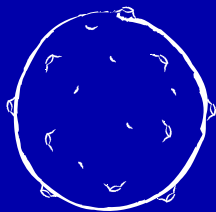


「
婦女重返職場

不是
「夢」





參加者分享

- 媽媽也要尋回「自己」 — Jenny P.3
- 媽媽也要有「我的志願」 — Agnes P.4
- 媽媽也要穿上畢業袍 — Christine P.5
- 媽媽也要有家庭以外的新世界 — May P.6
- 退休後的新開始 — Angela P.7

企業分享

- 雙贏的媽媽更 — 大快活快餐有限公司
顧客服務及業務發展總經理 Benson P.8
- 創造照顧者友善職位的可能 — 兆恆清潔服務有限公司
總經理 Josephine P.9
- 給你更多求職選擇 — Moovup
共同創辦人 Geoffrey P.10
- 求職裝備齊升呢 — 長者安居協會—線通管家易®
署理助理經理 - 管家易服務 Alan P.11
- 手機接單 彈性上班 — HelloToby Technology (HK) Limited
Senior Supplier Management Officer
Crystal P.12
- 鳴謝 — 友職可尋交流平台成員 P.13
- 

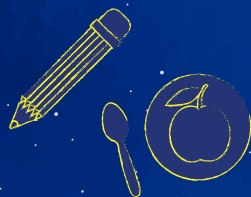
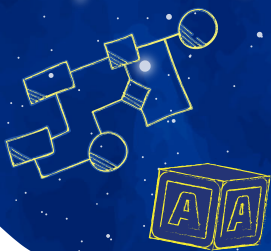
女人結婚成家後就一定要當全職家庭主婦？

對於一些婦女，她們可能會說：「無一技之長的我，除了照顧家庭，還可以做些甚麼？」「夢想……對我來說是不切實際。」

任何人都有追逐夢想的權利，婦女也不例外！婦女組織家庭後，所肩負的責任越來越重，因日夜照顧家中老幼，而漸漸遺忘了自己，那麼除了照顧家庭，妳們還有自己想做的事情嗎？

「友職可尋 - 婦女友善就業計劃」，猶如婦女夢想的啟航點，以一條龍式的就業跟進支援及培訓就業階梯，配合婦女友善的措施，針對基層婦女面對就業的問題，為她們提供適切的就業支援。計劃亦聯繫不同的僱主，推動企業提供婦女友善工作職位及相關友善就業措施，如彈性上班時間、彈性請假等，讓婦女同時兼顧家庭照顧及事業發展。婦女通過計劃更認識自我，發掘自己的潛能，令婦女有更清晰的方向和指引，協助她們找到自己的夢想職業和目標，提升自信和自我形象。

照顧家庭不是婦女唯一的責任，不要認為自己的夢想不值一提，婦女也能獨立自主，現在一起奔向你的夢想事業，闖出屬於自己的一片天吧！



希望『夢想試身室』
可以延續下去，繼續
為像我一樣迷失自我的
婦女尋回自己。

媽媽也要尋回「自己」

我是一個每天買飯煮飯帶小孩、缺乏自信、迷失自我的家庭主婦。

在一次偶然路過街站認識婦女中心的姑娘，之後參加了中心舉辦的「夢想試身室」工作坊。在活動中，經過導師的引導，讓我知道自己適合哪些類型的工作，並在最後一節的形象大改變中，讓我尋回重投社會工作的自信心。

一直以來，我對中醫藥學知識十分感興趣，之前曾報讀了中醫診所助理課程，亦嘗試從事中醫診所助理的工作，因工時較長，所以沒有繼續任職。後來我報讀了婦女中心舉辦的「託兒褓母證書課程」，並成為婦女中心託兒服務的兼職褓母，可以學以致用，更可以把多年照顧小朋友的經驗應用於工作中。

