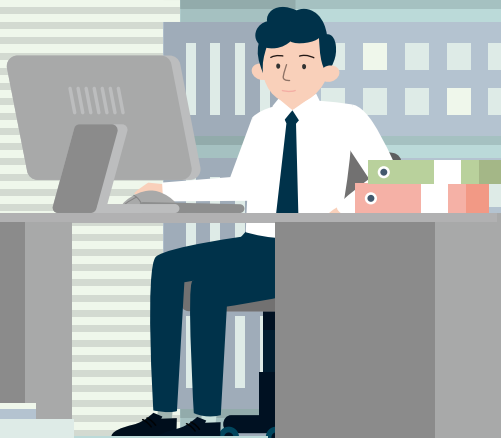
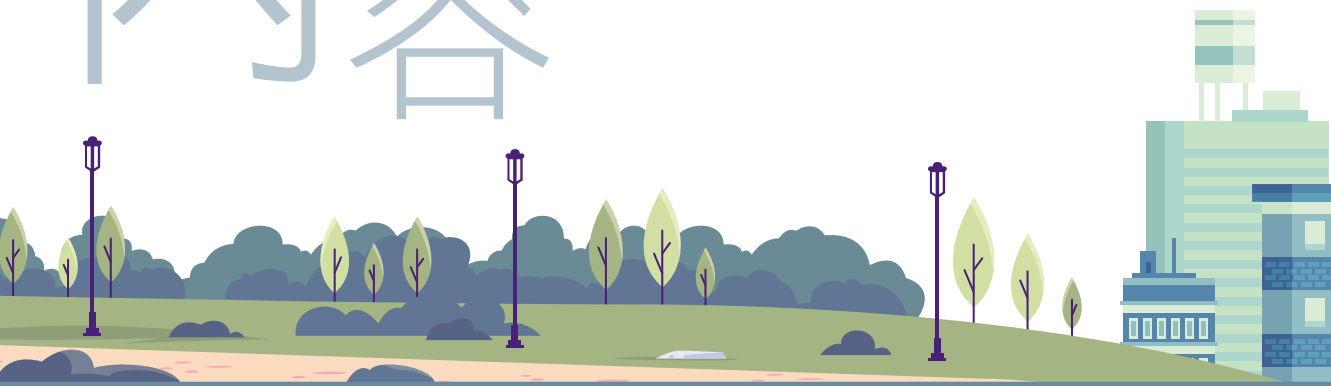


穩工 攻略



內容



透過這本穩工攻略，希望能幫助你重拾對工作的熱忱，並找到適合自己的工作方向和目標。

單元一：就業起跑線	2-15
單元二：職場知多點	16-21
單元三：我的理想工作	22-29
單元四：知己知彼	30-35
單元五：我的工作目標	36-44
總結	45-46



