

SEN FREE



創立一週年暨 慶功晚宴

想飛

目錄

- 01 序
- 02 重要事項時間表
- 03 學員、義工和家長分享
- 04 教練感想和分享
- 05 未來展望
- 06 鳴謝

序

我首先要多謝Vivien, 家保同埋Thomas, 把巴閉組的理念發揚光大，引進一群熱心的教練及義工，使更多自閉症青年有機會把運動成為一種樂趣。他們不單可以鍛鍊身體，更從中學習如何與人交往溝通。眼見義工耐心的伴行及支援，更達到共融的效果。我雖然未能經常參與活動，但從WhatsApp中也能感受到大家的熱心及投入，只能送上無言的感激和祝福！

Dr Rachel Poon
SENGFree顧問



VIVIEN CHAN

SENFree 聯合創辦人

回想創立SENFree的初衷，其實冇咩特別，只係因為因緣際會認識咗一班自閉症嘅朋友，然後又湊巧結識了一班熱愛運動的夥伴。就這樣，我哋三個人(主教練家保、主席Thomas、加上我)決定將自己的專長攞埋一齊，像種下一顆小樹苗，開始咗SENFree。

最初其實冇想太多，結果SENFree吸引到一班充滿活力的學員，他們有著超強的專注力和獨特的思維方式，讓我們的每堂課都充滿驚喜！於是這棵樹就像陽光下茁壯成長，從BB班一路升級到幼稚園，慢慢變得更加繁茂！不過，要等到大學畢業，仲有一段漫長的旅程要走，可能都要等到我哋都學會修剪樹枝咁遙遠！而且，我懷疑等到那一刻，我們的樹會長得像一棵會說笑話的樹呢！



黃家保

SEnFree
聯合創辦人及總教練

曾經很嚮往農夫日出而作、日入而息的生活，估不到在2023年，真的種下了一顆珍貴的種子。而且得到很多志同道合的灌溉，種子已發芽，並漸漸成長。

執筆這刻很多事情重現腦海，最深刻的是一次開會，當時有些事情想不通，令整個計劃停滯了數個月。幸好在不斷討論後，終找到新的方向。當時大家異口同聲說，感覺過去種種歷鍊，正是為這個企劃而設的，否則未必能夠走出困局。當時不知為何，心中真的很激動。

今天是SEnFree<想飛>創立一週年暨慶功晚宴，在這重要時刻，容許我答謝：

潘麥瑞雯博士

謝謝妳早於2019年就相信我，讓我為星伴行擔任運動課程義務顧問。

Carman, Lok & Jeffrey 教練

謝謝你們每星期在課前、課後，都一齊努力檢討，用心地教好每一堂。

義工團

謝謝你們強大的力量、無私的付出，你們是最好的。

贊助商

AKIV的Queendy & Eric、All Weather的Moon Sir、Angus、ICO的Roy及Jacqueline。首6個月我們四出尋找資金，我曾被10多人婉拒，當時真的很困難。如果沒有你們善心支持，真的不知會如何。

設計師

Alvis & Bernice，你們的雙劍合璧很棒，結婚一定要請我啊。

聯合創辦人

最後要感激兩位拍檔：大家姐Vivien及主席Thomas，老土嘢唔講，明喺啦。

希望大家繼續支持SEnFree，讓它能壯茁成長、變成大樹，從而覆蓋更多的SEN成年朋友，讓大家在樹蔭下享受運動樂趣。因為，SEnFree這顆種子，正正是為你們而種的，它是屬於你們的。

謝謝。



THOMAS Lo

SENFree 聯合創辦人

在疫情期間，有一天Vivien和Kapo教練來電，詢問我是否願意參與一些幫助自閉症人士的活動。我們探討了多個方案，但始終沒有太大的頭緒。直到2023年中，隨著疫情逐漸恢復，我們最終決定籌辦一系列專為自閉症成年人設計的常規免費運動課程。我們深信，透過持續的運動和活動，可以提升參加者的身體狀況，進而改善他們的心理健康和溝通能力。此外，藉著義工和其他社會人士的積極參與，我們希望促進相互理解和互動，實現社會共融的目標。

SENFree正是在這樣的背景下創立的，而我們的第一期三班免費運動課程也於同年九月開始。

回顧過去的一年，我們在實踐中學習，感恩一路上得到許多義工、學員家長和朋友們的支持與幫助，克服了各種挑戰。這印證了吸引力法則的觀點：只要我們所做的事情方向正確且有意義，便會自然而然吸引志同道合的人和事的支持。

我記得在小學時，同學們會在彼此的畢業紀念冊上留言，其中一句話讓我印象深刻：“快樂猶如香水，向他人灑得多，自己也會沾上幾滴。”我相信，SENFree帶給我的收穫絕不僅僅是沾上幾滴香水那麼簡單。我也想在這本一週年紀念冊留下這句，希望無論是學員、家長、義工，或是曾經支持過我們的每一位朋友，都能通過SENFree這個項目感受到快樂，讓自己也沾上一份香氣。

懂得感恩，便會快樂，讓我在此向大家獻上無限祝福。

重要事項時間表

這一年，我們是這樣走過來的...