以往我遇到問題只會收埋心裏獨自面對，害怕與人傾訴，從前做事被動的我，現在變得敢於表達自己的感受，有問題都會積極尋求各方的支援和建議，現時我每天都過得很充實。



這只是夢想的起步，我相信人生只要不放棄追求夢想，終有一日會實現，要做一個自強、自立、自信的自己。

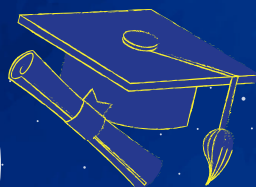
媽媽也要有「我的志願」

從小開始我就很愛美，希望長大後能從事一份跟打扮有關的職業，我的志願 -- 成為一名美容美髮師，為他人打扮漂亮及帶來開心愉悅的心情。

去年我參與了婦女中心舉辦的「夢想試身室」工作坊，感謝此工作坊的每位工作人員及義工，讓我們可以藉此活動發揮和展露自己真實自信的一面，勇於嘗試追夢，也很高興認識到一班一起追夢的同路人媽媽。

夢想付諸行動，始於足下每一步，參加完「夢想試身室」工作坊之後，我決定坐言起行，報讀了為期半年的美容師課程，並報考了美容相關的國際試，亦都順行通過考試和畢業，我朝自己的夢想又邁進了一步。

成為媽媽後，一直都忙於照顧家庭和孩子，很多年沒再拿起書本，當時上課程初時，我感到很頭痛，困難重重。在面對理論考試時，很多內容要溫習，但我只能在完成家務和安頓孩子晚上睡覺後，才能抽時間專心溫習，溫習至深夜。在面對困難時，我告訴自己：「只要一息尚存，無論遇到再大的困難和挫折，都不要輕易放棄！」



媽媽們不必猶豫，做我們想做的事吧！

媽媽也要穿上畢業袍

最初使用婦女中心的託兒服務是因為兼職所需，那時小朋友剛入讀幼稚園。在中心託兒，小朋友過得充實開心，中心褓母又很有愛心。進修是重大決定，我用了不少時間思考，作為照顧者，需要兼顧家庭和個人學習的可行性，並了解不同的社區資源，當中包括婦女中心的託兒服務，讓我可以放下照顧責任。最後，我報讀了明愛白英奇專業學校兩年全日制配藥高級文憑課程。

進修期間，幸得婦女中心褓母幫忙接送和照顧我兒子，令我可以放心完成每日課堂。兒子剛升上小學，遇上各種不適應，又適逢我被安排去醫院開始長達兩個多月的實習，真是分身乏術！在這段最艱難的時間，也是婦女中心陪我走過來的。

媽媽們，在家庭中擔當重要角色，是一份年終無休的工作，毫不輕鬆！但這不代表我們不能做好媽媽以外的角色，例如：僱員、學生等。有婦女中心的託兒服務作為媽媽們的強力後盾，媽媽們不必猶豫，做我們想做的事。時光荏苒，我已於日前完成最後階段考試，畢業在即，一切都很感恩！

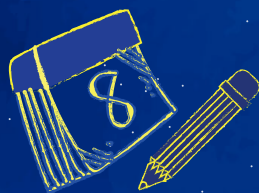


我希望更加多媽媽可以走向家庭以外的新世界，成就一個不一樣的自己。

媽媽也要有家庭以外的新世界

我有一名 13 歲的女兒，在女兒出生之後，我成為一名家庭照顧者，照顧女兒起居飲食，好像大多數媽媽一樣，每天都是圍繞女兒轉，失去了自我。在女兒 10 歲那一年，我決定出來找工作，我首先讀了一個 ERB 培訓課程，增強自己的自信心，然後我任職婦女中心的兼職託兒褓母，兩年後，我轉職成為中心的半職員工，擔任活動工作員一職。因工作時間比兼職的時間長，決定申請此職位前，我也有所顧慮，擔心自己是否勝任這份工作？工作之後又會不會忽略女兒？

