

自我認識

自我形象



自我介紹

<p><u>我的興趣</u></p>		<p><u>我最喜歡的歌星/食物</u></p>
	<p><u>我叫做</u></p>	
<p><u>個人長處及短處</u></p>		<p><u>3個月內希望能做到的 兩件事</u></p>

心理測驗 — 三種動物

請挑選三種動物來形容自己，並加以解釋

	動物 (可寫可畫)	解釋
1.		
2.		
3.		

自我形象測驗表

根據下列計分制，給自己一個準確的得分。

絕不是 1 2 3 4 5 非常是

範疇	No.	項目	自我給分	別人給分	相差
外表	1.	我的樣貌討人喜歡			
	2.	注重外表，喜打扮			
	3.	在群體中很受注目			
	4.	喜歡自己性別			
性格	5.	為人誠實可靠			
	6.	個性開朗，平易近人			
	7.	有責任感			
	8.	愛思考問題			
	9.	好動，活力充沛			
	10.	容易接受新事物及別人的意見			
	11.	性情溫柔敦厚			
	12.	具有主見			
	13.	有時悶悶不樂			
	14.	常感焦慮			
能力	15.	獨立辦事力			
	16.	適應環境力強			
	17.	富創造力			
	18.	具領導才能			
	19.	做事細心，謹慎			
	20.	做事有幹勁			
	21.	自感年輕，與人比較，總比人差			
	22.	向著眾人說話時，時感害羞，常恐出錯			
人生觀	23.	我是樂天派			
	24.	目前見一步，行一步，不願多想將來			
人際關係	25.	樂於助人			
	26.	易交朋友			
	27.	跟別人在一起，常不自在			
	28.	對他人的事不感興趣			

自我增值

對入職有幫助的 知識 / 技能 / 經驗

你懂多少? 請在適當格內加「✓」

範疇	項目	「✓」	項目	「✓」
電腦 運用 能力	MS Word		Email	
	Excel		Winfax	
	PowerPoint		中文打字倉頡 (40w.p.m ↑)	
	PhotoDraw		英文打字 (45w.p.m. ↑)	
語文能 力 (聽、讀 寫)	英文		日文	
	普通話		其它	
辦公室 技巧	商業簿記		進出口實務	
	會計		船務文員、製衣業文員	
	秘書實務		其它	
維修 技能	木工		家居維修	
	電工		印刷	
	水喉潔具		汽車維修	
	裝修		其它	
義工 經驗	老人、兒童、家庭、傷殘、弱智人士服務經驗		制服團體，如童軍、紅十字會、聖約翰救傷隊等	
	外地交流、服務經驗，如國偏遠地區服務計劃		其它	
領導 才能 與應 變力	籌劃大型活動、宣傳 / 招募、帶領遊戲 / 活動、公開演說、秩序控制、管理物資、解決問題、決策等能力		待人接物、與人合作、堅毅精神、責任感、個人成熟表現等。	

增值途徑

- 多參加課程、免費講座、研討會、活動、看書、做義工

完