



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 |
| 活動重點回顧 | P. 3 |
| 如何報名 | P. 4 |
| 職前準備篇 | P. 5 |
| 軟性技巧篇 | P. 6-7 |
| 職場工房篇 | P. 8-9 |
| 各行職人篇 | P. 10 |
| 悠遊生活篇 | P. 11 |
| 共創網絡篇 | P. 12 |
| 惡劣天氣下之安排 | P. 13 |
| 中心資料 | P. 14 |

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 (鍾姑娘)
- 社工： 黎惠文姑娘 (黎姑娘)
- 培訓及就業主任： 倪欣彤姑娘 (倪姑娘)
- 程序工作員： 孫柏熙先生 (孫sir)
- 教育心理學家： 鄭光言先生 (光sir) 林宇軒先生 (林sir)
- 職業治療師： 陳樂琳姑娘 (樂姑娘) 黎朗翹先生 (黎sir)



計劃新成員介紹

Hello, 我係共創可能計劃社工黎姑娘，平時最鐘意玩樂器同睇戲。



Halo, 我係職業治療師樂姑娘。我平日鍾意去跑步，插花，整麵包，焗蛋糕！

仲有，我好鍾意食嘢喫，邊度有好食嘅餐廳要介紹俾我呀！

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28/5/2022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2/6/2022瀏覽計劃網站 (*個別活動會因活動舉辦日期而提早公佈結果)
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
6. 所有3至5月份活動會因應疫情情況及變化，而或需轉為網上形式，請留意whatsapp或網頁的最新消息

SCERTS知情解意 - 情緒調節資源套 X 青年製作

計劃於5月中透過諮詢設計思維團隊及知情解意專屬小組，計劃團隊家長指導員順利完成467套SCERTS知情解意 - 情緒調節資源套，並為超過25個青年創造斜槓就業機會，以及讓青年從中感到輔助特殊學習需要兒童學習的雙重意義。



自閉症關注週

每年四月第一個星期為自閉症關注周，本計劃專業團隊於今個自閉症關注週，分別為公眾人士，SEN青年及家長舉辦了不同類型的活動，並喚醒了公眾對自閉症的關注。

同時資源套亦邀請了兩名青年為資源套的使用教學影片，進行拍攝及後期製作，以運用青年的優勢。



教職員未必了解讀寫障礙
遭老師為難是常事
Abraham分享自己於幼稚園階段已得知有讀寫障礙的問題，但一直也找不到方法去處理，無論在小學還是中學的校園生活中，都會因為學業問題被老師刁難，他最記得中學有一次，一位老師當着其他同學的面前跟他說：「郭汝鏗你返學做咩，你唔係唔讀書㗎咩？」

計劃項目經理接受訪問



本計劃項目經理鍾姑娘與青年Thomas接受了《時事多面睇》的訪問，分享青年在疫情下就業困難，並表示不少青年像Thomas一樣具有良好工作能力，但疫情下企業裁員，SEN青年往往首當其衝。並期望期望政府能將時限職位計劃恆常化，並帶頭聘用一定比例的有特殊需要青年及其他殘疾人士，締造共融就業。

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

報名連結



<https://forms.gle/y7gd4KmW7iGvzN8p7>

姓名 *

您的答案

聯絡電話 *

您的答案

是否家長資源中心會員 *

是

否

會員編號(如有)

您的答案

第二步
剔選你希望參加
的活動

請填寫你希望報名的活動 (青年)

參加者可以按自己的興趣和時間安排報名參與合適活動

職前準備篇 - 報名活動(可報多於一個活動)

- CV撰寫工作坊 | 15/1/2022 (六) | 下午10:30-11:30 | 1節
- 求職信撰寫工作坊 | 15/1/2022 (六) | 上午11:30-12:30 | 1節
- 模擬面試工作坊 (一月) | 22/1/2022(六) | 上午11:00-12:30 | 1節
- 模擬面試工作坊 (二月) | 19/2/2022(六) | 上午11:00-12:30 | 1節
- 理財桌遊小組 | 8/2~15/2/2022(逢星期二) | 下午4:00-5:00 | 2節

職前智囊團

(活動代碼 : JCSR-22-00123)

正所謂「知己知彼 百戰百勝」」

由認識自己的職業取向，了解求職市場開始，為踏入職場作好準備，為自己的工作目標奠下更好的基礎。

日期 : 18/6及25/6/2022(逢星期六，共2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(計劃個案優先取錄)

