

2023年4月號

接受港台《香江暖流》訪問 介紹[330]健康指數



新生會執行委員會主席譚贛蘭女士GBS, JP及新生精神康復會高級經理潘詠霞女士早前接受香港電台第五台節目《香江暖流》的訪問，分享有關新生會推出[330]健康指數的理念及應用，並呼籲公眾人士可到訪[330]健康指數專屬網頁，接受簡單自我評估，關顧自己的身心靈健康。

在節目內，譚贛蘭女士介紹了「dayday330」品牌發展的源起以及推廣「330小休息」的信息。另外亦闡釋市民可透過[330]健康指數的簡單自我評估，了解個人身心靈健康的狀態，因應其得分而獲得的身心靈健康小建議，以及如何透過靜觀練習連結身心。

市民可[按此](#)瀏覽[330]健康指數網頁，免費進行自我評估。

掃瞄QR code
重溫訪問內容



2023年4月號

VReach 虛擬實境職場訓練計劃 助自閉症人士及早規劃個人職涯發展



聯合國將每年的4月2日定為「世界自閉症關懷日」(World Autism Awareness Day)，藉此提高大眾對自閉症患者的關注。

對於有自閉症譜系障礙（簡稱自閉症）的青少年而言，他們面對著社交溝通及互動困難、處事缺乏靈活性的兩大方面的挑戰。這些挑戰導致他們在讀書及在學時難以結交朋友，同時在求職及工作上容易因應環境轉變而出現情緒問題，影響求職及職場表現。

承蒙顧積善堂慈善基金撥款資助，新生精神康復會（新生會）於2020年起推行為期兩年的自閉症人士虛擬實境職場訓練計劃—VReach，旨在透過虛擬實境訓練教材及嶄新訓練手法，幫助學員及早規劃個人職涯發展，加強工作及職場溝通技巧，為將來就業及發展做好準備。

2023年4月號

設計11個職場情境訓練

為對應自閉症人士在各個發展階段的生涯規劃需要，VReach透過三類小組訓練：中三至中六小組、正就讀大專課程、以及待業或正就業人士，提供四個訓練單元包括：

- 自我認識
- 求職技巧
- 職場社交技巧及解難
- 情緒管理技巧

VReach設計出11個職場溝通情景，當中包括模擬面試、處理客戶投訴、應對無理要求、出席會議等，導師會即時因應學員的回應，在應用程式中選取不同分支情境，讓學員學習不同應對方式會帶來不同的回應及結果，從而擴闊社交思考，提升應對不同職場情景的技巧。



另外，就著便利店、茶餐廳水吧、品質檢查工作及廚房、速遞行業，亦有虛擬實境工作體驗遊戲，融入了訓練學員的工作記憶，執行功能及理解工作指示能力的元素。

由於真實工作環境中，自閉症人士難以重覆地與上司、同事或顧客練習職場社交溝通技巧，使用VR裝置可讓他們反覆訓練特定職場溝通情景，導師從旁給予即時指導及反饋。

2023年4月號

“

自閉症人士面對真實環境時，易因擔心犯錯或影響到別人而感到焦慮或羞愧，同時亦會因壓力而變得退縮和被動，使用VR裝置時能助學員減少上述負面感受和壓力，並且隔絕外間環境刺激，提升學習專注程度。

—新生會社會工作主任黃展強

透過VR的沉浸式訓練亦大大提升學員掌握所需技巧的靈活性。

“

每個情景有多達五至六個分支，而且聘用特約演員演出，不論肢體動作及語言均令學員感受到是真實場景，令他們投入程度更高。舉例說在模擬面試時，學員會不期然調整坐姿嚴肅應對，變相到他們真正求職及就業時，會因熟習有關情景而減少焦慮。

—新生會VReach項目主任陳嗣堅



完成小組訓練學員的分享

就讀酒店營運管理的Michael在參與院校實習前完全沒有工作經驗，對求職更一度失去方向。

“

虛擬實境訓練沒有面對真人訓練的壓力，能夠了解在工作或面試時面對的狀況，學習應對及化解問題，結果在工作時能放膽提問，上司及前輩也樂意解答我的疑難。

—Michael



2023年4月號

現職咖啡師的天恩幾年前到咖啡店面試失敗後，曾對求職失去信心，現時已經懂得在日常生活中運用相關技巧。

“

通過虛擬實境訓練不單令我重新學會面試及與別人溝通，讓我明白到即使工作時與同事發生爭執，原來能夠轉化為了解對方性格，以及提升彼此關係的方法。

—天恩



研究發現，完成小組訓練的學員，近九成能找到清晰的路向；當中兩成一的學員繼續升學進修，而六成五的學員在完成小組後能夠成功找到理想工作，並且能持續就業超過三個月至半年以上。

