



社團
法人

新竹市自閉症協進會會訊

發行所：社團法人新竹市自閉症協進會

會址：新竹市東南街 142 巷 28 號 2 樓

發行人：曾治乾

電話：(03) 5611095 傳真：(03)5619305

聯絡人：劉琇竹

Email：autismhs@yahoo.com.tw

郵政劃撥(捐款)帳號：18545752

104 年 10 月出刊

網址：<http://www.autism-hsinchu.org.tw/>

中華郵政新竹誌第 0001 號登記為雜誌交寄

** 若無法投遞、請退回原處 **



國 內

中華郵政許可證
新竹誌第 0001 號
雜 誌



新竹市公益彩券盈餘
分配基金補助印製
[廣告]

10 月份

預留空白 貼名條



重要訊息

公告一

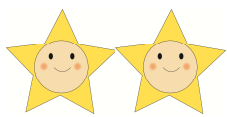
本會前理事長劉春生先生，在會期間不僅積極參與協會事務，且常為協會爭取各項福祉，熱心公益盡心盡力，貢獻卓越。本月份因應前總幹事黃素珍離職，再次鼎力相挺接受曾理事長邀請，由理事會同意後聘任為總幹事一職。特此公告。

社團法人新竹市自閉症協進會

公告二

本會候補理事李俊坤先生遞補理事一職。
特此公告。

社團法人新竹市自閉症協進會



協會活動



正念心力量

減壓FUN輕鬆

從心出發 新的體驗 心的力量
疼惜孩子 也要疼惜自己

免費



您有多久沒與自己好好地約會了? 總是在家庭、工作與孩子之間忙得團團轉? 其實, 內心也渴望能有一段與自己獨處的悠然片刻。現在, 正念減壓(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) 課程是一個能讓自己短暫充電且經科學研究證實是能有效改善失眠、長期疲倦、焦慮、憂鬱心情, 以及促進人際關係和諧的方法。它是以靜坐、哈達瑜伽、身體掃描與分享練習經驗的方式來進行, 不論有無宗教信仰都是可以學習的。在這六週的課程裡, 您可以透過一系列的體驗活動與練習, 有效地減輕各種壓力, 讓身心得到舒緩與滋養, 不僅可以好好關愛自己、自我照顧, 也讓自己更有力量去陪伴孩子與家人, 營造良好的親子與家庭關係。

日期: 10/28、11/04、11/11、11/18、11/25、12/02; 連續六週

時間: 每星期三早上9:00~10:30

說明會: 10/14(三)早上9:00-11:00(新竹市東南街142巷28號2樓; 自閉症協進會)

地點: 新竹市竹蓮街6號9樓文康中心 (新竹市身心障礙福利服務中心)

對象: 12歲(含)以下之特殊兒家長

人數: 共計20人, 將分兩梯次上課, 每梯次10人。

(報名時請告知您要參與第一梯次或第二梯次。說明會中會詳細說明課程進行方式與第二梯次上課時間, 請二個梯次的成員儘可能參加!)

費用: 全程免費

課程帶領者: 陳宛宜, 國立台中教育大學諮商與應用心理研究所 碩士班四年級:

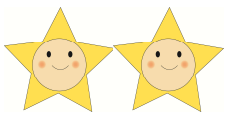
正念減壓八週訓練課程結業: YogaFit®L1美國國際瑜伽師資合格

指導教授: 王櫻芬 博士

報名方式: autismhs@yahoo.com.tw

聯絡人: 劉琇竹 專員 / 03-5611095

備註: 此為帶領者之碩士論文研究團體, 將配合錄影(音)以及填寫若干問卷, 所有資料僅供研究之用, 且會受到妥善保管與保密之責, 請放心!



