

輔助就業服務、殘疾人士在職培訓計劃、「陽光路上」培訓計劃

服務季刊

疫情下的身心健康

在疫情及防疫措施下，我們可以如何照顧自己的身心健康？以下是實習社工劉尚義先生的一些建議。

其實我們並不需要自困家中，我們可以安排一些時間（平日晚上或星期六日）外出，呼吸清新空氣、享受陽光、看看大自然。例如在家附近的公園散步、用手機拍照、做運動、跑步等；也可以選擇較遠的地方，如到長洲、南丫島、坪洲等地方輕鬆遊玩，或約朋友行郊野公園、麥理浩徑、或家樂徑等，一面拍照、一面慢行、有說有笑地欣賞風景，享受慢行的過程，既安全又好玩。當然外出活動時，都必需要戴上口罩。

除了外出，在家中也可以令自己生活充實愉快。例如做一些小手工、簡單健體運動、製作新美食等等。做手工例如石頭畫，也可從網上學習一些小手工，然後自己嘗試；做健體運動，例如卷腹、平板支撐等；做美食，如嘗試一些新菜式等。另外，適量及適當安排做家務，例如一星期安排做家務一至兩次，也都會感到心境愉快而沒有壓力。

以下是個一週活動建議的例子：

星期一晚：留在家中上網、聽歌、看書等，輕鬆享受家中生活

星期二晚：外出跑步（各區都有很多可供跑步的地方）

星期三晚：留在家中做小手工

星期四晚：外出在家附近公園做運動

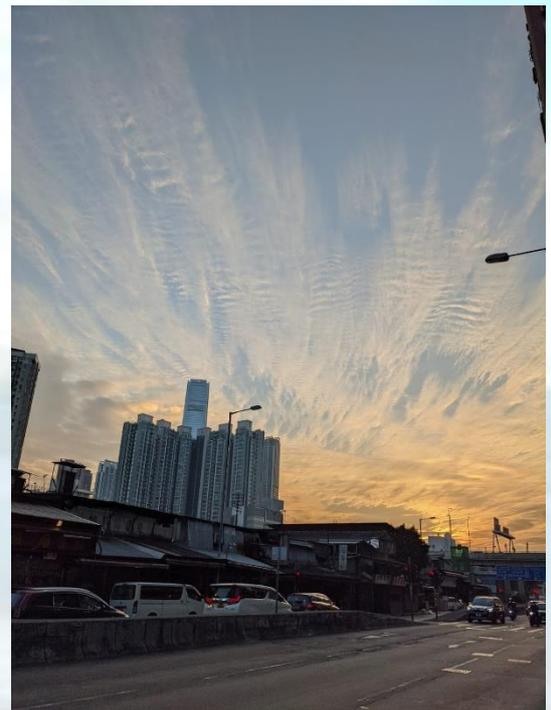
星期五晚：留在家做一頓美食、及做一些室內健體運動

星期六：如下午有空，可外出行商場，晚上在家做家務

星期日：約朋友到郊外或離島遊玩、行山、拍照，晚上回家小休

小貼士：

- 一些各區可供跑步或做運動的地點：觀塘海濱公園、南昌公園、沙田公園、中山紀念公園等。
- 一些可以認識新朋友結伴遊山玩水的方法：上 Facebook 搜尋「行山新手結伴群組」、「遠足約腳群組」、「行山群組」等。
- 一些尋找學習做小手工的渠道：在 Facebook 搜尋「香港手工藝工作坊」、在 YouTube 搜尋「做手工」等。
- 一些尋找學習烹飪的的渠道：在 YouTube 搜尋「烹飪」等。



新入職同工介紹



大家好，我是 Billy，是輔助就業服務的資訊科技大使，現在差不多在善導會工作了兩個月了。

我平常最大的興趣是閱讀/聽故事，因為我是很喜歡聽人說他自己的故事的，不論是好是壞。好的可以學習，壞的可以提醒自己不要犯同樣的錯。甚至可以在書本裡認識到不同年代的差別，例如：ICQ、MSN、Xanga 和 Qooza 等。這些我都是從一些較年長的人得知，雖然他們現在都會使用 WhatsApp、Facebook 等等，但也能從話語之中，感覺到他們是挺懷念的。有趣的就是，你會被他牽動，也會想回到那年代試用一次。只是，不知道他們懷念的是人或是物.....

雖然我看似很文靜，但其實不是的，私底下的我話是很多的。如果有機會的話，再讓大家認識我更多吧。



大家好！我是李姑娘，是三月入職的職業輔導主任，十分期待與你們見見面。尋找工作道路很長，亦需要大家的努力，希望我能夠協助你們找到職場上的小天地。除了工作也別忘記照顧自己，閒時建立興趣休息、放鬆喔！我平日喜歡畫畫、敬拜、飲飲食食，有跟我一樣的人嗎？期待日後跟大家交流交流。

