

2019年5月 - 2019年9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 -19-00051 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位家長	\$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情緒，從心出發	呂姑娘
	JCFPSP2-JCFP - 19-00052 家長默劇體驗暨真人情緒卡體驗製作工作坊	31/07/2019 (星期三)	上午 10:00 – 12:00	油麻地彌敦道554-556號寶聲大廈4樓B室(DG & Jiya Dance Studio)	育有就讀於主流小學的自閉症譜系孩子之家長	8位家長	\$100	非語言溝通有助孩子學習表達情感。是次工作坊由專業默劇導師教授家長以不同肢體及臉部表情表達不同情感，讓家長可以體驗製作真人情緒卡	呂姑娘
	JCFPSP2-JCFP -19-00053 爸媽個人成長系列：當固執遇上彈性 ACT 課程	05/09/2019 12/09/2019 19/09/2019 26/09/2019 (星期四)	上午 10:00 – 11:30	旺角香港遊樂場協會優才發展及交流中心5樓504室	育有自閉症譜系孩子之家長	8位家長	\$150	孩子固執，家長硬碰，很容易影響自己的身心健康。是次課程透過 [接受與承諾訓練](Acceptance and Commitment Training) 應用了各種接納(acceptance)、正念(mindfulness)、承諾(commitment)與行為改變策略，最終希望增加家長個人的心理彈性。誠邀家長們一起發掘跟孩子相處的更多可能性	呂姑娘

	JCFPSP2-JCFP -19-00054 正向管教系列：跟憤怒共舞	04/09/2019 11/09/2019 18/09/2019 25/09/2019 (星期三)	上午 10:00 – 11:30	旺角香港遊樂場協會優才發展及交流中心5樓504室	育有自閉症譜系孩子之家长	8位家长	\$150	憤怒情緒很容易影響日常生活跟孩子和家人的溝通。在是次課程中，參加者一起重新認識憤怒情緒背後對我們的意義，以非暴力溝通的模式，學習如何跟自己的憤怒情緒相處，從而選擇更合適的管教方法	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长	8位家长	\$120	孩子看似未有目標，除了在内心焦急，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
家長支援活動	JCFPSP2-JCFP -19-00056 爸媽抖一抖系列：伸展瑜伽鬆一鬆(港島區)	09/09/2019 16/09/2019 23/09/2019 30/09/2019 (星期一)	上午 10:00 – 11:30	北角渣華道8號威邦商業中心18樓1813室(GAIA)	育有自閉症譜系孩子之家长	8位家长	\$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
	JCFPSP2-JCFP -19-00057 爸媽抖一抖系列：伸展瑜伽鬆一鬆(九龍區)	03/09/2019 10/09/2019 17/09/2019 24/09/2019 (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长	8位家长	\$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

	JCFPSP2-JCFP -19-00058 開心交友: 兄弟姊妹桌遊樂	01/08/2019 08/08/2019 (星期四)	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)	自閉症譜系孩子之 <u>兄弟姊妹</u> <u>(就讀中一至中三)</u>	6 位 <u>兄弟姊妹</u>	\$110	是次課程讓兄弟姊妹於輕鬆的桌遊遊戲中減壓，建立自信，提供機會跟同輩社交及溝通	呂姑娘
	JCFPSP2-JCFP -19-00059 情緒減壓: 兄弟姊妹齊瑜伽	02/08/2019 09/08/2019 23/08/2019 30/08/2019 (星期五)	上午 10:00 - 11:15	北角渣華道 8 號威邦商業中心 18 樓 1813 室 (GAIA)	自閉症譜系孩子之 <u>兄弟姊妹</u> <u>(就讀小四至小六)</u>	6 位 <u>兄弟姊妹</u>	\$150	是次課程讓兄弟姊妹透過兒童瑜伽練習和遊戲，鍛練身體，學習認識情緒及平衡情緒的方法	呂姑娘
	JCFPSP2-JCFP -19-00047 Yoga for the Special Child® 親子個別輔導環節	2019 年 7 月 至 9 月	每節 時間: 70 分鐘 (共 6 節)	油麻地/ 太子/北 角	育有 自閉症譜系孩子之 <u>家長</u> <u>(1 位家長及其孩子 (孩子需為 4 歲或以上)</u>	4 對 親子	\$230 /6 節 (三個 月內 進行)	請掃以下QR Code 取後活動詳 情及報名表格: 	呂姑娘



