



勞委會 堅持和你站這陣



行政院勞工委員會職業訓練局
中影投區就業服務中心

編印



職涯一本通



行政院勞工委員會職業訓練局中影投區就業服務中心 編印

從覺知到探索，從選擇到準備，
從適應到發展，再從轉換到退休。

職涯重點全面剖析！



職涯規劃該何去何從？

現在就重新檢視您的工作價值觀，
您的職場寶典，就看這一本。

一本就通！一本就go! ▶▶



從覺知到探索，從選擇到準備，
從適應到發展，再從轉換到退休-

▼ **職涯重點全面剖析！**



職涯規劃該何去何從？

現在就重新檢視您的工作價值觀，
您的職場寶典，就看這一本。

一本就通！一本就 go! ▶▶



從覺知到探索，從選擇到準備，
從適應到發展，再從轉換到退休-

▽ 職涯重點全面剖析！



職涯規劃該何去何從？

現在就重新檢視您的工作價值觀，
您的職場寶典，就看這一本。

一本就通！一本就 go! ▶▶



目錄

第1章

生涯 覺知

主任的話 p.01
理論導引 p.02

我為何要工作？ p.06
洞察自己的現在與未來！

這輩子就這樣了嗎？ p.09
您也可以不一樣！

我想要的是甚麼？ p.11
有想法就能自由自在的生活

第2章

生涯 探索

我喜歡做的事 p.16
找出有興趣的事物，提升你的職場熱情指數

我的性格大解析 p.18
知道自己的風格，倍增人境適應度與工作穩定性

能力盤點術 p.20
清楚認知自我個人優勢，邁向多能工的時代

工作世界停看聽 p.22
瞭解就業市場現況，知己知彼，事半功倍

第3章

生涯 選擇

興趣vs麵包 p.26
魚與熊掌如何兼得？

影響選擇的因素 p.27
哪些是我選擇時最在意的原因，影響決定？

教你如何做選擇 p.28
7招讓您決策快、狠、準

第4章

就業 準備

我準備找工作了嗎？ p.36
機會是留給準備好的人，調整心態準備出發！

多元的求職管道 p.37
從這裡可以知道完整又豐富的職缺資訊囉！

求職陷阱我不跳 p.40
職缺訊息百百種，怎樣才能過濾廣告資訊呢？

如何搞定面試？ p.41
想知道面試準備的小撇步嗎？看這裡就對了！

第5章

就業 適應

職場好EQ p.52
職場行走不可少的情緒管理術

職場好人緣 p.54
如何在職場中擷獲人心

職場亨通術-成為老闆眼中紅人 p.55
成為職場王牌，不可不知的5「真角」

適應升級術-讓老闆不能沒有你 p.58
想在主管心中占有一席之地，自我提升是王道

第6章

就業 發展

掌握就業市場趨勢 p.62
不可不知的六大新興產業、四項新興智慧型產業及十大重點服務業

培養專長、提升就業競爭力 p.71
參加職業訓練、取得專業證照，在職場上更具競爭優勢

職涯規劃有撇步 p.73
針對個人職涯發展方向，規劃短、中、長期具體目標與行動策略

第7章

生涯 轉換

下一個工作會更好？ p.78
跳槽必勝關鍵

自己當老闆？ p.80
創業有準備，成功好easy

該不該出國發展？ p.85
留學、遊學有計畫

該轉業或維持現狀？ p.87
危機或轉機？轉業宜先評估

第8章

生涯 舒活

身心健康停看聽 p.91
健康就是職涯財富

壓力紓解有方法 p.92
轉化壓力的妙方，讓您在職涯中樂遊自得

退休生活更精彩 p.94
退休規劃有一套

主任的話

從臨櫃服務發現，許多的求職者常徘徊在生涯選擇的十字路口，甚至害怕選擇，可能來自於對未來的茫然不知或資訊不足，而「職涯一本通」可以提供職涯選擇的全貌，以及可運用及尋求的資源。本書兼具理論與實務，是一本實用的職涯自助手冊與工具書，除參考國內外職涯專家的理論與專書，並結合本中心從事職涯輔導工作同仁多年的實務經驗，希望提供求職者一個更寬廣的職涯方向，引領求職者思考下一步該怎麼走，又會往哪裡去，讓職涯之路不再徬徨。

本書的建置，由一開始「職涯地圖」的構想到聚焦定名為「職涯一本通」，透過第一線服務同仁相關意見的收集與聚焦，階段性地召集諮詢服務區資深個案就業服務員進行資料編輯、討論，並訂定工作計畫及分工表，不定期討論執行進度與修正，歷時數月之久，本書的誕生，我們充滿歡喜收割的喜悅。

組織改造之後，本中心與中區職訓中心將合併，並以職涯發展中心概念與模式，提供求職民眾一個全方位、全程且深化的服務。本書的問世，是本中心跨向職涯發展中心的第一步，隨著機構服務功能的擴大，未來將持續推出專業的職涯書籍，提供求職者專業的職涯指引與服務。

行政院勞工委員會職業訓練局
中彰投區就業服務中心

主任 林淑媛

職涯理論

導引



工作 能夠讓人發現自己的能力，找到未來發展的方向，對於人一生的發展很重要，Super的「生涯階梯」告訴我們，人的一生從出生到死都與職業有關，馬偕醫學院林一真教授(2000)提出之「生活彩虹—全生涯開展」，也說一個人的職業生涯如同生活彩虹的十大樂章一般，是一連串的歷程，也是一個行動的循環。

有些人的職涯走的很順暢，有些人卻在職涯中摸索、徘徊，本中心參採上述的理論，導引出職涯歷程的八大篇章，如同上圖，職涯沒有起始點並且可能來回循環，歡迎您跟著我們一起探索職涯的八大章節。

1.「職涯覺知」：從起心動念開始，因為對自己及環境有了好奇、幻想及想改變的念頭，於是我們會去思考工作意義為何、我想要的究竟是甚麼。

2. 「**職涯探索**」：隨著年齡漸長，所具備的能力越多，也會發覺我們的選擇權會愈來愈多。
3. 「**職涯選擇**」：學習蒐集及辨識生活中的許多資訊，並轉換為輔助職業選擇的憑藉。
4. 「**就業準備**」：了解求職管道與就業市場訊息，能力盤點以裝備自我，迎接未來的挑戰。
5. 「**職涯適應**」：不論在職業歷程的哪個位置，只要是位處在一個職場或環境，可能會碰到便是適應的問題，摸熟該懂的事是適應的第一步，然後學習與人合作互動、學習解決衝突及掌握自我EQ，才能讓自己在工作中如魚得水。
6. 「**就業發展**」：很少有工作是一做就是一輩子，所以不斷學習與成長，需要掌握就業市場趨勢、提升就業競爭力以因應不斷向前邁進的職場世界。
7. 「**職涯轉折**」：職涯發展的過程中有些人會遇到挫折，也終究會走到退休的階段，於是有轉職轉業、有離職創業、也有退休後再創事業第二春。
8. 「**職涯舒活**」：職場壓力的紓解及職涯轉折的規劃，可以讓離職退休更順利、更精彩。

第1章

職涯 覺知

- » 我為何要工作？
- » 這輩子就這樣了嗎？
- » 我想要的是甚麼？

awareness

awareness

Super的「生命全期理論」認為一個人的生涯發展，個人生涯覺知是一個覺醒的機制，對自己和環境有了想改變的念頭時，那種一再出現的心念便是覺知的開始。

於是我們會去想「我要怎麼活下去?」、「我想要成為甚麼樣的人?」、「看到別人有工作而心嚮往」、「看到別人有成就而有所悟」，這就是生涯意識的覺醒，雖然我們未必會立刻付諸行動，但只要知道自己心之想望，就是改變的開始。

