



保良局
PO LEUNG KUK



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

保良局就業服務中心

2024-2025 年度第二期刊訊

服務簡介

由社會福利署委託的「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，協助健全的失業綜合社會保障援助(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 活動剪影
- P.2 《社區資源閣》應對焦慮與緊張情緒的方法
- P.3 《勵志故事》及《養生之道》
- P.4 服務統計

活動剪影



26/7



美心集團-中菜及 m.a.x concepts 工作場地參觀

是次活動包括參觀美心集團總部，了解中菜部門及 M.A.X Concepts 的企業資訊及職位空缺，並進行即場面試。

國民教育及大灣區職業導向講座

為促進服務受眾對國民教育的認識，當日導師除介紹大灣區職場機遇外，更詳述公務員考試中《基本法及香港國安法》測試的相關資訊。

22/8



4/9



ERB 物業管理行業簡介

當日活動由僱員再培訓局的職員負責，介紹物業管理行業的現況、發展前景及入職要求，讓服務受眾了解行業前景並掌握相關資訊。



社區資源閣

應對焦慮與緊張情緒的方法

在現代節奏急促的生活中，焦慮與緊張的情緒常常困擾著我們。學習有效的情緒管理方法，不僅有助於提升生活質量，還能增強專注力和心理韌性。以下是不同的情緒急救應對方法，有助我們面對壓力時保持冷靜與穩定。

4-7-8 呼吸法

- 準備姿勢：坐直或躺下，保持身體放鬆。將舌尖放在上排牙齒後方，輕輕抵住口腔頂部。
- 吸氣(4 秒)：用鼻子緩慢而深深地吸氣，數到 4。感受肺部充分充滿空氣，腹部隨之擴張。
- 屏住呼吸(7 秒)：吸滿氣後，屏住呼吸，數到 7。集中注意力在呼吸和身體感受上。
- 呼氣(8 秒)：用口緩慢且持續地呼氣，數到 8。呼氣時發出輕微的嘶嘶聲，確保完全排出肺中的氣體。
- 重複循環：完成一次完整的呼吸循環後，重複上述步驟，共進行 4 個循環。

5-4-3-2-1 五感集中法

- 觀察(5 件物件)：找出 5 樣你能看見的物件，例如桌上的物品、窗外的景色等。
- 聆聽(4 種聲音)：識別 4 種你能聽到的聲音，例如鐘聲、鳥叫、風聲或身邊人的談話聲。
- 碰(3 樣物品)：感受 3 樣你能觸摸的物品，例如衣服的材質、桌面的硬度或手中物件的重量。
- 氣味(2 種氣味)：發掘 2 種不同的氣味，例如香水味、咖啡香或花香。
- 味道(1 種味道)：想象 1 種味道，例如檸檬的酸味、巧克力的甜味或清新的薄荷味。

敲擊樂器 / 物件

- 選擇合適的物件：找一個可以敲擊並發出聲音的物件，例如：鼓、瓶子或其他家中常見的物品。
- 自由敲擊或跟隨節奏：根據自己的情緒自由敲擊，或跟隨喜愛的音樂節奏進行敲擊。
- 持續敲擊約 5 分鐘：持續敲擊一段時間，讓情緒得到充分宣洩。



結論

掌握這些簡單而有效的情緒急救技巧，能幫助您在面對日常壓力與焦慮時保持冷靜與穩定。
透過規律的練習，您將能更好地管理情緒，提升心理健康與生活質量。



參考資料:

1. 智友站 醫院管理局 <https://www21.ha.org.hk/smartpatient/PalliativeCare/zh-HK/Symptom-Management/Insomnia/>
2. 線上精神健康自助平台 <https://refresh.bokss.org.hk/tc/node/168>



