

# 臺北市政府衛生局

## 109 年度職前準備及就業技能訓練團體課程

### 一、課程目的：

- (一) 提升精神障礙者對就業資源、就業市場現況之認識，學習使用社區資源。
- (二) 提升精神障礙者工作概念相關知能（包含工作態度、工作規範、職場禮儀及倫理、工作權利等）、求職面試模擬及履歷撰寫，以重建自我信心。
- (三) 增進精神障礙者職場因應技巧（包含人際互動、職場溝通、壓力與情緒調適、疾病與工作和平共處等），藉由排除工作障礙技巧演練、手作體驗及職場參訪，以強化就業準備之能力、增強工作動機，進而提升職業復健與增加就業轉銜機會。
- (四) 協助精神障礙者未來順利進入職業重建個案管理開案服務，進而成功媒合就業、連結政府職訓課程，以重返職場生活。

二、辦理單位：臺北市政府衛生局、私立長育康復之家、私立佳安康復之家、台北市康復之友協會附設孫媽媽工作坊、臺北市立聯合醫院福中職能工作坊。

### 三、辦理時間及地點：

#### (一) 職前準備訓練團體課程

【第 1 梯次】109 年 8 月 19 日至 109 年 9 月 17 日（10 次課程，共計 20 小時）  
私立長育康復之家／臺北市中山區松江路 90 巷 3 號 6 樓

【第 2 梯次】109 年 8 月 19 日至 109 年 10 月 20 日（10 次課程，共計 20 小時）  
私立佳安康復之家／臺北市松山區南京東路 5 段 162 號 3 樓

#### (二) 就業技能訓練團體課程

【第 1 梯次】109 年 8 月 3 日至 109 年 9 月 3 日（10 次課程，共計 20 小時）  
台北市康復之友協會附設孫媽媽工作坊／臺北市松山區八德路 4 段 604 號 2 樓之 3

【第 2 梯次】109 年 8 月 6 日至 109 年 8 月 21 日（6 次課程，共計 20 小時）  
臺北市立聯合醫院福中職能工作坊／臺北市士林區福港街 151 號 5 樓

四、參加對象：本市精神復健機構住民（學員）、12 區健康服務中心社區精神照護病人，有意願學習就業相關知能、具有就業動機且能夠全程參與者。

五、報名人數：15~20 人。

六、報名方式：請逕將報名表以「傳真」或「電子郵件」方式，傳送給「欲報名梯次聯絡人」，傳真或電郵後請電話確認。若有課程相關疑問，請洽詢各梯次聯絡人。

### 七、報名及聯絡方式：

團體梯次	聯絡人	電話	傳真	電子信箱
(一) 職前準備訓練團體課程				
第 1 梯次	私立長育康復之家	(02)2531-6230	(02)2531-2360	a25316230@yahoo.com.tw

	林小姐			
第 2 梯次	私立佳安康復之家 吳小姐	(02)2767-1108	(02)2767-1108	march700626@yahoo.com.tw
<b>(二) 就業技能訓練團體課程</b>				
第 1 梯次	台北市康復之友協會 附設孫媽媽工作坊 蕭先生	(02)2811-1505	(02)2811-1509	sun.wshop@gmail.com
第 2 梯次	臺北市立聯合醫院 福中職能工作坊 吳小姐	(02)2880-1300	(02)2880-1321	a2824@tpech.gov.tw

**八、注意事項：**即日起開放報名至額滿為止，不接受單次課程報名，請以團體梯次報名參加。本團體課程全程免費參加。

## 九、團體課程內容及時間表：

### 「109年度職前準備訓練團體」課程

#### 【第1梯次】

※ 時間：109年8月19日至109年9月17日

※ 上課地點：私立長育康復之家（臺北市中山區松江路90巷3號6樓）

※ 團體目標：

- (一) 宣導環境及自身衛生清潔觀念，特別加強手部清潔，並學習簡易傷口包紮處理。
- (二) 學習評估烹煮成品所需的食材及預算，並透過實際採買強化挑選食材的技巧。
- (三) 全程由講師帶領參與實務操作過程，從中學習於食堂中的人際關係顧客端的應對、職業衛生（手部、飛沫衛生）等。

