

香港中年搵工秘笈

人到中年搵工，唔係要同後生仔鬥「平」或者鬥「捱得」，而係要令僱主清楚睇到：你有經驗、識解決問題、即刻可以創造價值。以下係一套適合香港 40 歲或以上求職者嘅實戰方法。

一、先改變求職定位

中年求職最忌只講：「我做過好多年。」僱主更想知道：「你可以幫公司解決咩問題？」

將自己定位成以下其中一類：

即戰力型：熟悉某個行業、流程、客戶或技術，毋須由零開始教。

管理協調型：能夠帶人、跟進項目、處理跨部門溝通。

客戶關係型：有現成客戶網絡、銷售經驗或政府及企業聯絡能力。

專業技術型：在工程、材料、IT、財務、合規、採購等領域有深度。

穩定可靠型：成熟、守時、責任感強，適合需要長期跟進的工作。

將「年紀大」轉化為「經驗深、判斷穩、處理危機能力強」。

二、CV 要由「工作年資」變成「成果」

香港政府建議履歷表及求職信應精簡，通常不宜超過兩頁，並以點列方式突出

與職位相關的技能及經驗。

CV 建議格式

個人簡介：3 至 4 句

你有幾多年相關經驗。

你最強的專業範疇。

你曾經為公司帶來甚麼成果。

你希望應徵哪一類職位。

核心技能：6 至 8 項

業務開發

客戶管理

項目管理

政府及企業溝通

技術研究

團隊管理

成本控制

中英文或廣東話溝通

工作經驗：集中寫最近 10 至 15 年

不要鉅細無遺列出每一項日常工作。

以成果代替職責。

每份工作寫 3 至 5 點已經足夠。

差劣寫法與改善寫法

差劣寫法	改善寫法
負責跟進客戶	於一年內開拓 12 個企業客戶，促成 3 個長期合作項目
負責管理團隊	帶領 8 人團隊完成跨部門項目，按期交付率達 95%
負責技術研究	優化銅基複合材料配方，協助降低生產成本及改善散熱效能
負責聯絡政府部門	策劃政府及學術合作提案，協調多方持份者完成申請文件

如果申請較低職級或轉行職位，可以減少過分高級的職銜描述，將重點放在「你能夠實際做甚麼」，避免僱主擔心你要求過高、難以管理或做不長。

三、用三條路一齊搵

唔好只係每日狂投 JobsDB。中年求職應該同時使用三條渠道。

1. 公開招聘平台

適合搵：

中高層管理職位。

技術及專業職位。

兼職、合約及項目工作。

業務發展及客戶管理職位。

每次申請都要改 CV 標題及個人簡介，切忌一份 CV 投晒所有工。

2. 熟人及舊人脈

中年人最大優勢通常唔係網上投遞，而係過往建立嘅信任。

可以列出以下人士：

前同事。

舊客戶。

供應商及合作夥伴。

行業協會人士。

大學同學及校友。

曾經合作的政府、學術或專業人士。

聯絡時唔好一開口就問「有冇工介紹」，可以咁講：

「我最近重新整理職涯方向，主要尋找業務發展、技術項目及企業合作相關職位。如果你身邊有公司需要熟悉客戶溝通、項目協調或技術轉化的人才，麻煩你幫我留意一下。」

3. 主動接觸目標公司

揀定 20 至 30 間目標公司，研究它們的業務、產品及招聘需要，然後透過 LinkedIn、電郵或電話接觸相關主管。

訊息要短：

「你好，我有多年企業合作及技術項目經驗，最近留意到貴公司正拓展____業務。我過往曾處理____及____，或許可以協助貴公司開拓客戶及合作夥伴。若方便，希望安排 15 分鐘交流，了解有沒有合適合作空間。」

