150	透過情境討論認識孩子的想法路向，認識想法解讀的基本理論，並學習如何引導孩子從多角度思考，從而提升社交互動能力。	李姑娘
JCFPSP2-JCFP-19-00051 爸媽個人成長系列: 心靈寫作課程	06/09/2019 13/09/2019 20/09/2019 27/09/2019 (星期五)	上午 10:00 - 11:30	油麻地彌敦道 494-496 號晉利商業大廈 13 樓 (光館共享空間)	育有就讀於主流小學的自閉症譜系孩子之家長	8 位 <u>家長</u>	\$150	書寫讓我們能跟自己好好溝通，了解自己的想法和情緒。在一連四節，參加者會在這個空間靜下來，好好整理有關自己跟孩子的各種思緒，從心出發	呂姑娘
JCFPSP2-JCFP-19-00055 生涯規劃多面睇工作坊	07/09/2019 21/09/2019 (星期六)	上午 10:00 - 11:30	北角渣華道 8 號威邦商業中心 18 樓 1813 室 (GAIA)	育有就讀於主流中學的自閉症譜系孩子之家長	8 位 <u>家長</u>	\$120	孩子看似未有目標，除了在內心焦急，不妨在是次工作坊了解生涯規劃的要點，以及如何在家中跟孩子輕鬆地找出前路小方向	呂姑娘

JCFPSP2-JCFP-19-00092 親子關係增值課(單元 1): 正向溝通有辦法	14/10/2019 21/10/2019 (星期一)	上午 10:00 - 中午 12:00	海富家長 資源中心 (旺角)	育有就讀於主流小學的自閉症譜系孩子之家長	12 位	\$110	親子關係增值課為一系列課程，旨在提升家長跟孩子的關係。  本單元旨在讓家長透過了解正向溝通的要素，以及如何跟孩子建立正向溝通模式。	呂姑娘
JCFPSP2-JCFP-19-00093 親子關係增值課(單元 2): 玩住提升社交溝通	28/10/2019 04/11/2019 (星期一)	上午 10:00 - 中午 12:00	海富家長 資源中心 (旺角)	育有自閉症譜系孩子之家長	12 位	\$110	親子關係增值課為一系列課程，旨在提升家長跟孩子的關係。  本單元旨在讓家長了解遊戲時間的重要，以及如何在遊戲時間協助孩子提升社交溝通。	呂姑娘
JCFPSP2-JCFP-19-00094 親子關係增值課(單元 3A): 溫習攻略	11/11/2019 18/11/2019 (星期一)	上午 10:00 - 中午 12:00	海富家長 資源中心 (旺角)	育有就讀於主流小學小一至小三的自閉症譜系孩子之家長	12 位	\$110	親子關係增值課為一系列課程，旨在提升家長跟孩子的關係。  本單元旨跟家長一起探討小一至小三的孩子不同學習方式，以及如何協助孩子溫習的策略。	呂姑娘
JCFPSP2-JCFP-19-00095 親子關係增值課(單元 3B): 功課攻略	25/11/2019 09/12/2019 (星期一)	上午 10:00 - 中午 12:00	海富家長 資源中心 (旺角)	育有就讀於主流小學小一至小三的自閉症譜系孩子之家長	12 位	\$110	親子關係增值課為一系列課程，旨在提升家長跟孩子的關係。  本單元旨跟家長一起探討小一至小三的孩子不同學習方式，以及如何協助孩子溫習的策略。	呂姑娘

	<b>JCFPSP2-JCFP-19-00096</b> 親子關係增值課(單元 4): 情緒多面睇	04/12/2019 11/12/2019 (星期三)	上午 10:00 - 中午 12:00	香港遊樂場協會優才發展及交流中心 504 室 (旺角)  (待定)	育有自閉症譜系孩子之家長	12 位	\$110	親子關係增值課為一系列課程, 旨在提升家長跟孩子的關係。 本單元旨跟家長一起探討不同的情緒, 及如何協助孩子認識和處理不同的情緒。	呂姑娘
	<b>JCFPSP2-JCFP-19-00097</b> 小一家長預備班(校園生活篇)	08/10/2019 15/10/2019 22/10/2019 29/10/2019 (星期二)	上午 10:00 - 11:30	佐敦  (待定)	將於 2020 年 9 月升讀主流小學之自閉症譜系兒童家長	10 位	\$200	從認識小學支援服務開始裝備好自己與孩子一同成長, 小組內容包括: 如何協助孩子適應、提升社交能力、校內的情緒調節、學習技巧及及升小的家庭管教風格。	李姑娘
	<b>JCFPSP2-JCFP-19-00098</b> 小一家長預備班(學習策略篇)	05/11/2019 12/11/2019 19/11/2019 03/12/2019 (星期二)	上午 10:00 - 11:30	佐敦  (待定)	將於 2020 年 9 月升讀主流小學之自閉症譜系兒童家長	10 位	\$200	從認識小學支援服務開始裝備好自己與孩子一同成長, 小組內容包括: 如何協助孩子適應、提升社交能力、校內的情緒調節、學習技巧及及升小的家庭管教風格。	李姑娘
家長支援活動	<b>JCFPSP2-JCFP-19-00099</b> 談天說地入廚樂: 聖誕簡易麵包製作工作坊	14/12/2019 (星期六)	上午 10:00 - 下午 13:30	荔枝角長沙灣道 883 號 7 樓 708 室 (悅舍)	育有自閉症譜系孩子之家長	10 位	\$100	在導師的指導下, 學員一起完成簡單麵包, 一起分享下日常生活點滴。  *** 參加者須自備食物盒以盛載完成品回家 ***	呂姑娘