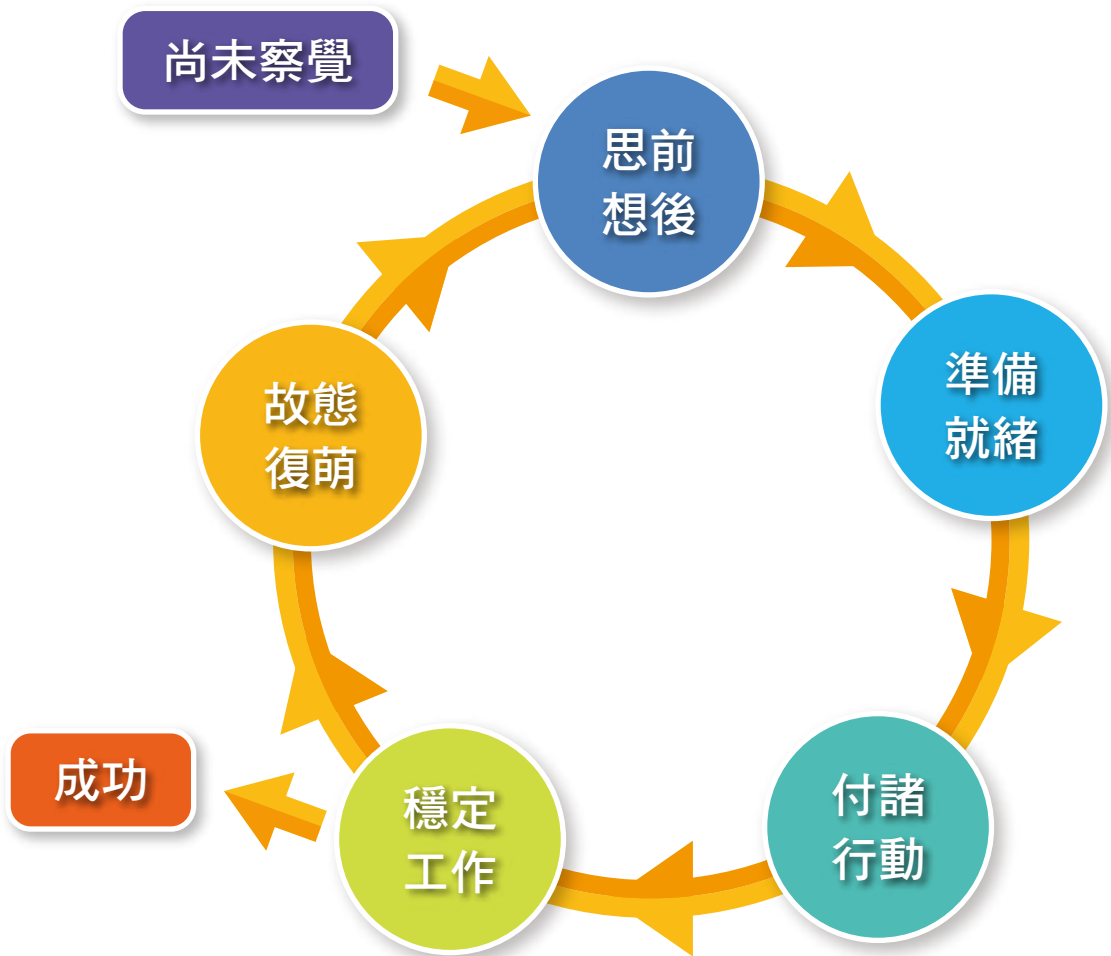
或許有一天你會發現，感動人心的是你能鼓起勇氣開始行動。

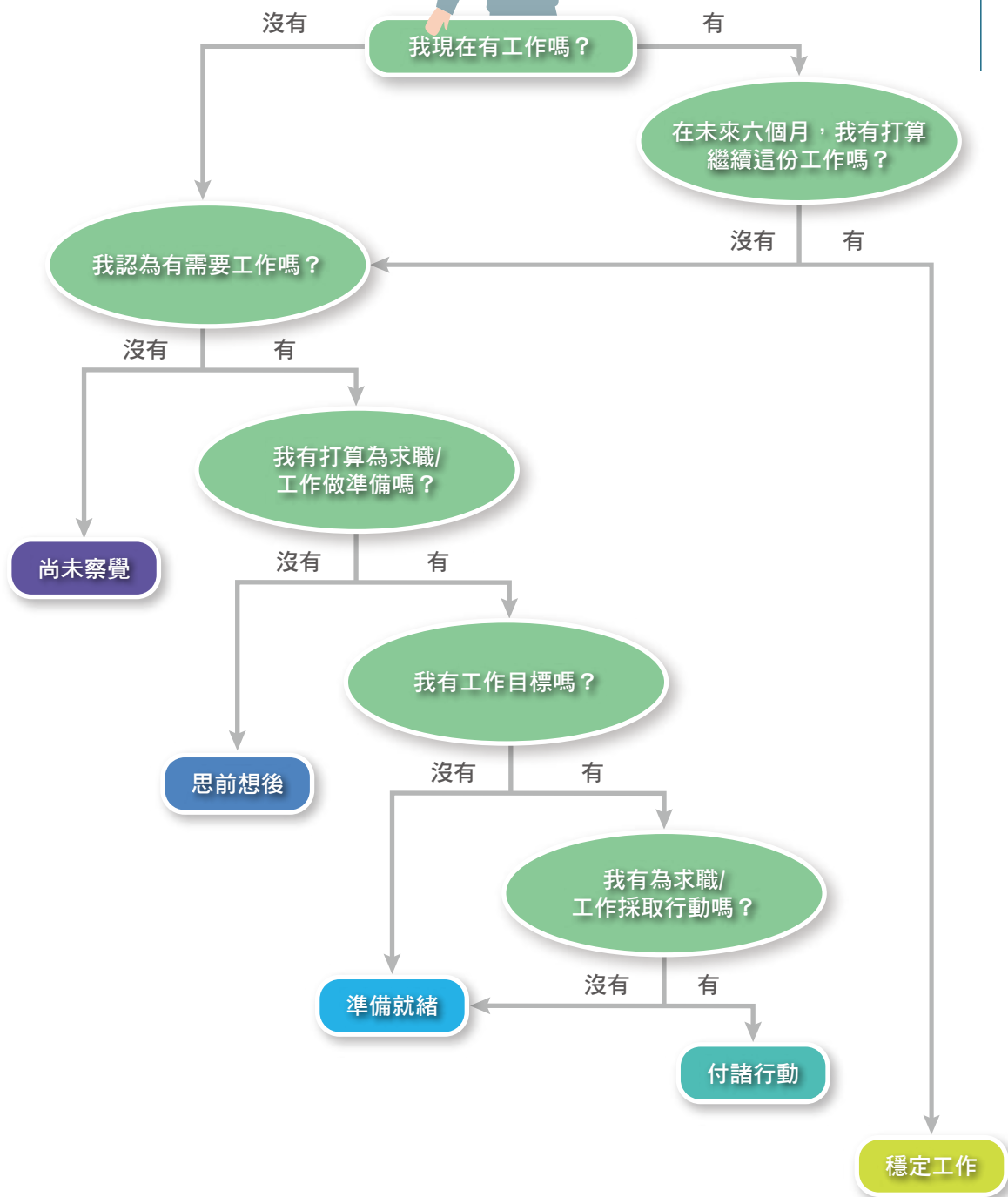




單元一：就業起跑線

我準備好了嗎？



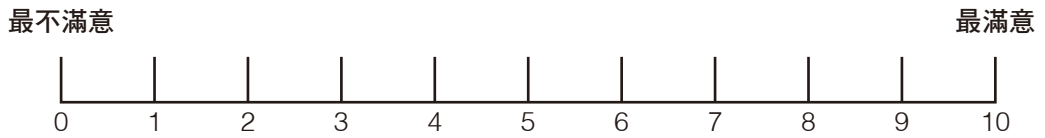




單元一：就業起跑線

現在的我

我滿意現在的生活嗎？我會給多少分？



為什麼會給這個分數？

.....

.....

怎樣做能令我更滿意？

.....

.....

將來的我

我期望一年之後的生活是怎樣的呢？

.....

.....

五年之後，我的生活又會如何呢？

.....

.....

我可以做甚麼去達致我的理想生活？

.....

.....



單元一：就業起跑線

如果有一天我成功地改變了，
我會變得……

身體健康

積極

有更多朋友

可靠、
有責任感

有自信心

生活更充實

有成就感

有滿足感

其他…

有穩定收入

請看看你是否認同以下的描述：

在適當的格
內填上“✓”

