



## 殘疾人士輔助就業培訓

Supported Employment Training for Persons with Disabilities

大家好，新一期的通訊又出版與大家見面了！時光匆匆，轉眼間2024年又接近尾聲，是時候與大家回顧今年發生的大小事情。

在2024的下半年，服務單位舉辦了不同的活動，包括：2024-2025年度 - 職場溝通達人、殘疾人士職前基礎證書(兼讀制)及物理治療-基本體能測試及評估等。

今年亦新增了多元化的義工活動，有：義剪服務、園藝治療小組義工及2024中秋關愛行動。感激學員們的參與。至於有興趣而今年未能參與的學員亦可在本期通訊欣賞活動剪影，並在來年參加義工活動。

除了以往的職業安全健康資訊之外，今期通訊亦與大家分享衛生署健康資訊，大家可以參考並嘗試建立良好的運動習慣。最後祝大家與家人朋友歡度佳節，一起迎接2025。

編者的話



### 今期內容

#### 服務動態

- 1) 申請殘疾人士輔助就業培訓方法
- 2) 2024-2025年度 - 職場溝通達人
- 3) 物理治療 - 基本體能測試及評估
- 4) 義工服務(義剪服務、園藝治療小組義工、2024中秋關愛行動)
- 5) 2024中秋福袋
- 6) 2024-2025年度 - 精神科藥物諮詢服務
- 7) 服務使用者心聲
- 8) 殘疾人士職前基礎證書(兼讀制)

#### 中心情報

- 1) 「我好『叻』」社區健康推廣計劃
- 2) SQS 11、12

#### 其他資訊

- 1) 衛生署健康資訊
- 2) 職業安全健康資訊



### 石硤尾辦事處

九龍石硤尾大坑東邨東龍樓地下二號

2788 4749

2788 4088

ses@emv.org.hk

### 屯門辦事處

新界屯門富泰邨秀泰樓地下

3157 1792 - 3

3157 1784

ses@emv.org.hk

## 申請「殘疾人士輔助就業培訓」方法

殘疾人士輔助就業培訓主要為就業有困難的精神病康復者、肢體傷殘人士、智障人士及其他殘疾人士安排公開就業機會及提供支援服務，並給予在職跟進及輔導，讓他們可以獲得僱主聘用，重投就業市場，融入社會，自力更生。

本服務有兩個服務單位，分別位於九龍石硤尾大坑東邨及屯門富泰邨，但服務並沒有地域限制，並歡迎居住在不同地區的人士申請。九龍的服務名額為50個、屯門則為44個，服務單位一般都超收多一些服務申請者，希望可以盡我們所能為更多有就業需要的殘疾人士提供服務及支援。

### 服務內容

#### 就業前的準備

- 協助服務使用者了解就業市場的情況及自己的能力
- 提供職前訓練
- 模擬面試練習
- 陪同面試



#### 成功就業後

- 最少12個月的就業跟進
- 與僱主保持緊密聯絡
- 在僱主同意的情況下，安排工作探訪，提供在職支援



轉介機構可以透過以下兩個途徑為有需要人士申請服務，包括：



直接向服務單位申請服務  
(Direct Approach)

向社會福利署  
康復服務中央轉介系統  
(CRSRehab)申請服務

直接向服務單位申請服務(Direct Approach)，省卻輪候時間，既方便又快捷！服務單位收齊所有轉介文件後，最快可安排於一個星期內完成收納程序。



如想進一步了解本服務的內容，歡迎聯絡本會職員，我們亦樂意為貴機構提供實體或網上視像形式的「輔助就業服務講座」。如有任何查詢，歡迎致電 2788 4277 或 3157 1793 與輔助就業主任魏先生或蔣先生聯絡。



# 2024-2025年度-職場溝通達人

為加強學員的溝通技巧及提升改善職場人際關係的信心，服務單位於2024年5月24日、31日及6月7日再次舉辦了溝通技巧小組，培養學員成為職場溝通達人！學員在小組遊戲中體驗雙向溝通的重要性，了解不同的溝通模式，也練習表達自己。完成小組後，學員表示明白溝通需要雙向及互相體諒，更有信心與上司及同事溝通，並會多練習小組所學習的技巧。



學員專心領聽工作人員講解溝通概念



大合照



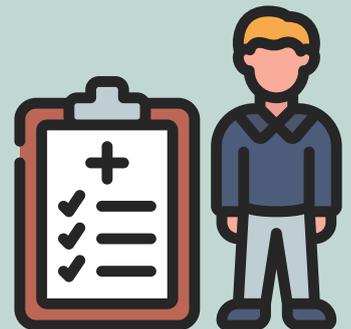
學員完成情境練習工作紙

## 物理治療 - 基本體能測試及評估

服務單位於2024年6月28日帶領了十多位學員參與了都會大學健康護理學院的物理治療 - 基本體能測試及評估活動。義工為每位學員提供評估報告，讓學員更進一步了解自己的身體狀況、加強自我保護的意識，並按建議進行運動以改進體能，希望能更提升整體工作能力以配合公開就業的要求！



