






# 精障者 就業安心小手冊

~精障者進入職場教戰守策~



臺北縣康復之友協會 編印

本手冊承蒙台新銀行公益慈善基金會贊助，特此致謝！



# 目 錄

- 01～ 序-基金會董事、局長、理事長、編者
  - 05～ 第一篇 就業前準備
  - 13～ 第二篇 求職技巧
  - 17～ 第三篇 就業進行式
  - 28～ 第四篇 成功經驗分享
  - 34～ 第五篇 悠然轉身~離職
  - 36～ 第六篇 資源
  - 38～ 感謝/協助單位
  - 39～ 附錄一 就業前準備表(1-7-1)
  - 40～ 附錄二 就業前準備度自我檢核表(1-7-2)
  - 43～ 附錄三 工作狀況檢核表(3-7-1)
  - 44～ 附錄四 健康管理表(3-7-2)
  - 45～ 附錄五 工作品質管理(3-7-3)
  - 46～ 附錄六 作息管理表(3-7-4)
  - 47～ 附錄七 工作表現評量表(3-7-5)
- 
- 
- 

# 台新基金會董事序



臺北縣康復之友協會用了近一年的時間，把他們輔導精障朋友的經驗與心得加以整理，撰寫這本極具實用性的手冊，讓精障朋友和他的家人，對於進入職場的種種適應要點與資源取得，可以一目了然。

臺灣輔導精障朋友的社團非常的多，然而社團的集中輔導在精障朋友進入職場之後，就難以持續。有鑑於此，協會以真正的用心和長期的關心，撰寫這本手冊，內容均屬長期輔導精障朋友的實戰經驗，透過案例分享，重點整理及資源的取得來源三方面，以深入淺出方式介紹。

字裡行間，在在顯示撰寫者的善念及愛心，讀來令人極有感受。特此鄭重推薦給各界關心精障朋友的團體及個人，也推薦給精障朋友及其家人，人手一冊，可以自教自學，受益無窮。

台新公益慈善基金會 執行董事 鄭家鐘



# 局長序

新北市政府勞工局致力推動身心障礙者的就業服務，除在各地就服站臺設置專責之身障就服員外，98年起陸續在新店、板橋及三重等地成立三座身心障礙者職業重建服務中心，提供單一窗口模式，整合相關資源以協助身障者就業。100年度委託12個單位提供支持性就業服務，服務精障者單位佔近一半，協助有工作意願及能力的精障朋友就業，因為我們深刻瞭解精障朋友在就業方面所遭遇的阻難。

近年來，政府及民間團體持續倡導社會對精障朋友的認識及接納，本局為使各界對身障者在就業上有多些認識，特於今年編印「有夢無礙 就業FLY」身心障礙者溫馨小故事，其中在精密陶瓷廠工作的「阿民」，雖然現在仍有顫抖、表情僵硬等長期藥物副作用的症狀干擾，不過他已成功跨出精障就業的框框，逐漸融入職場、學會面對人際壓力。透過就服員分享身障朋友扣人心弦的生命故事與就業歷程，讓讀者更能貼近故事中的主人翁，並肯定身障朋友的工作能力與用心。

「臺北縣康復之友協會」接受本局委託辦理支持性就業服務多年，服務品質及績效屢獲本局業務評鑑肯定，並積極為精障朋友就業權益發聲。繼去年編印「雇主安心小手冊」後，今年更彙集各方就業服務實務工作者之寶貴經驗，出版「精障者就業安心小手冊」，手冊中對就業的各面向資訊、介紹與分享等一一詳盡羅列，處處皆可看出協會對精障朋友就業上的付出和關注。

此外，手冊內有詳載本局所提供各項身障者就業服務資源，期待能夠讓更多精障朋友了解及運用，進而協助強化就業準備與適應，協助更多精障朋友成功就業。

新北市政府勞工局長 高寶華 謹誌

# 理事長序

給親愛的精神康復者~

你好！每一個我所認識的精障者，都會用充滿希望的眼神說：「我想要找工作！」。「工作」似乎意味著真正「成功」邁入生涯的另一境界。但要找到合適自己的工作，並不是件容易的事，我們常常需經過不少的試探、摸索，跌倒了再站起來，終有一日當我們認識了自己的職業性向、能力，也瞭解了社會的現實狀況，那時或許才真能順利進入職場，完成我們的心願、大家的終極夢想。

本人以身為精障者家屬及從事精障者自助團體的多年經驗告訴大家，為了讓自己減少一些因求職及就業引起的挫折感，還是應該虛心的求助於專業的「就業輔導員」。他們累積了多年的服務經驗，一定比我們自己單槍匹馬，更容易找到就業成功的竅門。

從這本國內獨一無二的「[精障者就業安心小手冊](#)」，你可以看出本協會「就業服務小組」同仁們的專業、用心及溢於言表的誠摯叮嚀，他們非常期望「你」也能如他們手中的個案，多能在經歷一番磨練後成功踏上「職場」，祝福你「心想事成」！

臺北縣康復之友協會 理事長 王珊

# 編者序



這本「精障者就業安心小手冊」，主要結集了十多年來新北市的精神障礙者、家屬、雇主以及支持性就業服務員等成功的經驗。本會就業輔導組全體同仁，在開發職場、實地輔導、撰寫紀錄等忙碌、煩瑣的工作之間，仍然戮力而為，各自分工蒐集相關素材、資訊；約訪各種背景的受訪者，費時近一年彙整而成。

本手冊共有就業前準備、求職技巧、就業進行式、成功經驗分享、悠然轉身（離職）、資源等六大篇章，筆者盡量以淺顯明白的方式，循序漸進的敘述，告訴精障朋友及家屬，需要做哪些事前的準備，以及如何加強身心方面的認知和耐力等，雖然簡單卻頗具實用性，是可以隨身攜帶、便於閱讀的教戰守策。有就業需求之精障朋友，可透過此手冊，瞭解自己在就業這條路上，需要做什麼、注意什麼，期望精障朋友在職場中也能協助自己，有效的處理在職場中可能面臨之困擾。

無論是國內或國外研究皆指出，支持性就業服務模式對於精障朋友就業是最有幫助之服務。因此在文中，主要也是新北市支持性就業服務員的服務經驗整理，相信可協助自行就業之精障者，我們依然鼓勵有就業需求，且常在求職過程中受挫之精障朋友主動尋求服務。

本手冊中常出現的就業服務員或是就輔員等名詞，都是指從事就業服務的專業人員。文中受訪的家屬與精障朋友，為尊重其意願，所有姓氏和地名都經過修改，惟其所陳述的都是個人很真實、很珍貴的親身經歷。

# 第一篇 就業前準備

## 一、生理方面

### 1.體耐力：

工作必然會有體耐力的付出，因此具備基本體耐力是很重要的。

一般工作至少都須連續兩小時以上，大部分則是四小時（中午休息半小時至一小時）。

若能在就業前，提升自己的體耐力，則可減少就業初期對於職場適應的負擔，相對地，也就提升穩定就業的機會。

提升體耐力方法很多，通常是以體適能（Health Related Physical Fitness，包含健康適能及運動適能）活動來進行。

本文僅針對健康適能給予相關建議：

- (1)心肺適能：快走、慢跑、游泳、跳繩、有氧舞蹈等等。
- (2)肌肉適能：仰臥起坐、俯地挺身等等。
- (3)柔軟性：以靜態伸展運動為佳。
- (4)身體組成（肌肉、脂肪組織分佈）：與增進心肺適能的方法相同，但強度可以稍低一些，且效果可以累積。

另外在家中也可以透過持續做家事（拖地、洗衣）或假日安排爬山、健行等活動，增進自己體耐力。

當然，工作時的勞動與平常體耐力培養仍不一樣，但先培養好基本體耐力，對於未來進入職場仍是相當有幫助的。

### 2.生理時鐘：

正常作息對於精障朋友要進入就業市場是非常重要的。

因為服藥及長時間在家緣故，部分精障朋友可能在作息上較為紊亂，但工作時間大多是固定的，工作時間多集中在早上七點至下午七點，因此，就業前先調整好作息，未來到職場時，可減少就業初期對於職場適應的負擔，相對地，也就提升穩定就業的機會。

有研究指出生理時鐘混亂可能會容易造成健忘及疲勞，注意力較難集中，在生理系統上，也可能讓內分泌較為不穩定。若就業前作息未調整，在工作時，可能就會影響工作內容的學習與適應，自然影響到就業的穩定度。

因此，根據服務經驗，建議就業前務必先將作息調整好，對於未來就業適應是相當有幫助的。

## 二、心理方面

### 1. 為何要工作？

每個人的就業動機不一樣，可能很單純想要賺錢餬口，有人想增加成就感，有些人想透過工作累積經驗，有些人希望透過工作交朋友，有人則是因為在家太無聊，想找點事情做。

動機不同，自然也會影響適應或是投入工作的心力，因此，思考為何要工作，瞭解自己的工作動機是重要的，也是求職的基礎。

在工作中難免會遇到挫折，釐清自己的就業動機，若遇到挫折時，可以增加一些面對挫折的動力與勇氣。

### 2. 針對就業的心理準備

進入就業市場，因為將會面臨平常比較少遇到的事情，所以需先調整心態，事先有心理準備，對於適應工作環境是十分重要的。

(1)體耐力的付出：工作或多或少都會有體耐力的消耗，既然有體耐力付出，就會有「累」的感覺。

(2)腦力的付出：學習需要運用記憶力、注意力、判斷力等認知功能，這樣腦力負擔同樣也會感覺到「累」。

(3)面對挫折：工作上的技能都不是與生俱來，到了一個新的工作環境，對於新的工作內容都需要學習，而學習的過程，都會遇到挫折，也可能會感覺到失落、沮喪或憤怒等不舒服的感覺，調整自己面對挫折的心態，用正向想法面對挫折，對於工作上的適應是相當重要的。



(4)面對壓力：工作上難免會有種種壓力，比如學習技能上的壓力，工作產能的壓力，人際關係的壓力等等，或多或少都會有。

(5)承擔責任：整個工作內容與品質代表著您的責任。完成與否、完美與否，都需要承擔相對應的責任，而有責任感，自然在這過程中，就會比較快適應。

### 3.針對可能的改變做心理準備

就業是人生的另一個全新的歷程，所以一旦工作就會面臨許多改變，人固定生活模式一旦改變，一定會有些不適應，甚至不舒服，因此做好心理準備同樣很重要。

(1)時間分配改變：進入就業職場，生活上最大的改變就是時間的安排，就業前可能隨時可以看電視、睡覺、逛街，但就業後，大部分時間都是在職場上工作，下班後，可能還得整理一下今天職場上學的事情，稍做休息就得就寢。

