



協 康 會
HEEP HONG SOCIETY



協康會「共創可能」計劃

捐助機構： 香港賽馬會慈善信託基金

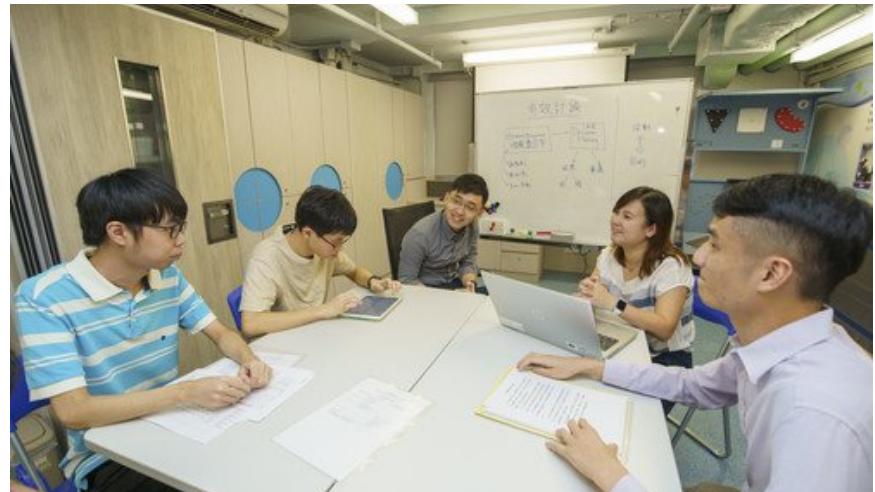
目錄

計劃介紹	P. 1
中心/計劃資訊	P. 2
青年會員投稿	P. 3
特別活動推介	P. 4~5
如何報名	P. 6~7

在職培訓系列	P. 8~10
生涯規劃系列	P. 11~12
共創網絡系列	P. 13
惡劣天氣下之安排	P. 14
中心資料	P. 15

協康會賽馬會星亮資源中心

地址：九龍何文田愛民邨新民樓地下106-117室
 電話：3956 4651
 本計劃專用Whatsapp號碼：6756 4154
 傳真：3956 4656
 電郵：jcsrc@heephong.org



協康會「共創可能」計劃簡介

由香港賽馬會慈善信託基金捐助，為期三年的賽馬會共融．知行計劃－協康會「共創可能」計劃於2020年12月開展，將聯同香港大學及另外三間社福機構，連繫家庭、僱主及社區人士，為有特殊需要(SEN)青年創建多元化就業機會，以推動社會共融。

計劃將發掘SEN青年的優勢和特質，結合職場的就業支援，推動共融就業，並創造多元的就業機會。計劃著重家長和社區人士的參與，讓他們能更有效協助SEN青年，推動社會共融。除了就業市場，計劃並會協助就讀高中及大專課程的SEN青年，探索及發展其職業生涯，讓他們在投身社會前有更清晰的方向和準備。



了解更多

www.heephong.org/cocjob

協康會「共創可能」計劃團隊介紹

項目經理： 鍾月樺姑娘(Elsie)
 社工： 何敏華姑娘(Shirley)
 培訓及就業主任：倪欣彤姑娘(Umen)
 程序工作員： 孫柏熙先生(Caleb)
 教育心理學家： 鄭光言先生(Vergo) 林宇軒先生(Gary)
 職業治療師： 王啓榮先生(Witt) 黎朗翹先生(Dominic)



中心活動推介～協康會港島區賣旗日

各位星亮青年、家長及會員：

協康會一年一度賣旗日，將於2021年12月11日(星期六)上午，於港島區進行。現誠邀你成為我們的義工，一齊參與這項有意義的活動！

有關報名及查詢，歡迎隨時與「共創可能」計劃的倪姑娘聯絡。義工名額為8名，立即報名啦！

報名須知

由於本計劃在協康會賽馬會星亮資源中心推行，如閣下欲參加本計劃之相關服務 及參加小組活動，需申請協康會家長資源中心會籍或續會，可瀏覽右邊二維碼了解申請辦法：



1. 於27/9/2021或之前填妥網上報名表格 (*或可在活動開始前三星期查詢活動餘額)
2. 活動抽籤：若餘額活動的報名人數超額，中心將為超額報名活動進行抽籤
3. 公佈結果：於30/9/2021瀏覽此連結：
4. 公佈抽籤結果後：如未能出席活動者，請及早通知共創可能計劃同工；如活動當天未有特別原因下缺席活動，將影響下期活動的機會
5. 公佈抽籤結果後，如參加者仍有意報名參加活動，可致電或WhatsApp計劃電話(6756 4154)查詢報名情況

