



### 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》活動剪影
- P.2 《擁抱機遇》行業介紹—酒店業
- P.3 《滋養身心》抗壓心法、
- P.3 《燃點希望》服務受眾勵志故事
- P.4 服務統計

## 《裝備自強》活動剪影

### 13/07/2023 ERB 電腦操作初探試讀班

與香港職業發展服務處合辦電腦操作初探試讀班，透過課程讓服務受眾認識基礎資訊科技應用，提升就業能力。



### 10/08/2023 招招職職啟航日

與僱主「亞洲國際餐飲集團」合辦招聘會，向服務受眾介紹公司背景、業務發展及入職要求，並即場進行面試。



### 25/09/2023—26/09/2023 麥當勞工作實習計劃

與僱主「香港麥當勞」合辦工作實習，讓服務受眾於店舖內體驗不同崗位的工作，加深認識工作範疇及程序，以提高入職機會。



## 《擁抱機遇》行業介紹 (酒店業)

酒店業是一個極具多樣性的行業，擁有許多不同的職位，包括公關、客房服務、餐廳服務、接待、財務和維修等前線和後勤工作。酒店業是一個吸引人且重要的行業，由於人力短缺，急需招聘人手，因此吸引了許多人入行。如果你對酒店業感興趣，不妨考慮一下！

類別	職責	培訓課程資訊	入讀資格
房務員	<ul style="list-style-type: none"><li>負責房間的清潔工作。</li><li>根據指示提供客房所需的床單、毛巾和其他物品。</li><li>盡職地幫助並回答賓客的問題。</li></ul>	課程名稱： 酒店房務員基礎證書 主辦機構：港專職業訓練學院 訓練期：12 天全日 + 8 天半日	<ul style="list-style-type: none"><li>中三或以上畢業或小六程度；具兩年或以上工作經驗。</li><li>閱讀及書寫一般中文及英文。</li></ul>
學廚	<ul style="list-style-type: none"><li>負責在營業前做好所有準備工作，並按照已訂規格處理和製備各種食品。</li><li>記錄和審核廚房物品的供應情況，並保持廚房的清潔。工作可能涉及大廚房、凍肉房、餅房等。</li></ul>	課程名稱： 廚務助理基礎證書 主辦機構：僱員再培訓局 (ERB) 訓練期：124 小時	<ul style="list-style-type: none"><li>中三或以上畢業或具兩年或以上工作經驗。</li><li>閱讀及書寫一般中文及英文。</li></ul>
接待員	<ul style="list-style-type: none"><li>負責款待和安排賓客入住和離開酒店。</li><li>負責訂房記錄和分配客房。</li><li>接聽電話，傳遞口訊，並盡力幫助賓客解決疑問及處理帳單。</li></ul>	課程名稱： 酒店前堂服務員基礎證書 主辦機構：青年會專業書院 訓練期：128 小時	<ul style="list-style-type: none"><li>中三或以上畢業或具兩年或以上工作經驗。</li><li>曾修讀相關酒店課程或具有相關工作經驗優先考慮持有中學畢業證書。</li></ul>

# 《滋養身心》 抗壓六式

## 注意飲食：

要有均衡的飲食習慣。切忌過量煙酒，過量反而令人精神萎靡，影響工作及生活。

## 保持運動：

運動不只可以增進身體健康，同時更是減壓的良方，而且運動後身體疲累，晚上亦較易入睡。

## 培養興趣：

培養消閑興趣，是一種精神寄託。只要能全心投入興趣，壓力自然也會減輕。

壓力對每個人來說並不陌生。

適量的壓力能夠增加我們的動力，使我們能夠迎接挑戰。當壓力過大並處理不當，很容易出現情緒問題而引發精神緊張，故此壓力可能會導致出現精神問題。

以下提供抗壓力秘訣給大家參考：



## 自我鬆弛：

進行放鬆練習，找一個舒適的地方及一張靠背的椅子坐下，確保雙腳完全著地，調整舒適坐姿，閉上眼睛。肌肉放鬆練習從腳部開始，跟著抽緊小腿肌肉，慢慢放鬆，直至全身放鬆。

## 計劃工作：

有些壓力來自不擅長排列工作次序，使整天忙碌也未能將事情做好。能將工作編排妥當，工作壓力自然會減少。

## 要懂得婉拒：

在別人有事要求幫忙的時候，學懂斷然拒絕一些明知自己應付不來的事情。懂得乾脆而有禮貌地婉拒，便能減少很多壓力。

資料來源：

<https://www.richmond.org.hk/zh-hk/publications/stress-release> 利民會

## 《自強不息》

阿雪（化名）的故事充滿著感人的轉變。她失去丈夫後深陷悲痛，情緒低落，卻在工作人員的鼓勵下，下定決心擺脫困境。雖然她只有打字員的工作經驗，情緒也一度低迷，但她願意嘗試作出改變。

