



協康會
HEEP HONG SOCIETY

賽馬會星亮資源中心 - 協康會「共創可能」計劃

活動通訊

多元工作機遇

友善工作間

支持共融就業

發揮青年優勢

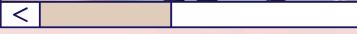
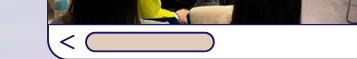
斜槓青年

2024年5月-7月

目錄

計劃資訊/活動重點回顧	P. 1
計劃團隊及活動類別簡介	P. 2
報名須知	P. 3
悠遊生活篇	P. 4 - 7
身心提升篇/職能提升篇	P. 8 - 9
獨立生活技能篇	P. 10
惡劣天氣下之安排	P. 11
戶外活動報名表	P. 12
中心資料	P. 13

活動精華



「共創可能」計劃團隊除了關注青年及家長的個人發展需要外，一直致力於參與不同與外間機構合作或聯繫社區的活動，向社區共融邁進。

當中在一月份，「共創可能」計劃跟周大福集團舉行了一天的職場共融體驗工作坊，活動分為兩節：優勢發掘體驗工作坊及由青年主導進行擴香石教學製作工作坊。透過工作坊，讓外間機構更了解SEN青年的特徵及強項，亦提供了一個平台讓青年發揮個人優勢。

另一方面，計劃青年亦得到港鐵有限公司邀請，於3月16日舉行的「綠鐵B『動』樂日」活動中，設立「第二生命『駁物管』」遊戲攤位，除訓練了計劃青年們帶活動的技巧外，亦向社區的不同人士講解綠色生活小貼士，一起渡過一個快樂充實的週末。

最後本會在3月2日於觀塘海濱「VESSEL發現號」舉行的60周年家庭樂滿FUN嘉年華當中，我們的計劃青年亦全程投入參與當日的豐富節目。他們不但擔任了典禮及活動的司儀，更籌備了戶外青年市集，向一衆社區人士展示我們青年不同的優勢。

「共創可能」計劃團隊於接下來的日子，都會繼續為各位青年和家長提供服務，為青年們創建多元化就業機會，以推動社會共融，希望大家都會繼續一齊參與及支持我地計劃，一起「共創可能」啦！

鍾姑娘
(項目經理)

光SIR
(教育心理學家)

計劃團隊介紹

曾姑娘
(職業治療師)

陳姑娘
(培訓及就業主任)

揚SIR
(社工)

劉SIR
(程序工作員)

了解計劃



計劃成員有話講

大家好，我係新的半職程序工作員JACOB SIR😊，平時鐘意跑步同踩滑板。好希望可以快啲有機會同大家喺不同的小組上見面啦！

劉SIR (程序工作員)

隨着共創可能計劃1.0來到尾聲，林SIR亦在此與各位青年和家長道別。

幾年來，認識到青年們各有不同的強項、興趣、性格、夢想，看見大家在學業或工作裏發揮所長，勇於嘗試，發掘不同的可能性，我為大家感到驕傲！讓我體現到每一個你都是獨特的、可愛的，IT'S OK TO BE DIFFERENT！希望大家繼續努力探索和開拓屬於自己的生涯！

林SIR會在其他崗位繼續服務大家，如果你發現到我的蹤跡，記得與我打招呼！

林SIR (教育心理學家)

活動類別簡介

身心提升篇

透過一系列活動，提升青年身心健康，建立正面的社交圈子。

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

獨立生活技能篇

透過不同的訓練活動，讓青年能在轉銜過程中更獨立處理自己的生活。

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

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，閣下可瀏覽下方二維碼了解申請辦法：

1. 參加者需於27/04/2024（星期六）(18:00)或之前填妥網上報名表格
2. 活動抽籤：若活動的報名人數超額，中心將為超額報名的活動進行抽籤
3. 公佈結果：於30/04/2024 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退出活動，請儘早通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



LINK: [HTTPS://FORMS.GLE/QC5IHHQ1GQJ7P3P9A](https://forms.gle/QC5IHHQ1GQJ7P3P9A)



悠遊生活篇

桌遊會友 BOARDGAME 班 (A)

JCSRC-24-00072

仲唔快啲加入我哋新一期的定期聚會！一齊玩下輕度策略桌遊（例如引起大家不同聯想的"妙語說書人"）或刺激又好玩的"德國心臟病"！一齊進入既可認真思考又驚又喜嘅領域啦！

日期 04/05, 11/05, 01/06, 08/06
(逢星期六)
時間 上午10:00至12:00
(每節1小時，共8節)
地點 賽馬會星亮資源中心
對象 星亮中心「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 Jacob Sir

桌遊會友 BOARDGAME 班 (B)

JCSRC-24-00080

仲唔快啲加入我哋新一期既定期聚會！一齊玩下輕度策略桌遊（例如引起大家不同聯想的"妙語說書人"）或刺激又好玩的"德國心臟病"！一齊進入既可認真思考又驚又喜嘅領域啦！

