2021年4月號

為自閉症人士除去負面標籤
藝術作品網上共賞活動

「自閉症」對很多香港人來說並不是一個陌生的名詞，近年來坊間亦有很多不同的社福機構及私人團體為受自閉症譜系障礙影響的人士（簡稱自閉症人士）提供支援服務，而新生精神康復會 (新生會)於2011年開始已開展不同的自閉症人士支援計劃及服務。

時至今日，仍然有很多人為自閉症人士貼上不同的負面標籤，如情緒容易波動、難相處、能力低等等，但事實是否又如此？還是這些負面標籤是源於大家對自閉症人士的不了解？

新生會於4月份特別於社交媒體中上載本會旗下朗程牽自閉症人士支援中心會員的藝術作品，希望透過「自閉症人士藝術作品網上共賞」活動，加深公眾對自閉症人士的了解及認同感，從而除去對自閉症人士的負面標籤。

掃瞄二維碼欣賞
自閉症人士藝術作品

55 從復元邁向身心靈健康
From Recovery to Well-being

少芬和浩洋是自閉症人士亦是朗程牽的會員，他們的繪畫和攝影作品亦有參與是次「自閉症人士藝術作品網上共賞」活動。

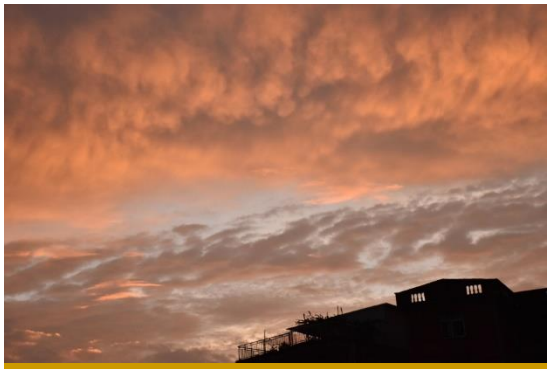
少芬水彩繪畫作品 -「金魚」

“我喜歡上網學其他人的作品，了解別人的題材，我也會自己試試看。我的畫能被別人欣賞，我覺得很高興。”

少芬

“藝術讓我可以抒發自己的感受，與人溝通。當我能夠拍出好的作品時，有種自我價值被認同的感覺，很有滿足感。”

浩洋



浩洋攝影作品「紅色的雲彩」

55 從復元邁向身心靈健康 From Recovery to Well-being

自閉症人士的天賦才能很多時都被我們些固有思維而埋沒，其實只要多了解，您也會發現他們不一樣的才能。請即瀏覽 https://bit.ly/3sEBPt2 ，透過「自閉症人士藝術作品網上共賞」活動，一同發掘他們的藝術天賦。

> **我們希望以朗程牽作為平台，讓大眾明白自閉症人士的優點，讓他們盡顯所長，同時他們亦可互相分享及教導其他會員，彼此擁有精彩的社交生活。**
>
> 朗程牽自閉症人士支援中心經理
> 陳進松

朗程牽自閉症人士支援中心

新生精神康復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)、其家長/照顧者及前線同工提供支援服務，以回應自閉症人士成長的需要。

透過全面評估自閉症人士的成長需要，中心為自閉症人士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。

了解更多朗程牽服務：https://spahk.nlpra.org.hk

2021年4月號

成為義工打破對自閉症人士的刻板印象

要加深對自閉症人士的認識，成為義工是一個好選擇。Olivia於兩年前開始成為新生會旗下自閉症人士支援服務的義工。在成為義工之前，Olivia跟大部份人一樣，以為所有自閉症人士都會偏向封閉自己，很難相處。

只要多了解，會發現自閉症人士也有不同的特質

過去數年間，Olivia透過義工活動接觸自閉症青年，與他們一起做各式各樣的義工活動，如日營、遊戲、講座等。本來對自閉症認知不多的她，漸漸在與自閉青年的相處中，發現他們並不如大眾標籤般寡言內向。Olivia分享到：「我發現他們有不同的特質，有的喜愛與人聊天，更會主動與我分享自己的興趣。」

起初因為對自閉症認知不多，Olivia不太懂得該如何與他們相處，但與他們一同參與了幾次義工活動後，她逐漸建立了一套與自閉青年相處的技巧。「我學會了如何能有效協助他們調節自己的情緒，也了解到他們的喜好，與人相處時的特點。如與他們溝通時，避免使用艱深的用語，否則他們就難以明白我們想表達的意思。」自閉症青年有時會因為遇到困難而不懂應對，或做出一些不合作的行為，Olivia指這時候義工們就更需要有耐性，從旁指導他們。

不要以為成為自閉症人士支援服務的義工只是教他們畫畫或是協助職員舉辦中心活動，其實義工肩負著更重要的責任，便是讓自閉症人士透過參與義工活動學習與人溝通的技巧，改善人際關係。Olivia會帶領自閉青年以義工的身份一同籌備活動，教他們如何安排活動人手和物資，以及後續處理的工作，如聯絡不同協作機構、找場地等。

> **「我與自閉症人士相處久了，關係變得更好。現在能更有效地帶領他們籌備不同義工活動，並按他們的長處分配合適的工作。**
>
> Olivia

負責朗程牽自閉症人士支援中心義工計劃 - 「iBuddy知心好友計劃」及「朗程牽師友計劃」的社工Miko分享到：「我們定期於不同學校舉行講座，招募對義工服務有熱誠及對自閉症青年有一定認識的人士參與。透過計劃，希望會員可從中實踐已學到的社交技巧，師友也可從旁協助他們適應成長路上的不同挑戰，給予建議。」