(2)休閒方式改變：工作後，原有的休閒活動會僅限於休假日，因此需要離家住宿的休閒安排必然會減少，而休閒活動可以放鬆、減壓，對於工作穩定依然重要，因此安排上便需要配合工作，如配合排班安排或下班後安排，一般仍是以不影響工作為原則。

(3)社交活動改變：就業後與朋友的互動會限於下班之後或休假日，甚至因工作較忙碌，平常下班可能會選擇休息，如果外出聚餐/會，也會因隔日需上班而提早結束。社交活動會比待業時少很多，這也是要有心理準備的。

(4)家庭責任改變：待業時，分擔家庭責任上常較偏向做家事、照顧長輩或小朋友、民俗儀式準備等，也可能常需跑銀行繳費或是到政府部門洽公；就業後家庭責任會變成分擔經濟，例如需負擔個人或家庭成員生活費用、日常支出等。而許多事情可能需要調整到下班後處理，或是非必要本人辦理之事務，會改由其他家庭成員來負責。

(5)其他：待業與就業，不同的狀態，會有不同的體驗，任何的改變可能都是必然，先有心理準備，在就業後會比較能調適。

### 三、技能方面

#### 1.專業技能：

以目前來說，職業訓練是最快速可以培養專業技能的方式，政府為了勞動力的適性發展，每年都有大量公辦職訓課程，此為針對就業市場的變化與發展，以培養專業技能，一方面也在於促進就業率。各地就業服務站都有關於職業訓練的資訊，若求職者有特別有興趣的工作，便可透過職業訓練的專業技能養成，來增加自己求職競爭力。

#### 2.非專業技能：

非專業技能部分，大多是根據以往就業經驗或是就業後在職場的經驗來培養，而對於精障求職者來說，非專業技能的提升，多是透過職能課程的訓練，培養就業後學習工作技能所需之功能，以下簡單列舉：

- (1)手部功能
- (2)細緻手部功能
- (3)手眼協調
- (4)負重能力
- (5)行動及姿勢維持能力

以上皆可能透過在日間留院、社區復健的活動、課程來培養。

### 四、就醫與服藥

對於大多數精障者而言，面對疾病，穩定症狀，維持生活，跟就醫與服藥有很大相關。

根據第一線的就服員表示，穩定就醫、服藥，通常是精障者就業的第一步。不規律的回診與服藥，可能會造成精障者在工作時受症狀干擾或影響，而最後退出職場，這對於好不容易進入就業市場的精障者來說，是十分可惜的。

另外，副作用也可能影響精障者工作，因此就業前先瞭解藥物副作用對自己生活的影響程度，也是十分重要的，必要時，可能需請醫師調整藥物、開解藥或調整服藥時間。

因此，在就業前，應該養成規律回診與服藥的好習慣，讓自己的身心都處在最佳狀態，為將來成功就業打下良好的基礎！

## 五、家屬支持

根據第一線的就服員表示，在服務精障者就業過程中，家屬對於精障者就業的支持，對精障者工作穩定與否扮演著相當重要的角色。

一般來說，家屬過度保護、或是忽略甚至排斥，這些過之與不及的態度，都可能對於精障者就業造成干擾，相反地，家屬正向支持與適時關懷，對於精障者就業穩定很有幫助。

以下幾點是資深的就業服務員建議家屬在家人就業前可以做的：

### 1. 提供就業前準備的生活所需：

在就業前準備，您的家人可能需要先去上課、日間留院或是社區復健中心，在交通、用餐上會有金錢上的花費，若家人能給予支持，精障者也比較能無壓力、全心地投入就業前準備工作。

### 2. 注意他的疾病狀況：

畢竟精障者在機構的時間有限，且多數精障者之服藥時間都在晚餐後或睡前，因此注意其生活狀況，包括是否有按時回診、按時服藥、作息是否正常、情緒是否穩定，家人需花點時間注意或適時提醒。

### 3. 與專業人員保持聯繫：

您的家人在就業前或許會參加日間留院、社區復健或其他課程、團體，上述服務皆有專業人員提供協助，若有任何疑問或想瞭解家人狀況，都可聯繫詢問。

## 六、可運用資源

### 1. 社區復健中心（註1）：

根據統計，有九成的精障者都是與家人一起生活，因此在各地社區的復健服務設施，已經日漸受到重視，社區復健中心係指為協助精障朋友逐步適應社會生活，於社區中提供精障者有關工作能力、工作態度、社交技巧、日常生活處理能力等復健活動。服務使用者同樣是在白天的時間固定前往。社區復健中心通常有以下復健目標：

- (1)提升自我照顧及獨立生活的功能。
- (2)增強解決問題的能力、提供社交技巧、改善人際關係。
- (3)提供復健工作訓練。
- (4)提昇工作動機。

※新北市社區復健中心一覽表：

名稱	電話	地址
臺北縣康復之友協會附設心橋工作坊	02-22557504	新北市板橋區文化路二段548巷31號1樓
臺北縣康復之友協會附設新莊工作坊	02-22084545	新北市新莊區景德路256&258號1、2樓
得揚工作坊	02-22747021	新北市土城區青雲路10-2號1、2樓
八里療養院附設中和社區復健中心	02-22469893	新北市中和區南山路4巷3號5樓
八里療養院附設社區復健中心	02-26193448	新北市八里區中華路二段308巷5號1樓

※新北市精神復健機構資訊：

[http://www.health.ntpc.gov.tw/\\_file/1459/SG/33606/D.html](http://www.health.ntpc.gov.tw/_file/1459/SG/33606/D.html)

## 2.會所模式：

採會員制，日常運作由會員與工作人員共同參與、協調與討論，重視每位會員的角色與權利，凝聚會員對中心的向心力與歸屬感。設有過渡性就業服務，提供會員在一般職場工作訓練的機會。

慈芳關懷中心--電話:8262-1305/06，新北市土城區中正路18號6樓。

## 3.日間留院：

醫院精神科大多都設有日間留院，精障者白天前往醫院，下午則返家。是出院後或門診個案針對回到家庭融入社區做準備。通常有以下服務目標（醫院常稱為治療）：

- (1)培養社會化能力。
- (2)增強醫病關係、服藥規律性。

**註1：**社區復健、日間留院等機構都非專門針對就業前準備而設立，所以，是否符合其收案標準，仍需機構評估。

(3)培養生活自理能力。

※相關資訊請參考臺灣精神醫學網：<http://www.psychpark.org/taiwan/>

#### 4.就業前準備課程（團體）：

政府為了協助身心障礙朋友就業，每年都會委由各地職業重建中心辦理就業前準備課程或團體，而且參與課程無須繳費，很適合有就業動機的朋友參加，內容大致如下：

- (1)強化就業能力
- (2)建立正確就業態度
- (3)建立工作認知
- (4)協助職業探索
- (5)強化求職技巧
- (6)提昇社交技巧

新北市職業重建中心	電話	地址
板橋區	1999 (02)2960-3456分機 6771、6503、5218	新北市板橋區中山路 1段161號2樓
新店區	(02)8914-5572	新北市新店區中興路 3段219號3樓
三重區	(02)2975-3565	新北市三重區重新路四 段12號5樓

#### 5.情境評估（註2）：

若您已經接受支持性就業服務，就業服務員可能透過各種方式瞭解您，實際進入職場進行情境評估就是其中一種方式。透過實際體驗可以瞭解求職者在職場情境可能遭遇的困難，可以提早針對困難或問題做處理，讓就業穩定的機率提高，另一方面，就業服務員透過情境評估會更瞭解精障者，在未來開發跟媒合工作機會都會有實質助益。

**註2：**並非所有就業服務單位都會使用，就業服務員會先與求職者討論，通常為短期（不超過一週）且不給薪。

## 七、小工具大絕招

### 1.就業前準備（表1-7-1，P.26）

透過此表格，可以先建立就業的概念，瞭解自己就業的動機與期待，預先瞭解就業後，會面臨何種挑戰（包括疾病症狀、副作用等）。當完成此表後，可以與有工作經驗的朋友或是就業服務員做討論，釐清是否有些想法，跟將來實際就業之後有落差的部分。另外，在正式工作後，也可以藉此檢視自己原本想法與工作後的差異。

### 2.就業準備度自我檢核（表1-7-2，P.27~29）

透過此表格，可瞭解自己在求職前之就業準備度，準備度愈高，進職場後需適應的地方也就愈少，所以可以提高穩定就業的機會。



## 第二篇 求職技巧

關於求職技巧部分，區分了履歷撰寫、面試、求職安全等等，這些相關資訊在網路上搜尋都可以找到許多很詳盡的說明，不再贅述，僅針對精障者常遭遇的狀況加以說明：

### 一、履歷撰寫

履歷表是求職者與求才公司之間的橋樑，也有人形容履歷表就是進入職場的敲門磚。在雙方尚未正式見面前，履歷表有其重要的功能，它是替求職者爭取進一步面試的機會，所以撰寫時一定要格外費心，才能發揮履歷表真正的功用。當然，好的履歷表僅是讓求職者有機會取得面試資格，並不代表已錄取。

相關提醒如下：

#### 1.先確認是否隱藏身份

精障者往往需面臨社會的污名與誤解，在自行求職過程中，較容易因為精障身份關係，而遭到拒絕。

因此，有精障朋友在求職前，先辦理隱藏身份（媒體資訊不交換），此舉可避免雇主得知其身心障礙身份。也有部分精障朋友與雇主協調不加入勞健保，而自行透過職業工會加保（註3）。然而，因為隱藏身份的關係，所以雇主不會特別包容，對精障朋友的要求會比照其他員工。

隱藏身份求職，雖然錄取機會增加了，但需先考慮到會面臨較多要求與期待；不隱藏身份，錄取機會可能降低，但一經錄取，雇主包容度可能增加，在遭遇困難時，支持性就服員也比較能適時介入協助。

**註3：**我們不鼓勵自行向職業工會加保，因將來若遇到需要理賠之時，很容易產生爭議，勞保局大多傾向拒絕受理理賠。

## 2.履歷表及自傳聚焦職場需求

公司收到履歷表、自傳時，必然先針對其需求做瞭解，因此在撰寫履歷或自傳時，一定要針對公司想要的的能力做說明，例如，有無相關技能、證照、職訓結訓證書或是責任感、團隊精神。盡量減少描述自己心情、喜好等職場並不關注之事。另外，也應避免提到政治傾向、喜愛偶像、支持球隊等較易引起爭議之部分。