費用 : 全免

名額 : 8人

查詢 : 社工 黎姑娘

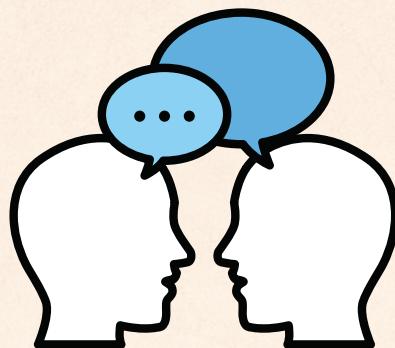


說話的藝術

(活動代碼 : JCSR-22-00129)

「點解我成日被人誤會？」「點解我嘅人際關係咁差？」

培養溝通力有助我們在生活和職場上建立良好的人際關係。只要多嘗試多練習，你都可以成為溝通專家。今次職場 Fresh Grad 邀請了具多年跨國公司經驗的Julia與青年們分享職場溝通技巧！



日期 : 9/7及16/7 (星期六，共2節)

時間 : 上午10:00-11:00

地點 : 賽馬會星亮資源中心

對象 : SEN青年(計劃個案優先取錄)

費用 : 全免

名額 : 8人

查詢 : 程序工作員 孫sir

教你寫CV

(活動代碼 : JCSR-22-00130)

職場入門第一式 - 寫CV，由擁有多年職場經驗的商界職人教你寫一份有體面的履歷表。

日期 : 12/8及19/8(星期五，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(計劃個案優先取錄)

費用 : 全免

名額 : 8人

查詢 : 社工 黎姑娘



青年減壓空間 (活動代碼 : JCSRC-22-00124)

「呢排好忙好累？負面情緒來襲？無動力又無心機？」

透過小組互動分享，體驗發學習各種不同的減壓方法，讓大家暫時放下煩惱，好好休息，讓心情放輕鬆。

日期 : 8/7 - 22/7/2022(逢星期五，共3節)

時間 : 下午5:00 – 6:30

地點 : 賽馬會星亮資源中心

對象 : SEN青年

費用 : 全免

名額 : 8人

查詢 : 社工 黎姑娘

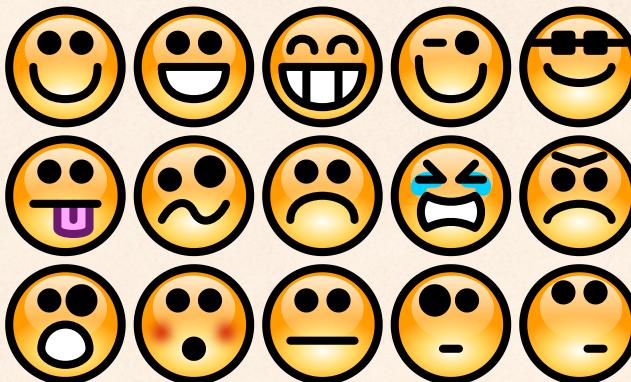


擁抱情緒之無招勝有招 (活動代碼 : JCSRC-22-00137)

大家都會面對情緒來襲，可能很時候我地都會希望情緒消失，不過真的說句咒語，學到一招半式就得呢？

一起聽聽還有甚麼方向！

不同的減壓方法，讓大家暫時放下煩惱，好好休息，讓心情放鬆。



日期 : 8/7(星期五，共1節)

時間 : 下午6:00 – 7:30

地點 : ZOOM

對象 : SEN青年

費用 : 全免

名額 : 40人

主講 : 教育心理學家 光SIR

查詢 : 程序工作員 孫SIR

自信心的力量 (活動代碼 : JCSRC-22-00125)

生活中難免會出現一些令自己害怕，感到懷疑或者想逃避的事。

提升自信心可以有效地幫自己對面這些情況。由今日起開始做一個充滿自信魅力的人吧！一玩玩提升自信心的遊戲吧！



日期 : 23/7 - 6/8/2022(逢星期六，共3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

費用 : 全免

名額 : 8人

查詢 : 社工 黎姑娘

打工仔護身符 (活動代碼 : JCSRC-22-00138)

無論在寫字樓或是飲食業，作為打工仔的你都好希望在職場生存！

但可能很多職場陷阱令你步步為營，提心吊膽。

入來聽聽有甚麼要留意，交流大家的經驗！

日期 : 17/6/2022(星期五，共1節)

