



精神復元青年 也可以透過職涯規劃 找到盼望和追夢？



林保照 (Mark)
HKPES 總幹事

雖然香港政府在過去二十多年用了很多資源及力量，推廣及教育市民關於精神及情緒病的知識，希望增加市民對精神及情緒病的認識，但市民普遍認識程度還是很低，仍有很多誤解和標籤，對精神病的通俗形容詞包括：竊線、發神經、神經病、發癲、癲狂、傻、懵、心理變態、心理不正常。社會的文化潮流也推波助瀾，加深了市民對精神健康問題的偏見和標籤，例如香港最近上映的一套賣座電影《命案》，由林家棟及楊樂文主演，片中的幾位主角都患有思覺失調或人格分裂症，都被標籤為心理變態，有嚴重的暴力傾向，甚至想殺人！對精神病患者極之污名化！我接觸過很多精神復元人士，他們大都很友善，好想與人交朋友，很想過一般普通人的生活，沒有暴力傾向，加上他們絕大部分仍在服食精神科藥物，狀態都較穩定及態度隨和。精神病去污名化常被忽略，政府、社福界及機構須共同努力加強推廣及教育，向學校及市民大眾宣傳精神健康的知識及求助途徑。

青少年階段是人生的一個關鍵時期，大腦的神經發育變得更加活躍及漸趨成熟，大腦的獎賞系統會驅使青年人投入冒險活動，青年人的判斷力亦會受到大腦生理變化的影響，令青年人對環境的影響特別敏感，容易患上各種精神障礙。有研究¹指出精神障礙的病發高峰期一般在25歲以下，除了遺傳因素之外，精神障礙的發病通常涉及一籃子風險因素，包括學業壓力、與父母或家人不和、朋輩關係出現問題等風險因素有關。²隨著社會變得愈來愈複雜，在照顧精神復元青年人的服務中，需要跨

專業團隊成員的共同參與，才可以確保精神復元青年獲得生理、心理、靈性、社會各方面的全人照顧，幫助精神復元青年邁向復元之路。³

以往照顧及服務精神復元⁴人士的跨專業團隊包括基層醫療醫生、精神科醫生、護士、臨床心理學家、輔導員、營養師、社工、社區個案經理、職業治療師，但奇妙的是，神也讓HKPES的職涯規劃師有機會參與服務精神復元青年。去年，HKPES認識了一些服務精神復元青年的社福機構，這些社福機構的服務對象大約是16至35歲的精神復元青少年，他們大多數在13至18歲發病，到20多歲才開始穩定下來，想重投社會，找尋工作，這些社福機構有很好的社工及輔導員資源，但缺乏能為那些想重投職場的復元年青人提供專業的職涯規劃諮詢服務，而HKPES正好在職涯規劃及職涯教練方面有豐富的經驗及專才，更加入了基督信仰的召命觀元素，雙方都認為有很好的互補作用，尤其是對信了主的精神復元青年更有幫助，於是雙方便開始探討合作。首先，這些社福機構的輔導員或社工通過一些條件，挑選了12位精神狀態較好的復元青年，再轉介給HKPES跟進做職涯規劃。HKPES雖然資源短缺，但考慮到這班復元青年多屬於基層家庭，經濟能力有限，乃嘗試以低廉的價錢，為這班復元青年提供單對單的個人職涯規劃諮詢服務，貼身幫助他們深入認識自己的職業興趣、個人風格、強項、技能、價值觀、召命，增強他們的自信，以至他們有信心為自己定立合適的職涯方向。HKPES的職涯規劃導師及義工團隊

為這12位復元青年提供了每人6節單對單職涯規劃諮詢之後，很感恩看見這班青年人有很大的改變和進步。

未接受職涯規劃諮詢之前，這班25至35歲的精神復元青年普遍低學歷，自信心都薄弱，只被動地接受別人介紹的一些餐廳、清潔、地盤、保安工作，完全沒有方向，更別談有自己的夢想。但接受了職涯諮詢之後，由於認識了自己的職業興趣、個人風格、強項、技能、價值觀、召命，他們開始知道那些工作適合自己，自信心大大提高了，懂得主動去找合適自己的工作，或更積極去進修裝備自己，找到盼望，重拾生命活力，追尋夢想和機會。