義工為學員進行評估

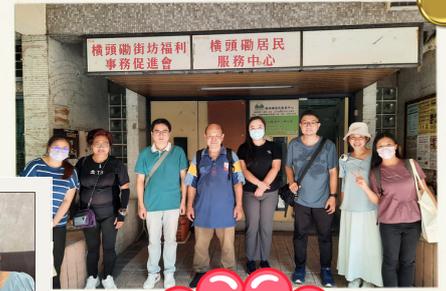


# 義工服務

為配合機構的發展方向，服務單位與綜合家居照顧服務、職業性失聰復康服務及義務工作發展部門的團隊協調，為學員提供參與義務工作的機會。希望透過義工服務的體驗，連結學員與社區內有需要人士，讓學員有機會幫助他人，為社會出一分力。

在2024年4月至9月，服務單位共安排了4次義工配對服務，包括於義剪服務中協助接待長者及清理場地，於中秋關愛行動中運送中秋禮物到長者家中，以及協助推行園藝小組。參與義工服務的學員都表示十分享受做義工的過程，也更了解受助者的生活情況及需要，感謝機構提供義工服務的機會。

服務動態



中秋關愛行動

## 園藝治療小組義工



義剪服務





# 2024 中秋福袋



中秋時節，服務單位於2024年9月份為75位學員送上中秋禮盒，共享節日之樂。為響應衛生防護中心推行的2024-2025「我好『叻』」社區健康推廣計劃，禮盒中除了送上節日食品外，也加入了「日日記得2+3」健康資訊卡，讓學員更了解正確的蔬果食用份量及配搭，保持身心健康！



學員與中秋禮盒合照

充滿節日氣氛的禮盒及物資



## 2024-2025年度 - 精神科藥物諮詢服務

服務單位於2024年4月19日、5月7日及9月27日分別舉辦精神科藥物諮詢服務。為使更多學員受惠，諮詢環節的時間特意作出調整，以配合參加者的上班時間。義工除了解答學員對藥物的疑問，也會按學員需要定期跟進服藥情況。有些學員接受了幾次跟進服務後，與義工更為熟絡，也更主動分享個人想法，令諮詢服務更見成效。



學員與義工合照及進行諮詢

# 服務使用者心聲

今期邀請了本身是服務單位的服務使用者，並透過服務的協助及轉介，而成功獲得本機構正式聘用的Peter，與我們分享他在工作上的心路歷程及感受，希望能鼓勵其他學員克服困難，建立自信，並成功公開就業。

大家好，我是 Peter，現時於非牟利機構的工程單位任職技術人員。日常工作主要負責操作及維護機器、協助及確保生產進度。剛開始踏足社會工作的我，欠缺職場經驗，最初都擔心會做錯事、說錯話、無法掌握技巧，甚至影響工作進度，所以都感到不少壓力。加上工作時需要高度集中精神，下班後往往都十分疲憊。幸好身邊同事和上司都十分體諒及支持，並耐心解答我關於工作上的疑問。

此外，殘疾人士輔助就業培訓亦給予支持，並教會我不少職場上的工作技巧和心態。工作遇上困難和挫折時，工作員會聆聽我的傾訴，並跟我一起分析問題。工作半年後，我已能夠掌握工作所需技巧。到現在工作接近一年，我已經可以完全獨立工作。



工作對我來說，除了有穩定收入，更令我感受到自我價值。從前的我總是十分消極，認為很多事情自己都做不好。但現在的我，在「身邊不同人」幫助下，亦能夠成為一個在工作上可以獨當一面的人。



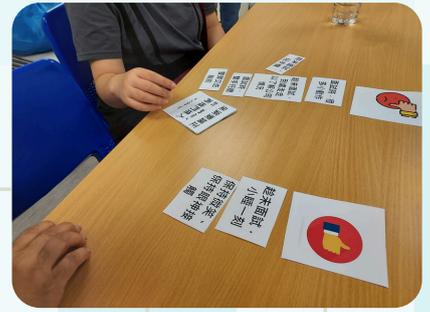
在此鼓勵各位學員，我明白學員在尋找工作、或工作上往往會遇上很多困難和挫折，但不要就此氣餒，亦不要害怕找人傾訴或幫忙。因為無人生來就是個獨當一面的人。在此之前，都是靠「身邊不同人」的指導和扶持。而當你是獨當一面時，你也會是其中一個「身邊不同人」。

