

我準備好 去工作了

職業重建服務易讀手冊



關於這本手冊

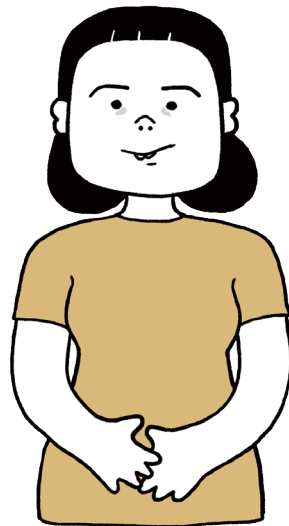
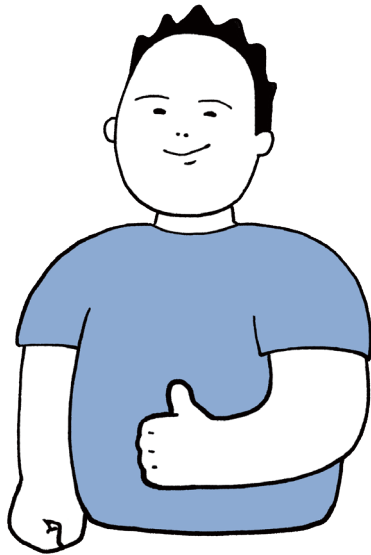
這本手冊告訴我們
上班前要做哪些準備。
幫助身心障礙者
和看文字有困難的人。



掃 QRcode，
可以知道怎麼找工作。

目錄

第 2 頁	我可以做到
第 3 頁	找到我可以做的工作
第11頁	做好我的工作
第15頁	和別人一起工作
第19頁	工作上不開心的事
第23頁	小練習



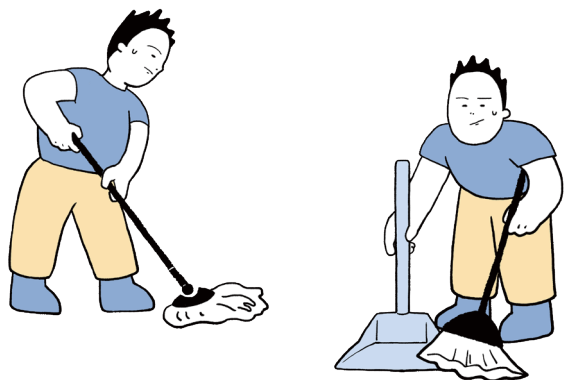
小明和小英想要去工作，
要先學會照顧自己，
也要知道什麼是工作，
才能順利工作。

我可以做到

- ☐ 早睡早起。
- ☐ 每天刷牙、洗澡，
身體沒有奇怪的味道。
- ☐ 三餐正常吃飯，
有健康的身體。
- ☐ 穿乾淨、整齊、適合的衣服。
- ☐ 出門前，
算好交通的時間。
- ☐ 保持愉快的心情。
- ☐ 定時吃藥。
沒有需要定時吃藥的人，
就打X。