## 二、面試

公司承辦人收到履歷後，評估求職者可能符合其需求後，便會邀請參加面試，由面試官提問，瞭解求職者狀況。以下針對精障者面試時之建議：

### 1.事先演練

面試的提問大同小異，可針對網路上整理的問題，做模擬的回答。一般建議由不熟悉的人來協助演練最好，畢竟面試官一定是精障朋友不熟悉的人，透過演練可以增加表達的流暢度，也可以避免因為焦慮而影響面試表現。

### 2.提早至面試地點

時間觀念向來是職場很重視的部份，提早到約定地點，除了表現很好的時間觀念外，也可以讓自己多些時間整理情緒。

### 3.回答重點

回答問題時，與您的履歷表一樣，需要依公司期待做回答，所以同樣盡量不要陳述個人的心情、喜好，或是批評之前職場同事、主管等話語，避免面試過程失焦。

### 4.平常心

面試是求職的一個關卡，職場是依需求與期待徵才，在面對眾多競爭者的情況下，錄取人數必然有限，所以要以平常心面對，每一次的面試過程都是寶貴經驗，只要該有的態度、該有的準備都有做到即可。

挫折是難免，即使是未來進入職場後，同樣也要再面對新的挫折。



### 三、求職安全

經常可以在媒體上看到關於求職受騙的新聞，其實詐騙方式大同小異，根據全國就業E網提供之參考整理如下：

#### 1.應徵前做好三大準備

- (1)請朋友、家人陪同面試，或先打電話告知親友欲前往面試之地點。
- (2) 檢視欲應徵公司是否有下列情形，若有，請提高警覺、以免受騙：
  - ① 連續數週或數月刊登徵人廣告。
  - ② 徵人廣告內容記載不合常情的待遇優渥，但公司業務、工作內容模糊不確定。工作輕鬆、免經驗、可借貸。
  - ③ 徵人廣告內容僅載有公司名稱及地址或僅留電話、聯絡人、郵政信箱、手機號碼。
- (3)確定自己是要找工作而不是找事業。

#### 2.應徵當天堅守七不原則

- (1)不繳錢：不繳交任何不知用途之費用。
- (2)不購買：不購買公司以任何名目要求購買之有形、無形之產品。
- (3)不辦卡：不應求職公司之要求而當場辦理信用卡。
- (4)不簽約：不簽署任何文件、契約。
- (5)不離身：證件及信用卡隨身攜帶，不給求職公司保管。
- (6)不飲用：不飲用酒類及他人提供之不明飲料、食物。
- (7)不非法工作：不從事非法工作或於非法公司工作。

#### 3.不實之廣告或揭示之案例（違反就業服務法第五條第二項第一款）

- (1)假徵才真銷售產品或服務。
- (2)假徵才真誘使加入多層次傳銷或加盟。
- (3)假徵才真誘使求職人投資。
- (4)假徵才真詐財。
- (5)假徵才真招生。
- (6)假徵才真騙色。

#### 4.其他案例：

(1)違反求職人意思，留置其國民身份證、工作憑證或其他證明文件。

(2)扣留求職人財物或收取保證金。

精障朋友往往較為單純，對於許多求才資訊可能容易誤解，因此分析求職陷阱提供建議給精障朋友做參考。

求職陷阱常會以畫大餅方式引誘求職者，所以當精障朋友求職時，若覺得這個工作聽起來「很容易很輕鬆！」、「很好賺！」或「我怎麼那麼幸運！」此時就要勇敢拒絕，因為很有可能是詐騙！

#### 四、家屬支持

家屬若可以陪同精障朋友一起討論欲面試之職缺，可避免其在過程中受騙。另外，建議家屬也可以協助精障朋友瞭解工作內容，避免其眼高手低被引誘受騙。

#### 五、可運用資源

##### 1.全國就業E網

<https://www.ejob.gov.tw/findjob/safe/safe.aspx>

##### 2.1111求職陷阱大作戰

<http://project.1111.com.tw/talents/noCheating/index.asp>

##### 3.聯合人力網

[http://pro.udnjob.com/mag2/tool/main\\_page.jsp?f\\_MAIN\\_ID=105](http://pro.udnjob.com/mag2/tool/main_page.jsp?f_MAIN_ID=105)

## 第三篇 就業進行式

從就業前的準備與調適，經歷求職、面試到錄取，終於進入職場，但這一切才是開始，因為所有在就業前已經準備好要面對的挑戰，將會一項一項不經預告地出現。以下，針對職場較為重視的或較常被精障者忽略及誤解的部分做說明與建議，這些都是結合目前正在雇用精障者之雇主、服務精障者之就業服務員以及精障者本身非常寶貴的經驗。而實際上，這些對於一般求職者而言也同樣重要。

### 一、工作態度

以我們多年服務經驗顯示，職場最重視的是工作態度。進入職場後，除了工作內容的學習與適應外，給人第一印象是工作態度。職場有可能包容您工作能力不足，卻無法包容工作態度不佳！因此良好的工作態度常是雇主對精障者最基本的期待。

那麼，工作態度到底是什麼？對於初進職場或是以往未接受支持性就業服務的精障者來說，可能會很不清楚什麼算是好的工作態度？什麼是不好的工作態度？在此做簡單說明：

#### 1. 不任意遲到、請假、曠職（未辦理請假手續，即擅自休假）

工作態度會在每天的出席狀況中明顯表現出來，好的工作態度不會任意遲到、請假或是曠職。

職場雇用員工，就是有人力的需求，執行各項因為營運所需的工作，所以每天都會有一定的人力需求，若突然請假或曠職，對於職場而言是相當困擾的，有可能是產量不足、有可能是增加其他同事的工作負擔會、也可能是造成服務品質下滑、客訴量增加，更嚴重的可能造成職場需賠償客戶端。

遲到的部分則是會影響業務延後，工作安排不容易，對職場而言，同樣會造成上述困擾。而對就業者個人而言，也會造成同事對其觀感不佳，畢竟大家同在職場，有人遲到，工作卻仍需繼續進

行，其他同事負擔相對增加，總會產生「不平衡」的心情，如此就會影響其對待方式，也就是影響就業者個人的人際關係，而人際關係對於就業者是很重要的（後有詳述）。

因此，職場對於員工出勤都會有明確規範，若常違反規範，會降低雇主繼續雇用的意願。

精障者較容易發生的狀況可能是作息不穩，影響出席率或是對於工作的認知不足，而不知道何時可請假、該請假，以下針對出席部分給予建議提供參考：

#### (1)良好作息、提早出門

若因無法準時起床造成遲到，需先瞭解是否因藥物影響，可回診與醫師做討論，是否可以調整服藥時間。若是因為感到睡不飽而賴床，請養成提早就寢的習慣，則可明顯改善睡眠不足的狀況。

若是因為通勤造成遲到，則可提早出門，若騎乘機車，建議提早十分鐘出門。若搭乘公車，則建議可以提早二十分鐘，若有轉乘，則需再提早。（此部分需依實際通勤方式調整）

#### (2)事假須提早告知主管

遇到私人事務需要處理時，可以事先請假。但是可以先思考，是否確實需要於上班期間辦理（有些事務可假日或夜間辦理），是否有需要本人辦理（可委請未上班親友協助辦理），若確實必要本人辦理，且僅能在上班時間辦理，則需提早告知主管，千萬不可臨時提出，否則同樣會造成職場困擾及影響觀感。

另外，建議初入職場時，盡量避免請事假，除了避免職場產生疑慮外（剛來工作就請假，是不是以前就是這樣的態度？），也避免學習及適應中斷（密集頻率對於學習還是有比較好的效果），這樣對於就業者仍會產生不利的影響。

若是仍無法做判斷，此時請務必與就輔員討論，以利自己做決定。

#### (3)病假、喪假應立即通知主管

人總免不了會生病，而且生病通常是無法事先預知，因此當臨時感到身體不舒服時，應立即告知主管，請主管協助辦理病假手續。

記得請了病假，就必須就醫並請診所（醫院）開立就醫證明（繳費收據），大多數職場的病假都是需要檢附相關證明。千萬不要跟職場說「我只是身體不舒服，在家休息就好」，這樣職場同樣會有疑慮，為了避免疑慮，仍強烈建議，若無就醫必要，還是以工作為優先，避免請病假。

另外，若不幸遇親人往生須請喪假，也必須立即告知主管。也就是說，就業者必須知道主管聯繫方式，工作後，一定要跟職場主管索取聯繫方式。

若有臨時請假需求，但又找不到主管時，也請立即通知就輔員，由就輔員協助您處理。

## 2. 尊重他人、謙虛學習

在工作的學習過程中，總會有人來做指導或管理，應先以學好工作技能為原則，虛心接受他人指導，或許在學習過程中，您會發現有其他工作方法，此時可以提出，但避免爭論，因為主管、同事仍是經驗較為豐富，除了工作上的方便外，也會考量其他風險，這是初至職場的就業者較容易忽略的，因此，依循他人指導仍是較好的學習。

職場中總有臨時事務要處理，因此大多數工作，都不會只有像當初職缺說明的工作內容，通常都會有臨時交辦的情況發生。而這些臨時交辦的，也通常都是屬於大家都可完成的工作，如打掃、倒垃圾、搬貨物等。此時配合主管調度、分配就是良好工作態度的展現。此時您也可以思考，一方面多接觸其他事務，有助於熟悉職場、瞭解其他工作等等，一方面轉換心情，比較不會枯燥，對您來說還是很有幫助的。

## 3. 主動、積極、不計較

在職場上每個人的個性、態度都不同，但雇主、主管其實都很容易可以觀察到，有的人在自己的工作完成後，會主動做其他工作，有的人則是將被交付的工作完成而已，另外也有人會逃避工作或挑簡單工作。

而雇主、主管最讚賞的就是主動、積極的員工，不喜歡被動、挑工作、愛計較的員工，因此建議在職場中，要主動工作，不拒絕嘗試，才能使自己把握住工作。

很多精障朋友進職場，都會擔心自己無法完成而拒絕工作，很容易讓雇主、主管誤解為工作態度不佳，因此，若被交付工作，擔心無法勝任時，建議先跟主管說明自己的擔心，但也要強調願意嘗試的心。或者，若有就輔員服務的話，可以告知，就輔員會至現場協助或是給予適切建議。

