



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。

*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及認識洞察感受的方法

日期: 4/1 (星期二) 7-8PM 17/1 (星期一) 7-8PM
16/2 (星期三) 7-8PM 22/2 (星期二) 7-8PM
7/3 (星期一) 7-8PM 24/3 (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)

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: 3/1 (星期一) 7-8PM 13/1 (星期四) 7-8PM
15/2 (星期二) 7-8PM 23/2 (星期三) 7-8PM
1/3 (星期二) 7-8PM 14/3 (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)



隨心·流體畫創作

內容: 製作一幅專屬自己的流體畫及分享生活上減壓方法

日期: 5/1 (星期三) 7-8PM 20/1 (星期四) 7-8PM
10/2 (星期四) 7-8PM 21/2 (星期一) 7-8PM
2/3 (星期三) 7-8PM 17/3 (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)

滋潤心靈·酒精墨水畫創作

內容: 製作一幅專屬自己的酒精墨水畫及安靜心靈之方法

日期: 10/1 (星期一) 7-8PM 18/1 (星期二) 7-8PM
9/2 (星期三) 7-8PM 24/2 (星期四) 7-8PM
8/3 (星期二) 7-8PM 16/3 (星期三) 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)

木框流沙畫·表達創作

內容: 製作一幅專屬自己的流沙畫及表達自己之創作及內在感受

日期: 11/1 (星期二) 7-8PM
25/1 (星期二) 7-8PM
17/2 (星期四) 7-8PM
28/2 (星期一) 7-8PM
3/3 (星期四) 7-8PM
10/3 (星期四) 7-8PM



名額: 6名 每班一節60分鐘 費用: 每位150元 (已包製作材料)
負責職員: 李凱瑩姑娘 (註冊社工)



網上報名



人生規劃關注站

目的: 探索個人特質及興趣及
訂立職場方向與目標



- ✓ 如果你...正尋找工作方向
- ✓ 了解自己的技能與提昇方法
- ✓ 認識職場及生涯規劃資訊

日期: 19/1、26/1 (星期三) 7-8PM
21/2、28/2 (星期一) 7-8PM
2/3、9/3 (星期三) 7-8PM

名額: 10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)

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: 6/1、13/1 (星期四) 7-8PM
7/2、14/2 (星期一) 7-8PM
15/3、22/3 (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)

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: 27/1 (星期四) 7-8PM
9/2 (星期三) 7-8PM
21/3 (星期一) 7-8PM

名額: 8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)

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

- ✓ 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

日期: 12/1 (星期三) 7-8PM
10/2 (星期四) 7-8PM
23/3 (星期三) 7-8PM

名額: 10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)

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

