

不僅僅

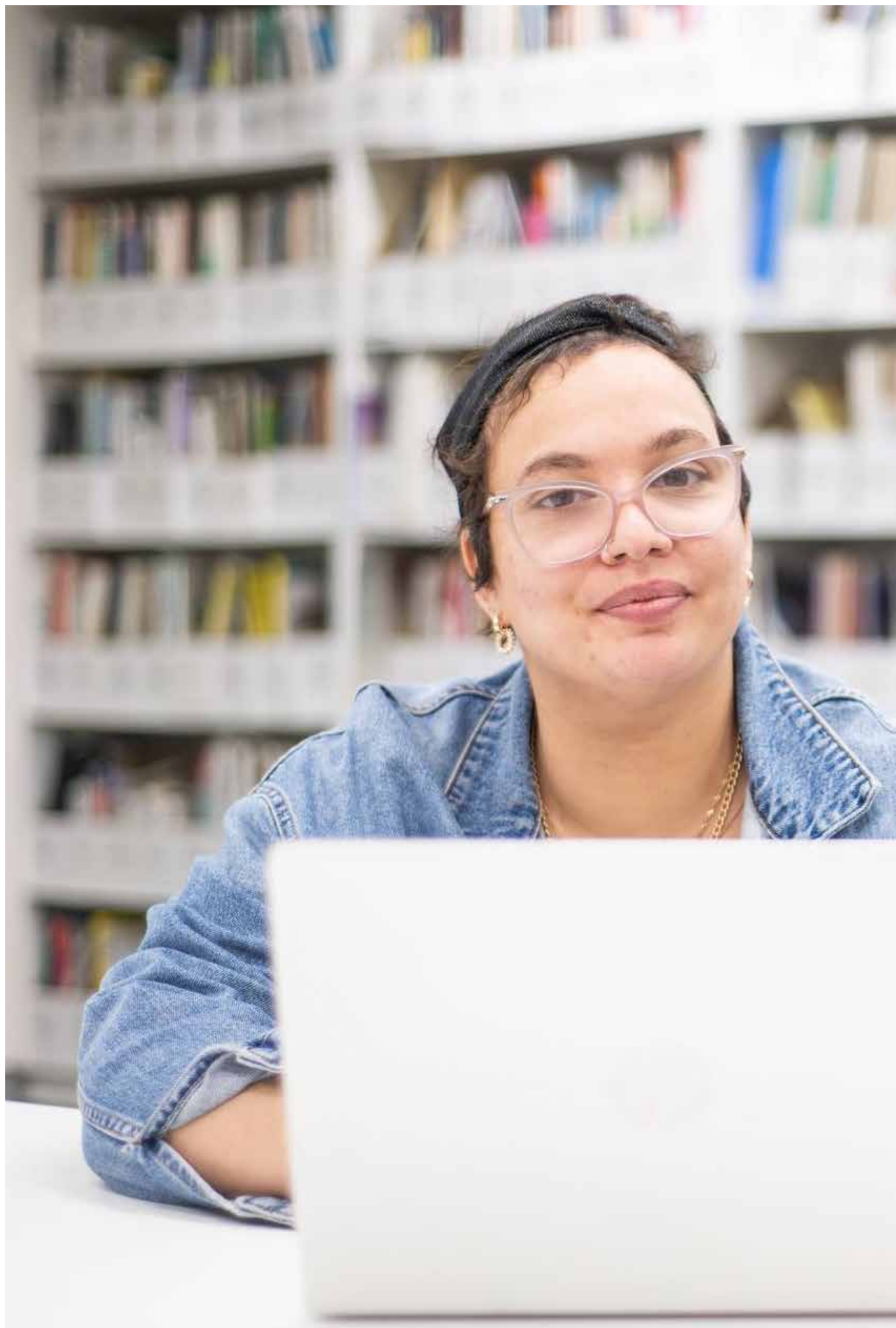
是一份
工作

不僅僅是一個求職研討會

輔助人員指南



Council for
Intellectual Disability



目錄

序言	1
活動1 我為什麼要求職	3
活動2 我的技能	5
活動3 我的強項	7
活動4 工作中對我重要的因素	9
活動5 我想嘗試的工作	11
活動6 我夢想的工作	13
活動7 我的支援人員	15
活動8 收獲夢想工作的步驟	17