#### 4.盡責不推卸

責任感也是工作態度的一部份，每份工作都是一份責任，職場交付工作給員工，自然期待員工能好好完成。

因此當工作來到面前，不管這份工作簡單或困難、多或少，都要盡力兼顧品質與產量，才是負責任的表現。

#### 5.榮譽感帶來成就感

對於工作能感受到榮譽感，不但可以較積極投入，也可以從中得到成就與滿足，不過榮譽感卻是跟自己的想法有關，同樣的工作，有人會感到榮譽，有的人不會，因此，榮譽感與從事何種工作無關，而是跟就業者有關。

精障朋友因疾病狀況影響個人能力，從事的工作也很不同，但其實每個工作都有其價值，因此也此雇主才願意花成本雇用員工。無論是薪資多少、職位高低，無論是洗車工、清潔員、洗碗工、包裝作業員或是行政助理、工程師，每個職務都是不可缺少的。

曾有擔任洗碗工的精障朋友說，雖然職務不高，但當一籃一籃油汙的碗盤送進來時，能夠將它們一一清洗乾淨，讓外場人員可以即時服務客人時，自己也覺得很有榮譽、有成就感。

## 二、職場倫理

不同於工作規範，職場倫理大多是比較抽象、沒有強制性的，但卻是大部分人有默契地依循的「規則」，舉凡守紀律、敬業、服從、保密、團隊精神、向心力等都是職場倫理的一環。

然而，職場倫理卻也常是精障朋友比較容易忽略的，所以在此再做提醒：

### 1.反映事情層層上報

有事情時，應先跟您的直接主管反映。越級上報在職場中是大忌，容易造成工作氣氛不佳及人際關係不好的改變，最終都會影響個人工作心情，所以建議若有事情需要反映，請先跟直接主管報告。

若有接受就輔員服務，請先跟就輔員討論，就輔員會建議您如何反映或是否需要反映。

### 2.服從主管指令

主管被賦予權力及責任，常需要調度人力或安排工作內容以使工作順遂，因此員工服從度高或是低，就會對整個工作流暢度產生影響。

有時員工可能會覺得「被拗」、「不必要」或其他原因，而不願配合主管指示，但主管需要承擔成敗之責，因此有意見時，可表達，但建議以討論的心情跟主管做表達，而非「質疑」或不配合，畢竟工作若搞砸了，主管仍必須承擔責任，適時體諒，會使得整個工作更順利。

若您有接受就輔員服務，在主管指令接受上有自己想法時，可以先跟就輔員討論，就輔員會給予分析和適當建議。

### 3.忌諱陽奉陰違、消極抵抗

在職場中最不受雇主、主管、同事歡迎的就是口頭上配合，但其實都不願意做的員工，這樣對於職場的管理是會有困擾的。

### 4.資深員工意見的表達要注意

當您漸漸資深時，對於工作完成必然是較有把握，但在指導他人時一定要注意是否有跟主管意見不同，因為主管負責成敗，建議仍須依主管意見為原則。

### 5.忌諱挑戰職場文化

此部分需要較深入觀察與體會，因為每個職場文化都不同，自然形成之潛規則與默契也不同，配合依據也不同。

建議當您對於職場某些部分有感到「忿忿不平」、「不理解」的想法時，可以先跟就輔員討論，就輔員會給予說明與適當建議。

上述僅是簡單說明，事實上職場倫理牽涉很廣，跟雇主、主管、同事都有關，而且常常是動態的，對於一般人來說，也是需要很細心去感受。而職場倫理並非強制，有部分可能跟個人價值觀有關，因此並非每個人都會依循，只是大部分的就業者都會依循，原因是，注重職場倫理，就業者不用額外分出心力來承擔工作氣氛與心情的改變，也比較容易適應職場。

因此，關於這部分仍是建議精障朋友多跟就輔員討論，畢竟就業過程遭遇的好壞都仍是精障朋友自己在面對與承擔。

### 三、技能學習

就業後，回歸到最基本的仍是工作內容的完成，這部分就是技能的學習。

精障朋友因為疾病關係，在技能學習上，或多或少都有些影響，因此，在技能學習更要用心。

影響技能學習及表現的因素有注意力、記憶力及判斷力：

#### 1. 注意力

##### (1) 多複誦

透過複誦（或默唸）目前工作流程、或標準作業程序，可協助您專注並增進學習效果

##### (2) 反覆演練

透過重複練習、反覆演練，可以增進您的學習，也就是所謂「熟能生巧」。熟悉工作後，對於注意力需求也會降低，自然就可以減少注意力不足帶來的困擾。

#### 2. 記憶力

##### (1) 反覆演練

如同對於注意力的克服，透過重複練習、反覆演練，對於學習是很有幫助的，因此記憶力若較不好，就可以透過反覆演練來幫助自己。即使下班以後也可以用想像的方式來複習，增加印象。



## (2)切割工作流程

如果工作流程步驟較多，可先切割成數個簡單步驟，簡化步驟對於學習會有幫助。

## 3.判斷力

### (1)建立明確工作流程

工作中什麼時間該做什麼事情，可能需要做判斷，若您覺得此部分較難分辨的話，可透過就輔員協助，將工作流程表列出來，讓自己知道什麼時候該做什麼事情，可以減少判斷上的壓力。

### (2)建立輕重緩急順序

工作若屬於比較多變化或有輕重緩急判斷的，可透過就輔員協助，建立一份輕重緩急順序表，當有臨時事務時，跟目前手上正在處理的事情比較，便可以很清楚知道，應先處理哪件事情。

## 四、人際關係

在任何環境中，人際關係都是十分重要的，而在職場中，人際關係的維持，常影響就業者是否能穩定的重要因素，因此人際關係建立就十分重要。

精障朋友在與人互動中，常會較易敏感及退縮，因此人際關係維持常是很重要的課題，而在就業過程中，與同事互動大部分都在工作中，並沒有較多時間經營，因此人際關係的維持更加辛苦，以下針對建立人際關係給予經驗分享與建議：

### 1.保持笑容

微笑是世界共通語言，也是最不需要學習的，如同每個呱呱墜地的嬰兒般，他們微笑方式都是一樣的，當嘴角微微上揚自然而然，就能換得一個同樣友善的笑容，因此微笑就是與人建立好關係最好的第一步。

### 2.打招呼及問好

工作之後，每天都有機會跟同事互動，而最簡單、基本的互動就是在於每天上下班時的打招呼問好。

「早安！」「你好！」「再見！」，都是很容易做到的打招呼（要記得掛著笑臉喔！），透過打招呼可以讓對方瞭解到，你注意到他了，也在意他，因此請有禮貌的跟同事打招呼、問好或道別。

有的時候，同事因為忙或其他因素或許不會立即回應，此時千萬別灰心、別在意，持續下去，一定會有好成果的。

精障朋友可能因為焦慮或害羞，一開始無法很自然跟同事打招呼，這部分可以在家裡或是跟朋友做些練習，建立習慣後，就可以比較自然了。

### 3.多加上禮貌用語（「請」「謝謝」「對不起」）

「請」「謝謝」「對不起」，雖然是很平常不過的用語，但卻常常會被忽略。「可以請你再教我一次嗎？」「謝謝你剛剛幫我搬東西」「剛剛耽誤了你的時間真不好意思，對不起！」等，都是很平常的對話。

但是，這個簡單用語，卻是禮貌的表現，而人們都喜歡跟有禮貌的人互動，因此在職場中，千萬別吝於（或羞於）說「請」「謝謝」「對不起」喔！

## 五、就醫與服藥

在訪談就輔員及正在就業中或曾就業的精障朋友，都有一個共同心得，就是就醫與服藥對於精障朋友穩定就業是很重要的。在此針對就醫與服藥常遇見的問題，提供建議：

### 1.精障朋友在工作中反應較慢，是否可以停藥？

**千萬不可以！**

疾病穩定是保有工作的基礎，症狀影響工作表現比副作用來得更加明顯，因此穩定服藥，減緩症狀，仍是最基本的。有些精障朋友因為服藥而反應較慢，這部分可透過工作技能強化，或選擇要求不那麼高的職場，會對精障朋友較好。也就是說，在服藥穩定、症狀控制良好的情況下，雖然動作、反應沒有一般人快，仍應該付出努力，以突破工作可能遭遇的困境，過程或許比較辛苦，但對於穩定就業來說，會是比較理想的方式。

## 2.工作中若有藥物副作用發生時怎麼辦？

### (1)立即服用解藥

有部分精神科藥物可能引起錐體外徑路症候群，如眼球上吊、舌頭翻轉等等，可在發生副作用時，服用解藥緩和症狀。

若時常發生造成工作中的干擾，建議回診與醫師討論，千萬不可私自停藥，若停藥反而產生更多症狀，屆時影響就業更加明顯，可就真的得不償失了。

### (2)回診調藥

有些藥物可能會造成剛起床時的昏睡感，若始終難以克服，建議回診與醫師討論，醫師會依個人狀況做藥物調整。

### (3)口乾處理方式

部分藥物可能引起口乾，精障朋友常會猛灌開水或飲料，此時更容易造成頻尿甚至水中毒，因此建議先濕潤嘴唇後，一小口一小口將水吞入。另外，含水果糖有助於分泌唾液，對於緩解口乾也有些幫助。

## 3.症狀出現時怎麼辦？

就業中的精障朋友，若不穩定服藥或是因為疾病歷程變化，而出現疾病症狀，必然會影響工作表現。

此時一定要跟醫師討論，看是否需要調整藥物，或甚至是需要住院等等。身體健康是一切的基礎，所以千萬不要因為擔心影響工作而硬撐，因為最終若仍舊發病，還是得離開職場。況且每一次發病對於大腦都是一次傷害。

適時求醫，保持最佳狀態，才能把握住每一次的就業機會。

## 六、家屬支持

1.多給予正向鼓勵：任何有薪資的工作都是辛苦的，而精障者背負著疾病到競爭職場上，會比一般人辛苦，家屬可多多肯定與鼓勵，讓他在就業過程中多些力量來面對職場的壓力與困境。

2.多傾聽：就業過程難免會遇到不如意的事情，因此他下班後可能都會說些工作上的狀況，請您耐心的傾聽，讓他的情緒有個出口。

3.多觀察與關心：有些精障者可能都跟就輔員或主管說「沒問題」，但回家後，在比較放鬆的狀態下，鬆口說出心底感受的可能性會提高。此時若能觀察其行為或心情變化，並且給予適度的關心，對他是很有幫助的。另外，家屬也可以跟就輔員聯繫，多讓就輔員瞭解其狀況，更有助於工作的穩定。

