



殘疾人士輔助就業培訓

Supported Employment Training for Persons with Disabilities

12月7日 2025



立法會換屆選舉

踴躍支持 記得投票

大家好，新一期的通訊又出版與大家見面了！2025年12月7日是立法會換屆選舉，大家記得踴躍支持投票。

2025年臨近完結，是時候與大家回顧下半年的精彩活動及祝願大家有美好的2026。

過去半年，服務單位舉辦了不同的活動，亦有節日探訪，與學員們為長者送上節慶食品及節日祝福。感激學員們的支持，未能參與亦可在本期通訊欣賞活動剪影。有興趣參與義工活動的學員，可繼續多多支持。

今期通訊邀請了3位學員與大家分享培訓後，能成功公開就業的感受，希望以自身經歷鼓勵同路人。亦有健康資訊與大家分享，分別是飲食、運動及改善睡眠的小貼士，大家可以參考衛生署及職安局的健康資訊，為健康加油。

編者的話

服務動態

- 1) 申請殘疾人士輔助就業培訓方法
- 2) 2025-2026年度 - 情緒管理小組
- 3) 2025-2026年度 - 精神科藥物諮詢服務
- 4) 2025 中秋福袋
- 5) 義工服務：端午關愛行動及中秋關愛行動
- 6) 服務使用者心聲
- 7) 殘疾人士職前基礎證書(兼讀制)

中心情報

- 1) 服務單位火警演習
- 2) 「我好『叻』」社區健康推廣計劃
- 3) SQS 15、16

其他資訊

- 1) 衛生署飲食健康資訊
- 2) 職業安全健康資訊

今

期

內

容



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復元人士、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。

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



- 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



成功就業後

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



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與輔助就業主任魏先生聯絡。

2025-2026 年度 情緒管理小組



為了加強學員的情緒管理技巧及平復情緒的方法，服務單位於2025年6月19日、26日，以及7月3日和16日舉辦了情緒管理小組，提升學員在情緒管理方面的知識和實踐經驗。學員透過小組活動學習辨識和表達不同情緒，了解到情緒

中-思想、生理、情緒和行為反應之間的互為影響。在自我評估中，學員認識到不同的思想陷阱，並且提高對負面思想的自我覺察能力。學員也嘗試了心靈樽、禪繞畫和繪畫面譜等平復情緒的方法。完成小組後，學員表示能夠提升情緒表達能力，增強情緒管理的信心，並在日常生活和工作中實踐所學技巧。



學員與自己製作的心靈樽合照



學員專心聆聽甚麼是思想陷阱



學員體驗禪繞畫



學員繪畫情緒面譜



義工分享

2025-2026年度

精神科藥物諮詢服務

服務單位於2025年5月23日及10月3日分別舉辦精神科藥物諮詢服務。為了使更多學員受惠，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。部分學員因接受了數次跟進服務後，與義工更為熟絡，會更加主動分享個人想法，令到諮詢服務更見成效。



2025 中秋福袋

中秋時節，服務單位於2025年9月為40位學員送上中秋福袋，共享節日之樂。為了響應衛生署衛生防護中心推行的2025-2026「我好『叻』」社區健康推廣計劃，福袋內除了有應節食品外，也加入了「開展運動之旅」小冊子，讓學員更加了解恆常體能活動的重要性，保持身心健康！

學員與福袋合照



義工服務

臨近節日，服務單位與綜合家居照顧服務團隊再次合作，為學員提供義務工作的機會，分別於2025年5月29日及9月30日帶領學員探訪長者。學員們皆踴躍參與活動，向社會有需要的人士獻上關懷及慰問。