覺知的開始，改變的開始—

一、我為何要工作



我們每日的基本生活所需是從何而得的呢？
一起來看看他們的故事，
想想我的職業生涯～

如果您是社會新鮮人…

案例

賈妹大學畢業後，心想「讀書好累，好不容易畢業了，要好好玩一個月」，每天睡到日上三竿、晚上玩到半夜，等到父母忍不住催促，卻一直找不到工作，畢業快一年了，賈妹開始疑惑：**人一定要工作嗎？**



您是不是也有過相同的疑問呢？很多人工作是因為要糊口或打發時間，有些人是為了要養家、要累積各種資本，但是有一部份的人則是選擇快樂去面對自己的工作，找出這份工作的未來遺棄，進而使自己成為專家，讓工作成為興趣與實現自我的途徑。

那麼，您與工作的關係是什麼？您是那一種工作人呢？

有沒有方法可以探索自己的工作態度是什麼呢？



- 寫下來：**可以觀察自己週遭親戚、家人、師長、朋友或學長姐們，他們目前生活的重心是什麼，整理寫下來。
- 聊一聊：**想不通工作的意義時，可以找親友們，或是到公私立就業服務機構諮詢喔！
- 走出去：**整理自己與大家的意見後，選擇幾個較有興趣的工作職類或產業，收集資料後去看一看工作的樣貌！

工作一段時間了，想換工作卻很猶豫……

案例

賈姊畢業後一直在銀行工作，最近參加大學同學會時，多年不見的同學阿丹聊起他畢業後原本也在銀行上班，但後來發覺對銀行的工作沒興趣就離職，轉職擔任財務工作，經過多年的努力，已經升任經理。賈姊感到非常羨慕，自覺銀行的工作穩定，卻又對一成不變的工作內容感到無趣，但礙於……，不敢輕易離職……

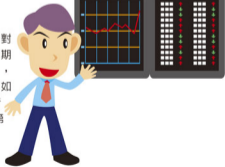


工作一段時間了，想換工作卻很猶豫……

- 如果您
- 不喜歡，為什麼還要做？
 - 薪資/福利
 - 年齡
 - 其他
 - 喜歡，是因為：人 _____
事 _____
時間 _____
地點 _____



先檢視自己對目前工作的期待是否滿意，想改變、要如何改變，行動是成功的第一步囉！



我要被裁員了，為什麼？

案例

賈叔上班的工廠遇到不景氣，裁員了一批人，賈叔也是其中之一，一開始他覺得是大環境不好，工廠營運難免受影響，所以裁員是免不了的，但後來知道工廠仍然運作正常，業績有成長，並且開始增員、找回幾個以前被裁員工，但卻沒有聯絡他。他現在仍然沒工作，開始疑惑

為什麼原來的工廠，不找他回去……



別人還有工作，為什麼我沒有？

- 可能因為
- 與主管
 - 與同事
 - 整體大環境不佳
 - 其他



反思自己的技能與再就業的心態與準備，是否跟得上時代變遷，再出發就會有好的開始！



現在的職場到底要甚麼人才？

案例

賈姊原本在銀行從事理財專員工作，金融海嘯時遭到裁員，離職後仍積極找理財專員的工作，雖然有機會到其他銀行工作，但因工作績效達成不易，又遭到裁員。賈姊心想是不是自己對就業市場的變化瞭解不夠，所以才會再次遭到裁員？



全球經濟變化快速，各行各業日趨競爭，經常透過新聞、雜誌、趨勢報告等資訊，快速掌握就業市場變化，才能知己知彼，成為職場常勝軍。



二、這輩子就這樣了嗎？

不想出門的買友…

案例

買友大專資訊管理科畢業後，入伍服役，役畢後應徵幾個資管相關工作，但都未獲錄取，一直待在家裡，至今已四年了…在母親強力要求下，來到就業服務站，買友向就服員表示有沒有工作都沒關係，現在還可以吃泡麵度日…



想一想…才25歲的買友，就這樣過一輩子嗎？當一個人放棄某件事之後，想要回頭並不那麼容易。



成功者和失敗者最大的不同，就是他們選擇面對困難的態度。建議多看名人傳記或看別人成功的故事，學習改變…



改變是可能的，然而光是「想要」改變是不夠的，你至少需要表明決心，並且承諾會持續努力一段時間。**就從與就服員一起討論就業行動計畫開始…加油！**

案例

買媽雖然曾經換過幾份工作，由於她認真又負責，獲得上司的肯定，所以幾乎沒有待業過，只是已經年過五十了，還是個小職員，他開始覺得這輩子難道就這樣過了嗎？



許多中年危機都是源於對自我認同的焦慮，後悔當初錯失了多少機會，不明白為什麼就這樣放棄了自己的夢想。享受人生有很多方法，努力追求目標也是其中之一。

改變、開始改變…加油！



三、我想要的是甚麼？



您是否曾想過，甚麼樣的工作是您真正想要的呢？

是不是還做著「錢多、事少、離家近」、
「位高、權重、責任輕」的理想工作？

如果如此理想的工作現實中並不存在，
您還在執著甚麼？

我想要的是甚麼？

案例

哥哥畢業後找了许多工作，但不是對工作內容沒興趣，就是薪資太低，要不就是短期工作不太穩定，始終找不到一份適合的工作，內心雖感到焦急與苦惱，但就是不想屈就，這樣日子一晃就過了半年……



您是否曾想過，甚麼樣的工作是您真正想要的呢？

您可以透過以下的做法進行自我檢視，**在工作中最重視的價值為何？**

請就右頁MISRA表格的選擇項，依您選擇職業或工作時會考慮的項目勾選，每一項不要花太多的時間考慮。

資料來源：吳芝儀著，「生涯輔導與諮詢《理論與實務》」第17章。



我的工作價值觀

M

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 我很快能賺大錢 | <input type="checkbox"/> 我會變得富有 |
| <input type="checkbox"/> 如果認真工作，我可以獲得加薪 | <input type="checkbox"/> 我可以享有高消費水準 |
| <input type="checkbox"/> 如果我認真工作，能夠晉升到高薪職位 | <input type="checkbox"/> 如果加班，我的薪水可以增加 |
| <input type="checkbox"/> 如果薪水高，我不喜歡的工作也會去做 | <input type="checkbox"/> 這家公司的利潤，我可以分紅 |
| <input type="checkbox"/> 我做額外的的工作，可以獲得額外的報酬 | <input type="checkbox"/> 工作傑出時，可得獎金 |

I

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 即使是我個人的時間，我也願意做這份工作 | <input type="checkbox"/> 我的工作對我而言，會是一種嗜好 |
| <input type="checkbox"/> 我會盼望每天去上班 | <input type="checkbox"/> 工作的樂趣會讓我忘了時間 |
| <input type="checkbox"/> 即使工作薪水不是很高，因為喜歡我還是會做 | <input type="checkbox"/> 我大部分的時間可以去做有趣的事 |
| <input type="checkbox"/> 我可以做我最想做的事 | <input type="checkbox"/> 我會遇見與我興趣類似的人 |
| <input type="checkbox"/> 在這公司裏，我可以調職至其他有趣的部門 | <input type="checkbox"/> 這工作不會令人厭煩或只是例行公事 |

S

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 我將為一家好公司及一位好老闆工作 | <input type="checkbox"/> 我會受到完善的職前訓練 |
| <input type="checkbox"/> 我會知道我該做甚麼，並且做得很輕鬆 | <input type="checkbox"/> 我不可能成為一名冗員 |
| <input type="checkbox"/> 我可在一家非常大的公司裏獲得一個固定的職位 | <input type="checkbox"/> 我有一筆優渥的退休金 |
| <input type="checkbox"/> 不管是生病或發生意外事件，我都可獲得補助 | <input type="checkbox"/> 我的工作不需要克服任何困難 |
| <input type="checkbox"/> 我會擁有良好的工作環境及公平公正的雇主 | <input type="checkbox"/> 我會相信同事之間的友誼 |