#### 4.家屬分享（精障就業者家屬~土城 汪媽媽）

當孩子說要工作的時候，我很擔心他的體力是否可以適應，擔心病情又發作，而且他吃藥後反應變慢了，就很擔心安全問題。

我知道孩子很想工作，但是我年紀大了，沒有可以協助的部分，找工作還是靠機構的就業服務會比較好。

之前他在家中，整天只是看電視、睡覺，作息不好，這樣的生活起居不正常，我很擔心，因此我也支持他去工作，但是還是要自己身體健康為主，一定要量力而為。他之前去發海報，需要風吹日曬雨淋，做媽媽的真的很心疼，但是那是他想要做的，我還是支持他。

現在你們幫他找到工作後，我還是擔心他的體力負荷。有時候他可能會爬不起來，會有遲到的狀況，所以我就會去他住的地方叫他起床，確定他起床後，也督促他去搭車。剛開始一個星期要去他住的地方三、四次，後來我發現他自己就慢慢可以克服賴床的情形，自己起床。有時候就是會打電話確定他有按時吃藥，詢問工作累不累，聽聽他的心情，會去關心他，畢竟自己的孩子在努力，我做得也不多，但我還是盡量給他支持。

有時候孩子會有退縮的狀況，不想再工作，我就會給他鼓勵，畢竟現在的工作不用風吹日曬，又可以維持作息，我會告訴他希望他可以把握。但是我還是尊重他的決定，如果他真的要離職，只要他想清楚，我都支持。如果公司解雇，我也可以諒解，我還是很感謝這些老闆願意給他一個機會。

我覺得他自行求職跟有就輔員服務是差很多的。他自己求職，有什麼問題，他不敢問，也沒有人可以問，可能回來後，就會說很無助、自責，人際關係好像都不好。如果有就輔員服務，就有人可以詢問，就輔員會幫忙，他才不會無所適從，我也會比較放心，我是覺得我們家長說再多都比不上就輔員一句話，可能就輔員也比較專業有經驗，他也比較願意去嘗試。我真的感謝協會這樣的服務，感謝就輔員給他幫助。

## 七、小工具大絕招

### 1.工作狀況檢核表(表3-7-1，P30)

透過此表，可掌握自己目前工作狀況，可針對較弱的部分多加強，或是提出與主管或就輔員討論。

此表為範例，項目部分可修改，可依精障朋友實際工作內容作調整，項目也不限於工作內容，也可將環境適應該努力的列入。

### 2.健康管理表（表3-7-2，P31）

透過此表，可掌握自己身心狀況（含精神症狀或藥物副作用干擾），若經常對症狀感到很困擾或影響工作，建議回診時與醫師討論，或考量此工作對自己的負擔是否過大。若您有就輔員服務，則可跟就輔員討論。

此表為範例，項目部分可修改，可依精障朋友常出現之症狀列入，包括身體、心理狀況、症狀或藥物副作用。

### 3.工作品質管理（表3-7-3，P32）

若在工作中常被糾正品質，透過此表，可掌握自己目前工作品質，針對較弱的部分多加強，或是提出與主管或就輔員討論。

此表為範例，項目部分可修改，可依精障朋友實際工作品質項目做調整。

### 4.作息管理表（表3-7-4，P33）

若在工作期間，作息不穩定時，可藉由此表，提醒自己當您晚睡時，隔天可能面臨何種狀況。

此表為範例，狀態部分可修改，可依精障朋友實際遭遇到作息不穩影響作調整。

### 5.工作表現評量表（表3-7-5，P34~35）

透過此表，可掌握自己目前工作表現，可針對分數較低部分多加強，或是提出與主管或就輔員討論。

此表可自己評量，也可由主管或就輔員評量，建議由現場主管評量會較為客觀。

# 第四篇 成功經驗分享

## 一、僱主分享

### 1. 物流業 陳主任：

一開始因為未曾雇用過精障朋友，總是有些擔心，擔心發病、擔心環境是否能適應，也擔心其他員工跟精障朋友的相處，當然，也擔心他們在職場上的安全。

當正式雇用後，卻發現他們學習能力很不錯，也都很認真投入工作，其他員工會主動跟他們互動，一開始他們比較內向，但是後來也可以跟同事互動，有些精障朋友也漸漸變得活潑起來，當然這樣我也比較放心了。

跟一般員工比起來，我覺得他們在工作投入的程度比較高，剛開始我也請其他員工特別注意，但是其實他們工作上都很順遂，都沒有發生什麼問題。

到目前為止，原本我擔心的部分都沒有發生過，雖然偶爾有精障朋友可能因為心情不好而臉上沒有笑容，我就會去關心，聊一聊之後，也就好了，不然有時候會請跟他/她比較熟的員工去關心一下，其實我們也是會有心情不好的時候，關心一下，事情過了就好了。

其實就輔員常常來到公司，有什麼問題，我都有跟就輔員說，就輔員會跟我解釋或是協助處理。有就輔員來現場，心裡面還是比較放心一點，而且也比較知道精障朋友真正的狀況，而不是亂猜。像之前，有個員工我是懷疑他有些狀況（精神症狀），工作中一直重複問問題，可能一個小時就問一次，說真的，這樣很干擾工作，我也不知道怎麼處理，如果他有就輔員，我想我可以請就輔員協助處理。

### 2. 爭鮮 許店長：

當就輔員聯絡我說有精障朋友要介紹來店裡時，其實我有些擔心，擔心他們的疾病，會不會發病，我可能不知道該怎麼處理，雖然就輔員有說明，但是那種擔心還是都有。後來真的雇用後，發現精障朋友似乎比較任勞任怨，都很認真工作，說起來就是「耐操」！

交代事情下去就是很配合著做，也不會說不願意或嫌累之類的，偶爾有洗不乾淨的，我會下去提醒他，他也就會立即改善。在個性上我覺得他還挺活潑、熱情的，有時候還會帶水果來請同事吃（笑）。

有陣子我有發現他似乎不太一樣，突然變得安靜，不太與人說話，工作速度也變慢了，跟平常不太一樣，那時候我有去瞭解一下是不是工作中有什麼困難或問題，但是他也沒說什麼，後來我就打電話跟就輔員反映，就輔員隔天就來現場關心他了，後來就輔員又開始輔導他，過一陣子他又恢復像之前一樣有活力。其實就輔員就是我們與精障朋友間的橋樑，這樣子我們也可以更瞭解精障朋友。

我都有跟其他店長說，如果有機會可以給精障朋友工作機會，因為他們很乖，在跟他們互動過程其實也是很開心的，而且跟一般員工比起來，也沒有那種雞毛蒜皮的事情要處理，他們基本上配合度都很高，出席都很正常。

如果有人力上的需求，我還是願意再繼續雇用精障朋友的。

### 3. 皖美清潔 游主任：

我本身雇用精障朋友經驗比較多，在雇用上通常是比較擔心他們的獨立性，因為這個牽涉到工作安排，一個承包的清潔工作範圍很大，因此我就是需要特別去安排有其他員工可以協助的範圍，當然，也有些精障朋友獨立性很高，那我就會放心安排工作。

跟其他員工比起來，說真的也是因人而異，大多數精障朋友配合度都很高，比較少抱怨，這樣我工作安排會比較順。

跟他們相處方面，我覺得就是多鼓勵他們，其實他們都做得好，但是比較沒有自信，那就是要給他們鼓勵，其實其他員工也需要鼓勵啦（笑）！

疾病的部分，我會叮嚀他們一定要去回診跟看醫生，我只要察覺他們精神不太好，或工作中分心的話，我就會去問問看他們，是不是忘記吃藥，如果真的身體不太好，也不要勉強，該休息就休息！

有就輔員輔導的精障朋友，就是多一個人協助他們適應職場，當然對我們而言，也就減輕我們的負擔。

到目前為止，我都還是很歡迎精障朋友來工作，給他們回歸社會的機會，我相信對他們疾病也是有幫助的。

## 二、當事人分享

### 1.嚴先生，新莊（有工作經驗，目前待業中）：

我是透過支持性就業去工作的，跟就輔員談完之後，因為我面對壓力跟人群都比較容易退縮，一開始就輔員是先建議到工作坊去調整作息跟接觸其他學員，經過半年多以後，主任就把我轉到就輔組，就輔員也開始幫我找工作。

工作真的是很辛苦的事情，在體力方面付出很多，但是我都調整過來了，只是我對於人群還是有些退縮，就輔員來到職場的時候，會跟同事、主管互動聊天，後來我跟同事互動也漸漸自然起來。我記得就輔員還會出功課給我，要我記同事的名字，跟同事打招呼說再見，這對我來說，比體力上的適應更加辛苦，但是我發現同事後來也會主動跟我聊天，不管是問我工作是不是適應，比較熟了之後，有些同事也會關心我生病的狀況。

我之前也曾經自己去找工作，我覺得自己找工作跟就輔員幫我找工作最大的差別就是自己找的工作，有時候遇到自己不喜歡的事情或是我又退縮了，就會很容易放棄。老闆也比較不瞭解我，可能我都必須撐著去做事。有就輔員的話，老闆比較瞭解我，包容度也比較高，要請假回診也都可以不用擔心。

另外，有就輔員的話，他會幫我作些分析，給我一些不同想法，鼓勵我繼續加油。工作學習上，就輔員也會教我或是提醒我，這比自己摸索還更容易進入狀況，而且就輔員找的工作，同事好像也比較友善一點。有時候因為症狀的關係，我還是會很容易退縮，不過就輔員都說我有進步，跟我討論進步跟可以再努力的狀況。像是我很配合主管交代的事情，會主動幫忙同事，即使下班了我也會把工作做完再下班。

為了可以去工作，我也做了很多努力，尤其是體耐力跟人群接觸的部分。以前在工作坊的時候，我會把車停遠一點再走路去工作坊，來增加自己的體力耐力。在工作坊，會嘗試主動跟學員互動，有時候因為症狀的關係，我不太跟學員互動，但我會要求自己嘗試、努力。

我現在雖然沒有工作，但是我還是想要去工作，但是我還是擔心症狀的影響，所以我現在也想再多做點準備，若有機會，我還是會找就輔員，然後再努力克服我的症狀去適應工作。



## 2.汪先生，土城（就業中）：

我生病後，大多數都是自己去求職，透過報紙找職缺，自行去面試、工作。只有最近是由就輔員幫我介紹物流業的分類作業員，目前仍在工作中。

我自己求職時都不會隱藏身份，也有些老闆會用，像是作業員、派報。我之所以坦承身份的原因，是因為希望到有意願接受精障者的地方去工作，這樣老闆也會比較給我彈性，當我比較不舒服時，可以讓我請假。