不僅僅

**是一份
工作**

關於本指南

本指南是「**不僅僅是一份工作**」項目的一部分，該項目旨在培養智力障礙人士的能力，使他們能夠找到並保住自己喜歡的工作。

本指南可供教師、輔助工作者、家人、朋友以及任何支援智力障礙人士實現就業夢想的人使用。

本指南中的活動將幫助學員了解自己的技能和強項、找工作的目的以及對工作的需求。它還可以幫助學員找到符合其強項和興趣的工作。



如何使用本指南

本指南包括八項活動說明，既可以單獨完成，也可以集體完成。這些活動的設計初衷是要按順序完成，但也可以單獨使用。其中部分活動需要使用活動卡提供直觀的討論提示。

每項活動都附有一份淺白風格的練習表。這些內容可以在「不僅僅是一份求職練習冊」中找到。練習冊完成後，可與學員的支援人員分享，包括其家人、輔助工作者、SLES 和 DES 機構。

本指南中的活動包括：

1. 我為什麼要求職
2. 我的技能
3. 我的強項
4. 工作中對我重要的因素
5. 我想嘗試的工作
6. 我夢想的工作
7. 我的支援人員
8. 收獲夢想工作的步驟

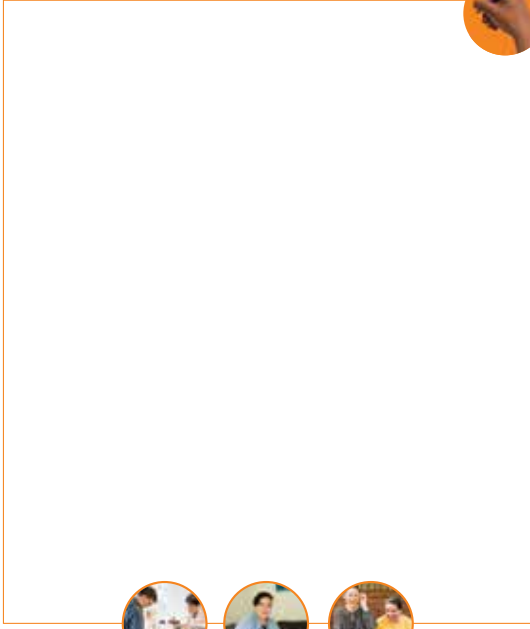
每一項活動都會給你：

- 一份活動練習表
- 一份活動總覽
- 活動指示
- 完成活動所需時間
- 人數要求
- 工具要求
- 話題
- 透過問題引出討論

活動1:我為什麼要求職

我為什麼要求職

你可以在下方填寫或畫出你的答案。



2 不僅僅是一份求職練習冊

總覽

這項活動要求學員思考自己想工作的原因。這有助於學員了解其工作的動機。

成果

學員至少能找出兩個想工作的原因。

 20分鐘

 個人活動

-  • 鋼筆
- 「我為什麼要求職」練習表

話題

活動開始時先觀看亞當的影片 www.youtube.com/watch?v=zx0bEfXs3KM

觀看影片后,詢問學員

1. 亞當做什麼工作?
2. 亞當為什麼喜愛他的工作?

