

### 精彩內容

#### 城市焦點

在學階段展開職涯規劃  
助青年人及早事業起步

P.1-3

#### 服務回應

培訓 • 實踐 • 就業  
全方位支援青年就業

P.4

#### 服務透視

攜手同行  
新界西癌症患者支援中心

P.5

慢性痛症困擾身心  
全新服務讓長者發放正能量

P.5

街市變身體驗教室  
跨代共融見證街市新舊貌

P.6

#### 小城裡的暖流故事

喘一口氣感受快樂

P.7

#### 優質之旅

提昇員工對風險管理的意識

P.7

#### 檔案室

P.8

#### 捐款贊助

P.8

#### 服務單位一覽

P.8

歡迎各位掃描下列 QR Codes，緊貼本機構最新消息；請讀好和追縱本機構 Facebook。



網頁



Facebook



麥絡季刊 / 年報



課程及活動指南

### 城市焦點



## 在學階段展開職涯規劃 助青年人及早事業起步

現今很多學生的求學目標只為升學，選科時「見步行步」，以成績決定未來而忽略主動計劃人生方向，以致到畢業時都不清楚自己的事業理想與目標。要做好事業發展計劃，年輕人首先要全面地了解社會發展趨勢與工作世界的變化，充分地認識自己的興趣和能力，然後清楚地找到自己的定位，按部就班地決定升學與事業發展。

### 掌握三大要訣 輕鬆規劃事業

事實上，年輕人在學期間已需要作出很多抉擇，包括選校、選科、課餘學習、技能訓練和擇業等。計劃個人事業發展路向時，應循序從三方面考慮：

#### 一) 自我探索

選擇畢業後的發展路向，除了取決於個人能力，更重要的是個人素質和工作動力。因此，年輕人首先要探討自己的興趣、能力、性格、優點、缺點和對工作的價值觀。

#### 二) 認識工作世界

年青人可透過不同的課外活動和實習去認識工作世界，多留意社會發展趨勢與工作的關係；多了解行業的運作，以及行業內不同崗位的具體入職要求、晉升機會和進修途徑；亦切忌盲目追求熱門行業，因為各行各業的發展可能會改變。





### 三) 個人特質與工作世界的連結

最後，思考以上兩方面的配合性，訂立具體目標及行動，並作出長遠的發展計劃。例如：學習與行業有關的技能，把握每個升學及就業的相關機會，並且不時整理個人履歷，檢討自己的進度，不斷自我增值。

### 評估職業性向 發掘合適工作

要連結個人特質與事業發展，很多青年均猶豫不決。他們一方面對工作世界欠缺認識，擔心入錯行，影響個人發展；另一方面缺乏自我了解，不懂得探索適合自己的工作。職業心理學者曾指出，每個人也傾向尋找合乎個人興趣、性格特質、能力及價值觀的工作類型，因為與個人性格相近的工作，傾向會較易讓人發揮所長，從中獲得滿足。因此，通過職業性向評估或各類輔導活動，可認識個人性格傾向，考慮不同職業性向，兩者配合，理性地分析事業發展路向。

#### 職業性向評估

職業性向	性格傾向	相關職業
<b>1. 科技</b>	喜歡具體程序的工作，對科技及物理科學有興趣。可被形容為：獨立、理性、喜歡分析、聰穎、可能較內向、並不喜歡領導別人、看似直率、實際、沒有彈性	技術員、工程人員、工程測量員、電子技工
<b>2. 醫護</b>	對生物及醫療科學有興趣。可被形容為：關顧別人、具有同情心、感性	醫生、物理治療師、職業治療師、護士、醫療化驗師
<b>3. 研究</b>	做事以任務為本，對數學、科學或社會科學研究有興趣。可被形容為：獨立、具分析性、聰穎、可能較內向、並不喜歡領導別人、喜歡知識的探究和進行研究工作	科學研究員、社會學家、研究助理
<b>4. 執行</b>	實際、有節制力、喜歡社交、可能較保守、喜歡有系統的工作（如整理數據、文字處理）、喜歡執程序多於抽象或概念性思考	辦公室文員、檔案管理員、會計師、秘書、接待、紀律部隊人員
<b>5. 計量</b>	做事以任務為本，對數字及邏輯思考有興趣。可被形容為：獨立、理性、具分析能力、聰穎	會計、電腦程式編寫員、核數師、財務策劃師
<b>6. 管理</b>	性格較為進取、自信心強、喜歡管理別人或組織工作和活動	行政總裁、見習行政人員、社會服務行政人員