例如其中一位受助者Jenny，29歲，中一時患上思覺失調及抑鬱症，讀完毅進文憑畢業之後，她不知道甚麼工作適合自己，被動地接受朋友的介紹，在一間快餐連鎖店做了三年，之後在茶餐廳做侍應，做得很不開心，完全無方向。透過職涯規劃諮詢之後，她認識了自己的能力及興趣，喜歡甚麼工作類型，發現自己是較喜歡對動物而非對人的工作，明確了自己的職涯方向及召命，於是報讀了一個照顧動物的課程，積極地朝向照顧動物的事業發展，她說：「我很開心找到自己喜歡的職涯方向，現在讀照顧動物課程讀得很開心，有盼望。我們雖是精神復元人士，但神仍給我們有自己的天賦去發揮所長，也會有召命給我們。」

另一位受助者阿榮，32歲，長期受到精神疾病的困擾，讀IVE時被人欺凌，引發出驚恐症及多種情緒病，IVE畢業後斷斷續續做了幾份工，跟著失業了兩年多，對自己的工作前途極無信心，不知道自己勝任甚麼工作，毫無方向。透過職涯規劃諮詢之後，他發現原來藉著職涯規劃的方法和工具，可以有系統地認識自己的性格、能力、擅長及興趣，沒有想過原來有些工作類型是適合自己的，發現了自己喜歡室內設計，也明白到神給人有召命。他說：「我已經失業了兩年多，當我做完職涯規劃，認識自己更深之後，便有勇氣去報讀室內設計課程，積極向這方面發展，有盼望。如果我沒有做職涯規劃，便不會夠膽報讀，因為這課程需要用很多電腦，而我又不大擅長用電腦，但因為我希望做到自己想做的工作，便鼓起勇氣。所以，我覺得職涯規劃對精神復元人士或任何人都有幫助，可以

幫助我們突破思維框架，例如發現自己的能力、擅長，找到自己工作的喜好及方向，克服以為自己得不到的想法，增強了自信，有勇氣去追尋想做的工作，追尋夢想！」

弗蘭克（Viktor Frankl）⁵是奧地利傑出的心理學家和神學家。身為猶太人，他和家人在第二次世界大戰被納粹軍送到集中營，被虐待、折磨，生命隨時不保。但他察覺到只要認定生命有正面的目的，並積極思想未來正面的結果，想像將來出集中營後要和親人、學生分享他的發現和所經歷的一切，這個積極的態度帶給他盼望和有力量生存下去。第二次大戰後，弗蘭克將經歷和體驗到的心理學觀點出版成書，書中有這名句：「生存的動力就是找到意義，有盼望。」其實，歐美國家早已有很多實證研究，⁶實證職涯規劃的介入，可以對當事人的精神健康產生正面的影響，無論是一般人或精神復元人士，香港在這方面的研究非常欠缺，但這次HKPES對復元青年提供的職涯規劃服務，顯示提高了精神復元青年的自信心，也燃點了他們的盼望，幫助他們找到生存的意義和召命，正好印證了歐美國家關於職涯規劃對精神健康產生正面影響的論述。展望未來，求主賜予HKPES更多資源、加力和使用HKPES，與其他社福機構及教會合作，一同服侍更多有需要的精神復元青年，協助他們建立自信和重投職場，燃點他們的盼望，追尋自己的夢想，並繼續在職場及在神裡面站得穩，實踐神給予他們的召命，既榮神又益人。