	JCFPSP2-JCFP -19-00060 男人的浪漫:爸爸香薰打皂工作坊	12/07/2019 (星期五)	晚上 7:30 - 9:30	荔枝角永康街 9 號 11 樓 09 室	育有自閉症譜系孩子之 <u>爸爸</u>	8 位 <u>爸爸</u>	\$100	香薰手工皂對皮膚溫和又環保，製作過程也是十分減壓。是次工作坊由香薰治療師兼爸爸跟各位爸爸一起以男士角度教授製作香薰手工皂以及家庭減壓之道。 *參加者請自備已清潔的 250ml 以上的牛奶盒一個。 *每人可帶走一件手工皂，總重 250 克	呂姑娘
	JCFPSP2-JCFP -19-00061 爸媽關係增進系列:幸福茶點提案製作工作坊	30/08/2019 (星期五)	晚上 7:30 - 9:30	旺角彌敦道 691-697 號永如大廈 3 樓 697 室 (笠笠咖啡)	育有自閉症譜系孩子之 <u>夫婦</u>	4 對 <u>夫婦</u>	\$200 一對 夫婦	是次工作坊在導師指導下讓家長跟另一半一起製作 DIY 自製卡通熱香餅和學習基礎咖啡畫花。每位參加者製作一份卡通熱香餅和卡通拉花咖啡或牛奶朱古力一杯。在輕鬆的晚上讓參加者享受沖調咖啡拉花藝術的樂趣，跟另一半增進溝通	呂姑娘
	JCFPSP2-JCFP -19-00062 爸媽關係增進系列: 木匙製作工作坊	27/09/2019 (星期五)	晚上 7:30 - 9:30	油麻地彌敦道 240-252 號 立信大廈 1 樓 35 室 (木工雕民)	育有自閉症譜系孩子之 <u>夫婦</u>	6 位 <u>夫婦</u>	\$200 一對 夫婦	是次工作坊在導師指導下讓夫婦一起製作木匙。透過共同合作製作木匙的過程增進溝通，多角度認識另一半	呂姑娘
	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)	早上 10:00 - 11:30	粉嶺家長資源中心	育有自閉症譜系孩子之 <u>家長</u>	12 位 <u>家長</u>	\$ 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

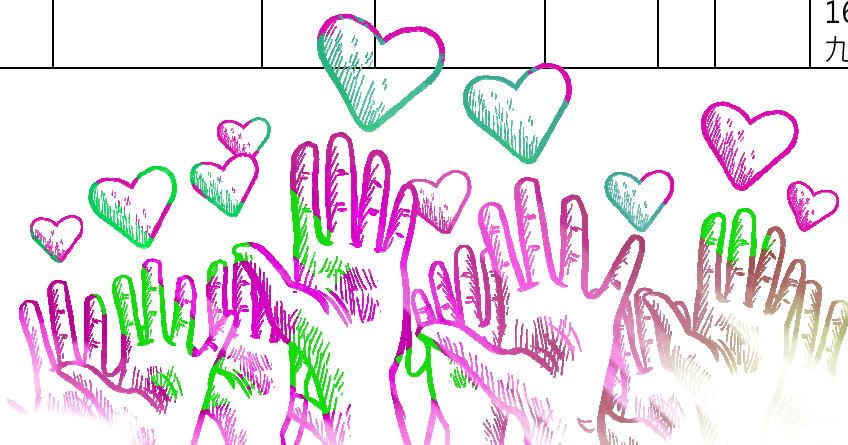
	JCFPSP2-JCFP -19-00048 家長及照顧者 同行: 聲音按摩 充電 SPA 環節	2019年7至 9月	每節 90分 鐘	油麻地/ 太子/北 角	育有 自閉 症譜 系孩 子之 家長/ 照顧 者/家 人	4 位 家 長	\$150 /位 (3節)	請掃以下QR Code 取後活動詳 情及報名表格: 	呂 姑 娘
親 子 關 係 活 動	JCFPSP2-JCFP -19-00070 圓圓點點親子 樂 A	16/7/2019, 23/7/2019 (星期二)	下午 2:30- 4:30	旺角 香港遊樂 場協會優 才發展及 交流中心 5樓 504 室(待定)	自閉 症譜 系孩 子及 其家 長 (參加 工作 坊孩 子年 齡建 議為 八歲 或以 上)	4 對 親 子	每對 親子 \$100 (一對 親子 為一 大人 一小 朋友)	圓圈繪畫(Circle Painting) 由美 籍藝術家 Hiep Nauven 所創， 希望透過圓圈繪 畫能做到 (1) 互相包容： 男女 老幼 傷健 不同種族的人 凝聚在一起 (2) 一起合作： 一起在繪畫的過 程中互相交流 畫走壓力 (3) 共同創造： 每個人畫不同的 線條 圖形 經過 與其他人所畫的 重疊後 便會創 造出另一個與別 不同的圖案	李 姑 娘
	JCFPSP2-JCFP -19-00071 圓圓點點親子 樂 B	13/8/2019, 20/8/2019 (星期二)	下午 2:30- 4:30	旺角 香港遊樂 場協會優 才發展及 交流中心 5樓 504 室(待定)	自閉 症譜 系孩 子及 其家 長 (參加 工作 坊孩 子年 齡建 議為 八歲 或以 上)	4 對 親 子	每對 親子 \$100 (一對 親子 為一 大人 一小 朋友)	圓圈繪畫(Circle Painting) 由美 籍藝術家 Hiep Nauven 所創， 希望透過圓圈繪 畫能做到 (1) 互相包容： 男女 老幼 傷健 不同種族的人 凝聚在一起 (2) 一起合作： 一起在繪畫的過 程中互相交流 畫走壓力 (3) 共同創造： 每個人畫不同的	李 姑 娘

