



保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局就業服務中心

2019年9月 通訊

## 服務簡介

獲社會福利署(社署)委託推行「自力更生綜合就業援助計劃」，為健全綜合社會保障援助(綜援)申請人，透過以家庭為基礎，提供一站式的綜合就業援助服務，協助他們克服就業障礙，增強受僱能力，以便早日覓得有薪工作。

## 計劃內容

- 年齡介乎 15 至 64 歲，身體健全的失業綜接受助人
- 最年幼子女年齡介乎 12 至 14 歲的綜援單親家長和兒童照顧者
- 所有參加者必須經社署轉介

## 活動花絮

28/5



### 中高齡培訓及招聘講座

再培訓機構講者介紹  
培訓課程及相關就業途徑。

13/6



### 茶餐廳試讀班

參加者可透過試讀班  
更了解茶餐廳行業內容。



16/7



### 青年小組

參加者寓學習於活動，  
掌握成功求職的重要因素

25/6



### 中年健康講座

由營養師主講，讓參加者改善健康狀況，  
減低對健康憂慮，提升就業動機。





# 心靈雞湯



「你正面 D 樂觀 D 啦!」於日常生活中，相信不少人聽過以上的說話。

有人曾對筆者說：「現在的生活你感到快樂嗎？不如嘗試由其他方面尋找快樂呀。」當時的想法是「不妨一試」，可惜仍未找到「快樂」。

「你也可以快樂喔！-圖解正向心理學」一書中由工作、家庭、愛情、朋友四方面，以現實中不同的事例，分析得到快樂感及情感的滿足感的方法，從負面的情緒釋放出來。

從書中讓讀者明白到，使人痛苦的不是事件，而是自己的判斷及思想，學習坦然面對和接受自己處於的困境，培養正向思考的方法，才能累積「快樂」的能量，更重要的是要把這道理在日常生活上來實行、驗證。

正如作者張建華於書中提及「我們不能改變自己的基因，但可以做一些事情來增加的我們的幸福感。我們可以藉著掌握和改善自己的想法、生活態度、行為，從而讓自己更快樂和正面。」

「快樂」，可以好簡單，活得快樂其實是一種智慧的選擇，需要學習與實踐。祝福大家都找到自己的「快樂之道」，共勉之。

資料來源：書名:你也可以快樂喔!圖解正向心理學  
作者:張建華  
出版社:非凡出版



## 勞工處中高齡就業計劃簡介

### 計劃簡介：

「中高齡就業計劃」旨在透過向僱主發放在職培訓津貼，鼓勵聘用年滿 40 歲或以上的失業求職人士，擔任全職或兼職長工，並為他們提供在職培訓，讓他們盡快適應新的工作環境，掌握工作所需的技能，從而獲得一份穩定的工作。

### 資格：



- 一. 持有有效的香港永久性居民身份證(或其他證明文件證明可於香港合法受僱)
- 二. 凡年滿 40 歲或以上，並在受聘日期前 1 年內失業不少於 1 個月的求職人士

### 計劃特點：

#### 1. 提供在職培訓



僱主須在勞工處指定的在職培訓期內為受僱員工提供在職培訓，並委派一位富經驗的員工為指導員，透過培訓協助新聘員工認識公司業務性質、架構及人事政策、公司產品及服務知識、員工的職責及角色、工作的知識、技巧及流程等等。

#### 2. 計劃行業不設限



計劃沒有行業或工種的限制，只要該職位空缺是全職或兼職（每星期多於 18 及少於 30 小時），並獲勞工處接納登記，求職人士便可申請。

#### 3. 勞工處跟進及支援



勞工處鼓勵僱主於培訓期完結後繼續僱用有關員工，及密切跟進每宗申請個案，確保僱主遵守計劃下的規定。

(資料來源:勞工處網站)

如有查詢或報名，可致電「中高齡就業計劃」

服務熱線：2150 6398





# 健康運動 - 坐骨神經痛



文職工作人員較容易患上坐骨神經痛，這與平日工作姿勢有莫大關係。他們大多於工作時長時間翹腳、上身向前傾注視電腦螢幕，這些姿勢都十分容易令脊骨受損<sup>1</sup>。以下介紹有助改善此痛症的方法：

## 病徵

患者首先會感到背部酸痛，其後疼痛會沿著臀溝向下及向外伸延至大腿、小腰及腳掌。常見的坐骨神經痛有三種：脊椎管狹窄、脊椎滑脫及椎間盤突出。<sup>2</sup>

資料來源：<sup>1</sup> www.recruit.com.hk

<sup>2</sup> 香港醫院管理局聯科綜合痛症治理專責小組長期痛症知多啲 2018 年 1 月第三版

<sup>3</sup> 書名：不生病要這樣吃 作者：何一成

<sup>4</sup> 康健雜誌

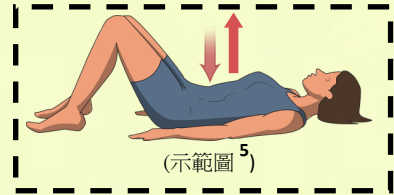
<sup>5</sup> Veritas Health

## 飲食調養重點

- ※ 維持均衡飲食，避免暴飲暴食吸收過多熱量，因體重上升會令神經受壓迫的情況加劇，令痛楚增加。
- ※ 建議多補充維他命 B、維他命 D 及鈣質；例如綠色蔬菜、魚肉、牛奶等。<sup>3</sup>