如有需要,可再播放一遍影片,在重要的地方暫停並重複提問。

活動指示

- 打開練習冊,翻到練習表1:「我為什麼要求職」。請學員寫出或畫出其找工作的原因。
- 須講清楚他們的答案可以和亞當的理由不同。
- 如果學員很難想出其找工作的原因,就可以考慮使用下面列出的問題。
- 當所有人都完成這項活動后,請學員分享他們的答案。

透過提問激發討論的靈感

- 你為什麼決定參加我們今天的研討會？
- 有工作的好處是什麼？
- 我喜歡上班認識新面孔。你呢，你想認識新面孔嗎？
- 錢呢？亞當喜歡賺錢買東西。你想有錢去買東西嗎？
- 有沒其他原因讓你想工作？

透過提示性答案引導學員

- | | |
|------------|------------|
| • 學習新事物 | • 有歸屬感 |
| • 體現自身價值 | • 建立自信心 |
| • 有安全感 | • 自己做決定 |
| • 不工作生活很枯燥 | • 搬出去住，交房租 |
| • 賺錢給自己買東西 | • 嘗試新事物 |
| • 度假 | |

跟進提問

- 你的答案和亞當不同嗎？
- 找工作的理由各不相同，這可以嗎？

活動2:我的技能

我的技能

你擅長做什麼？

你的朋友覺得你擅長什麼？

不僅僅是一份求職練習冊 3

總覽

這項活動要求學員思考自己現有的技能。用「技能」活動卡的問題指導本活動。學員可以給支援人員看他們的清單，該清單也可以用來寫履歷。

成果

學員可以想出自己擅長什麼，即自己的技能。這就提醒學員自己已經掌握了有助於找工作的技能。

 30分鐘

 小組活動

-  • 鋼筆
- 「我的技能」練習表
 - 「技能」活動卡

話題

活動開始時，告訴學員小組將花一點時間討論他們所掌握的技能。

問學員；

- 誰知道什麼是技能？
- 誰可以舉一個技能的例子？

指出技能就是你擅長的事情。

舉例說明自己的技能，以幫助學員理解。

例如：「我寫文章很出色，廚藝不凡。我做蛋糕一流。」

請小組成員思考自己擅長的事情。

活動指示

- 將小組一分为二
- 給每個小組發一副「技能」活動卡
- 每張卡片上都有一個問題，旨在幫助員工思考自己擅長什麼。
卡片上的問題是：
 - 你擅長做什麼？
 - 你的朋友覺得你擅長什麼？
 - 你最喜歡做什麼？
 - 你如何幫助他人？
- 學員在輔助人員的幫助下輪流互相提問。
- 請學員在「我的技能」練習表中相應的問題下記錄答案。
- 請學員分享他們的答案。

透過提問激發討論的靈感

- 你的朋友覺得你擅長什麼？
- 我們問一下研討會上的每個人，他們認為你擅長什麼。
- 你的家人會說你擅長什麼？
- 你在家裡會做哪些讓大家引以為豪的事情？
- 你最喜歡做什麼？
- 哪些事情能讓你快樂？
- 你如何幫助他人？
- 你如何幫助朋友？
- 你在家會幫助家人嗎？
- 你在家做家務嗎？
- 你最喜歡幫忙做什麼？為什麼？
- 你認為自己最出色的地方是什麼？
- 什麼事情讓你自我感覺良好

活動3:我的強項

我的強項

別人喜歡我什麼？

你可以在下方填寫或畫出你的答案。





不僅僅是一份求職信 5

總覽

這項活動要求學員思考自己的個人強項。這些通常是他們與生俱來的個性特徵。

使用「強項」活動卡來指導這項活動。學員可以給支援人員看他們的清單，該清單也可以加入其履歷中。

成果

學員可以找出自己的個人強項。了解自己的強項有助於引導學員從事與其強項相匹配的工作。

 30分鐘

 小組活動

-  • 鋼筆
- 「我的強項」練習表
- 「強項」活動卡

話題

首先告訴學員，在選擇工作時，了解自己的強項非常重要。解釋每個人都有不同的強項，例如有些人很友好，有些人樂於助人，有些人很有趣，還有些人很有創造力。

解釋找到一份能發揮自身強項的工作很重要，因為這將引導你找到一份自己擅長並喜歡的工作。

告訴學員並非所有工作都能發揮他們的強項。

分享你曾經做過的不適合你的工作。

講述為什麼無法發揮你的強項。

例如：「我以前是圖書館助理，我的工作是把書放回書架。客戶不斷問我一些我無法回答的問題。這讓我想辭職，因為我不喜歡和客戶打交道。我跟老闆談起這件事，他說與客戶交談是工作的一部分。我覺得這份工作壓力太大，於是離開了，找了一份不需要和客戶打交道的辦公室工作。」