							線條 圖形 經過與其他人所畫的重疊後 便會創造出另一個與別不同的圖案	
	JCFPSP2-JCFP -19-00035 親子冰皮月餅手作坊	29/08/2019 (星期四)	上午 10:30 - 下午 12:30	北角港鐵站 B3	<u>育有自閉症譜系孩子之家庭</u>	10 對 親子	每對 親子 \$100 (一對 親子 為一 大人 一小 朋友)	平日都與小朋友購買現成的冰皮月餅在中秋節食，不如今年試下與小朋友自制啦！
	JCFPSP2-JCFP -19-00038 卡通親子鳳梨酥製作班	21/08/2019 (星期三)	下午 2:30- 5:00	旺角港鐵站 A1	<u>育有自閉症譜系孩子之家庭</u>	8 對 親子	每對 親子 \$100 (一對 親子 為一 大人 一小 朋友)	“鳳梨酥”在像是只會出現在手信，但原本都可以自己親手做得到，快點同小朋友來親手做吧！
	JCFPSP2-JCFP -19-00039 和諧粉彩親子班 Summer	03/08/2019 (星期六)	上午 10:00 - 12:00	香港遊樂場協會優才發展及交流中心 3 樓 308 室 (旺角)	<u>育有自閉症譜系孩子之家長及其子女</u> <u>(子女年齡為 6-12 歲)</u>	4 對	每對 親子 \$100 (一對 親子 為一 大人 一小 朋友)	來自日本的和諧粉彩是利用粉彩柔和而溫暖的色調，加上手指頭或是其他工具，自由地配合自己所喜歡的色彩、形狀和構圖而作畫。沒有規則，沒有對與錯，沒有美與醜，一切從自己的心靈出發，活在當下。 (無需和諧粉彩或禪繞經驗)

