



香港唐氏綜合症協會

The Hong Kong Down Syndrome Association

## 勤懇樂業在盛年 健康積極享晚年 計劃


(簡稱「勤健計劃」)



2015年10-12月通訊



地址：灣仔軒尼詩道 199-203 號東華大廈 1301,1303-1304 室 電話：3694 0996 傳真：3694 0997

本會獲  周大福慈善基金之贊助，為唐氏／智障人士推行一項為期兩年的師友伙伴計劃。計劃目標授予成年的唐氏／智障人士能力，克服生活上各環節的挑戰，啟發其潛質，同時促使他們有意義地及積極地生活。透過師友參與，鼓勵他們參與不同健體活動，建立健康的生活模式，同時協助他們學習生活技能，並擴展他們的社區網絡，從而建立自信。我們將繼續為各位提供一連串精彩活動，現誠邀您的參加！

### 招募對象：(以下對象優先)

1. 18 歲或以上之唐氏／輕度至中度智障人士，及
2. 未有接受日間訓練服務或較年長者，或
3. 在職之唐氏／輕度至中度智障人士。

### 計劃特色：

1. 班組培訓及個別指導：計劃會以多元介入手法，讓參加者按個人需要及喜愛報名學習；社工按參加者學習意願及觀察評估，適切介入；按需要提供師友配對\*。
2. 先活動、後配對：義工和唐氏／智障人士透過不同的活動互相認識，然後由社工評估和配對成為師友與學友。
3. 透過班組課程與師友指導，唐氏／智障人士可以掌握更多社區參與及獨立生活的知識及技巧。

\*為保障雙方私隱，未經許可下師友／學友不能將對方的私人資料(如電話號碼、Facebook 等)透露予第三方人士。

### 班組及活動報名注意事項：

1. 各參加者須自行到達活動地點或集合地點，並自備食水。
2. 如參加各運動或健體班組，需穿著合適的運動服飾。
3. 活動如因天氣惡劣或突發情況而取消，本會將盡量安排活動改期，如參加者於改期後的日子未能出席，或取消課堂所佔總課堂數目為 25%或以下，中心將不會安排退款，敬請會員及家長留意。

### DS.13/Oth/2015-02 勤健計劃週年典禮暨義工嘉許禮

本計劃已推行一年，藉著這次的聚會，讓我們總結過往的成果，同時也鼓勵一些在此計劃中付出不少努力的會員／學友及義工／師友。

內容：活動回顧、義工嘉許典禮、獎勵計劃內容簡介及師友學友心聲分享

日期：10月24日(逢星期六)

時間：7:00-9:00pm

地點：基督教家庭服務中心總辦事處禮堂(九龍觀塘翠屏道3號)

名額：100名會員／學友、義工／師友及家長

費用：免費

查詢：3460 5091 關玉萍姑娘

備註：備茶點招待



### 吃皮(Happy)笑笑操 (活動類別：工作及社區服務)

你今日笑了嗎？原來 10 分鐘的「笑」等於 30 分鐘的划艇機練習，現時有 70-80%的疾病是來自壓力，而定期練習愛笑瑜伽令你的情緒更為穩定，有效減壓，預防一些壓力病。笑是一個最容易跟不同的人聯繫的方法，大家不妨來一起笑笑笑！

內容：義工與會員一起學習大笑瑜伽，儲備正能量。

名額：每班 10 名

導師：「玩樂瑜伽」導師

費用：每班\$120

查詢：3460 5093 鍾曉欣姑娘／3694 0996 戴寶兒姑娘

DS.6/Spo/2015-26 (九龍班)	DS.6/Spo/2015-27 (港島班)
10 月 15 日至 12 月 3 日 (逢星期四、共 8 節)	10 月 17 日至 12 月 12 日 (逢星期六、除 11 月 28 日外，共 8 節)
5:00-6:00pm	12:00noon-1:00pm
白普理家長資源中心活動室	唐家軒舞蹈室



### DS.9/Int/2015-07 創意舞蹈班 (活動類別：生命教育)

你有夢想嗎？你有向他人談過你的夢想嗎？人生除了工作外還有其他東西是我們可追求的嗎？一起來透過舞蹈表達我們心中所想。除了跳舞外還可以結識朋友，還不快快報名？

內容：與義工一起透過舞蹈表達情感，如有合適機會會安排表演。

日期：10 月 17 日至 12 月 12 日(逢星期六，除 11 月 28 日，共 8 節)

時間：2:30-4:00pm

地點：葵芳大連排道金豐大廈二期五樓 U 室

名額：8 名

費用：\$ 120

導師：柯志輝(Felix)畢業於香港演藝學院及國立台灣藝術大學

集合：2:15pm 葵芳港鐵站 A 出口 查詢：3460 5093 鍾曉欣姑娘



### DS.10/ComEdu/2015-14 盲人觀星傷健營 2015 (活動類別：社區生活技巧／生命教育)

觀星營今年又來了！今次會有義工朋友們共同參與，一起享受大自然美景。

內容：透過露營活動學習生活技能，並從觀賞日出中感受生命。

日期及時間：10 月 17 日(六) 10:00am 至

10 月 18 日(日) 1:00pm

集合及解散地點：白普理家長資源中心(九龍東頭村振東樓東翼)

對象：已配對之師友及學友優先

名額：8 名

費用：\$100，費用包括膳食、活動及交通

查詢：3460 5092 陳智皓先生／3460 5094 黃伯翔先生

備註：此活動為師友學友活動，故會員與義工須共同參與。



### DS.6/Spo/2015-33 音樂健體操 (活動類別：運動、飲食及健康教育)

隨著熟悉的歌曲一起與義工們輕快地做運動。

內容：義工與會員一起學習健體操，建立健康的生活模式。

日期：10 月 25 日至 12 月 13 日(逢星期日、共 8 節)