<b>7. 創業</b>	喜歡領袖角色、願意冒險、處事較進取、對創富有興趣	投資顧問、採購員、商人
<b>8. 說服</b>	喜歡領袖角色。可被形容為： 喜愛領導、具有較大進取心、善於說服他人、有良好口才、喜歡推銷意念或產品	律師、談判人員、調解員、銷售人員
<b>9. 社交</b>	喜歡社交、有良好溝通技巧、關心人際關係和社會問題、樂於參與社會服務、對教育事業有興趣。可被形容為： 具有同情心、感性	教師、教授，社工、輔導員、幼兒工作人員
<b>10. 語言</b>	喜歡透過語言包括寫作及說話來表達自己。可被形容為： 有想像力、內省、有創意、懂得運用語言或文字	語文教師、記者、專欄作家、文字編輯
<b>11. 設計</b>	喜歡透過美術來表達自己，使用不同美術形式進行創作。可被形容為： 有想像力、內省、獨立、有創意、著重美學	雕塑家、美術家、動畫師、設計師
<b>12. 音律</b>	喜歡透過音樂來表達自己。可被形容為： 有想像力、內省、獨立、有創意、有自我療癒的能力、可能較情緒化	指揮家、演奏家、音樂創作人、歌手

## 自我裝備 迎接就業機遇與挑戰

隨著社會及經濟發展，職業流動性提高，市場的就業模式和工作要求均出現變化。為此，年青人應作出以下就業準備。

### 一) 提升個人素質

同樣，我們須從自身出發，提升個人素質，包括工作態度、主動性及誠實度等個人心理素質；培養自我管理的能力，懂得時間管理、運用金錢和進修計劃；並時常自我檢討，反思自己的獨特之處及事業發展志向。

### 二) 培養獨特的職業技能

不同的行業均有其獨特的技能需要，年輕人若已初步確立發展意向，便應選擇合適的培訓，以了解業界運作，如有意旅遊服務業者，需學習帶領和安排旅行團的技巧。



### 三) 發展可轉移的技能

可轉移的技能包括：解難、創新和學習能力。強化這類能力對於青年求職擇業、轉換工作崗位及轉行都會事半功倍。

### 四) 掌握社交技巧

現今社會人與人之間的互動，已是工作成效的重要關鍵。年輕人不妨考慮多建立良好的人際關係，培養溝通與領導能力，以致懂得在團隊中認清自己的崗位，具備能當隊長和隊員的自覺性及能力。

### 五) 建立自信

讀書成績未如理想的學生，也不要看輕自己的能力、抹煞個人潛能。其實能力和自我觀念有著直接的相互關係。具清晰目標和計劃但學業表現稍遜的年輕人，也能通過不斷努力，如持續進修及爭取相關工作經驗，終能按著目標，取得傑出成就。

崔日雄教授  
港專學院學生事務長  
應用社會科學系教授



# 培訓 · 實踐 · 就業

## 全方位支援青年就業

本機構的就業發展綜合服務為不同年齡階層的荃葵青區坊眾，包括青年，提供就業服務。當中的青年就業服務社工團隊深深認同崔教授的觀點：在面對不斷變化的就業環境，青年人更需要認清個人職志興趣、探索就業機會及就業市場，以致兩者之間的關聯，從而逐步規劃職涯。因此，團隊一直以「培訓 · 實踐 · 就業」理念為服務核心導向，致力提供一系列的青年就業服務：