	JCFPSP2-JCFP -19-00024 親子玩玩樂系列:生果藝術工作坊	01/06/2019 (星期六)	下午 2:30 – 4:00	香港九龍佐敦吳松街 191 號突破中心 佐敦突破中心 1 樓 1 號活動室	育有自閉症譜系孩子之家長及其子女	10 對 親 子	每對親子 \$100 (一對親子為一大人一小朋友)	蔬果不但有營養和好吃，還可以好好玩。由水果藝術家兼註冊社工教授參加者認識不同蔬果的營養價值，以及每個家庭共同創作自己的蔬果藝術便當 * 每對親子於課堂完成一盒蔬果藝術便當	呂姑娘
	JCFPSP2-JCFP -19-00064 親子平衡小組: 樂高遊樂園 (社交認識篇) *此平衡小組分為孩子組及家長組，並且兩組會於同一時間而不同房間進行小組活動。	23/07/2019 30/07/2019 (星期二)	上午 10:30 – 12:30	太子砵蘭街 450-454 號 HQ 11 樓 B 舖(森比教室)	就讀主流學校小四至小六之自閉症譜系孩子及其家長	4 對 親 子	每對親子 \$300 (一對親子為一大人一小朋友)	*是次課程為親子平衡小組，家長及孩子必須一同出席 * <u>孩子組:</u> 此課程透過樂高遊戲和漫畫，初步幫助孩子從話語表達和身體語言中，具體認識和觀察別人的社交線索、想法和行動，並初步學習更彈性地理解想法和行動不一致的情境 <u>家長組:</u> 在課程中認識如何透過樂高遊戲和漫畫幫助孩子	呂姑娘
	JCFPSP2-JCFP -19-00065 親子平衡小組: 從音樂看情緒管理 *此平衡小組分為孩子組及家長組，並且兩組會於同一時間而不同房間進行小組活動。	07/08/2019 14/08/2019 21/08/2019 28/08/2019 (星期三)	上午 10:45 – 12:00	太子砵蘭街 450-454 號 HQ 11 樓 B 舖(森比教室)	就讀主流學校小一至小三之自閉症譜系孩子及其家長	4 對 親 子	每對親子 \$300 (一對親子為一大人一小朋友)	*是次課程為親子平衡小組，家長及孩子必須一同出席 * <u>孩子組:</u> 由音樂治療師準備不同歌曲、樂器等，讓孩子學習透過音樂管理情緒。 <u>家長組:</u> 家長會體驗不同的聲音治療中的放鬆練習，包括頌詠、人聲、身體節奏等，讓家長在繁忙中好好充電	呂姑娘

	JCFPSP2-JCFP -19-00043 教孩子鬆一鬆： Yoga for the Special Child® 瑜伽 體驗工作坊	06/08/2019 20/08/2019 27/08/2019 (星期二)	上午 10:00 – 11:15	油麻地彌敦道 554-556號寶聲大廈 4 樓 B 室(DG & Jiya Dance Studio)	<u>就讀小學之自閉症譜系孩子及其家長</u>	4 對 親 子	每對 親子 \$150 (一對 親子 為一 大人 一小 朋友)	Yoga for the Special Child® (給特殊需要的孩子的瑜伽)是一連串的瑜伽練習適合不同年紀和不同需要的孩子的發展需要。在是次課程中，家長跟孩子練習不同的呼吸法及瑜伽動作，以讓孩子平衡情緒、增加對身體的覺察力	呂 姑 娘
	JCFPSP2-JCFP -19-00066 親子繪本創作課	03/08/2019 17/08/2019 24/08/2019 31/08/2019 (星期六)	上午 10:00 – 11:15	旺角香港遊樂場協會優才發展及交流中心 5 樓 504 室	<u>就讀主流小學之自閉症譜系孩子及其家長</u>	4 對 親 子	每對 親子 \$150 (一對 親子 為一 大人 一小 朋友)	繪本故事是一種跟孩子溝通的方法。是次課程教授家長跟孩子一起創作屬於自己的故事，一起畫出自已的繪本，學習跟孩子有效溝通	呂 姑 娘
	JCFPSP2-JCFP -19-00067 激發創意：親子 STEAM Drawing 工作坊	22/07/2019 29/07/2019 (星期一)	上午 10:30 – 12:00	沙田石門安群街 3 號京瑞廣場一期(放 ZONE)	<u>就讀主流學校<u>小四之小六</u>之自閉症譜系孩子及其家長</u>	2 對 親 子	每對 親子 \$150 (一對 親子 為一 大人 一小 朋友)	創意是鍛練出來。在 STEAM Drawing 工作坊，家長跟孩子一起經驗如何在以不同的圖案畫出不同可能性	呂 姑 娘
	JCFPSP2-JCFP -19-00068 親親孩子：舞動 大笑劇場體驗 工作坊	20/07/2019 (星期六)	下午 2:30 – 4:00	旺角香港遊樂場協會優才發展及交流中心 5 樓 504 室	<u>就讀主流小學之自閉症譜系孩子及其家長</u>	6 對 親 子	每對 親子 \$100 (一大 人一 小朋友)	是次工作坊家長跟孩子一起體驗大笑瑜伽配合舞蹈和戲場遊戲，增進親子關係及好好釋出壓力	呂 姑 娘