《職場與幸福人生》「共創可能」計劃 - 社區教育小隊成員 瑋澄

初入職場時，甚麼也不懂，往往只能跟從同事指示或模仿他人做事方法做事。可是，只懂依從同事指示往往不能做到預期的成果，反而同事因每人都有獨特性而對於每一個步驟與其不對加以挑剔，又會對製成品不符合預期而加以指罵。而我面對這些挑剔指罵的時候，往往感到驚慌，不知怎樣做好，自行想方法做好只會令事情更挫敗。這些挫敗經歷，令我的情緒收壓，越做越錯，令同事更唔滿意，惡性循環，導致反效果。

反而，漸進式指導能讓我更容易了解別人需要，製作有用的資料表格。接受他們需要改進的意見，透過溝通了解讓同事明白自己的獨特性需要有與其不同的做事方法，令事情能做到大家的需要，甚至能運用自己獨特的天賦才能，令事情做得更優秀。這些成就感不但能有效建立我在職場上的自信，還能得到別人的稱讚，使我們能更有信心接受更大的挑戰，為同事提供更有力的幫助。以擅長的才能幫助同事，能提升職場上的幸福感。

舉例來說，工作要求要列印文件一式三份，如我們不明白為何要列印一式三份的話，便每次列印都會一式三份。但是，實際上可能不用每次都一式三份。只要讓我們明白每一份副本的用途，當我們面臨特別情況，例如某一份不需要時，就能作出適當的應變，避免因為印多了一份要受到指責。

所以，上司及同事應多了解青年的強項及能力，給予他們適當的挑戰，做得到的要表示欣賞或稱讚，讓他們感受到在職場的價值，覺得工作是正面和幸福。



賽馬會共融知行計劃
協康會「共創可能」計劃

SEN WITH YOU簡介會

JCSRC-21-00353

VOLUNTEER WE NEED!

日期：16/10/2021(六)
時間：上午11:00~12:30
地點：賽馬會星亮資源中心
對象：有意與SEN青年同行之社區人士
名額：20名
查詢：3956 4651 鍾月樺姑娘



立即報名

<https://forms.gle/TGNAw3Stpc9tqcMi7>

如果你希望.....

希望與SEN朋友互相認識了解多點
對協助帶領小組活動有興趣
想充實生活、擴闊體驗
就快快參加SEN WITH YOU
義工招募及簡介會啦！

我們會.....

定期聚會
提供主題訓練
多元化義工活動



了解更多

www.heephong.org/cocjob



Jockey Club Collaborative Project for

Inclusive Employment

賽馬會共融·知行計劃



協康會「共創可能」計劃 個案(★就業 / 生涯規劃)跟進服務招募

服務時段： 2021年12月 至 2022年11月

服務內容：

「就業」個案

- 與青年、家長及僱主攜手共同創建合適SEN青年之新工種
- 評估個人特質與強項，為SEN青年年度身訂造「優勢為本簡歷」
- 軟性/工作技巧訓練、就業配對、工作調適及在職支援

「生涯規劃」個案

- 評估個人特質與強項，為SEN青年年度身訂造「優勢為本簡歷」
- 個別化生涯規劃輔導服務

對象：15歲或以上有特殊教育需要(SEN)的青年

- 評估為自閉症譜系障礙 或 專注力不足/過度活躍症 或 讀寫障礙
- 現就讀 / 畢業於主流中學

有興趣於以下行業/工種:(申請就業支援個案適用)