1. Kesler RC, Amminger GP, Aguilar-Gaxiola S, Alonso J, Lee S, Ustun TB, Age of Onset of Mental Disorders: A Review of Recent Literature. *Curr Opin Psychiatry*. 2007; 20(4):359-264
2. Kim KM, What Makes Adolescents Psychologically Distressed? Life Events as Risk Factors for Depression and Suicide. *Eur Child Adolesc Psychiatry*. 2021; 30(3):359-367
3. Youth Mental Health in Hong Kong: Challenges – Department of Psychiatry – HKU. *Psychiatry.hku.hk*. 2021 [Cited 1 July 2021]. <https://www.psychiatry.hku.hk/flow.html>
4. 精神復元是在20世紀80年代末醫學界提出的新概念，與過去精神康復的概念不同，過去從醫療角度認為嚴重的精神病是無法治癒的(incurable)，但精神復元是指精神病徵雖然未能完全根治，但復元人士仍能漸漸回復(recover)到一種有意義和滿足的生活狀態，能建立良好的家庭及社會角色，能過一種有希望、有貢獻的生活方式，縱使這生活仍受著病徵所帶來的限制。
5. 弗蘭克(Viktor Frankl)·《活出意義來》(Man's Search for Meaning), 光啟文化, 2008
6. Redekopp, D. E. "Connecting Career Development and Mental Health", *CEAV E-Journal*, 2018, 45(3), Page 17-20

在職涯規劃中忽然遇上的驚喜 ——上帝早已預備

潘慧珊
HKPES 事工主任

透過HKPES的安排，我為一位30歲的精神復元青年提供職涯規劃諮詢服務，原本他來只是想認識一下自己在事業上有甚麼潛力及發展的可能性，而未有即時想轉工或找新工作的需要和動力。當時我有點疑惑，這次的職涯規劃服務是否適時？他是否此時此刻真的需要花這些時間？

奇妙的是，在最後一次職涯規劃會面中，這位青年人告訴我兩天前，他上司向他表示仍然未能落實答應多年將他轉為長工的安排，以致不想留任現時的工作崗位，但因著職涯規劃的數次會面，他逐漸認識自己更多，例如他的工作興趣傾向、能力及長處、滿足感的來源等等，他發現了有更多適合並可長遠發展的工種，並確知了自己在事業上的可能性，所以即使在現時的工作上面對突如其來不愉快的情況，他竟然能在短時間內將負面情緒轉化為動力，積極去為自己的前途採取行動！

要面對突如其來的不如意事所帶來的負面影響，已經不容易，但能夠將負面影響轉化為行動力去改善狀況，簡直是需要心理質素強健的人才能做到。在這次的經歷中，我深深感受到天父——我們

的牧者如何一步一步引領這位精神復元青年進入豐盛。在客戶自己和我這位職涯規劃師都未清楚為甚麼要在這個時候做職涯規劃時，祂已為這位客戶預備了。祂所預備的不只是一個解決眼前問題的方案，而是帶來一個全人（身、心、靈）豐盛的恢復！

正如經上記著說：「耶和華說：我的意念非同你們的意念；我的道路非同你們的道路。天怎樣高過地，照樣，我的道路高過你們的道路；我的意念高過你們的意念。雨雪從天而降，並不返回，卻滋潤地土，使地上發芽結實，使撒種的有種，使要吃的有糧。我口所出的話也必如此，決不徒然返回，卻要成就我所喜悅的，在我發他去成就的事上必然亨通。」（以賽亞書55章8-11節）

在職場打滾多年的我一直都很著重規劃，也嚐過規劃帶來的好處。經歷過這次的驚喜，我對每次規劃時多了一份期盼，就是渴望與天父同工並相信在我能力所及的範圍之外會見到祂美善的彰顯。

不知道同樣在職場的你，是否也想在職涯規劃的過程中經歷天父的引領和美善？



雖痛，可以不苦嗎？

蔣錦華 (Harry)
HKPES 關顧幹事

避無可避的負面情緒

人生在任何階段都充滿着各種負面情緒，不需要特別的訓練，只要你有工作、家庭、社交、慾望和一個會生病的軀殼，你腦袋的「自駕模式」便會不受控地定時出現各種負面情緒，擔心、後悔、憤怒、自責和悲哀是常見卻避無可避的情緒。因造成不安，我們都不喜歡這些負面情緒，恨不得盡快趕走它們。但可惜我們都知道好日子不會長久，負面情緒總會靜悄悄重臨。有些人處理不到這些情緒，身體和心理便有機會形成疾病，導致工作、人際關係和生活質素也會受損。相反，有些人卻很積極處理自己的負面情緒，會用盡所有方法，要求自己24小時「正向」，但原來這積極的做法很可能造成更大和額外的苦。

