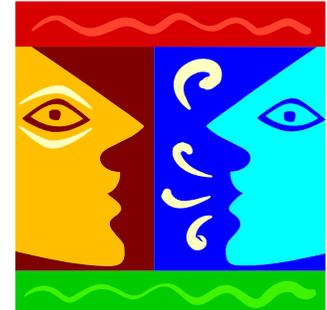


如何與僱主 商議工作條件

你的工作是非常重要的，因為你的僱主要依賴你。但你也有權利要求僱主提供一個安全的工作環境。要知道，當你和僱主商討時，你願意接受才算最後決定。所以要考慮清楚才向僱主提出建議，並要準備如僱主不肯接納建議時，如何修訂建議，並要知道自己的極限。

事前準備:

- 1) 甚麼安全問題是你最擔心的。
- 2) 這些安全問題對你有甚麼影響。
- 3) 這些安全問題也可能對僱主有負面的影響。
- 4) 可能解決問題的建議，這些建議應是可行的。
- 5) 要考慮僱主的情況和需要，要了解他們的問題：文化習俗，健康方面的需要，獨立問題，安全問題等。
- 6) 要知道自己的「底線」和極限。甚麼是你對工作安全的最起碼的要求？



對僱主提出問題:

步驟	說明	例子一	例子二
問題	由你的觀點陳述：「當我...」	「當我用你指定的海綿，跪在廚房地面上擦地板時。」	「當我由床上把你抱到椅上時。」

感受	陳述如何影響你的身體和情緒	「使我腰酸背痛，有時會痛幾天之久。」「恐怕會引起持續的背痛。」	「這使我腰骨和膝頭疼痛。」「我覺得很灰心，因為做其他你要我做的工作時，仍感疼痛。」
需要	陳述自己的需要和提出解決辦法	「我們是否可以討論一些方法，一方面可以保持地方清潔，另一方面，我也不會腰酸背痛。」「用長柄地拖，也很不錯。」	「可不可以問你的醫生，有甚麼器材，用來移動病人呢？可否請人示範如何用這些器材？」
討論	討論解決辦法，要聆聽僱主的觀點，陳述自己的觀點時要誠懇和尊重對方。	「我知道你很想地板清潔，我會用不同的地拖和清潔劑抹地。既可使地板清潔，而又不會弄到我腰酸背痛。」	「我知道你想有個較好的方法，但不想用移動器材；因為以前用移動器材時，有過不愉快的經驗。我想學習用新的方法來使用移動器材，但需要有人示範。」
再陳述 解決辦法	重複最後的協議以確定雙方均同意同一的解決辦法。	「照我所了解，我們都同意試用長柄地拖和你認為好的清潔劑。試行一個月後再檢討這解決辦法是否行得通。」	「照我所了解，我們同意，下次物理治療師來時，我也會來，請她教我如何用新的方法移動你。」

在商討中應注意下列幾點：

- 1) 尊重自己。
- 2) 態度莊重；要有信心和氣定神閒。
- 3) 要知道自己的權利和僱主的權利。
- 4) 不要離題，記著自己的問題和建議如何解決問題。
- 5) 聆聽僱主的需要，要了解他們擔心的問題。
- 6) 不要出言恐嚇，如有需要，可說明你的「底線」或極限。