找到我可以做的工作

☀ 清潔打掃



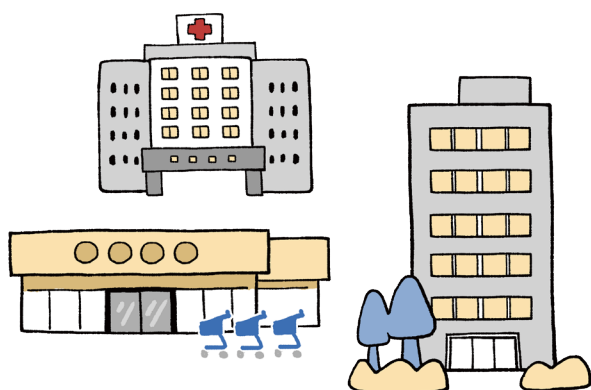
要做的事情

掃地
拖地
擦玻璃
洗東西



要有的能力

站很久
用工具打掃



工作的場所

醫院	餐廳
超市	洗車場
辦公大樓	公園廁所

☀ 排補貨



要做的事情

清點貨物

把東西擺上架

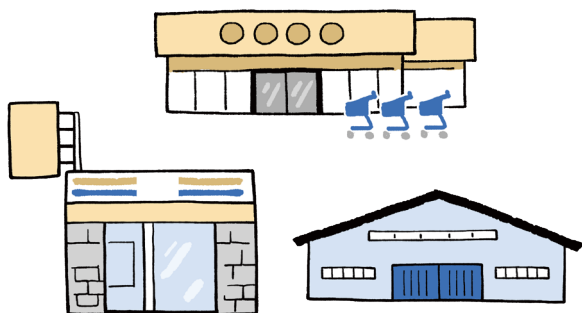


要有的能力

能拿重的東西

記得很多商品的位置

看得懂數字和日期



工作的場所

便利商店

超市

倉庫

☀ 餐飲工作



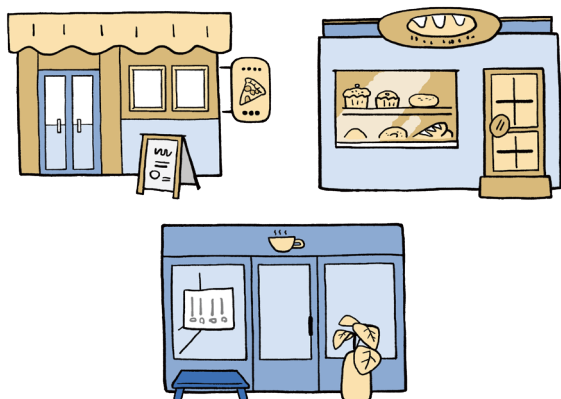
要做的事情

點餐
送餐
收盤子
洗碗
接待客人



要有的能力

能站著 4 小時以上
能拿重的東西
和同事合作
洗東西



工作的場所

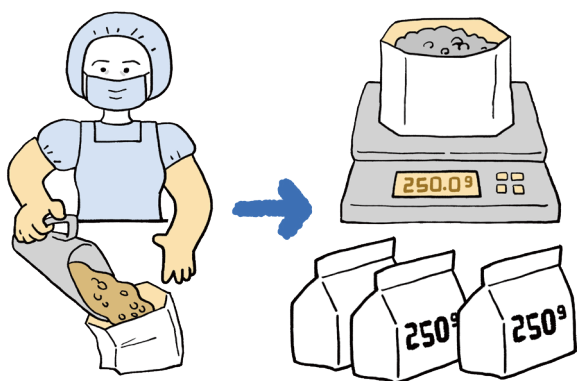
餐廳
咖啡店
麵包店
飯店

☀ 包裝作業員



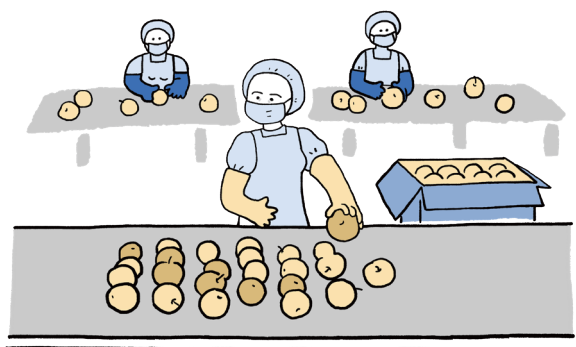
要做的事情