解困卻添苦

心理學家告訴我們，一般透過靜觀、運動、娛樂、傾訴或放鬆練習，可以幫助減輕或消除負面情緒，可避免對身心和生活造成過度的負面影響。若自行處理不到，負面情緒持續存在，便可能需要求助專業，透過藥物治療或心理輔導來消除和控制負面情緒，恢復積極的思維和情緒，以應對生活中的挑戰。就如最常用的認知行為治療（CBT）的理論，它告訴我們只要我們能調整想法，便能改善情緒，行為會變得正面，身體也會有好反應。但事實上呢？你會發現很多時候正面思維是無法完全消除負面情緒的，而且我們越是努力，越花時間專注地對付負面情緒，如對付不到，便會因這無力感造成更大的困擾。舉個例子，當人面對長期的身體疼痛時，這些現實問題可能會讓那人難以控制自己的情緒和想法，即使希望擁有正面的思維也很困難。我曾為一位患有抑鬱症的復元人士輔導，他患有坐骨神經痛，無論是坐、行或睡眠，長期都感到疼痛。他說一天會用接近18小時處理疼痛，但止痛藥、按摩、針灸或其他治療都無法解決這些疼痛，而感到非常氣餒；而且不論做甚麼，始終不能消滅因疼痛引起的情緒困擾，卻會怪責自己無能，產生額外

的苦。所以，當解決和控制為本的方法行不通時，我們便需要另一種截然不同的方式，就是以接納、共存和價值目標為導向的方向去處理情緒困擾。

接納與承諾治療

接納與承諾治療（Acceptance and Commitment Therapy），簡稱ACT是近十幾年具實證支持和以價值為基礎的心理療法，旨在幫助人們提高心理靈活性，來接納情緒和當下處境，不受負面情緒的影響，而朝向有價值的目標進發。ACT認為情緒沒有好壞之分，只要這些情緒不會持續和長久地影響個人，便不需特別理會它們。事實上，一般我們認為不好的負面情緒也有它們的獨特功能，如憂慮可以幫助我們更好地計劃未來預備逆境，悲傷就能幫助我們更易接納分離和失去，而憤怒就可以彰顯公義，保護自己和身邊人不受無理欺壓。ACT認為困擾的根本原因不是困擾本身，卻是因個人對負面情緒的不接受和不容忍而產生。當我們嘗試去解決或控制這些情緒時，便會變得更專注那些負面情緒，情緒會變得更強烈和更具有影響力。更甚的，當我們發現自己無法「移除」和「控制」負面情緒時，無力感和自責便會引致額外的苦，加劇了困擾。相反，當人接納了情緒後，就可以旁觀者的角度去觀察自己的情緒，讓自己與情緒分開，不讓情緒和想法等同自己，而知道想法也不一定是事實。理論就如為自己「解毒」，當毒不纏身，我們便有能力、空間和時間，根據自己的價值觀去定立目標，計劃和實踐行動。

ACT 的實際應用

說到這裏，我相信大家可能會對ACT有點興趣，但理論歸理論，實際應用也是必要的，以下嘗試以職場信徒面對工作壓力的情境，分享ACT的六大主要理論和應用方法：

1. 觀察自己的經歷（Contacting the Present Moment）：我們工作時，可盡量將注意力集中在當下的體驗上，全神貫注做好面前的工作，而

不要過度擔憂未來或悔改過去的失敗。如何做到呢？確實要達到這目標，腦袋是需要習慣的，這可以通過練習靜觀等技巧來實現，靜觀能提高我們對當下經歷的觀察和接納能力，並暫時關掉腦袋的「自動導航系統」，減低腦袋胡思亂想的虛耗，感受此時此刻發生的事。只要每天練習1-2次，每次3-5分鐘，大約一星期便會開始習慣。最簡單的靜觀，就是用大約3-5分鐘時間，留意自己呼吸或空閒時慢慢地散步留意自己的步伐，細心地覺察一呼一吸和腳掌與地面接觸的感覺。過了幾個月，腦部的情緒、邏輯性和記憶力會增強，而負面情緒會更易疏導。