時間 : 下午6:00 – 7:30

地點 : ZOOM

對象 : SEN青年

費用 : 全免

名額 : 20人

主講 : 教育心理學家 光SIR

查詢 : 程序工作員 孫SIR



職場初哥心法 (活動代碼 : JCSRC-22-00138)

「唔係老闆，點樣知道老闆個「腦」諗啲乜？公司公司，點分乜嘢係「公」定「私」？唔通我要識讀心術？」

預備踏入社會嘅你，一齊黎聽下大家點分析職場潛規則！

日期 : 24/6/2022(星期五，共1節)

時間 : 下午6:00 – 7:30

地點 : ZOOM

對象 : SEN青年

費用 : 全免

名額 : 40人

主講 : 教育心理學家 林SIR

查詢 : 程序工作員 孫SIR



網站設計技能培訓入門工房

(活動代碼 : JCSR-22-00119)

透過網站設計技能培訓入門工房，讓青年學習網站設計之技巧，內容如下：

- 理解網站設計工作內容
- 能夠下載並使用網站設計工具
- 能夠下載並使用網上免費圖片及圖標資源
- 能夠設計簡單網站及海報

日期：1/6 - 13/7/2022(逢星期三，29/6除外，共6節)

時間：下午3:00 – 4:30

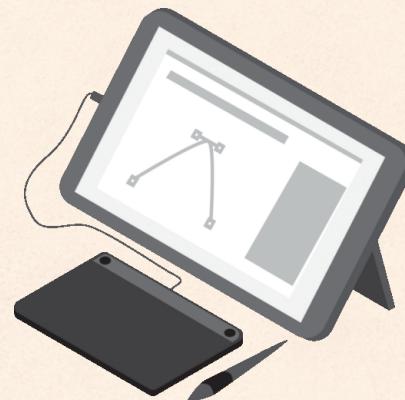
地點：賽馬會星亮資源中心

對象：SEN青年(之前被取錄者將優先取錄)

費用：全免

名額：8人

查詢：程序工作員 孫SIR



網站製作技能培訓入門工房

(活動代碼 : JCSR-22-00120)

透過網站製作入門技能培訓工房，讓青年學習網站製作之技巧，內容如下：

- 理解前端網站製作工作內容
- 理解前端網站運作原理(HTML和CSS)
- 能夠準備製作前端網站事前功夫
- 能夠製作簡單前端網站

日期：4/6 - 2/7/2022(逢星期六，共5節)

時間：下午4:00 – 5:30

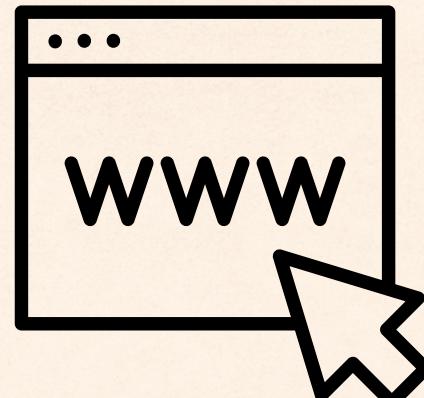
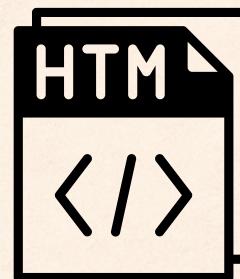
地點：賽馬會星亮資源中心

對象：SEN青年(之前被取錄者將優先取錄)

費用：全免

名額：8人

查詢：程序工作員 孫SIR



助理LEVEL UP

(活動代碼 : JCSRC-22-00121)

作為活動助理的你平日在工作上有遇到難題嗎？

在這個小組，大家可以一齊分享工作上遇到的難題，一齊
BRAINSTORM解決的方法，齊齊 LEVEL UP!

