



香港弱智人士家長聯會

The Hong Kong Joint Council of Parents of the Mentally Handicapped



香港弱智人士家長聯會

The Hong Kong Joint Council of Parents of the Mentally Handicapped



無障礙社會

A Barrier Free World

由平等開始

Starts with Equality for All

# 「智」理名言 2.0 就業秘笈

機構：香港弱智人士家長聯會

單位：毅行者社區教育中心

地址：香港九龍石硤尾南山邨南安樓21-24號地下

電話：2778 8131 | WhatsApp：5533 7199

傳真：2778 8939 | 電郵：info@hkjcpmh.org.hk

聯會網頁



facebook專頁



# 「智」理名言 2.0

## 就業秘笈



由勞工及福利局贊助

\*版權屬香港弱智人士家長聯會所有，凡轉載必須註明出處。

# 目錄

引言	2
機構簡介	3

## 入職前

第一式 - 搵工途徑	4
第二式 - 求職及面試技巧	10
第三式 - 交通工具	15
第四式 - 求職陷阱	22
第五式 - 最低工資、生產能力評估	25

## 入職後

第六式 - 勞工法例	28
第七式 - 職業安全健康	32
第八式 - 工作態度	35
第九式 - 人際關係	37
第十式 - 進修途徑	39

參考資料	43
新里程義工團簡介	44
備忘	45

# 引言

## 就業秘笈的由來與再續

香港弱智人士家長聯會毅行者社區教育中心堅信，像一般人一樣，智障人士也擁有具價值的生命，應享有正常化的社交生活，他們也有能力發揮所長，貢獻社會。故此，中心一直致力發掘智障人士的優點及長處，發展他們的能力，以及教育社區人士認識智障，推廣共融。

在中心的新里程義工團(輕度智障人士發展小組)中，有不少公開就業的團員，他們希望集合眾人的智慧及經驗，與一眾同路人分享自己的心得；希望透過製作秘笈，供同路人參考，促進更多智障人士公開就業。

在2010年7月至2011年1月期間，由9位公開就業多年的新里程團員組成的工作小組，在共同的努力下，完成了《「智」理名言就業秘笈》，該秘笈出版後深受各界歡迎，早已派發完畢。

該秘笈出版至今，求職及就業的資訊已出現不少變化。為了讓智障人士更有效地掌握最新的求職及就業資訊，中心決定召集公開就業多年的智障朋友，在原有的基礎上，更新及修訂《「智」理名言就業秘笈》，同時加入新資訊，務求出版一本與時並進、實用的智障人士就業書籍，名為《「智」理名言2.0就業秘笈》，供同路人參考，促進更多智障人士公開就業。

願互勉！

二零一八年八月

## 香港弱智人士家長聯會 - 簡介



**香港弱智人士家長聯會**為一個智障人士家長的自助組織。自1987年正式成立以來，致力凝聚智障人士家長力量，推動家長間自助、互助精神，以倡導智障人士權利、跟進康復服務政策運作、監察服務質素。

本會了解到要令智障朋友們愉快地適應社會生活，需要透過社區教育讓公眾認識這個群體。本會自1995年起發展社區教育工作，同年得到毅行者慈善基金及凱瑟克基金大力支持，成立「毅行者社區教育中心」，落址南山邨，以流動教育隊形式舉辦不同類型活動，如學校講座及展覽等，將智障人士資訊推及全港，促使建立更融和社會。