端午關愛行動

中秋關愛行動



端午



服務使用者心聲

今期邀請了3位服務使用者與我們分享他們的心聲，他們都是於本年度進入服務，在進行職業配對面見和參加職前培訓後，成功於公開就業市場尋找到工作，一起來看看他們的分享：



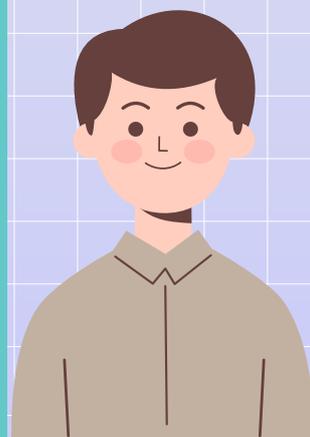
ZZ

透過社工提供的服(務)找到兼職，很雀躍，現在是在一間補習社當導師。之前我覺得自己未必能找到這樣的工作，在報章看到也不敢申請，畢竟離開職場也有了八年的光陰，多謝社工打電話給我去爭取到面試的機會，又陪我去面試。

我感到我的輔助就業導師用心引導我的清潔工作訓練和工作面試的訓練，讓我有重投社會工作的信心和能力。

我經過參加輔助就業，可以學習到基本的清潔技巧。我經過輔助就業導師轉介，找到了我喜歡和合適我工作能力的職位。我能應付到學校清潔工作，感到有發揮自己才能的地方。

我感到我的人生重新有意義和可以對社會有貢獻，我很開心和慶幸我參加了這個輔助就業，能夠令自己可以發揮所長。



小明



Betty

參加輔助就業初時都唔知係咩呢，到開始的時候有人關心我的病況同探討我想做的工作。好似最初我想做文員，就了解到要識辦公室的打字同電腦訓練，就有專人教我Excel同Word，又一齊搵資源一齊睇下職業培訓局有的相關課程報讀。後來，我發現自己對Excel同Word無興趣同掌握唔到時，職員又好好甘(咁)同我探討有沒有其他更適合我的出路。甘(咁)就發現我性格相對孤獨，比較岩(啱)送件的工作，接著職員有為我安排地圖訓練。在過程當中，職員有耐心指導我，同關心我的想法。這個服務令我了解到有人關心我的病況同教導我返工與人相處的技巧，亦令我無甘(咁)寂寞，覺得有人同行而快樂一些。

殘疾人士職前基礎證書(兼讀制)

服務單位於2025年5月21日至6月18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，讓服務使用者能透過課程及情境討論中了解自我從而提升個人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，學員能獲得由僱員再培訓局發出的課程證書，並對課程表示滿意。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。



導師與學員進行情境討論



學員一起研討課題

服務單位火警演習



石硤尾辦事處在2025年6月6日進行了年度的火警演習。目的是讓職員熟習走火路線及應對方法。

是次演習由負責統籌職員通知其他職員及指揮疏散，模擬中心因電器短路起火。所有職員都按指示離開及協助坐輪椅同事疏散，到達附近中心外的空地集合。是次演習順利完成。

服務單位每年亦會安排註冊承辦商到中心進行消防設備檢查、消防知識教學及滅火桶使用示範，以加強職員對防火的意識及確保服務單位的環境合乎安全標準。



職員學習使用滅火桶



職員嘗試操作滅火桶

「我好『叻』」

2024-2025年度

社區健康推廣計劃嘉許典禮

服務單位已連續2年參加由衛生署主辦的「我好『叻』」社區健康推廣計劃，協助推廣健康飲食及建立恆常體能活動的習慣。服務單位不遺餘力，向服務使用者提供相關健康資訊，協助他們增強身體機能，迎接職場挑戰。

服務單位感到榮幸可與各伙伴於2025年5月7日一同出席2024-2025年度「我好『叻』」社區健康推廣計劃嘉許典禮，共同見證計劃成果。



感謝狀



與其他獲獎機構同工合照

進食鐵質豐富食物

大家不可不知，進食鐵質豐富食物有助促進身體健康。「鐵質」是人體所需微量元素之一，能製造血紅素，以將氧氣運輸全身。它有助細胞產生能量，提升身體免疫力。

一般成年男士每日需要12 毫克鐵質，18至49歲女士則需要18毫克。懷孕和哺乳期的婦女、與及有個別健康需要的人士宜先諮詢醫護人員的建議。

「鐵質」可於肉類、海產、蔬菜和豆類吸收。

每日需要多少鐵質*？



肉類和海產

(屬人體較易吸收的血紅素鐵質)



