

賽馬會共融·知行計劃 -
協康會「共創可能」計劃

第五季通訊

友善工作間

多元工作機遇

發揮青年優勢

支持共融就業

斜槓青年

2023年12月至2024年3月



第五季通訊

2023年12月-2024年3月

目錄

計劃介紹/中心/計劃資訊	P. 1-2
活動重點回顧	P. 3
如何報名	P. 4
職場求生術篇	P. 5-6
生涯規劃篇	P. 7
職能提升篇	P. 8-9
共創網絡篇	P. 10-11
惡劣天氣下之安排	P. 12
中心資料	P. 13



協康會賽馬會「共創可能」計劃 最新消息

三年過去，疫情由嚴峻至現在已復常，協康會賽馬會「共創可能」計劃伴隨青年們的成長、家長伙伴們的同行與及僱主朋友的支持，有不少美好的回憶！感謝香港賽馬會慈善信託基金捐助與支持，本服務計劃暫會延續至 2024年3月底（消息更新至 1/12/23），希望賽馬會共融．知行計劃-協康會「共創可能」計劃來年能繼續為青年及家長會員強項認識、全人成長、職涯規劃與及創造更多就業可能！

大家分享「共創可能」3年回顧影片啦！去片：

<https://youtu.be/PD3FC6MZ8-w?si=sT9ct0jt-pp6rgl9>

了解計劃



計劃團隊介紹

鍾姑娘
(項目經理)

光SIR
(教育心理學家)

林SIR
(教育心理學家)

揚SIR
(社工)

陳姑娘
(培訓及就業主任)

蘇姑娘
(程序工作員)

曾姑娘
(職業治療師)

計劃新成員 簡介



揚SIR (社工)

各位「共創可能」既青年及家長會員🌟大家好呀😊我係新既「共創可能」計劃社工同事 揚SIR👤好開心有機會認識大家😊我接下來會負責「共創可能」計劃的個案、小組同家長工作要請大家多多指教啦！我比較鍾意同人傾計交流，亦都鍾意做不同既新嘗試去見識唔同既野而我知道我地計劃既青年及家長會員好多都有不同既強項同技能💪💪💪所以希望之後大家可以多D同我分享交流，等我地可以「共創可能」啦😊
協康會星亮中心「共創可能」計劃 揚SIR 上😊

大家好，我係職業治療師曾姑娘，我響今年10月正式加入共創可能計劃。好高興認識大家，希望好快可以響唔同既活動上面同大家見面！



曾姑娘 (職業治療師)



蘇姑娘
(半職程序工作員)

大家好，我係半職程序工作員蘇姑娘☺，好開心可以認識大家👋我平時鍾意畫畫同埋行山，希望好快可以有更多機會同大家見面啦🐱~

活動類別簡介

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

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

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。

活動精華



「共創可能」計劃團隊於11月10日，於觀塘THE CORNER舉辦 2022-2023 計劃嘉許禮，表揚僱主、協力夥伴及動力夥伴對計劃的支持。出席嘉賓包括勞工處展能就業科科長 劉天亮先生、勞工處展能就業科 區域經理 陳國強先生、香港賽馬會慈善事務高級經理李綸女士、協康會董事會主席陳黃怡女士。

活動包括「共融就業」主題探討，由僱主、勞工處代表及本會教育心理學家，就如何在推動共融就業，有深入的討論，為未來僱主作一個的見證分享。此外，更有由 SEN 青年及計劃專業團隊組成的共融樂隊MUSINC「妙聲」的演出。現場更設有青年藝術市集攤位，擺賣他們的作品，包括和諧粉彩、禪繞畫及擴香石擺設等，讓青年一展所長。

計劃本年度共協助近50位SEN青年成為斜槓族，開創四個非傳統新工種，包括多媒體製作員、共融音樂表演、網頁設計及製作員、紀念品教學導師等工作，進一步推動社會共融。而多位計劃中的SEN青年更參與嘉許典禮的統籌、表演及工作坊，發揮他們多方面的優勢，共同分享計劃的成果。



