

Compass (2020 年 1-3 月)計劃之計劃活動總表

1. Educational Workshop

活動一：升學及就業講座 (13 JAN 石門) RP: Emily	
主題：	「生涯有出路」- 升學及就業家長工作坊
簡介：	子女坐唔定，讀書成績又唔係咁好，雖然社會上升學出路五花八門，但究竟我應該鼓勵他們繼續升學？還是鼓勵他們及早求職，累積工作經驗及技能比較好？而我又應該如果跟他們溝通有關升學、就業的議題呢？ 賽馬會「覓向」支援計劃團隊社工將為家長介紹香港現行學制及多元升學路徑，讓家長了解特殊學習需要青少年在作出升學、就業選擇時的各種需要及注意事項，同時亦了解自己在子女生涯發展上的角色及與子女就升學、就業等事宜溝通的技巧。
日期：	2020 年 1 月 13 日 (一)
時間：	晚上 7:00-9:00
地點：	東華三院何玉清教育心理服務中心 (沙田)【新界石門安耀街 2 號新都廣場 23 樓 05-07 室】
內容：	2. 青少年面對升學及就業決定時的挑戰及需要； 3. 家長支援子女時所需的溝通技巧。
費用：	全免
對象：	14 歲-24 歲懷疑專注力不足/過度活躍症或自閉症青少年及其家長/照顧者
名額有限，先到先得	

活動二：被捕支援 (18 Jan 石門) RP: Chris

主題：	法「正」先鋒 II
簡介：	<p>法律知識你知道幾多？有關被捕流程、上庭程序、個人權利及法律支援，你又知唔知？為保障自己及子女的權益，法律知識唔可以唔識！</p> <p>社會正面對急速變化，文化日新月異，青少年於日常及學校生活中，難免會接觸到不同的新事物，甚至誘惑，因而在不知情的情況下誤墜法網。一旦有自閉症及過度活躍症的子女不幸陷入法律責任的糾紛時，究竟現時的法律可如何保障其權利？同時，你們又可怎樣利用自身的權益和資源保障自己？</p> <p>賽馬會「覓向」支援計劃將邀請律師就這些方面作解說，讓參與者更了解有關方面的法律知識，保障自己和身邊的人。</p>
日期：	2020年1月18日
時間：	上午11時至中午12時半
地點：	東華三院何玉清教育心理服務中心（沙田）【新界石門安耀街2號新都廣場23樓05-07室】
內容：	<ol style="list-style-type: none">1. 整個司法程序，包括由被捕至上庭的流程之解說；2. 市民於被捕至上庭時應有的權利及可尋求的法律支援
費用：	全免
對象：	14歲-24歲懷疑專注力不足/過度活躍症或自閉症青少年及其家長/照顧者
名額有限，先到先得	

活動三：精神健康（10 FEB）RP: Eddie

主題：	「快樂由『家』開始」- 關注青少年精神健康工作坊
簡介：	子女成日發脾氣、唔肯早起返學、成日沒精打彩、體重突然下降，佢係咪發生咩事？另一方面，家長的精神健康，原來與子女的精神健康息息相關。作為家長，我可以怎樣幫助自己，同時支援子女的精神健康呢？ 賽馬會「覓向」支援計劃團隊社工將為家長及其照顧者介紹精神健康對個人發展的重要性及日常照顧自我情緒健康和減壓的方法。
日期：	2020年2月10日（一）
時間：	晚上 7:00-9:00
地點：	東華三院何玉清教育心理服務中心（沙田）【新界石門安耀街 2 號新都廣場 23 樓 05-07 室】
內容：	1. 認識青少年精神健康及處理壓力方法； 2. 介紹現有協助青少年面對困境及日常自我照顧之社區資源。
費用：	全免
對象：	14 歲-24 歲懷疑專注力不足/過度活躍症或自閉症青少年及其家長/照顧者
名額有限，先到先得	

活動四：青春期&儀容 (24 FEB 石門) RP: Macy

主題：	「扮靚 d！」 - 面試儀容工作坊
簡介：	<p>子女踏入青春期後，將面對急促的生理和心理變化，作為家長/照顧者一定會特別擔心有自閉症及過度活躍症的子女能否好好照顧自己，包括個人護理等各方面。而子女日漸成長，將很快面對「搵工見工」的挑戰，除了要好好準備面試所需的技巧和資料外，子女又應如何準備自己的裝扮和儀容參與面試，一擊即中呢？</p> <p>賽馬會「覓向」支援計劃團隊社工將為參與者講解青少年人於青春期將面對的變化及面試前所需的準備功夫。</p>
日期：	2020 年 2 月 24 日 (一)
時間：	晚上 7:00-9:00
地點：	東華三院何玉清教育心理服務中心 (沙田)【新界石門安耀街 2 號新都廣場 23 樓 05-07 室】
內容：	<ol style="list-style-type: none">1. 講解青少年人於青春期將面對的變化2. 面試前所需的準備功夫，包括儀容整理及置裝需要。
費用：	全免
對象：	14 歲-24 歲懷疑專注力不足/過度活躍症或自閉症青少年及其家長/照顧者
名額有限，先到先得	