包裝商品
組裝商品



要有的能力

細心
可以一直做一樣的事情
算數量
搬重的東西



工作的場所

各種工廠

☀ 行政助理



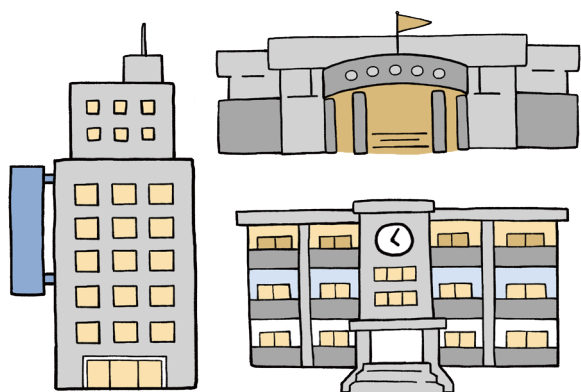
要做的事情

接電話
送公文
整理文件



要有的能力

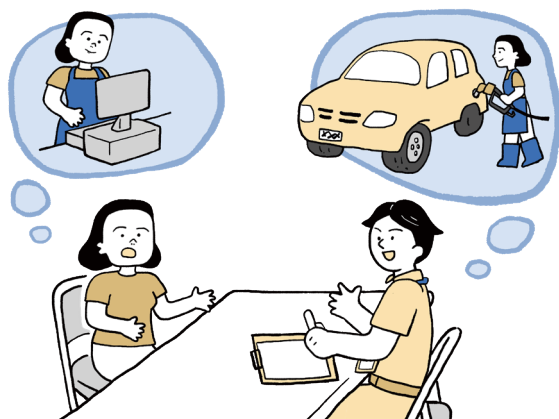
會用電腦
會安排時間
細心
把重要的工作先做完
和很多人說話



工作的場所

公司
政府
學校單位

☀ 其他工作



還有很多種工作，
例如：收銀員、加油人員。
可以找職管員，
討論我適合什麼樣的工作。

青年怎麼說



我在咖啡店工作，
我喜歡介紹咖啡豆和價錢，
還有把不好的豆子挑出來。

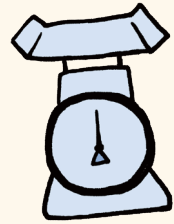
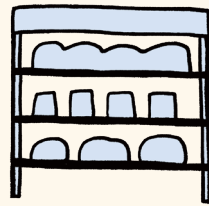
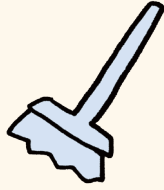
我在便利商店工作，
要打掃、幫客人拿包裹。
我喜歡挑過期的食物，
找到過期的食物，很有成就感。