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18/12/2023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20/12/2023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。

報名連結



職場求生篇

職場新人王_轉移技能你要知

JCSRC-23-00345

「轉移技能」係超越工作界限，無論你係想繼續進修，定係已經出黎做野，響任何崗位上都需要識同用到的生存技能。等我地一齊黎認識一下「轉移技能」，持續發展你的個人能力，令你職場路上事半功倍。

日期 29/12/2023、5/1、19/1、(星期五)及27/1/2024 (星期六)
(共4節)

時間 下午3:00-4:30
地點 賽馬會星亮資源中心

對象 「共創可能」計劃個案，青年會員
費用 全免
名額 8人
查詢 職業治療師 曾姑娘

PEERS 友你友我

JCSRC-23-00329

有言「人生樂在相知心」，朋友可以和我們一起分享快樂，分擔痛苦，互相鼓勵，一起進步。我不擅長社交，如何結交好朋友？結交朋友的好方法有那些？由PEERS友你友我小組解答你~

日期 19/1、2/2、9/2及16/2/2024
(逢星期五、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 8人
查詢 培訓及就業主任 陳姑娘

有招無慮

JCSRC-23-00330

當我們面對焦慮情緒，有什麼解決方法？大家可能都想逃離焦慮，這是否最好？

日期 27/1、3/2、17/2、24/2
(星期六、共4節)

時間 上午11:30-1:00
地點 賽馬會星亮資源中心

對象 「共創可能」計劃個案，青年會員
費用 全免
名額 6人
查詢 教育心理學家 光SIR

職場求生篇

職場解難我有計

JCSRC-23-00331

揚SIR 剛加入「共創可能計劃」的大家庭，面臨好多職場同適應上的困難。現邀請各位願意伸出援手的青年前來提供經驗分享和協助，一起「共創可能」！

日期 5/1、12/1、19/1、26/1
(逢星期五、共4節)

時間 下午5:15-6:30

地點 賽馬會星亮資源中心

對象 「共創可能」計劃個案，青年會員

費用 全免

名額 8人

查詢 社工 揚SIR

職場問答大作戰2.0

JCSRC-23-00346

考驗你的職場力，解難能力以至職場常識，第二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 6/1、13/1(星期六、共2節)

時間 下午2:30-3:30

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 8人

查詢 程序工作員 蘇姑娘

獎品 第一名會獲得：擴香石擺設、文具
第二名會及第三名獲得：文具

演講技巧班

JCSRC-23-00332

演講技巧在職場上非常實用和重要，能令你的說話更具說服力。讓我們好好學習一些實用的演說技巧吧！

日期 17/2、24/2、2/3
(星期六、共3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 8人

查詢 程序工作員 蘇姑娘

或 培訓及就業主任 陳姑娘



生涯規劃篇



探索你的16型人格

JCSRC-23-00333

16型人格幫助我們更全面地認識自己的性格特點，從而更有方向地規劃我們的未來職業。在16型人格當中，每一個人格也有其獨特的代表職業，一起來探索專屬你的人格吧！

日期 6/1(星期六)

時間 下午4:00-6:00

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 程序工作員 蘇姑娘

面試面面通

JCSRC-23-00334

求職面試是每個求職者都必須經歷的重要關卡。讓我們來認識更多不同的面試技巧，為你在面試技巧上加添信心～

日期 20/1、27/1、17/2、24/2
(星期六、共4節)

時間 下午4:15-5:45

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 程序工作員 蘇姑娘
或 培訓及就業主任 陳姑娘

個人履歷班

JCSRC-23-00335

製作一份有競爭力的個人簡歷是求職成功的第一步，讓我們學習一下如何簡寫一份有競爭力的個人履歷吧！

日期 20/1、27/1
(星期六、共2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 8人
查詢 程序工作員 蘇姑娘
或 培訓及就業主任 陳姑娘