R

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 我的工作對別人而言，將會真的有助 | <input type="checkbox"/> 我可以看見自己工作的成果 |
| <input type="checkbox"/> 我會在我的工作崗位，成為一位真正的專家 | <input type="checkbox"/> 許多人會看到我工作的成果 |
| <input type="checkbox"/> 我會在我的工作方面，成為傑出的權威 | <input type="checkbox"/> 我可以充分地發揮自己的天賦 |
| <input type="checkbox"/> 如果我工作做得完美，我會獲得賞識及認同 | <input type="checkbox"/> 我的工作對國家而是寶貴的 |
| <input type="checkbox"/> 我會覺得把工作做得越來越好，是一種挑戰 | <input type="checkbox"/> 我會升到一個令人尊敬的職位 |

A

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 我以自己的步調，做我自己的工作 | <input type="checkbox"/> 工作時，我可以自由地來來去去 |
| <input type="checkbox"/> 我不會被佔用太多時間 | <input type="checkbox"/> 我可以自己決定工作的內容和進度 |
| <input type="checkbox"/> 我工作時，不會有來自任何人的干擾 | <input type="checkbox"/> 我可以自己決定每天該做的工作量 |
| <input type="checkbox"/> 我可以當自己的主人 | <input type="checkbox"/> 我可以自行決定與誰一起工作 |
| <input type="checkbox"/> 我工作的成效會受到應有的評價但不會受到監督 | <input type="checkbox"/> 每一天我都可以決定自己要怎麼做 |

>>> 下一頁有詳盡的解釋囉!



解釋：

選出勾選最多的項目，就是您認為在您工作生涯中最重要的事。

- M 金錢—從事工作時，您優先考慮的是金錢。
- I 興趣—從事工作時，您優先考慮的是興趣。
- S 穩定—從事工作時，您優先考慮的是工作及未來的穩定。
- R 自豪—您要一份能夠充份發揮您能力的工作。
- A 獨立—您要一份能給予最充份獨立自主的工作。



心理學大師佛洛伊德說：人生最重要的就是工作和愛，因而要節制自己的慾望，避免傷害人生最重要的事和人。

那麼，我人生追求的目標是什麼？我如何找到我重視的工作和事物？

我們一起迎向下一階段的探索與改變吧！

第2章

職涯 探索

- >>> 我喜歡做的事
- >>> 我的性格大解析
- >>> 能力盤點術
- >>> 工作世界停看聽

explore

Super 的生涯發展理論提到，人們在探索期間希望從許多機會中學習、或是尋找心儀的工作機會，也漸漸認識到工作世界中所要求的各樣條件，體認到自己的職業興趣、工作能力、期望的新薪資報酬和工作價值觀。

下面就讓我們一起進入職涯探索之旅吧！

一、我喜歡做的事

有時候，我們在進入職場之前不確定自己的興趣何在，也不是很瞭解自己喜歡做的事，一直等到進了公司才發現跟自己所想像的不一樣，於是選擇離職進入下一家公司，卻發現還是不喜歡，就這樣循環下去……

案例

買哥：阿傑呀，你怎麼又換工作了？
不是才剛去上班一個禮拜嗎？
阿傑：就是要先去嘗試過，才會知道自己適不適合嘛!!!
買哥：那這樣豈不是一年四季都在換『頭家』。

有時候，我們不是很瞭解自己喜歡做的事是什麼，那麼，該如何探索自己的興趣是哪些類型呢？以下，提供兩大妙招做為參考。



妙招1 職業興趣量表(我喜歡做的事)

職業興趣量表是勞委會職訓局委託中國測驗學會，以美國勞工部就業服務處所編製的測驗工具為藍本，所修訂的一份量表，共計有168題，主要是用來協助受測者瞭解自己喜歡做哪些事情。

共有兩種管道可進行職業興趣量表的施測：

■ 網路施測 ■

- 登錄網路，至全國就業e網 <http://www.ejob.gov.tw/>
- 進入職涯導航專區
- 點選「職業興趣探索」，依照指導語的步驟即可開始填答。
如有需要專人解釋，可洽各地公立就業服務機構。

【專人施測】

沒有電腦設備、網路可以使用該怎麼辦呢？或是擔心看不懂測驗結果嗎？毋須煩惱，可以撥空前往公立就業服務機構，請專人提供測驗施測並解釋說明測驗結果。

- 1 選擇離住所最近的公立就業服務機構！
- 2 抽取號碼牌，告知服務人員您的需求
- 3 經由個案就業服務員進行就業諮詢評估，提供施測服務。

中彰投區就業服務中心據點一覽表

台中就業服務站 [04]2222-5153 台中市西區市府路6號	豐原就業服務站 [04]2527-1812 台中市豐原區社興路37號	彰化就業服務站 [04]727-4271 彰化市長壽街202號
沙鹿就業服務站 [04]2662-4191 台中市沙鹿區中山路493號	員林就業服務站 [04]834-5369 彰化縣員林鎮靜修東路33號	南投就業服務站 [049]222-4094 南投市彰南路二段117號

！ 妙招2 成人生涯興趣量表

本量表為個人生涯抉擇的重要指標，主要是幫助個人了解自己對那種類型的工作較有興趣，同時也協助個人了解工作環境及內容。採用美國約翰霍普斯金大學教授J.Holland的類型理論作為參考架構，本量表分為職業活動、職業名稱、職業性格三大部分，合計156題。本測驗目前並未提供網路施測，請就近前往公立就業服務機構，由專人提供測驗施測與說明。



二、我的性格大解析

某些時候，我陷入工作選擇的兩難，或者忽略了評估自己對於工作的負荷能力，別擔心，藉由以下的職業心理測驗工具，可以幫助您適當的瞭解自己的性格與外在職業世界的契合度。



案例

賈哥：妹，我最近在工作上遇到了困擾，儘管老闆交代我的事情超過我的負荷範圍，但我還是遵照指示拼命完成了，可是我隔壁位置的小惠遇到這種情況都敢拒絕，有時候我也**很想跟老闆說明我的困難，可是我不知道該怎麼表達。**

賈妹：我也跟你一樣，對於主管或是長輩交代的事情都**不太好意思請示分工。**

！ 撇步1 工作氣質測驗

「工作氣質測驗」是一種自填測驗，總共有200題，本測驗主要來自於美國就業服務處的工作分析與氣質分析結果，並由勞委會職訓局委託中國測驗學會研究編製，主要讓您了解個人的工作特質，做為就業前個人性格是否「適合」從事某種職業的參考依據。

【專人施測】

工作氣質測驗目前無網路施測版本，您可以前往各地公立就業服務機構，由專人為您施測以及解釋。



撇步2 生活彩虹探索

生活彩虹探索是參照國外學者的理論與研究，由林一真教授編製而成，適用教育程度為國中三年級以上者，提供個人的內在自我探索之用。

共分三大部分進行探索，包括反應風格、人格類型、個人需求與價值觀，著重內在自我探索，較不強調人際間的差異比較。

■ 專人施測 ■

生活彩虹探索測驗目前無網路施測版本，因此，建議您透過公立就業服務機構訓練合格的就業服務員，陪伴您一起探索測量結果。



1. 所有的測驗工具皆僅供您做為生涯探索的參考。
2. 建議您可與就業服務人員討論測量結果。

三、能力盤點術

當看到自己很有興趣想要從事的工作時，是否興沖沖的想一展身手，卻突然驚覺自己的優勢並非在該領域，而感到扼腕？如果在工作之前，就能找到合適的人生發展平台，就能夠更穩定就業。透過勞委會職訓局辦理的「核心職能課程訓練」，也就是「全民共通核心職能課程」，將可協助您探索、認知個人優勢，建立生涯發展願景。另外，也有其它訓練可以協助您加強自己的就業職能噢！就讓我們來看看到底有哪些管道吧！

案例

賈妹：哥，你最近工作都順利嗎？

賈哥：是還可以啦，只是主管要求我幫忙維護公司網站，雖然我對電腦很有興趣，但有些資訊專業我還真的是沒有接觸過，不知道該如何是好。

賈妹：我聽說全國各地的**公立職訓中心自辦或委辦很多職業訓練課程**，你可以參考看看。





管道1 三年七萬學習不斷－產業人才投資方案計劃網

<http://hrip.evta.gov.tw/>

管道2 職訓e網

<http://www.e training.gov.tw/>

管道3 勞動力發展數位平台(職業訓練網路大學)