日期：28/5、11/6、25/6及9/7/2022(星期六，共4節)

時間：下午2:30 – 4:00

地點：賽馬會星亮資源中心

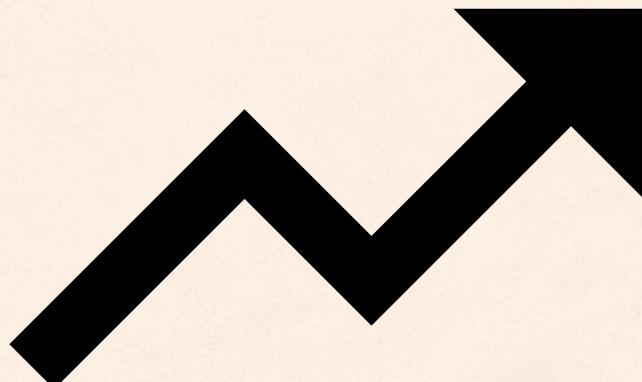
對象：SEN青年

費用：全免

名額：8人

導師：職業治療師 樂姑娘

查詢：程序工作員 孫SIR



GOOGLE FORM 實用教學

(活動代碼 : JCSRC-22-00132)

作為職場新人類，上司有要求過你製作問卷嗎？GOOGLE FORM 實用教學工房教你如何由零開始製作網上問卷調查！就讓我們一起學成這個武林秘笈吧！

日期：8/7/2022(星期五，共1節)

時間：下午3:00 – 4:30

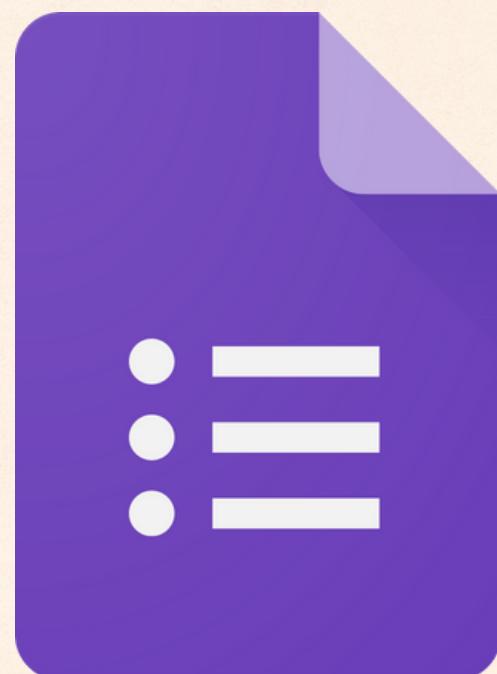
地點：賽馬會星亮資源中心

對象：SEN青年

費用：全免

名額：8人

查詢：程序工作員 孫SIR



攝影師的世界

(活動代碼 : JCSRC-22-00128)

「商業攝影師係咩？同業餘攝影師又有咩分別？」

讓我們一起走出框框，走進攝影工作室，一起了解更多關於商業攝影的世界。

日期 : 13/8/2022(星期六，共1節)

集合時間 : 上午10:15

解散時間 : 中午12:45

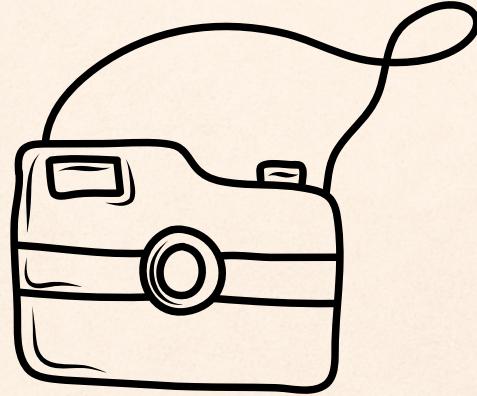
集合/解散地點 : 港鐵火炭站

對象 : SEN青年

費用 : 全免

名額 : 6人

查詢 : 程序工作員 孫SIR



SEN學生之苦與樂

(活動代碼 : JCSRC-22-00131)

面對人生中的重重難關，又如何克服和勇闖人生的另一個階段？或者我們每一個人都會有自己的困難，就讓我們在這個活動中聆聽其他人的心聲！



日期 : 27/8/2022(逢星期六，共1節)

時間 : 上午11:30 – 12:30

地點 : ZOOM

對象 : SEN青年

費用 : 全免

名額 : 8人

查詢 : 程序工作員 孫SIR

紀念品製作人+體驗

(活動代碼 : JCSRC-22-00133)

「做咩紀念品好？紀念品同手工又有咩分別？」

讓我們一起TRIAL AND ERROR，一起試試製作手工皂！

日期 : 9/7及16/7/2022(星期六，共2節)

時間 : 上午11:30 – 12:30

地點 : 賽馬會星亮資源中心

對象 : SEN青年

費用 : 全免

名額 : 8人

查詢 : 程序工作員 孫SIR



星亮青年空間(前身為BOARD GAME小聚/星民樓)