告訴學員，現在該他們思考自己的強項了。指出思考強項可能有難度。

可以提出這個問題：別人喜歡我什麼？告訴小組成員，你將展示一些卡片，幫助他們回答這個問題。

活動指示

- 將「強項」活動卡面朝上放在桌面。
- 請學員繞著桌子走動，以便能看到所有不同的卡片。
- 現在請學員選擇幾張對他們最有意義的卡片。
- 請他們在「我的強項」練習表上寫下或畫出自己的強項。

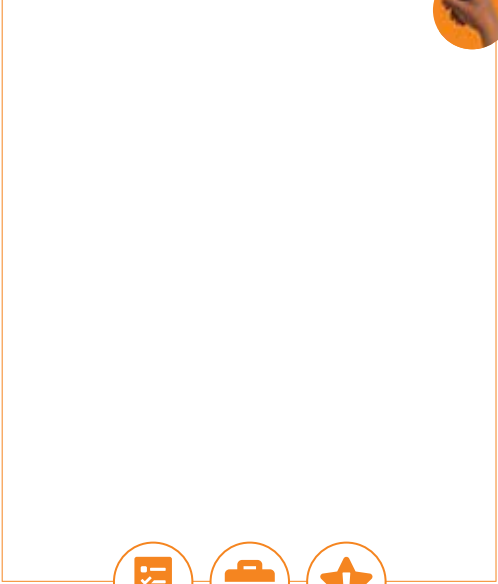
透過提問激發討論的靈感

- 你認為自己擅長什麼？
- 你什麼時候最自信？
- 你覺得別人喜歡你什麼？
- 轉向你身邊的人，請他們回答問題：「我擅長什麼」或者「你喜歡我什麼」
- 你的父母、朋友和輔助工作者會說他們喜歡你什麼？
- 這張卡片上寫著 _____，這是什麼意思，這是說你嗎？
- 什麼事情對你來說很容易，但別人卻覺得很難？

活動4:工作中對我重要的因素

工作中對我重要的因素是什麼？

你可以在下方填寫或畫出你的答案。



6 不僅僅是一份求職練習冊

總覽

這項活動要求學員反思自己需要什麼以及如何在工作中發揮所長。使用「對我重要的事情」活動卡來指導這項活動。

學員可將這份清單拿給支援人員看，以確保未來的工作機會符合他們的偏好。

成果

學員可以找出自己認為重要的崗位特點。

 30分鐘

 小組活動

-  • 鋼筆
- 「工作中對我重要的因素」練習表
 - 「工作中的重要因素」活動卡。

話題

活動開始時，首先要承認很難知道一份工作是否適合你。

告訴學員，在找工作之前，最好先考慮一下工作中對自己重要的事情，因為這些事情會讓自己快樂。

舉例說明你喜歡某份工作時的親身體會。

例如：「我是一個喜歡社交的人，我喜歡與人相處。如果我獨自工作一整天，就會感到無聊和孤獨。我喜歡這份工作，因為我可以認識新面孔，還可以參與團隊合作，但我每天也會有些時間獨自在電腦前工作。這種平衡讓我快樂。」