2. 接受自己的感受 (Acceptance)：工作遇到壓力時，嘗試把那些情緒命名，例如：我感到很焦慮、沮喪、疲倦等，然後告訴自己擁有這些情緒是正常不過的事，嘗試去接受和承認自己這些情緒的出現，而不是試圖遮掩、抗拒或消除它們，而導致更大的苦。“Is OK to be not OK”！當我們接受了這些情緒，你會發現情緒反而會自然地離開而不會纏繞我們，心內便不會產生自我矛盾而進入死胡同，幫助擴大大心靈空間尋求更健康和積極的應對方式，如改變現時工作模式，或與同事、伴侶傾訴尋找解決方法。

3. 分辨自己的思緒 (Cognitive Defusion)：就如上文提過，我們要學習認識到自己的想法和情緒不等於現實，即不要把事情和自己看得「太死」，嘗試學會將自己的思緒看作只是一個想法和過程，而不一定是事實或真理。例如，當感到工作很挫敗時出現自我否定的想法，那時可告訴自己或與身邊人分享：「我有一個想法，我是一個失敗者」，而避免用「我是一個失敗者」。兩者很不同，前者是用觀察者的角度發現了自己一個想法，卻不是把自己與想法糾纏，後者卻是把自己等同失敗者不能分割，這會容易導致情緒低落。

4. 以自己為處境來觀察 (Self-as-Context)：意識到自己不僅僅是思緒和情緒的集合，嘗試將自己想像成一個「自己的觀眾」來看待自己，而不是在其中沉迷。舉一個比喻，當自己因某事與同事吵得面紅耳熱而感到憤怒時，可嘗試幻想自己是舞台下的觀眾，去觀察舞台上自己的行為和情緒，問台上的自己為何會這麼憤怒？憤怒是因為甚麼？除

了負面行為外，有其他更好的回應方法嗎？感覺就像把自己進行分析，盡量不參與台上角色的「對手戲」，這有助於當面對壓力時保持冷靜和客觀，幫助舒緩情緒和選擇更正面的應對策略。

5. 確認自己的價值觀 (Values)：這點在整個ACT的理論是非常重要的部份，也是情緒的逃生門。這部份是思考自己生存的核心價值觀，並確定它們，之後便可根據這些價值觀制定明確目標和行動計劃。有意義的價值觀可提供動力，幫助我們在面對壓力時仍保持堅定，不易氣餒。例如，如果回應上帝召命是一個我們在職場重視的價值觀，當我們遇到挫敗時，就不會單單看到眼前的困境或對成敗得失和個人名譽過度著緊，也會有更高的抗苦能力。比喻就如遠足時縱然辛苦甚至擦傷，當目標清晰時，那些痛便不會過度影響我們，甚至可無視它們向目的地進發。

6. 承諾與行動 (Committed Action)：根據自己的價值觀，設定與價值觀一致的目標，並制定實現這些目標的具體方案並保持對目標的「承諾」而實行。即使過程中可能會遇到困難和挑戰，因著承諾採取果斷積極的行動來克服，並將注意力集中在實現這些目標上，從而減輕情緒困擾的影響。我建議在定立的目標不要過分巨大，可把大目標拆分成小目標，這有助我們更容易達到，所產生滿足感能推動我們繼續向前行。

最後，我希望用一個比喻去解釋整套ACT：你幻想一個運動員正要參加一場馬拉松比賽，他的目標很清晰，就是要挑戰自己的最佳完成時間。比賽過程中，烏雲密布並下著大雨，你認為那跑手會帶著雨傘或等待烏雲散去才起跑嗎？肯定不會，我相信跑手不會理會也不會專注於處理下雨的問題，也不會留意烏雲下雨的位置。另一方面，跑手在比賽過程中也必會濕身和雙腳酸痛，儘管如此，跑手因為目標清晰，他只會留意自己的節奏、呼吸、跑姿和速度，身體的不舒適和痛都會被完成目標的使命和成果所取代。而且，跑手也深知道烏雲是時而出現，時而消失的，只要他不理會並向著目標直跑，烏雲隨著時間自動消散和形成，也不會影響他。