- 傳統工種: 辦公室助理、教學助理、IT助理
- 非傳統工作: 活動大使、教具製作員、多媒體創作、電腦編程等

名額：22個(就業個案); 28個(生涯規劃個案)

申請方法：

1. 請在本計劃網頁下載申請表
2. 請連同已填好的個案服務申請表、攝錄同意書及收集及使用個人資料同意書，以FAX、電郵、郵寄或親身遞交至本中心
3. 社工收到申請表後，會聯絡申請者約見

報名截止日期：現在至 2021年11月1日

了解更多

查詢：3956 4651 社工何姑娘

本計劃詳情及申請表：
<https://www.heephong.org/cocjob>



如何報名

第一步 -
填寫你的姓名
、電話號碼及家
長資源中心資料

協康會共創可能計劃 - 第二期通訊 - 報名表格

*必填

姓名 *

您的回答

聯絡電話 *

您的回答

是否家長資源中心會員 *

是

否

會員編號(如有)

您的回答

報名連結



<https://forms.gle/pwqmFt4QjPeFALcf6>

第二步
剔選你希望參加
的活動

協康會共創可能計劃 - 第二期通訊 - 報名表格

請填寫你希望報名的活動 ~ 在職培訓系列

參加者可以按自己的興趣和時間安排報名參與合適活動

報名活動(可報多於一個活動)

- CV撰寫工作坊 | 4/10/2021(一), 上午 11:00~12:00
- GOOGLE MAP 中環遊 | 9/10/2021(六), 上午 10:30~12:00
- 求職信101工作坊 | 4/10/2021(一), 下午 12:00~1:00
- 面試實戰預備(十月班) | 9/10/2021(六), 下午 2:00~3:30
- 攝影 . 攝錄工房 | 5/10、12/10、19/10及 2/11(逢星期二；共4節), 下午 2:00~3:00
- 氣球佈置工房 | 23/10及6/11/2021(隔星期 六；共2節), 下午 3:30~4:30；4:45~6:00

如何報名

報名連結



<https://forms.gle/pwqmFt4QjPeFALcf6>

第三步 -
完成
並提交報名表格

返回

提交

第四步
參加者將收到以下確認成功遞交訊息，
但並不代表成功被取錄

協康會共創可能計劃 - 第二期通訊 - 報名表格

我們已收到你的報名

[提交其他回應](#)