**如果想知道我適合什麼工作，
職重中心可以幫我。**

去職重中心，
會有職管員帶我做做看，
看我適合這份工作嗎？





想一想

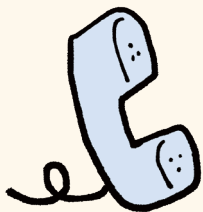
我想做的工作是： _____

如果我要做這份工作，
我要做的事情：

① _____

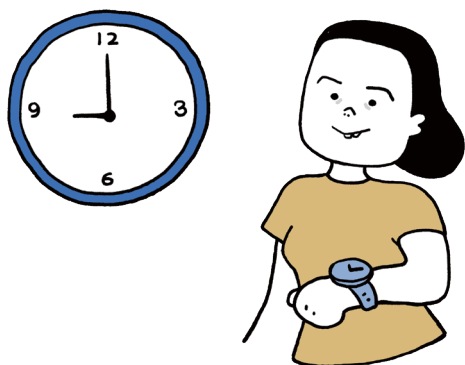
② _____

③ _____

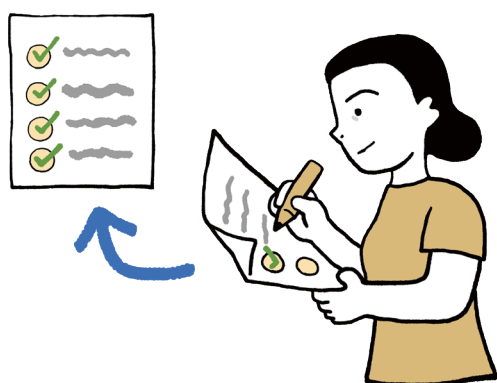


做好我的工作

當個好員工



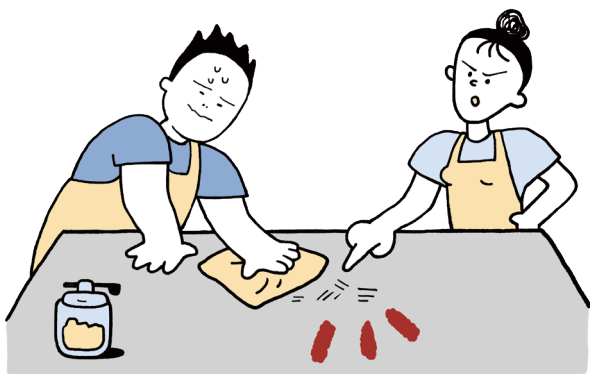
準時上班，不遲到。



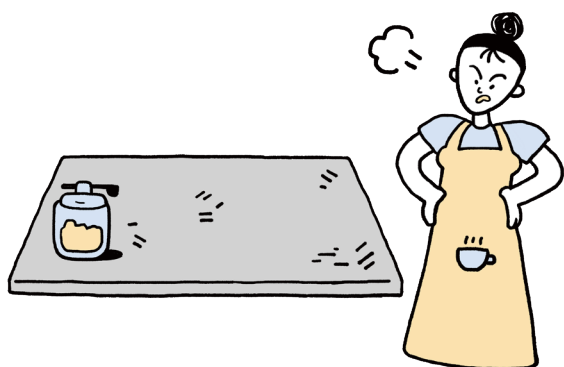
檢查自己
有沒有完成工作，
或寫下自己的
工作內容。



上班的時候
不能滑手機。



聽主管的話，
做錯的地方要改。

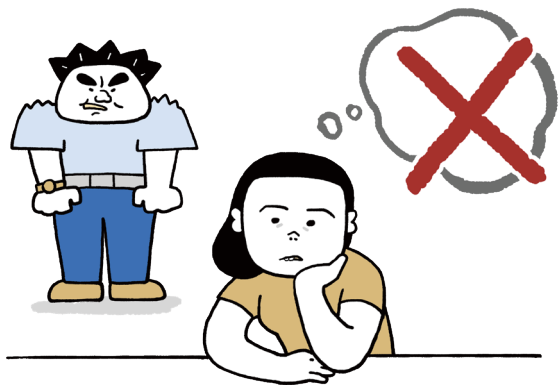


不要犯一樣的錯誤。



主動告訴主管
我完成了哪些工作。

上班的時候



不能發呆，
要工作。



不能一直跑廁所。



不能和同事聊天太久。

要照規定上下班 請假要先說

該上班的時間要上班，
如果不能來上班，
要先跟主管請假。