活動指示

- 將小組成員一分为二。分發「工作中的重要因素」活動卡。
- 「工作中對我重要的因素」活動旨在引發學員思考哪些類型的工作適合自己，哪些類型的工作不適合自己。
- 部分卡片是成對的，給出兩個選項，例如我喜歡在室內工作，喜歡在室外工作；我喜歡與人交談，喜歡獨自工作。
- 一定要把「工作中的重要因素」活動卡與該卡配對。
- 請學員打開練習冊翻到「工作中對我重要的因素」這一頁。幫助學員找出卡片上的哪些內容對他們的工作很重要，以及為什麼。
- 請學員分享他們的答案。

💬 透過提問激發討論的靈感

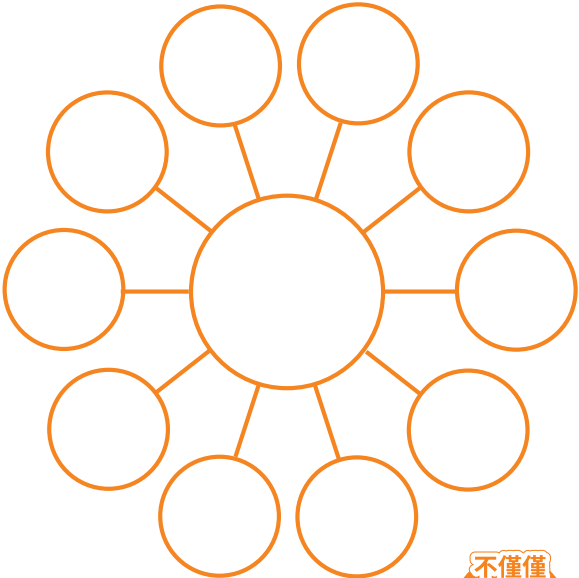
- 我認為在室內工作很重要，因為我不喜歡在陽光下曬太久 - 你呢？
- 哪張卡片適合你，還是兩張都可以？
- 為什麼選擇這張卡？



活動5:這些是我想嘗試的工作

這些是我想嘗試的工作

你可以在下方填寫或畫出你的答案。



不僅僅
是一份
工作

不僅僅是一份求職練習 9

總覽

本活動旨在引發學員探索他們想嘗試的不同類型的工作。

成果

學員將找出三份或以上與自己興趣相關的不同工作。

🕒 20分鐘

👥 小組活動

- ✎
- 鋼筆
 - 「這些是我想嘗試的工作」練習表
 - 「工作」活動卡。

話題

活動開始時，告訴學員現在是時候思考自己想嘗試的不同工作了。

告訴學員他們將拿到一套「工作」活動卡。這些卡片有許多不同類型工作的例子。學員使用工作卡來引發思考。

活動指示

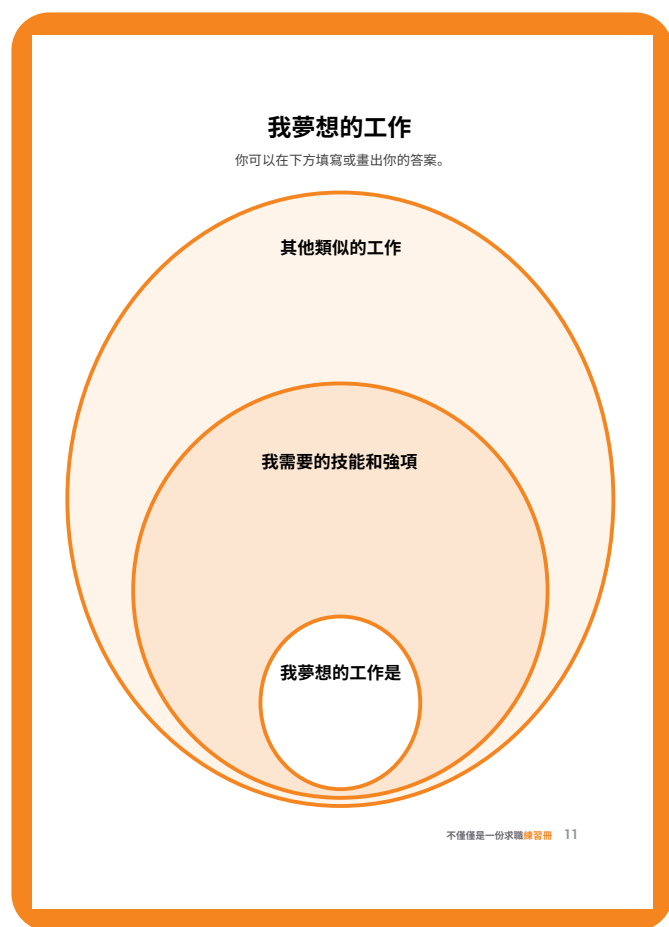
- 向學員展示其中一張卡片，並解釋說每張卡片上都有一個不同類型工作的例子。
- 將「工作」活動卡鋪開在桌子上，使其一目了然。
- 請學員查看這些工作以及每項工作所涉及的任務。
- 幫助學員選擇至少 3 種他們想嘗試的工作。
- 告訴學員，他們可以選擇「工作」活動卡中沒列出的工作。
- 請他們在「這些是我想嘗試的工作」練習表中填寫或畫出自己的答案。