勵志故事《追尋夢想，勇於踏出第一步》



阿花(化名)在完成中五畢業後，對未來感到迷惘。年少的她缺乏人生歷練，面對未來總是裹足不前，缺乏冒險及嘗試新事物的勇氣。

透過深入面談，工作人員了解到阿花的憂慮源於她求學時期的挫敗感。考試成績未如理想的經歷讓她對自我產生懷疑，因而不敢迎接新的挑戰，深怕再次失敗。

工作人員明白要協助阿花重建信心，遂安排她到工場單位進行實習。在工作員的陪同和指導下，阿花漸漸找回了自信。這不僅幫助她確立了未來的方向，更讓她意識到提升就業技能的重要性。工作人員隨即鼓勵她報讀相關課程，以便為進入職場做好準備。

最終，阿花選擇修讀手工藝就業技能課程，並成功投身於相關的零售工作。如今阿花已找到屬於自己的人生方向，展開嶄新的人生篇章。

養生之道 - 冬季養生篇

冬天受嚴寒氣候影響，機體的新陳代謝和生理功能呈現抑制狀態，容易導致抑鬱不歡、情緒低落。因此應善於進行自我心理調節，達至心平氣靜，做到「精神內守」。多進行戶外運動，感受日光溫暖，藉此增強體魄鍛鍊。



堅持鍛鍊 - 提升「抗寒抗病」能力

「冬練三九」正是強調持之以恆的鍛鍊精神，通過規律運動能促進體內新陳代謝，從而增強身體的抗寒能力及免疫功能。進行適度熱身運動能避免肌肉、關節和韌帶損傷，同時預防因劇烈運動所引起的噁心不適。運動時應注意保暖，謹防汗出受涼。

起居保健 - 「防寒保暖」

早臥晚起，以待日光。能避嚴寒，求其溫暖，保養人體陽氣。

穿靴戴帽，保暖防寒。戴帽可防止人體熱量從頭部散失；穿保暖透氣的鞋襪，或在臨睡前用熱水浸腳，可幫助入眠，強身健體。

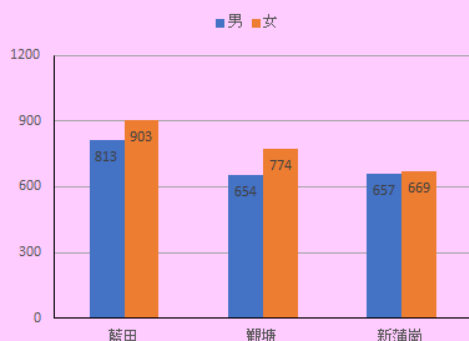
保持室內溫暖及空氣流通。室溫過低易感受寒邪，而室溫過高或室內外溫差大，又易外感。

保良局轄下三間 就業服務中心 服務統計

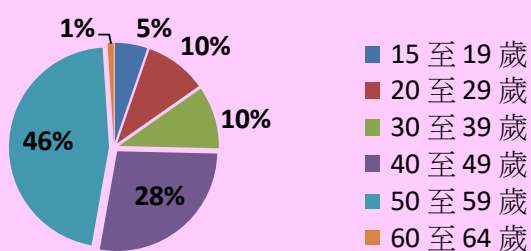
資料來源：保良局內部統計數據

(截至 2024 年 9 月 30 日)

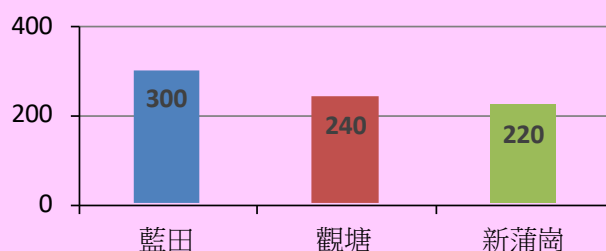
累計服務受眾性別統計



活躍個案年齡個案



活躍個案數字



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)
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 宏基中心二期 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，歡迎投入中心意見箱，或以書面/ 電郵方式交予各就業服務中心副主任。



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!