1. 我相信要改變現況以達致我心中的理想生活。

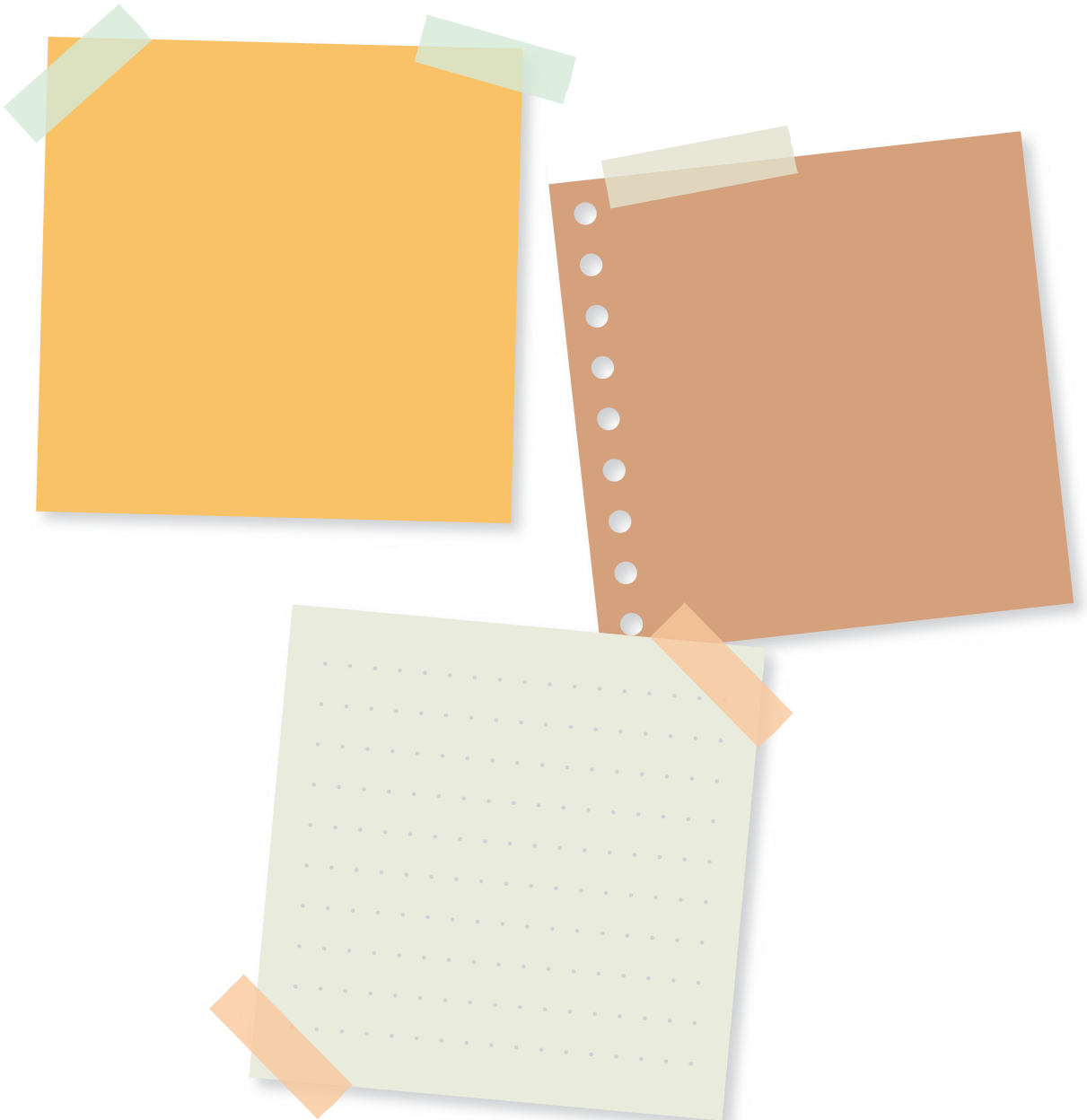
2. 如果要達到以上的改變，工作可能幫到我。





單元一：就業起跑線

工作對我的意義和重要性





如果有機會去工作，
我預計會面對甚麼挑戰？



單元一：就業起跑線

工作挑戰Q&A

家庭及經濟狀況

Q

A

我都想返工，但係冇人照顧屋企！

返工搭車食飯都要錢，我有錢，點返工？

返咗工，人工又唔夠用，綜援金又要俾人扣，好似唔返好過返嗰！

工作挑戰Q&A

個人健康

Q

如果返工，要請假覆診好麻煩，又會俾人知道我有病。

食完藥，我又劫又難集中精神點返工？

我仍然有病徵，出街都仲有少少緊張，咁樣點返工？

A



單元一：就業起跑線

工作挑戰Q&A

工作能力

Q

我咁耐冇做嘢，又冇咩技能，
電腦又唔識，邊有人請！

A

我同社會脫咗節，都唔知做
唔做到嘢，又唔知道有啲咩
工啱我。

我唔知可以去邊度搵工，又
唔知點樣見工。

我唔識點同人相處，次次返
工唔係同人鬧交就係同人打
交，咁樣點返工？

工作挑戰Q&A

工作能力

Q

我住得咁遠，要搭咁耐車，返工又返唔到咁長時間，咪浪費時間！

我又唔識做啲咩，人工又咁低，同我擺綜援金差唔多，仲做咩嘢呀？

費事俾人知我有病要覆診，又有案底。有病又有案底，邊有人請㗎！

A



單元一：就業起跑線

工作經驗回顧

我喜歡……

我比較不喜歡……

具有挑戰性的是……

我做得好的是……

接下來，我要裝備好自己讓我能成功就業！



放眼世界，
目光不局限在狹小範圍內。



單元二 職場知多點



單元二：職場知多點

職業階梯



庇護工場

透過特別的訓練環境，提供工作訓練

訓練津貼

約\$400-800 (視乎工作生產量)

