

職能全攻略

HOT 2



HANDY OCCUPATIONAL THERAPY SERVICE

就業準備手冊

職業探索篇

前言

職能全攻略（Handy Occupational Therapy Service）是一項由禁毒基金撥款，及由屯門物質濫用診療所職業治療部提供的職業輔導服務。目的是協助服務使用者了解他們的就業方向，並根據個別需要進行輔導，以增強他們的就業準備，推動實踐工作或進修計劃，鼓勵他們重新規劃生活，開展積極及有意義的人生。

這是一套為配合這項職業輔導服務而設計的就業準備手冊，它包含「職業探索篇」和「職業裝備篇」兩冊。在「職業探索篇」中，服務使用者可以透過各種練習及與職業治療師的輔導過程中尋找自己的價值觀及就業方向，讓自己更有決心地重新踏上就業或進修之路。而在「職業裝備篇」當中，服務使用者可以找到一些關於求職、進修、生活技能和自我管理的心得，鼓勵他們自我增值，並且能夠更順利地實踐工作或進修計劃。

透過「職業探索篇」的練習，你可以



生命的成長在於不斷學習，但學習不應停留在理念層面，而是進入內心，檢視自己，重整自己的看法及價值觀。



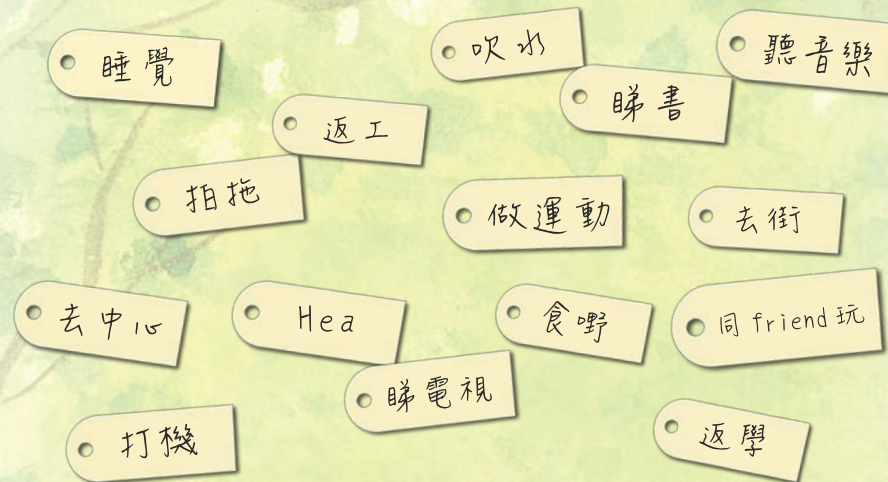
一天的生活

請你在下表填上你如何渡過每一天。

停一停！唸一唸！試寫出你對這項活動的感受。

時間	活動		感受	
	以前	現在	以前	現在
早上				
下午				
晚上				
深夜				

一天的生活 (續)



