

## 引言

現時年長人士的健康情況普遍較佳，學歷亦較高，不少年長人士願意延長工作年期，或於退休後轉而投身其他工作。

「年長人士求職小幫手」單張提供年長人士就業的資訊，包括各種求職途徑、就業支援、培訓資訊，以及其他尋找工作上需要注意的地方，希望協助年長人士盡快找到合適工作，繼續在職場發光發熱。

## 網絡潮流 快人一籌

在事事講求效率的年代，很多第一手資訊都於互聯網上發佈。除了一些傳統的求職方法，例如翻閱報章雜誌、透過職業介紹所轉介以及參加招聘會等，年長人士可嘗試利用不同的網上平台及流動通訊設備取得最新的求職資訊，例如瀏覽求職網站或希望投身機構的網頁，以及使用相關流動應用程式，搜尋更多更新的職位空缺，擴闊自己的選擇。

### 勞工處「年長求職人士專頁」

勞工處「互動就業服務」網站 (<https://www.jobs.gov.hk>) 提供各行各業最新空缺，供求職人士查閱。網站並已增設「年長求職人士專頁」，方便年長人士搜尋適合他們的空缺。求職人士亦可利用「互動就業服務」流動應用程式，隨時隨地透過流動通訊設備瀏覽職位空缺。

Android下載連結：

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.labour.ies>



iOS下載連結：

<https://itunes.apple.com/hk/app/ies/id486727935?l=zh&ls=1&mt=8>



### 其他求職網站及流動應用程式

一些非政府機構亦設有以年長人士為服務對象的求職網頁，如香港耆康老人福利會「做齡動力-友待長者就業計劃」便設有「e72長者求職網站」 (<https://www.e72.hk>)，提供各類適合中高齡人士的職位空缺和導師及義工服務崗位，讓年長人士發揮所長。計劃並開發了流動應用程式「e72一拍『職』合」，供求職人士使用。

Android下載連結：

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.rsl.e72>



iOS下載連結：

<https://itunes.apple.com/hk/app/e72-yi-pai-zhi-he/id1038936169?mt=8>



## 認識市場 掌握脈搏

年長人士如長時間在同一行業任職，或曾離開勞動市場一段時間，在轉換工作或重投職場時，可能需要多花一點時間掌握市場的脈搏。在尋找工作時，年長人士可透過勞工處的就業中心、求職網站或招聘會等渠道了解市場最新動態，更可借助過往工作時建立的人脈，收集空缺訊息。

### 勞工處就業中心

勞工處全線13所就業中心，均有為年長求職人士設有特別櫃台，提供優先登記及工作轉介，和提供個人化的就業諮詢服務。就業中心亦備有空缺搜尋終端機、電腦和傳真機等設施供求職人士尋找工作之用。就業中心並設有就業資訊角，為求職人士提供參考書籍、多媒體光碟、報章雜誌等。就業中心亦不時舉辦招聘會，提供不同行業的職位空缺，求職人士可即場提交申請，亦有機會進行即場面試。年長求職人士可利用就業中心的資源和招聘活動，獲得更多就業市場資訊，求職時自然更得心應手。

### 其他搜集資訊途徑

僱員再培訓局轄下的服務中心，設有多媒體電腦設施及閱讀區，並舉辦不同的工作坊及講座，協助求職人士了解就業市場的情況。一些非政府機構亦為年長人士提供就業支援服務，如香港職業發展服務處的「長者就業支援計劃」，定期為55歲或以上有就業需要人士舉辦活動工作坊，協助他們了解退休後的生活轉變、財務安排及再擇業的情況。年長人士可善用這些資源獲取資訊，加深對就業市場的了解。

## 與時並進 終身學習

面對各行各業日新月異的科技，以及市場多變的需求，年長求職人士必須與時並進，才能時刻保持競爭力。年長人士可透過進修學習新的知識和技能，配合市場的發展，在轉職或重投職場時將更無往而不利。僱員再培訓局、「長者學苑」等機構均有舉辦適合長者報讀的課程。

