



說到尋找職業路向和重新投入社會就業，很多康復者都認為挑戰重重而感到壓力，亦有部份可能因為曾經碰壁而為之卻步、不願再次嘗試。就業除了影響經濟收入之外，其實亦會影響自我形象和自信心等心理質數，因此就業方面似乎成為很多康復者難以掌握的一環。

古人孔子有云：「工欲善其事，必先利其器」，意味工匠想要把工作做好，必先要使用精良的工具。因此若果希望自己能夠勝任自己期望的工作，必需將自己的「器」好好磨練，使求職和工作時都能夠更得心應手。而康復者的「器」，其實正正就是「自己」，包括了身心健康、相應的工作知識、技巧，以至社交技巧、職場情緒管理及危險處理等等。社區裡面其實有很多社區資源協助復康者提升自己，為求職和就業做好準備，所以求職路上並非一定孤獨無援。

所謂「大愚若智，大拙若巧」，有些人只做到表面聰穎但實際上沒有內涵，別人很快就會察覺而「穿煲」；相反地，若果能夠於平日做到增進見識修養、提升工作技巧和吸收各方經驗等，即使是平時看似平凡的人，在工作崗位上也會散發出個人的魅力和風采。

只要好好提升和充實自己，就業和工作就不會再是難以掌握的領域！

病人資源中心註冊社工 張平

透過社區資源為投入職場作好準備

工欲善其事，必先利其「器」？

給工作一個 LIKE



精神病康復過後，我們也期望自己盡快重投就業市場，選擇工作時，如能達到下列比例，代表你已找到你的「完美筍工」。

20%

發揮所長

記得總有一份工作會合適你，讓你發揮所長，如發現現職未能達到此目標，就趕快嘗試另一個新崗位

20%

滿足感

合適的工作崗位能讓你肯定自己的能力更能讓你感到無比滿足感

20%
發揮所長

20%
滿足感

完美
筍工

20%
按興趣

20%
穩定收入

20%
充實生活

20%

按興趣

如所選工作能與興趣掛鉤，可以提升對工作的投入度

20%

充實生活

有工作的日子可以令你感覺充實有力，清楚每日生活方向。

以下時間表可作參考

早上8:00-8:30 - 起床、梳洗

早上9:00-1:00 - 返兼職

下午1:00-2:00 - 食午餐

下午2:00-5:00 - 運動及約朋友

tea—tea

20%

穩定收入

不論收入多寡，若果收入能應付生活所需，除自我感覺良好，亦能肯定自我

以下提供一些小貼士幫助大家面對再就業：

1 開放態度面對重新就業

2 相信自己可以做得好

3 遇有困難，請教他人

4 盡全力去尋找自己喜歡的工作

5 隨自己的喜好去進修，讓自己更有就業方向

6 認真的態度去看待你的面試及工作機會

7 依照自己的喜好和能力，選擇合適自己的工作

如果失業了，
我們可以怎辦？



社會層面

了解就業市場最新情況，如普遍就業氣氛不佳而情況許可，可考慮休息一陣子才再就業

個人成長層面

相信自己仍有能力面對再就業的可能，為自己加油

心理層面

面對被辭退，心理上總會不明所以，但切忌怪責自己，否定自己的能力；可以重整自己的思緒，再計劃下一步，亦可找就業輔導人員傾談

社交方面

切忌封閉自己，多與家人朋友見面，保持社交，說不定他們會有更多搵工網絡介紹



就業情報站

浸信會愛羣
社會服務處
培訓及就業支援

電話：3413 1578

利民會
綜合職業
復康服務

電話：2889 3275

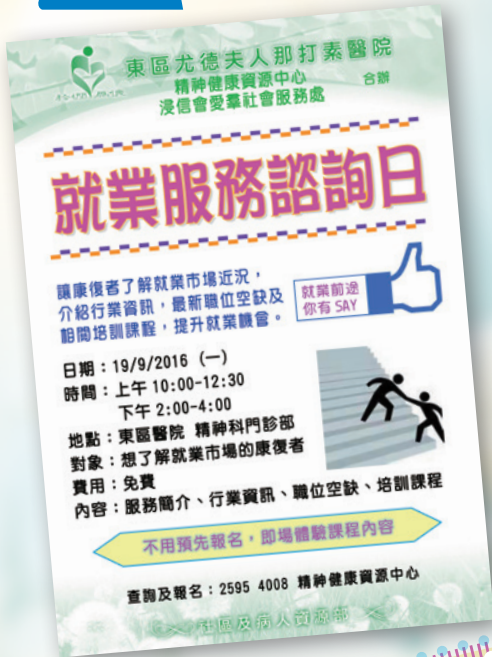
鄰舍輔導會
輔助就業服務
(香港區)

電話：2511 3452

勞工處
展能就業科
就業資源閣
(香港區)

電話：2852 4801

面試攻略



- 1 準時
- 2 禮貌地跟對方打招呼
- 3 面試前了解面試的職位內容
- 4 保持自然的笑容
- 5 要留心對方的問題，不要答非所問
- 6 說話速度要適中，切忌不必要動作
- 7 回答問題時也要適可而止，不要長篇大論
- 8 如果你對某方面認識不深，不妨坦白告訴對方



「一朝失意，他得到的比意氣風發時還要多，心靈上很滿足。」

完美筭工
作者：羅拔·畢拿



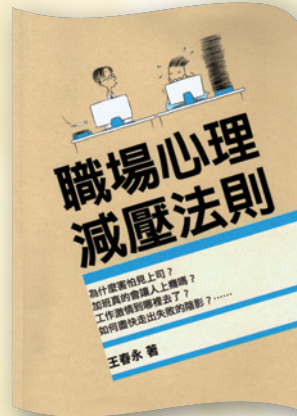
「我們既要依靠工作來求得生存，更要學會通過工作懂得享受。」

別讓工作拖垮你
作者：葛雋



「一起看看你所擁有的獨特興趣、天賦和才能，適合從事哪方面的工作。」

失業了，怎麼辦？
作者：曾繁光·葉海旋



「提供有效的減壓法則，幫你遠離煩惱，助你贏在職場！」

職場心理減壓法則
作者：王春永



只要利用智能手機掃描以下這個二維條碼，亦能夠馬上在手機看到家友站的最新動向！
或直接於瀏覽程序輸入http://www.healthyhkec.org/prc/pyneh/psychological/beyond_bounds