經過一番思想鬥爭，我決定試一試跳出家庭這個「框框」，我與女兒商量有關我工作後的每天家務分工和各自的工作計劃，我負責好好工作，她負責好好讀書。一年之後，我發覺自己和女兒一起成長了，我的生活圈子擴大了、自信心增強了，女兒也變得更獨立性和有責任心，這真的是我意想不到的收穫。



希望大家都能重返職場，享受其過程，豐富人生，發光發亮。

退休後的新開始

幾年前一天收到一張由婦女中心派發的聘請兼職褓母傳單，當時想自己已退休，悠悠閒閒，何必要找麻煩重返職場，但詳細看工作對象、工時、地點和以前在人事部做的很不同，心一動便以玩味性質步入面試重返職場做兼職褓母。這持續感恩的旅途可用以下幾點來形容：

- 1) 工時 - 因應自己的時間安排上班時間，這彈性令自己更有條理的分配時間去做其它事情，如做義工。
- 2) 健康 - 每星期都有定期返工，令我的盼望達到想要的理解、效果，這過程令我暫時仍未有出現認知障礙症的症狀。
- 3) 學習 - 不定期的在職培訓，幫助我們長知識，迎接在職的不同挑戰，與時並進。
- 4) 理財 - 雖然自己都有預備退休生活的開支，但世事無常，唯有「開源節流」，這份再職兼職增加「開源」途徑，由其每年四月收到「僱主薪酬報稅表」，得知過去一年的總收入，感到很喜悅。
- 5) 分享 - 同事於月會時，樂意分享平時做褓母工作時遇到的樂與悲、建議解決問題的方法，發揮團體互助精神，不分你我。

這甜酸苦辣的旅程豐富我的人生經驗，協助我繼續帶出不一樣的服務。

雙贏的媽媽更

大快活集團使命「食得開心，活得精彩」，我們積極聯繫顧客、夥伴及社群，投入社會，實現可持續發展，回饋社會，關愛社區。我們了解到社區上的婦女希望可以重返職場，但又擔心不能照顧家人，因此我們推行了「媽媽更」。婦女們具有良好的人際溝通技巧，能協助分店提供窩心服務予顧客，高度的歸屬感及低水平流失率，持續支援了團隊發展。

彈性的工作時間、便利的報更系統、坦誠的溝通態度，有效地協助員工應付家中之突發情況，於疫情期間面對學童停課安排需要更甚。新入職的員工，除了獲得充足培訓外，更有專人協助他們重投職場。此外，我們分店員工皆享有不同公司福利，如享有工作膳食，及能以優惠價購買防疫產品，保護家人。

我們持續與香港婦女中心協會合作舉辦招聘會及有關推動婦女友善就業的分享講座，希望透過不同活動推廣「媽媽更」對企業之益處。只要用心聆聽，細心思考，不同企業一定能為社區創造價值，帶來雙贏方案，令每一位婦女活得精彩。





創造照顧者友善職位的可能

釋放女性勞動力，一直是應對社會勞動力萎縮的其中一個重點方向。女性往往為照顧家人，尤其要照顧年幼子女，要放棄自身的工作。有見及此，兆恆多年來一直不斷改善公司的家庭友善工作政策，為同事們提供彈性上班、彈性請假、敬孝假、子女考試假、待產假及可帶子女上班等等，方便同事在工作同時也可以兼顧家庭。以上的政策都為同事帶來方便，也令同事對公司的歸屬感加深，所以每年的員工流失率不足 2%。

員工是公司寶貴的資產，流失率低同時相對令生產力提升，也令公司成本減低，所以實施家庭友善工作政策，最終的得益者是顧主。希望政府牽頭實施更多家庭友善政策，令更多公司一同參與，也令更多受家庭崗位影響的女性可重新投入社會工作。



