



### 服務介紹

由社會福利署(社署)委託營運的「就業支援服務」，目的是透過以家庭為基礎的綜合就業支援服務，協助健全綜合社會保障援助(綜援)申領人克服就業障礙，增強受僱能力，以便早日覓得有薪工作。

### 目錄

- P.1 《裝備自強》保就業。創未來招聘會
- P.2 《擁抱機遇》見習健體導師
- P.3 《滋養身心》抗壓心法  
《燃點希望》服務受眾勵志故事
- P.4 服務統計



## 保就業。創未來招聘會

三間就業服務中心合辦的保良局「保就業創未來」招聘會已於2022年10月27日假觀塘YM<sup>2</sup>裕民坊商場順利舉行。

是次招聘會為服務受眾提供超過 1,400 個全職及兼職空缺，同時邀請基督教勵行會及香港建造學院提供各類課程資訊，有助增強服務受眾投入職場的競爭力，而殘疾僱員支援計劃有助僱主了解聘用殘疾僱員後的支援。

活動當天合共收到近 170 份職位申請及課程報名表格，期望透過是次招聘活動提升服務受眾就業機會。



僱主及參與機構均設有攤位進行招聘活動。



服務受眾閱覽招聘展板。



職員用心協助服務受眾填寫職位申請表。



是次招聘會吸引不少社區人士參與。

## 《擁抱機遇》見習健體導師

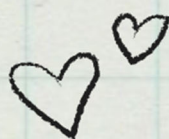
賽馬會「專業創未來計劃」，為剛畢業的青年提供一個多元化發展，計劃以四個以人為本的工作領域「文創」、「創科」、「商社」為主。「社健」開拓了 16 種職位，而當中「社健」領域內的見習健體導師職位會由保良局連同其他社福機構提供一年在職見習培訓，由物理治療師或職業治療師帶領督導學習，合約完畢後，表現良好者可獲所屬機構繼續聘用，為將來的發展打好基礎。

### 主要職務

- 協助專職治療師執行服務使用者身體機能評估及訓練，包括四肢協調運動、心肺功能康復、生活自理功能，以及防跌活動等
- 協助院舍/社區服務使用者積極運動，保持身心健康
- 協助專職治療師訂立個人活動訓練，包括儀器輔助治療、科技體能操練、職能培訓計劃，以及電子遊戲競技活動等
- 協助處理其他有關職務，如物色樂齡科技產品，邀約供應商作示範及評估等支援工作以及其他有關職務
- 運用樂齡科技產品，協助開展專科治療訓練/日間康樂活動

### 入職要求

- 畢業後未有連續 6 個月全職工作的經驗
- 大專或以上學歷



如對職位或計劃感興趣，可瀏覽以下網址

<https://jcprocuitc.org.hk/zh>

# 《滋養身心》

## 抗壓心法

不少人面對著生活或工作繁忙，往往會出現壓力，而掌握到管理壓力的方法，是有助提升個人抗壓能力。以下會介紹兩項放鬆練習，既可有助舒緩壓力，亦可達致身心鬆弛的效果，有助減輕個人緊張情緒。

### 抗壓心法 (腹式呼吸法)

1. 首先，先把雙腳放在地面上，然後背脊靠著椅背
2. 再把手放在大腿或椅的扶手，慢慢合上雙眼
3. 深而緩慢地用鼻吸入一口氣，吸氣時把腹部自然膨脹
4. 把這口的氣忍著三至五秒
5. 然後用口慢慢地把氣呼出
6. 呼盡這口氣後，忍著三至五秒左右，才再吸入第二口氣
7. 然後重複以上步驟，每天有恆心地堅持練習五至十次

(資料來源：[https://nursing.hku.hk/f/page/858/3580/5.%20Deep%20Breathing%20Exercise%20\(4\).pdf](https://nursing.hku.hk/f/page/858/3580/5.%20Deep%20Breathing%20Exercise%20(4).pdf))



## 《燃點希望》

每個人都會遇到「困難」與「挑戰」，雖然未必事事如意，但我們可以選擇用什麼「心態」去面對一切，為自己把握「機遇」。

小麗(化名)今年 42 歲，是一名單親媽媽，育有一名中學生的兒子並參加就業支援服務計劃已有兩年半時間。

小麗和其他人同樣面對著不同的壓力和痛苦，例如：繁重的家務、親子關係、沉重的家庭經濟負擔甚至母親突然離世.....但小麗本著「給予兒子更好」的信念，她堅持工作努力把握每一個工作機會，不論港九新界，只要有工作機會，她便会去嘗試。

每日長途跋涉的車程，令小麗每天非常勞累，但小麗沒有怨天尤人，找到工作的意義，例如：任職家務助理時，透過工作希望可以幫助獨居婆婆改善家居環境，從而也令小麗感到開心。