💬 透過提問激發討論的靈感

- 告訴我你想嘗試什麼工作？
- 你為什麼喜歡這份工作？
- 是否有你感興趣的工作，但卻不在卡片上？
- 你是否對這張卡感興趣，你是否想嘗試類似的工作？
- 看看你在練習冊內「工作中對我重要的因素」活動中所寫的內容。你選擇的工作卡與工作中對你的重要因素是否匹配？



活動6:我夢想的工作



總覽

本活動旨在引導學員關注最適合自己的「夢想工作」。

這項活動要求學員關注他們非常想嘗試的工作(夢想工作)，以及該工作所需的技能和強項。

然後他們要思考與夢想工作相似或需要類似技能及強項的其他工作。這有助於學員探索自己可能喜歡的其他未來就業機會。

成果

學員可以找出

1. 他們非常想嘗試的一份工作。
2. 該工作所需的技能和強項。
3. 至少還有一份工作與夢想工作有相似的強項和技能要求。

🕒 20分鐘

👤 個人活動

- ✎
- 鋼筆
 - 「我夢想的工作」練習表
 - 「工作」活動卡

話題

活動開始時,告訴學員現在是時候思考其夢想的工作或他們確實很想做的工作了。

活動指示

使用「**我夢想的工作**」示例輔助解釋活動的每個步驟。

第1步

- 請學員回顧他們在「**我想嘗試的工作**」練習表中選擇的工作。請學員分享他們列出的工作。
- 告訴學員，他們需要從清單中選擇一份他們非常想嘗試的工作，即他們夢想的工作。
- 考慮再用一次「**工作**」活動卡，引發學員思考。
- 請學員在白色小圓圈內寫下自己夢想的工作。
- 請學員確定自己夢想的工作，並解釋選擇該工作的原因。

第2步

- 指出下一步是思考你需要什麼技能和強項來勝任這份工作。
- 告訴學員，他們可以查看練習冊第 3、4 和 5 頁上的強項，看看能否在這份工作中發揮這些強項。
- 使用練習冊中「**我夢想的工作**」示例引發學員思考。
- 請學員在中間的圓圈內填寫或畫出該工作所需的強項和技能。

第3步

- 指出大多數人的其他工作都是為夢想的工作鋪路的。從事其他工作將讓你學到獲得夢想工作所需的強項和技能。
- 指出嘗試與夢想的工作相似的工作會有益處。你可以從中獲得夢想工作所需的技能和強項。如果你嘗試了其他工作，說不定會喜歡上它們。
- 使用練習冊中「**我夢想的工作**」示例引發學員思考。
- 請學員填寫與夢想的工作相似的其他工作。其他工作可以是相同的行業，涉及類似的任務、技能和強項。

