

事業發展自我效能量表 (中文版本)

請細心閱讀下列各題，按著你能掌握該項技能的信心程度，圈出最適當的答案。

- 1 一 非常沒有信心
- 2 一 沒有信心
- 3 一 略沒有信心
- 4 一 略有信心
- 5 一 有信心
- 6 一 非常有信心

非常沒有信心
沒有信心
略沒有信心
略有信心
有信心
非常有信心

我有信心我能 ……

- 1. 在興趣和前途之間作出平衡。 1 2 3 4 5 6
- 2. 了解自己的性別和選擇事業的關係。 1 2 3 4 5 6
- 3. 在入讀職業訓練課程前，先作了解。 1 2 3 4 5 6
- 4. 掌握一般的見工技巧 (例如談吐和儀容等)。 1 2 3 4 5 6
- 5. 在求職時遇到困難，仍然有毅力去尋找不同的工作機會。 1 2 3 4 5 6

我有信心我能 ……

- 6. 因應環境的轉變，評估和改變自己在事業上的目標。 1 2 3 4 5 6
 - 7. 在自己的興趣範圍內，探索不同的事業。 1 2 3 4 5 6
 - 8. 在工作上，與異性和睦共處。 1 2 3 4 5 6
 - 9. 搜集職業訓練學院的入學要求及選科程序等資料。 1 2 3 4 5 6
 - 10. 準確地填寫求職申請表。 1 2 3 4 5 6
-

我有信心我能 ……

- | | | | | | | |
|--------------------------|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11. 因應自己的興趣及能力，尋找合適的工作。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. 解決在達到事業上的目標時所遇到的困難。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13. 了解自己的能力，以協助自己選擇事業。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14. 在工作上，發揮作為男性 / 女性的長處。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. 考慮所報讀的科目和職業前途的關係。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

我有信心我能 ……

- | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16. 為自己撰寫一份履歷。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17. 尋獲一些機構和人事的幫助，協助自己尋找工作。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18. 掌握達到在事業上的目標的策略。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19. 恰當地選擇專上學院開辦的課程，為將來的事業作好準備。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20. 在從事以異性居多的事業時，處理來自他人的非議、批評和反對意見。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 21. 因應經濟環境與人才的需求，選讀一些適合的課程作自我裝備。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 22. 為自己撰寫求職信。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 23. 成功找到適合自己的工作。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 24. 不斷改進自己的升學和就業計劃，向自己在事業上的目標邁進。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
-