註：

如參加者有任何查詢，歡迎致電3956 4651
與「協康會共創 · 可能計劃」同工聯絡。

「在職培訓系列」主要分為「職前準備篇」、「工房篇」及「社交篇」，為青年們提供不同活動，以支援個案青年職場上的需要。

~~~~~  
「職前準備篇」：預備青年在職場上的發展

「工房篇」：為青年提供不同技能提升

「社交篇」：為青年提供職場上社交支援小組



### CV撰寫工作坊

(活動代碼 : JCSR-21-00328)

求職必上工作坊 - CV撰寫！

日期 : 4/10(一)

時間 : 上午11:00~12:00

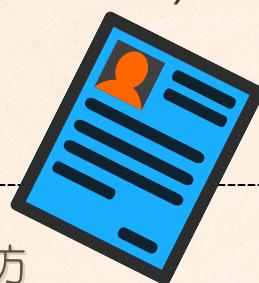
地點 : 賽馬會星亮資源中心

對象 : SEN青年(計畫個案優先)

費用 : 免費

名額 : 8名

查詢 : 倪姑娘



### 求職信101工作坊

(活動代碼 : JCSR-21-00329)

求職必上工作坊 - 求職信撰寫！

日期 : 4/10(一)

時間 : 下午12:00~1:00

地點 : 賽馬會星亮資源中心

對象 : SEN青年(計畫個案優先)

費用 : 免費

名額 : 8名

查詢 : 倪姑娘



### GOOGLE MAP 中環遊

(活動代碼 : JCSR-21-00336)

使用GOOGLE MAP 尋找不同的商業大廈，讓預備青年可以更容易尋找不同的商業大廈進行面試。

日期 : 9/10(六)

時間 : 上午10:30~12:00

地點 : 中環站A出口

對象 : SEN青年(計畫個案優先)

費用 : 免費

名額 : 4名

查詢 : 孫SIR

### 面試實戰預備(十月班)

(活動代碼 : JCSR-21-00327)

和你預備及練習求職過程重要一步 - 面試！

日期 : 9/10(六)

時間 : 下午3:00~4:30

地點 : 賽馬會星亮資源中心

對象 : SEN青年(計畫個案優先)

費用 : 免費

名額 : 8名

查詢 : 倪姑娘



## 攝影 . 攝錄工房

(活動代碼 : JCSR-21-00337)

教導青年基本攝影及攝錄技巧，讓青年可以邁進一步成為不同活動的攝影師

日期 : 5/10、12/10、19/10及  
2/11 (逢星期二；共4節)

時間 : 下午2:00~3:00

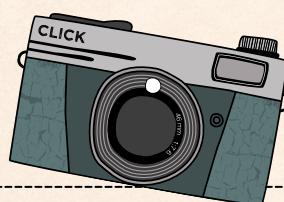
地點 : 賽馬會星亮資源中心

對象 : SEN青年(計劃個案優先)

費用 : 免費

名額 : 6名

查詢 : 孫SIR



## 熱縮膠製作工房(10月)

(活動代碼 : JCSR-21-00339))

使用熱縮膠片製作不同形式之紀念品，如小巴牌！

日期 : 12/10~19/10

(逢星期二；共2節)

時間 : 下午4:00~5:30

地點 : 賽馬會星亮資源中心

對象 : SEN青年(計劃個案優先)

費用 : 免費

名額 : 6名

查詢 : 孫SIR



## 氣球佈置工房

(活動代碼 : JCSR-21-00338)

由專業氣球佈置師教授青年以氣球作場地佈置，製作如氣球拱門、氣球柱等裝置！

日期 : 23/10及6/11

(星期六；共2節)

時間 : 下午3:30~4:30；4:45~6:00

地點 : 賽馬會星亮資源中心

對象 : SEN青年(計畫個案優先)

費用 : 免費

名額 : 6名

查詢 : 孫SIR



## Word文書入門工房

(活動代碼 : JCSR-21-00340)

教導青年最基本的Word操作原理，讓青年掌握基本文書處理！

日期 : 12/11~26/11

(逢星期五；共3節)

時間 : 下午4:00~5:30

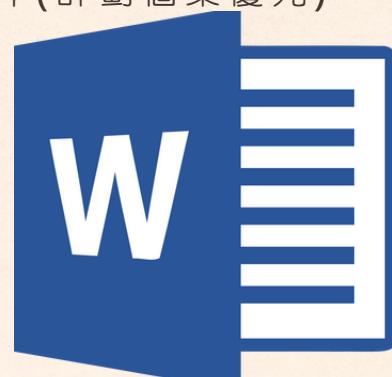
地點 : 賽馬會星亮資源中心

對象 : SEN青年(計劃個案優先)

費用 : 免費

名額 : 4名

查詢 : 孫SIR



## 擁抱情緒小組

(活動代碼 : JCSRC-21-00314)

生活中我們總會遇到情緒。開心，驚喜，憎恨，內疚，擔心都會偶爾遇上。到底情緒有無分好壞？内心混亂可以如何自處？

教育心理學家與你一起探索擁抱情緒的旅程。

內容：