# 殘疾人士職前基礎證書(兼讀制)

## 服務動態

服務單位於2024年9月27日至10月15日期間，開辦了本年度與僱員再培訓局合辦之「殘疾人士職前基礎證書(兼讀制)」課程。在此衷心感謝僱員再培訓局批撥課程學額，讓服務使用者能多一途徑提升求職技能和維持工作的要訣。

是次課程有4人入讀，主要教授個人素養、求職技巧及就業知識，希望能藉著課程提昇學員的求職知識和能力、處理工作壓力及與人溝通等技巧，並確立求職方向，增強自信心。完成課程後，學員都對課程的內容及安排表示滿意，並成功獲取由僱員再培訓局發出的課程證書。課程完結後，學員繼續由殘疾人士輔助就業培訓的工作員協助找尋工作，期望大家都能找到心儀的工作，重回就業市場。



學員以二人一組，一同合作及討論，參與「履歷表齊齊砌」及「面試表現猜一猜」之課堂遊戲。

## 「我好『叻』」

## 2023-2024年度 社區健康推廣計劃嘉許典禮

服務單位自2023年開始參加由衛生署主辦的「我好『叻』」社區健康推廣計劃並成為協作機構，向學員推廣健康資訊，鼓勵以健康飲食及恆常運動保持良好的體魄，以提升生活質素及工作能力。

2024年8月7日服務單位獲邀出席 2023-2024年度「我好『叻』」社區健康推廣計劃嘉許典禮，除了有機會與不同機構作交流分享，亦獲大會頒發感謝狀。服務單位本年度會繼續推廣此計劃，鼓勵學員建立健康生活。



感謝狀



單位主管與其他獲獎機構同工合照

# 將體能活動成為「不可缺」的習慣

為推廣健康，今期通訊增加了衛生署有關建立及培養恆常運動習慣的資訊，供大家參考，以強健體魄。

研究顯示非職業性體能活動（例如快步行）能有效預防多種慢性病，每天進行3次持續1-2分鐘劇烈強度日常體能活動（例如在上下班途中快速步行，或從一個地方快速步行到另一個地方）的人士因各種原因、癌症和心血管疾病而死亡的風險低38-49%。

## 體能活動可帶來的健康裨益（成年人）

單次中度至劇烈程度的體能活動可	<ul style="list-style-type: none"> <li>改善睡眠質素</li> <li>減低焦慮情緒</li> <li>降低血壓</li> </ul>	
經常進行體能活動可	<ul style="list-style-type: none"> <li>降低患上高血壓、心臟病、中風、二型糖尿病的風險</li> <li>降低患上某些癌症的風險，包括乳癌和大腸癌</li> <li>降低超重和肥胖的風險</li> <li>降低患上抑鬱症的風險</li> <li>降低出現認知障礙的風險</li> <li>降低患上骨質疏鬆和跌倒的風險</li> </ul>	

養成恆常運動的習慣通常要循序漸進，並需要有策略去克服阻礙自己進行體能活動的困難。

常見障礙	應對方法	
覺得疲倦/缺乏體力	<ul style="list-style-type: none"> <li>將體能活動編排在每天體力較充沛的時間進行</li> <li>三餐定時和健康飲食，有助提升活力和抵抗疲倦</li> <li>從進行少量體能活動開始，循序漸進地增加活動時間和強度</li> </ul>	
太忙/沒有多餘時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>檢視作息時間表，每日撥出2、3段10-20分鐘的時間進行體能活動</li> <li>透過做家務來做運動</li> <li>將體能活動、短距離步行或站立融入日常生活中，例如乘車時提早一個站下車，並走完餘下的路；以行樓梯代替使用電梯或自動扶手梯；看電視時原地踏步；在聊電話時來回踱步；做家務時保持站立</li> </ul>	
懶惰、缺乏動力/同伴	<ul style="list-style-type: none"> <li>選擇喜歡的活動</li> <li>訂立可達到的目標，並循序漸進</li> <li>定期邀請朋友、同事或家人一起做運動</li> <li>帶狗散步</li> <li>參與運動或舞蹈課程，跟導師及其他參加者一起運動</li> <li>參與運動挑戰項目，並與朋友或家人結伴進行</li> <li>使用有助提升動力的工具，例如運動手機應用程式，監察進度和保持運動熱情</li> </ul>	
欠缺技巧/資源	<ul style="list-style-type: none"> <li>選擇不太需要技巧及設備的活動，例如步行和行樓梯</li> <li>用載有水的水瓶或一本厚書作為啞鈴鍛鍊二頭肌；用矮櫈作台階做踏步運動；用毛巾進行阻力運動</li> <li>使用便宜又方便的社區資源，例如社區內的公園或緩步徑、康樂及文化事務署舉辦的社區休閒和體育活動</li> </ul>	