四、轉行要揀「相鄰職能」

中年轉行唔一定要完全由零開始，最有效通常係由原有經驗向旁邊移一步。

原有經驗 可考慮方向

銷售及客戶管理 業務發展、客戶成功、渠道管理、企業合作

工程及技術研究 技術支援、產品經理、項目管理、技術銷售

行政及人事 營運管理、招聘、培訓、辦公室管理

政府或公共關係 政府事務、企業傳訊、公共政策、持份者管理

生產及品質管理 供應鏈、採購、品質保證、製造項目管理

教育或社福經驗 培訓、課程統籌、社區項目、長者及復康服務

轉行時要準備一個清楚答案：

「我唔係完全離開原有專業，而係將過往在____方面累積的經驗，應用到____行業。當中可直接轉移的能力包括____、____及____。」

五、快速補技能，但唔好亂讀課程

中年求職唔需要見到咩課程都報。每次只揀一至兩項與目標職位直接相關的技能，例如：

Excel、Power BI 及數據分析。

AI 工具及自動化工作流程。

專案管理。

數碼營銷及社交媒體營運。

網絡安全或雲端基礎。

職業安全、品質管理或合規。

廣東話、普通話及英文商務溝通。

行業相關牌照或專業證書。

CV 上不要只寫「完成課程」，要寫：

「完成 **Power BI** 課程，能夠製作銷售及客戶數據儀表板，協助管理層作出決策。」

重點係證明新技能可以即時應用，而唔係單純收集證書。

六、善用政府就業計劃

香港勞工處目前有針對中高齡求職人士的支援。

中高齡就業計劃

一般而言，**40** 歲或以上、在受僱前一年內失業不少於一個月，並於勞工處就業中心登記的人士，可能符合計劃資格。計劃主要透過向僱主提供在職培訓津貼，鼓勵僱主聘用中高齡失業人士；**40** 至 **59** 歲人士的培訓期一般為 **3** 個月，

60 歲或以上人士一般為 6 個月。

僱主可按合資格員工薪金獲發在職培訓津貼，40 至 59 歲員工的津貼上限為每月 4,000 元。

面試時可以禮貌地提醒僱主：

「我了解到勞工處有中高齡就業及在職培訓支援，如果職位符合計劃要求，我可以協助了解申請程序，減低公司初期培訓成本。」

再就業津貼試行計劃

勞工處的再就業津貼試行計劃，對象包括連續三個月或以上沒有從事任何有薪工作、年滿 40 歲或以上的人士。完成連續六個月全職工作可獲 10,000 元，完成十二個月全職工作可再獲 10,000 元；兼職津貼則為半額，總上限為 20,000 元。

