年长人士求职小帮手

引言

现时年长人士的健康情况普遍较佳，学历亦较高，不少年长人士愿意延长工作年期，或于退休后转而投身其他工作。

「年长人士求职小帮手」单张提供年长人士就业的资讯，包括各种求职途径、就业支援、培训资讯，以及其他寻找工作上需要注意的地方，希望协助年长人士尽快找到合适工作，继续在职场发光发热。

网络潮流 快人一筹

在事事讲求效率的年代，很多第一手资讯都于互联网上发布。除了一些传统的求职方法，例如翻阅报章杂志、透过职业介绍所转介以及参加招聘会等，年长人士可尝试利用不同的网上平台及流动通讯设备取得最新的求职资讯，例如浏览求职网站或希望投身机构的网页，以及使用相关流动应用程式，搜寻更多更新的职位空缺，扩阔自己的选择。

劳工处「年长求职人士专页」

劳工处「互动就业服务」网站 (https://www.jobs.gov.hk) 提供各行各业最新空缺，供求职人士查阅。网站并已增设「年长求职人士专页」，方便年长人士搜寻适合他们的空缺。求职人士亦可利用「互动就业服务」流动应用程式，随时随地透过流动通讯设备浏览职位空缺。

Android 下载连结：https://play.google.com/store/apps/details?id=com.labour.ies

iOS 下载连结：https://itunes.apple.com/hk/app/ies/id486727935?l=zh&ls=1&mt=8

其他求职网站及流动应用程式

一些非政府机构亦设有以年长人士为服务对象的求职网页，如香港耆康老人福利会「傲龄动力-友待长者就业计划」便设有「e72 长者求职网站」(https://www.e72.hk)，提供各类适合中高龄人士的职位空缺和导师及义工服务岗位，让年长人士发挥所长。计划并开发了流动应用程式「e72 一拍『职』合」，供求职人士使用。

Android 下载连结：https://play.google.com/store/apps/details?id=com.rsl.e72

iOS 下载连结：https://itunes.apple.com/hk/app/e72-yi-pai-zhi-he/id1038936169?mt=8

认识市场 掌握脉搏

年长人士如长时间在同一行业任职，或曾离开劳动市场一段时间，在转换工作或重投职场时，可能需要多花一点时间掌握市场的脉搏。在寻找工作时，年长人士可透过劳工处的就业中心、求职网站或招聘会等渠道了解市场最新动态，更可借助过往工作时建立的人脉，收集空缺讯息。

劳工处就业中心

劳工处全线 13 所就业中心，均有为年长求职人士设有特别柜台，提供优先登记及工作转介，和提供个人化的就业咨询服务。就业中心亦备有空缺搜寻终端机、电脑和传真机等设施供求职人士寻找工作之用。就业中心并设有就业资讯角，为求职人士提供参考书籍、多媒体光碟、报章杂志等。就业中心亦不时举办招聘会，提供不同行业的职位空缺，求职人士可即场提交申请，亦有机会进行即场面试。年长求职人士可利用就业中心的资源和招聘活动，获得更多就业市场资讯，求职时自然更得心应手。

其他搜集资讯途径

雇员再培训局辖下的服务中心，设有多媒体电脑设施及阅读区，并举办不同的工作坊及讲座，协助求职人士了解就业市场的情况。一些非政府机构亦为年长人士提供就业支援服务，如香港职业发展服务处的「长者就业支援计划」，定期为 55 岁或以上有就业需要人士举办活动工作坊，协助他们了解退休后的生活转变、财务安排及再择业的情况。年长人士可善用这些资源获取资讯，加深对就业市场的了解。

与时并进 终身学习

面对各行各业日新月异的科技，以及市场多变的需求，年长求职人士必须与时并进，才能时刻保持竞争力。年长人士可透过进修学习新的知识和技能，配合市场的发展，在转职或重投职场时将更无往而不利。雇员再培训局、「长者学苑」等机构均有举办适合长者报读的课程。

雇员再培训局

现时雇员再培训局提供约 700 项课程，范畴涵盖近 30 个具事业前景的行业，求职人士可透过以职业技能训练为本的「就业挂钩课程」、跨行业适用的「通用技能培训课程」以及协助在职人士提升技能的「新技能提升计划课程」等，提升职业技能，提高竞争力。有关课程详情，请浏览雇员再培训局网页(https://www.erb.org)。

长者学苑

为推动长者透过终身学习，发挥积极乐颐年的精神及活出丰盛人生，劳工及福利局和安老事务委员会在 2007 年起推行一个具香港特色并以学校作平台的「长者学苑计划」。现时，全港各区共有过百间「长者学苑」(包括八间大专院校)为长者提供课程，协助他们掌握新事物和新技能。有关计划详情，请浏览「长者学苑」网页(https://www.elderacademy.org.hk)。

调整心态 重新出发

新职位 新期望

年长人士在寻找工作时，特别是当要离开本业，转投另一行业或职业时，可能需要调整自己对职位及薪金的期望。部分年长人士在转业或退休前已晋升至管理阶层，薪金亦达到一定水平，但转业或重投劳动市场之时，难免要从新开始，尝试适应新的工作岗位。作为行业或机构的新人，年长人士必须做好心理准备，考虑接受较低职位或薪金，亦要懂得在适当时候放下身段，向人生经验比自己浅的同事讨教和学习。

拾自信 求耆职

部分年长人士求职时忧虑雇主会基于年龄问题而不考虑其申请。其实现时许多雇主都十分开明，响应「不论年龄，唯才是用」的招聘原则。年长人士无需因年龄问题对求职失去信心，年长人士拥有的宝贵工作经验和生活智慧都是无价的。再者，相比起年青人，年长人士处事往往更为成熟稳定，这些特质都是他们求职，以至日后工作所具备的优势。