10 / 2021

在疫情期間，三位聯合創辦人 Vivien、Kapo 和 Thomas 開始探討幫助自閉症成年人的項目。

11 / 2022

隨著疫情逐漸恢復，運動場即將重開，三人決定安排不同的常規跑步和伸展班，以幫助自閉症人士重新投入運動訓練。



6-9 / 2023

SEnFree 以巴閉組為基礎，於 2023 年 9 月開辦了第一期常規免費運動班，共十堂課，每週一堂，內容包括伸展班、路跑班和越野跑班。

6 / 2023

三人決定將這個組織命名為 SEnFree(想飛)。“Free” 具有雙重意義，既代表免費參加，也象徵參加者釋放身心的自由。



9-11 / 2023

第一期的三班常規免費運動課程於 2023 年 9 月開始，並於 11 月順利完成。



12.10 / 2023

在跑馬地運動場舉行了第一屆 SEnFree Fun Run，當天共有超過 30 名學員、家長和義工參加。



12.21 / 2023

網上媒體 Cup Media 拍攝了一部介紹 SEnFree 的短片，並在 Facebook 和 YouTube 上播放。

1-4 / 2024

第二期的三班常規免費運動課程於 2024 年 1 月開始，並於 4 月順利完成。



10.27/2024

由學員、家長和義工組成的7隊共28人參加了《苗圃挑戰12小時》的14km/28km四人隊制比賽，全部順利完成。



1.12/2024

SEnFree安排並贊助學員、家長和義工參加12月1日舉行的《猛龍越野跑》多項比賽，當日將會有廿多人參加。



10.5/2024

SEnFree學員、家長和義工組隊參加由香港青年會籌辦的《2024躍動山嶺國慶跑》，並取得20km男女二人組第2和第3名。



9-11/2024

第四期的四班常規免費運動課程於2024年9月開始，學員和義工數量明顯翻倍增長，另外，我們並為教育大學的青少年學生提供十堂跑步及伸展課程。

6/2024

SEnFree安排並贊助學員、家長和義工參加十月舉行的《苗圃行動挑戰12小時》28km和14km的比賽，當日將有28人參加。



7-8/2024

受教育大學《蕊展計劃》委託，為該計劃的青少年學生開辦四堂跑步及伸展綜合課程。



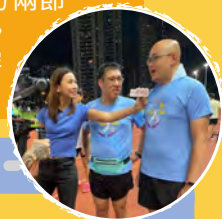
5.15/2024

SEnFree受邀請在灣仔海旁的《SummerFest 灣仔夏誌》設立攤位，首次以這種方式向公眾介紹。



7.5/2024

Hoy TV製作了一個介紹SEnFree的報導，於同月的27和28日分兩節在《一線搜查》中播放，內容正面。



4.20/2024

SEnFree組織了20多名學員和義工參加在清水灣俱樂部舉行的猛龍慈善跑活動，所有參賽者都順利完成賽事。



5-7/2024

第三期的常規免費運動課程於2024年5月開始，因報名人數增加，伸展班從一班增至兩班，並改到能容納更多人的地方上課。

學員、義工和家長分享



Heidi

義工

記得伸展班第一堂有一位學員出現了一些情緒問題，我當時有些害怕，自己全無接觸過自閉症人士，驚不能勝任餘下堂數，但自己想法多餘，他們大多很努力和聽話，反而不要忽略照顧者，他們付出的心力比平常人多，一生不離不棄，感謝<想飛>創辦人 and 義工，願大家飛得更高更遠。



Joan

義工

我會形容自己的角色是陪伴者，跟SENFreet學員一起運動及參與比賽，從中互相支持和克服及發掘更多可能性。

這段相處日子，留意到他們互相尊重和有禮貌，用努力學習的態度，令我敬佩。

藉此 感謝SENFreet學員。

請記著你們是值得擁有自己的夢想：)



關生

家長

首先非常感謝Vivien和Thomas提供SENFreet不同課程，我自去年參加伸展班已一年多，效果明顯，我之 hands 不能向後彎取東西，現在可以；而導師們都非常專業教導，最近放學都覺得走路時步履輕盈，週日行山也輕鬆自然；亦看見博研有長足進步；再次感謝Vivien及Thomas和各導師。



蕭君媽

家長

改變一般人的習慣實在唔容易！改變一個自閉症的成年人，更難！

從不喜歡外出，到現時SENFreet有活動必到 – 從主動參加，報名，準備、記得每個日子、時間，至參與，可自動自覺出行 – 大躍進.....