### 宗旨

1. 關注智障人士的福利、服務及權益
2. 促進智障人士家長的互助精神
3. 推廣社區教育，使社會大眾認識及接納智障人士



「智」理名言2.0就業秘笈

## 第一式 - 搵工途徑

## 第一式 - 搵工途徑

### 1. 勞工處展能就業科

為殘疾人士提供工作介紹，由職員陪同面試。

#### 優點：

- 值得信賴
- 免費
- 就業資料詳盡
- 就業顧問會根據需要轉介相應的輔導服務

#### 缺點：

- 工作機會較不穩定

#### 注意事項：

- 1) 需要親身報名
- 2) 需事前預約及查詢所需文件

#### 查詢：

香港區：2852 4801  
九龍區：2755 4835  
新界區：2417 6190

網址：<http://www1.jobs.gov.hk>

**筭工類型：**  
清潔/文職/餐飲

## 第一式 - 搵工途徑

### 2. 非政府機構提供的復康就業服務

服務包括：就業支援、輔助就業服務

#### 優點：

- 可信
- 有支援服務，如職業訓練、工作分析等
- 節省找尋工作的時間
- 有社工跟進

#### 缺點：

- 社工只跟進半年至三年
- 可選擇的工作種類較少

#### 注意事項：

- 需與社工定時見面
- 要做評估和測試
- 申請者需15歲或以上

#### 查詢：

社會福利署 康復及醫務社會服務科  
電話：2892 5156 / 2892 5147  
網址：<http://www.swd.gov.hk>

**筭工類型：**  
清潔/餐飲  
(視乎個別機構)



## 第一式 - 搵工途徑

### 3. 招聘廣告

於港鐵站、便利店等地點免費派發的報紙/免費招聘雜誌。

#### 優點：

- 方便，有報紙就可以
- 介紹不同職業

#### 缺點：

- 要有閱讀能力
- 工作內容資料簡略
- 容易碰上求職陷阱

#### 注意事項：

- 一般英文求職廣告的學歷要求較高

#### 心水推薦：

😊 明報、東方、頭條



## 第一式 - 搵工途徑

### 4. 親身到店舖

留意有張貼的聘請廣告的店舖，根據指示查詢空缺。

#### 優點：

- 能知道上班環境
- 能更早知道面試結果

#### 缺點：

- 要在街上店舖逐一查詢

#### 注意事項：

- 盡量避免在店舖繁忙時段查詢
- 有可能要即時面試

**筍工店舖：**  
快餐店、餐廳、  
便利店

### 5. 公開招聘日

#### 優點：

- 工作選擇多
- 可以即時面試

#### 缺點：

- 不是常常有，需上網留意日期。

#### 注意事項：

- 要帶同多份面試文件

**查詢：**勞工處招聘日資訊

**網址：**<http://www1.jobs.gov.hk>



## 第一式 - 搵工途徑

### 6. 家人或朋友介紹

#### 優點：

- 可信
- 聘用機會高
- 較少求職陷阱

#### 缺點：

- 介紹人提供較少資料時則需在面試問清楚

### 7. 應用程式/上網

#### 優點：

- 工作種類多
- 資料常常更新
- 可在家中找尋工作
- 大部份服務是免費的

#### 注意事項：

- 要有智能手機/電腦
- 要懂得使用智能手機/電腦
- 需要輸入資料（例如：中文打字）



#### 心水推薦：

😊 明報Jump、Jobs Express@ MHA(心理衛生會)



「智」理名言2.0就業秘笈

## 第二式 - 求職及面試技巧

## 第二式 - 求職及面試技巧

有老闆約你見工，是時候要準備面試！

### 面試前的準備

#### 1. 帶齊文件及文具

1. 身份證
2. 個人照片
3. 地址證明
4. 學歷證明
5. 工作證明
6. 文具
7. 其他指明文件

**心水推薦：**  
(如有)以往的合約、  
更表、介紹信

#### 2. 事前探路

**交通安排：**用什麼交通工具前往？

**時間預算：**要花多少時間才到達？

**公司位置：**公司地址？街道？樓層？

**心水推薦：**

Google Map、  
港鐵應用程式、  
巴士應用程式



## 第二式 - 求職及面試技巧

### 3. 面試儀容

**男 適合：**剃鬚、頭髮整齊、衣著整齊

**不宜：**穿拖鞋、涼鞋、短褲

**女 適合：**化淡妝、衣著整齊、頭髮整齊

**不宜：**穿著短裙或低胸衣著



**心水推薦：**

- 不一定要化妝，整潔最重要
- 不同行業的面試衣著或略有不同

### 4. 認識公司

透過電話或上網找尋公司的背景資料，如有朋友在該公司工作，亦可向朋友打聽有關背景資料。

## 第二式 - 求職及面試技巧

### 5. 預習面試問題

面試時，他們會問甚麼問題？以下是一些參考例子！

1. 你早前的工作是什麼？做什麼的？
2. 可以介紹一下自己嗎？  
(例如：姓名、工作經驗、興趣)
3. 為什麼你選擇這份工作？
4. 你知道這份工作要做什麼？
5. 你認為自己的優點和缺點是什麼？
6. 要求薪金？
7. 其他 (你認為有什麼問題，面試時會被問到呢？)

