



協康會
HEEP HONG SOCIETY



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

捐助機構： 香港賽馬會慈善信託基金

第四季通訊

2023年9月-11月

斜槓青年

發揮青年優勢

多元工作機遇

友善工作間

支持共融就業

第四季通訊

2023年9月-11月

目錄

計劃介紹/中心/計劃資訊	P. 1
活動重點回顧	P. 2
如何報名	P. 3
職場求生術篇	P. 4-6
生涯規劃篇	P. 7-8
職能提升篇	P. 9
悠遊生活篇	P. 10
共創網絡篇	P. 11
惡劣天氣下之安排	P. 12
活動報名表	P. 13
中心資料	P. 14



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。

計劃團隊介紹

鍾姑娘
(項目經理)

陳姑娘
(培訓及就業主任)

黎姑娘
(社工)

林SIR
(教育心理學家)

光SIR
(教育心理學家)

Karene姑娘
(行政助理)

了解更多



www.heephong.org/cocjob

活動簡介

職能提升篇

透過一系列活動，提升青年在職場的實力，讓青年可以在職場的競爭力大大提升

職場求生術篇

職場上難免遇到不同挑戰，教懂青年如何有效地解決職場挑戰。

生涯規劃篇

透過一系列活動為青年提供生涯規劃及支援。

共創網絡篇

透過不同的主題活動、導師小組讓家長之間，得到不同的網絡支援。

悠遊生活篇

工作或學業之餘，消閒也是很重要，讓我們在工作後休息一會兒

今季活動分為5個篇章
為SEN青年及家長創造
5個不同範疇的活動及訓練

活動精華

自我挑戰營



陽光的天氣下 在日營接受挑戰的過程中，如同心圈、不倒森林及四方繩等，透過接受不同活動來挑戰自己，使人生在不同經歷的體驗中成長起來。青年們在過程中亦十分投入，透過不同協作活動與人協助增強團隊合作和創造力。

「星際共融才藝SHOW」

紀念品製作隊的青年於6月4日參與了第一次攤位宣傳工作，很開心可以與公眾人士分享擴香石小盆栽的製作心得及感受，同時亦能夠讓大眾更加認識青年們強項，共創SLASH的可能*



CAFE 體驗班

在咖啡體驗班中與青年由味覺體驗開始，透過品嚐多款生果，接觸不同味覺，如甜、酸。讓青年由最基礎的第一步味覺體驗到親手嘗試手沖咖啡，提升對咖啡的認識及興趣，為自己的事業做好準備。

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16/08/2023或之前填妥網上報名表格。
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19/08/2023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. 在公佈抽籤結果後，若中籤者因各種原因而想出退出活動，請儘早通知知共創可能計劃同工，以便安排後備人士替補。未作預先通知而在活動當日無故缺席者將失去參與下次活動的機會。
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。

其他注意事項

1. 如因病假或事假需缺席課堂，請預早通知負責同事，缺席課堂所繳交的活動費用將不獲退回。
2. 請留意惡劣天氣下青年個別或小組活動的安排指引。

職

場

求

生

篇

日本の流行文化です

JCSRC-23-00214

歡迎志同道合的青年一齊交流日本流行文化，由熱門動漫，電視，電影以至流行歌曲，擴闊「友達」圈子。

日期 28/10、11/11/2023 (逢星期六，共2節)

時間 上午10:30 - 中午12:00

地點 賽馬會星亮資源中心

對象 「共創可能」計劃青年會員

費用 全免

名額 10人

查詢 培訓及就業主任 陳姑娘



職場問答大作戰

JCSRC-23-00227

考驗你的職場力，解難能力以至職場常識，首屆職場問答大賽即將展開！無論你是實習生，職場新鮮人或是職場老手歡迎你參加！

日期 28/10/2023(星期六)

時間 下午14:00 - 15:30

地點 賽馬會星亮資源中心

對象 「共創可能」計劃青年會員

費用 全免

名額 10人

查詢 培訓及就業主任 陳姑娘

獎品 第一名會獲得:證書及擴香石擺設

第二名會及第三名獲得:證書



職

場

求

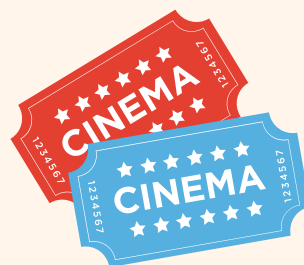
生

篇

電影教會我們成長 JCSRC-23-00222

電影的內容與角色人物往往反映了現實我們會遇到的事，透過不同的電影情節與解釋，讓我們好好抒發情感，學習電影藝術帶給我們的意義與道理吧!!