你滿意這些生活模式嗎？

1分（最不滿意）- 10分（最滿意）你會給多少分？為什麼？

以前

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

現在

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

你滿意哪些方面？為什麼？

你不滿意哪些方面？為什麼？

向前看！向後看！



一年之後的你是怎樣的呢？和現在有什麼不同？

五年之後，你的生活又會如何呢？

假如你繼續現在的生活，最壞的情況會怎麼樣？

有人說東，有人說西，
但在我心裏，早已有答案，
這就是信心。



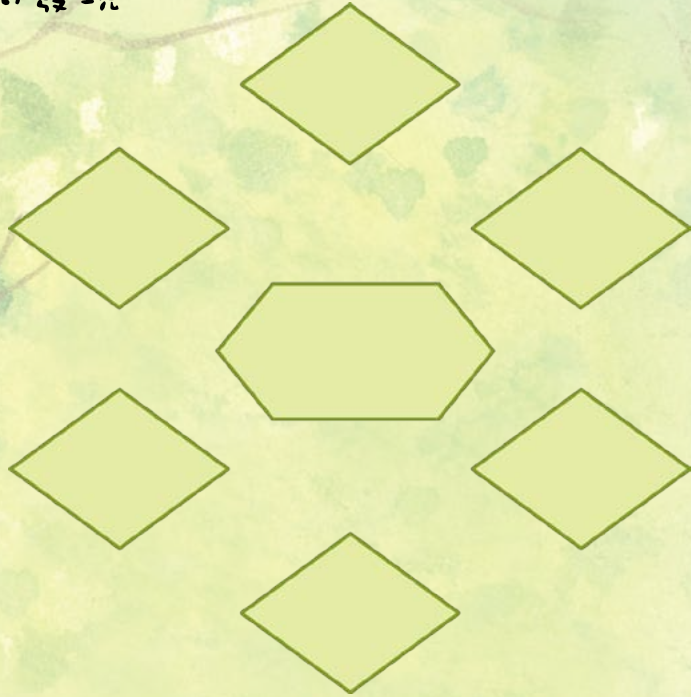
尋找我的價值觀

在你的心目中，你重視下列哪項呢？



請選出你最重視的範疇或者價值觀？

我的發現



你心目中的理想生活是怎麼樣呢？



工作不單可以換取物質，努力
工作也可以磨練自己，變得更加成熟。
所以能夠工作是一件幸福的事。

你認為要怎樣做，才可以達到自己最重視的目標呢？

朝向你的目標，你有哪方面已經準備好呢？



浪費時間就是浪費生命，
有限的生命不要再浪費呀！

有你在身邊遮風擋雨，
我還有甚麼懼怕？



人生交叉點

現在你有什麼需要準備？這為你帶來什麼好處？

需要準備 ↓	好處及代價分析	
	好處	代價
(1)		
(2)		
(3)		

快來量一量！你準備好未？

這些計劃，對你有多重要呢？你有沒有信心呢？現在你準備好了嗎？

請你利用這把「萬用尺」，在下列表格中填寫在下一刻對於你的計劃的「重要程度」、「信心指數」和「準備程度」。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

需要準備	重要程度	信心程度	準備程度	你會怎樣做？
(1)	分數： 原因：	分數： 原因：	分數： 原因：	
(2)	分數： 原因：	分數： 原因：	分數： 原因：	
(3)	分數： 原因：	分數： 原因：	分數： 原因：	



啟航

向著理想啟航，重點不在乎起初的方向，
而是在乎不斷地修正航道。

你可從工作中得到什麼

工作是生活中不可缺少的一部分。

透過工作，你可以：

- ▶ 賺取金錢應付生活開支
- ▶ 獲得滿足感和成就感
- ▶ 增強自信心
- ▶ 發揮潛能和肯定自我
- ▶ 擴闊社交圈子
- ▶ 促進個人成長
- ▶ 協助建立積極和健康的生活

現在，就讓我們深入探討「工作」這個範疇吧！

分析就業準備

就業準備調查問卷分析：

1) 職業取向：_____

2) 職業生涯規劃及信念：_____

3) 求職技巧：_____

4) 個人互作態度：_____

5) 互作適應能力：_____

總結：_____

認清工作障礙

工作障礙問卷分析：

1. 家庭及經濟狀況：_____

2. 個人健康：_____

3. 其他因素：_____

你如何處理這些障礙？

甚麼類型的工作適合我

你認識自己的工作興趣和技能嗎？

你對市場上不同的工作種類和工作性質的認識足夠嗎？

當你認識越多，你便可以更加了解甚麼類型的工作適合自己！

工作興趣測驗

各項總分

實務型 R	考究型 I	藝術型 A	社會型 S	企業型 E	常規型 C

你的工作取向結果

第一 1st	第二 2nd	第三 3rd

同意以上的分析嗎？根據以上分析，有沒有找到合適自己的工作呢？除了以上的工作興趣或工作性質外，還有沒有其他工作興趣或享受其他類型的工作？

實務性工作 (R-Realistic Occupations)

- 包括使用機器、工具及其他設備，擔任製造、操作、檢驗和修理等工作
- 包括一些服務行業的技術性工作，例如廚師、裁縫等
- 可透過學徒訓練計劃或其他院校訓練獲得有關技能

考究性工作 (I-Investigative Occupations)

- 與研究及應用科學有關，研究的對象可以是自然或社會經濟現象
- 主要透過實驗或調查，觀察、分析和歸納問題，例如：電腦程式員、經濟分析員
- 將科技實際應用在現實生活上

藝術性工作 (A-Artistic Occupations)

- 包括音樂、美術及設計等工作，例如：畫家、音樂家
- 須充分發揮自己的藝術天份、創作意念和想像力

社會性工作 (S-Social Occupations)

- 包括醫療、教育、傳播及社會福利等工作
- 需要經常與人接觸，為社會和市民大眾提供各類服務，例如：教師、社會工作者、輔導員
- 需樂觀開朗，處事成熟穩重，並且具備服務他人的熱忱

企業性工作 (E-Enterprising Occupations)

- 包括策劃、管理、行政及商務專業工作，例如：人事經理、信貸分析員等
- 需具備領導才能、有決斷力、並能在壓力下獨立工作

常規性工作 (C-Conventional Occupations)

- 包括一般服務和文書工作
- 一般服務從業員需要經常與客人接觸，例如：收銀員、酒店接待員、銀行櫃檯員等
- 文書工作主要包括維持辦公室的日常運作，為行政人員提供輔助服務，日常工作包括儲存和處理文件、操作文儀器具等