### 6. 睡眠充足



## 第二式 - 求職及面試技巧

### 7. 提早約 15 分鐘到達面試地點

當你準備好面試時，還有什麼要留意呢？

- 關掉手提電話，或改震機
- 主動向人打招呼
- 放鬆心情
- 入房時敲門
- 面帶笑容
- 坐姿端正
- 說話時要看著人
- 保持禮貌
- 如實作答





## 第三式 - 交通工具

香港有不同的公共交通工具，當中包括：

### 1. 港鐵

請參考港鐵路綫圖(P.17-18)：

網址：<http://www.mtr.com.hk>

電話：2881 8888

### 港鐵手機程式 - MTR Mobile



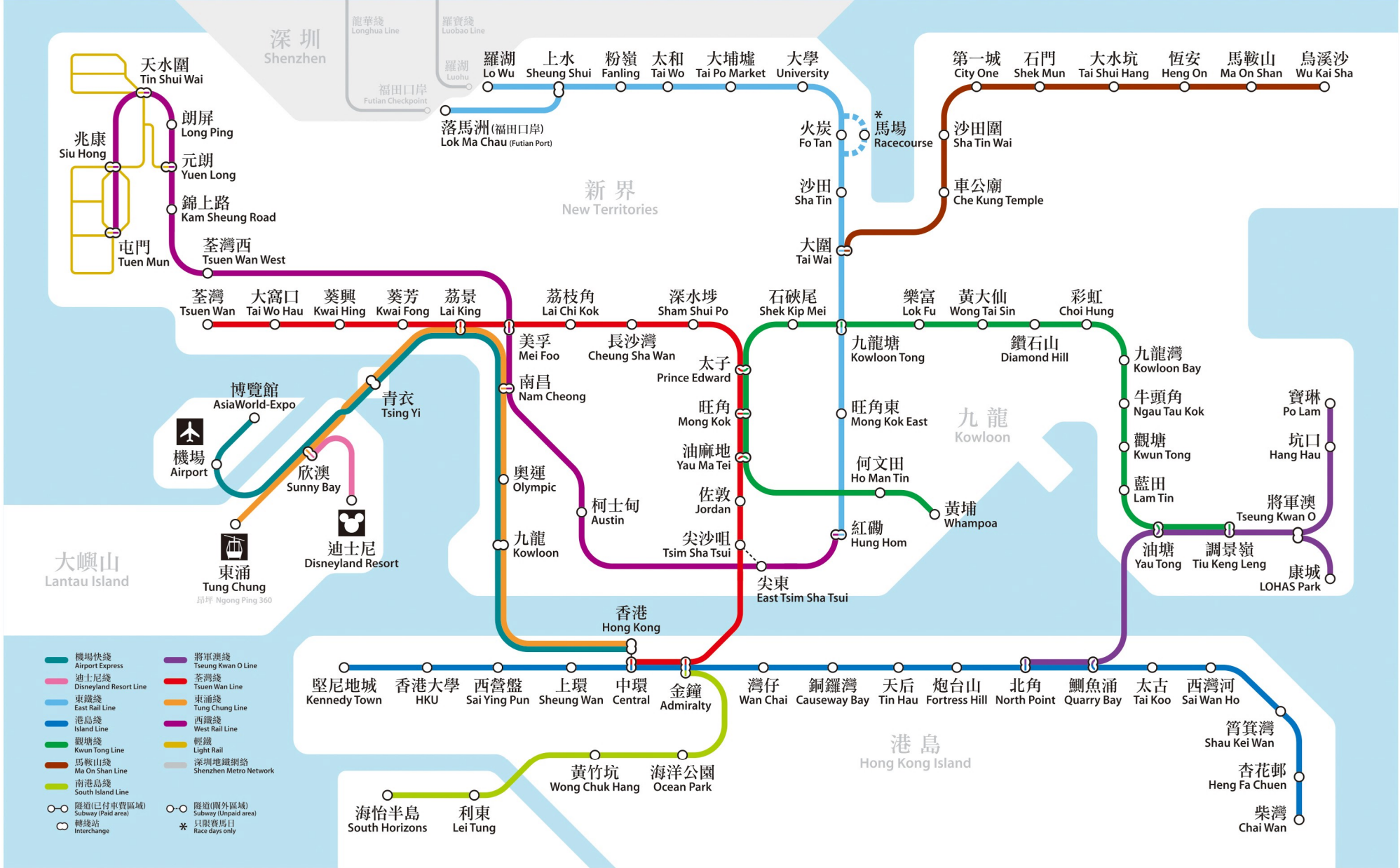
有關「港鐵手機程式」詳情可瀏覽：

[http://www.mtr.com.hk/ch/customer/services/mtr\\_mobile.html](http://www.mtr.com.hk/ch/customer/services/mtr_mobile.html)