疫情下大家還好嗎？神說：「疲乏的，祂賜能力；無力的，祂加力量。」希望大家在困難的環境下仍然健康、喜樂、大有能力。我們一起跨過前面的種種困難吧~

實習社工介紹



大家好，我是輔助就業服務的實習社工，名字是劉尚華，會在這裡做實習至 5 月尾或 6 月初，按實際狀況而定。

我最大的興趣是運動及戶外活動。我也考取了一些教練證書，現在經常參與的運動包括遠足、野外歷奇、運動攀登、長跑、柔道等。長跑令我精神爽利又能訓練耐性；柔道能令自己克服失敗感和學懂彼此尊重，全力以赴就是對競技者的尊重；遠足讓我有充裕時間去欣賞和感受大自然的美麗；野外歷奇能帶給我挑戰性的愉悅感；而運動攀登則讓我學懂冷靜和面對恐懼。
這一切令我的人生變得很精彩和充實！

雖然擁有教練資格，但我的運動樂趣都源自「參與」，所以沒有選擇以教練作為我的職業。我選擇了當社工。因為做社工能夠帶給自己一份快樂，一份從助人自助當中而獲得的快樂，而這種快樂是源自對方的改變和成長，及源自彼此平等的交往和正面影響。我樂於感受和欣賞自己內在的這一種善良和美麗，我但願一生都能如此般的美善，所以選擇了社工這個身份。

我渴求認識大家，也渴求和大家一起做下運動。如果大家都有興趣，歡迎找我，彼此認識及互相切磋。



重點活動

就業獎勵計劃

上一期(2021 年 10-12 月)共有 71 人次(53 人)在就業獎勵計劃中達標而獲得獎項，恭喜所有得獎者！獎品已於 2 月上旬以郵寄形式發放，或由工作人員親自送上。4 月將會頒發新一期(2022 年 1-3 月)就業獎勵計劃獎項，鼓勵大家繼續以就業金獎為目標而加倍努力！

就業金獎

(連續 6 個月就業)

22 人次

就業銀獎

(連續 4 個月就業)

26 人次

就業銅獎

(連續 2 個月就業)

23 人次

金獎得獎者除了可獲得超市現金券外，亦可額外得到「金獎禮物」一份。我們亦會邀請金獎得獎者分享成功穩定就業的經驗，以鼓勵其他服務使用者，邁向公開就業。

活動回顧

「由你成行」朋輩支援活動

2022 年 2 月 25 日 下午 3:30 至 5:00

活動以 ZOOM 形式進行，參加者均有開鏡頭，作簡單的自我介紹，並在工作員引導下分享疫情中的抗壓或抗疫貼士。總體而言，參加者能投入到 ZOOM 桌上遊戲，第一次的試玩效果良好。