JCFPSP2-JCFP-19-00100 談天說地手作樂：香薰橄欖手工皂製作工作坊	10/10/2019 (星期四)	上午 10:00 - 下午 12:30	香港遊樂場協會優才發展及交流中心 504 室 (旺角)  (待定)	育有自閉症譜系孩子之家長	12 位	\$100	在導師的指導下，學員一起完成一份香薰橄欖手工皂，一起分享下日常生活點滴。完成後的手工皂適合嬰孩、皮膚敏感及乾燥人士。  ***需自備 600mL 或以上牛奶紙盒（內無鋁箔）完成皂後即日取回***	呂姑娘
JCFPSP2-JCFP-19-00111 禪繞青花瓷家長班  (為響應環保，如有繪畫禪繞青花瓷工具，請自備；導師會派發工具予未曾體驗之同學)	26/10/2019 (星期六)	上午 10:00 - 中午 12:00	香港遊樂場協會優才發展及交流中心 5 樓 504 室 (旺角)	育有自閉症譜系孩子之 <u>家長</u>	8 位 家長	\$100	禪繞畫能讓人放鬆身心，簡單一枝筆、一張紙，任何一個人、任何年齡人士都可隨時隨地就能組成一幅美麗的圖畫。(適合有繪畫白磚經驗同學)全部材料由導師提供	李姑娘
JCFPSP2-JCFP-19-00112 禪繞三色磚基礎班	09/11/2019 23/11/2019 7/12/2019 (星期六)	上午 10:00 - 中午 12:00	旺角奶路臣街 38 號 香港遊樂場協會優才發展及交流中心 5 樓 504 室 (旺角)	育有自閉症譜系孩子之 <u>家長</u>	8 位 (參加者準則為家長並以有繪畫白磚經驗為佳)	\$100	禪繞畫 (Zentangle) 是一套源自美國的繪圖創作方式，由線條和圓心等基本圖形構成。讓參加者可以利用課堂時間，放鬆一下，可以學習禪繞繪畫技巧之餘，也令學員提高集中力，以及帶來自在心靜的效果。	李姑娘

JCFPSP2-JCFP-19-00063 輕鬆爸媽系列: 大笑減壓工作坊(新界東)	02/09/2019 (星期一)	上午 10:00 - 11:30	粉嶺家長 資源中心	育有 自閉 症譜 系孩 子之 家長	12 位	\$80	日常生活壓力大, 在這次工作坊透過好玩的大笑瑜伽笑走壓力, 讓自己好好充電, 學習輕鬆面對壓力之道。	呂 姑 娘
JCFPSP2-JCFP-19-00101 爸媽個人成長 系列(單元 2):故 事治療工作坊	10/12/2019 17/12/2019 (星期二)	上午 10:00 - 12:00	香港遊樂 場協會優 才發展及 交流中心 504 室 (旺角)  (待定)	育有 自閉 症譜 系孩 子之 家長	10 位	\$110	爸媽個人成長系列旨在讓家長有空間探索自己的身心情緒健康, 成為更有力量去照顧孩子。  每個人都愛聽故事~不論你是一國之君, 還是三歲小兒。原來透過故事, 我們可以發揮到自己更多潛在的寶物, 為我們在日常生活中加油。是次工作坊讓家長從故事中更了解和原生家庭。	呂 姑 娘
JCFPSP2-JCFP-19-00104 換個角度 做父母	22/11/2019 29/11/2019 6/12/2019 13/12/2019 (星期五)	上午 10:00 - 11:30	觀塘  (待定)	育有 自閉 症譜 系孩 子之 家長	6 位 家長	\$150	運用敘事取向手法找出自己喜歡怎樣當父母與及渴望的親子關係, 從而提升親子互動, 調節家長的情緒及期望, 為家庭成長注入新動力	李 姑 娘