另設勤工獎、表現獎等

工作訓練類別

加工及包裝、郵件處理、電腦製作產品、工藝製品、汽車美容、清潔服務、洗熨服務、農場

出路

輔助就業/公開就業



想知更多資訊
可掃描QR Code





單元二：職場知多點

輔助就業

透過不同社福機構提供專項工作培訓及見習，並於成功就業後提供跟進服務

訓練津貼

約\$1000-2000

(視乎訓練出席率)

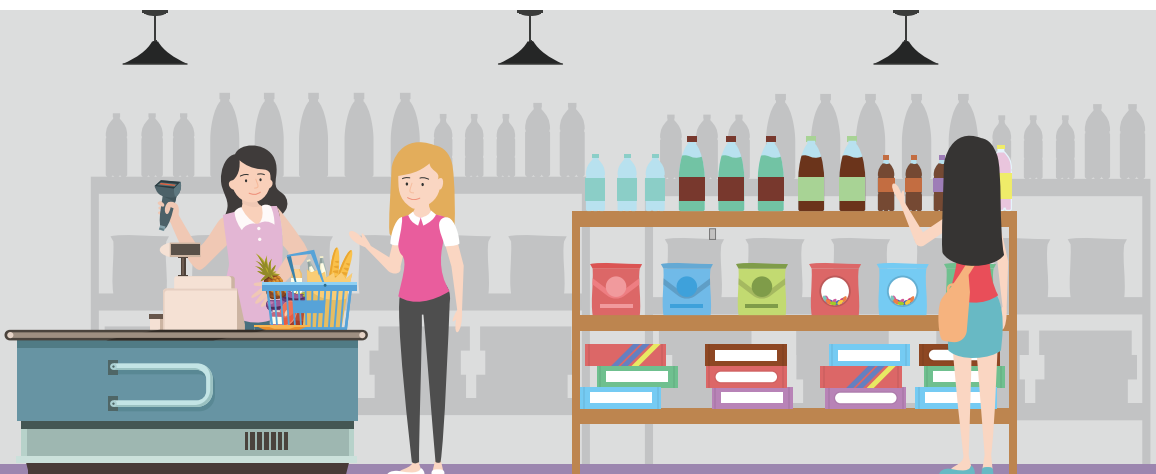
工作訓練類別

包裝、清潔、文職、電腦印刷、園藝訓練、店務及銷售、理貨訓練、速遞 / 跟車訓練

出路

公開就業

想知更多資訊
可掃描QR Code



公開就業

泛指公開市場上的工作，享有《僱傭條例》及《最低工資條例》等所規定的一般僱員福利

薪金

受法定最低工資保障

工作類別

多元化，包含各行各業

例如：金融、零售、醫療、運輸、建造等等

出路

根據各行業的晉升方向

想知更多資訊
可掃描QR Code





單元二：職場知多點

職業階梯比一比

	庇護工場	輔助就業	公開就業
類型	重複性工作為主	初階工作為主	多元化，包括任何種類
要求	<ul style="list-style-type: none">• 要求較低• 包容性高	<ul style="list-style-type: none">• 具一定要求• 包容性較高• 按能力分派工作任務	<ul style="list-style-type: none">• 視乎個別工作要求• 一般僱主均要求能獨立工作
待遇	訓練津貼 (約\$400-800)	訓練津貼 (約\$1000-\$2000)	受法定最低工資保障
支援	<ul style="list-style-type: none">• 工作技能訓練• 多元化活動以配合學員的發展及社交需要	<ul style="list-style-type: none">• 就業輔導• 工作技能訓練• 就業跟進服務	<ul style="list-style-type: none">• 相對較少• 如有需要，可尋求門診職業治療師協助



生命中最大的樂趣就是
做自己喜歡的事情。



單元三 我的理想工作

單元三：我的理想工作



如何選擇適合我的工作？

可以按以下兩個要素選擇

能力



興趣



職業性向測驗 (SELF-DIRECTED SEARCH, SDS)

常規型 (Conventional)

- 性格穩重，喜歡有計劃，按部就班行事
- 建議工作：會計、進出口及物流等講求程序及系統的工作



實務型 (Realistic)

- 注重實際，擅長運用工具，傾向學習一技之長
- 建議工作：機電、建造或裝修業等工藝技術型的工作

單元三：我的理想工作



職業性向測驗

(SELF-DIRECTED SEARCH, SDS)

社會型 (Social)

- 性格隨和，有愛心，樂於助人，懂得與人溝通
- 建議工作：社會服務、健康護理等助人事業



企業型 (Enterprising)

- 外向主動，擅於說服別人，做事較進取
- 建議工作：金融財務、地產及零售業等營商銷售工作

職業性向測驗 (SELF-DIRECTED SEARCH, SDS)

探究型 (Investigative)

- 喜歡研究及發掘新事物，運用邏輯思維，具分析力及解決問題的能力
- 建議工作：資訊及通訊科技等日新月異的工作



藝術型 (Artistic)

- 喜歡創作和美麗的事物，重視直覺，擅於透過不同媒介表達自己
- 建議工作：影藝文化、設計等講求創意的行業

單元三：我的理想工作



我的職業性向

我的測驗結果：

.....