### 1. 入校服務

團隊與各中學合作，為即將離校的青年人提供多元化的生涯規劃活動，如職業技能體驗及企業交流團等，讓青年人好好準備由校園到職場的過渡階段。

### 2. 勞工處「展翅青見計劃」

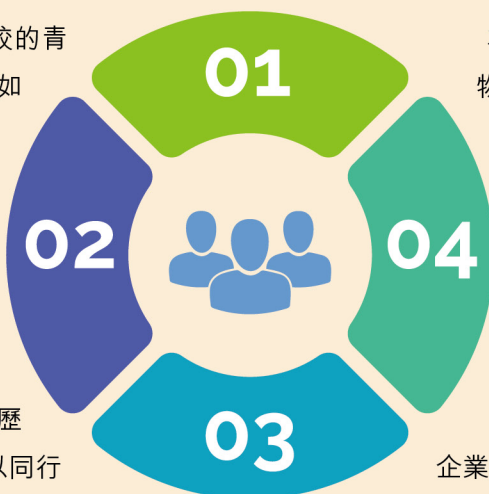
當團隊接觸到 15 至 24 歲、學歷在副學位或以下的離校青年人，會以同行者的角色主動邀請他們參與本計劃，以提供全面的求職平台及多元化的職前和在職培訓，幫助青年人豐富工作技能及經驗，以提升競爭力。

### 3. 僱員再培訓局「青年培育計劃」

本計劃設有不同的特色課程，包括：寵物美容基礎證書、寵物護理員基礎證書及寵物寄養實務基礎證書等，讓青年人學習感興趣的職業知識，從中亦可學習到個人素養、求職技巧等元素。

### 4. 社企項目

就業發展綜合服務轄下有多間社會企業，作為青年人踏入職場前的「木人巷」，讓他們於真實工作環境中體驗工作的苦與樂，鞏固自身的實務技能，從而漸漸建立個人自信及事業發展方向。



董嘉文女士  
就業發展綜合服務  
工商業社會服務部  
部門主任



# 攜手同行 新界西癌症患者支援中心

香港賽馬會慈善信託基金捐助的「賽馬會『攜手同行』癌症患者支援計劃」新界西中心現已投入服務！

**服務範圍：**葵青、荃灣、屯門、元朗及天水圍

**地址：**荃灣南豐中心 1249 室（鄰近荃灣站）

**服務對象：**癌症患者及其家庭照顧者

**服務內容：**專責員工跟進 情緒輔導 轉介社區資源  
專業醫療諮詢（護理/ 物理治療/ 營養/ 中醫等）  
提供癌症資訊 成立互助小組 外展探訪

**收費：**全免

**查詢：** 2616 9108 9883 7334



## 慢性痛症困擾身心 全新服務讓長者發放正能量

大部份長者長期受痛症問題困擾，如背痛、膝痛、頸痛以及髖關節痛等。慢性痛症不僅引致健康衰退，疼痛感更令患者變得虛弱，對心理以至日常生活造成負面影響。

承蒙香港賽馬會慈善信託基金捐助，本機構與香港中文大學醫學院合作，於本年 1 月推出賽馬會痛「正」能量計劃，為 60 歲或以上、患有長期或慢性肌骨痛症，或因痛症感而出現情緒困擾的長者提供社區為本的跨專業支援和自我健康管理服務。

### 免費痛症篩查 鼓勵正視問題

計劃至今已為超過 150 位長者提供個人化服務，包括安排他們進行痛症嚴重程度篩檢、參與不同的運動班、醫療主題講座及情緒支援小組等，協助他們更有信心地面對痛症，更積極地與痛症共處。未來，我們亦會開拓照顧者教育和支援服務，及招募義工成為痛症大使，推廣服務及支援患者，以接觸更多有需要的人士。

嚴詠兒女士  
社區健康綜合服務  
部門主任

查詢： 2619 0848

# 街市變身體驗教室

跨代共融 見證街市新舊貌

可有想過街市可以作為載體，實現長幼共融？街市是一個充滿生活知識的寶庫，是老友記熟悉的地方，對於小朋友卻是陌生的環境。

## 拉近跨代生活文化

由滙豐香港社區夥伴計劃贊助的「童闖『孖辰』ing」計劃，組織了一群充滿活力與智慧的長者，讓他們參與策劃及舉辦以街市為主題，兒童、親子及長幼皆宜的活動，長幼共同透過網上和實體活動發掘逛街市的趣事、「玩轉」街市。過程中，本計劃希望拉近新生代與長者的距離；連繫街市檔主和街坊；更使長者發揮潛能、充實退休生活。