如果沒有先請假
就不來上班，
這就是 **曠職**，
會被扣薪水，
也會讓人印象不好。



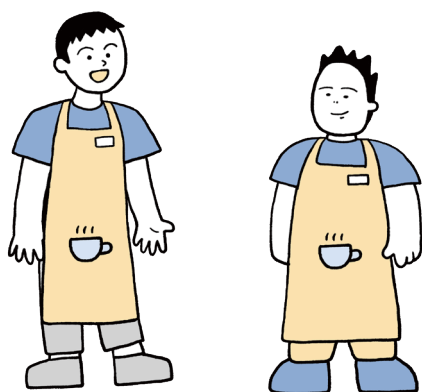
連續曠職 3 天就沒有工作了。



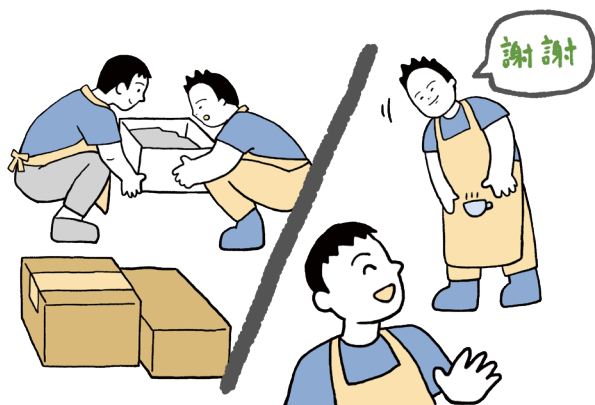
上班和上學不一樣。
上班沒有寒暑假，
要照公司的規定上下班。

和別人一起工作

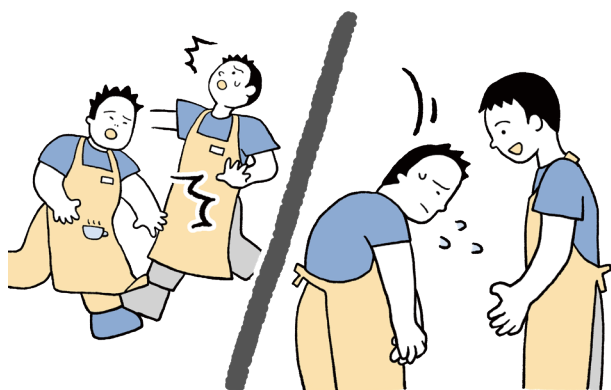
和同事好好相處



一起工作的人，
叫做同事。



和同事一起工作時，
要常常說 請、謝謝。

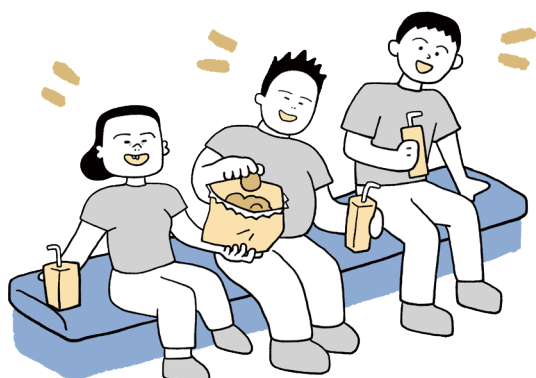


如果撞到人，
要說對不起。

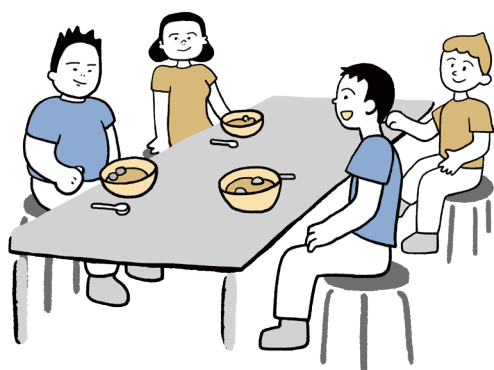
和同事當朋友



可以和同事介紹自己。

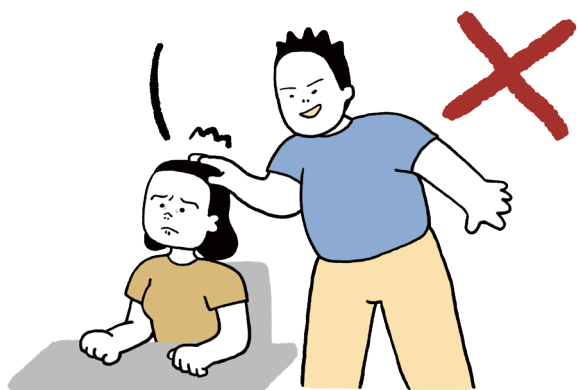


有時候可以和同事
分享零食和飲料。



可以約同事
一起吃午餐。

在職場和別人相處要注意的事



不能隨便碰別人。

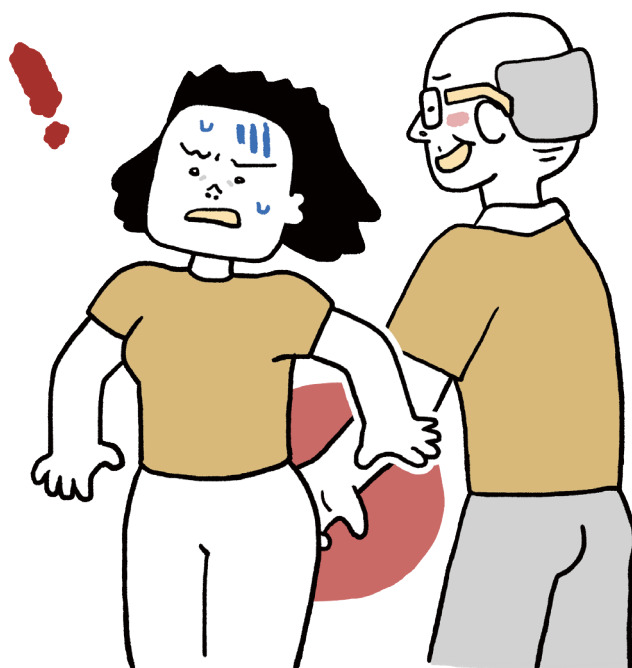


不管是主管或同事，
只要有人碰我
讓我不舒服，
就要大聲說 不要。



不要笑別人。