日期 29/06, 06/07, 13/07, 20/07
(逢星期六)
時間 上午10:00至12:00
(每節1小時，共8節)
地點 賽馬會星亮資源中心
對象 星亮中心「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 Jacob Sir



悠遊生活篇

就黎暑假，無理由大家唔想四圍玩下既。而我地香港充滿好玩有趣既地方，唔知大家會唔會想一齊四圍玩下食下呢？

活動既第一堂我地都會一齊返中心商討之後去邊度玩，之後既第二至三堂就會係出面集合後去玩。你仲等咩呀？快D報名啦！

活動內容包括：

1. 共同討論及籌備活動行程
2. 共同進行身心健康的活動，透過戶外活動促進青年彼此間的交流

JCSRC-24-00067

香港這麼大

日期	08/06, 15/06, 22/06 (逢星期六)
時間	下午3:00-5:00 (每節1小時，共6節)
地點	賽馬會星亮資源中心
對象	星亮中心「共創可能」計劃青年會員
費用	全免 (惟參加者需自費戶外活動費用及交通費)
名額	6人
查詢	社工 揚Sir

藍天騎行

齊捉住夏日的尾巴，與我們一起踏上一場令人難忘的單車之旅！加入我們，沿著風景如畫的路線，欣賞迷人的自然風光，感受微風拂面的愜意，並與新朋友們分享歡笑與冒險。這個充滿活力的單車活動絕對會讓你度過一個充滿活力和激情的日子。快來參加，一同創造難忘的回憶！

JCSRC-24-00076

日期	19/07 (星期五)
時間	下午1:30-4:30
地點	大圍站A出口出發至香港科學園
對象	星亮中心「共創可能」計劃青年會員
費用	全免 (惟參加者需自費戶外活動費用、午餐費用及交通費)
名額	6人 (參加此活動之人士，需有良好的單車技巧)
查詢	程序工作員 Jacob Sir 或 揚Sir

(*由於此活動需要消耗一定程度的體力，故所有參加者須確定自己健康情況是否適宜參與是次活動，並於報名時填寫戶外活動報名表)

悠遊生活篇



狼人殺-天光請上班

成日想玩狼人殺都唔夠人？網上版唔過癮？快啲加入我哋，挑戰我地共創可能版，一齊同朋友合力搵出終極BOSS啦！你將在職場中展開一場驚險既狼人殺遊戲！準備好上班了嗎？加入我地既遊戲，展開最精彩既職場狼人殺之旅吧！

JCSRC-24-00077

日期	18/05, 25/05 (逢星期六)
時間	上午11:00-12:30 (共2節)
地點	賽馬會星亮資源中心
對象	星亮中心「共創可能」計劃青年會員
費用	全免
名額	10人
查詢	程序工作員 Jacob Sir 或培訓及就業主任 陳姑娘

齊煮齊食齊傾計

炎炎夏日，正係打邊爐既好日子呀。你又有無試過係星亮中心打邊爐呢？如果想試下既，就快D 報名啦！不過提提大家，呢個邊爐唔係咁易打嫁，想有得食就要完成揚SIR 俾你地既三個挑戰，準備好既就黎報名啦！

活動內容包括：

1. 共同學習基本購物及煮食技巧
2. 共同進行身心健康的活動，促進青年彼此間的交流

JCSRC-24-00068

日期	11/05 (星期六)
時間	下午4:00-7:00
地點	賽馬會星亮資源中心
對象	星亮中心「共創可能」計劃青年會員
費用	全免 (惟參加者需每人自備\$60打邊爐材料)
名額	6人
查詢	揚 Sir



悠遊生活篇

射箭體驗班-發現你的箭術天賦！

JCSRC-24-00078

想要嘗試一項充滿挑戰性和樂趣的運動嗎？快來參加我們的射箭（反曲弓）體驗班！這是一個獨特的機會！不但讓你探索古老的射箭技術，也可以放鬆心情，感受射箭給予我們的樂趣和刺激。現在就加入我們的射箭體驗班，發現你的箭術天賦！一齊射出新的一個人生目標！

日期 21/06 (星期五)

時間 下午 2:00-5:00

地點 九龍荔枝角永康街 79 號創匯國際中心 13 樓 F 室

對象 星亮中心「共創可能」計劃青年會員

費用 全免（惟參加者需每人自備 \$200 裝備和教練費用，參加者亦需自費交通費）

名額 6 人

查詢 程序工作員 Jacob Sir

睇新聞～學英文

JCSRC-24-00075

想提升你既英文能力但無從入手？依家有一個絕佳機會啦！！我地一齊閱讀既時候，不單只可以從新聞中輕鬆學習英語，仲可以擴展我地既國際視野和增加時事知識。一齊黎同我係新聞之中輕鬆學習新詞彙啦！