正式申請前，應到勞工處或計劃網站確認最新資格、工時、登記期限及表格要求，因為計劃細節可能更新。

七、面試要處理三個疑慮

僱主對中年求職者常見的疑慮包括：

會不會要求過高薪酬？

能不能適應新科技及年輕團隊？

會不會做一陣就離職？

建議回答方式

被問薪酬：

「我會按職位責任、公司規模及市場水平作合理討論。現階段我最重視職位內容、發展空間及能否發揮我的經驗。」

被問適應科技：

「我過往不一定使用同一套工具，但我熟悉學習新系統的方法。最近亦主動學習____，並已經應用於____。」

被問與年輕同事合作：

「我認為經驗是用來支援團隊，而不是取代團隊。我會先聽取同事意見，再利用自己的經驗協助大家減少試錯。」

被問為何離開上一份工作：

「公司當時進行組織調整，所以我希望尋找一個可以長期發揮____經驗的新平台。」

避免批評前僱主、抱怨後生同事，或者強調自己「以前點威」。面試時要展現成熟，但不能令人覺得恃老賣老。

八、90 日搵工行動表

每星期固定目標

申請 8 至 12 份高度匹配的職位。

聯絡 5 位舊同事或業界人士。

主動接觸 3 間目標公司。

完成 3 至 5 小時技能學習。

進行至少一次面試練習。

記錄每份申請的職位、日期、聯絡人及結果。

30 日內

完成兩個版本 CV：專業版及轉行版。

更新 LinkedIn 個人簡介及工作成果。

登記勞工處就業服務。

整理 20 位可以提供轉介的人脈。

確定兩個主要求職方向。

60 日內

參加招聘會、行業活動或專業講座。

完成一項與目標職位相關的技能訓練。

爭取短期項目、顧問、合約或兼職工作。

檢討面試中反覆出現的問題。

90 日內

保留回應率最高的求職渠道。

放棄長期沒有回音的職位類型。

重新調整薪酬、職級、地點及工作模式期望。

如仍未有進展，尋求勞工處、職業介紹所或專業人士協助。

九、一定要提防求職陷阱

香港政府提醒求職者，對「無需經驗但高薪」的招聘廣告要提高警覺；面試時不要隨便交出與職位無關的個人文件，也不要入職前繳交介紹費、保證金或培訓費。

以下情況值得立即停步：

要求先付款才可以入職。

要求交出銀行密碼、網上銀行資料或提款卡。

職位內容與招聘廣告完全不同。

只用 WhatsApp 聯絡，拒絕提供公司正式名稱及地址。

聲稱可以「保證入政府工」或「保證高薪」。

要求你借錢、代收款項或使用個人戶口過數。

面試地點是住宅單位、酒店房間或不明辦公室。

最重要的一句

中年搵工唔係將自己包裝成年輕人，而係要將經驗重新翻譯成僱主聽得明的價值：我可以幫你開客、慳錢、解決問題、帶團隊、減少風險，而且明日就可以開始做。

香港中年搵工秘籍

人到中年搵工，唔係要同年輕人斗「平」或者斗「捱得」，而係要令僱主清楚睇到：你有經驗、識解決問題、即刻可以創造價值。以下系一套適合香港 40 岁或

以上求职者嘅实战方法。

一、先改变求职定位

中年求职最忌只讲：「我做过好多年。」雇主更想知道：「你可以帮公司解决咩问题？」

将自己定位成以下其中一类：

即战力型：熟悉某个行业、流程、客户或技术，毋须由零开始教。

管理协调型：能够带人、跟进项目、处理跨部门沟通。

客户关系型：有现成客户网络、销售经验或政府及企业联络能力。

专业技术型：在工程、材料、IT、财务、合规、采购等领域有深度。

稳定可靠型：成熟、守时、责任感强，适合需要长期跟进的工作。

将「年纪大」转化为「经验深、判断稳、处理危机能力强」。

二、CV 要由「工作年资」变成「成果」

香港政府建议履历表及求职信应精简，通常不宜超过两页，并以点列方式突出与职位相关的技能及经验。

CV 建议格式

个人简介：3 至 4 句

你有几多年相关经验。

你最强的专业范畴。

你曾经为公司带来甚么成果。

你希望应征哪一类职位。

核心技能：6 至 8 项

业务开发

客户管理

项目管理

政府及企业沟通

技术研究

团队管理

成本控制

中英文或广东话沟通

工作经验：集中写最近 10 至 15 年

不要巨细无遗列出每一项日常工作。

以成果代替职责。

每份工作写 3 至 5 点已经足够。

差劣写法与改善写法

差劣写法	改善写法
负责跟进客户	于一年内开拓 12 个企业客户，促成 3 个长期合作项目
负责管理团队	带领 8 人团队完成跨部门项目，按期交付率达 95%
负责技术研究	优化铜基复合材料配方，协助降低生产成本及改善散热效能
负责联络政府部门	策划政府及学术合作提案，协调多方持份者完成申请文件

如果申请较低职级或转行职位，可以减少过分高级的职衔描述，将重点放在「你能够实际做甚么」，避免雇主担心你要求过高、难以管理或做不长。

三、用三条路一齐搵

唔好只系每日狂投 JobsDB。中年求职应该同时使用三条渠道。

1. 公开招聘平台

适合搵：

中高层管理职位。

技术及专业职位。

兼职、合约及项目工作。

业务发展及客户管理职位。

每次申请都要改 CV 标题及个人简介，切忌一份 CV 投晒所有工。

2. 熟人及旧人脉

中年人最大优势通常唔系网上投递，而系过往建立嘅信任。

可以列出以下人士：

前同事。

旧客户。

供货商及合作伙伴。

行业协会人士。

大学同学及校友。

曾经合作的政府、学术或专业人士。

联络时唔好一开口就问「有冇工介绍」，可以咁讲：

「我最近重新整理职涯方向，主要寻找业务发展、技术项目及企业合作相关职位。如果你身边有公司需要熟悉客户沟通、项目协调或技术转化的人才，麻烦你帮我留意一下。」

3. 主动接触目标公司

拣定 20 至 30 间目标公司，研究它们的业务、产品及招聘需要，然后透过 LinkedIn、电邮或电话接触相关主管。

讯息要短：

「你好，我有多年企业合作及技术项目经验，最近留意到贵公司正拓展____业务。我过往曾处理____及____，或许可以协助贵公司开拓客户及合作伙伴。若方便，希望安排 15 分钟交流，了解有没有合适合作空间。」