活動五：mindfulness (9 MAR 石門) RP: Eve

主題：	「慢」事好商量 —— 精油防蚊磚製作工作坊
簡介：	賽馬會「覓向」支援計劃團隊社工帶領參與者透過 DIY 製作天然精油防蚊磚及進行靜觀活動，體驗「慢」的智慧，了解如何將「慢」融入生活中，運用其技巧處理壓力，減低生活中的焦慮感，提升正面情緒，滿足個人的內在心靈需要，找回日常生活中教人會心微笑的細節。
日期：	2020年3月9日（一）
時間：	晚上 7:00-9:00
地點：	東華三院何玉清教育心理服務中心（沙田）【新界石門安耀街 2 號新都廣場 23 樓 05-07 室】
內容：	1. DIY 製作天然精油防蚊磚及進行靜觀活動，提升正面情緒
費用：	全免
對象：	14 歲-24 歲懷疑專注力不足/過度活躍症或自閉症青少年的家長/照顧者
名額有限，先到先得	

活動六：潮爸媽 (23 MAR 石門) RP: klaus

主題：	『『新』涯探索有『計』傾』 - 與子女探索多元出路溝通工作坊
簡介：	作為家長，一定對子女未來的升學和就業路向十分關心。隨著時代發展，新興行業紛紛冒起，生涯規劃的概念亦愈見多元化。作為父母的你，開始對子女所講的「KOL」、「電競選手」、「SLASH」一頭霧水？完全不知道可怎樣跟新時代子女進行溝通？ 賽馬會「覓向」支援計劃團隊社工將向大家介紹青少年熱愛的新文化，讓參與者認識子女的世界，並透過學習同理的溝通方法，一步一步打破溝通界限！
日期：	2020年3月23日（一）
時間：	晚上 7:00-9:00
地點：	東華三院何玉清教育心理服務中心（沙田）【新界石門安耀街 2 號新都廣場 23 樓 05-07 室】
內容：	1. 認識青少年熱愛的新文化； 2. 學習同理的溝通方法，一步一步打破溝通的界限
費用：	全免
對象：	14 歲-24 歲懷疑專注力不足/過度活躍症或自閉症青少年的家長/照顧者
名額有限，先到先得	

2. Parenting skills group (PSG) + 4. Mutual support group (MSG)

主題：	「管教的樂與怒」家長小組
簡介：	透過小組活動及社工講解掌握正面管教及協助子女進行生涯規劃的技巧和方法，並與一眾同路人分享經驗和感受，互相支持。
(A 組)	
日期：	12/02/2020, 19/02/2020, 26/2/2020, 4/3/2020 (逢星期三，共四節)
時間：	晚上 6:00-8:00
地點：	東華三院何玉清教育心理服務中心 (上環)【上環蘇杭街 91-97 號東利商業大廈 1 樓】
(B 組)	
日期：	29/2/2020, 7/3/2020, 14/3/2020, 21/3/2020 (逢星期六，共四節)
時間：	中午 12:00-下午 2:00
地點：	東華三院何玉清教育心理服務中心 (沙田)【新界石門安耀街 2 號新都廣場 23 樓 05-07 室】
費用：	全免
對象：	14 歲-24 歲懷疑專注力不足/過度活躍症或自閉症青少年的家長/照顧者
名額有限，先到先得	

3. Stress Management Group (SMG)

主題：	「周末鬆一 Zone」家長減壓小組
簡介：	透過小組活動及社工講解認識自身的壓力源、並進行不同的減壓練習，如靜觀練習、拉筋、手工藝製作等，保持身心靈健康。
日期：	29/2/2020, 7/3/2020, 14/3/2020, 21/3/2020 (逢星期六，共四節)
時間：	下午 4:00-6:00
地點：	東華三院何玉清教育心理服務中心 (沙田)【新界石門安耀街 2 號新都廣場 23 樓 05-07 室】
費用：	全免
對象：	14 歲-24 歲懷疑專注力不足/過度活躍症或自閉症青少年的家長/照顧者
名額有限，先到先得	

6. Family Activities

活動一	
主題：	家庭聯繫活動之搞「餃」生態遊
簡介：	想遠離都市煩囂、親親大自然？ 機會黎啦，今次我們會帶大家去有機農場，除了可以親手種植及帶走有機植物外，還可以即場利用農莊農作物製作餃子！
日期：	2020年1月12日(星期日)
時間：	下午 2:30-下午 5:00
集合地點：	東華三院何玉清教育心理服務中心(沙田)【新界石門安耀街2號新都廣場23樓05-07室】
活動地點：	豐盛有機農莊(元朗錦上路)
費用：	全免
對象：	14歲-24歲懷疑專注力不足/過度活躍症或自閉症青少年及其家長/照顧者
名額有限，先到先得	

活動二	
主題：	家庭聯繫活動之「歡聚 BBQ」
簡介：	假日唔知一家人可以去邊到放鬆下好？依到有好介紹！ 位於馬鞍山烏溪沙的白石 BBQ 燒烤場，可以觀看吐露港、八仙嶺及船灣淡水湖大壩的景色，讓一家大細玩樂一番。仲唔快啲帶埋屋企人一齊黎同其他家庭過一個輕鬆愉快既週末？！
日期：	2020 年 3 月 8 日 (星期日)
時間：	上午 11:00-下午 5:00 (暫定)
集合地點：	東華三院何玉清教育心理服務中心 (沙田)【新界石門安耀街 2 號新都廣場 23 樓 05-07 室】
活動地點：	烏溪沙白石燒烤場
費用：	全免
對象：	14 歲-24 歲懷疑專注力不足/過度活躍症或自閉症青少年及其家長/照顧者
名額有限，先到先得	