頁1

職場裝備求職小貼士：自我評估

包括有關如何評估自己的興趣、能力、價值觀，以及找出尋找工作時可能會遇到的挑戰和障礙。

在準備找工作時，可透過自我評估整合對自己的發現，並把這些資料按既定格式分類，助比較自己的特質與感興趣的工作性質，而決定是否適合該工作。

要好好整理自己的資料以供日後參考和檢討，最簡單的方法就是透過自我評估。自我評估可以是正式或非正式的測試，讓你認識自己的長處和興趣。

正式測試是市場上可買到的常模參照測驗，是以參加者與其他人作比較。非正式測試是針對特定目的而設計的工具，通常會考慮特定的群體（例如，青年或成年殘疾人士、婦女、弱勢員工等）。它們不是常模參照的評估模式，是針對個人而非群體。

在自我評估中，你需要考慮五個範疇：興趣、能力、價值觀、職場性格和不利條件（挑戰或障礙）。就上述各個範疇，列出你的特質，以完成自我評估資料。

如列出你的10大興趣、加上10項技能、寫下你的10大價值觀、考慮你的職場性格以及最適合你的工作環境、想想你最有可能在工作上遇上的挑戰或不利條件，把以上興趣、技巧、能力、價值觀、職場性格及不利條件結合，便成為自我評估資料。你需要將這些資料與感興趣的工作進行比較，請在「職涯探索」部分作詳細了解。

香港賽馬會慈善信託基金亦策劃及捐助網上平台CV360，旨在助您展現個人獨有的VASK\*，探索無限可能，建立你專屬的CV360。

\*VASK包括價值﹑態度﹑技能及知識

參考網站：<https://cv360.clap.hk/zh/>