小故事：主管對我很好，但有點奇怪



小英的主管
常常會請小英吃東西。

有一天，
主管請小英到辦公室，
摸了小英的屁股，
說很喜歡小英。

這個叫做 **職場性騷擾**，
要馬上大聲說不要、離開現場，
要回去和家人、職管員說。



工作上不開心的事

小故事：工作時被罵了，怎麼辦？



小明結帳的速度太慢，
讓很多客人在排隊，
主管說小明沒有把工作做好。

小明很難過，
還是要繼續工作。

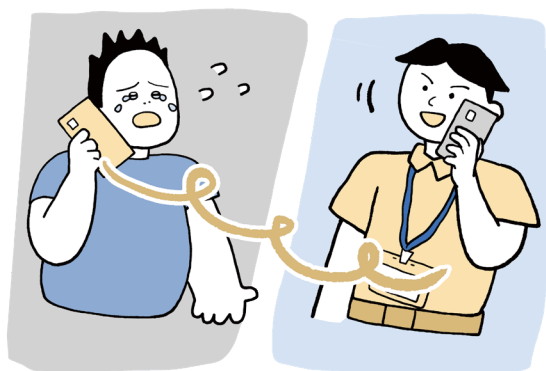
讓心情變好的方法



我可以繼續把工作做好，
不要管別人說什麼。



也可以去廁所洗洗臉，
離開工作一下下，
讓自己心情比較好。

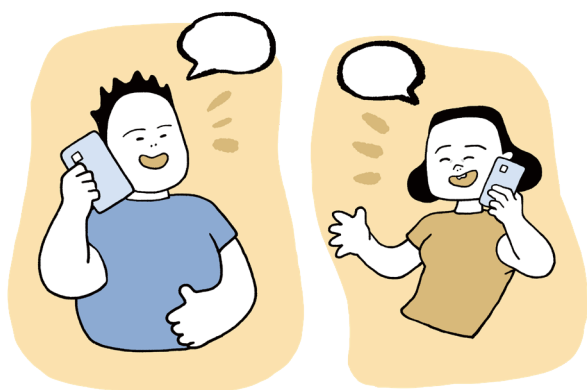


我如果還是不開心，
可以讓職管員知道。

下班之後



可以散步或運動，
放鬆心情。



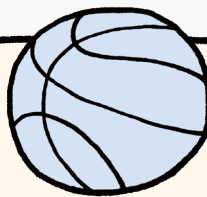
可以找朋友或家人聊天，
說說上班發生的事。



早點睡覺，
隔天才有精神。



休閒和工作一樣重要，
做我喜歡的事，
可以讓我上班的時候更有精神。



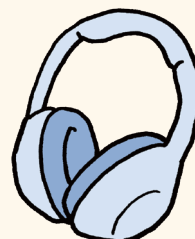
想一想：我的工作和休閒

下班後我可以做的事：

1