職能提升篇



CANVA 活學活用工作坊

JCSRC-23-00336

CANVA是我們在職場上常用的工具，亦是設計宣傳單張的好工具。這一次，讓我們把CANVA活學活用吧~

日期 11/1、18/1 (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 「共創可能」計劃青年會員
費用 全免
名額 8人
查詢 程序工作員 蘇姑娘

「藝」文青

JCSRC-23-00337

藝術創作可以令人有療癒的感覺，亦是近年興起的斜槓族工種之一。這一次，讓我們來一起探索一下這個藝術新工種吧！

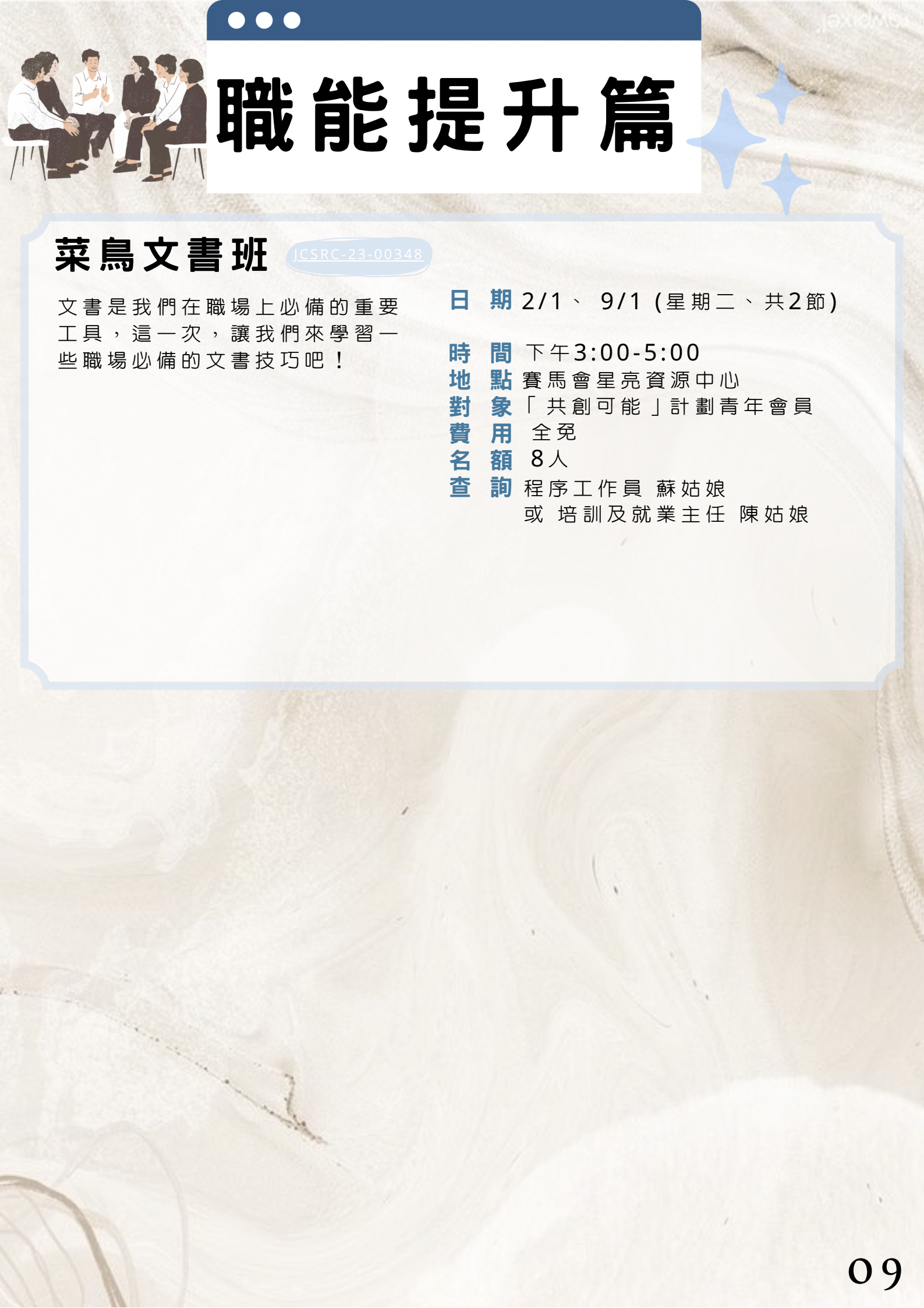
日期 22/2、29/2、7/3
(星期四、共3節)
時間 下午3:00-5:00
地點 賽馬會星亮資源中心
對象 「共創可能」計劃青年會員
費用 全免
名額 8人
查詢 程序工作員 蘇姑娘