新生會製作了小組訓練手冊總結實踐經驗，列出在設計虛擬實境教材及推行小組訓練時的經驗和計劃訓練成效，為業界同工將來為自閉症人士推行虛擬實境相關訓練時提供參考。

如欲了解更多新生會為自閉症人士提供的服務，歡迎瀏覽「朗程牽」自閉症人士支援中心網頁：<https://spahk.nlpra.org.hk>。

2023年4月號

新生會最新動向

gift330與科技大學合辦 復元人士畫展

gift330與香港科技大學人文社會科學學院於4月4至19日，在科大校園合辦「當下是最好的禮物—復元人士藝術作品展」，展出多幅復元人士的畫作，作品題材環繞日常生活，希望藉以帶出「只要學懂好好品味生活，每個人也可以是自己生活的藝術家」的信息。展覽吸引眾多科大師生駐足欣賞，復元人士亦親身到展覽會場與學生交流，別具意義。



2023年4月號

新生會最新動向

「賽馬會樂活日嚐計劃」樂活嘉年華

「賽馬會樂活日嚐計劃」於3月18日舉行樂活嘉年華，回顧過往三年的服務計劃，並與社區人士一起分享計劃的成果。當日活動內容豐富，有攤位遊戲、健康煮意教學班、簡單身體檢查、回憶房、頒獎典禮等等，參加者逾500人次，氣氛熱烈。

活動當日，參加者除可透過攤位遊戲學習健康飲食的資訊，亦可以做簡單身體檢查，了解個人健康狀況；或到回憶房了解過去三年的服務內容和總結服務成效。當日亦舉辦頒獎典禮，嘉許一眾服務使用者，表揚得獎者能夠維持良好的身體指數和願意花時間做義工協助活動。

「賽馬會樂活日嚐計劃」自2020年獲香港賽馬會慈善信託基金贊助推行，目的為居住社區較年長的精神病康復者建立健康生活態度，並向公眾推廣健康飲食及健康生活模式。計劃已踏入第三年度，現時有超過400位會員，至今為服務使用者提供超過47,000個健康餸菜包；另亦積極推廣社區共融活動，讓服務使用者能達至整全身心靈健康，亦令社區更接納精神病康復者。



2023年4月號

新生會最新動向

新生農場參與「全城有機日2023」

隨着疫情緩和，香港有機資源中心在3月12日舉辦實體形式的全城有機日，於中環遮打道行人專用區舉行大型農墟及環保攤位，推廣本地有機農業，宣傳環保訊息。新生農場再次承蒙邀請銷售自家種植的有機農產品，堅持以愛護生態環境的方式種植合時令的農作物，展示服務使用者共同努力的成果。

今年新生農場獲頒「有機認證農場最佳管理比賽」獎項，肯定我們一直以來嚴格遵守有機認證標準，持續改善農場管理。



參與「關愛同行每一天」 遊藝市集嘉年華

新生會職業康復服務承蒙邀請參與東華三院在3月19日於中環遮打道行人專用區舉辦的「關愛同行每一天」遊藝市集嘉年華，場內設有攤位、展覽、表演活動等。本會的庇護工場及綜合職業康復服務中心積極支持，設置攤位以展示及銷售本會工場的各項特色產品，向公眾人士推廣本會服務及康復者親手製作的產品，展現康復者的能力及潛能，獲得不少活動嘉賓及公眾的支持。



2023年4月號

新生會最新動向

葵盛庇護工場：食物分享計劃

T·PARK [源·區]環境教育中心參觀活動

葵盛工場「食得滿FUN」食物分享計劃於3月4日邀請計劃會員到訪T·PARK [源·區]參觀。是次活動提供機會予計劃會員跳出社區，在計劃同工的講解下深入了解污泥焚化、發電、海水化淡等設施的運作、背後的原理及故事，親身體驗環保的生活方式，加強環保意識，學習從生活中實踐，減少製造廢物、減低污染，把珍貴的自然資源留給下一代。



惜食減廢環保工作坊

葵盛工場「食得滿FUN」食物分享計劃的會員於3月9日及3月24日分別到訪兩間中心，包括本會田景庇護工場及基督教香港信義會葵涌地區支援中心，參加「惜食減廢環保工作坊」。是次工作坊讓參加者了解食物安全、正確分類回收及惜食減廢的相關知識，更可以利用回收得來的咖啡渣親手製作環保蚊香及咖啡除味包。參加者積極投入在活動當中，反應熱烈。



如欲向本會作捐贈或商討企業合作事宜，請聯絡新生會企業傳訊部
(corporate-affairs@nlpra.org.hk / 2332 4343)。