<http://www.vtu.nat.gov.tw/index.do>

管道4 青年人才培訓深耕方案(包含雙軌訓練旗艦計畫、高學訓攜手合作計畫、補助大專校院辦理就業學程計畫、青年就業旗艦計畫)

<http://youngjob.e training.gov.tw/>

管道5 TTQS網站

<http://ttqs.evta.gov.tw/>

管道6 協助事業單位人力資源提升計畫

<http://training.evta.nat.gov.tw/>



如有任何疑問，歡迎洽詢以下專線

1. 行政院勞工委員會職業訓練局 電話：0800-777-888
2. 北區職業訓練中心 電話：02-89903608
3. 桃園職業訓練中心 電話：03-4855368
4. 中區職業訓練中心 電話：04-23592181
5. 臺南職業訓練中心 電話：06-6985945
6. 南區職業訓練中心 電話：07-8210171

四、工作世界停看聽

除了認識自己喜歡做的事、工作氣質、人格類型、個人需求與價值觀、工作能力以外，我們也要認識工作世界，瞭解目前就業市場行職業趨勢現況、職缺分佈、用人條件需求、工作內容或條件等相關資訊，就能知己知彼，掌握目標，邁向嶄新的未來！

案例

買哥：妹，你上次提到的貨運搬運工，可以再詳細跟我說明嗎？

買妹：好像是裝卸貨品然後配送到各地。

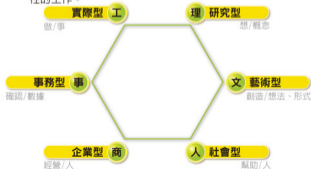
買哥：那貨物種類、工作時間、休息休假呢？

買妹：這些細節我就不太瞭解了，**建議你可以參考勞委會的**就業指南e網**，上面有很多實用的資訊。**

買哥：好！謝謝妳。



依據學者何倫(Holland)提出的**生涯類型論**，可以將大多數的人區分為六種類型，就讓我們來瞧瞧有哪六類，以及個別代表性的工作。



人格傾向

進取的、較喜歡具體的工作任務，基本上比較不具社會化，窮於應付人際互動。

聰明、抽象、善於分析、獨立、有時是熱情而任務取向的。

富於想像力的、美感追求的、喜好透過藝術從自我的表現，獨立及外向的。

喜好社會互動、社交互動、關心社會問題、宗教及社區服務取向、對教育活動有興趣。

外向的、進取的、冒險的、喜好領導的、權威的、有說服的、善於運用語言技巧的。

實際的、控制良好的、社會的、稍微保守的、喜好有結構的工作及順從社會觀點的。

行為表現

1. 喜歡從事具體、實用的職業，避免抽象、模稜兩可社交性質的職業環境。
2. 以具體、實用的能力解決工作及其他方面的問題。
3. 重視事物：如金錢、權利、地位、等。

1. 喜愛研究性質的職業，避免領導、統御方面的活動。
2. 認為自己好學、有自信、擁有數學和科學方面的才能。
3. 重視客觀的數據、科學等。

1. 喜歡藝術性質的職業，避免事務性的職業環境。
2. 認為自己具創意、富自覺、不按牌理出牌的特點與才能。
3. 重視美的追求。

1. 喜歡以社交的方式來解決工作及其他方面的問題。
2. 認為自己具有理解別人、教導別人的特質。
3. 重視社會問題與人際關係。

1. 喜歡以企業的方式來解決工作及其他方面的問題。
2. 認為自己具有領導與表達的能力，善社交、具說服力。
3. 重視權力與成就。

1. 喜歡從事事務性質工作，避免抽象、藝術的職業環境。
2. 認為自己具有文書與數學的能力。
3. 重視商業經濟上的成就。

以上資訊可前往勞委會行業職業就業指南e網，進行查詢
<http://163.29.140.61/careerguide/default/index.asp>

第3章

職涯選擇

»» 興趣VS.麵包

»» 影響選擇的因素

»» 教你如何做選擇



我們誠摯地邀請您前來就業服務站，透過實體臨櫃服務，陪您一同探索工作世界的變化，以及求職目標的選擇。



choice

Super 表示，把自己對生涯的看法和感受與學習、工作、感情婚姻和生活變遷的資訊作整合，把信仰、重要關係人(如家人、好友、雇主、信仰前輩)的意見、人力物力和時間考慮進來，以便作出取捨或暫緩決定，但不要對自己設限。

以下就一起進入學習選擇的世界吧！

一、興趣VS.麵包

人的一生中一定會面臨許多選擇，面對選擇的時候若沒有足夠的資訊、對事件的了解，往往容易陷入選擇的煩惱。相反的，若在面臨選擇時有足夠的資訊、時間跟空間，並有一些決策的技巧，就比較容易能理出頭緒。



案例

買爸是一個45歲的某成衣工廠總經理，正面臨公司轉型的階段。在公司進行縮編改組之後，公司給了買爸三種選擇，一種是外派海外分公司，協助工廠進行員工管理，一種是降薪或資遣。

對買爸來說，在成衣工廠工作讓他很有成就感，自己也很喜歡這份工作，但要外派海外讓買爸卻步了；另一方面買爸也知道自己已屆中高齡，要重新找到事業第二春恐怕不是那麼容易，因此買爸也陷入了苦思，畢竟這個決定可能改變他的下半生。



您是否也有像買爸相似的處境，或者也正面臨不同階段的職涯選擇呢？本章節將提供一些關於做決定的小方法給您做為參考！



二、影響選擇的因素

當在作選擇的時候，

一定有些選項覺得很簡單，有些選項有困難，那麼是什麼原因影響你/妳的決定，是興趣，還是習慣呢？



遇到選擇時，我們常常會感到不知如何下決定，大部份有以下原因：

1. 自己對所面臨選擇的相關資訊知道太少，無法確定自己的選擇到底是不是最好的。
2. 習慣跟著別人一起做決定，過度顧慮別人對自己做決定以後的看法；一方面也是自己沒有很確定的方向，很難下決定。
3. 對自己下決定之後所可能引發的事件無法掌握，擔心接踵而來的一連串事情會超過自己可以承擔的。
4. 面對選擇時可以選的選項太多或已經別無選擇，導致在選擇時難以決定。因為可能每個選項都是自己想要的，也可能沒有一個選項是自己喜歡的。



不論影響的因素是什麼，人的一生，是一連串決定的過程，其關鍵在於自己如何選擇。

三、教你如何做選擇



撇步1 決策風格評量

下頁提供一個決策風格的測驗，幫助您更了解自己是屬於哪種決定類型。

問句是一般人在處理日常事務及生涯決定時的態度、習慣及行為方式。請填寫下面的選項，幫助瞭解自己的決策風格。提醒您，測驗的結果僅供參考，若您需要更深入的諮詢，可以洽詢各就業服務站諮詢區，或尋找專業的職業諮詢人員囉！