在工作的時候，症狀對我還是很有影響，我會一直想別人曾跟我說過的話，或是會聽到幻聽，比較容易晃神、難專心在工作中。以前藥物副作用讓我很容易流口水、口渴跟嗜睡，後來尋求醫生幫忙，醫師有開藥給我，副作用就比較少了。有時候覺得症狀影響很明顯時，我就會覺得很痛苦，那就會自行離職。

為了可以賺錢養活自己，我需要去工作，為了能工作，我會每天跑步，增加我的體力，這樣我工作時的體力就比較不會衰退，才不會一直覺得工作很疲累。

如果自己去求職的話，雇主因為我生病的關係，常是不會雇用。就算雇用後，對於生病的症狀，不會特別給我彈性，包容度比較小。但是有就輔員的服務，生病的時候，我可以放心去就醫，不會擔心老闆因為我請假而解雇我，同事也比較會關心我。有就輔員的話，就輔員會給予鼓勵跟支持，當我遇到挫折時，心理上的壓力也能有抒解。

我現在正在就業中，在工作中，目前注意力集中還是需要再加強，就輔員建議我複誦分類的物品，這樣對我分心的狀況多少有些改善，體耐力的部分，就輔員有建議我找機會多走路，畢竟勞動跟運動還是不同的。我都會配合建議去嘗試，畢竟就輔員帶過這麼多精障者，我相信他們會比較知道怎麼去適應工作。

就業之後，雖然薪資不多，但對我生活上是很有幫助的，我可以不用伸手跟家人、朋友拿錢，而是賺錢養自己，我希望我可以好好把握這次的工作機會，也謝謝就輔員的協助。

### 3. 劉小姐，五股（自行求職中）：

我是在求學時期生病的，畢業後就開始找工作，但是因為失眠、幻覺、情緒不穩定的關係，工作很辛苦，常常碰壁。後來我去參加日間留院，但是我服藥不穩定，也會回去急性病房住。但是我還是想工作，所以就找報紙，自行去求職。很幸運的，我剛好應徵到傳送人員，但是工作很累，假日、颱風天都要上班，後來家人就反對我繼續做。

後來陸續去做了倉管、作業員之類的工作，但是工作壓力很大，也常被責罵。當然，我是隱藏身份去就業的，因為家人不希望我公開自己身份，另外我覺得自己功能還算不錯，因此就是希望跟一般人一樣去工作。說真的，工作還是很有壓力，後來又開始失眠，影響工作狀況，就又自己離職。

我離職的原因，有的是因為疾病的影響，例如有些症狀：嗜睡，或是我因為沒吃藥的關係，而開始又有症狀，例行工作都沒辦法完成，最後又離職。

另一方面，也會因為跟同事相處不好而離職，大多時候是我不認同同事的想法，後來就有情緒的累積，就會自行離職。

我覺得生病後，自己的動力似乎變少了，動作也變慢了，思考變慢了或是跳躍思考，體力也不好，容易打瞌睡，甚至覺得自己是生病的人，就是感覺很扭捏。這些都影響我的工作，有時候同事可以接受，但有些同事也是會抱怨我的狀況或是抱怨聽不懂我的意思，這個時候我就會開始退縮。

我覺得運動對於精神障礙者很重要，因為可以提升體力，可以休閒、又可以舒壓。我自己在就業前，就是會常去運動或騎腳踏車，培養體力，體力對於就業真的很重要。嗜睡的部分，就是要走動，做些事情或洗臉，讓自己不會嗜睡，工作中也一樣，可以透過這些方式讓自己不嗜睡。

有就輔員服務的話，我覺得會有雙向溝通，就輔員會跟我作分析陪我討論，另一方面也會跟職場主管或同事做溝通。如果是我一個人的話，我只能就自己想、自己在抱怨。在人際關係上，就輔員比較有洞察力，會察覺問題所在，就會建議我不要過度涉入，有時候我就是太有正義感（笑），可是可能會干涉太多，而被同事討厭，有就輔員提醒，我就會比較注意。甚至在離職的時候，就輔員可以給比較不會造成雙方傷害的建議，如果沒有就輔員，我可能就會不考慮後果就毅然決然離職。

在工作中，我很努力，我會以其他同事為目標，要求作得跟他們一樣好，這幾年的經驗也讓我成長很多，我目前還在求職，我想先自己求職試試看，如果真的有問題，我也會打電話詢問就輔員的意見。

#### 4.沈小姐，中和（就業中）：

我生病後，覺得自己思考跟動作比較慢，會常跑廁所，藥物也造成我肥胖、嗜睡，比較沒有體力。

工作總是有壓力，我會跟同事、家人或是就輔員分享工作心情，這也是一種舒壓。我很感謝店長，會督促我、要求我速度，就輔員則會告訴我怎麼樣可以讓動作變快，我就會把就輔員的方法學起來。之前有一段時間，店長說我碗洗不乾淨，可是我不知道哪裡出了問題，後來就輔員教我之後，我也自己學著記錄被訂正的次數，漸漸的，我的品質又讓店長滿意了。

人際關係方面，大部分同事對我很友善，但是有少數同事比較會罵人，那我就調整自己的心態，我不理他，把自己的事情做好，同事就不會罵人了，也要求自己不要用不喜歡的態度對別人，總而言之就是要正向的想法，工作才會開心。

體力方面，就是要維持好的作息，早點睡覺，充分休息，才會有好的精神。體力真的可以培養，剛開始來工作時，覺得很勞累，回家會抱怨，後來就能適應，就覺得不會這麼累。

我覺得工作之後，我更希望在下班時間能參加一些活動，例如工作坊的一些活動，或是政府有辦一些團體課程，可以讓自己短暫休息跟充電，又可以認識很多好朋友。

自己求職跟就輔員服務的差別，我覺得是心裡面會比較心安跟踏實，我只要做好準備，等工作機會就行。如果自己求職，會擔心雇主排斥精障朋友，也會擔心面試會緊張，不知道怎麼回答或者是工作不穩定，容易離職。因為自己動作比較慢，如果自己去求職，就容易因為這個部分離職。但如果有就輔員，雇主會給我比較多適應的時間，我就可以練習自己的速度，像我現在速度可以趕得上同事，對自己也比較有信心。

就輔員經常會鼓勵我，我有進步時，就輔員會告訴我。如果對於同事相處很介意，就輔員會幫我作分析，讓我更瞭解，就會想說再跟同事好好相處。雖然有時候會覺得就輔員很煩，但是就輔員的建議是真的很有用，很有幫助。

雖然很辛苦，但我還是很喜歡工作，因為有收入，我就可以照顧自己，也可以規劃金錢，家人也會放心自己的生活安排，不會一直擔心自己待在家裡無所事事，功能愈來愈退化。

我建議跟我一樣的精障朋友，一定要勇於嘗試與認真努力，千萬不要自己設限，如果有挫折一定要說出來，再鼓勵自己更努力，如果覺得還沒準備好，可以像我一樣到工作坊接受復健，先做好準備，也可以當做投資自己，不然在家裡無所事事或自己找工作受挫折，其實也不好受。

## 第五篇 悠然轉身~離職

工作一段時間後，每個人都可能會遭遇到離職的問題。可能因為生涯規劃、結婚、公司遲（未）發薪資、收入不合期望、工作理念不合、工作倦怠或被挖角，甚至是與主管、同事不合等等原因來自行離職。也可能因為無法勝任工作、主管不滿意、公司倒閉、遷廠或裁員而被解雇。

總之，就是要離開這個職場。

然而，每個人離開職場的方式及心情都不太一樣，我們還是比較建議以相互體諒、不傷害彼此的方式離職會是比较好的。

網路上，對於離職的原因、方式也都有說明，在此僅提供針對精障者在離職時的方式做建議與提醒：

### 一、提早提出離職

勞基法第十六條規定雇主解雇員工必須預告（提早告知），而勞工離職之預告則在第十五條載明，也就是說--

- 1.工作滿三個月而未滿一年者：提前十天預告
- 2.滿一年而未滿三年者：提前二十天預告；
- 3.三年以上者：提前三十天預告。

這些規定主要是讓勞動契約即將解除的雙方，各自有時間求職及求才，確保勞方工作權及資方營利所需。因此，我們還是建議無論最後離職原因為何，盡量提早告知雇主，讓雇主可有充分時間求才。

### 二、依公司規定離職

每個公司離職手續不同，主要都是為了要顧及雇主自己在法律上的權益，相對地，同時也會影響到勞工權益，配合公司離職程序辦理離職，一方面不會使得承辦人員為難，另一方面也是不讓勞資雙方關係緊張。

在我們服務的過程中，曾經發生過一件小故事：有位精障朋友生病前曾在某大公司上班，但是當時是在氣氛不佳的情況下離開

的，所以他並未依公司規定辦理離職手續。數年後，生病復原的他，因為病後功能受損較明顯，故僅能勝任較體力性的工作，我們幫他找到了合適的工作，最後卻無法順利錄用，後來才發現該公司是他原本任職公司的關係企業，因為當時未完成離職手續，而使得他無法被雇用。

### 三、離職前不跟其他同事抱怨公司或主管、同事

或許離職原因是跟公司制度福利不佳或跟主管、其他同事相處上有狀況有關，但在離職前建議勿多加評論，畢竟那可能跟個人感受有關，其他同事未必如此認為。另外，若是在同一產業求職，也可能因為業務性質類似，其他公司很可能去探聽個人風評，這反而會影響自己形象。

### 四、完成工作交接

有些人的工作具特定業務，比較需要做交接，完成交接可以表現自己責任感，對於公司影響也較小。若未完成交接或者是將業務上的資料掩藏或銷毀就離職，除了造成公司損失和困擾外，也會讓自己名聲、形象受損，這會影響未來就業的可能性。

### 五、與主管、同事歡樂道別

無論離職原因為何，在工作期間，或多或少都會受到主管、同事的協助，因此，在離職前，跟主管、同事致謝及道別，是可以獲得好形象的。而且，地球是圓的，何時再相遇不得而知，多個對你有好印象的朋友總是好的。

### 六、離職的正向意義

即使到了離職或被解雇的地步，精障朋友仍須瞭解在這個過程中，您做了何種努力，也需要肯定自己的付出。另外，透過工作過程，瞭解自己可能還需再努力的部分，可能是服藥、可能是面對症狀干擾，也可能是對人際技巧的提升，甚至於是工作態度的培養。