日期 05/07, 12/07, 26/07
(逢星期五)

時間 下午 4:00-5:15
(共 3 節)

地點 賽馬會星亮資源中心

對象 星亮中心「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 Jacob Sir



身心提升篇

正向小先鋒

JCSRC-24-00073

一齊成為正向小先鋒！成為精神健康既倡導者同埋身邊朋友既精神健康關顧員。參加我哋既活動，與志同道合的夥伴一起成長，一齊發揮你嘅正向影響力！

日期 10/05, 17/05, 24/05, 31/05
(逢星期五)

時間 下午3:00-4:30
(共4節)

地點 賽馬會星亮資源中心

對象 星亮中心「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 Jacob Sir

《身、心》健康房

JCSRC-24-00074

一齊練習各種伸展動作（例如肩部前側伸展）和低強度的有氧訓練，強化自己核心肌肉及心肺耐力，仲可以有助減肚腩和拜拜肉，讓身體回復健康活力。課堂亦包含一些呼吸練習和冥想，幫助身心放鬆。

日期 07/06, 14/06, 21/06, 28/06
(逢星期五)

時間 下午4:00-5:15
(每節75分鐘，共4節)

地點 賽馬會星亮資源中心

對象 星亮中心「共創可能」計劃
青年會員

費用 全免

名額 6人

查詢 程序工作員 Jacob Sir

最近大熱嘅戀愛綜藝《單身即地獄》、《戀愛兄妹》、《換乘戀愛》等，直面討論唔同戀愛的話題。

單身嘅你或者拍緊拖大家，有興趣一齊討論同學學習拍拖嘅社交禮儀，包括：

- 1) 結識異性，同鍾意嘅人表達心意
- 2) 約會別人嘅方法&步驟
- 3) 約會時注意事項

快啲報名啦！

(*由於小組內容較適合社交溝通能力較高之會員，有興趣的會員請先填妥報名表，負責職員會個別聯絡再進行篩選)



職能提升篇

面試攻略

面試時總會遇到令人招架不住嘅面試問題！尤其是第一次搵工作的社會新鮮人，更容易俾HR問到口窒窒！

面試攻略同你一齊做足準備，一齊應付即場面試、網上視像、電話通話、技能測試、筆試等。最後一節將會係實戰日。

日 期 14/06, 21/06, 28/06
(逢星期五)

時 間 下午2:30-4:00
(共3節)

地 點 賽馬會星亮資源中心
對 象 星亮中心「共創可能」計劃
青年會員

費 用 全免
名 額 6人
查 詢 培訓及就業主任 陳姑娘

獨立生活 技能篇

Chill



獨立生活技能小組及研究

大家好！職業治療部會在5月至10月舉辦共14節（每節2小時）的獨立生活技能小組，希望青年能在轉銜過程中更獨立處理自己的生活。

此小組會配合一個學術研究，了解小組對青年的幫助及效用。

參加者會被隨機安排到訓練小組或輪候名單，並在小組前後收集數據。

獨立生活技能小組的詳情如下：

課程單元

個人管理：個人衛生、個人形象、健康管理、性

家居管理：家居清潔/整理、家居維修及安全

煮食：家居煮食、食物安全

金錢管理：物價、開支、理財、銀行服務

社區參與：社區活動、計劃活動、應對詐騙、法律常識

自我管理：管理自己的人生、時間管理、建立系統、訂立人生目標

對象：獨立生活能力較基礎/有需要的青年會員

訓練小組 A

JCSRC-24-00070

日期 03/05, 10/05, 17/05, 31/05, 07/06, 14/06, 21/06, 28/06,
05/07, 12/07, 19/07, 26/07 (星期五)
及 20/07, 27/07 (星期六)

時間 下午14:00-16:00

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 4

查詢 3956 4651 職業治療師 曾姑娘

訓練小組 B

JCSRC-24-00071

日期和時間 04/05, 11/05, 18/05, 25/05, 01/06, 08/06, 15/06, 29/06,
06/07, 13/07 (星期六) 1030-1230
20/07(星期六) 1030-1230及1400-1600
27/07(星期六) 1030-1230及1400-1600

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 4

查詢 3956 4651 職業治療師 曾姑娘

備註：

- 所有參加者將會安排進行前後測評估，以檢討訓練成效
- 參加者出席若低於8成，或會影響將來參與職業治療小組之機會

惡劣天氣下之安排

- 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
- 在惡劣天氣下，中心會在活動前兩小時
- 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。

- 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。

- 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。

- 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。

- 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。

- 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。

賽馬會星亮資源中心-協康會「共創可能」計劃

2024年5-7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)

備註:如表格不敷應用，請自影印

請將以上填妥之表格，於27/04/2024或之前

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)

27/04/2024前只需遞交報名表格，待抽籤結果於
30/04/2024公佈後才正式繳交中籤活動費用

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