感恩，義工們無條件協助，令小兒身、心益。

Thank you so much.

很高興在朋友介紹下認識到SEFree慈善團體，起初都覺得奇怪，成年SEN?幼兒，兒童我都有少少接觸，但成年SEN就想嘗試了解一下。

第一感覺其實他們都好有善亦都好主動與人交談，雖然有時都會有些執著及個人想法，但這些都是SEN的獨特之處，他們亦喜歡被人讚賞和認同，如果大家能明白他們一定可以包容。其實有時看見他們放工趕來上堂都感覺他們有點疲倦，但他們還繼續堅持來上堂，這點已經很直得欣賞。很欣賞SEFree時常為他們報名參加跑步比賽，讓他們能得到一些自信。

還記得第二期學員不多，義工都是得幾位，但到現在因學員多了還需要轉較大的場地繼續上課，義工人數還不斷增加而有感開心。

希望SEFree日後能得到更多支持者贊助，讓更加多人知道SEN學員不是古怪人物，亦不是可怕人士，只要大家能給予他們多空間及關心，大家都能開心一起成長。



Andrey

義工

朗進參加SEFree跑班差不多一年，見他每次跑都微微笑，雖然汗流浹背，但開心，享受。

雖然間中有情緒，又會突然大聲叫，好多謝大家包容，不嫌棄。最意外係有次學員問我，朗進點解發咁大脾氣？還教我可飲水，洗個面，或深呼吸都有幫助。邊個話A仔好自我？佢地都識得關心同伴，好感動。



朗進媽

家長

我感想就是好榮幸參與SEFree這個活動，而且你們籌辦這活動都是出力好多，又要找義工和所有想參與學員家長都抽時間參與。這個SEN Free活動一定會付出自己本身有其他嘢要做總言多謝你們。我榮幸參與這活動就是我感想。



振聲

學員

我的感想 智華

我參加SEFree活動包括：跑步、伸展、越野跑班、還有行山和比賽，令到肌肉結實，令到個人精神奕奕，身心舒暢。

我由去年年底加入SEFree認識新的朋友覺得這個大家庭好融洽，隊員好有默契，跟從教練學習。

我從前量血壓讀數不穩，通過參加SEFree運動之後感覺好轉。



智華

學員



未有SEnFree運動班之前，我曾經參加巴閉組和參與不同比賽項目例如毅行者等。由於我自小有扁平足和脛骨外翻問題，差不多每次參加比賽後都出現ITB痛，2018年開始出現腰痛。

當年雖然曾經有不同義工、家長在每次比賽後幫我按摩、使用藥膏消除疼痛，甚至物理治療改善腰痛，但未能有效改善這些情況。

參加SEnFree運動班後，教練耐心教導我如何拉筋和按摩，改善腰痛情況。現在腰痛情況有少許改善，希望將來腰痛情況能夠完全康復，長跑長有。



與學員們接觸後，發現初時加入是想幫學員，但其實學員幫了我才對，每次對著他們心情都很輕鬆，發覺自己更開心。

學員真的很簡單，只要真誠對待就可以，每次見面他們都很有禮貌地打招呼，有時只是他們不善於表達引致大家誤解，相信只要願意用些時間就能理解他們。

學員真的很純真，都有值得他人學習的地方，只要大家放下歧視，嘗試接觸，將心比心，關心一下，感受一下，便可以好好相處。



Vivien，自從我參加SEnFree活動，包括：伸展班、越野跑班後，唔洗再鬱悶喺屋企床上，悶到個人全身僵硬，比自己個機會多運動，令自己唔會全身僵硬之餘，仲可以有機會識多D SEnFree內嘅隊員同義工，擴闊社交圈子。

我而家喺屯門華都花園肯德基做兼職樓面，每星期只返2日。而家伸展班下午上堂無問題，反而如果有機會新一期越野跑班，集合時間喺0830後開始，喺我份工未轉全職前，我都想繼續參加伸展班同越野跑班，等我個人無咁易累之餘，我亦想喺SEnFree呢個活動希望可以識更多朋友。