也就是說，無論是已經努力的部分或是待加強的部分，都是在累積寶貴的工作經驗，對於下一次的工作是非常有意義的，那麼這次的離職，仍是有正面價值。

## 第六篇 資源

### 一、新北市精神障礙者服務單位

服務機構	地址	聯繫方式	備註
臺北縣康復之友協會	新莊區景德路 258號	8201-4930 psychi- cs@gmail.com	市政府委託
行政院衛生署 台北醫院	新莊區思源路 127號	2276-5566*1802	市政府委託
行政院衛生署 八里療養院	八里區華富山 33號	2610-1660*321	市政府委託
得揚工作坊	土城區青雲路 10-2號	2274-7021	市政府委託
馬偕紀念醫院 淡水分院	淡水區民生街 45號	2809-4661*2724 mmh3521@ms2. mmh.org.tw	市政府委託

### 二、新北市職業重建中心

服務機構	地址	聯繫方式	備註
三重職業重建 中心	三重區重新路 四段12號5樓	2975-3565	市政府委託 育成基金會
新店職業重建 中心	新店區中興路 三段219號3樓	8914-5572	市政府委託 心路基金會
板橋職業重建 中心	板橋區中山路 1段161號	2960-3456#6771	市政府

### 三、新北市就業服務單位

服務機構	地址	聯繫方式	備註
板橋就業服務站	板橋區漢生東路 163號	2959-8856*601	職訓局
新店就業服務站	新店區中興路二 段190號	8911-1750*209	職訓局
三重就業服務站	三重區重新路四 段12號	2976-7157*210	職訓局
土城就業服務站	土城區金城路一 段101號 (土城區公所)	8262-0007	市政府
五股就業服務站	五股區五工六路 9號(新北市勞工活 動中心1樓)	8990-4155	市政府
樹林就業服務台	樹林區鎮前路 122號2樓(樹林火 車站2樓)	2675-7060	市政府
永和就業服務台	永和區竹林路 200號 (永和區公所)	2923-0739	市政府
汐止就業服務台	汐止區新台五路 一段268號	8646-2144	市政府
淡水就業服務台	淡水區中正路 1號 (淡水捷運站內)	2629-7341	市政府
新莊就業服務台	新莊區中正路 176號	2991-6380	市政府
蘆洲就業服務台	蘆洲區三民路 95號	8285-8397	市政府

# 感謝

台新銀行公益慈善基金會  
接受訪問之服務使用者、家屬  
中華心理衛生協會 呂前理事長淑貞  
爭鮮區經理劉侖坤先生

爭鮮許店長

皖美清潔公司游主任

勞工局板橋職業重建中心職業重建員黃品豪

得揚工作坊支持性就服員黃裔晴

署立台北醫院精神科支持性就服員蘇珮儀

臺北縣康復之友協會支持性就輔員古明韻



臺北縣康復之友協會  
就業服務團隊  
連年榮獲甲等佳績



# 就業前準備表

(表1-7-1)

評量者：\_\_\_\_\_ 評量日期：\_\_\_\_\_ 總分：\_\_\_\_\_

一、我為了什麼要就業呢？（請列舉至少兩項）

---

---

二、就業的優點（請列舉至少五項）

---

---

三、就業後將付出的（請列舉至少五項）

---

---

四、為了可以去就業，我做了以下努力（請列舉至少五項）

---

---

五、如果在工作中遇到困難我該怎麼辦？（請列舉至少五項處理方式）

---

---

六、下列是我的藥物副作用，而我已經知道可以怎麼面對--

副作用    ➡ 如果在工作中，我可以做的處理方式

（範例：口乾） ➡ （範例：口含水果糖增加口水分泌、慢慢喝水濕潤唇喉或調整於睡前服藥）



# 就業準備度自我檢核表 (表1-7-2)

評量者：\_\_\_\_\_ 評量日期：\_\_\_\_\_ 總分：\_\_\_\_\_

項目	(計分) 選項內容	分數
工作動機	<p>(0) 我並不想工作。</p> <p>(1) 我很想要工作，但我不知道要如何得到工作，這個月都沒有面試經驗。</p> <p>(2) 別人或家人希望我去工作，我也同意，所以，我會翻閱報紙、去就服站碰碰運氣，每個月會有兩、三次面試經驗。</p> <p>(3) 我很想要工作，而且經常翻閱報紙、到就服站求職或主動寄送履歷，每個月會有兩、三次面試經驗。</p> <p>(4) 我很想要工作，而且經常翻閱報紙、到就服站求職或主動寄送履歷，每週至少有一至兩次面試經驗。</p>	
體耐力	<p>(0) 我連續工作或維持專注力無法超過半小時。</p> <p>(1) 我可以連續工作半小時到一小時，但超過一小時就會感到疲累。</p> <p>(2) 我可以連續工作兩小時以上，但超過兩小時就會感到疲累。</p> <p>(3) 我可以連續工作兩小時以上不感到疲累。</p> <p>(4) 我可以連續工作四小時以上，超過四小時就會感到疲累。</p>	
生理時鐘 (每日應有 八小時休息 時間)	<p>(0) 我就寢及起床時間每天都不固定。</p> <p>(1) 我每週有一、二天作息正常(晚上十一點前就寢，早上七點前起床)。</p> <p>(2) 我每週有三、四天作息正常(晚上十一點前就寢，早上七點前起床)。</p> <p>(3) 我每週有五、六天作息正常(晚上十一點前就寢，早上七點前起床)。</p> <p>(4) 我每天都作息正常(晚上十一點前就寢，早上七點前起床)。</p>	
心理準備	<p>(0) 我不確定為了什麼要工作或是可以做什麼工作。</p> <p>(1) 我知道我就業的目的，但不清楚我可以做什麼或無法想像工作後的樣子。</p> <p>(2) 我很清楚就業目的與我適合的工作。</p> <p>(3) 我很清楚就業目的與我適合的工作，而且我知道工作會很辛苦。</p> <p>(4) 我很清楚就業目的與我適合的工作職缺，我也知道工作會很辛苦，而且我已經準備好要面對一切挑戰。</p>	
交通能力	<p>(0) 我不會騎乘機車也無法獨自搭乘大眾運輸系統。</p> <p>(1) 我不會騎乘機車也無法獨自搭乘大眾運輸系統，但家人可以每天接送我上下班。</p> <p>(2) 我不會騎乘機車，但帶領我三次(或以內)後，我可以獨自搭乘大眾運輸系統到目的地。</p> <p>(3) 我不會騎乘機車，但我無須帶領就可以獨自搭乘大眾運輸系統到目的地；或者，我會騎乘機車，帶領我三次(或以內)後，我可以自行前往目的地。</p> <p>(4) 我會騎乘機車，且無須帶領我就可以自行前往目的地。</p>	

## 就業準備度自我檢核表 (表 1-7-2)

項目	(計分) 選項內容	分數
主動性	<p>(0) 目前的我並無動機參與任何活動也不想被安排或要求做任何事。</p> <p>(1) 我可以被安排日常生活事物，被催促或要求下，我也不一定會參與活動。</p> <p>(2) 我可以被安排日常生活事物，被催促或要求下，我會參與活動。</p> <p>(3) 我可以被安排日常生活事物，但我會主動並樂於參與活動。</p> <p>(4) 我可以主動安排日常生活事物，並主動且樂於參與活動。</p>	
衛生習慣	<p>(0) 我從不注意洗澡、更衣或是服裝儀容之類的事情。</p> <p>(1) 我常會忘記洗澡或不洗澡，對於服裝儀容沒有特別想法。</p> <p>(2) 我需要被提醒才會每天洗澡與更換乾淨衣物，出門服裝儀容需要他人協助。</p> <p>(3) 我每日自己主動洗澡及更換乾淨衣物，但對於出門的衣服及儀容不會特別注重。</p> <p>(4) 我每日自己主動洗澡及更換乾淨衣物，出門前會換合適的衣服且整理儀容。</p>	
症狀	<p>(0) 目前的我，症狀常發生，而且持續影響我的情緒與生活。</p> <p>(1) 我無法說明或感受我的症狀。</p> <p>(2) 我目前偶爾有些症狀，而且會影響我部分生活或專注力。</p> <p>(3) 我目前偶爾有些症狀，但不會影響我的專注力與生活。</p> <p>(4) 我目前極少有症狀產生。</p> <p>(症狀包括：幻聽或任何形式幻覺、自殺意念、強迫意念或行為、嚴重憂鬱、持續躁動、持續不安、持續憤怒)</p>	
規律回診	<p>(0) 我目前並未就醫或回診追蹤。</p> <p>(1) 我目前每週回診一次；或我每四週(每月)回診一次，但醫生剛剛幫我調整藥物。</p> <p>(2) 我目前每兩週回診一次。</p> <p>(3) 我目前每四週(每月)回診一次。</p> <p>(4) 我目前領取慢性處方箋，每三個月門診一次。</p>	
服藥態度	<p>(0) 我目前並未服藥。</p> <p>(1) 我時常忘記服藥，也常忘記補服。</p> <p>(2) 我目前每天依醫囑服藥但是有些藥物我會酌量減少或不吃。</p> <p>(3) 我目前每天依醫囑服藥且我知道不可以自己停(減)藥，但我偶爾會忘記吃藥，可自己再補服</p> <p>(4) 我目前每天依醫囑服藥且我知道不可以自己停(減)藥，不會忘記服藥</p>	

## 就業準備度自我檢核表 (表 1-7-2)

項目	(計分) 選項內容	分數
家庭支持與期待	(0) 我目前獨居與家人關係淡漠，且有經濟上困難，需要立即就業。 (1) 我目前獨居與家人關係淡漠，且有經濟上困難，需要立即就業，可以接受短期就業前準備的安排。 (2) 家中需要我工作賺錢，而且家人期待我就業，希望我可以立即工作賺錢；或者，家中不需要我工作賺錢，而且家人也不期待我就業，因為擔心我會再發病。 (3) 家中不需要我工作賺錢，但家人期待支持我就業，且支持我在就業前準備這段期間各項開支。 (4) 家中會需要我工作賺錢，而且家人期待並支持我就業，且支持我在就業前準備這段期間各項開支。	
總分		

◎選項前方括弧內數字為分數，將各項分數加總之後，就可以瞭解自己就業準備度，要記住，這個表格只是參考，並非絕對，也不代表說準備度足夠就業就一定能就業成功，但是準備度不夠，就業的適應一定相對更辛苦。