時間：11:30am-12:30 pm

地點：唐家軒舞蹈室

名額：12 名

費用：\$120

導師：吳家沅先生

查詢：3460 5092 陳智皓先生／3460 5094 黃伯翔先生



### DS.9/Int/2015-06 歌聲同樂班 (活動類別：工作及社區服務)

相信大家都很喜歡唱歌，我們可以透過唱歌表達個人情感，舒緩情緒。另外，原來還可以學習發音，增強表達能力，提升與人溝通的自信，不論社交還是職場上都能活學活用！

內容：學習唱歌技巧，改善發聲。

日期：10月27日至12月15日(逢星期二，共8節)

時間：5:30-6:30pm

地點：唐家軒舞蹈室

名額：10名

費用：\$120

查詢：3460 5093 鍾曉欣姑娘／3694 0996 戴寶兒姑娘



### DS.4/SocG/2015-17 IP Club (九龍區) (活動類別：社交小組)

透過與朋友和義工定期聚會，學習社區生活技能及擴闊社交圈子。

內容：每月有不同聚會主題，讓能有機會接觸不同的新事物。

(10月：家事常識學堂 11月：秋日野餐樂 12月：聖誕聯歡)

日期：10月18日、11月22日及12月20日(逢星期日，共3節)

時間：3:45-5:15pm

地點：白普理家長資源中心活動室一

名額：10名

費用：\$45

查詢：3460 5091 關玉萍姑娘

備註：本活動將有企業義工參與



### DS.4/SocG/2015-16 IP Club (荃灣區) (活動類別：社交小組)

每天工作繁忙，工餘時間大家又會做什麼？IP Club 是一個可以認識新朋友同放鬆一下的好地方！大家也可以對活動內容提出意見，我們預埋你一齊來參加吧！

內容：每個月有不同主題的會員聚會，豐富會員的社交生活。

(10月：美食製作 11月：秋季旅行 12月：聖誕聯歡)

日期：10月31日、11月21日及12月19日(逢星期六，共3節)

時間：4:30-6:00pm

地點：就業輔助中心(荃灣福來村永興樓地下 1-3A)

名額：10名

費用：\$45

查詢：3460 5093 鍾曉欣姑娘



### DS.6/Spo/2015-31 滾球訓練班 (活動類別：運動、飲食及健康教育)

一項又好玩又開心的運動項目，大家快些一齊參加滾球訓練班，一起強身健體吧！

內容：透過學習滾球的基本規則與技巧，以強化手眼協調與平衡力。

日期：10月15日至12月3日(逢星期四，共8節)

時間：5:00-7:00pm

地點：小瀝源路遊樂場

名額：10名

費用：\$120

導師：專業滾球導師 - 譚小慧老師

查詢：3460 5092 陳智皓先生／3460 5094 黃伯翔先生



DS.6/Spo/2015-30 **快樂椅子舞 (九龍班)** (活動類別：運動、飲食及健康教育)

從英國引入的音樂運動，利用音樂於椅子上舞動，一項有益身心的運動。同時，訓練到四肢協調平衡力和肌力。快些報名，跟音樂一起舞動吧！

內容：義工與會員一起學習椅子舞，建立健康的生活模式。

日期：10月16日至12月4日(逢星期五、共8節)

時間：5:30-6:30pm

地點：白普理家長資源中心活動室

名額：10名

費用：\$120

導師：「尊賢會」專業導師

查詢：3460 5092 陳智皓先生／3460 5094 黃伯翔先生



DS.6/Spo/2015-32 **跑步堂** (活動類別：運動、飲食及健康教育)

一個人跑步怕悶，咁快D參加跑步堂，一大班朋友一起練習跑步。其實跑都可以好好玩，一起感受跑步的樂趣吧！奔跑吧！跑呀跑呀！

內容：與伴跑員(義工)一起定期練習跑步。

	跑步技巧工作坊	訓練	比賽當日	慶祝會
日期：	10月25日 (星期日)	11月3日、11月17日、12月1日、12月15日、1月12日(逢星期二)	1月31日 (星期日)	2月7日 (星期日)
時間：	1:00-2:30pm	7:00-8:30pm	待定	1:00-2:30pm
地點：	唐家軒	銅鑼灣運動場	待定	唐家軒

名額：12名

費用：\$20

導師：愛融樂長跑會提供專業跑步教練

查詢：3460 5092 陳智皓先生／3460 5094 黃伯翔先生

備註：跑步練習會參與東華三院 愛融樂長跑會 iRunners' Club。及報名參加東華三院「奔向共融」一香港賽馬會特殊馬拉松 2016。



DS.10/ComEdu/2015-13 **關懷者聯盟** (活動類別：社會參與)

大家有義工服務的經驗嗎？服務前又需要有什麼準備？快來加入關懷者聯盟，與義工們共同籌備活動，探訪社會上有需要的人士，發揮關愛精神。

籌備工作坊	探訪機構
日期：11月8日至11月29日(逢星期日、共4節)	日期：12月6日(星期六)
時間：1:30-3:00pm	時間：2:30-5:00pm
地點：唐家軒舞蹈室	地點：仁濟醫院上環復康服務中心

內容：學習籌備活動及探訪技巧，外出探訪其他社會服務機構。

名額：10名

費用：\$20

查詢：3460 5093 鍾曉欣姑娘

備註：最後一節為外出探訪服務，日期時間需配合探訪機構或會有所更改。

探訪詳情於小組內公佈，參加者必須出席探訪活動。如出席率達八成，將獲發證書。