仲有，Vivien，而家開始踏入冬季，我覺得越有運動，即使凍到得幾度，著住短袖衫都唔會咁易凍，反而鬱喺屋企床上個人無運動，就反而就越嚟越凍，所以冬天我就覺得搞多D越野跑班，跑吓個人即使出面得10度8度，著住短袖衫都無咁易凍。

我在上年年中加入越野跑班，感覺好愉快，因為一班人好好玩同學習跑山技巧！

一齊去比賽、一齊學習越野跑訓練，從中認識到新朋友，成為朋友。

后期再參加伸展班，自己學習點拉鬆自己的身體，可以放鬆下自己，在跑步時可以更輕鬆去學習跑步及跑比賽！

近期我哋參加咗路跑班，學習改善跑姿，可以增加速度及安全意識，好大班人學習熱鬧及大家可以一齊進步！

已有一年多學習，實在是SEnFree、教練及義工們的努力，比機會先有我們今天的進步同認識到大家！



沛軒
學員

路跑班做到改善，有時去比賽！已有一年多學習，實在是SEnFree、教練及義工們的努力，比機會先有我們今天的進步同認識到大家。



蕭君
學員

我在SEnFree路跑班好開心和好充實，我已經參加左一年，因為我地是一個互相支持，互相團結的大家庭，我認識不同的朋友，義工，教練，大家一齊團隊精神。

我會希望想比賽奪得冠軍。



Hugo
學員

參加伸展活！我用深度拉筋來形容！力、允從不熱充運動，又被動！自從加入SEnFree的訓練，除了跑步、行山，又可有機會上拉筋堂，多謝有這個機會。允、力上堂時都要義工捉手捉腳，才能領唔到。感謝Jeffrey教練和義工們耐心的教導，辛苦你們！



力媽
家長



博研
學員

我係博研，我的感想在舊年九月中(第一期)開始參加了SEnFree運動班，其中包括：路跑課程、伸展課程及越野課程等，我最開心和好充實是學到改善了跑步、伸展及越野跑技巧已超過一年。

此外，我認識了教練、不同朋友、各義工一起團隊精神，希望未來下期我會比之前做得更好。

我衷心感謝Vivien、Thomas、Jeffery、Carmen、樂教練及各義工支持。



智華媽
家長

SEnFree周歲生日快樂🎂🎉衷心感謝SEN Walker和主流教育自閉學童家長會為SEN的青年舉辦的運動課程，讓他們能夠延續對運動的習慣和興趣。

教練和義工們均受過專業訓練，好能夠明白和帶領他們，作為家長的我們很放心讓仔女參加SEnFree的運動課程。亦感謝善長們的慷慨贊助，讓運動班得以延續下去🙏🙏🙏



Kit
義工

什麼是SEN?什麼是ASD?雖然電視節目時有探討，但作為局外人的我，並沒有真正關心。直到參與SEnFree第三期免費運動班義工，才有機會踏入他們的世界，立體地、互動地跟局內人接觸。

作為SEnFree義工，你不需要專業資格，只要有願意陪伴的心，一起學習，耐心提醒，即使不善跑步的我，也能找到合適的崗位。

如任何社區團體一樣，正常地，學員各有不同的性格、能力及需要，而共通點是他們都非常有禮貌及友善，亦樂意接受義工協助，大家透過運動訓練過程，共融互通。相比起學員的體能及接受挑戰的意志，我簡直望塵莫及！更令我感動是SEN學員家長，無休止的愛及付出，非我們一般人能夠想像！

感謝SEnFree不嫌棄運動能力有限的我，我又一次參與第四期義工，期望與學員建立信任，一起學習成長，亦希望社會各界對SEN多些理解及支持！



Lisa
義工

能夠見證SEnFree一週年，有幸與各學員、家長、義工和主辦單位一起成長，感到很榮幸，自己得著也不少。

有SEN同時能夠Free,當中需要勇氣、堅持、毅力。我從學員和家長身上，領略到不氣餒，不言敗的決心。願SEnFree繼續傳承下去，創造更多堅毅的故事。

教練感想和分享

感謝有呢個機會能夠教SEN Free的一班同學。

過去呢一年見到同學有進步，有培養跑步為興趣，從跑步當中獲得快樂，更有同學完成越野比賽。

見到學生有得著，作為教練，最開心嘅莫過於此。

期望往後同學一起進步，向目標前進。

Liu fo Lok

越野跑班教練

運動班目的除咗希望直接可以幫助到大家身體保持健康，最緊要係一班人訓練時候，大家都可以保持輕鬆心情笑住在去做。

多謝一班非常有心嘅義工們協助，令我哋教練嘅可以更專注去教學。

長遠希望路跑班，伸展班繼續發展，感染多啲人愛上運動，一齊努力。

Jeffrey Ng

路跑班和伸展班教練

大家好！

我係負責教星期四伸展班嘅教練Carman，好多謝每位學員、家長、義工嚟參加我地SEN Free嘅運動班，我哋度教咗三期，剛好一年，哋呢一年睇到學生一路有進步、有改善，每次上堂，不論係學員、家長、義工都帶俾大家好多歡樂，哋呢度教班，我好開心。