## 體驗活動大受歡迎

現時，本計劃有超過 40 名長者義工，參與多元化的手工藝及數碼科技相關的課程，再學以致用，結合街市的元素而設計一系列體驗活動。參與活動的對象橫跨幼兒、親子至中學生，人次超過 1,000 人。待疫情緩和，將會到學校及社區進行更多體驗活動。

## 長幼同手作 禮物贈基層

體驗活動過後，一些新生代及家庭會應長者義工的邀請加入義工團隊，一起收集街市的資源和物料，製作小禮物，亦會選購適合的食品，轉贈給基層少數族裔和長者，關懷社區弱勢社群。

鄧煥明女士  
林植宣博士老人綜合服務中心  
高級導師

# 喘一口氣 感受快樂

我的工作與青少年有關，因為我熱愛教導青少年攀登運動，亦享受看見他們學有所成而感到滿足的成長過程。然而，疫情令我們疲於奔命，心靈上難以喘一口氣好好休息。直到參加了小丑藝術表演課程，我學習成為一位能夠帶來歡樂的小丑，希望讓觀看我的表演的觀眾有「像喘一口氣般的涼爽」感覺，感受快樂一刻——這就是我的藝名「爽爽」的緣起。



學習過不同的小丑表演技藝，我第一次以小丑義工身份在今年的母親節進行表演。我在台上表演雜耍，觀眾們就哈哈大笑；我在台下施展魔術及扭氣球，小朋友們就跟著學，哄得父母親們笑逐顏開。在互動之中，我以小丑身份傳播快樂，找回了做攀登教練時的滿足感，這是我意想不到的。所以，我很感恩可以成為小丑義工參與表演，希望日後再有機會成為清風般的存在，讓人們喘一口氣、找到快樂！

爽爽

小丑藝術表演義工



# 提昇員工對風險管理的意識

優質之旅



優質的服務需要嚴謹的風險管理做把關，以識別潛在的問題或威脅，並按機制計劃應變方案。機構近期舉辦內部「風險管理培訓工作坊」，讓員工溫故知新。服務單位在日常運作中可能遇到的 11 類風險包括：財務、人力資源、中央採購、資訊科技、職業安全、感染控制、物業管理、發展項目、賠償風險、社交媒體及投訴處理。因此，「風險管理」就是鼓勵各單位識別潛在的風險或威脅，並找到可應對的機制。

## 增風險管理意識 助服務質素升級

以長者綜合服務為例，機構安排不同職級的員工就著服務單位在日常運作進行「風險登記 (Risk Register)」，即是逐一列出在不同運作情況下的潛在風險事項，再經討論後將每一項分為不同的危機級別，並就各級別製作各種應



變方案。在討論及評估過程中，各職級同事的風險管理意識、警覺性及應變能力均有所改善，從而亦能夠進一步提升服務質素。

陳詩敏女士

林植宣博士老人綜合服務中心

部門主任





# 入會 / 續會通知



## 疫情下的特別優惠：

凡於 2022 年 9 月 30 日或之前，申請成為本機構社區中心會員，或現有會員於會籍到期日前之 6 個月內續會，均可獲免費延長 6 個月會籍！

## 社區中心會員年費

個人會員	家庭會員	
\$29 一位	\$58 兩位	領取綜援 / 職津 / 書津全額之家庭： 每個家庭 \$29 (必須經社工審核)
	\$87 三位或四位 (第四位豁免)	
	第五位或以上每位另加 \$29	

## 申請方式

- 親臨本機構總部或各收費單位之詢問處 /
- 郵寄會員登記表格及劃線支票至本機構總部

查詢：2423 5265

## 麥理浩 49 歲生日派對

### 邀請各位會員一起渡過一個難忘的生日會

- 1. 工作坊** 為大小朋友提供創意手工藝、健康養生等體驗
- 2. 生日慶典** 生日歌合奏體驗 生日祝福語  
生日拍照攝專區 生日禮物
- 3. 生日開心 Share** 讀好麥理浩 Facebook 專頁，分享生日派對難忘時光，即可獲精美禮品乙份