「智」理名言2.0就業秘笈

## 第三式 - 交通工具

# 港鐵路綫圖 MTR system map



\* 特別鳴謝港鐵公司批准轉載港鐵路綫圖

## 第三式 - 交通工具

### 2. 巴士

- 九巴

網址：[www.kmb.hk](http://www.kmb.hk)

查詢電話：2745 4466

- 龍運巴士

網址：[www.lwb.hk](http://www.lwb.hk)

查詢電話：2261 2791

### 九巴·龍運手機程式APP1933



圖像由九龍巴士(一九三三)有限公司提供

如何使用：<https://youtu.be/V2QDkfyg82A>

\*特別鳴謝九龍巴士(一九三三)有限公司批准轉載上述圖像

## 第三式 - 交通工具

- 新巴

網址：<http://www.nwstbus.com.hk>

查詢電話：2136 8888

- 城巴

網址：<http://www.nwstbus.com.hk>

查詢電話：2873 0818

- 新大嶼山巴士

網址：<http://www.newlantaobus.com>

查詢電話：2984 9848

### 3. 公共小型巴士

- 綠色專線小巴

- 紅色小巴

## 第三式 - 交通工具

### 4. 的士



### 5. 渡輪

- 新渡輪

網址：<http://www.nwff.com.hk/cht>

查詢電話：2131 8181

- 天星小輪

網址：<http://www.starferry.com.hk>

查詢電話：2367 7065

### 6 電車

網址：<http://www.hktramways.com>

查詢電話：2548 7102



「智」理名言2.0就業秘笈

## 第四式 - 求職陷阱

## 第四式 - 求職陷阱

學會一式四招的防騙技巧，能助大家避開求職陷阱。

### 第一招 - 腳踏實地

- 不要輕易相信「不需經驗、學歷，人工高、福利好、自訂上班時間、工作地點」等的招聘廣告
- 留意工作的內容

### 第二招 - 清楚合約內容

- 了解合約內容
- 有不清楚的地方要提問
- 如有疑問，不宜簽署任何文件

### 第三招 - 保持警覺

如有以下情況，要多加留意：

**求職時：**

- 上班前，不需面試
- 面試過程太簡單
- 工資過高或過低(參考最低工資條例)

## 第四式 - 求職陷阱

- 工作內容與招聘廣告不同
- 僱主游說你投資或買貨推銷
- 繳交大量按金前，應該清楚用途，並取回收據 / 紀錄

**任何時候：**

- 若有任何懷疑，不要隨便交出身份證、住址證明等重要文件
- 若有任何懷疑，不要簽署任何文件

### 第四招 - 尋求協助

- 如有任何懷疑或不懂處理的地方，應向以下人士提問意見：

1. 家人
2. 朋友
3. 勞工處
4. 警方
5. 社工
6. 或其他部門





「智」理名言2.0就業秘笈

## 第五式 - 最低工資、生產能力評估

## 第五式 - 最低工資、生產能力評估

### 最低工資條例

法定最低工資於2011年5月1日開始實施。由2017年5月1日起，法定最低工資水平由每小時32.5元調升至每小時34.5元。在最低工資條例下，殘疾僱員也受到保障。

生效日期	最低工資(每小時)
2017年5月1日(現時)	34.5元

最低工資參考計算機：

[http://www.labour.gov.hk/tc/erb/smw\\_cal/smw\\_cal.html](http://www.labour.gov.hk/tc/erb/smw_cal/smw_cal.html)

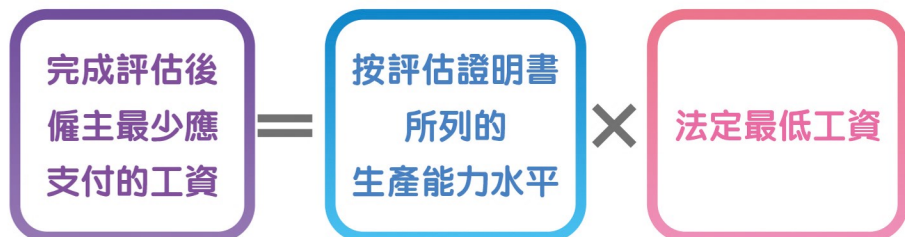
24小時查詢熱線：

2717 1771 (由「1823」接聽)