課程	時間	主題	內容	授課講師
1	8月19日 星期三 14:00-16:00	認識職業輔導 與性向測驗	1. 進行前測 2. 施測性向測驗 3. 解釋性向測驗施測結果	長育康復之家 盧昶仔職能治療師
2	8月20日 星期四 14:00-16:00	守護職場健康 與衛生	1. 認識食堂的衛生事項 2. 教導與操作衛生維護	長育康復之家 林欣怡護理師
3	8月26日 星期三 14:00-16:00	製作抗菌隨手 皂	1. 認識皂產品 2. 認識抗菌精油效果	長育康復之家 黃仁德專管員
4	8月27日 星期四 14:00-16:00	什錦粥	1. 認識粥品食材 2. 了解製作方式 3. 製作粥品，並品嚐後分享 及檢討製作過程	長育康復之家 吳惠茹社工師
5	9月2日 星期三 14:00-16:00	肉羹麵線	1. 了解食材處理 2. 實際處理並製作麵線	雙連康復之家 王雅瑩社工
6	9月3日 星期四 14:00-16:00	雪糕冰淇淋製 作	1. 認識冰淇淋食材與製作過 程 2. 實際製作冰淇淋	長育康復之家 林雅婷專管員
7	9月9日 星期三 14:00-16:00	職場人際溝通	1. 如何與顧客應對 2. 學習練習處理客訴	長育康復之家 吳惠茹社工師
8	9月10日 星期四	蕃薯藤自然食 堂參訪	實地參訪蕃薯藤自然食堂， 瞭解與顧客互動與販賣方式	蕃薯藤自然食堂 吳育芝負責人

	09:30—11:30			
9	9月16日 星期三 14:00—16:00	油飯製作	1. 認識油飯食材與製作過程 2. 實際製作油飯	長育康復之家 卓秉翰專管員
10	9月17日 星期四 14:00—16:00	蛋黃酥製作	1. 了解如何製作蛋黃酥 2. 實際製作蛋黃酥 3. 執行後測	南山人壽 林仕如烘培師

## 【第2梯次】

※ 時 間：109年8月19日至109年10月20日

※ 上課地點：私立佳安康復之家（臺北市松山區南京東路5段162號3樓）

※ 團體目標：

(一) 提升學員就業準備度，增進工作的正確認知與工作態度養成。

(二) 提升學員的職場人際互動的能力。

(三) 透過活動成功媒合就業機會，重返職場生活。

次數	日期	主題	內容	授課講師/單位
1	8月19日 星期三 14:30—16:30	相見歡&認識自己重新定位	1. 進行前測 2. 活動課程介紹 3. 探索性格與職業傾向 4. 了解自己的就業盲點與生涯利基點	佳安康復之家 盧昶仔職能治療師
2	8月28日 星期五 14:30—16:30	工作適配性	1. 探索過往工作經驗 2. 了解自己工作能力及性向	雙連康復之家 張莉英心理師
3	9月2日 星期三 14:30—16:30	介紹就業資源	認識及了解就業資源	佳安康復之家 廖素嫻社工師
4	9月9日 星期三 14:30—16:30	職業重建服務-我要去上班了嗎?	1. 職業重建服務的介紹 2. 整裝待發，向前行	台北市康復之友協會就業服務中心 楊元彰主任
5	9月16日 星期三 14:30—16:30	想工作，要動起來	1. 介紹勞動權益 2. 整裝待發，向前行(職重申請流程/自評表)	育成基金會 謝嫻職管員
6	9月23日 星期三 14:30—16:30	面試百分百	1. 面試服裝儀容完美裝扮 2. 職場履歷撰寫 3. 面試技巧教學及演練	佳安康復之家 盧昶仔職能治療師

7	9月30日 星期三 14:30—16:30	走過精神障礙- 職場壓力調適	1. 提升職場壓力調適能力 2. 學習與病共存	台北醫學大學附設 醫院 黃守宏醫師
8	10月7日 星期三 14:30—16:30	工作行不 行?!我想好 好就業	1. 介紹工作前需要的準備 2. 介紹職場的要求 3. 了解目前就業市場情況及 如何做準備	忠孝庇護工場 吳育芝就業督導
9	10月13日 星期二 14:30—16:30	職種認識、職 場參訪	糕菲庇護工廠	佳安康復之家 吳佳珊負責人
10	10月20日 星期二 14:30—16:30	回饋與建議	1. 分享團體過程收穫、 2. 進行後測 3. 進行活動滿意度調查	佳安康復之家 吳佳珊負責人