我的職業性向特質：

.....

.....

我較適合從事的工作：

.....

.....

我的工作能力

學歷/工作經驗

工作習慣

工作技能

體能/健康

單元三：我的理想工作



我的工作能力

認知功能

社交技巧

壓力處理

總結興趣及能力後，我初步的選擇是：

職業階梯

公開就業/輔助就業/庇護工場

工種



先要了解自己，才能作充分準備，
定下合適目標，才會邁向成功。



單元四 知己知彼



單元四：知己知彼

我選擇的工作

我選擇的工作

公開就業/輔助就業/庇護工場 工種：

工作要求

學歷/資歷

工作時間

工作技能

體能/健康

認知能力

與人溝通程度

預期壓力

高 / 中 / 低

高 / 中 / 低

我的工作能力

請根據單元三所填寫的工作能力並與職業治療師商討後，在以下各項圈出相應的數字。

(1 - 非常不符合，10 - 非常符合)

我的工作能力與工作要求的符合程度

學歷/資歷

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

工作習慣

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

工作技能

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

體能/健康

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

認知功能

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

社交技巧

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

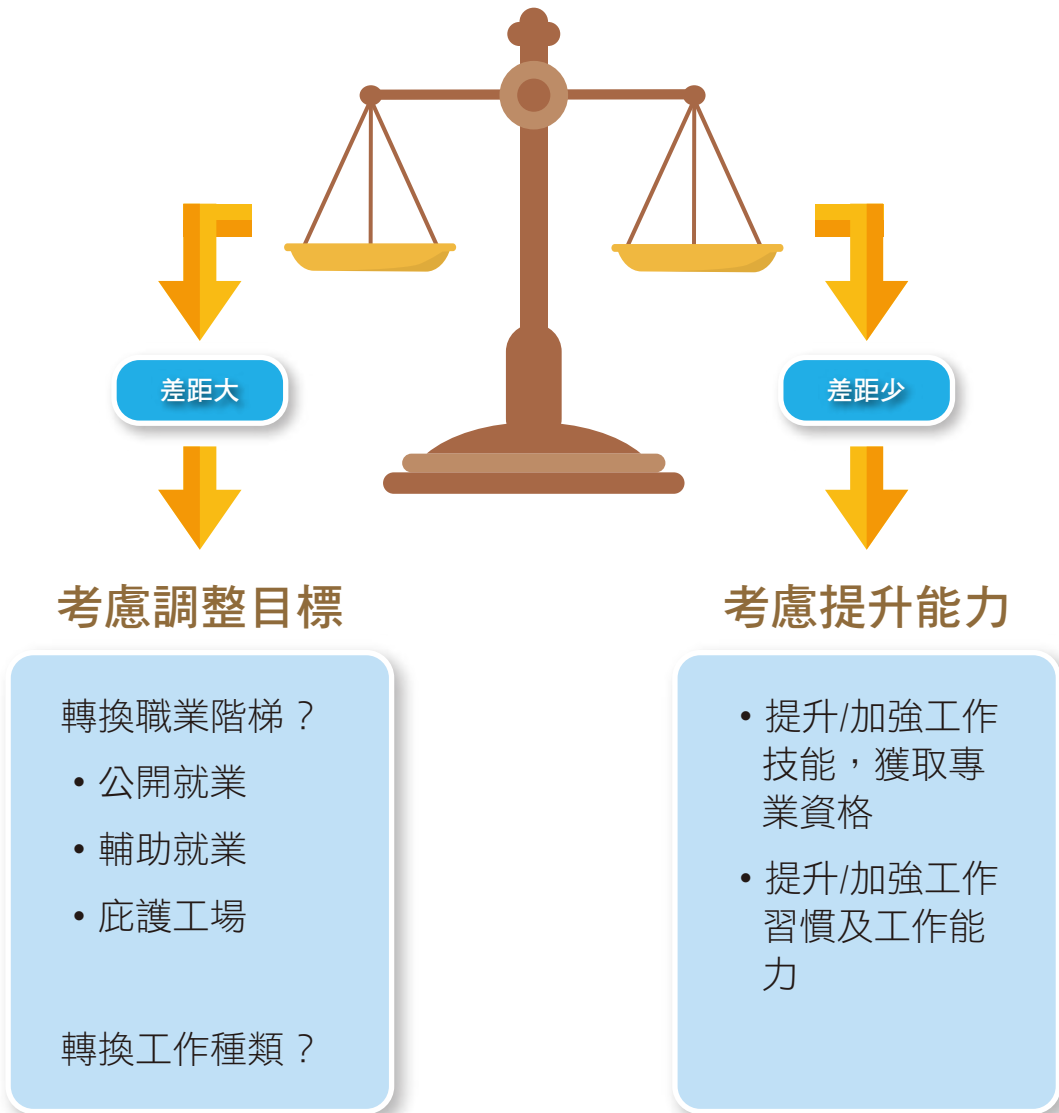
壓力處理

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



單元四：知己知彼

與職業治療師商討後，
我的工作目標與能力相符嗎？



常見工作訓練/進修課程

職業治療

中央職業治療訓練

服務對象：住院病人

訓練項目：包裝、餐飲、零售、文書、電腦、印刷、設計、清潔、洗燙

職能優化中心

服務對象：以輔助/公開就業為目標的門診病人

訓練項目：餐飲、零售、清潔、文書

日間醫院

服務對象：以庇護工場為目標的離院病人

訓練項目：包裝、文書