當完成下頁的評量後，將得分計算出來，看看你是屬於哪一類的決策風格。



符合 不符合

- | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|-----------------------------------|
| ★ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 我常匆促做草率的判斷。 |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 我常憑一時衝動做事。 |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 我經常改變我所做的決定。 |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 做決定之前，我從未做任何準備，也來分析可能的結果。 |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 我常不經過慎重思考就做決定。 |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 我喜歡憑直覺做事。 |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 我做事時不喜歡自己出主意。 |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 做事時我喜歡有人在旁邊，以隨時商量。 |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 發現別人的看法與我不同，我便不知該怎麼辦。 |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 我很容易受到別人意見的影響。 |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 在父母、師長或親友催促我做決定之前，我並打算作任何決定。 |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 我常讓父母、師長或親友來為我做決定。 |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 碰到難做決定的事情，我就把它擺在一邊。 |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 遇到需要做決定時，我就緊張不安。 |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 我做事總是東想西想，下不了決心。 |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 我覺得做決定是一件痛苦的事情。 |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 為了避免做決定的痛苦，我現在並不想做決定。 |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 我處理事情經常猶豫不決。 |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 我會多方收集做決定所必須的一些個人及環境的資料。 |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 我會將收集到的資料加以比較分析，列出選擇的方案。 |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 我會衡量各項可行方案的利益得失，判斷出此時此地最好的選擇。 |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 我會參考其他人的意見，在斟酌自己的情況來做出最適合自己的決定。 |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 經過深思熟慮之後，我會明確決定一項最佳的方案。 |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 當已經決定了所選擇的方案，我會展開必要的準備行動並全力以赴做好它。 |



將左頁您所勾選符合的選項計算出來，看看四種圖形中那一種最多，代表你是屬於哪一種類型。

- ★ 衝動直覺型：此類型的人，做決定時全憑感覺，較為衝動，較少有系統的收集其他的相關訊息。
- 依賴型：此類型的人，常常需要等待或依賴他人替他做決定，較為被動與順從，很少能有系統的收集相關訊息。
- ▲ 逃避猶豫型：此類型的人，雖然收集很多的相關訊息，但卻常常處於掙扎，難以下決定的狀態下。
- 理性型：此類型的人能有系統的收集充分的相關資訊，且有邏輯地檢視各個選項的利弊得失，以做成最滿意的決定。



撇步2 「做決定」的練習

美國心理學家赫爾與克瑞端(Herr & Cramer, 1996)指出決定歷程包括了以下七個步驟，同時以賈爸為例：

1. 定義問題

釐清自己正面對的問題是屬於哪種(剛進入職場/轉職/創業/考試...)。案例中賈爸正面臨了是否要選擇續留公司但必須接受外派(離家遠、無法照顧家庭)的任務，或者是離開公司(中斷收入以及自己喜歡的工作)做其他選擇。

2. 找出所有可能的選擇

接下來整理出可能的選擇。賈爸的公司就提供了三種選擇(留職、降薪、資遣)，另外賈爸也可考慮創業、再進修或去旅行等。

3. 蒐集資料

針對列出來的選擇進行資料蒐集，包含薪資比較、員工福利相關資訊、公司文化、交通便利性等。賈爸必須去蒐集留職後的薪資待遇與資遣後的收入比較，或是創業、進修資訊等。

4. 處理資料

資料若沒有經過整理就無法形成對我們有利的資訊，因此要對蒐集到的資料進行處理。賈爸可以把薪資待遇整理成表、或列出創業所需的資料與相關資格規定等。

5. 選定目標

相關資訊整理好後，便可以從中選擇一個對自己最有利，或在執行方面困難度較低的作為目標。賈爸在經過資料整理與考慮後，若在照顧家庭為優先的狀況下，就可能選擇降薪，以維持收入又可兼顧家庭。

6. 訂定計畫

為了達成目標，擬訂計畫是不可缺少的步驟，完善的計畫將有助於按時程或提前達成目標。為了確保家庭經濟安全，賈爸就必須進行理財投資規劃，或尋找兼職工作以確保收入無虞。

7. 完成計畫

設定好計畫後，便依照計畫內容，有彈性的執行，並定期檢視成效，才能有效幫助自己達成計畫！

為了幫助您更熟悉運用上述7個步驟，右頁提供一個「做決定」的練習，提供您在職業選擇時，可以為自己蒐集的資料做更清楚的整理。

(選一個得1分)

A公司		B公司		C公司	
優點	缺點	優點	缺點	優點	缺點
<input type="checkbox"/> 薪水高	<input type="checkbox"/> 壓力大	<input type="checkbox"/> 員工配股	<input type="checkbox"/> 薪水少	<input type="checkbox"/> 環境單純	<input type="checkbox"/> 耗費體力
<input type="checkbox"/> 時間彈性	<input type="checkbox"/> 長時間久站	<input type="checkbox"/> 薪水高	<input type="checkbox"/> 離家遠	<input type="checkbox"/> 離家近	<input type="checkbox"/> 操音大
<input type="checkbox"/> 有績效獎金	<input type="checkbox"/> 需輪班	<input type="checkbox"/> 福利好	<input type="checkbox"/> 工作煩雜	<input type="checkbox"/> 時間彈性	<input type="checkbox"/> 需輪班
<input type="checkbox"/> 辦公室光鮮亮麗	<input type="checkbox"/> 需接受客訴抱怨	<input type="checkbox"/> 升遷管道明確	<input type="checkbox"/> 容易受傷	<input type="checkbox"/> 有績效獎金	<input type="checkbox"/> 工作量大
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
得分	得分	得分	得分	得分	得分



計分結果說明：

將符合的選項計算出來，看看那一家公司的優點最多，代表該選項為最佳選擇；若優點總分接近，可更進一步參考缺點總分相對較低的作為考量的依據。



做決定時應注意下列幾點：

1. 瞭解做決定的步驟、歷程，並能於實際情境中應用。
2. 親自去了解自己所處的環境，以及注意自己或環境可能帶來的限制。
3. 了解自己的專長、能力、興趣與個性等，讓自己也更容易找到求職方向。

第4章

就業 準備

- ›› 我準備找工作了嗎
- ›› 多元的求職管道
- ›› 求職陷阱我不跳
- ›› 如何搞定面試

ready

ready

Super 的概念中，就業準備階段是屬於工作者的角色比重逐漸增加的時期。此時的你可能正要進行自己的職業選擇，或正面臨轉換職業的抉擇。此階段我們透過職業的尋找與選擇來實現個人目標。因此更需要掌握不同就業管道及職缺訊息，並接受面試的挑戰。讓自己有更充足的資訊與更多的準備，以進入我們的工作生涯。

一、我準備找工作了嗎



面對變化的職場環境，

我是不是已經準備好踏入職場了呢？

我是否已經調整好心態接受未來的職場挑戰了呢？



建議您可預備三種基本心態去因應：

- 1. 迎接未來：**不管您是初次步入職場亦或是重新踏入一個新的工作環境，懷著對過去的依依不捨，反而容易使您亂了陣腳，迎接必要的改變，能使您適應得更快、更好。
- 2. 盤點自我：**整理過去經驗，找出自己的特長。您可就自己的成長歷程中，整理分析找出成功經驗及成功之因素，並帶著這樣的信心迎接新的職場。
- 3. 展現優勢：**找出個人優勢，您必須清楚的知道自己未來若在這個職位上，可以為公司帶來什麼樣具體的貢獻？或希望能達到什麼樣的工作目標。唯有透過具體而仔細的事前思索，才能為自己在面試時帶來最佳的機會。



更多的就業準備，可以參考全國就業e網的求職秘笈專欄！

<http://www.ejob.gov.tw>



二、多元的求職管道

我該如何查詢工作機會呢？

從哪裡可以獲得大量又完整的職缺資訊呢？



1. **公立就業服務機構**：隸屬勞委會職訓局之各地公立就業服務機構均可受理登記求職。

中彰投區就業服務中心據點一覽表

台中就業服務站 [04]2222-5153 台中市西區市府路6號	豐原就業服務站 [04]2527-1812 台中市豐原區社興路37號	彰化就業服務站 [04]727-4271 彰化市長壽街202號
沙鹿就業服務站 [04]2662-4191 台中市沙鹿區中山路493號	員林就業服務站 [04]834-5369 彰化縣員林鎮靜修東路33號	南投就業服務站 [049]222-4094 南投市彰南路二段117號

2. 就業活動及博覽會

- (1) **校園就博會**：每年3-5月由大專院校與公立就業服務機構合作舉辦校園徵才活動。
- (2) **大型聯合徵才活動**：每年公立就業服務機構依時間及屬性不同舉辦大型聯合徵才活動。
- (3) **中、小型社區徵才活動**。
- (4) **單一徵才活動**：每月依照廠商需求舉辦數場單一廠商徵才活動。