說到這，你會否察覺整套ACT是與我們熟悉的聖經經文一脈相承呢？

從「職業治療」到 「職涯規劃」的感召

Scarlett Tsang

註冊職業治療師

HKPES CBD 職涯規劃師專業證書

我喜歡這金句，助我尋找快樂。「我就稱讚快樂，原來人在日光之下，最大的福氣莫過於吃喝快樂；他在日光之下，神賜他一生的日子，要從勞碌中享受所得。」（傳道書8章15節）

我愛做職業治療師這行業，讓我能與眾同樂。職業治療師Occupational Therapist的「職業Occupation」不限指受薪的工作，也是指所有具意義的活動，可以是買餸煮飯，手藝創作，運動消閒…。感謝主恩手牽引，不經不覺我已做了二十多年職業治療師，近十年專注為精神復元人士提供職能訓練。

我更感謝主奇妙的帶領，於2021年中首次了解到，在「職業治療」以外，原來還有「職涯規劃」這門專科。當時因工作需要，我與十多位精神復元路上的青年人一起探討這切身課題，過程中大家都坦誠交流，認真探索個人性格特質、職業興趣、職業價值觀、強項、助力及阻力等因素；亦投入分享個人現在與未來的學習或工作發展方向和想法，豐富了對自己和外在環境的理解。同時這次經驗亦令我更渴求在「職涯規劃」

上有更紮實和系統化的裝備，給精神復元人士提供更到位的介入和幫助。2021年底，被HKPES的CBD職涯規劃師課程簡介吸引，便開展了連續4個月的學習，經歷自己職涯探索和確定召命的奇妙之旅。

到2022年底，感恩透過HKPES與某基督教機構的合作事工的轉介，我被安排遇上了第一位在我職業治療工作以外的職涯規劃服事對象，一位約30歲的精神復元年青人，與她一起探索，發掘可做、可愛、可盼的工作機會，使用職涯規劃的方法及工具，加上CBD召命觀，幫助她逐步重建具意義和與神同行的生活，一同經歷主的慈愛和恩典。

對於在成長路上遇有精神和情緒困擾的弱勢青年人，從學校環境過渡到工作世界往往額外困難重重，荊棘滿途。感恩，主讓我有份成為一位具職涯規劃專業訓練的職業治療師，成為精神復元肢體的職場同路人，在主恩光照下建立多一點希望感、能力感，一起擬定不同階段的行動計劃，勇敢逆境前行。🙏



已然未然

CBD職涯規劃師專業證書課程2023

本課程專為那些有志了解及運用職涯規劃的相關理念、知識及技巧去幫助別人重尋工作方向及意義的領袖而設。

課程包括：

- A) 面授課、B) 團體個案導引、
C) 單對單個案導引、D) 網上學習及家課

- 日期：7月8、15、22、29日；
8月5、12、19、26日；
9月2、9、16、23日（星期六）

- 時間：上午9:30-下午1:00

- 地點：CBD 職繫點

- 費用：HK\$9,900

Soul Purpose_重尋失落的名字

研讀好書 • 研讀生命（網上聚會）

結合四大元素重尋「名字」確認身分並回應所召：

1. 以起承轉合框架撰寫並言說生涯故事
2. 在群體中辨識生命的歷程，回顧上主對個人的塑造並展望下一程
3. 研讀《靈性標竿》* 和完成書中習作，具體並深入認識自己「所是」(Being)、「所召」(Calling)，並以「所為」(Doing) 回應
4. 靜候主前默觀生命

*《靈性標竿》(SoulPurpose) 是原載於 Theology of Work 的平台，屬一本具聖經及神學基礎兼實用的著作。獲允許翻譯，報讀此課程者將可免費下載全部中文內容。

