

身障學生的自傳履歷撰寫與面談

技巧課程經驗分享

職業重建個案管理員 廖佩雯



「主題是協助身障學生的自傳履歷撰寫和面談技巧，學員以資源教室老師為主，妳確定嗎？」，我不經意地脫口而出這句話！

還記得中原大學特教中心給了我這個主題的時候，我的心裡充滿了許多的疑惑…，或者應該說是不可置信。首先，「自傳履歷撰寫和面談技巧」，在我的印象中幾乎已經是坊間講座很氾濫的主題，不只人力銀行有一堆免費的課程，連網路上的知名網紅都可以錄上一集來分享自己的想法。其次，也是讓我最擔憂的，實在是我接觸過的學校老師中，有太多太多人認為學生就是把書讀好、盡好學生的本份即可，職涯的東西不是在學期間該花心思的，也…不太關老師的事，因此我並不認為老師們會對這個議題有興趣。

一但對方表示「這可是特教老師們票選出來的需求之一」，「好吧，那就讓我試試看吧」，於是，我就在半信半疑中接受了這次的邀約。

沒想到，就在我梳理過往服務的個案故事、準備這堂講座的過程中，意外地讓我發現這個主題真的是太重要了，而且絕對不能和一般市面上看到的課程相提並論。事實上，在我的服務經驗中，身心障礙求職者最大的競爭對手從來就不會是一般求職者，而是來自於社會大眾對於身心障礙者的刻板印象；即將畢業的身心障礙學生最需要的協助也從來不是履歷自傳的準備和面談技巧，而是提前做好職涯探索和為

未來求職做準備。那些在求學期間就已經開始思考職涯、探索職業興趣、甚至發展專長的個案，多數不用在自傳履歷和面談下太多功夫就能順利找到工作；然而那些畢了業後才開始思考就業的個案，除非能力真的很不錯，不然多數都會待業一段不短的時間才真正踏出求職的旅程，然後又在找工作的過程中歷經至少半年以上的時間才慢慢有工作的機會浮現。

還記得我曾經服務過一位腦性麻痺的孩子，在他大學畢業後換過了一份又一份的臨時人員合約，有的是在圖書館掃描舊書刊、有的只是整理資料、也有 Key 文件的工作，他來找我的時候告訴我，其實他真的不知道自己想做什麼、能做什麼、喜歡做什麼，乾脆就瘋狂的海投履歷，但大部分的結果都是石沉大海，讓他覺得對未來非常的迷惘，求職後期也越來越沒有自信。

聽到這裡，我先花點時間陪他討論在過去的工作經驗中，有沒有做起來相對喜歡的工作內容。談了幾次下來，我們共同發現他喜歡跟人互動的工作，接著，我們鎖定「行政櫃台」做為求職的目標，並依此調整履歷表的內容。我們試著在履歷中主動說明障礙所帶來的限制，接著闡述如何努力克服這些限制，以取代原本在履歷中只有強調自己是「堅毅不拔」的論述，以更具體的方式協助用人單位更清楚他的狀態和特質，以便澄清雇主的疑問。

就在調整履歷的內容不久後，他幸運地應徵到公部門的櫃檯身障臨時人員，還記

得他工作滿半年那一天，我特地安排去職場找他。我一進大門就從遠處看到他一邊忙著接聽電話、一邊幫宅配人員拿鑰匙、引導來賓到指定位置等忙碌的樣子。那一刻，我看見他眼中的熱忱及成就感，他曾經很明確地跟我說，他很喜欢幫助別人的感覺，因為自己從小到大都是被幫助的角色，而這份工作恰恰能讓他體會到：「原來幫助別人是這麼快樂的事情啊！」。所以，他做起來非常的帶勁，總是一晃眼就八個小時過去，感覺很充實，那一天，他邊分享著工作內容、邊微笑地跟我說：「謝謝你，我終於知道自己喜歡做什麼工作了。」。

其實，不一定要真的等到進入職場後發生碰撞才能知道自己喜歡的工作，事實上，職涯的探索可以再往前一些，那可以怎麼做呢？我的想法是，就業前在學校的這段期間，學校老師扮演的是非常重要的角色，甚至可以改變學生的一生。如果學生在畢業之前，能夠多體驗不同的工作，或許在畢業後的職涯討論上，能夠更「知道」或更「聚焦」到自己喜歡做些什麼。

不過，我雖然一邊準備講座、一邊覺得這堂課很有價值，卻也一邊擔心著真的會有老師們對這個主題有興趣嗎？真的還有老師們也會關心學生未來的職涯、甚至是一生的發展嗎？直到真正開課的那一天……。

「大家好，我是佩雯，不是業配文的那個配文…」我永遠都記得，講座正式開始時、在我自我介紹微微顫抖的聲音下，其實是內心充滿著感動和差點就要痛哭流涕的感覺，只因為台下這群洋溢著活力的資源教室夥伴們都能侃侃而談自己是如何地想為學生們多做些甚麼。就這樣…，我和這一群短暫相遇的夥伴們一起度過了精彩又美好的整整6個多小時，不只把我準備的教材毫無保留的跟大家分享，更讓我驚訝的是大夥兒又不斷的讓我同場加映、額外講了好多好我曾經服務過的個案故事。

傍晚，坐在從桃園出發的火車上，我凝視倒映著火車燈光的窗戶，每一位學員的表情和演練的樣子依舊歷歷在目，真心希望這次的活動可以把大家帶進身心障礙職涯的世界裡，然後，從當下開始，讓我們共同 Do something，成為個案、學生的生命中，那位可能翻轉他生命的夥伴。是啊！他們真的已經開始在這麼做了，幾週後陸續收到幾位學員的來信，我抬頭望向天空、嘴角微微上揚…，「改變，肯定是現在進行式呢！」，謝謝中原大學特教中心邀請參與這場講座。