體能活動有多種形式，個別人士可根據自己的興趣、可用的時間、技能、健康狀況或能力等選擇活動。運動進展會因人而異，有些人或需要更多時間建立運動習慣。只要努力認清障礙、調節日常生活和找出應對的策略，即可培養成健康活力的生活。

今期的職業安全健康資訊與大家分享「識飲識食有營之道」，大家可參考以下飲食貼士，預防與飲食相關的疾病。

一個營養均衡的健康飯盒，有助保持身體健康，預防與飲食有關的疾病：如高血壓、心臟病、中風、骨質疏鬆症、癌症等。即睇以下三大帶飯貼士：

**貼士一** **飯盒比例 321**

穀物類 佔3格

蔬菜類 佔2格

肉類、魚、蛋等 佔1格

**貼士二** 使用**玻璃飯盒**作為盛載飯菜的器皿，加熱時不會釋出有害物質

塑膠盒

**貼士三** **少油、少鹽、少糖**最健康

減少

減少使用鹽 / 其他含鹽醬料，可用大蒜、胡椒、檸檬汁、醋等天然食材增加菜式的味道。

豉油 蠔油 檸檬汁 胡椒 大蒜

註：以上內容摘自職業安全健康局網頁內之刊物《識飲識食有營之道》的資料，該刊物的版權屬職業安全健康局所有。

# 服務質素標準

服務單位在管理及提供服務方面，依從社會福利署《服務表現監察制度》下的十六個《服務質素標準》，來制訂服務的政策及程序，今期通訊為大家介紹服務質素標準11、12。

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。

- 服務單位備有評估和滿足服務使用者需要的政策及程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。例如在初次面見申請者時，工作員會向申請者派發「申請及退出服務政策及程序」的文件，當中提到「面見及就業評估」。
- 諮詢服務使用者、有關職員、服務使用者家屬或其他有關人員的意見；於適當時，在評估和規劃過程的各個階段引用這些意見。例如在會議室的佈告板上，張貼「歡迎提出意見」的文件，文件上亦印有提供意見的方法，鼓勵服務使用者、服務使用者的家屬或其他有關人員提出意見。
- 服務單位須記錄服務使用者的需要評估及用以滿足這些需要的計劃。計劃所載事項包括目標、應採取的行動及完成或檢討計劃的時限。如工作員面見服務申請者後，決定收納服務使用者，則工作員需填寫「個案服務需要評估、計劃及檢討」表格並存檔，而有關服務的進展，亦會每三個月檢討一次。
- 定期更新服務使用者的記錄，以反映其情況的變化。工作員需定期更新各服務使用者之進展紀錄，而有關紀錄必須每月交總幹事及單位主管審閱，以確保服務使用者的需要得到持續及適當的評估及滿足。



## 服務質素標準 11

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

- 服務單位備有政策及程序，以能在適當時間向服務使用者提供與單位運作有關而會影響他們所獲服務的資料。服務單位確保能在合適時間內知會服務使用者有關服務單位運作轉變的安排。因此，工作員應該盡快透過合適渠道，通知受影響的服務使用者及/或有關人士，並在情況許可下，提供其他合適的服務選擇。
- 服務單位備有政策及程序，讓服務使用者在合適的情況下有機會根據所獲服務的資料作出選擇及決定，而該政策及程序可供他們閱覽。工作員應讓服務使用者有足夠的時間考慮他所獲得的資料，以便作出正確的抉擇，並應尊重服務使用者所作的決定。

## 服務質素標準 12

## 意見收集

如你對本服務或工作人員有任何意見或投訴，歡迎以書面形式、電郵(ses@emv.org.hk)、傳真(傳真號碼：2788-4088)或電話(電話號碼：2788-4749)向單位主管林雪芬女士反映。本會接獲有關意見或投訴後，定必認真處理，如有需要改善的地方，會作出跟進。

## 查詢或更改資料

若服務使用者欲查詢或更改個人資料，歡迎與工作人員聯絡。

如不欲再收到通訊，請填妥下列表格，  
郵寄(九龍石硤尾大坑東邨東龍樓地下2號)、電郵(ses@emv.org.hk)或傳真  
(2788-4088)至本會

本機構 / 本人\*不欲再收到 貴會之通訊。

機構名稱： \_\_\_\_\_

姓名： \_\_\_\_\_ 聯絡電話： \_\_\_\_\_

地址： \_\_\_\_\_

\*請刪去不適用者