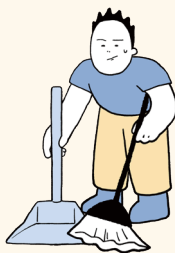
2

3





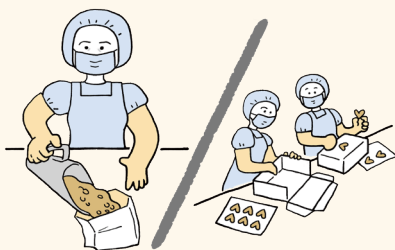
小練習：✓ 勾出我想做的工作

☐

清潔打掃

☐

排補貨

☐

餐飲工作

☐

包裝作業員

☐

行政工作

☐

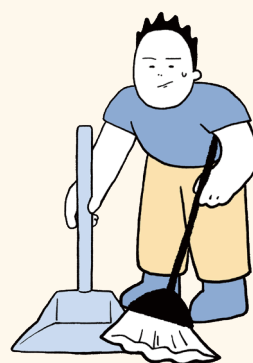
其他



我要做的工作： _____。

我要做的事情是：

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



我可以去職業重建服務中心找工作

職業重建服務中心



三重區 捷運 **菜寮站** 2 號出口

📍 新北市三重區
重新路三段 150 號 4 樓
☎ 02-2975-3565



新店區 捷運 **大坪林站** 5 號出口

📍 新北市新店區
中興路三段 219 號 3 樓
☎ 02-8914-5572



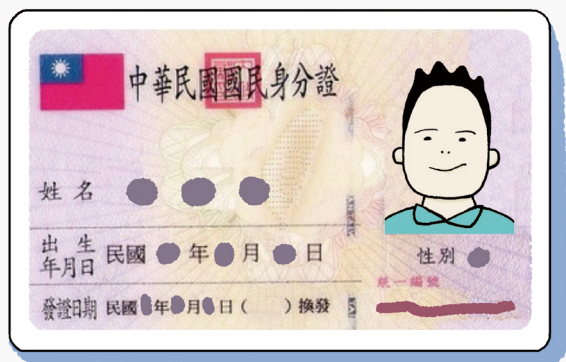
板橋區 捷運 **板橋站** 3A 出口

📍 新北市板橋區
中山路一段 161 號 1 樓西側
☎ 02-2960-3456 分機 6571

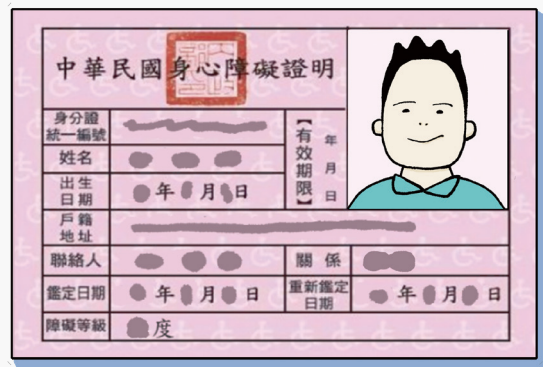