## 適合改善腰背痛的小運動 (請參考示範圖)

- (1) 首先平躺於地上，膝蓋自行調節並保持於一個舒適的角度，雙手放兩側，然後將背部平放到地面。
- (2) 臀部抬起，臀部及上身需保持直線。呼吸 3 至 5 次後返回躺平位置。
- (3) 重複以上練習 5 至 10 次，如有不適應立即停止並盡快求醫。<sup>4</sup>



# 面試必勝法



獲邀參加面試時，已代表你成功了第一步，因為你的條件初步符合公司要求及職位需要。於面試的過程盡量表現自己，令對方認定你是最適合的人選。

於面試過程中，除了「請介紹一下自己」、「請講解以往的工作內容」這些熱身題之外，亦有一些較難回答的「難題」，以下教你如何關關難過關關過：

※ 「這個職位的薪金與你過往的有點差距，你能接受嗎？」

建議面試前先了解現時該職位的市場薪酬狀況，作好心理準備，並且表達出能接受調整薪酬的原因，例如「雖然薪金與過往相比有點差距，但相信此職位有更多的發展機會」等。

※ 「你缺乏相關經驗，能勝任這份工作嗎？」

即使你沒有相關的工作經驗，並不重要，你可由自己的性格特質及經歷中，找出與職位特性的共通點，從而讓僱主知道你能勝任這份工作。

※ 「你最大的失敗經驗？」

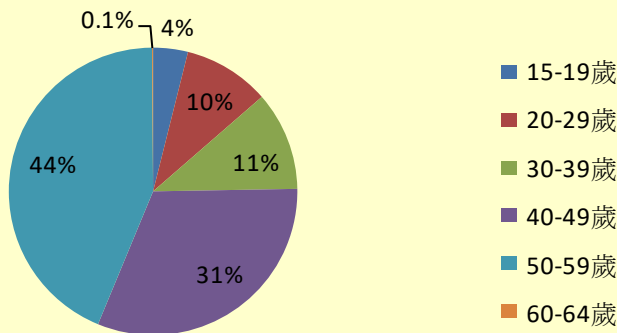
其實面對所遇到的困難，緊記學習面對自己的「失誤」，從失敗中反省。其實僱主只希望透過這條問題了解你的應變能力及解難能力。如已離開職場多年或是職場新人，可分享一些生活或人際關係上所遇到的困難；如已有數年工作經驗的，可分享過往的工作經歷。

於面試時，需注意以下事項：

1. 以「平常心」面對面試結果。
2. 衣著貼近公司及職位的文化。
3. 增加對行業、公司背景及職位性質的了解。
4. 仔細聆聽，有眼神交流。
5. 對答需一針見血。



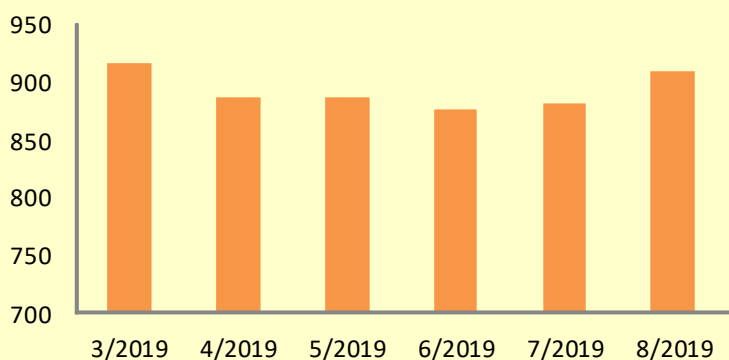
## 活躍個案年齡分佈



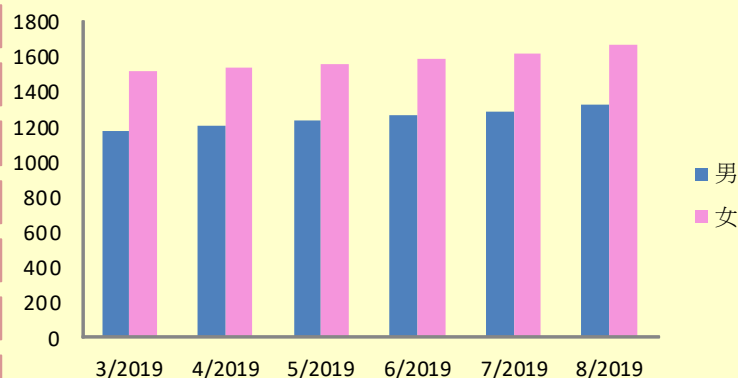
# 保良局轄下三間 就業服務中心 服務統計

資料來源:保良局內部統計數據  
(截至 2019 年 8 月 31 日)

## 活躍個案人數



## 累計參加者性別統計



## 各中心地址及聯絡方法



### 保良局就業服務中心 (藍田)

地址: 油塘灣草園街 2 號  
松柏商業大廈 4 樓 C 室  
電話: 2772 3914  
傳真: 2727 0763  
電郵: icaps6@poleungkuk.org.hk



### 保良局就業服務中心 (觀塘)

地址: 觀塘偉業街 161 號  
德勝廣場 6 樓 05 室  
電話: 2177 8010  
傳真: 2177 8013  
電郵: icaps9@poleungkuk.org.hk



### 保良局就業服務中心 (新蒲崗)

地址: 新蒲崗八達街 7-9 號  
威達工貿商業中心 1301 室  
電話: 2701 5200  
傳真: 3543 1039  
電郵: icaps10@poleungkuk.org.hk

### 意見發表途徑

歡迎各位對本服務提供  
意見, 方法如下:

1. 郵寄意見到各中心
2. 使用中心意見箱
3. 向職員 / 中心主任反映
4. 向服務督導及發展主任  
(康復服務) 反映  
(電話: 2277 8888)