## 「109 年度就業技能訓練團體」課程

### 【第 1 梯次】

※ 時 間：109 年 8 月 3 日至 109 年 9 月 3 日

※ 上課地點：台北市康復之友協會附設孫媽媽工作坊（臺北市松山區八德路 4 段 604 號 2 樓之 3）

※ 團體目標：

(一) 透過案場實作機會，提升學員對於職場之瞭解。

(二) 認識不同職種工作內容，以釐清學員對於職場期待。

次數	日期	主題	內容	授課講師/單位
1	8 月 3 日 星期一 14:00—16:00	1. 相見歡，前測 2. 就業資源介紹	相見歡、前測，建立團體規範，認識就業及職重資源	孫媽媽工作坊 蕭博文主任/ 台北市康復之友協會 呂繡羽就輔督導
2	8 月 6 日 星期四 14:00—16:00	職場體驗- 清潔工作 1	認識清潔案場及技巧	台北市康復之友協會 勞務服務中心 楊元彰主任
3	8 月 10 日 星期一 14:00—16:00	職場體驗- 清潔工作 2	實地工作體驗	台北市康復之友協會 勞務服務中心 楊元彰主任
4	8 月 13 日 星期四 14:00—16:00	職場體驗- 餐飲工作 1	介紹內外場工作及工作內容認識	禧歡樂芽社企餐廳 王月明店長
5	8 月 17 日 星期一 14:00—16:00	職場體驗- 餐飲工作 2	實地工作體驗	禧歡樂芽社企餐廳 高靖雅副店長
6	8 月 20 日 星期四 14:00—16:00	職場體驗- 餐飲工作 3	實地工作體驗	禧歡樂芽社企餐廳 高靖雅副店長
7	8 月 24 日 星期一 14:00—16:00	職場體驗- 便利商店 1	商店工作內容介紹及認識	全家便利商店 呂淑敏店長
8	8 月 27 日 星期四 14:00—16:00	職場體驗- 便利商店 2	實地工作體驗	全家便利商店 呂淑敏店長
9	8 月 31 日	職場體驗-	洗車工作介紹及實地體驗	台北市康復之友協會



	星期一 14:00—16:00	加油站		支持性就業 潘宗育督導
10	9月3日 星期四 14:00—16:00	後測、成果驗收、活動滿意度	進行團體後側及分享收穫	孫媽媽工作坊 蕭博文主任

## 【第2梯次】

※ 時間：109年8月6日至109年8月21日

※ 上課地點：臺北市立聯合醫院福中職能工作坊（臺北市士林區福港街151號5樓）

※ 團體目標：

(一) 以三大類清潔工作內容為一系列課程安排，教導學員如何在安全無虞的工作環境

下發揮最好的清潔工作表現。

(二) 正確使用清潔工具及用品，了解清潔區域規劃。

(三) 透過模擬實作方式，體驗職場工作內容需求，學習清潔工作技能。

次數	日期	主題	內容	授課講師/單位
1	8月6日 星期四 13:30—16:30	清潔工具與用品的認識與使用區域(一) 實作：大樓清潔(一)	授課：大樓清潔工具及清潔劑認識 實作：大樓清潔(一) 1. 公共空間陳列設備清潔，公共區域地板清潔。 2. 公共廁所清潔，窗戶清潔。	欣滿庭生活管理顧問 謝宛鈴講師
2	8月7日 星期五 13:30—16:30	實作：大樓清潔(二)	實作：大樓清潔(二) 1. 公共空間陳列設備清潔，公共區域地板清潔。 2. 公共廁所清潔，窗戶清潔。	欣滿庭生活管理顧問 謝宛鈴講師
3	8月13日 星期四 13:00—17:00	客房整理的規劃及重點教學 實作：飯店客房清潔(一)	授課：飯店房務清潔流程及鋪床注意事項 實作：飯店客房清潔(一) 鋪床練習、房務清潔、鏡子、洗臉台、馬桶、淋浴間、浴缸清潔、地板清潔	欣滿庭生活管理顧問 謝宛鈴講師