掃 QRcode，可以知道怎麼去職重中心。

去職重中心我要帶：



☐ 身分證



☐ 身心障礙證明

身心障礙者職業重建服務 易讀版教材

出版機關：新北市政府勞工局

發行人：陳瑞嘉

總編輯：胡華泰

易讀顧問：財團法人愛盲基金會 李英琪主任、

中華民國智障者家長總會 林惠芳秘書長

編輯：羅伊佑、黃昭萍、陳世傑、蔡珊珊、陳靖宜、

徐文豪、王怡婷、鍾淑君、潘宜君、王心柔

審稿委員：王寶彰、汪靖蓉、高彬皋、陳世昌、劉依蓉

諮詢單位：財團法人育成社會福利基金會、

財團法人心路社會福利基金會

企劃執行：三明治工

插畫：高友儀

發行印製：112 年 10 月

GPN：1011201285

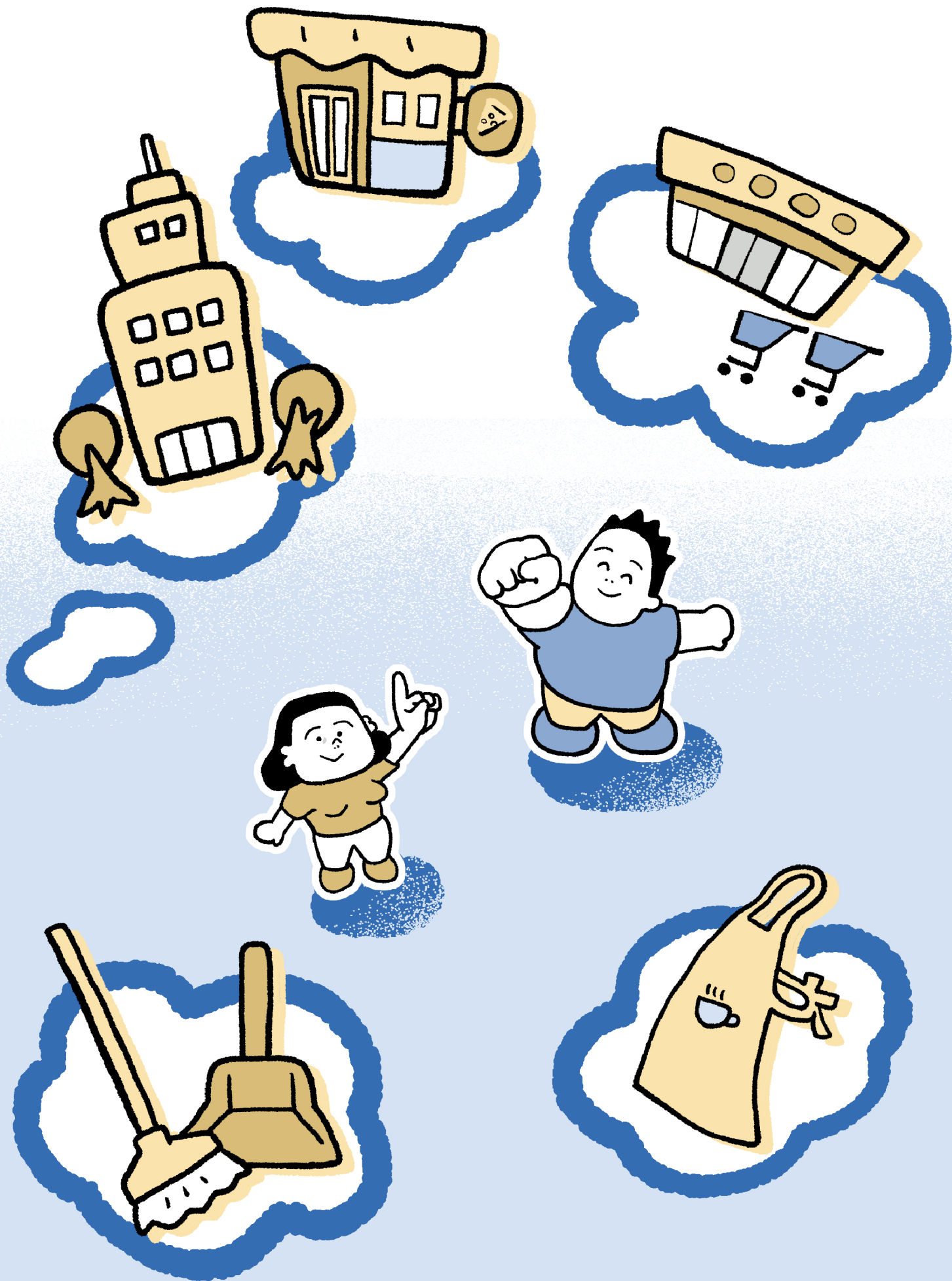
ISBN：978-626-7323-28-1 (平裝)

本書為非賣品

版權所有 翻印必究

我準備好去工作了
易讀動畫





指導單位：



勞動部勞動力發展署
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR



新北市政府
New Taipei City Government

主辦單位：



新北市政府勞工局
Labor Affairs Department, New Taipei City Government

廣告