四、转行要拣「相邻职能」

中年转行唔一定要完全由零开始，最有效通常系由原有经验向旁边移一步。

原有经验 可考虑方向

销售及客户管理 业务发展、客户成功、渠道管理、企业合作

工程及技术研究 技术支持、产品经理、项目管理、技术销售

行政及人事 营运管理、招聘、培训、办公室管理

政府或公共关系 政府事务、企业传讯、公共政策、持份者管理

生产及质量管理 供应链、采购、质量保证、制造项目管理

教育或社福经验 培训、课程统筹、小区项目、长者及复康服务

转行时要准备一个清楚答案：

「我唔系完全离开原有专业，而系将过往在____方面累积的经验，应用到____行业。当中可直接转移的能力包括____、____及____。」

五、快速补技能，但唔好乱读课程

中年求职唔需要见到咩课程都报。每次只拣一至两项与目标职位直接相关的技能，例如：

Excel、Power BI 及数据分析。

AI 工具及自动化工作流程。

项目管理。

数码营销及社交媒体营运。

网络安全或云端基础。

职业安全、质量管理或合规。

广东话、普通话及英文商务沟通。

行业相关牌照或专业证书。

CV 上不要只写「完成课程」，要写：

「完成 Power BI 课程，能够制作销售及客户数据仪表盘，协助管理层作出决策。」

重点系证明新技能可以实时应用，而唔系单纯收集证书。

六、善用政府就业计划

香港劳工处目前有针对中高龄求职人士的支持。

中高龄就业计划

一般而言，40 岁或以上、在受雇前一年内失业不少于一个月，并于劳工处就业中心登记的人士，可能符合计划资格。计划主要透过向雇主提供在职培训津贴，鼓励雇主聘用中高龄失业人士；40 至 59 岁人士的培训期一般为 3 个月，60 岁或以上人士一般为 6 个月。

雇主可按合资格员工薪金获发在职培训津贴，40 至 59 岁员工的津贴上限为每

月 4,000 元。

面试时可以礼貌地提醒雇主：

「我了解到劳工处有中高齡就业及在职培训支持，如果职位符合计划要求，我可以协助了解申请程序，减低公司初期培训成本。」

再就业津贴试行计划

劳工处的再就业津贴试行计划，对象包括连续三个月或以上没有从事任何有薪工作、年满 40 岁或以上的人士。完成连续六个月全职工作可获 10,000 元，完成十二个月全职工作可再获 10,000 元；兼职津贴则为半额，总上限为 20,000 元。

正式申请前，应到劳工处或计划网站确认最新资格、工时、登记期限及表格要求，因为计划细节可能更新。

七、面试要处理三个疑虑

雇主对中年求职者常见的疑虑包括：

会不会要求过高薪酬？

能不能适应新科技及年轻团队？

会不会做一阵就离职？

建议回答方式

被问薪酬：

「我会按职位责任、公司规模及市场水平作合理讨论。现阶段我最重视职位内容、发展空间及能否发挥我的经验。」

被问适应科技：

「我过往不一定使用同一套工具，但我熟悉学习新系统的方法。最近亦主动学习____，并已经应用于____。」

被问与年轻同事合作：

「我认为经验是用来支持团队，而不是取代团队。我会先听取同事意见，再利用自己的经验协助大家减少试错。」

被问为何离开上一份工作：

「公司当时进行组织调整，所以我希望寻找一个可以长期发挥____经验的新平台。」

避免批评前雇主、抱怨后生同事，或者强调自己「以前点威」。面试时要展现成熟，但不能令人觉得恃老卖老。

八、90 日搵工行动表

每星期固定目标

申请 8 至 12 份高度匹配的职位。

联络 5 位旧同事或业界人士。

主动接触 3 间目标公司。

完成 3 至 5 小时技能学习。

进行至少一次面试练习。

记录每份申请的职位、日期、联络人及结果。

30 日内

完成两个版本 CV：专业版及转行版。

更新 LinkedIn 个人简介及工作成果。

登记劳工处就业服务。

整理 20 位可以提供转介的人脉。

确定两个主要求职方向。

60 日内

参加招聘会、行业活动或专业讲座。

完成一项与目标职位相关的技能训练。

争取短期项目、顾问、合约或兼职工作。

检讨面试中反复出现的问题。

90 日内

保留回应率最高的求职渠道。

放弃长期没有回音的职位类型。

重新调整薪酬、职级、地点及工作模式期望。

如仍未有进展，寻求劳工处、职业介绍所或专业人士协助。

九、一定要提防求职陷阱

香港政府提醒求职者，对「无需经验但高薪」的招聘广告要提高警觉；面试时不要随便交出与职位无关的个人文件，也不要在职前缴交介绍费、保证金或培训费。

以下情况值得立即停步：

要求先付款才可以入职。

要求交出银行密码、网上银行数据或提款卡。

职位内容与招聘广告完全不同。

只用 WhatsApp 联络，拒绝提供公司正式名称及地址。

声称可以「保证入政府工」或「保证高薪」。

要求你借钱、代收款项或使用个人户口过数。

面试地点是住宅单位、酒店房间或不明办公室。

最重要的一句

中年搵工唔系将自己包装成年轻人，而系要将经验重新翻译成雇主听得明的价值：我可以帮你开客、慳钱、解决问题、带团队、减少风险，而且明日就可以开始做。