上場前，你做好充分準備了嗎？
職前準備的重要性

愛盲基金會就業服務員 薛伃倢

職場如戰場，從一踏出家門便是戰爭的開始，要如何能從宛若槍林彈雨的車陣及道路中找到一條最合適安全的路線，平安抵達職場，再開啟一天長達 8 小時的工作，期間除了要達成工作給予自己的期待及條件，更要不時接下主管帶來的挑戰，就像是在面對不同種類的敵人下，選取其合適的武器協助自己擊敗敵人。職前準備的意義便是協助想就業的人在進入職場前準備好合適的武器作為後盾，用以應對進入職場後所面臨的挑戰，其中包含培養及具備合適的身心理狀態、建立獨立行動能力、符合工作所需之條件、確認其就業意願和就業方向等等。

何為培養及具備合適的身心理狀態？

就生理層面而言，視障者要能夠明確掌握自身視力及其疾病狀態，並依照醫囑控制其疾病，若視障者無法了解自身情況並維持穩定的健康狀況下進入職場，可能會發生無法與雇主說明清楚其視力情況，導致雇主有錯誤的認知，而給予無法負擔的工作內容，或是雇主因不了解加上視障者又說不清楚，會讓雇主產生疑慮，而不考慮雇用，另維持健康的身體狀況，也是重要的環節之一，以糖尿病導致視網膜剝離的視障者為例，除了要瞭解自己視力外，還必須能夠穩定控制糖尿病情，如定時量血糖、注意飲食、按時服藥等，若明知自己需要控制飲食卻又大吃大喝，以致工作時暈眩進而發生意外，絕非我們所樂見的事。

以心理層面而言，日常生活中，我們總有許多需要擔憂煩惱的事物，例如家庭關係、經濟問題等，上班之後，還要面對職場上的壓力，例如與主管同儕的相處、工作量的負荷、工作氣氛影響、時間壓力、輪班造成的身體負擔等等，為此會因而產生注意力容易分散、情緒起伏較大、過度擔心或煩惱，若是過度壓抑或釋放，很可能會影響身體狀態並危及工作表現，所以我們必須要建立且培養適合自己的壓力釋放方式，例如減少產生壓力的情境、做好時間管理、適當的表達情緒，記得切勿一味的壓抑自己的情緒和壓力源，適度的調適及管理，才是維持心理平衡穩定的方法。

甚麼又是獨立行動的能力？

"我又還沒找到工作，等找到再來想辦法就好啦!"的確，以未知地點來說我們確實不知道要怎麼去，可是在那之前是否已經了解住家附近的交通路線呢？又或是連在住家附近行動都有困難呢？這麼一來就算有了工作機會又該如何到達面試地點？再者，即便錄取了，總不可能每天上下班都要求家人接送，上班時

還有人在旁邊協助，以此視障者必須要具備能夠於室內外獨立行動或是可藉由少部分協助便能獨立行動的能力。那又該如何培養呢？我們可以透過定向行動課程從家裡開始，學習運用輔助器材，逐步擴大活動範圍，並妥善運用剩餘視力和其他感官知覺注意外在環境的狀況，以達到安全行走和搭乘交通工具，進而培養獨立行動的能力。

接下來也是最重要的，你是為了甚麼而希望工作?前面的準備是辛苦的，需要付出時間、精力，期間會面臨的挫折和無力感，是甚麼支撐了你繼續走下去？是受他人期許亦或是自我要求之考量？如果我們自己都不清楚是為了甚麼，即便有家人、朋友或是就服員從旁協助，總不可能透過心電感應到你內心深處的想法，所以我們必須要先思考為什麼要找工作，例如家裡經濟考量、父母或家人期待，還是你希望證明自己是有能力，或是為自己生活找到重心，確認了想工作的動機後，可以幫助你遇到問題時，會為了想達成的目標更有動力去解決，並努力朝目標更進一步。

最後來看看工作前需要具備甚麼條件和能力，在就業市場上有各式各樣的工作，每個工作都有其不同的專業能力需要具備，以總機人員為例，至少需要具備基本電腦使用、文書撰寫、口語表達及書信分類的能力，而洗擦車人員，則需要至少 6~8 小時可站立工作的體力及符合公司要求的打掃清潔乾淨程度，亦或是從事教職工作，需有教師資格、基本文書能力(編輯教材、行政作業)、電腦文書處理、口語表達等等，我們可以就自己期待的職業，去分析了解需要具備且達成甚麼樣的能力下，透過不斷的學習和練習去達成，如此一來當工作機會來臨，我們便可以很驕傲的表示能夠勝任此份工作。

台上十分鐘台下十年功，視障者在經歷這段準備的過程是艱辛的，期間所面臨的問題、考驗及準備，都是為了後續能順利進入職場而努力，相信只要能夠走完這段路程，所獲得的成果絕對是美好的。