我的工作評估結果

1. 專注力

良好 普通 欠佳 不適用

評估擇要：_____

2. 記憶力

良好 普通 欠佳 不適用

評估擇要：_____

3. 執行能力

良好 普通 欠佳 不適用

評估擇要：_____

4. 雙手協調

良好 普通 欠佳 不適用

評估擇要：_____

5. 手眼協調

良好 普通 欠佳 不適用

評估擇要：_____



只有不斷充實自己，
才能迎接未來的挑戰。

6. 手握力測試

	右手	左手
測試一		
測試二		
測試三		
<input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 欠佳 <input type="checkbox"/> 不適用		

7. 手部靈活測試

良好 普通 欠佳 不適用

評估擇要：_____

8. 反應速度

良好 普通 欠佳 不適用

評估擇要：_____

9. 其他

良好 普通 欠佳 不適用

評估擇要：_____

10. 其他

良好 普通 欠佳 不適用

評估擇要：_____

我的工作經驗分析

最近的工作：

選擇這份工作的原因

最喜歡 / 工作表現最佳的工作

喜歡這份工作的地方

留任時間最長的一份工作

能夠長時間留任的原因

最常的離職原因

其他工作經驗：

我的工作經驗一覽表：

工作名稱	年份	留任時間	對這份工作的感想	離職原因

我的工作能力分析

1. 優點 / 缺點：

我的優點	我的缺點

2. 學歷 / 證書：

年份	學校	考取學歷 / 資格

3. 其他技能（語言 / 文書 / 技能） / 執照：

每個人都擁有自己的夢想，
而夢想卻連繫著忍耐、盼望與堅持。



訂立我的工作目標及行動計劃

SMART Goal【醒目目標】：

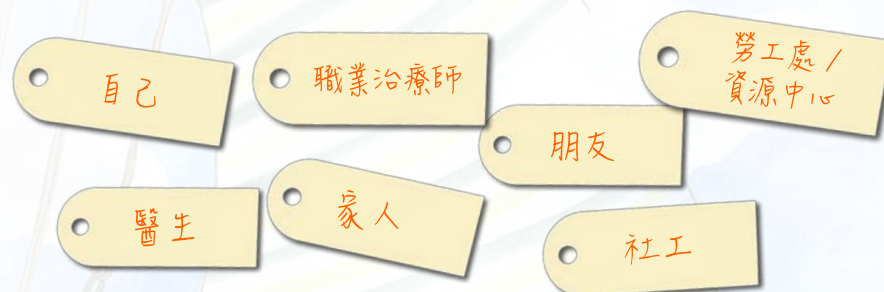
Specific (具體)	⇒	具體的，明確的
Measurable (量度)	⇒	可以量度到結果的
Achievable (現實)	⇒	可達成的
Relevant (有關)	⇒	有關聯的
Time-bounded (時限)	⇒	有時限的

我的工作目標：

我已經準備了：

我還需要預備：(有什麼技能你必須擁有才能達到這個工作目標?)

有誰可以幫你達到這個目標：



你預計需要幾長時間來達成這個工作目標：

一個月 三個月 六個月 一年 超過一年

目標實現步驟 / 短期目標及時間

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

自我獎勵：

沒有夢想，不能成長；
沒有目標，不能達標。



目標進度檢視表：

短期目標	進度	日期	獎勵方式	目標調整

鼓勵說話

你勇敢，願意真誠面對，會開拓出很多空間，很多思路。【李安】

不要自我設限以為自己做不到，你必須冒險一搏。【阿凡達導演柯麥隆】

單是說不行，要緊的是做。【魯迅】

後悔過去，不如努力奮鬥將來。【馬克思】

堅持到底，踩出彩虹。【黃金寶】

用心感受，快樂人生。【阿蟲】

帆不一定風順。【李麗珊】

人生成功的秘訣是，當機會來到時，立刻抓住它。【班傑明·戴瑞斯李】

成為一個成功者最重要的條件，就是每天精力充沛的努力工作，
不虛擲光陰。【威廉·戴恩·飛利浦】

瞭解面對逆境，遠比如何接受順境重要得多。【馬丁·賽力格曼】

鳴謝：

禁毒基金



作者：李瑋欣（職業治療師）

莊得光（職業治療師）

出版：屯門物質濫用診療所職業治療部

(2013年5月)

地址：屯門青松觀路15號同心樓地下職業治療部

電話：2456 7502

傳真：2461 0566

本刊物任何部份之資料，未獲版權持有人允許，
不得以任何方式（包括電子、機械、影印或記錄）
抄襲、翻印或儲存在任何檢索系統上或傳輸。