- 1) 認識情緒
- 2) 基本靜觀概念
- 3) 我的情緒旅程

日期：9/10、16/10及23/10  
(星期六；共3節)

時間：上午11:00-中午12:30  
地點：賽馬會星亮資源中心  
對象：SEN青年(計劃個案優先)  
費用：免費  
名額：6名  
導師：教育心理學家光SIR  
查詢：孫SIR



## 「好印象 點俾人」小組

(活動代碼 : JCSRC-21-00345)

點先俾到人好印象？如何改變別人對自己的壞印象？職場上，校園內給予一個好印象是十分重要，印象會影響別人對我們的看法，影響我們和別人的關係。來學習如何才能給別人一個好印象

日期：10/11~24/11

(星期三；共3節)

時間：下午3:30~5:00

地點：賽馬會星亮資源中心

對象：SEN青年(計劃個案優先)

費用：免費

名額：6名

查詢：何姑娘



**職場用化妝101入門工作坊**

(活動代碼 : JCSR-21-00332)

突出你美麗一面，新手入門班  
教你step-by-step為自己化妝扮靚！

日期 : 2/10(星期六)

時間 : 下午3:00-4:30

地點 : 賽馬會星亮資源中心

對象 : SEN青年

費用 : 免費

名額 : 8名

查詢 : 倪姑娘

**自我認識小組**

(活動代碼 : JCSR-21-00344)

了解自己的特質及性格傾向，  
為未來的路打開新的方向

日期 : 6/10~20/10

(星期三；共3節)

時間 : 下午3:00-5:00

地點 : 賽馬會星亮資源中心

對象 : SEN青年

費用 : 免費

名額 : 6名

查詢 : 何姑娘

**理財桌遊體驗工作坊**

(活動代碼 : JCSR-21-00343)

「窮爸爸、富爸爸」

你平時點樣運用自己的金錢  
呢？日常生活有咩開支？明白  
正確理財習慣的重要性

**路探社 - 生涯規劃工作坊**

(活動代碼 : JCSR-21-00331)

透過遊戲和繪寫時間，工作坊  
帶你探索不同的生涯發展方向  
和可能性！

日期 : 9/10、23/10及30/10

(星期六；共3節)

時間 : 上午11:00-中午12:30

地點 : 賽馬會星亮資源中心

對象 : SEN青年

費用 : 免費

名額 : 8名

查詢 : 倪姑娘

**星亮電影之夜**

(活動代碼 : JCSR-21-00342)

每月第二個星期五為電影欣賞  
分享會，屆時將會與學員們一  
同欣賞電影，以及彼此分享！

日期 : 8/10及12/11

(星期五；共2節)

時間 : 下午5:30-7:30

地點 : 賽馬會星亮資源中心

對象 : SEN青年

費用 : 免費

名額 : 8名

查詢 : 孫SIR

**理財桌遊體驗工作坊**

(活動代碼 : JCSR-21-00343)

「窮爸爸、富爸爸」

你平時點樣運用自己的金錢  
呢？日常生活有咩開支？明白  
正確理財習慣的重要性

日期 : 2/11~9/11/2021

(逢星期二；共2節)

時間 : 下午3:00-5:00

地點 : 賽馬會星亮資源中心

對象 : SEN青年

費用 : 免費

名額 : 6名

查詢 : 何姑娘



賽馬會共融 . 知行計劃 - 協康會「共創可能」計劃

星民樓 . 展才能

JCSRC-21-00348

青年平台

提供一個讓青年  
展示個人才能及  
魅力的平台

定期與不同青年  
玩團體遊戲和桌  
上遊戲，並在繁  
忙的生活之中休  
息一會兒！

讓青年了解更多自身  
才能和優勢

日期：10月：9/10、23/10(星期六，共兩節)

11月：待定

時間：下午2:00~3:00

對象：SEN青年

地點：賽馬會星亮資源中心

名額：8人

費用：全免

查詢：孫Sir/倪姑娘

註：參加者可選擇出席全部或部分節數

## 多藝術體驗工作坊2(禪繞，輕彩繪)

(活動代碼 : JCSR-21-00346)

透過每一筆，隨心而畫，與自己內在心靈溝通，  
學習更好的對待自己，達到放鬆及治療的效果。

日期 : 2/10、9/10、16/10及30/10(星期六;共4節)

時間 : 上午11:00~12:30