小麗努力認真的工作態度，讓她得到僱主的賞識。由家居清潔轉為辦公室文職的工作。工作上的轉變，讓小麗一家帶來穩定收入和更多的家庭時光。為了面對新工作所帶來的挑戰，小麗堅持不懈地學習，她特意買鍵盤回家練習打字，希望提升自己的技能去勝任新工作。小麗現已離開就業支援服務計劃，工作員與小麗進行職後跟進時，工作員感受到小麗對工作的熱情，例如她仍會在周末抽空幫獨居婆婆清潔家居。

2022 年已經過去，願 2023 年大家可以像小麗一樣，活得更精彩!

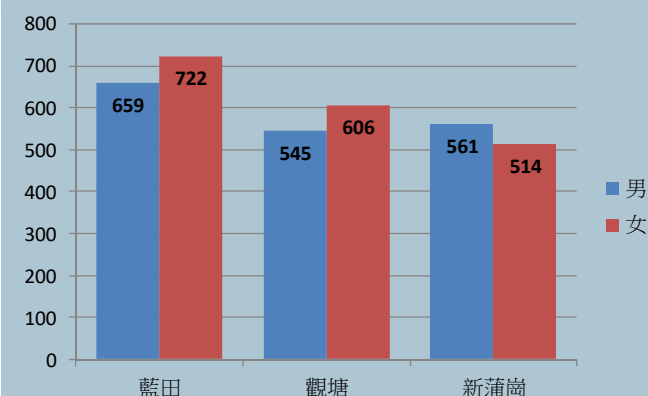
# 《服務統計》

## 保良局轄下三間就業服務中心

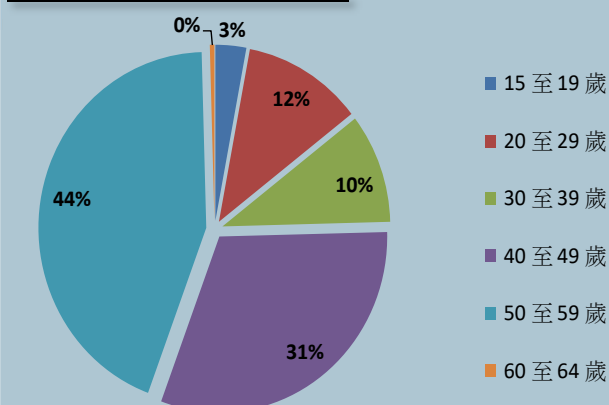
截至 2022 年 12 月 31 日

(資料來源：保良局內部統計數據)

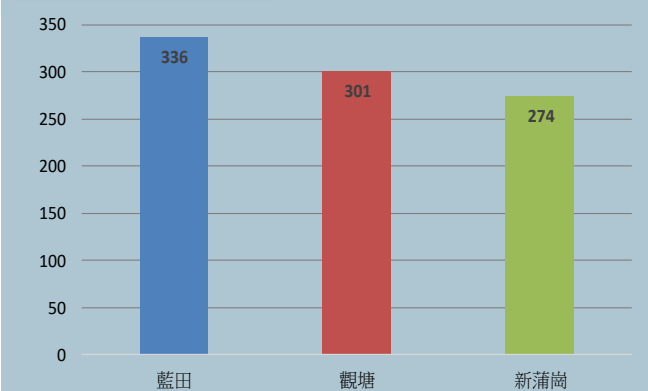
### 累計服務受眾性別統計



### 活躍個案年齡分佈



### 活躍個案人數



## 各中心地址及聯絡方法

保良局就業服務中心 ( 藍田 ) 保良局就業服務中心 ( 觀塘 ) 保良局就業服務中心 ( 新蒲崗 )

	保良局就業服務中心 ( 藍田 )	保良局就業服務中心 ( 觀塘 )	保良局就業服務中心 ( 新蒲崗 )
地址:	藍田碧雲道 223 號 德田廣場 2 樓 215 及 225 號舖	觀塘巧明街 94-96 號 鴻圖中心 2 樓 C2 室	新蒲崗八達街 7-9 號 宏基中心 2 期 13 樓 03 室
電話:	2772 3914	2177 8010	2701 5200
傳真:	2727 0763	2177 8013	3543 1039
電郵:	esclt@poleungkuk.org.hk	esckt@poleungkuk.org.hk	escspk@poleungkuk.org.hk

### 意見表達

如有任何意見、讚賞或分享，歡迎以書面、投入中心意見箱或電郵方式，與各就業服務中心副主任聯絡。

想請人？想搵工？想知更多？請立刻拿起電話，聯絡我們！我們樂意為你提供更多資訊、工作轉介及配對！