

精神康復者



就業安心小手冊

職場教戰守策



新北市康復之友協會 編印

目次

序	4
第一章 就業前準備	7
一、生理的照顧	
二、心理調適	
三、技能累積	
第二章 求職技巧	12
一、履歷撰寫	
二、面試	
三、求職安全	
四、家屬支持	
第三章 就業進行式	17
一、良好的工作態度	
二、得體的職場倫理	
三、工作技能學習與掌握	
四、合宜的人際關係	
五、疾病的穩定	
六、家屬支持	
第四章 成功經驗分享	23
一、雇主分享	
二、精神康復者分享	
第五章 悠然轉身—離職	29
一、提早提出離職	
二、依公司規定離職	
三、心平氣和離職	
四、完成工作交接	
五、離職的正面意義	
第六章 權益與資源	32
一、權益	
二、資源	
附錄	36
協會簡介	50

精神康復者就業安心小手冊

～職場教戰守策～

編者

謝詩華 陳永賢 尹惠君 劉麗茹



新北市康復之友協會 印行