## 第五式 - 最低工資、生產能力評估

### 生產能力評估

根據《最低工資條例》，法定最低工資適用於殘疾僱員。條例同時為殘疾僱員提供特別安排，殘疾僱員有權選擇進行生產能力評估，並收取按生產能力釐定的工資。條例規定**啟動生產能力評估的權利完全屬於殘疾僱員**，而不屬於僱主。殘疾僱員啟動評估時必須持有有效的「殘疾人士登記證」。計算方法如下：



如殘疾僱員啟動「殘疾僱員生產能力評估」，殘疾僱員將收取按生產能力釐定的工資，此工資有機會低於法定最低工資。殘疾僱員決定啟動「殘疾僱員生產能力評估」前，建議先諮詢社工。

有關評估資訊，可參考：

[https://www.labour.gov.hk/tc/public/pdf/Employees\\_with\\_Disabilities\\_Full\\_version.pdf](https://www.labour.gov.hk/tc/public/pdf/Employees_with_Disabilities_Full_version.pdf)



「智」理名言2.0就業秘笈

## 第六式 - 勞工法例

## 第六式 - 勞工法例

編輯小組選出較重要的勞工法例，供大家參考。提醒大家，下文所有的資料是最基本的保障，公司可能會提供更好的福利！

### 法定假日

所有僱員，不論服務年資的長短，均可享有下列法定假日，合共12日：

- 元旦（1月1日）
- 農曆年初一
- 農曆年初二
- 農曆年初三
- 清明節
- 勞動節（5月1日）
- 端午節
- 香港特別行政區成立紀念日（7月1日）
- 中秋節翌日
- 重陽節
- 國慶日（10月1日）
- 冬節或聖誕節（由僱主選擇）



## 第六式 - 勞工法例

### 有薪年假

僱員按連續性合約受僱滿12個月，便可享有7天有薪年假。有薪年假日數按僱員受僱年資逐年遞增至最高14天，詳情如下：

服務年期	可享有的有薪年假日數
1	7
2	7
3	8
4	9
5	10
6	11
7	12
8	13
9 或以上	14

### 強制性公積金

遵照政府規定，僱主必需為員工供強積金，供款額為員工薪酬的百分之五。月薪低於7,100元，員工則無需供款，但僱主仍需為員工供款。

詳情可參考積金局網址：

[http://www.mpfa.org.hk/tch/mpf\\_system/system\\_features/contributions/index.jsp](http://www.mpfa.org.hk/tch/mpf_system/system_features/contributions/index.jsp)



## 第六式 - 勞工法例

### 你是否受《僱傭條例》保障？

不論長工、散工、臨時工或兼職工，只要連續四星期服務同一僱主、每星期工作時間不少於18小時，即屬「連續性合約」（俗稱4.18），就可享有《僱傭條例》的保障。

	情況一	情況二
第一星期	工作時數不少於18小時	
第二星期	工作時數不少於18小時	
第三星期	工作時數不少於18小時	
第四星期	工作時數 不少於18小時	工作時數 少於18小時
結果	✓《僱傭條例》保障	✗《僱傭條例》保障



「智」理名言2.0就業秘笈

## 第七式 - 職業安全健康

## 第七式 - 職業安全健康

預防勝於治療！學習職業安全的知識，能保障大家的安全，編輯小組集合重點，和大家分享以下的資訊。

### 處理灼熱物件

- 小心放好
- 不可裝得太滿
- 要用托盆運送
- 運送時，應向旁人發出警告

### 人力派遞

- 事前計劃派送路線
- 盡量利用交通工具
- 大件的貨件要用手推車輔助運送
- 轉換受力位置
- 搭車或等候收件人時，可以放低信件袋休息一下
- 穿著舒適和輕便的鞋
- 空閒時做一些伸展運動
- 夏天做好預防中暑措施
- 穿著鬆身衣服
- 多飲水

## 第七式 - 職業安全健康

### 搬運重物

- 先評估物件的重量及個人能力才搬運
- 分批處理重物
- 加設手挽
- 盡可能使用輔助設備，  
如手推車、運輸帶，來幫助搬運物件
- 在處理重或大件物件時，請其他同事合力搬運
- 採用正確姿勢提放物件
- 戴保護手套來處理有尖角或利邊的貨物

### 更詳細的資訊可參考：

- **勞工處職業安全及健康**  
電話：2559 2297  
網址：<http://www.labour.gov.hk>
- **職業安全健康局**  
電話：2739 9377  
網址：<http://www.oshc.org.hk>