年长人士只要充分了解自己，并针对自己的经验、技能及身体状况，选择能力范围可以应付的职位，自可增加获聘机会。

打扮企理 眉精眼企

别总以为打扮或爱美是年青人的专利，要明白「人靠衣装」的重要性。在参加面试时，年长求职人士不妨认真装扮自己，给雇主留下良好第一印象，增加成功获聘机会。

求职审慎 提防骗局

求职骗案不时发生，骗徒手法层出不穷，受害人亦不局限于某一年龄层人士。年长人士求职时宜提高警觉，多留意新闻时事，辨识骗徒的行骗手法。若有任何怀疑或不懂处理的地方，应咨询家人或朋友的意见，有需要时可向警方及劳工处寻求意见或协助。

其他有用资讯

中高龄就业计划

劳工处推行「中高龄就业计划」，透过向雇主发放在职培训津贴，鼓励雇主聘用中高龄失业求职人士担任全职或兼职长工，并提供在职培训，让他们尽快适应新的工作环境，掌握工作所需的技能，从而获得一份稳定的工作。

40至60岁以下的雇员的在职培训期一般为3个月，60岁或以上雇员为6个月。就一些值得给予较长培训期的个案，经劳工处审批后，培训期可延长：40至60岁以下的雇员可延长至最多6个月，60岁或以上雇员可延长至最多12个月。

凡年满 40 岁或以上，并在受聘日期前 1 年内失业不少于 1 个月的求职人士均符合计划资格。如欲查询计划详情，请致电计划热线：2150 6398。

强积金计划

凡年满18岁至64岁的雇员，从事任何行业而获连续雇用60日或以上，均须参加强积金计划。从事饮食业或建造业的雇员，即使是按日雇用或雇用期少于60日，仍须参加强积金计划。

另外，求职人士在转投新工作时，别忘了处理原有强积金帐户内所累积的强积金累算权益。当雇员离职时，他的旧雇主会以书面通知受托人。受托人会发信给雇员，要求他指示怎样处理上一份工作的累算权益。该雇员可以选择:

1. 把累算权益转移至新雇主为他开立的供款帐户；
2. 把累算权益保留在旧雇主计划下的个人帐户；或
3. 如他在强积金计划下已持有其他个人帐户，可把累算权益转移至该帐户。

有关离职时强积金安排的详情，请参阅强制性公积金计划管理局网页(www.mpfa.org.hk/tch/main/employee/what_to_do_when_changing_jobs.jsp)。

雇员补偿联保计划

根据《雇员补偿条例》的规定，雇主必须为其雇员（包括任何年龄的全职及兼职雇员）投购雇员补偿保险（俗称“劳保”）。一些年长人士担心雇主会因难以为他们投购劳保而不予聘用。事实上，如果雇主在为年长员工投购劳保方面遇到困难，可申请雇员补偿联保计划。有关计划的详情，可浏览雇员补偿联保计划管理局网页（https://www.ecirsb.com.hk/b5/index.html）。

常用咨询电话、地址及网页

年长人士在寻找工作时，可能会遇到各样的疑问，例如可供申请的职位空缺、《雇佣条例》和《雇员补偿条例》的规定等。以下是一些有用的查询电话、网页及地址：

劳工处互动就业服务网站：	https://www.jobs.gov.hk
劳工处电话就业服务热线：	2969 0888
劳工处查询热线（由「1823」接听)：	2717 1771

劳工处就业中心地址及电话：

金钟就业中心	
香港金钟道 66 号金钟道政府合署高座 9 楼（港铁金钟站 C1 出口）	2591 1318
北角就业中心	
香港北角渣华道 333 号北角政府合署 12 楼（港铁鲗鱼涌站 C 出口）	2114 6868
东九龙就业中心	
九龙协调道 3 号工业贸易大楼 1 楼（港铁启德站 C 出口，Mikiki 商场对面）	2338 9787
西九龙就业中心	
九龙长沙湾道 303 号长沙湾政府合署 9 楼（港铁深水埗站 C1 出口）	2150 6367
观塘就业中心	
九龙观塘鲤鱼门道 12 号东九龙政府合署 10 楼（港铁观塘站 D4 出口）	2342 0486
沙田就业中心	
新界沙田上禾輋路 1 号沙田政府合署 2 楼（港铁沙田站 B 出口）	2158 5553
上水就业中心	
新界上水龙琛路 39 号上水广场 20 楼 2001- 2006 室（港铁上水站 A4 出口）	3692 4532
荃湾就业中心	
新界荃湾西楼角路 38 号荃湾政府合署 2 楼（港铁荃湾站 A 出口）	2417 6197

新界西就业中心

新界屯门青棉径 3 号好胜大厦地下（近轻铁景峰站） 2463 9967

东涌就业中心

新界大屿山东涌逸东村逸东商场 2 楼 211A 号铺（近逸东村巴士总站） 3428 2943

劳工处招聘中心地址及电话：

饮食业招聘中心

九龙长沙湾东京街西 3 号库务大楼 2 楼 (港铁南昌站 A 出口) 3847 7600

零售业招聘中心

九龙长沙湾东京街西 3 号库务大楼 2 楼 (港铁南昌站 A 出口) 3847 7611

建造业招聘中心

九龙观塘观塘道 388 号创纪之城 1 期 1 座 35 楼 3507-3512 室 3428 3303
（港铁牛头角站 A 出口）

勞工處
Labour Department

04/2025