頁1

職場裝備求職小貼士：職涯探索

探究勞工市場（了解市場上的職位空缺）和工作的過程（自己是否願意和／或可以勝任這些工作）稱為職涯探索。你可探究區內的工作，及至其他國家的工作機會，這視乎你是個多愛冒險的人。

要在本地及至世界各地找尋工作，最好的方法是進行資料搜集。如你不主動搜尋資料，便永遠只能從事一些別人認為適合你的工作。作為殘障人士，你要知道很多健全人士對殘障人士的能力了解非常有限，這在職場的世界就更明顯。你要知道有什麼工作選擇，再決定它們是否適合自己，或自己是否有能力勝任。

首先搜集有關勞工市場的一般資料，然後逐步將搜索範圍縮窄至特定職位。如果你可以瀏覽互聯網，則可以使用「加拿大的工作」或「多倫多的工作」（或你感興趣的任何職位）等關鍵字進行網絡搜索。要獲取更多一般資料，請輸入更廣泛的關鍵字，例如「勞工市場」加上適用的省／州或國家。如果你不便於瀏覽互聯網，請前往當地的公共圖書館，並請管理員協助你進行搜索。在這種情況下，請寫下你希望管理員為你搜索的關鍵字。如果你心目中沒有特定的職位名稱，請搜索勞工市場的一般資料，然後閱讀有大量空缺且數量未有減少的職位資料。一旦你想到了特定的工作或職業領域，請使用職位或職業領域搜索勞工市場資料和工作。

你可能想多了解現時殘疾人士正在從事的工種。透過殘疾技能和科技的幫助，實在不乏就業出路。了解其他人所從事的工作是職涯探索的重要部分，你可從中得知他們用什麼輔助工具來完成指定職務、接受了什麼培訓、為何喜歡自己的工作，以及會否推薦其他人從事相關工作。請觀看「成功案例」部分的影片，對從事不同職業的殘疾人士多加了解。了解過不同工作範疇後，你可能希望接觸一些相關人士，親身向他們請教。這個人或會願意成為你的導師。同樣，你可能希望尋找一些從事你心儀職業的殘疾人士作學習榜樣或導師。如你有意跟可能有興趣擔任導師的人接觸，可聯絡有關機構。

最後，要完成職涯探索過程，你需要將自己的特質與心儀工作類型的要求進行比較。這種比較過程稱為職業配對。要完成職涯探索過程，你需要將自己的特質與心儀職業的要求進行比較（工作分析）。這種比較過程稱為工作配對。你可以在「適合自己的工作」部分中閱讀相關技巧的詳盡資料。

找到適合自己的工作，也稱為「工作配對」過程，即是將個人特質（興趣、能力、價值觀、職場性格、責任或挑戰）與心儀工作進行比較。通過詳細寫出或以電子方式記錄自己的想法，以正式展開這個過程。在開始之前與你分享一個小秘訣：作紀錄時註明日期，以供日後參考。

如果你不願意或無法彌補自己與心儀工作要求之間的差距，則可能需要嘗試另覓出路，可以是相關工作或不同的職業生涯規劃。在這種情況下，請多加了解相關的工作，看看是否有更適合自己的選擇。

完成工作配對過程後，你就可以重溫所寫下的內容。在工作面試中介紹自己，或在應徵、編寫履歷表時，你便可以從自己的興趣、能力、價值觀和職場性格方面出發，講述自己有多適合從事該份心儀工作。

網上亦有些人格及心裡測試可協助您了解自己多一點。

參考網站：https://www.16personalities.com/ch