協會課程

小小蛙人游泳訓練課程

優惠票(200元)使用到期，11月開始恢復每張240元。不管新舊學員都要向協會報名喔，請用學員的名字購票，歡迎大家踴躍報名~~

日期：11/7、11/14、11/21、11/28、12/5、12/12、12/19、12/26

時間：每週六晚上7-8點

地點：中日伊藤萬泳校(新竹市竹蓮街8巷5號)

【由於上課人數的多寡會影響課程費用的議價空間，請大家盡量不要請假，若請假超過兩次以上，將取消個人的下期優惠喔~】

美術課

歡迎大家來報名~~

時間：每週五晚上7-8點

地點：協會教室(新竹市東南街142巷28號2樓)

學費：由學員分攤，歡迎新成員加入，洽詢電話：03-5611095

自閉症校園宣導活動

歡迎您來電申請~~

您的孩子即將升學換校或變更新班級嗎？

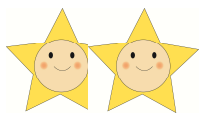
孩子在學校與老師、同學相處是否有適應方面的問題？

為了協助孩子能在校園中更快樂地學習和成長，

協會長期以來都有提供自閉症的校園宣導(包括座談)服務，

歡迎有需求者提出申請，**即日起至11月底**。

請洽 03-5611095 協會



活動轉知

【2015 年國際身心障礙者日活動】

《~健走嘉年華會~》……(請參閱附件一)

活動時間：104 年 11 月 21 日(星期六)，上午 8:00 至 14:00

活動地點：新竹市孔廟前廣場及週邊道路

集合地點：新竹市孔廟前廣場〈新竹市食品路與東山街口〉

行走路線：新竹市孔廟前廣場為起點→東山街→公園路→
玻璃工藝博物館→動物園外圍道路→體育館後
方道路→**再回孔廟前廣場**

【全程約 1.5 公里】約 30 分鐘

報名專線：新竹市自閉症協進會 03-5611095 連絡人：劉琇竹

陪你同行 ~ 第 28 屆新竹障友親子知性之旅

- 一、主辦單位：社團法人新竹市至愛服務協會
- 二、活動日期：104 年 11 月 8 日 (週日) 8~18 時。
- 三、活動地點：台中自然科學博物館
- 四、報到時間：11 月 8 日上午 7:40~8:00 時 (逾時不候)
- 五、報到地點：新竹市政府大門口
- 六、報名時間：即日起至 10/13 截止
- 七、報名費用：每人 \$200 元(含專車、保險、門票、午餐餐點...礦泉水等)
- 八、報名方式：(向自閉症協進會統一報名) 電話：03-5611095

編號	姓名	性別	出生年月日	身份證字號	通 訊 處	輪椅 (V)	素食 (V)
1							
2							
3							

【Super Skills 專欄】

特開此專欄以收錄彙整 Super Skills 社交技巧團體課程之顧問、老師及家長一年多來的感想與心得，將陸續於會訊中刊載，希望透過篇篇精彩的心得分享，讓大家對 Super Skills 社交技巧團體課程有更深入的认识與瞭解。



《Super Skills 心得分享》

Super Skills 研習感想

實驗中學小學部 郭斐粧老師



過去對於亞斯伯格症與高功能自閉症孩子並不陌生，在普通班級裡，能為這些孩子做的事，除了讓同儕理解、接納並包容他們的不同之外，也只能在察覺他們有需求時給予協助。在參與了 SUPER SKILLS 的研習後，如獲至寶，原來還有這樣一套專門為他們量身打造的課程，能幫助老師給予他們更實質的協助！

SUPER SKILLS 是一套針對亞斯與高功能自閉症的孩子所設計的社交技巧課程，細分每項社交技巧，透過架構性的內容，讓孩子在老師的教學與設局中充分練習，期待孩子在不斷練習後能內化他們所缺乏的社交能力。

在初階研習的課程裡，幽默風趣的黃穎峰醫師與熱情、行動力十足的廖敏玲老師為我們帶來絕無冷場的精彩內容；投入 SUPER SKILLS 教學陣容多時的怡蘋老師、怡宸老師、其峰老師，也不吝分享教學過程中的酸甜甘苦，讓我們深深感染身為教師該有的熱情！