(活動代碼JCSR-22-00122)

提供一個平台讓青年們一行玩桌上遊戲、團體遊戲，以及互相分享日常大小事，內容如下：

- 團體遊戲、桌上遊戲交流、運動或電影欣賞
- 互相分享生活近況、彼此支持及鼓勵

日期：4/6、30/7、13/8及27/8/2022(星期六，共4節)

時間：下午2:30 – 3:30

地點：賽馬會星亮資源中心

對象：SEN青年(之前被取錄者將優先取錄)

費用：全免

名額：8人

查詢：程序工作員 孫SIR

遊走市集

(活動代碼JCSR-22-00134)

相信青年們不時都會去不同地方參觀？市集又不知道參觀過嗎？趁著假日前夕，讓我們一起參觀位於D2 PLACE的市集吧！



日期：5/8/2022(星期五，共1節)

集合時間：下午4:00

解散時間：下午6:00

地點：港鐵長沙灣站D2出口

對象：SEN青年

費用：全免

名額：10人

查詢：程序工作員 孫SIR 社工 黎姑娘

星亮SPORT DAY

(活動代碼JCSR-22-00135)

相信青年們一定很久沒有做運動，趁著夏日炎炎就讓我們來個室內運動日！

日期：16/7/2022(星期六，共1節)

時間：下午2:30 – 4:00

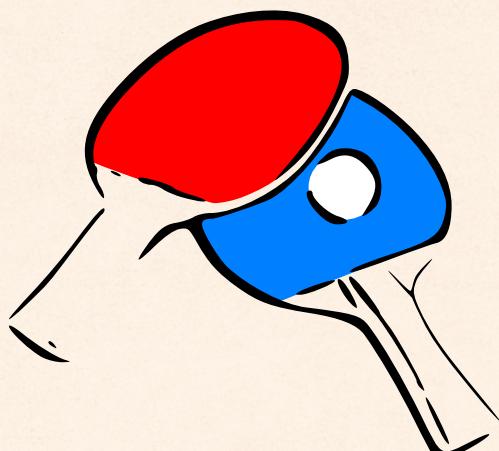
地點：賽馬會星亮資源中心

對象：SEN青年

費用：全免

名額：8人

查詢：程序工作員 孫SIR



今天，你ME TIME了嗎？(活動代碼：JJCSRC-22-00126)

除了照顧家人同家庭，照顧自己，同樣重要。

什麼是照顧自己？為什麼要學習和自己相處？有什麼好處？透過小組分享和潤手霜DIY體驗，一起好好照顧自己。

日期：2/7及9/7/2022(逢星期六，共2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：全免

名額：6人

查詢：社工 黎姑娘



家長同盟-互助小組

(活動代碼：JCSRC-22-00127)

每一位家長都是專家！

以聚會的形式討論照顧家庭的壓力，

分享面對困難的心得及智慧，凝聚彼此力量，結伴同行。

日期：6/8及13/8/2022(逢星期六，共2節)

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：全免

名額：6人

查詢：社工 黎姑娘



星亮家長匯

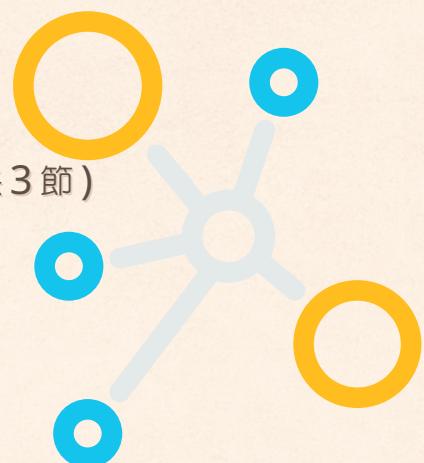
(活動代碼：JCSRC-22-00136)

每月一次星亮家長匯，與各位家長交流資訊，邀請各位家長與我們一起同行。

6月：家長與青年 - 工作指導

7月：青年閒暇生活與工作

8月：SEN青年的獨立生活



日期：28/6、26/7及30/8/2022(星期二，共3節)

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：全免

名額：8人

查詢：項目經理 鍾姑娘 或 程序工作員 孫SIR

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。

8. 所有 3-5 月份活動會因應疫情情況及變化，而需改為以網上形式進行，請留意最新消息公佈。



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

網址：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