<b>JCFPSP2-JCFP-19-00102</b> 爸媽抖一抖系列: 伸展瑜伽鬆一鬆 (九龍區)(10月)	08/10/2019 15/10/2019 22/10/2019 29/10/2019 (星期二)	上午 10:00 - 11:30	油麻地彌敦道 554-556號寶聲大廈4樓B室(DG & Jiya Dance Studio)	育有自閉症譜系孩子之家長	10位家長	\$150	休息就是為了走得更遠。在瑜伽老師的指導下，參加者學習簡單的瑜伽動作和呼吸法，學習讓關愛自己的身心情緒。歡迎初學者參加。請穿著舒適運動服飾。場地已包括瑜伽蓆,瑜伽磚及更衣室。	呂姑娘
<b>JCFPSP2-JCFP-19-00103</b> 爸媽抖一抖系列: 伸展瑜伽鬆一鬆 (九龍區)(11月)	05/11/2019 12/11/2019 19/11/2019 26/11/2019 (星期二)	上午 10:00 - 11:30	油麻地彌敦道 554-556號寶聲大廈4樓B室(DG & Jiya Dance Studio)	育有自閉症譜系孩子之家長	10位家長	\$150	休息就是為了走得更遠。在瑜伽老師的指導下，參加者學習簡單的瑜伽動作和呼吸法，學習讓關愛自己的身心情緒。  歡迎初學者參加。請穿著舒適運動服飾。  場地已包括瑜伽蓆,瑜伽磚及更衣室。	呂姑娘
<b>JCFPSP2-JCFP-19-00105</b> 當 ASD 遇上... 講座系列 -由互聯到互動 (ST)	2/10/2019 (星期三)	晚上 7:30 - 9:00	香港遊樂場協會優才發展及交流中心 504室 (旺角)  (待定)	育有就讀於學前自閉症譜系孩子之家長	30位	\$50	研究指出，與自閉症譜系孩子建立互聯專注，有助孩子學習社交溝通。如何在家中運用 PACT(Paediatric Autism Communication Therapy)與孩子由互聯專注到互動同行？  (講座不設個別諮詢時間，敬請留意)	李姑娘

JCFPSP2-JCFP-19-00106 當 ASD 遇上... 講座系列 -Board game 社交樂(ST)	1/11/2019 (星期五)	晚上 7:30 - 9:00	香港遊樂場協會優才發展及交流中心 504 室 (旺角)  (待定)	育有就讀於主流小學小四至小六及初中自閉症譜系孩子之家長	30 位	\$50	玩具是與孩子溝通，引發學習動機，甚至訓練技巧的好朋友。如何好好運用 Board game 讓家長走進孩子的世界，從而同心同步成長呢？  (講座不設個別諮詢時間，敬請留意)	李姑娘
JCFPSP2-JCFP-19-00107 當 ASD 遇上... 講座系列 -與孩子談情	19/11/2019 (星期二)	晚上 7:30 - 9:00	香港遊樂場協會優才發展及交流中心 504 室 (旺角)  (待定)	育有自閉症譜系孩子之家庭	30 位	\$50	認識適用於家庭中的實證為本之應對情緒技巧，透過討論及演練方法告技巧，陪伴孩子從察覺到處理情緒狀況，從而引導與孩子一起學習合宜的表達方法	李姑娘
JCFPSP2-JCFP-19-00108 當 ASD 遇上... 講座系列 - 如何透過瑜伽治療協助 ASD 孩子?	14/12/2019 (星期六)	下午 3:00 - 下午 4:30	香港遊樂場協會優才發展及交流中心 504 室 (旺角)  (待定)	育有自閉症譜系孩子之家庭	30 位	\$50	Yoga for the Special Child® 是一種適合特殊需要的孩子的瑜伽練習。是次講座分享瑜伽治療對自閉症譜系孩子的好處包括壓力管理、協調能力、自我調節能力，以及一些家長在家居也能跟孩子安全練習的瑜伽遊戲和瑜伽活動。	呂姑娘

親子關係活動	JCFPSP2-JCFP-19-00109 親子苔蘚生態瓶工作坊	16/11/2019 (星期六)	下午 3:15 - 5:00	太子港鐵站 B2 出口	就讀小學及幼稚園之自閉症譜系孩子及其家長	12 位	每對親子 \$100 (一對親子為一大人及一孩子)	生態瓶 (Terrarium)源於西方，近年在多個城市興起，是一個簡易細小的植物園，利用透光器皿內種植，製造可以自我循環的生態環境。  透過導師指導下，製作苔蘚生態瓶，讓家長和孩子發揮創意及親子互助合作精神，獲得輕鬆愉快的心情，並將園藝好處延伸至日常生活。  *每對親子共同完成一份作品。	呂姑娘
家庭成員支援活動	JCFPSP2-JCFP-19-00110 聖誕山頂親子樂遊悠	07/12/2019 (星期六)	下午 2:30 - 6:30	集合及解散地點:九龍點	育有自閉症譜系孩子之家庭	50 位	\$100 位 (大小同價)	集合時間及地點:  1430 九龍塘集合  1530 - 1630 於山頂餐廳聖誕甜品派對 (每位參加者可得一份精美甜品)  1630 - 1730 到訪香港特麗愛 3D 美術館  1730 -1830 於山頂廣場自由活動  1830 上車回程至九龍塘	呂姑娘