朗程牽自閉症人士支援中心於4月24日將舉辦網上義工簡介會，如果想加深對自閉症人士的認識及成為自閉症人士支援服務的義工，萬勿錯過。

網上義工簡介會詳情如下：

日期：2021年4月24日（星期六）
時間：2:30pm - 4:30pm
報名：https://bit.ly/3cxtiCI

55 從復元邁向身心靈健康 From Recovery to Well-being

新生會最新動向

dayday330行動
「330 Happy Break」媒體報導

dayday330之「330 Happy Break」自2021年3月推出以來，獲得各大媒體支持及廣泛報導。

「330 Happy Break」活動鼓勵大家將「330小休息」融入於生活當中，我們以「細味食物」、「細味生活中的藝術」、「細味每一個愉快的時刻」作為330小休息，幫助每個人累積正面的情緒。

「330 Happy Break」媒體報導：

1. 新生會推出「330 Happy Break」活動　從「食」入手提升身心靈健康 @ U Magazine - https://bit.ly/39JYqNx

2. 如何提升身心靈健康　將「330小休息」融入生活 @ TOPick (香港經濟日報) - https://bit.ly/39KVJv2

3. 餐廳聲音導航教你如何吃得快樂 復元人士手造精緻餐具讓你買走　@明周文化 - https://bit.ly/39Rjsdb

4. 330 Happy Break – 生活細味。細味生活　@am730 - https://bit.ly/3rQg20o

5. 【細味生活】靜心欣賞美食與藝術　有效提升身心靈健康 @香港01 - https://bit.ly/325WevH

6. 照顧自己的身心靈：新生精神康復會 dayday330 行動讓自己每天 take a break @ 信報 - https://bit.ly/3rRIE9n

55 從復元邁向身心靈健康 From Recovery to Well-being

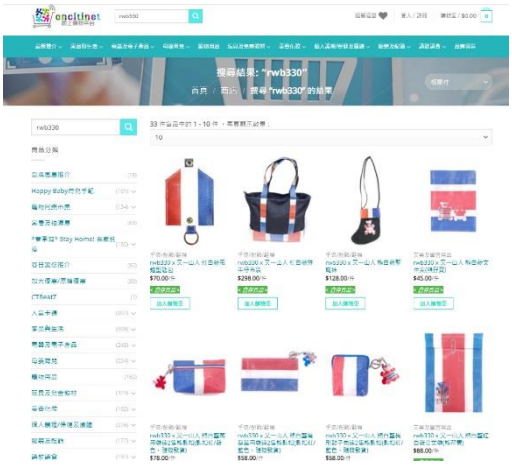
2021年4月號

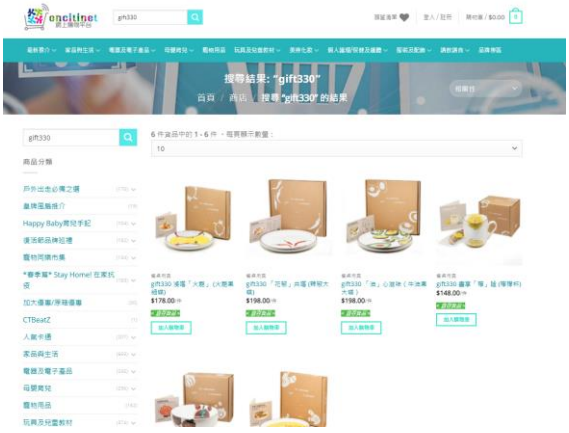
新生會最新動向

紅白藍330產品及gift330禮品 於千色店網上購物平台正式上架

千色店(荃灣店、將軍澳店、馬鞍山店)多年來一直支持由本會精神病康復者製作的手工藝品，透過實體店舖陳列及售賣各式紅白藍330產品、軟陶磁貼及其他布藝產品，令大眾可以認識到康復者的能力。

由即日起，大家更可以在千色店購物平台 - Oncitinet 購買精選紅白藍330產品及gift330禮品。以後大家足不出戶，亦可以隨時隨地都購買由康復者製作的產品。





掃瞄二維碼
購買紅白藍330產品

掃瞄二維碼
購買gift330禮品

55 從復元邁向身心靈健康
From Recovery to Well-being

新生會最新動向

身心健康行動計劃WRAP®
(Wellness Recovery Action Plan)
帶領員證書課程現正接受報名

身心健康行動計劃WRAP® 帶領員證書課程現正接受報名， WRAP®是一套由美國復元人士設計的自助計劃。計劃以實證為本，有助自我管理個人身心健康，以達至：

- 減少和消除身心欠佳的情況
- 改善整體生活質素，保持積極思想
- 維持良好的精神健康狀態

專業資格：
此課程為美國The Copeland Centre for Wellness and Recovery認可的「身心健康行動計劃WRAP®」證書帶領員課程，完成後可帶領「身心健康行動計劃WRAP®」的小組。

日期：2021年5月13、14、19、20及24日 (共五日)

掃瞄二維碼
了解詳情及報名

55 從復元邁向身心靈健康
From Recovery to Well-being

2021年4月號

新生會最新動向

國際獅子總會港澳三O三區 銀綫灣獅子會捐贈「體感遊戲機」

為了讓本會服務使用者在疫情下仍然可以在院舍或庇護工場內維持適量運動的習慣，國際獅子總會港澳三O三區銀綫灣獅子會 (獅子會) 捐贈17部「體感遊戲機」予本會，希望透過有趣的方法鼓勵服務使用者多做運動。

國際扶輪3450地區捐贈2萬個口罩予新生會

雖然現時2019冠狀病毒病疫情稍稍放緩，但配戴口罩已成為市民大眾的生活日常。國際扶輪3450地區特向本會服務使用者捐贈2萬個口罩，與他們一起携手抗疫

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)。

55 從復元邁向身心靈健康 From Recovery to Well-being