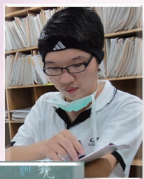


# 走出寂靜 贏向未來

## 聽障者職場記事





## 自我情緒管理

### 1、心理方面

- (1) 對新環境與周遭事物持開放的心胸。
- (2) 樂觀且主動的看待身邊的人、事、物。
- (3) 能多看、多想、努力思考各類不同的觀點，並能跳脫個人主觀的框框看待事情。
- (4) 面對挫折能持正向歸因，並鼓勵自己從中學習成長。

### 2、情緒方面

- (1) 瞭解自己的情緒特質，清楚知道自己情緒的弱點。
- (2) 能事先警覺及控制自己不穩定的情緒。
- (3) 能有效的抒解及正向轉移自己的情緒。
- (4) 避免將自己不滿的情緒帶入職場中。

### 積極參與聽障活動

多參與聽障朋友活動（例如喝茶、爬山、去玩…等等）有助於紓解你的壓力，可助在人際關係提高，在工作上碰到什麼問題可多與聽障朋友分享討論。可從聽障朋友那邊打聽到哪兒有電腦研習班、職務缺乏…等等。在此互動之中可獲得自信及獨立。也可接收最新的資訊。

### 培養工作道德感(別害人害己)

工作道德感很重要，影響聽障朋友就業機會喔！怎麼說呢？因為你在這公司表現不好（例如遲到、早退、上班不專心、作私事…等等）你別小看你的表現會影響到什麼？大不了再找新的工作好了。但是你有沒有想過你的工作表現可能會讓聽障者無法順利找到工作。會讓你現任老板對「聽障朋友」的印象越來越差，以後聽障者來應徵都會直接拒絕，所以別害人害己。



# 不要拒絕任何工作

許庭榮

推薦單位：中華民國聾障聯合會

#### 小檔案

年 齡	69年次·雙子座
學 歷	交通大學 管理科學系 體育大學 休閒產業經營學系碩士在職專班（就讀中）
溝通方式	口語·手語·筆談
助聽輔具	無
現職單位	財團法人2009年臺北聽障奧林匹克運動會籌備委員會基金會
職 稱	資訊部副召集人
任職年資	94年8月至99年8月，計5年
工作經歷	智邦科技股份有限公司 市場部副專員（2年11個月）

## 成長心路

助聽輔具對我的幫助有限，依靠著從小接受的讀唇訓練，讓我大部分時候可以讀口型與他人溝通。念書時因老師無法顧及聽障學生需求，我沒有辦法完全吸收老師所講的，學會以其他管道幫助自己消化，例如以筆談請教問題，多主動發問，找出解決問題的方法。上大學之後加入手語社，除了學會另一種溝通語言，也從中學習到社團的經營合作，以及人際互動的相處之道。

## 走出寂靜

大學畢業之後我從事的第一份工作是在科技公司擔任中、英文網站維護，因為工作需要常跟不同部門的同事接洽，同事們都願意花時間跟聽障的我溝通，因此我也常於工作之餘協助同事分攤工作。

後來應邀轉換跑道到「2009年聽障奧運會籌備處資訊部」就職，規劃聽奧會的資訊相關系統規劃，如網站開發、競賽資訊系統、識別證規劃、對內賽事管理系統等。

在這的5年，從組員做到副召集人，自己的視野有不同轉變，必須整體考量及協調，與不同單位及廠商開會討論，對我來說真的是一大考驗！所幸在大家共同努力下，順利圓滿完成。最後負責的成果總結報告與紀錄片DVD製作也獲得國際總會及各國一致好評，對自己來說更是一大肯定！

## 贏向未來

在面對挫折時很快站起來，重新開始。

要把自己身段放軟放低，不要拒絕任何工作，培養自己從基層做起的態度，與同事長官保持良好的人際關係，對你未來的工作發展都會有助益。

職類

藤藝

傢俱木

試

網頁設計

電腦機械

推薦單位：中華民國聾聾聯合會

創造自我價值  
陳怡靜

頂金

銀

銅

第

名

## 小檔案

年齡 63年次·射手座

學歷 實踐大學 服裝設計系

溝通方式 手語·筆談

助聽輔具 無

現職單位 財團法人台中縣私立聾聾綜合知能發展中心

職稱 美工人員

任職年資 92年1月至今，計7年9個月

優良事蹟 99年全國身心障礙者技能競賽「網頁設計」第四名

洪偉

王必

蔡登

蔡丞涵

陳怡靜

柏丞

滑文斌

盛

李建穎

邱廷彥

黃奕

黃原

恩

穎

盛

第

名