- 日期：2023年7月6、13、20、27日，8月3、10、17、24及31日（星期四，共9節）

- 時間：晚上7:30-9:30

- 地點：Zoom（網上進行）

- 費用：HK\$980（HKPES 之友：HK\$890）

- 導師：謝麗婷



CBD職繫點

九龍觀塘成業街10號
電訊一代廣場19樓D1室

報名及詳情：請瀏覽 www.hkpes.com

☎ 2314 3331

✉ admin@hkpes.com

☎ 9432 4600

📘 Facebook/HKPES

《CBD職涯規劃師專業證書課程》第六屆 （2~4月）



《快樂探索及靜修營》 （2023年4月15~16日）

財政報告

2023 年收支報告

3 月

4-5 月

收入	HK\$	HK\$
奉獻	926,703.00	140,235.00
職場培訓	30,920.00	68,951.81
其他	21,603.94	41,888.45
	979,226.94	251,075.26
支出	HK\$	HK\$
同工薪酬及福利	132,038.00	272,077.28
行政費用	28,578.21	44,037.40
事工拓展	9,235.33	2,598.30
職場培訓	17,665.50	70,341.42
	187,517.04	389,054.40
盈餘	791,709.90	

2022~2023 年度累積盈餘 *：354,178.68

2023~2024 年度累積（不敷）*：(137,979.14)

* 此數目未經核數師核對



Hong Kong Professional &
Educational Services Ltd
香港專業人才服務機構

HKPES

建立職場信徒

見證道在人間

2023

6

第二期

1-2 職涯內外

精神復元青年也可以透過職涯規劃
找到盼望和追夢？

3 坐井觀天

在職涯規劃中忽然遇上的驚喜——上帝早已預備

4-5 道在井旁

雖痛，可以不苦嗎？

6 飲於井內

從「職業治療」到「職涯規劃」的感召

7 活動精華・已然未然・財政報告

8 大隱於市

1991・職場牧養・非牟利機構

職報乃季刊，免費贈閱，歡迎致電本機構或上網登記訂閱。

地址：九龍觀塘成業街10號電訊一代廣場19樓D1室
電話：2314 3331 傳真：2314 8896
網址：www.hkpes.com 電郵：admin@hkpes.com
設計：GOD-Platform 主要平台

董事會成員：司徒永富博士、鄧有信先生、吳倬文先生、
鄧諾文先生、蔣慧瑜女士
機構隊工：林保照先生、梁淑儀小姐、陳謝麗婷女士、
潘文偉先生、蔣錦華先生、潘慧珊小姐

大隱於市

✦ 潘慧珊（Pearl）姊妹於6月中加入HKPES成為事工主任（部分時間）。Pearl從事旅遊、市場推廣行業超過10年，也在非牟利機構做行政、管理及牧養超過10年，關顧青少年人。她擁有酒店及餐飲管理學士學位及NCDA國際認證職涯規劃師。在HKPES，她除了會支援我們的核心服務及市場推廣外，也會負責推動職涯規劃給這方面有需要的人，幫助職場信徒尋找職涯方向，發揮潛能和活出召命。願主祝福Pearl在HKPES的服侍，發揮她的恩賜，榮神益人。

✦ 最近，很感恩神讓HKPES透過與一些社福機構合作，擴大了對弱勢社群的服侍，尤其是提供職涯規劃諮詢及職涯教練服務給想重投職場的精神復元年青人，感恩看見初步有不錯的果效。我們正與更多不同的社福機構探討合作，提供職涯規劃、教練及輔導服務給有特殊需要的人士，需要更多的資源，請各位朋友代禱記念HKPES的財政需要及積極奉獻支持我們。

同行有你

HKPES的行政費用全賴信徒及教會的奉獻，若你認同我們的事工，並有感動支持我們，請化作禱告及奉獻，奉獻可用劃線支票，抬頭請寫 Hong Kong Professional & Educational Services Ltd.或「香港專業人才服務機構有限公司」；或以轉數快（FPS ID: 161971866）；直接存入恆生銀行存款戶口295-7-054311或匯豐銀行戶口484-300223-838，並將資料 / 存款收據寄回，以便發出正式收據；或以銀行自動轉賬，表格可於網頁下載。奉獻滿港幣100元或以上，可作為香港特別行政區政府認可慈善免稅捐款。



匯豐銀行戶口號碼
484-300223-838

請登入
www.hkpes.com/support/
支持我們