單元四：知己知彼

常見工作訓練/進修課程

常見課程

僱員再培訓局



職業訓練局



建造業議會



應用教育文憑



展翅青見



展亮



學徒計劃

(機電工程署)



(MTR)



(中華煤氣)



(中電)





有目標的人生才有方向，
有規劃的人生才會豐盛。



單元五 我的工作目標



單元五：我的工作目標

為甚麼要訂立工作目標？

- 方向清晰
- 清楚自己的進展
- 提升動力
- 尋找方法達成目標

醒目目標的五個特質 - SMART

S-Specific
具體的，明確的

M-Measurable
可以量度到結果的

R-Related
有關聯的

A-Achievable
可達成的

T-Time-bound
有時限的

S-Specific 具體的，明確的



到輔助就業工作
學習一些相關技巧
作息有規律啲



到輔助就業做抹車工作
完成工作社交技巧課程
星期一至五按時間表活動

M-Measurable 可以量度到結果的



打字快啲
勤力啲返訓練
主動啲接觸同事



一分鐘內能用電腦打15個中文字
訓練的出席率至少有 90%
每日至少跟5位同事講早晨



單元五：我的工作目標

A-Achievable 可達成的



一分鐘內能用電腦打80個
中文字

持續專注包裝訓練2小時

完成保安培訓後立刻找到
保安員工作



一分鐘內能用電腦打30個
中文字

持續專注包裝訓練30分鐘

完成保安培訓後半年內找
到保安員工作

R-Related 有關聯的

長期目標

提升文職
實務技巧

提升工作
適應能力



短期目標

完成文員或
文職相關培訓

在職能優化中心
接受工作訓練及
培養工作習慣

T-Time-bound 有時限的



參加輔助就業
完成倉務員培訓課程
盡快填好履歷表



在輔助就業最少做半年
在十二月前完成倉務員培訓課程
今個星期日或之前填完履歷表

SMART 目標例子

短期 工作目標 1

未來兩個月，
在工作訓練保持9成半以上
出席率

短期 工作目標 2

在今年6月前
完成8週保安
員培訓課程

短期 工作目標 3

在今年12月
前完成求職訓
練班

長期工作目標

下年4月前在
屯門區找到一
份全職商場保
安員工作





單元五：我的工作目標

我的SMART工作目標

參考過往所完成的自我分析，以訂立「我的工作目標」

我的長期目標：

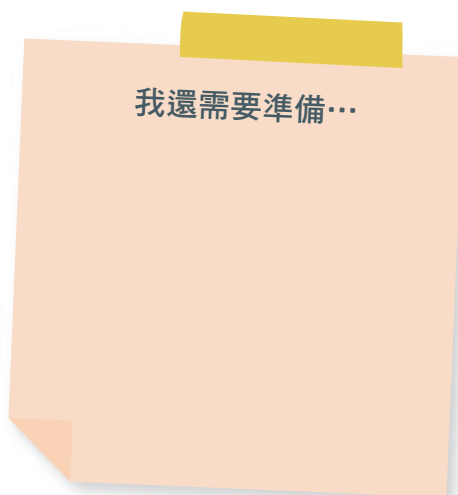
.....