免費

日期：2022 年 11 月 19 日 (星期六)  
時間：下午 1 時至 4 時  
地點：葵涌總部和宜合道 22 號

查詢：2423 5265



## 捐款贊助

香港聖公會麥理浩夫人中心歡迎各方善長捐獻，共同關懷社區。除用於提供服務上，捐獻亦會透過本機構設立的多個直接提供物資與經濟援助的計劃，發放給有需要的人士，以協助他們渡過難關。讓我們一同攜手，為有需要的人士提供多一分關懷、多一點溫暖。捐款港幣 100 元或以上，可憑收據申請減免稅項。



捐款方式及下載捐款表格

## 服務單位一覽



### 總部開放時間：

星期一至六上午九時至晚上十時  
星期日 下午一時至五時 (除特別通知外)  
部份公眾假期 休息

各服務部門之開放時間，請致電有關部門直接查詢。

### 位於總部之服務單位

照顧及教育綜合服務	
趣智成長樂園	2423 5496
幼稚園幼兒園	2427 3523
學童課餘託管服務部	2487 3980
家庭及社區綜合服務	
家庭活動及資源中心暨家庭生活教育	2423 5045
團體及社區工作部	2423 5064
少數族裔服務部	2423 5064
全人發展服務部	2426 6075
香港翻譯通服務	2423 5101
就業發展綜合服務	
工商業社會服務部	2423 5042
麥理浩餐廳 / 餐飲業培訓中心	2410 0807
長者綜合服務	
林植宣博士老人綜合服務中心	2423 5489
社區健康綜合服務	
普健綜合服務中心	2619 1903
香港聖公會麥理浩夫人中心牙科診所有限公司	2619 1903
社區健康促進服務部	2619 1903
賽馬會「e 家易」離院支援計劃	2619 1098

### 位於九龍及新界各區之服務單位

照顧及教育綜合服務		長者綜合服務	
(石蔭) 幼稚園幼兒園	2276 5028	林植宣博士老人綜合服務中心 / 綜合家居照顧服務 (盈豐辦事處)	2423 5533
家庭及社區綜合服務		綜合家居照顧服務 (石籬辦事處)	2423 5966
青衣邨社區會堂	2435 9342	綜合家居照顧服務 / 葵青區改善家居及社區照顧服務 (葵涌辦事處)	2421 5350
鄰舍層面社區發展部	2492 9909	葵青區改善家居及社區照顧服務 (青衣辦事處)	2420 9121
賽馬會老圍中藥園	3488 0031	張慶華慈善基金長亨復康中心	2420 9131
葵涌社區服務中心	2410 8077	張慶華慈善基金長亨復康中心 - 家護通	2420 9141
施彭年家庭互助中心	2486 1225	離院長者綜合支援計劃	2417 8018
賽馬會陽光鄰里互助中心	2616 0766	健樂坊	2405 5919
煥居生活館	2616 4777	賽馬會「幸福點子」跨代悅讀計劃	2423 5489
攜坊中心	2242 5068	社區健康綜合服務	
賽馬會「TREE」少數族裔青少年發展中心	2418 2218	聖公會荊冕堂傑德牙科醫務所有限公司	2614 5333
Hamara Hub	2492 0866	香港聖公會麥理浩夫人中心賽馬會葵華健樂中心	2619 0848
「賽馬會友趣學中文」計劃多元文化學習天地	2690 1111	· 中醫診所 / 復康服務 / 保健服務 / 營養服務 / 言語治療	
		· 慈惠社區藥房	
就業發展綜合服務		賽馬會「攜手同行」癱症患者支援計劃	2616 9108 9883 7334
青衣綜合服務中心 / 青衣教育中心 / 融藝工房	2436 2977		
梨木樹綜合服務中心	2423 2993		
龍愛軒 - 培訓及實踐中心	2381 8500		
融藝坊	2958 1376		
建業坊 / 悅麗居	2423 5120		
恩澤膳 - 短期食物援助服務計劃 (荃灣區副服務處)	2690 0920		
恩澤膳 - 短期食物援助服務計劃 (葵青區副服務處)	2364 8191		



服務單位地址