唱歌技巧班

JCSRC-23-00338

BUSKING是近年興起的斜槓族工種之一，而當中唱歌的技巧必不可少。所以，今次就讓我們一起來學習不同的唱歌技巧吧！

日期 27/1、3/2、17/2、2/3、9/3、16/3 (星期六、共6節)
時間 上午10:00至11:30
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 8人
查詢 程序工作員 蘇姑娘
或 社工 楊SIR



職能提升篇

菜鳥文書班

JCSRC-23-00348

文書是我們在職場上必備的重要工具，這一次，讓我們來學習一些職場必備的文書技巧吧！

日期 2/1、9/1 (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 「共創可能」計劃青年會員

費用 全免

名額 8人

查詢 程序工作員 蘇姑娘

或 培訓及就業主任 陳姑娘

Chill

共創網絡篇



齊來實現「神經多樣性」- 青年篇

JCSRC-23-00341

「神經多樣性」提倡人類腦功能和心理表現的不同，是人類的正常差異，但不需要被消除或醫治，反而值得被重視，好好發揮每個人的獨特性。神經多樣性怎樣體現在社會上，讓神經多元人士受益在職場和社區？家庭和社會各界怎樣幫助營造一個神經多樣性的友善環境？齊來在這次講座探討一下！

日期 15/12 (星期五)

時間 下午5:00-6:00

地點 ZOOM

對象 「共創可能」計劃青年會員

費用 全免

名額 30

查詢 教育心理學家 林SIR

甜絲絲聖誕

JCSRC-23-00340

揚SIR 與大家一起制作聖誕特色甜品，共渡一個甜絲絲的聖誕節~

日期 23/12 (星期六)

時間 下午4:00-5:30

地點 賽馬會星亮資源中心

對象 「共創可能」計劃個案，青年會員

費用 全免

名額 8人

查詢 社工 揚SIR

Chill

共創網絡篇



齊來實現「神經多樣性」 -家長/照顧者篇

JCSRC-23-00342

「神經多樣性」提倡人類腦功能和心理表現的不同，是人類的正常差異，但不需要被消除或醫治，反而值得被重視，好好發揮每個人的獨特性。神經多樣性怎樣體現在社會上，讓神經多元人士受益在職場和社區？家庭和社會各界怎樣幫助營造一個神經多樣性的友善環境？齊來在這次講座探討一下！

日期 23/12 (星期六)

時間 上午10:00-11:00
地點 ZOOM

對象 「共創可能」計劃家長會員
費用 全免
名額 30人
查詢 教育心理學家 林SIR

共聚一堂

JCSRC-23-00349

農曆新年前夕，我們誠意邀請各青年與家長一起前來中心製作餃子，預祝新年的到來！

日期 3/2 (星期六)

時間 下午4:00-5:30
地點 賽馬會星亮資源中心
對象 共創可能計劃個案/青年會員及家長會員

費用 全免
名額 5對親子 (10人)
查詢 社工 楊SIR

相聚一刻

JCSRC-23-00339

來到 2023年底，跟家長們咖啡相聚片刻，為新的一年作啓始~

日期 29/12 (星期五)

時間 上午11:00-12:30
地點 賽馬會星亮資源中心
對象 「共創可能」計劃家長會員
費用 全免

名額 8人
查詢 計劃經理 鍾姑娘 或 社工 楊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
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