在一次面談中，阿雪表示自己在家經常感到悶悶不樂，希望尋找一份工作來拓寬生活圈子，減少負面思緒。工作人員非常鼓勵阿雪報讀職業訓練局的課程，這將有助於她提升技能和增加就業機會。同時，工作人員幫助阿雪進行工作配對，並為她推薦派飯員的職位。阿雪一開始對自己沒有信心，然而在仔細考慮過後，願意接受這個機會。

隨後，在面試中，她成功獲得了工作機會，公司也讚賞她的勤勉工作態度，考慮為她提供更長的工作時間。這讓阿雪不再陷於思念和痛苦之中。阿雪表示，只要用心工作，一定會得到他人的讚賞。她熱愛這份工作，與同事相處融洽。

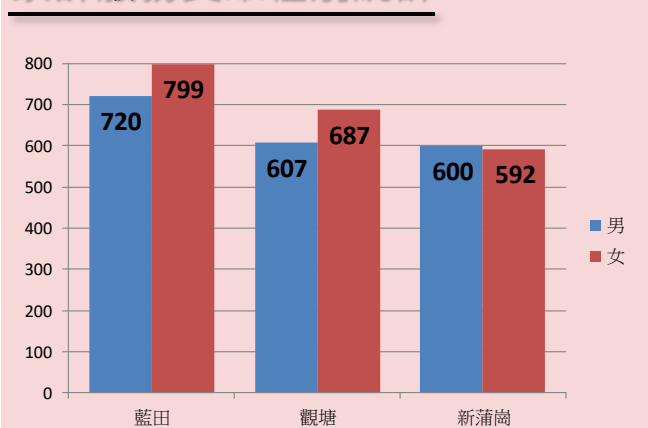
這個故事告訴我們，即使在逆境中，也能透過努力和鼓勵找到希望和改變。

# 《服務統計》

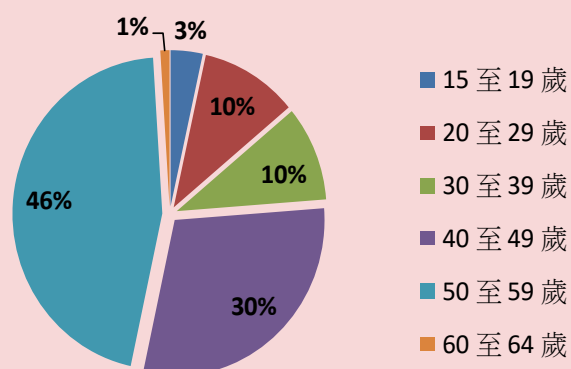
## 保良局轄下三間就業服務中心

截至 2023 年 9 月 30 日  
(資料來源：保良局內部統計數據)

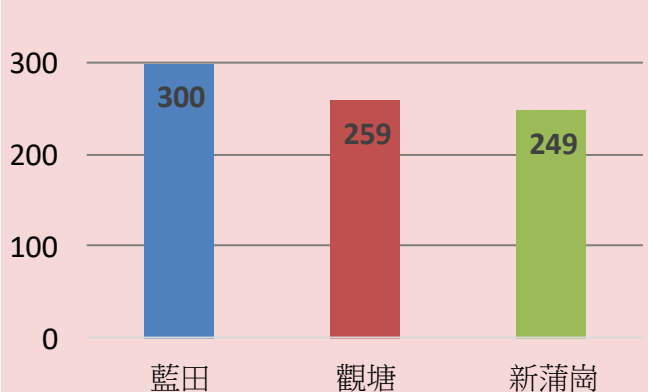
### 累計服務受眾性別統計



### 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！

製作日期：2023 年 10 月