💬 透過提問激發討論的靈感

- 你為什麼選擇這份工作作為你的夢想工作？你喜歡它什麼？
- 你需要哪些技能和強項才能勝任夢想工作？
- 這份工作有哪些職責？
- 你需要擅長什麼？盡你所能，集思廣益。

例如服務員：這份工作需要人際溝通、端盤子、點菜的能力並且有禮貌。

活動7:我的支援人員



總覽

這項活動要求學員思考生活中哪些人可以幫助他們找到自己喜歡的工作。

成果

學員至少能找出兩個可以幫助他們找到工作的人。

🕒 30分鐘

👤 個人活動

- ✎ 鋼筆
- 「我的支援人員」練習表

話題

活動開始時，告訴學員現在是時候探討誰可以幫他們找到工作了。請學員告訴你，他們在找工作時可能需要哪類幫助。

與小組成員一起集思廣益，列出社區中可以幫忙找工作的不同人士。

幫助學員思考更多問題，不要局限於身邊的支援人員。鼓勵他們考慮聯繫自己認識的人，這些人可能有人脈能接觸到他們感興趣的行業、可提供崗位的當地企業或者有朋友從事類似的工作。

活動指示

分享「我的支援人員」練習表中的例子。解釋有四個支援組別——家人、朋友、輔助工作者和我認識的其他人（鄰居或親朋好友、當地店主等）。

請小組成員填寫或畫出能幫助他們找到夢想工作的人。

💬 透過提問激發討論的靈感

- 生活中有哪些人會支援你找工作？
- 誰給你最多支援？
- 社區中還有其他人可以幫助你嗎？
- 在你的社區中，還有誰與你從事同樣的工作？
- 例如：「你想做服務員，你常去咖啡館嗎？也許你可以在那裡找到工作。」



活動8:收獲夢想工作的步驟

收獲夢想工作的步驟
你可以在下方填寫或畫出你的答案。

步驟	我需要的支援
1.	
2.	
3.	





夢想的工作



總覽

這項活動要求學員思考他們可以採取哪些實際行動來詳細了解其夢想的工作。這為學員提供了行動計劃，以便他們與支援人員一起跟進。

成果

學員將確定他們可以採取的三項行動，以便他們進一步了解感興趣的工作。學員將確定他們需要哪些支援以及由誰來支援他們。

 30分鐘

 個人活動

-  • 鋼筆
- 「收獲夢想工作的步驟」練習表

話題

活動開始時，先祝賀學員選擇了自己感興趣的工作。指出現在我們將探討學員如何進一步了解這些工作。

活動指示

向學員展示「收獲夢想工作的步驟」練習表。

指出學員可以在這張練習表中列出三件事來進一步了解自己的夢想工作。

在請學員填寫練習表之前，請大家集思廣益，列出求職者在想進一步了解某項工作時的常見舉措。

經過小組思考後，請學員在「收獲夢想工作的步驟」練習表上寫下他們要做的三件事。

告訴學員，他們做這些事情可能需要支援。請他們寫下有哪些支援人員以及需要哪些支援。

💬 透過提問激發討論的靈感

- 要想收獲夢想的工作, 你需要做哪些事情?
- 你需要為這份工作參加任何培訓和課程嗎?
- 你希望從哪裡詳細了解這份工作?
- 你希望和誰交談?
- 你想積累一些工作經驗嗎?
- 你認識可以幫你積累工作經驗的人嗎?
- 你有個人履歷嗎? 你需要個人履歷嗎?
- 如果你已經準備好找工作, 你該如何申請呢?
- 我們看一下你的輔助圈, 誰能幫助你?
- 誰能幫助你了解這份工作所需的技能?
- 誰能幫助你搜索和申請發佈的職位?



不僅僅

是一份
工作



Council for
Intellectual Disability



1800 424 065



info@cid.org.au



www.cid.org.au



facebook.com/NSWCID



twitter.com/CIDvoice



instagram.com/council_intellectualdisability