日期 08/09、15/09、22/09/2023(逢星期五，共3節)
時間 下午14:30 - 16:00
地點 賽馬會星亮資源中心
對象 「共創可能」計劃青年會員
費用 全免
名額 6 - 8人
查詢 社工 黎姑娘



健康生活講座 JCSRC-23-00228

*是次講座是由註冊護士 - 招苑芝姑娘分享

人類的身體由腦、肺、心、大腸、胃等多個器官組成。想保持身體健康，我們就要呵護身體各個器官。日常的生活習慣和高危因素（例如吸煙、飲酒、肥胖）與某些器官的疾病息息相關。若果我們能改正這些不健康的習慣，對身體各個器官都會有益。從講座中會講解一些常見疾病、高危因素及預防方法。

日期 07/10/2023 (逢星期六，共1節)
時間 下午15:00 - 16:30
地點 賽馬會星亮資源中心
對象 「共創可能」計劃青年會員
費用 全免
名額 12人
查詢 行政助理 KARENE 姑娘



職

場

求

生

篇

擁抱情緒小組

JCSRC-23-00230

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？內心混亂可以如何自處？

日期 08/09、15/09、22/09/2023(逢星期五，共3節)

時間 下午16:00 - 17:30

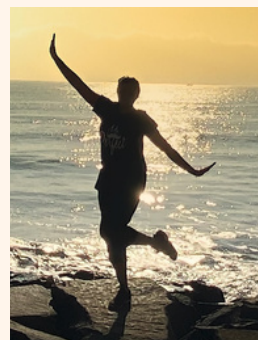
地點 賽馬會星亮資源中心

對象 「共創可能」計劃青年會員

費用 全免

名額 6 - 8人

查詢 行政助理 KARENE姑娘 或教育心理學家 光SIR



生

涯

規

劃

篇

職業分享 - 社福界 - 保健員篇

JCSRC-23-00215

透過一些保健員與青年們交流，藉此增加社會福行界的了解及個人發展！

日期 07/10/2023(星期六)
時間 下午12:15 - 13:15
地點 賽馬會星亮資源中心
對象 「共創可能」計劃青年會員
費用 全免
名額 12人
查詢 培訓及就業主任 陳姑娘

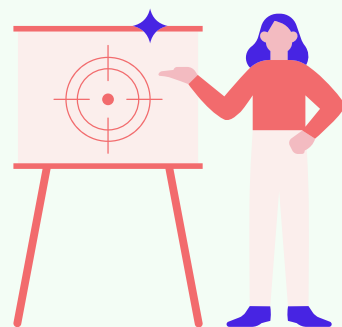


LET' S "GOAL" !

JCSRC-23-00216

在遊戲和互動活動中，一起探索，訂立及檢視自己在2023年的個人生涯發展目標，為新學期的開始做準備。

日期 16/09/2023(星期六)
時間 上午10:30 - 12:00
地點 賽馬會星亮資源中心
對象 「共創可能」計劃青年會員
費用 全免
名額 8人
查詢 培訓及就業主任 陳姑娘



生

涯

規

劃

篇

CAFE 體驗班2.0

JCSRC-23-00217

咖啡果實、咖啡生豆、咖啡熟豆、焦糖瑪奇朵、卡布奇諾等等是什麼?留待咖啡師一一和你拆解。

日期 23/09、07/10、14/10、28/10
04/11/2023 (逢星期六, 共5節)