活動重點介紹了一款桌遊「命懸一線」，工作人員作為主持人，與參加者進行了 3 個回合的遊戲，過程大致順利，參加者在玩的過程亦能分享不同選擇的原因，並做到互相尊重。

朋輩



分享

小組
支援



活動回顧

天愛坊預備實習工作坊

2022年3月2日 下午3:15至4:15

活動以 ZOOM 形式進行，工作人員播放了天愛坊的教學影片，包括士多啤梨架、各類沙律菜種植架，也了解了如何修剪士多啤梨及其枯葉、為士多啤梨授粉、播種子等。

活動亦邀請了天愛坊的經理作為嘉賓參與，從旁講解，並解答參加者的疑問，讓參加者更了解天愛坊室內種植場的環境和水耕植物種類，也認識了一些關於士多啤梨的冷知識。

參加者投入參與，全部參加者均沒有中途退出，更有參加者積極回答問題。



活動預告

「由你成行」朋輩支援活動

透過桌上遊戲，增加服務使用者之間的人際互動和溝通，提升社交溝通技巧，讓服務使用者在活動過程中分享自身經驗，互相支援，從而建立支援網絡。



活動預告 工作實習

目的：透過不同工種的工作實習，讓服務使用者在真實的工作環境中體驗工作。

津貼：每小時\$40，以現金形式發放。

01 辦公室助理實習、清潔實習
地點：荔枝角辦公室

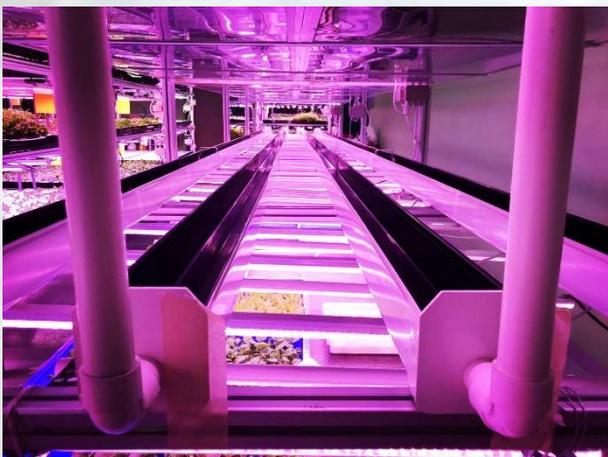
02 水吧實習、樓面/侍應
地點：上環/旺角咖啡店

03 社企實習
地點：荔枝角/柴灣/天水圍

04 倉務及包裝實習
地點：新蒲崗、柴灣

05 天愛坊室內種植實習

目的：透過網上工作坊，服務使用者了解一個實際的室內種植場工作環境，認識室內水耕助理的實習工作範圍及了解學習修建植物所需的實際工作技能。



天愛坊
Facebook



天愛坊
Website



ERB 課程



ERB 殘疾及工傷康復人士課程

咖啡調製員基礎證書

預計開課日期：	預計 2022年5月11日(三) - 7月5日(二) (共160小時, 20天全日+ 5天半日)
上課時間：	10:00 - 18:00 (全日堂) 09:00 - 13:00 或 14:00 - 18:00 (半日堂)
入讀對象：	殘疾及工傷康復人士 或 長期病患者
入讀資格：	✓ 中三學歷程度；或 小六學歷程度及具兩年或以上工作經驗
課程內容：	✓ 認識咖啡知識及文化 ✓ 咖啡沖煮與調製的方法及技巧 ✓ 咖啡店的運作及咖啡調製員的角色等等
課程學費：	全免(包所有工具及咖啡材料)
出席率達要求可獲：	✓ 課程津貼 ✓ 考試合格可獲頒發證書 ✓ 6個月就業跟進服務
上課地點及報名地址：	荔枝角道838號勵豐中心六樓 601至604室 (近荔枝角港鐵站D2出口, 如行動不便, B2出口設有升降機)
查詢熱線：	3590-5908 洪生 Ivan / 陳生 Eric



僱員再培訓局

ERB是撥款及監管機構，委託約80間培訓機構開辦培訓課程



ERB 殘疾及工傷康復人士課程

店務及客戶服務基礎證書

預計開課日期：	預計 2022年7月6日 - 2022年8月31日 (共144小時, 16天全日+ 8天半日)
上課時間：	10:00 - 18:00 (全日堂) 09:00 - 13:00 或 14:00 - 18:00 (半日堂)
入讀對象：	殘疾及工傷康復人士 或 長期病患者
入讀資格：	✓ 中三學歷程度；或 小六學歷程度及具兩年或以上工作經驗；或 未達小六學歷程度者，按面試表現決定
課程內容：	✓ 運用簡單的銷售技巧 ✓ 包裝禮物方法 ✓ 貨架擺設及貨品紀錄盤點 ✓ 閱讀條碼及標籤 ✓ 收銀和信用咭付款的儀器操作
課程學費：	全免
出席率達要求可獲：	✓ 課程津貼 ✓ 考試合格可獲頒發證書 ✓ 6個月就業跟進服務
上課地點及報名地址：	荔枝角道838號勵豐中心六樓 601至604室 (近荔枝角港鐵站D2出口, 如行動不便, B2出口設有升降機)
查詢熱線：	3590-5908 洪生 Ivan / 陳生 Eric



僱員再培訓局

ERB是撥款及監管機構，委託約80間培訓機構開辦培訓課程



ERB 殘疾及工傷康復人士課程

實用文職訓練基礎證書(全日制)

預計開課日期：	預計 2022年8月10日 - 2022年10月5日 (共126小時, 11天全日+13天半日)
上課時間：	10:00 - 18:00 (全日堂) 09:00 - 13:00 或 14:00 - 18:00 (半日堂)
入讀對象：	殘疾及工傷康復人士 或 長期病患者
入讀資格：	✓ 中三學歷程度；或 小六學歷程度及具兩年或以上工作經驗；或 未達小六學歷程度者，按面試表現決定； 及 ✓ 持有由僱員再培訓局頒發的「電腦概念和鍵盤操作基礎證書(兼讀制)」或同等資歷；或通過基本電腦知識入學測試
課程內容：	✓ 辦公室文儀器材的種類及保養知識； ✓ 辦公室電腦軟件(包括MS Word及 MS Excel) ✓ 倉頡輸入法的基本應用技巧 ✓ 辦公室基本英語及普通話詞彙, 等等
課程學費：	全免
教學設備：	培訓中心提供學員於上課時每人一部電腦學習
出席率達要求可獲：	✓ 課程津貼 ✓ 考試合格可獲頒發證書 ✓ 6個月就業跟進服務
上課地點及報名地址：	荔枝角道838號勵豐中心六樓 601至604室 (近荔枝角港鐵站D2出口, 如行動不便, B2出口設有升降機)
查詢熱線：	3590-5908 陳生 Eric/洪生



僱員再培訓局

ERB是撥款及監管機構，委託約80間培訓機構開辦培訓課程



【職業發展服務】

九龍荔枝角永明街 3 號泰昌工廠大廈 4 字樓 A 室 (荔枝角站 B1 出口)

九龍長沙灣荔枝角道 838 號勵豐中心 601 室-604 室 (荔枝角站 D2 出口)

服務質素標準(SQS)

- SQS 1：服務單位確保裝備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。
- SQS 2：服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。
- SQS 3：服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。
- SQS 4：所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

有關本服務 **SQS** 的詳細內容，歡迎你親身前來本辦事處查閱！若有查詢或意見，歡迎你聯絡職員！

香港善導會 輔助就業服務



或直接搜尋 [香港善導會 輔助就業服務]



或直接搜尋 [香港善導會 輔助就業服務]