我的短期目標：

.....



我已經準備了...



我還需要準備...

進度檢討

- 定期檢討我的進度，識別及記下我所遇到的任何問題
- 專心一意去解決難題
- 如有需要，修訂目標（須符合醒目目標的五個特質）
- 不要因修訂目標而失望

如果未能達到
目標怎麼辦？

達標幫手

- | | | |
|-------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 自己 | <input type="checkbox"/> 醫生 | <input type="checkbox"/> 職業治療師 |
| <input type="checkbox"/> 社工 | <input type="checkbox"/> 家人 | <input type="checkbox"/> 朋友 |
| <input type="checkbox"/> 勞工處 / 資源中心 | <input type="checkbox"/> 其他： | |

找出與他們的聯絡方法，如有需要，積極尋求他們的協助。



單元五：我的工作目標

進度檢討

短期目標：

已成功達到，獎勵自己一下！

仍在努力中，現在進度：

.....

修訂目標：

短期目標：

已成功達到，獎勵自己一下！

仍在努力中，現在進度：

.....

修訂目標：

短期目標：

.....

 已成功達到，獎勵自己一下！ 仍在努力中，現在進度：

.....

 修訂目標：**短期目標：**

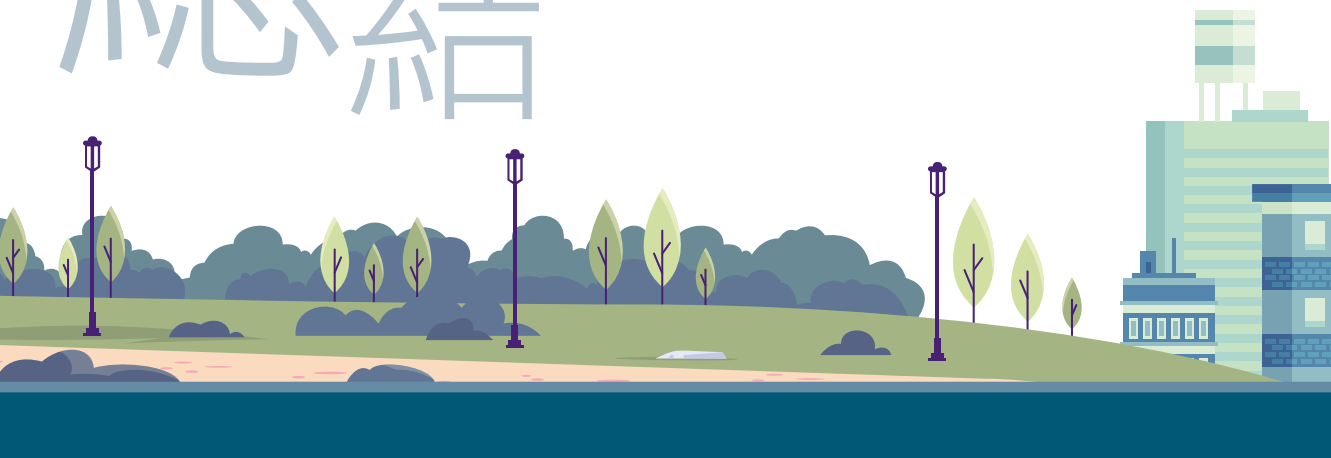
.....

 已成功達到，獎勵自己一下！ 仍在努力中，現在進度：

.....

 修訂目標：

總結



人生有起有落，工作復康的歷程亦是如此。面對困難時，要學會調整心態，保持冷靜，思考如何解決問題。有需要時不妨向身邊的人求助，重新出發。

順境的時候，不妨好好獎勵自己，以激勵自己更努力工作。成功不是偶然的，要通過不斷嘗試，努力不懈，才能達成目標。



請寫下一些鼓勵自己的說話

.....

.....

.....

.....

工作復康
的旅程 未完
待續...



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY

Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster

新界西醫院聯網 病人啟力基金

出版：青山醫院職業治療部
地址：新界屯門青松觀路 15 號
電話：2456 7502
傳真：2461 0566