初階研習中，雖已安排讓現場老師們透過腦力激盪，實際演練 SUPER SKILLS 課程，但真正體會到這個課程真實模樣，則是在接下來的進階研習—實際對面孩子進行教學中。在黃醫師、廖老師與敬芹老師傾囊相授、全程指導與協助下，我們這些初任 SUPER SKILLS 的教師終於也有機會去實踐這套看似簡單，實則蘊藏許多機關、技巧的課程！

在這場研習裡，除了學到一項新的技巧--讓我在往後的教學生涯中，能減少錯失幫助學生的遺憾之外，讓我感受更深刻的是一需要更多的人用真心去了解孩子們的困難！

曾聽吳佑佑醫師分享：「請想像要你馬上登台面對幾千人做一番即席演講的那種焦慮，那就是廣泛型自閉症孩子們常常感受的焦慮！」

「當你將孩子們所有的行為解讀成故意，那麼你就為錯失幫助他解決問題的機會！」

SUPER SKILLS 是這樣的一套課程，從了解孩子的困難開始，於是一我們有了方向去幫助他們解決自己的困難！

(附件一)

【2015年國際身心障礙者日活動】

一、活動預定流程

08:00~09:00 齊心向前行~千人健走活動、攤位準備

09:00~10:00 開幕典禮、長官致詞、表揚頒獎

10:00~13:30 身心障礙者才藝表演、權益宣言大聲公、攤位宣導&闖關活動

13:30~14:00 手語歌表演、薪火傳承

二、活動內容

(一)舞台區

活動項目	活動內容	備註
開幕典禮	1. 製作「身心障礙者權利公約」拼圖。 2. 邀請機關首長、身障單位、身障者等代表上台。 3. 宣誓推動「身心障礙者權利公約」及共同完成拼圖，揭開序幕。 4. 頒獎表揚活動承辦、協辦及贊助單位。	邀請手語翻譯員協助翻譯
才藝表演	邀請身心障礙朋友、團體上台展現才藝。	才藝表演節目間穿插大聲公活動
權利宣言大聲公	邀請身心障礙朋友上台，用一句話對著大聲公，向社會大眾表達自己的權利宣言。	
手語歌曲表演 (宣傳活動代表曲)	邀請大專學生或團體，以手語表演代表曲「跨越障礙、平等自在」，並現場教導觀眾學習手語。	
薪火傳承	在市府長官的見證下，由本屆主辦單位將象徵「國際身心障礙者日」活動標誌，移交給下屆主辦單位。	

(二)、齊心向前行~千人健走活動

1、集合地點：新竹市孔廟前廣場〈新竹市食品路與東山街口〉

2、路線規劃-(以人行道為主)

新竹市孔廟前廣場為起點→東山街→公園路→玻璃工藝博物館→動物園外圍道路→體育館後方道路→**再回孔廟前廣場**

【全程約 1.5 公里】約 30 分鐘。

3、將於公園路往玻璃工藝博物館入口處設「健走補給站」，安排愛心天使為健走人員加油打氣(備簡易醫療品及水)。

(三)、博覽區:預計搭設 60 個宣導攤位，內容如下

活動項目	活動內容
身心障礙福利服務宣導	關於身心障礙者就業、就醫、就學、就養及福利資源等宣導區。
身心障礙體驗闖關遊戲區	以遊戲闖關方式，讓民眾體驗不同障別的經驗，身歷其境，更能了解身心障礙者的處境。
身障團體服務宣導&成果展	邀請各身心障礙機構、團體宣傳服務理念及展現服務成果。
健康廣場區	邀請醫療單位為身心障礙朋友量血壓、測血糖、口腔檢查等健康保健推廣。
綠色環保宣導區	加強宣傳民眾節能減碳環保理念。
稅務、法治宣導區	節稅、預防犯罪、防詐騙等相關宣導
愛心義剪區	邀請美髮公會團體或民間熱心美髮行號，為身障朋友進行公益義剪。
視障按摩區	邀請視障按摩師現場提供按摩服務，以回饋熱心人士對身障朋友的關懷。
無障礙行動 APP 體驗區	規劃行動 APP 教學體驗活動，讓身心障礙者學習如何運用科技產品搜尋友善無障礙的餐廳、美食及旅遊等資訊。