給你更多求職選擇

Moovup 作為求職平台，不斷在 16 種前線行業裡吸納新的僱主，令求職者有最多的選擇，同時亦不停完善網站及 Apps 介面，令求職者能快速搜尋不同行業及地區的職位、提供具高透明度的工作資訊。僱主方面我們亦非常注重手機招聘的體驗，因為他們在店舖的時候必須以手機處理事情，令僱主覺得方便就能夠提高求職者和僱主配對的機會。

婦女在求職時受到的時間和地點限制可能較多，我們的系統令求職者能非常容易地按照地點搜選工作空缺，再配合時間篩選，求職者亦可預先設定偏好，有適當的機會系統會自動通知求職者。而在僱主方面，透過與香港婦女中心協會的合作，我們希望能夠推動更多的僱主支持「照顧者友善就業」，為有需要的婦女提供更多的彈性工作機會，同時令僱主聘用到合適的人才。





求職裝備齊升

由於以往基層的婦女們大多都是以照顧家庭為主，導致欠缺正式的見工面試經驗。在對答時一般都未能好好表達自己，甚至連自我介紹都有困難。我曾多次與婦女中心合作舉行求職面試技巧工作坊，獲邀擔任工作坊導師。我於教授面試技巧前，會先了解求職婦女的情況和困難，由於她們未曾或太長時間未有正式面試，所以也會先加強婦女們的信心，鼓勵她們放膽去參與。在教授時亦須以簡單易明的說話和生活化的例子，好讓婦女們更容易理解和代入。

最好的提升技巧方法，當然是多練習。所以，每次工作坊都會有時間讓每位婦女實習嘗試，進行模擬面試，我們再給予相應的改善建議，從而不斷進步。

其實，只要你願意踏出第一步，勇敢去試，就已經是成功的一半。



手機接單 彈性上班

三年前，公司與婦女中心開始合作舉辦招聘活動，包括合辦多次婦女友善就業招聘會及行業簡介會。通過多次的招聘活動，能有助公司找到相關職位合適的人選及有相關經驗的應徵者。公司推出的手機接單模式，婦女可根據自己的時間彈性接工作訂單，自行揀選合適自己時間和地區的工作訂單。我們明白很照顧者因照顧家庭及小朋友，需要較彈性的工作時間配合，因此彈性手機接單的模式，很合適想工作的照顧者，彈性的工作時間讓他們能同時兼顧家庭，又能重返職場。

希望日後會有更多企業推行「彈性上班」的友善措施，我建議企業可提供更多上午更的工作時間給員工（例如：0800-1200），並為員工提供相關工作培訓，如公司需要實施在家工作，亦建議應為有需要的員工提供電腦或相關設備。



友職可尋交流平台成員

大快活快餐有限公司

兆恆清潔服務有限公司

HelloToby Technology (HK) Limited

MOOVUP

長者安居協會一線通管家易®

深水埗區議會保良局石硤尾社區服務中心 (社區服務)

香港小童群益會賽馬會長沙灣青少年綜合服務中心

香港基督教青年會長沙灣中心

共同推動婦女友善就業

協會簡介及聯絡我們

協會簡介

香港婦女中心協會成立於 1981 年，是無黨派及非宗教的婦女團體，一直關注基層婦女的生活處境，致力推動性別平等，為婦女爭取權益。結合服務、教育及倡議三方面的工作，並通過轄下的婦女中心，組織義工網絡，服務基層婦女，讓婦女可以得到適切的支援及幫助、發展自我，促進女性建立自信、自主、自立。

聯絡我們

香港婦女中心協會賽馬會麗閣中心

🏠 九龍長沙灣麗閣邨麗蘭樓 305-309 室

☎ 2386 6256

📠 2728 0617

✉ laikok@womencentre.org.hk

出版

香港婦女中心協會有限公司 2022 年 7 月

國際書號：978-988-75597-3-3

婦女友善就業宣傳短片：



夢想試身室短片：

