

賽馬會「夢啟航」就業支援計劃

JOCKEY CLUB "PROJECT LEGEND" – EMPLOYMENT SUPPORT PROJECT

2022年2月至2022年3月通訊

賽馬會夢啟航就業支援計劃

Jockey Club Project LEGEND Employment Support Project

夢啟航

在家工作的舒緩方法

自疫情開始以來，隔離或社交距離大家好多時要家工作，
人們的活動空間長期的受局限，在家時間延長後容易發生家庭衝突
我們可以如何舒緩壓力呢？

舒緩工作壓力

- 當你感到壓力大時，最好作出5至10分鐘的短暫休息
- 不妨轉換環境，離開座位，慢慢踱步，飲下水和食下野
- 可以與朋友閒聊休息一下，讓自己抖一抖
- 保持整潔的工作環境，工作到一般時間的時候
可以清潔一下屋企自己環境一下，有條理可減少出錯及紓緩壓力。



簡單伸展運動

- 工作到一般時間，可以參考下依6個簡單伸展運動

肩頸

頭分向前後
左右輕輕下壓
(勿旋轉)



背部

頭與手臂
自然平行



胸腹

身體靠椅伸懶腰
雙手向上舉高
讓肌肉伸展開來

腰部

面對桌面
下半身旋轉



腿部

伸直單腳
腳尖朝上
向內彎



前臂

將手掌往內扳
掌心向內和
向外各做一次



抗疫正確資訊小貼士

疫情令大家面對不同變化

例如社交活動減少、上課安排改動、連外出食都減少等，
帶來不同程度的壓力，所以過度為我們帶來不同程度的負面情緒，

例如恐懼、迷惘、擔心、憤怒和不安。

為此，好好裝備自己的身體及心靈健康就尤其重要了。

正確資訊小貼士

● 接收正確資訊

要有效應對疫情變化，先要掌握最新及正確的疫情資訊，適時作出應對。

現今網絡系統發達，我們每天經由不同途徑接觸大量資訊，

所以我們必需理性分析例如：找出兩個或以上的網站查出資料的相似度是吻合，辨別真偽。

● 接收相關資訊時需要留意

• 小心分辨及查證社交媒體上流傳的消息真偽，

不要胡亂轉發，避免造成不必要的恐慌

• 別受未經證實的消息影響，不要盲目作出非理性行為

• 坊間資訊多而混亂，為免因接收過量資訊

而無法消化，應「停一停，諗一諗」

同時亦應避免花太長時間瀏覽，可以作休息下

職業 分享

在家防疫的日子，我們透過Zoom網上視像會議方式邀請不同行業人士，分享工作內容，讓會員能有效了解不同工作的工作時間和環境、所需資歷及晉升階梯等等，讓會員能好好思考和規劃未來職涯。



抗疫在家 也可以堅持音樂

「慢半拍」音樂隊是由賽馬會「夢啓航」就業支援計劃的青年會員於2021年12月組成。在剛組成的一個月後，就遇上了第五波疫情來襲，不過抗疫在家，也可以堅持音樂，會員透過Zoom網上視像會議和網上音樂平台，也可以順利繼續練習。



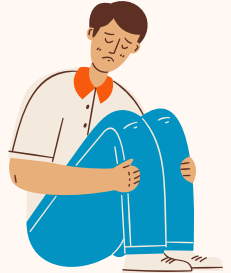
提起「慢半拍」，可能你會想起工作慢半拍，音樂彈慢半拍等，不過其實「慢半拍」的名稱除了指他們對音樂的接觸起步比人慢，更加是他們的態度，他們希望以「慢活」的心態，進行一場音樂的深度遊。他們希望能在音樂的海洋，慢慢地探索和學習未知的領域。與此同時，他們亦希望觀眾可以慢下來與他們一起感受音樂帶來的喜悅。

ADHD青年：我們不完美，但一定有優點

每當談及「專注不足/過度活躍症」(下稱:ADHA)，社會總會給他們貼上不同的負面標籤-「好曳」、「蠢」、「唔聽話」、及「無家教」等等。他們年紀少少，已經承受著各種無情的指責。長大後，他們在職場上跌跌碰碰，面對不少壓力。但是，有人細心了解他們的真正需要嗎？留意到他們的努力及長處嗎？他們在成長路上，需要怎樣的支持？

你以為我不想努力？你明白我嗎？

呀謙由細到大都面對不同困難，例如學業成績追不上同學、操行分數欠佳、課堂表現不理想，與朋輩發生衝突，又經常被老師指責「坐唔定」、「唔專心」。對其他人都來說「專心」是理所當然，但呀謙比別人花上數百倍的努力，都未能滿足他人期望。每次努力過後，都只會換來他人的責罵。



後來，呀謙轉到職業訓練局青年學院，報讀職專文憑。在學習過程中，呀謙開始發現到自己的擅長的地方。以往他一打開課本，看見文字就走神，但是，課程重視實務訓練，讓他能夠動手實踐理論，令他得心應手。

從迷惘路途中找到方向

完成職專文憑課程後，呀謙失去學生身分，不能再依賴他人，要面對突如其來的責任，例如工作、家庭、財政等等，令他感到不知所措，他不想面對社會、不想承擔責任、不想變大人。「我天生好怕悶，又坐不定，成日走黎走去，都唔知有無僱主接受我呢D人」，他逃避工作，希望每天都吃喝玩樂。

後來，呀謙參加了賽馬會「夢啓航」就業支援計劃，社工透過輔導及小組，讓呀謙覺察到自己的問題，令他對自己有更深入的認識，明白問題的成因，然後社工安排他參與不同活動，例如活動助理培訓課程及工作實習等等，從中提升工作技巧、社交及情緒管理能力，增加對職場的認識，為投入職場做好準備。



呀謙在實習時，得到同事的讚賞，認同他的能力及長處。

「聽到一句「你做得好好」我已經開心到訓唔著！」，實習不但令呀謙自信心提升，並能夠確定未來工作目標。當他了解自己的能力及興趣後，決定以「中心助理」為目標，社工亦為他配對合適的工作，向職場踏出重要的一步。

賽馬會「夢啟航」就業支援計劃

計劃由香港賽馬會慈善信託基金贊助設立，專為有特殊學習困難(Special Learning Difficulties – SpLD)及專注力不足／過度活躍症(Attention Deficit Hyperactivity Disorder - ADHD)的青年規劃職涯，按其職志和強項尋找合適的工作，規劃未來。

計劃目的

- 提升SLD及ADHD青年的自我認識、自信心及工作動機
- 協助SLD及ADHD青年訂立職涯目標，準備投入職場
- 提升家長及老師對SEN青年的支援技巧，一同與青年同行
- 緊密聯繫僱主，提供職場實習及工作機會，讓青年人發揮自己的能力
- 提升社區對SLD及ADHD青年的認識

服務對象（必需符合以下兩項條件）：

1. 年齡屆乎17至35歲 及
2. 已被評估為有特殊學習困難或專注力失調/過度活躍症

服務流程



參加方法

1. 由學校、社會服務機構或團體轉介 或
2. 有需要人士可自行申請

服務範圍

全港各區

聯絡方法

香港傷健協會青年發展 賽馬會「夢啟航」就業支援計劃

通訊地址：九龍荔枝角長沙灣道928-930號時代中心1002室

電話：3689 5706 傳真：3956 8974

電郵：esp@hkphab.org.hk 網頁：yd.hkphab.org.hk



香港傷健協會青年發展