生活技能 × 職場準備

職場小達人

闖關特訓班

把工作做好，也把環境照顧好！

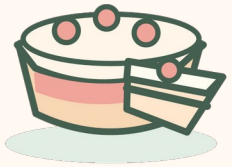
先想一想 → 一步一步做



今天的任務

學會 4 個工作好習慣

看圖片，說說你想先練習哪一個？



工作變簡單

一次做一小步



環境變乾淨

東西有自己的家



打掃看動線

不重複，最後集中



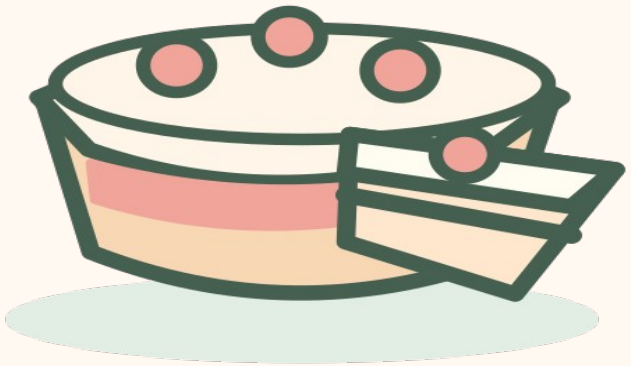
工具來幫忙

做事更順手

第 1 招

大工作，拆成小步驟

不用一次做完，先完成一小步。



一大塊蛋糕

1 **看一看**
先知道要做什麼

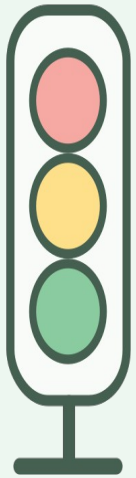
2 **分一分**
拆成幾個小任務

3 **做一步**
完成後再下一步

第 2 招

先做重要的事

事情太多時，先決定順序。



紅 • 黃 • 綠

01 **現在馬上做**

客人正在等



02 **今天找時間做**

賣場補貨



03 **可以晚點做**

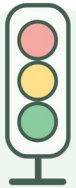
整理紙箱



四個好用的工作祕訣

跟著路線，準備出發！

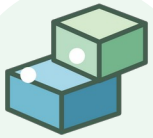
1



排好順序

先做重要的

2



安排時間

同類工作一起做

3



整理環境

理・掃・定位

4



善用工具

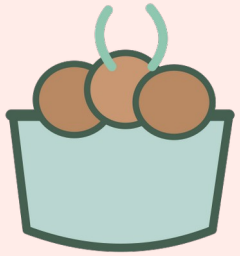
更省力

祕訣 ①

紅黃綠便條紙

看到工作，先選一個顏色。

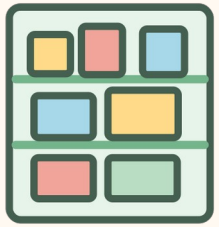
紅色



現在馬上做

茶葉蛋賣完了

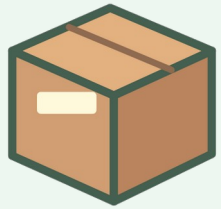
黃色



今天完成

賣場食品補貨

綠色



不急，晚點做

整理回收紙箱

秘訣 ②

時間分段做

先排好時間，再照時間做。

09:00 - 09:10		換制服、打卡
09:10 - 09:40		清潔外場、擦桌子
09:40 - 10:00		補貨、整理商品

每段時間做一件事，時間到再換下一項。

整理環境 1・2・3