- 牛肉
- 豬肝
- 花甲
- 吞拿魚



蔬菜和豆類



- 木耳
- 紫菜
- 菠菜
- 西蘭花
- 豆腐
- 黑芝麻



提提大家，用餐時或用餐後1至2小時進食含豐富維生素C的蔬果可促進吸收植物性食物中的鐵質。相反，在這段時間內宜避免飲用茶或咖啡，因茶及咖啡會減少鐵質吸收。

參考資料：

- 1.〈鐵質水平〉(二零二四年八月)。《非傳染病直擊》。香港特別行政區政府衛生署衛生防護中心非傳染病處出版。
- 2.預防鐵質缺乏 精明攝鐵有法 (家庭健康服務-單張)

「多步行總比坐著好。」

按現有科學證據、海外和國際間相關指引及參考本港人口的每日步數基線水平後，建議成年人可根據自己的身體狀況、能力、節奏和個別情況，將日行步數的目標逐漸提升至10 000步，步數可透過全日分次步行累積。

研究顯示，一般成年人如每日每多行走500步，死於心血管疾病的風險會降低7%；每日每多行走1000步，全因死亡的風險會降低12%至15%。其他步行對健康的益處，還包括增強記憶和提升創意思維；幫助消化和增加腸道蠕動。

周末及假日是非常適合與家人到公園散步或相約朋友一起行山遠足。要知道更多有關遠足資訊，包括路線資料和遠足安全注意事項，可瀏覽康樂及文化事務署《行山樂》網站 (www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/hiking/index.html)。

對習慣久坐或患有慢性病的人來說，他們可以從短距離慢行開始，然後逐漸增加步行的距離和強度。為了在炎熱天氣下步行時保持涼爽，建議步行人士穿着寬鬆和淺色衣服、在戶外行走時要注意防曬(如使用防曬的太陽油)、選擇有遮蔭的步行路線或在設有空調的地方(如商場)步行、選擇一天中較涼快的時段步行、補充足夠水分和不宜過分進取。



行出健康路

註：以上資訊節錄自〈行出健康路〉(二零二四年九月)。《非傳染病直擊》。香港特別行政區政府衛生署衛生防護中心非傳染病處出版。

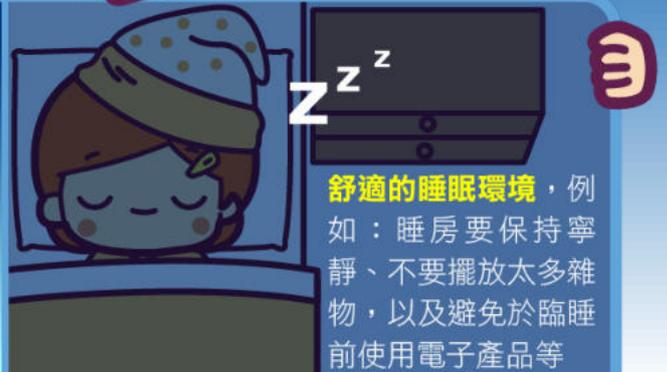
今期的職業安全健康資訊與大家分享「瞓得好!精神好!改善睡眠質素有法寶」，大家可參考以下貼士，了解如何改善睡眠質素。