4	8月14日 星期五 13:30—16:30	實作：飯店客房清潔(二)	實作：飯店客房清潔(二) 鋪床練習、房務清潔、鏡子、洗臉台、馬桶、淋浴間、浴缸清潔、地板清潔	欣滿庭生活管理顧問 謝宛鈴講師
5	8月20日 星期四 13:00—17:00	整體居家清潔 流程規劃教學 實作：居家清潔(一)	授課：居家清潔流程及重點清潔 實作：居家清潔(一) 廚房清潔、客廳餐廳地板、房間地板清潔、廁所清潔	欣滿庭生活管理顧問 謝宛鈴講師
6	8月21日 星期五 13:30—16:30	實作：居家清潔(二)	實作：居家清潔(二) 廚房清潔、客廳餐廳地板、房間地板清潔、廁所清潔	欣滿庭生活管理顧問 謝宛鈴講師



## 臺北市政府衛生局

### 109 年度「職前準備及就業技能訓練團體」課程報名表

<b>報名梯次</b> (請勾選)	<input type="checkbox"/> <b>【職前準備訓練團體第 1 梯次】</b> 時間：109年 8月 19日至 109年 9月 17日 地點：私立長育康復之家／臺北市中山區松江路 90巷 3號 6樓			
	<input type="checkbox"/> <b>【職前準備訓練團體第 2 梯次】</b> 時間：109年 8月 19日至 109年 10月 20日 地點：私立佳安康復之家／臺北市松山區南京東路 5段 162號 3樓			
	<input type="checkbox"/> <b>【就業技能訓練團體第 1 梯次】</b> 時間：109年 8月 3日至 109年 9月 3日 地點：台北市康復之友協會附設孫媽媽工作坊／臺北市松山區八德路 4段 604號 2樓之 3			
	<input type="checkbox"/> <b>【就業技能訓練團體第 2 梯次】</b> 時間：109年 8月 6日至 109年 8月 21日 地點：臺北市立聯合醫院福中職能工作坊／臺北市士林區福港街 151號 5樓			
<b>姓 名</b>			<b>性 別</b>	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
<b>出生日期</b>	民國____年____月____日 (年齡：____歲)		<b>學 歷</b>	<input type="checkbox"/> 小學 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中職或專科 <input type="checkbox"/> 大學 <input type="checkbox"/> 研究所及以上 其他_____
<b>聯絡電話</b>				
精神復健機構住民(學員)			健康服務中心社區精神照護病人	

機構名稱		行政區	<input type="checkbox"/> 信義區 <input type="checkbox"/> 大安區 <input type="checkbox"/> 文山區
機構 聯絡人			<input type="checkbox"/> 南港區 <input type="checkbox"/> 內湖區 <input type="checkbox"/> 松山區
機構類型	<input type="checkbox"/> 日間型 <input type="checkbox"/> 住宿型		<input type="checkbox"/> 大同區 <input type="checkbox"/> 萬華區 <input type="checkbox"/> 中正區
機構電話			<input type="checkbox"/> 中山區 <input type="checkbox"/> 士林區 <input type="checkbox"/> 北投區

報名時間 (由辦理單位填寫)	109年_____月_____日_____時_____分 (說明：如報名人數超過上限，將依報名時間先後決定。)
-------------------	--

報名方式	***採傳真或電子郵件方式傳送報名表，傳送後請電話確認！***
	<p><b>我要報名【職前準備訓練團體第 1 梯次】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 請傳真至 (02)2531-2360 或電郵至 a25316230@yahoo.com.tw</li> <li>➢ 聯絡人：長育康復之家林小姐，電話：( 02 ) 2531-6230</li> </ul>
	<p><b>我要報名【職前準備訓練團體第 2 梯次】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 請傳真至 ( 02 ) 2767-1108 或電郵至 march700626@yahoo.com.tw</li> <li>➢ 聯絡人：佳安康復之家吳小姐，電話：(02)2767-1108</li> </ul>
	<p><b>我要報名【就業技能訓練團體第 1 梯次】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 請傳真至 ( 02 ) 2811-1509 或電郵至 sun.wshop@gmail.com</li> <li>➢ 聯絡人：台北市康復之友協會附設孫媽媽工作坊蕭先生，電話：( 02 ) 2811-1505</li> </ul>
	<p><b>我要報名【就業技能訓練團體第 2 梯次】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 請傳真至 ( 02 ) 2880-1321 或電郵至 a2824@tpech.gov.tw</li> <li>➢ 聯絡人：臺北市立聯合醫院福中職能工作坊吳小姐，電話：( 02 ) 2880-1300</li> </ul>