照順序做，桌面就整齊了。

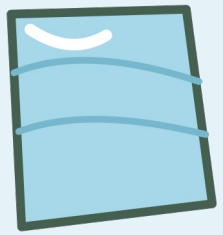
1



理

先丟垃圾

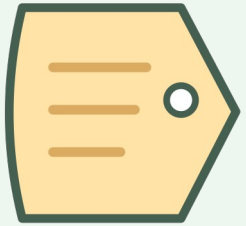
2



掃

擦乾淨

3



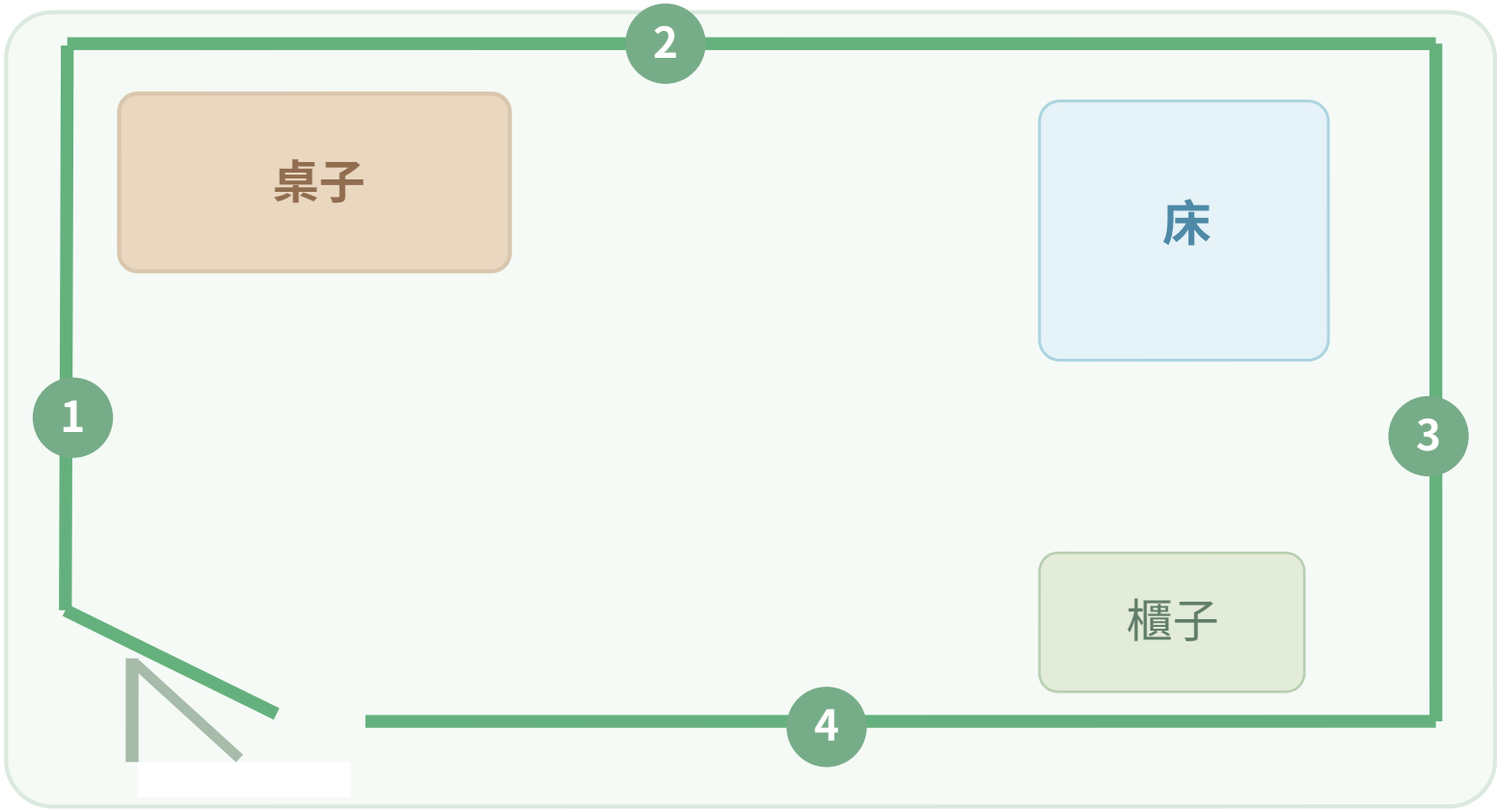
定位

物品放回家

秘訣 ③

打掃看動線

動線不要重複，最後把垃圾或灰塵集中到同一處。



集中點：門口



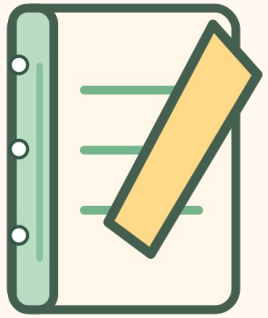
動線不重複

最後集中清掉

祕訣 ④

小工具來幫忙

找到適合自己的工具，做事更輕鬆。



隨身筆記本

重要事情寫下來



手機鬧鐘

時間到提醒自己



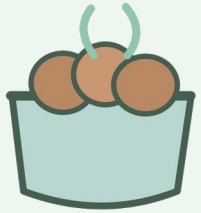
好神拖

省力打掃

小達人挑戰 ①

這件事，先做嗎？

想一想：要貼哪一種顏色的便條紙？



「茶葉蛋賣完了！客人正在等！」

A 紅色 馬上做

B 黃色 今天做

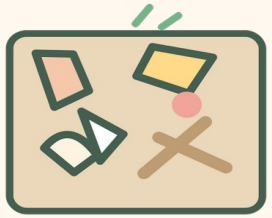
C 綠色 晚點做

指一指，說出你的理由。

小達人挑戰 ②

桌子很亂，先做什麼？

記得整理環境的 1・2・3。



桌上有垃圾、碎屑和散亂的筆……

A 先擦桌子

B 先貼標籤

C 先丟垃圾

選好後，請同學說說第一步。

實作練習 ①

準備我的工作隨身包

明天要當賣場補貨員，你會帶什麼？



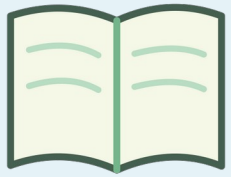
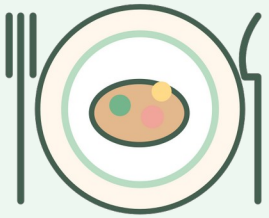
我的工作：賣場補貨員

1. **記住事情** _____
2. **拆開紙箱** _____
3. **注意時間** _____

實作練習 ②

排排看：放學後的時間

空白積木可以填：看電視、洗澡或幫忙家事。

16:00 – 17:00	17:00 – 18:00	18:00 – 19:00	19:00 – 20:00
	?		?
寫功課	_____	吃晚餐	_____

任務完成

恭喜過關！

你是職場好幫手

先想一想 ・ 一步一步做

排順序　安排時間　整理環境　用工具