時間 上午10:30 - 12:00

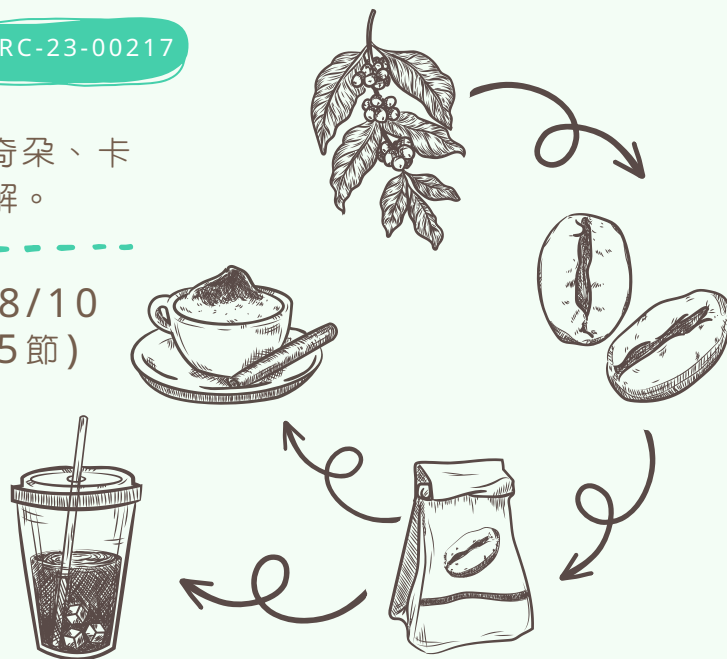
地點 賽馬會星亮資源中心

對象 「共創可能」計劃青年會員

費用 全免

名額 6人

查詢 行政助理 KARENE 姑娘



職能提升

篇

菜鳥系列 - 文書班 JCSRC-23-00218

學習如何使用基本的文書軟件，以裝備自己成為一個文書達人。

日期 07/10/2023(星期六)
時間 下午14:45 - 17:45
地點 賽馬會星亮資源中心
對象 「共創可能」計劃青年會員
費用 全免
名額 8人
查詢 行政助理 KARENE 姑娘



菜鳥系列 - CANVA班 JCSRC-23-00225

學習如何使用基本的CANVA軟件，以提升自己的在職場上的設計效率。

日期 09/09/2023(星期六)
時間 下午14:30 - 16:00
地點 賽馬會星亮資源中心
對象 「共創可能」計劃青年會員
費用 全免
名額 8人
查詢 培訓及就業主任 陳姑娘



悠

遊

生

活

篇

港版天使之路

JCSRC-23-00220

*如天雨關係，活動將會延期舉行

鹿頸村位於陰澳灣北面的半島，是一條新界原居民的鄉村；而長索島是一座無人島，潮退時，會出現沙洲與鹿頸村相連！今次的郊遊路線會沿著欣澳海濱長廊一直走到鹿頸村和長索島，而在鹿頸村和長索島中間的一段路，就是有「港版天使之路」之稱的沙洲！

日期 25/11/2023 (星期六)
時間 下午14:30 - 16:00
地點 欣澳 > 鹿頸村 > 長索島
對象 「共創可能」計劃青年會員
費用 全免
名額 6人
查詢 行政助理 KARENE 姑娘
集合及解散地點 欣澳站

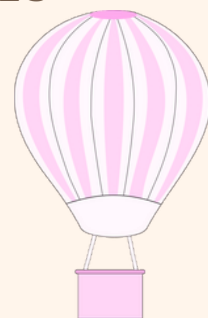


星亮青年空間

JCSRC-23-00232

提供一個讓青年們互相交流的平臺，一起玩桌遊、團體遊戲等。

日期 07/10、21/10、04/11及18/11/2023
(逢星期六，共4節)
時間 下午2:30 - 4:00
地點 賽馬會星亮資源中心
對象 「共創可能」計劃青年會員
費用 全免
名額 10人
查詢 社工 黎姑娘



共

創

網

絡

篇

家長之約

JCSRC-23-00221

定期提供平台讓家長與計劃連繫，分享生活中大小事，以輕鬆茶座小聚進行，鼓勵家長互相支持，一路同行

Take
IT
Easy

日期
時間
地點
對象
費用
額
查詢

日期
時間
地點
對象
費用
額
查詢

06/10、13/10/2023 (逢星期五，共2節)

下午2:30 - 4:00

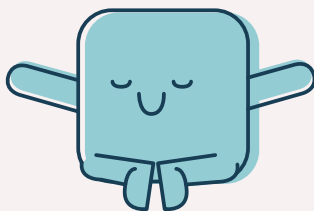
賽馬會星亮資源中心

「共創可能」計劃青年會員之家長

全免

6 人

社工 黎姑娘



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 ✗：如期開始，將延期或取消；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。

協康會賽馬會星亮資源中心

2023 年 9 - 11 月份活動報名表 (只限戶外活動)

青年姓名:_____ 性別:_____ 年齡:_____ 聯絡電話:_____ 會員編號:_____

家長姓名:_____ 關係:_____ 聯絡電話:_____ (手提)

健康狀況:如有青年的健康狀況有特別需要注意之處(如食物敏感),敬請註明或主動聯絡中心職員,以便跟進。特別健康狀況註明_____

活動名稱及編號	參加者姓名	代號	活動費用 \$
總共費用 \$			

#參加者代號: 1.青年 2.青年父親 3.青年母親 4.其他 (請註明關係)

請將以上填妥之表格,於16/08/2023或之前電郵至JCSRC@HEEPHONG.ORG/
郵寄/WHATSAPP/親臨/網上報名至星亮中心(九龍何文田愛民邨新民樓地下106-117室)

16/08/2023前只需遞交報告表格,
19/08/2023公佈抽籤結果

如何報名

1 填寫你個人資料

2 別選你希望參加的活動

報名連結





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

計·劃