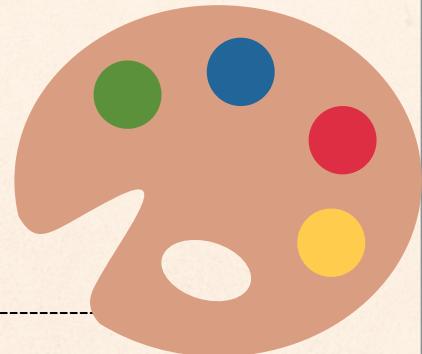
地點 : 賽馬會星亮資源中心

對象 : SEN青年之家長

費用 : 免費

名額 : 6名

查詢 : 何姑娘



## STAR CAFÉ 家長咖啡小聚

(活動代碼 : JCSR-21-00347)

一杯提神又好飲的咖啡、一個寧靜休閒的空間、一段父母之間的分享對話，家長們是時候來休息一下！

日期 : 23/10(星期六)

時間 : 下午3:00~4:30

地點 : 賽馬會星亮資源中心

對象 : SEN青年之家長

費用 : 免費

名額 : 8名

查詢 : 倪姑娘



## 惡劣天氣下之安排

1. 當天文台懸掛 8 號颱風或黑色暴雨警告時，中心會停止服務，直至颱風或暴雨警告除下後之兩小時內儘快恢復正常服務。若 8 號風球或黑色暴雨警告在星期二至四下午 2:00 後或星期五至六下午 3:00 後除下，當日中心亦會暫停服務  
 2. 在惡劣天氣下，中心會在活動前兩小時

2. 按以下指引決定活動是否如期舉行：

| 訊號     | 青年或家庭活動 |     | 家長活動 |     | 青年/家長個別訓練/面談 |     |
|--------|---------|-----|------|-----|--------------|-----|
|        | 中心內     | 中心外 | 中心內  | 中心外 | 中心內          | 中心外 |
| 一號風球   | ✓       | ✓   | ✓    | ✓   | ✓            | ✓   |
| 三號風球   | ✓       | ✗   | ✓    | ✗   | ✓            | ✗   |
| 八號風球   | ✗       | ✗   | ✗    | ✗   | ✗            | ✗   |
| 黃色暴雨警告 | ✓       | ✓   | ✓    | ✓   | ✓            | ✓   |
| 紅色暴雨警告 | ○       | ✗   | ○    | ✗   | ○            | ✗   |
| 黑色暴雨警告 | ○       | ✗   | ○    | ✗   | ○            | ✗   |

✓：如期舉行                    ✗：延期或取消  
 ○：如未開始，將延期/取消；如已開始，則如期舉行，但會視乎天氣及路面情況，於需要時才安排參加者離開

如依照上述情況舉行或取消活動，中心將不會個別通知參加者，如有疑問，歡迎致電相關之中心查詢。

3. 若於活動前兩小時內發出雷暴警告，則所有水上活動亦會取消。

4. 若天氣於兩小時內轉好，該節活動/小組仍會依照之前的決定取消。

例：天文台於上午7:30發出紅色暴雨警告，依照指引，上午9:30舉行之小組會取消。縱使天文台於上午8:00除下暴雨警告，小組依然會按照之前的決定取消，免除家長舟車勞頓之苦。

5. 若天氣於兩小時內轉壞，如改發更高之颱風或暴雨警告，該節小組將會取消。

例：天文台於上午7:30發出三號颱風/黃色暴雨警告，依照指引，上午9:30舉行之小組將會照舊舉行，但若天文台突然於上午8:00改發八號颱風/紅色暴雨警告，則該節小組亦會取消。

6. 除上述列舉之情況外，中心會視乎特別天氣情況、活動地區、以及活動性質，彈性決定是否將某項活動延期或取消，並在活動舉行前兩小時通知參加者。家長亦應視乎所在地區之天氣及路面情況而決定是否出席活動。

7. 在活動進行期間，若天氣轉趨惡劣，中心會在安全情況下疏散參加者或暫留參加者在活動場地，直至天氣情況容許下，才安排參加者離去。



**協康會**  
HEEP HONG SOCIETY

賽馬會星亮資源中心  
JOCKEY CLUB STAR RESOURCE CENTRE

地址：九龍何文田愛民邨新民樓地下106-117室

電話：3956 4651 傳真：3956 4656

WhatsApp : 6756 4154 (只用作收發訊息之用)

電郵：[jcsrc@heephong.org](mailto:jcsrc@heephong.org)

網址：[www.heephong.org](http://www.heephong.org)