	JCFPSP2-JCFP -19-00069 親親孩子： MISP 親子按摩 體驗工作坊	29/07/2019 (星期六)	下午 2:30 – 4:00	旺角 香港遊樂 場協會優 才發展及 交流中心 5 樓 504 室	<u>4 歲 至 8 歲自 閉症 譜系 孩子 及其 家長</u>	8 對	每對 親子 \$100 (一對 親子 為一 大人 一小 朋友)	Massage in School Programme (MISP)課程是一 個以兒童為中心的 按摩課程。在家的 按摩活動不但讓孩 子放鬆，同時也 是一個增進親子關係 機會。家長體驗是 次工作坊，以了解 如何在家中為孩子 進行這套按摩手法	呂 姑 娘
家庭 成員 支援 活動	JCFPSP2-JCFP - 19-00042 親子日營樂 Fun Fun	26/07/2019 (星期五)	早上 9:00 – 4:00	保良局賽 馬會北潭 涌渡假營	<u>育有 自閉 症譜 系孩 子之 家庭</u>	50 位	\$80 位 (大小 同價)	集合時間及地點： 0900 九龍塘港鐵 往營地 0945 – 1030 親 子哈哈瑜伽好按摩 1030 – 1130 多 元藝術工作坊 (1) 親子食物藝 術畫製作工作坊 (2) 親子營地速 寫活動 (3) 親子馬賽克 相架工作坊 1145 – 1230 於 營內午膳 1230 – 1545 自 由享用營內不同文 娛康樂活動如球類 及棋藝活動等。 1600 上車回程至 九龍塘站	呂 姑 娘



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

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



保密文件

賽馬會喜伴同行計劃(第二階段) 2018/2019 活動報名表 (05/2019)

家長資源中心會員編號 (如適用) :

聯絡電話 :

同意以 Whatsapp/短訊作活動消息通知家長得知本計劃服務之方法 : 家長資源中心通訊 本會網頁 本計劃 Facebook 其他 : _____

【請必須於報名前先閱讀附載之喜伴同行計劃活動報名須知】

參加者	參加者姓名	代號 (*)	年齡 / 性別	出生日期 (日/月/年)	就讀學校 / 特別健康狀況
申請人(家長)		(1)			
配偶		(2)			
接受評估子女		(3)			
		(4)			
其他子女		(5)			
		(6)			
外 / 祖父母		(7)			
		(8)			

活動編號	活動名稱	代號 (*)		金額	中心存案 (由中心填寫)
		大人	小童		
總金額					

付款方法 :

 支票 (號碼 : _____) 現金
(收據號碼 : _____)

此欄由本中心填寫

支票總額 : \$ _____

現金收款 : \$ _____

現金退款 : \$ _____

收據編號 : _____

有關「賽馬會喜伴同行計劃」

近年就讀主流中小學的自閉症譜系障礙 (簡稱自閉症) 學生數目持續上升，為了配合這些學童，以及其家庭和學校學校的需要，香港賽馬會慈善信託基金於 2015 年推行「賽馬會喜伴同行計劃」。本計劃為全港首個專為主流學校就讀的自閉症學童 及其家長而設的全方位支援項目，為有關學童及學校提供校本支援，並透過 18 間地區中心提供一站式家庭支援服務，以及舉辦公眾教育活動，令市民大眾認識自閉人士，消除種種誤解。「賽馬會喜伴同行計劃」結合跨界別力量，透過家、社、校三方協作的創新服務模式，強化相關服務的質素，並透過為教師及相關服務人員提供培訓，奠定可持續發展的基礎。更多計劃詳情，請瀏覽 <http://JCA-Connect.hk/> 更多「賽馬會喜伴同行計劃」詳情，請瀏覽 <http://JCA-Connect.hk/>