### 僱員再培訓局

現時僱員再培訓局提供約700項課程，範疇涵蓋近30個具事業前景的行業，求職人士可透過以職業技能訓練為本的「就業掛鈎課程」、跨行業適用的「通用技能培訓課程」以及協助在職人士提升技能的「新技能提升計劃課程」等，提升職業技能，提高競爭力。有關課程詳情，請瀏覽僱員再培訓局網頁 (<https://www.erb.org>)。

### 長者學苑

為推動長者透過終身學習，發揮積極樂頤年的精神及活出豐盛人生，勞工及福利局和安老事務委員會在2007年起推行一個具香港特色並以學校作平台的「長者學苑計劃」。現時，全港各區共有過百間「長者學苑」（包括八間大專院校）為長者提供課程，協助他們掌握新事物和新技能。有關計劃詳情，請瀏覽「長者學苑」網頁 (<https://www.elderacademy.org.hk>)。



## 調整心態 重新出發

### 新職位 新期望

年長人士在尋找工作時，特別是當要離開本業，轉投另一行業或職業時，可能需要調整自己對職位及薪金的期望。部分年長人士在轉業或退休前已晉升至管理階層，薪金亦達到一定水平，但轉業或重投勞動市場之時，難免要從新開始，嘗試適應新的工作崗位。作為行業或機構的新人，年長人士必須做好心理準備，考慮接受較低職位或薪金，亦要懂得在適當時候放下身段，向人生經驗比自己淺的同事討教和學習。

### 拾自信 求耆職

部分年長人士求職時憂慮僱主會基於年齡問題而不考慮其申請。其實現時許多僱主都十分開明，響應「不論年齡，唯才是用」的招聘原則。年長人士無需因年齡問題對求職失去信心，年長人士擁有的寶貴工作經驗和生活智慧都是無價的。再者，相比起年青人，年長人士處事往往更為成熟穩定，這些特質都是他們求職，以至日後工作所具備的優勢。

年長人士只要充分了解自己，並針對自己的經驗、技能及身體狀況，選擇能力範圍可以應付的職位，自可增加獲聘機會。

## 打扮企理 眉精眼企

別總以為打扮或愛美是年青人的專利，要明白「人靠衣裝」的重要性。在參加面試時，年長求職人士不妨認真裝扮自己，給僱主留下良好第一印象，增加成功獲聘機會。

## 求職審慎 提防騙局

求職騙案不時發生，騙徒手法層出不窮，受害人亦不局限於某一年齡層人士。年長人士求職時宜提高警覺，多留意新聞時事，辨識騙徒的行騙手法。此外，切記不要為了獲得工作機會而向公司職員或管工等提供如介紹費等的利益，否則有可能觸犯《防止賄賂條例》。若有任何懷疑或不懂處理的地方，應諮詢家人或朋友的意見，有需要時可向相關政府部門尋求意見或協助。



## 其他有用資訊

### 中高齡就業計劃

勞工處推行「中高齡就業計劃」，透過向僱主發放在職培訓津貼，鼓勵僱主聘用中高齡失業求職人士擔任全職或兼職長工，並提供在職培訓，讓他們盡快適應新的工作環境，掌握工作所需的技能，從而獲得一份穩定的工作。

40至60歲以下的僱員的在職培訓期一般為3個月，60歲或以上僱員為6個月。就一些值得給予較長培訓期的個案，經勞工處審批後，培訓期可延長；40至60歲以下的僱員可延長至最多6個月，60歲或以上僱員可延長至最多12個月。

凡年滿40歲或以上，並在受聘日期前1年內失業不少於1個月的求職人士均符合計劃資格。如欲查詢計劃詳情，請致電計劃熱線：2150 6398。

### 強積金計劃

凡年滿18歲至64歲的僱員，從事任何行業而獲連續僱用60日或以上，均須參加強積金計劃。從事飲食業或建造業的僱員，即使是按日僱用或僱用期少於60日，仍須參加強積金計劃。