3. 求職求才網站

全國就業e網	http://www.ejob.gov.tw
經濟部人才網	http://hirecruit.nat.gov.tw
行政院人事行政總處求人網站	https://web3.dgpa.gov.tw/want03front/AP/WANTF00001.ASPX
外貿協會國際企業人才培訓中心	http://www.iti.org.tw
身心障礙開門就業網	http://opendoor.evta.gov.tw
國軍人才招募中心	http://rdrc.mnd.gov.tw/
行政院國軍退除役官兵輔導委員會	http://www.vac.gov.tw/
RICH職場體驗網	http://rich.nyc.gov.tw/richCandidate/
校園聯名網	http://yes.ejob.gov.tw
104人力銀行	http://www.104.com.tw
1111人力銀行	http://1111.com.tw
518人力銀行	http://www.518.com.tw
Yes123求職網	http://yes123.com.tw
Career就業情報網	http://www.career.com.tw
亞洲人才網	http://www.coreasia.com.tw
聯合人力網	http://udnjob.com
泛亞人力銀行	http://www.9999.com.tw

4. 報紙人事廣告

- | | | |
|----------|----------|----------|
| (1) 聯合報 | (2) 自由時報 | (3) 工商日報 |
| (4) 中國時報 | (5) 蘋果日報 | (6) 經濟日報 |





若您是初次踏入職場的求職青年，我們在全國就業e網 (<http://www.ejob.gov.tw>) 裡提供了一張尋寶圖指引您前進囉！歡迎您進入「青年就業尋寶圖」，按圖索驥就可以從各種線索中，一步步找到指引您職涯的方向。



三、求職陷阱我不跳

求職管道越來越多元化，相對的求職陷阱也越來越琳瑯滿目，在面對眾多的求職管道時，您必須懂得分辨不同管道的優劣點，且學習如何分辨求職時可能的陷阱，才能避免被不肖廠商刊登的不實求才廣告所迷惑！



應徵前做好「三大準備」

1. 請朋友、家人陪同面試，或出發前打電話告知親友欲前往面試之地點。
2. 檢視欲應徵公司是否有下列情形，若有，請提高警覺、小心受騙：
 - (1) 連續數週或數月刊登徵人廣告。
 - (2) 徵人廣告內容記載不合乎常情的優厚待遇，公司業務、工作內容模糊不確定。工作輕鬆、免經驗、可借貸。
 - (3) 徵人廣告內容僅載有公司名稱及地址或僅留電話、聯絡人、郵政信箱、手機號碼。
3. 確定自己是要找工作而不是找事業。



應徵當天堅守「七不原則」

1. 不繳錢：不繳交任何不知用途之費用。
2. 不購買：不購買公司以任何名目要求購買之有形、無形產品。
3. 不辦卡：不應求職公司之要求而當場辦理信用卡。
4. 不簽約：不簽署任何文件、契約。
5. 不離身：證件及信用卡隨身攜帶，不給求職公司保管。
6. 不飲用：不飲用酒類及他人提供之不明飲料、食物。
7. 不非法工作：不從事非法工作或於非法公司工作。



更多的求職防騙，可以參考全國就業e網的求職安全篇囉！
<http://www.ejob.gov.tw>

四、如何搞定面試？



面試前的功課

我知道要應徵的工作是在做什麼的嗎？

先了解工作職缺內容有甚麼好處？

都不清楚就沒辦法應徵了嗎？

對工作所需條件有較深入的了解，可以幫助我們在面試中回答出較具專業的話語，讓公司看到我們對工作的企圖心，並從中檢視自己與工作間的契合程度，也可以知道如何在履歷自傳中展現自己的優勢。

1. **了解職務內容：**工作職務所需負責的責任、所需運用的專業與技能、運用的機具與設備、工作環境狀況。
2. **了解職務條件：**即求職者的條件，包括所需具備的最低學歷、工作經歷，所需具備的證照執照、個人特質、體能。
3. **了解公司訊息：**包括公司的願景、該公司的主要產品，在業界的地位，該公司的發展沿革，未來的發展方向。

小叮嚀



更多的訊息，可以參考全國就業e網的求職必勝絕招囉！
<http://www.ejob.gov.tw>



履歷表撰寫

知己知彼，百戰百勝！

履歷表是讓雇主了解我們的第一步，可以呈現自我特質及個人優勢，為了讓雇主在最短時間認識我們，並讓雇主願意再多花面試時間了解我們，履歷表中的一字一句都非常重要呢！



基本資料			
中文姓名	林○○	英文姓名	Lin 000-000
出生日期	79/00/00	性別	女
電話	04-7730****	手機	0986-000000
通訊地址	40305 台中市○區○○路○○○號		
永久地址	40305 台中市○區○○路○○○號		
電子信箱	h00000@gmail.com		
座右銘	只要不選擇閉上眼睛，就一定能夠開自己人生的窗口，看見成功的未來！		
			
求學經歷			
等級	學校	時間	
大學	國立○○○○大學國際企業學系	09/2008 至 06/2012	
高中	國立○○高級中學	09/2005 至 06/2008	
工讀經驗			
時間	地點	職務	工讀心得
100 學年下	台中○○大學進修推廣部	工讀生	學習與顧客介紹相關課程
證照紀錄			
時間	名稱	考取心得	
98 學年下	國營業務丙級技術士	須再加強自己的英文能力	
專長技能與語言能力			
能力項目	內容	項目	
電腦能力	文書處理	Word、Excel、Power Point、Publish、Visio	
	電腦繪圖	非常好色、光影魔術師、Photo scape、Photo Impact、Photoshop	
	影音製作	Movie Maker、繪聲繪影、威力導演	
行銷專業	行銷企劃書、問卷調查、廣告計畫書		
管理專業	創業計畫書		
語言能力	國語、台語、英文		

小叮嚀



1. 學歷從最高學歷寫起，寫最高兩學歷即可。
2. 若有證照可補充在專長欄位，或另寫一欄。
3. 更多的履歷範例，可參考全國就業e網/找工作/履歷範例囉！
<http://www.ejob.gov.tw>



自傳

一、家庭背景

我出生於屏東縣里港鄉一個小村落，家中包括我有五個成員，父親與母親一同於市場中自農收，我則畢業於中原大學管理系，現正職於電子系管理相關的工作，妹妹則於今年邁入國中就讀，全家五口和樂幸福。自幼父母以民主溝通之方式教育我，培養我獨立自主、積極主動、負責之生活態度，為人誠懇、做事細心負責、善溝通及團隊合作、喜團隊喜勝、樂於接受挑戰及壓力，身體健康狀況良好，無不良嗜好。

二、人格特質

認真—自我要求高的我，對於每件事總希望能做到盡善盡美，也因此獲得老師與同學們的稱讚與認同，曾擔任過班級幹部小組長委員。
負責—大學四年裡，擔任過系學會委員與副會長及班上與社團幹部，全力以赴自己應盡的責任。
積極—多方領域的積極學習，因此讓我參加許多演講與獲得獎盃等取證。
樂觀—天性樂觀的我，面對事情總是積極向前，即使遇到挫折也不會消極太久，換個想法與轉念讓自己重新出發，完成任務。
熱忱—很喜愛與人接觸，與人談天說地善溝通，培養自己做任何事的熱忱之心。
專業—大學四年累積了一定的管理專業，並參與相關研習活動、競賽與工讀，增加自己的專業知能。

三、工作經驗/社團經驗

在學校辦公室當工讀生讓我學習到了很多，每個人的時間都是一樣多的，但在相同的時間內完成比別人多且正確的事，這就是效率與效能，且每天須處理的事務相當的繁多且複雜，決定先處理哪一件事而哪件事可暫緩再處理，在在都考驗行政者的判斷能力，所以一個優秀的行政者是懂得善於理質，也是我要努力的目標。不論是平常和朋友相處，或是學校的團體活動時，我會扮演著一個主動積極者的角色。我對自己感興趣的工作總是積極投入，一旦決定參與任何事務，一定會盡全力配合負責到底，從許多社團活動以及兼職的工作經驗中，我也發現一起合作的人對我的影響很大。所以，我學會了如何和不同個性的人相處，了解這個世界是由形形色色的人所組成，也因此更有興趣與熱忱地執行行政人員的工作。