瞓得好!精神好! 改善睡眠質素有法寶

失眠、長期睡眠不足，不但會令我們精神變差，亦會影響生活各工作表現。相反，良好的睡眠質素有助建立健康生活。立即記住以下**甜睡小貼士**：

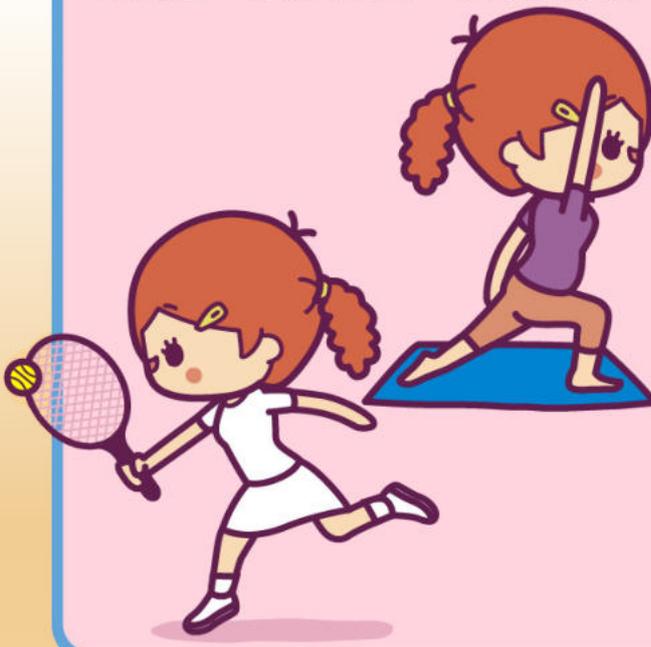


建立規律的作息習慣，例如：避免通頂或日夜顛倒



舒適的睡眠環境，例如：睡房要保持寧靜、不要擺放太多雜物，以及避免於臨睡前使用電子產品等

多做運動，有助鬆弛身心，改善睡眠質素



睡前30分鐘進行令心情輕鬆的事情，例如：聽音樂、做呼吸放鬆練習等



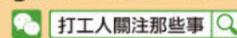
避免吸煙和臨睡前飲用咖啡、濃茶或含酒精的飲品。它們含刺激性成分，會影響睡眠質素



如有失眠問題或日間嗜睡的情況，宜尋求醫生協助，不應自行購買或服用坊間藥物，亦應避免長期依賴藥物入睡。

 **職業安全健康局**
文職及專業服務業安全及健康委員會

職安熱線：2739 9000 電話：2739 9377
電郵：oshc@oshc.org.hk 網址：www.oshc.org.hk



改善睡眠不足有妙法
<https://bit.ly/4gQ06nf>

© 2025 職業安全健康局

註：以上內容摘自職業安全健康局網頁內之刊物《瞓得好!精神好!改善睡眠質素有法寶》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

服務單位在每期通訊都會為大家介紹社會福利署《服務表現監察制度》下十六個《服務質素標準》的其中兩個標準，轉眼，今次已輪到最後兩個標準。

服務質素標準 15

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

-  服務單位備有處理投訴的政策和程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。工作人員在第一次面見服務使用者時，向其派發此政策及程序文件，讓其知道其有權投訴或提出意見，並讓他們知悉投訴的程序和服務單位如何處理投訴。
-  在處理投訴方面，服務單位主管會於接獲投訴後四十八小時內與申訴人聯絡。
-  所有投訴和處理投訴的行動均會記錄在案。

服務質素標準 16

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯或虐待。



-  服務單位備有確保服務使用者免受他人的言語、人身及性侵犯或虐待的權利受到尊重的政策及程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。服務單位在單位內張貼告示，及在單位門外設置意見箱，鼓勵任何人士提出對於有關言語、人身或性侵犯或虐待事件的關注。
-  服務單位的職員應知道服務單位保障服務使用者免受侵犯或虐待的權利的政策及程序。如服務單位承諾竭力預防各類侵犯或虐待事件的發生，如不幸發生侵犯或虐待事件，在處理的過程中，當事人的權益將予高度重視。任何調查均會以公平和不偏私的原則及謹慎的態度去處理。

工程及醫療義務工作協會 - 殘疾人士輔助就業培訓

九龍石硤尾大坑東邨東龍樓地下二號

印刷品

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