另外，求職人士在轉投新工作時，別忘了處理原有強積金帳戶內所累積的強積金累算權益。當僱員離職時，他的舊僱主會以書面通知受託人。受託人會發信給僱員，要求他指示怎樣處理上一份工作的累算權益。該僱員可以選擇：

- 1 把累算權益轉移至新僱主為他開立的供款帳戶；
- 2 把累算權益保留在舊僱主計劃下的個人帳戶；或
- 3 如他在強積金計劃下已持有其他個人帳戶，可把累算權益轉移至該帳戶。

有關離職時強積金安排的詳情，請參閱強制性公積金計劃管理局網頁 ([www.mpfa.org.hk/tch/main/employee/what\\_to\\_do\\_when\\_changing\\_jobs.jsp](http://www.mpfa.org.hk/tch/main/employee/what_to_do_when_changing_jobs.jsp))。

### 僱員補償聯保計劃

根據《僱員補償條例》的規定，僱主必須為其僱員（包括任何年齡的全職及兼職僱員）投購僱員補償保險（俗稱“勞保”）。一些年長人士擔心僱主會因難以為他們投購勞保而不予聘用。事實上，如果僱主在為年長員工投購勞保方面遇到困難，可申請僱員補償聯保計劃。有關計劃的詳情，可瀏覽僱員補償聯保計劃管理局網頁 (<https://www.ecirsb.com.hk/b5/index.html>)。

### 常用諮詢電話、地址及網頁

年長人士在尋找工作時，可能會遇到各樣的疑問，例如可供申請的職位空缺、《僱傭條例》和《僱員補償條例》的規定等。以下是一些有用的查詢電話、網頁及地址：

勞工處互動就業服務網站：<https://www.jobs.gov.hk>

勞工處電話就業服務熱線：2969 0888

勞工處查詢熱線(由「1823」接聽)：2717 1771

勞工處就業中心地址及電話：

**金鐘就業中心** 2591 1318  
香港金鐘道66號金鐘道政府合署高座9樓 (港鐵金鐘站C1出口)



**北角就業中心** 2114 6868  
香港北角渣華道333號北角政府合署12樓 (港鐵鰂魚涌站C出口)

**東九龍就業中心** 2338 9787  
九龍協調道3號工業貿易大樓1樓 (港鐵啟德站C出口，Mikiki 商場對面)

**西九龍就業中心** 2150 6397  
九龍長沙灣道303號長沙灣政府合署9樓 (港鐵深水埗站C1出口)

**觀塘就業中心** 2342 0486  
九龍觀塘鯉魚門道12號東九龍政府合署10樓 (港鐵觀塘站D4出口)

**沙田就業中心** 2158 5553  
新界沙田上禾輦路1號沙田政府合署2樓 (港鐵沙田站B出口)



**上水就業中心** 3692 4532  
新界上水龍琛路39號上水廣場20樓2001-2006室 (港鐵上水站A4出口)

**荃灣就業中心** 2417 6197  
新界荃灣西樓角路38號荃灣政府合署2樓 (港鐵荃灣站A出口)

**屯門就業中心** 2463 9967  
新界屯門青棉徑3號好勝大廈地下 (近輕鐵景峰站)

**東涌就業中心** 3428 2943  
新界大嶼山東涌逸東邨逸東商場2樓211A號舖 (近逸東邨巴士總站)

**元朗就業中心** 3692 5750  
新界天水圍天晴邨天晴社區綜合服務大樓4樓401室 (近輕鐵天悅站)

勞工處招聘中心地址及電話：

**飲食業招聘中心** 3847 7600  
九龍長沙灣東京街西3號庫務大樓 2樓 (港鐵南昌站A出口)

**零售業招聘中心** 3847 7611  
九龍長沙灣東京街西3號庫務大樓 2樓 (港鐵南昌站A出口)

**建造業招聘中心** 3428 3303  
九龍觀塘觀塘道388號創紀之城1期1座35樓3507-3512室 (港鐵牛頭角站A出口)



# 年長人士求職小幫手