先講下我對學員嘅感想：

博研，佢啲動作係做得好好，好靚，好用心去做，返去又有練習，keep住都係咁好，同埋多謝博研每堂都幫手數下數。

智華，係一位好可愛嘅學生，雖然會有少少論盡，有時某啲動作對佢可能有困難，但佢都會盡量跟指示做。同埋係一位帶俾我地好多歡樂嘅學生。

宛璇，初初做伸展，身體同呼吸嘅協調都唔太理想，同埋比較崩緊，可以郁動做嘅幅度都係好少，但之後兩期都見佢有改善，例如轉腰、轉頸嘅幅度比之前好好多，有啲動作因為會重覆做，佢開始慢慢掌握到、協調到，同埋多謝義工哋佢旁邊帶住佢做呼吸。

宇峰，佢嘅身體都係比較繃緊，雖然每次做動作，個樣都顯得好辛苦，但每次都好努力做，堅持完成，每次問佢得唔得，佢都答“OK，無問題”，所以係好犀利，繼續加油！

毅達，記得第一次做足背腓筋膜放鬆嘅跪坐，佢要用工具扶住，之後又再好啲唔駛用工具，到今期佢係唔駛用工具都坐得好自然，好叻仔，非常好，同埋有時佢浮誇嘅表情都好可愛。

天宇，雖然身型比較大隻，但有啲動作估唔到佢都做到，例如坐姿前彎、舉手深蹲都做到，柔軟度都幾好，同埋都睇到佢好比心機做。

Carman Ng
伸展班教練

未來展望

未來，我哋希望SEN Free能夠像一棵茁壯的樹，繼續向上生長，甚至有一天變成一座森林！我們計劃在更多地方種下新樹苗，讓更多SEN朋友可以在樹蔭下享受運動的樂趣。

我們會推出各種新活動，同時，我們會繼續提升教練和義工的專業技能，讓他們不只是運動專家，還能成為各種無厘頭問題的解答者。

最終，我們希望SEN Free不單是個運動平台，而是一個充滿歡笑與支持的大家庭。讓我們一起攜手，推動這棵樹的成長，直到有一天，它能開出「包容與理解」的花！



鳴謝

義工

感謝您們對運動班和活動的支持與付出，為學員們帶來了無限的歡樂和啟發。正是因為有您們的參與，我們才能順利推動這些活動，讓每位學員在運動中成長和感受到關懷。

期待未來能繼續得到你們的支持！

9.2023 - 12.2024 的義工名單

Chan Cham Kwong Steve	Ho Lisa	Sit Katharine	朱彩嫻
Chow Chun Ka (佳哥)	Ho Pei Chin	Suzanna Shek	鄭Sara
Chan Yuk Yan	Lam Chris	Tong Lai Wah	葉錦霞
Cheng Ka Wai Rex	Lam Kit	Wong Kwan Lam	蔡用枝
Cheng Mei Wai	LAU Yuk Yee, Yuki	Wong Wennise	鄧麗玲
Cheung Alice	Ling Ching Yin	Wu Lai Fun	麥少芳
Cheung Anna	Lo Tim	Yeung Sze Wan	鍾可欣
Cheng Ka Wai Rex	Mak Oi Fan	程艷美	陳楚喬
Cheng Mei Wai	Ng Shun Kwan	伍穎茵	陳滿蓮
Choi Cherry	Pau Nerissa	何麗貞	
Chow Ruby	Sin Chloe	李新來 (來叔)	

贊助單位

我們衷心感謝您對我們的信任並在財務和物資上的大力支持，令SEnFree能夠持續推進與發展。
期待未來能有更多合作的機會！

- Aktiv Sportswear Hong Kong
(<https://aktiv.co/zh>)
- All Weather Outdoor Gear Shop
(全天候戶外用品店)
- ICO Limited
(<https://www.ico.com.hk/>)
- Jacqueline Wong
- Angus Ng
- Bernice Lau
- Alvis Yip

了解更多

如欲了解更多SEnFree免費運動課程的詳情及有意支持這項目，請掃描以下QR code 進入相關網頁瀏覽，你亦可以whatsapp 6609 8253查詢。



SEnFree
免費運動課程網頁



支持
SEnFree
計劃網頁









WWW.SENFREEHK.COM