四、未來展望

學習的路上就像是搬石頭，撿越多，越不後悔，因為你學得越多，在未來的某一天一定會有所到的地方，本身雖然並非行政科系出身，而是商管學系背景，但經由四年的洗禮，我認為最為重要的是「專業」、「效率」、「積極」、「溝通技巧」及「人際關係維持」，而這些都是可應用於行政事務上，更期待自己能有效將這四年的所學應用於行政工作上，未來當然也需不停的加強自己的專業，畢竟學海無涯，學越多越有保障！

五、生涯規劃

「成為一個正面積極有效率的人」一直是我努力的目標，也期待自己未來會是個專業的管理人，因此擬定了以下的生涯目標：

- ◎近期目標—**謙虛學習，累積實務經驗**。謙虛請教前輩並認真積極學習，學習組織內的制度文化及各單位的業務工作，讓自我能馬上進入工作實務狀況，能有有效的處理事務並使工作規劃有效率。
- ◎中程目標—**在職進修，結合所學**。在職終身學習，不放棄任何一個可以自我增進學習的機會，並參加相關研習活動，且省思自己執行的業務內容，做到精益求精，培養一個有效率及有效能的行政者。
- ◎遠程目標—**發揮專業，全方位領導**。將自己的專業能力確實應用於所需業務上，並熱心各單位的業務工作，確實執行高層的任务，管理領導地斷斷當，公平的分配工作，當個公正且有效率及效能的好主管。

資料來源：全國就業e網/找工作/履歷範例



1. 家庭背景可提到個人的正向特質，從家庭成長及學校教育之背景，可展現成長過程中所養成的個人特質、價值觀及態度。

2. 工作經歷盡量提及與目前應徵職缺有相關的技能，從過去職場中所學及累積的專業，以及如何運用於新的職務中，藉此展現我們對職務可提供的貢獻。
3. 未來展望可提及應徵職缺之動機與期待，較有目標及規劃性的表達文字，可提升個人對工作的企圖心及理想，重點不在遺大，而在於實踐。



面試服儀穿著

面試時應該穿怎樣？要非常正式，還是可以輕鬆一點？

鞋子一定要皮鞋或高跟鞋？頭髮要梳成怎樣？

一定要化妝嗎？好多好多的疑問……可以問誰呢？



簡單大方的領帶可以使你有整體感

西裝外套雖然不是必備，但可以让你看起來很專業

襪子的顏色要配合深色的穿著

透過服裝儀容，可看出一個人的想法及態度，決定見面時給人的第一印象。建議以美觀大方、整齊清潔、活動方便為基本原則，同時還要展現自我風格，讓整體搭配符合本身的氣質、年齡、體型以及所應徵的職位特性。以下幾點提供各位參考：

1. 衣著要整潔，頭髮要梳理好，指甲要乾淨。
2. 衣著應配合所申請的職位及工作性質，例如：應徵業務專員的男士建議穿襯衫西褲及打領帶，女士可穿裙裝或套裝，其他工作建議穿著有衣領的上衣及休閒褲（避免穿過度輕便的T恤及牛仔褲）。

■ 男士要特別留意的地方

1. 若是需要穿西裝面試，應穿顏色較深的，例如黑色、灰黑色、深藍色等，給人穩重、成熟、專業的感覺。皮鞋記得要擦亮，鞋帶要綁緊。
2. 領帶的款式要配合所應徵的行業/公司的性質和工作需要：例如：應徵會計或律師等專業，應選深色、素色或圖案簡單的領帶；應徵廣告或設計的工作，則可以選一些圖案特別、款色新穎的領帶，以突顯創意個性。

■ 女士要特別留意的地方

1. 穿套裝較端莊得體，款式及顏色依工作性質及公司而定。剪裁以簡單為主，絲襪宜淡色或近膚色，不宜穿有花紋的款式，以免給人浮誇的感覺，應避免太薄、緊身、性感的衣飾。
2. 化妝宜清淡自然，不應濃妝艷抹，首飾以簡單、適量為佳，切忌使用過濃的香水；如有需要，可選用清淡的味道，避免穿著鞋太高或太窄的鞋。

更多的面試穿著，可參考全國就業e網/找工作/就業秘笈/面試聖經I (<http://www.ejob.gov.tw>)



接獲面試通知時的準備

接到面試通知了，很開心也有些擔心，不知道會被問甚麼樣的問題？如何回答才恰當？

1. **自我介紹**：可準備1分鐘或3分鐘的自我介紹，切記！不要直接背自傳內容。
2. **離職原因**：合理交代離職原因，但也不要暴露出個人與他人適應不良等問題。
3. **應徵動機**：說明為何要應徵此份工作，並可趁此強調自己的工作專長。
4. **調派職缺**：強調自己已準備好學習新知的心態，可隨時接受挑戰。
5. **薪資待遇**：說明依照公司的規定，但若試用期表現的好，希望有加薪的空間。

對於面試中會被問到的問題一定要做好事前準備，可從自己過去應徵經驗中回想曾被詢問過的問題，自己是如何回答，從經驗中修正，也可以找親朋好友模擬面試，或是對鏡演練，多一些準備能讓自己較不緊張。



更多的面試穿著，可參考全國就業e網/找工作/就業秘笈/面試聖經I (<http://www.ejob.gov.tw>)



面試過程中常注意事項

面試時我總緊張到眼睛不知道要看哪裡？表情也很僵硬，說話突然變成結結巴巴，有些問題聽不太清楚也不敢問，告訴自己要放鬆、表現自然一點也沒用，真希望有第二次的面試機會，我一定可以表現更好！

1. 態度從容自信、面帶笑容

微笑，絕對是面試不可或缺的，就是保持好心情參加面試，時時保持嘴角上揚的微笑曲線。

2. 目光接觸

當只有一位面試官時，目光應與對方眼神正面接觸；如果主考官不止一人，則應將主要目光停留於發問者，當然過程中，也應該適時與其他主考官有目光接觸，以示尊重。

3. 語調清晰有力與適切的肢體語言

回答問題時要飽滿、有元氣的聲音語調，字字句句都要講得清楚。當然，若能搭配適度的肢體語言，身體自然放鬆，更有加分的效果。

4. 提問與工作相關的問題

面試官會問些什麼問題，最好也先收集一些資料與情報。面試時所提的問題，也是展現自己專業一個很好的方法，建議從工作內容、工作發展性、到產業前景循序漸進。



5. 離場時表達信心與禮貌

當結束了面試，記得要表達自信與禮貌的態度，離場時，適時說聲感謝，希望很快能有機會再見面等等的話語，都是很好的結尾。



面試後必備動作

公司怎麼都還沒通知我？
我應該打電話到公司詢問嗎？
打過去會太唐突嗎？

1. 不要只是一昧地等待對方的電話，數日後可打電話去詢問進一步的消息。
2. 錄取固然可喜，但不要因此放鬆心情，應利用時間多了解未來工作的相關知識，以便早日進入狀況。
3. 若沒錄取，也不可垂頭喪志，應打起精神，尋找下一個工作機會。
4. 不論錄取與否，都應感謝對方給予這次的面試機會。(主動寄出感謝函，表達誠意與謝意)



更多的面試問題，可參考全國就業e網的求職秘笈囉！
<http://www.ejob.gov.tw>



第5章

就業 適應

- ›› 職場好EQ
- ›› 職場好人緣
- ›› 職場亨通術—成為老闆眼中紅人
- ›› 適應升級術—讓老闆不能沒有你

adaption

Super 提出了生涯發展理論，將人生分成了5個階段，各階段中扮演著許多重要的生涯角色：包含兒童、學生、工作者、家庭照顧者…等，而工作者角色從建立期開始逐漸重要並延續到整個維持期，在這兩個階段裡，確立適當的職業領域逐步建立穩固的工作地位並致力於維持，所以關乎著能否維持好的工作角色，適應就成了這兩階段的重要課題了。

所以我得了職場適應不良症候群!?

