



循道衛理觀塘社會服務處



Methodist City Space

## [重塑·探索] 在職青年支援計劃

計劃簡介:

在過去的日子，香港在職青年正經歷個人與社會各樣轉變及疫情的影響，承受著不同面向的壓力，包括自己內在情緒、對工作與前路的不確定、對尋找伴侶或人與人間的相處等問題顯得困惑，我們願意與你關注前路重新塑造你想。

網上報名



\*計劃對象為20-35歲在職青年

## 精神健康支援

## 將感受轉化·創作 WORKSHOP

目的: 透過創作表達情緒、整理個人感受與想法、放鬆心靈並調整自己內在。

## 洞察感受·香薰蠟燭製作

內容: 製作專屬自己的香薰蠟燭  
認識洞察感受的方法

日期:

4/10 (星期一) 7-8PM  
19/10 (星期二) 7-8PM  
1/11 (星期一) 7-8PM  
16/11 (星期二) 7-8PM  
6/12 (星期一) 7-8PM

名額: 6名 每班一節60分鐘  
費用: 每位100元 (已包製作材料)  
負責職員: 李凱瑩姑娘 (註冊社工)



## 專注心靈·浮游花瓶製作

內容: 製作一個專屬自己的浮游花瓶  
分享專注心靈方法

日期:

13/10 (星期三) 7-8PM 16/10 (星期六) 1-2PM  
26/10 (星期二) 7-8PM 11/11 (星期四) 7-8PM  
20/11 (星期六) 1-2PM 23/11 (星期二) 7-8PM  
9/12 (星期四) 7-8PM 18/12 (星期六) 1-2PM

名額: 6名 每班一節60分鐘  
費用: 每位100元 (已包製作材料)  
負責職員: 李凱瑩姑娘 (註冊社工)



## 隨心·流體畫創作

內容: 製作一幅專屬自己的流體畫  
分享生活上減壓方法

日期:

7/10 (星期四) 7-8PM 25/10 (星期一) 7-8PM  
30/10 (星期六) 1-2PM 4/11 (星期四) 7-8PM  
22/11 (星期一) 7-8PM 27/11 (星期六) 1-2PM  
2/12 (星期四) 7-8PM

名額: 6名 每班一節60分鐘  
費用: 每位100元 (已包製作材料)  
負責職員: 李凱瑩姑娘 (註冊社工)





## 在職青年·心靈補給站

目的: 提升參加者對精神健康資訊及個人之覺察能力

- ✓ 如果你....心靈有重擔
- ✓ 想學習減壓方法
- ✓ 認識精神健康資訊



日期:

11/10 (星期一) 7-8PM 23/10 (星期六) 1145-1245PM  
8/11 (星期一) 7-8PM 20/11 (星期六) 1145-1245PM  
13/12 (星期一) 7-8PM

名額: 20名 每班一節60分鐘 費用: 每位30元  
負責職員: 李凱瑩姑娘 (註冊社工)

## 職場起動·生涯規劃

## 進入職場·裝備大法

對象: 適合正尋找工作、準備轉換工作  
或正探索未來之青年人

- ✓ 教你打靚份CV
- ✓ 幫你拆解搵工迷思
- ✓ 心態 對答 全面同你傾

日期:

5/10, 12/10 (星期二) 7-8PM 23/10, 30/10 (星期六) 10:30-11:30AM  
2/11, 9/11 (星期二) 7-8PM 20/11, 27/11 (星期六) 10:30-11:30AM  
7/12, 14/12 (星期二) 7-8PM

名額: 20名 每班共兩節·每節60分鐘  
費用: 每位50元 負責職員: 李凱瑩姑娘 (註冊社工)



## Love LANGUAGES 兩性關係教育

## 先調教你自己 WORKSHOP

目的: 分享與異性相處之道·從心態上調整·學習認識自己及了解自己期望·從而打動對方·增加結交伴侶的機會。

對象: 正尋找戀愛對象的在職青年

日期:

21/10 (星期四) 7-8PM 28/10 (星期四) 7-8PM 名額: 8名 每班一節60分鐘  
18/11 (星期四) 7-8PM 25/11 (星期四) 7-8PM 費用: 每位30元  
16/12 (星期四) 7-8PM 負責職員: 李凱瑩姑娘 (註冊社工)

## 愛之語 5 Love LANGUAGES

目的: 分享近年流行的5 Love languages: 精心時間、小禮物、服務、肯定和身體接觸·讓參加者學習以不同愛之語表達對身邊人的關愛·減少期望錯配的情況。

對象: 已有伴侶 並期望表達愛及改善關係的在職青年

日期:

18/10 (星期一) 7-8PM 30/10 (星期六) 11:45-12:45AM  
15/11 (星期一) 7-8PM 27/11 (星期六) 11:45-12:45AM  
20/12 (星期一) 7-8PM

報名及查詢

地址: 觀塘觀塘道370號創紀之城三期6樓602-603室

開放時間: 星期一至五 12:00nn-2:30pm ; 3:30pm-7:00pm (星期六、日及公眾假期休息)

電話: 234 0688 傳真: 2342 6199

電郵: supportu@mcs.org.hk 網址: www.supportu.hk

- ✓ 想了解更多...另一半
- ✓ 學習提昇伴侶相處技巧
- ✓ 認識表達愛的方法

名額: 12名 每班一節60分鐘  
費用: 每位30元  
負責職員: 李凱瑩姑娘 (註冊社工)