◎建議您，最好在填完表格後，找就業服務專業人員諮詢。

### 分數說明：

分數落點	說明
40-44分 ➡	您的就業準備度很高，相信您已經針對就業做了許多努力，建議您可主動與就業服務單位聯繫，討論您的就業規劃。
33-39分 ➡	您已經有基本的就業準備度，雖然去就業可能還有些部分需要努力，但仍建議您與就業服務單位聯繫，討論您的就業規劃或可能合適的資源。
28-32分 ➡	您目前或許正準備就業，但可能會遭遇到某些未知的困難，建議您與就業服務單位聯繫，討論是否有合適資源可協助您。
23-27分 ➡	您的就業準備度還差一點點，建議您現在先以就業前準備為主要目標。
22分以下 ➡	您的就業準備度不足，目前就業遭遇挫折可能性較大，建議您針對分數較低向度再做些努力唷。
紅色選項 ➡	當您圈選到紅色選項時，建議先以培養該向度為優先，避免該向度成為未來就業之阻礙。

# 工作狀況檢核表

## (表3-7-1)

\_\_\_\_月工作內容記錄表 填表人：\_\_\_\_ (今日有做的工作項目打√)

項目 日期	上班打 招呼(僱主 、同事)	開窗、 燈、 電風扇	下班打 招呼(僱主 、同事)	關窗、 燈、 電風扇	環境整潔	接受工作 建議	自我提醒 工作步調	總產量

表格項目及內容僅供參考，可依實際需求自行修改！

# 健康管理表 (表3-7-2)

評量者：\_\_\_\_\_

日期：\_\_月\_\_日

狀況	困擾程度				
	沒有困擾	有點困擾	還好	很困擾	非常困擾
睡不好					
聽到有人罵我					
覺得心情不好					
負面想法					
感到緊張					
腳酸腰痛					

心得或想法：

表格項目及內容僅供參考，可依實際需求自行修改！

# 工作品質管理 (表3-7-3)

評量者：\_\_\_\_\_

日期	/	/	/	/	/	/
盤子						
杯子						
筷子						
果凍杯						
貝殼盤						
醬油碟						
撿飯盤						
總次數						
其它反映事項						
心得或問題						

表格項目及內容僅供參考，可依實際需求自行修改！

# 作息管理表 (表3-7-4)

評量者：\_\_\_\_\_ 評量日期：\_\_\_\_\_

時間	狀態	勾選
21:00-22:00	我可以睡很飽，精神好，可以準時上班，且不會不舒服	
22:00-23:00	有點晚了，再不睡就會太晚了，為了工作，我應該去睡覺了。	
23:00-24:00	這時候睡，明天起床會覺得精神不好，會很疲勞。	
00:00-01:00	太晚了，這時候睡，可能要花很大力氣才能起床，說不定還會造成遲到	
01:00-02:00	真的很晚，這時候睡，明天要花很大力氣起床，而且會精神不好，很不舒服，說不定爬不起來，會請假。	

評量者：\_\_\_\_\_ 評量日期：\_\_\_\_\_

時間	狀態	勾選
21:00-22:00	我可以睡很飽，精神好，可以準時上班，且不會不舒服	
22:00-23:00	有點晚了，再不睡就會太晚了，為了工作，我應該去睡覺了。	
23:00-24:00	這時候睡，明天起床會覺得精神不好，會很疲勞。	
00:00-01:00	太晚了，這時候睡，可能要花很大力氣才能起床，說不定還會造成遲到	
01:00-02:00	真的很晚，這時候睡，明天要花很大力氣起床，而且會精神不好，很不舒服，說不定爬不起來，會請假。	

表格項目及內容僅供參考，可依實際需求自行修改！



# 工作表現評量表 (表3-7-5)

評量者：\_\_\_\_\_ 評量日期：\_\_\_\_\_ 總分：\_\_\_\_\_

## 一、工作品質\_\_\_\_\_分

- 5分：當日完成事務100%都能符合標準。
- 4分：當日完成事務80%都能符合標準。
- 3分：當日完成事務60%都能符合標準。
- 2分：當日完成事務40%都能符合標準。
- 1分：當日完成事務20%都能符合標準。
- 0分：當日完成事務皆無法符合標準。

## 二、責任感\_\_\_\_\_分

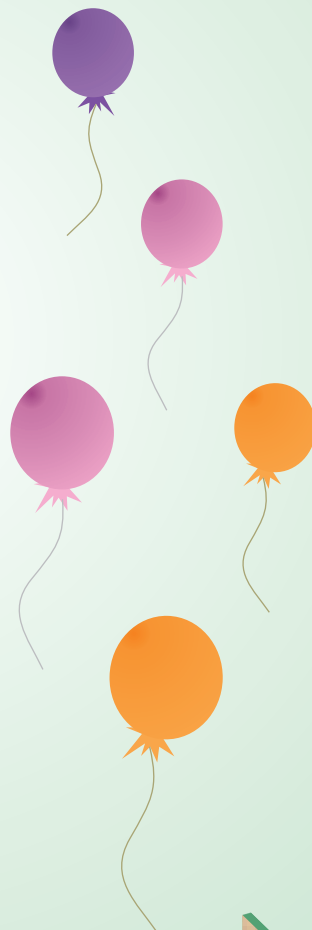
- 5分：當日100%都能獨自工作且遵循工作流程與規範。
- 4分：當日80%都能獨自工作且遵循工作流程與規範。
- 3分：當日60%都能獨自工作且遵循工作流程與規範。
- 2分：當日40%都能獨自工作且遵循工作流程與規範。
- 1分：當日20%都能獨自工作且遵循工作流程與規範。
- 0分：當日皆無法獨自工作且遵循工作流程與規範。


## 三、主動性\_\_\_\_\_分

- 5分：當日100%都能主動完成份內工作。
- 4分：當日80%都能主動完成份內工作。
- 3分：當日60%都能主動完成份內工作。
- 2分：當日40%都能主動完成份內工作。
- 1分：當日20%都能主動完成份內工作。
- 0分：當日皆無法完成份內工作。

## 四、專注力\_\_\_\_\_分

- 5分：當日100%的工作時間皆能專注於交付工作上。
- 4分：當日80%的工作時間皆能專注於交付工作上。
- 3分：當日60%的工作時間皆能專注於交付工作上。
- 2分：當日40%的工作時間皆能專注於交付工作上。
- 1分：當日20%的工作時間皆能專注於交付工作上。
- 0分：當日皆無法專注於交付工作上。





## 工作表現評量表 (表3-7-5)

評量者：\_\_\_\_\_ 評量日期：\_\_\_\_\_ 總分：\_\_\_\_\_

### 五、抗壓程度\_\_\_\_\_分

5分：當日施予產量、品質壓力或遭遇其他壓力時，能嘗試適應壓力並有顯著進步者。

4分：當日施予產量、品質壓力或遭遇其他壓力時，能嘗試適應壓力雖無顯著進步，但亦無排斥狀況者。

3分：

(1)當日未施予產量、品質壓力或未遭遇其他壓力。

(2)當日施予產量、品質壓力或遭遇其他壓力時，能嘗試適應壓力且無顯著進步，且有言語排斥狀況者。

2分：當日施予產量、品質壓力或遭遇其他壓力時，能嘗試適應壓力且無顯著進步，且有言語排斥狀況及影響出席率者。

1分：當日施予產量、品質壓力或遭遇其他壓力時，不願嘗試適應壓力者。

0分：當日施予產量、品質壓力或遭遇其他壓力時，不願嘗試適應壓力且有明顯情緒反應者。

### 六、人際互動\_\_\_\_\_分

5分：當日皆與人有禮貌打招呼與主動攀談且能在互動中體貼他人。

4分：當日大部分時間皆與人有禮貌打招呼與主動攀談且能在互動中體貼他人。

3分：當日大部分時間皆被動地與人有禮貌打招呼與被動交談且能在互動中體貼他人。

2分：當日偶爾與人有禮貌打招呼與主動攀談或偶爾被動地打招呼與被動交談。

1分：當日大部分時間未主動與人打招呼與交談或需經人提醒或與人打招呼或被動交談時未注意到禮貌或反應冷漠且未能在互動中體貼他人。

0分：當日皆未觀察到與人互動

### 七、配合度\_\_\_\_\_分

10：當日100%都能接受雇主與就輔員指導與糾正並能配合改善但有情緒反彈。

9分：當日80%都能接受雇主與輔導員指導與糾正並能配合改善但有情緒反彈。

8分：當日100%都能接受雇主與就輔員指導與糾正並能配合改善且無情緒反彈。

7分：當日80%都能接受雇主與輔導員指導與糾正並能配合改善且無情緒反彈。

6分：當日60%都能接受雇主與輔導員指導與糾正並能配合改善但有情緒反彈。

5分：當日60%都能接受雇主與輔導員指導與糾正並能配合改善且無情緒反彈。


4分：當日40%都能接受雇主與輔導員指導與糾正並能配合改善但有情緒反彈。

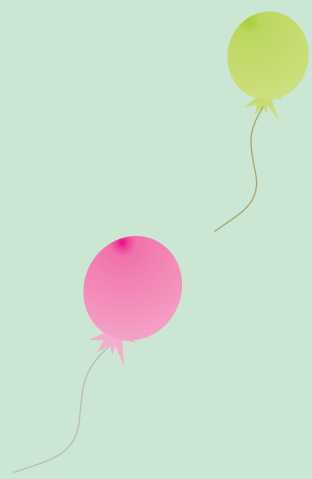
3分：當日20%都能接受雇主與輔導員指導與糾正並能配合改善但有情緒反彈。

2分：當日40%都能接受雇主與輔導員指導與糾正並能配合改善且無情緒反彈。

1分：當日20%都能接受雇主與輔導員指導與糾正並能配合改善且無情緒反彈。

0分：當日皆無法接受雇主與輔導員指導與糾正並能配合改善。





**精障者  
就業安心** 小手冊

出版者： 臺北縣康復之友協會

地 址：22042新北市板橋區莒光路15巷17號5樓

電 話：02-2255-1480

傳 真：02-2255-2097

郵局捐款劃撥帳號：18293281

FB：北縣康復

統一編號：78213839

發行人：王 珊

編輯顧問：呂淑貞

編 輯：陳永賢 劉麗茹

封面設計：陳永賢

校 對：劉麗茹

排 版：曾嘉慧

印 刷：上海印刷廠股份有限公司

出版日期：中華民國一百年十二月

版權所有 翻印必究