「智」理名言2.0就業秘笈

## 第八式 - 工作態度

## 第八式 - 工作態度

良好的工作態度是非常重要的！

- 服從上司指示
- 準時上班
- 全心全意為公司工作
- 要有上進心
- 做好工作本份
- 不講是非
- 以公司利益為優先
- 不自大和不說謊
- 有禮貌



## 第九式 - 人際關係

良好的人際關係能令你的工作更順利。

- 和同事、上司好好相處
- 互相尊重、關懷
- 多和同事、上司溝通
- 把工作上不開心的事說出來
- 不要講他人是非
- 別人說話時不要插嘴
- 有禮貌和主動打招呼
- 多出席公司舉辦的聯誼活動
- 多主動和人分享
- 少說話多做事
- 專心工作



「智」理名言2.0就業秘笈

## 第九式 - 人際關係

## 第十式 - 進修途徑

### 職業訓練局－殘疾人士職業訓練課程

網址：<http://www.vtc.edu.hk/shine/html/tc/index.html>

#### 查詢電話：

展亮技能發展中心 ( 觀塘 ) : 2270 0900

展亮技能發展中心 ( 屯門 ) : 2452 8901

展亮技能發展中心 ( 薄扶林 ) : 2538 3292

#### 申請資格

- 15 歲或以上之殘疾人士
- 有基本自理能力及有興趣接受職業訓練

#### 課程包括：

- 辦公室實務
- 商業及零售服務
- 活動助理實務
- 商業及電腦應用
- 電腦及網絡實務
- 設計及桌上出版
- 包裝服務
- 綜合服務
- 飲食業實務
- 健康護理實務
- 運動及康樂服務

「智」理名言2.0就業秘笈

## 第十式 - 進修途徑

## 第十式 - 進修途徑

## 智齡專上學院

網址：<https://www.naac.org.hk/index.php?id=201>

電話：2320 7834

## 申請資格

- 6歲或以上有特殊學習需要人士，包括弱智、自閉症、肢體傷殘、精神康復或學習障礙人士

## 課程包括：

- 人文學系：語文、人際關係、社會責任、通識、運算等課程；
- 演藝學系：音樂、舞蹈、科藝、戲劇等課程；
- 體育學系：足球、游泳、器械、獅藝、泰拳等課程；
- 視覺藝術學系：繪畫、攝影、陶瓷、花藝、園藝等課程；
- 廚藝學系：烹飪、餐飲業訓練等課程；
- 醫療保健學系：專業治療助理學位課程；
- 形象設計及美容學系：時裝設計、美甲、髮型設計等課程；
- 商業學系：辦公室實務等課程；
- 延伸學習計劃：學系課程以外的體驗計劃，鼓勵傷健共融學習，如平等參與計劃、展才計劃等。

## 第十式 - 進修途徑

## 僱員再培訓局

網址：<http://www.erb.org>

電話：182 182

## 申請資格

- 所有15歲或以上的香港居民
- 副學位學歷或以下

## 課程包括：

- 就業掛鈎課程
- 「新技能提升計劃」課程
- 通用技能培訓課程
- 特定服務對象課程
- 青年培訓課程



## 參考資料

- 《「智」理名言就業秘笈》(2011年2月)。  
香港：香港弱智人士家長聯會。
- 《勞法及權益小冊子—第三版》(2016年1月)。  
香港：天主教勞工牧民中心—新界。
- 《法定最低工資制度的殘疾僱員生產能力評估—殘疾僱員參考錦囊》(2016年10月)。  
香港：勞工處。
- 公共交通。香港運輸。運輸署。

取自：[http://www.td.gov.hk/tc/transport\\_in\\_hong\\_kong/public\\_transport/index.html](http://www.td.gov.hk/tc/transport_in_hong_kong/public_transport/index.html)

## 新里程義工團 - 簡介



**新里程義工團**，前身為「新一天」，成立於1994年1月，由原本的十多位團員發展至今，成為一隊擁有超過一百六十位成員的團隊。

團隊旨在組織一群輕度智障或學習遲緩的青年人，通過參與訓練課程以持續進修，強化其獨立自主的能力；鼓勵團員多善用餘暇，推動社區教育的工作，以服務社群。

新里程義工團團員可定期參加不同系列的活動，如獨立生活訓練、餘暇活動及義務工作……如果你還未成為團員但又想參加活動，請立即致電2778-8131或WhatsApp 5533-7199 與中心職員聯絡。

Lined writing area on page 45.

Lined writing area on page 46.