如果在職場上，有了以下情況，那麼請停下腳步，好好看看自己，因為適應不良可能正在您的身上發聲著。

- 遭受資遣後未再找到工作
- 工作無法勝任
- 長期性加班
- 常常遲到或請假
- 工作上的重大挫折
- 遭受歧視或自尊低落
- 人際關係不佳或有重大衝突
- 常受到主管的責罵
- 被減薪或被降職
- 受到性騷擾或侵害
- 遭受重大職業傷害

請靜下心來往下看，讓我們一起幫助自己成為職場達人吧!

一、職場好EQ

我是個敬業的員工嗎？

工作總是窮忙藉忙？

總覺得工作不順心？

俗話說「行行出狀元」，各行各業中，

誰不想受到器重、好好施展才華呢？

但不是每個人皆能如意，

這往往歸因於您是否具備良好的工作態度！



哈佛大學教授高曼博士說：「一個人的成功，EQ情緒智商佔80%，IQ只佔20%」，也就是說，想要在工作上有耀眼的表現，除了專業技能外，更要好好鍛鍊自己的工作EQ，才能真正掌握自己的成功職涯喔！

據高曼博士的研究，重要的工作EQ包括：

1. 情緒的察覺力-能清楚的知道自己當下的情緒狀態及所帶來的影響
2. 正確的自我評量-能了解自己的優缺點並有能力處理情緒
3. 自信-肯定自己價值的狀態下，進行溝通或解決問題
4. 自我控制力-能處理衝動，冷靜面對壓力及其他負面情緒
5. 值得信賴-能自我管理且工作表現合乎職業道德
6. 良知負責-為達工作目標盡一己之責，遵守承諾
7. 適應力-更有彈性的面對問題，調整自己的反應以符合不斷變化的環境
8. 創新-對新穎的想法或工作保持開放的態度，願意冒險以求更佳的表现
9. 成就驅力-願意追求卓越而努力並設定具挑戰性的目標
10. 工作承諾-認同工作團體，為組織的目標全力以赴

11. 主動-積極主動
12. 樂觀-對未來充滿希望不輕易被挫折打敗而放棄目標
13. 了解別人-願意同理別人並了解別人的想法及感受
14. 服務導向-樂於滿足客戶的需求
15. 協助他人發展-樂於協助同事或部屬的發展需求
16. 善用多元化的團體-能尊重來自不同背景的組織夥伴
17. 具有職務敏感度-能正確的解讀職務間關鍵的利害關係
18. 說服力-發揮說服能力建立人際共識
19. 溝通力-懂得傾聽及樂於溝通
20. 領導力-激勵並領導團體成員完成目標
21. 催化改變-能引發必要的改變並克服所產生的障礙
22. 衝突管理-有效的協商及解決爭議
23. 建立人脈-運用人際技巧培養互利的人際關係
24. 分工合作能力-能與夥伴一起分工合作達成共同目標
25. 團隊精神-尊重團體中的夥伴並具有團體認同感，增加團體凝聚力

以上25項的職場EQ，您擁有幾項呢？根據研究若想像有高人一等的工作表現，至少必須擁有以上特質中的5至6項的EQ能力，這樣您就可以成為炙手可熱的員工囉！



有些特質您想要卻不知該如何培養？您可以這麼做-

1. 選讀關鍵特質的工具書
2. 親自到公立就業機構與個案就業服務員討論
3. 向職場前輩請教
4. 瀏覽與閱讀政府各部門網頁資訊

二、職場好人緣

在職場裡……

我是獨行俠還是擁有自己的「麻吉」？

同事是敵人還是朋友？

做起事來總覺得卡卡的…



在競爭激烈的工作環境裡想要出人頭地，除了要有出色的工作能力外，好人緣更不可少，要如何與同事和諧相處呢？幾個小撇步讓您得心應手：

1. 以微笑待人
2. 不以冷淡的口吻回應同事的熱忱
3. 即時的讚美
4. 適時的關心
5. 遇事不要怕向同事求助
6. 不要低估任何人的價值
7. 以同理心理解同事的情緒

建立良好的互動關係，創造與同事間的雙贏局面，讓自己悠遊自在於職場吧！



三、職場亨通術 —成為老闆眼中紅人



與其抱怨主管、老闆不重視我？不如先看看自己有沒有以下幾種心態吧！

1. 挑工作，難度高的工作往外推
2. 總是擺一副不開心的臉
3. 不想扛責任
4. 開會總坐後面，從不發表意見
5. 只抱怨不反省
6. 拒絕歷練機會
7. 投機取巧，隨意刪減必要的工作流程或抄捷徑
8. 上班時間做私人事情
9. 情緒化表現，對自己情緒掌控不佳
10. 光說不練，實際執行總是虎頭蛇尾
11. 在緊要關頭落跑，拋棄團隊
12. 經常性請假



看完了以上幾點心態，反思自己有幾個呢？千萬別讓自己不及格喔，接下來快來看看讓老闆不能沒有我的「肩角」！

1. 別再當只追求苦勞的員工，工作要smart!

我們常聽到沒有功勞也有苦勞的抱怨說法，這表示埋頭苦幹的把工作完成，卻不見得有工作績效產生，面對如今的職場競爭，除了做完事情外，更要做對、做好事情，產生對公司、企業有利的工作成果。

2. 清楚自己的職責所在，學習承擔責任

一個好員工要清楚自己該為何事負責，且在適當的時候扛起責任。落實工作責任的一個重要環節，就是學習向主管回報工作進度，你必須讓主管了解情況並掌握工作中的關鍵進度，所以你要注意：

- (1) 養成主動回報工作進度的好習慣
- (2) 請教主管工作問題之前，可先想好數個解決方案
- (3) 繳交工作報告時，記得為主管預備一份概要

3. 不要成了藉口製造機

面對不同的工作難題時，可以抱持：

- (1) 無論多棘手，務必保持冷靜
- (2) 態度要沉著，逐步界定及分析問題
- (3) 不要沉溺在負面情緒裡
- (4) 不要輕言放棄，相信自己的潛能

4. 正向面對主管的批評

面對上司的批評時，請先正向思考，或許對問題解決有所助益，而在具體作為上，可以把握：

- (1) 認真看待上司的批評
- (2) 對批評不要滿腹牢騷
- (3) 勿當面頂撞，找適當時機再說明回應

5. 與主管共事不可不知的溝通訣竅

職場上無法與主管和睦相處，勢必影響個人的工作表現與發展，如何與主管建立良好互動關係就成了部屬重要課題。提供幾點訣竅供參考：

- (1) 了解主管的溝通模式
- (2) 提出意見時，態度要不卑不亢
- (3) 盡量保有對意見中立的觀點
- (4) 引用先例，加強說服力
- (5) 情況有變時，先了解原因
- (6) 你的訊息必須簡單扼要，切入重點
- (7) 重要的事再說一次
- (8) 談話結束後，記得補上備忘錄，再與主管確認一次



職場生存法則

卓越的人永遠為成功尋找方法，失敗的人永遠為問題製造藉口！

四、適應升級術 —讓老闆不能沒有你



即使你現在是主管眼中的優秀人才，但只要停滯不前，很快就會成為被淘汰的對象，面對未來職場趨勢，不再只是相關工作知識與專業技能的競爭，更是學習的競賽。現在，是不是清楚自己在職場上想要的價值定位了呢？如果是，再提供您以下的學習方法：



1. 工作中學習

持續學習，別讓自滿而使自己停滯不前，安於現狀。

2. 爭取培訓的機會

一旦清楚自己符合公司培訓的條件，就按照程序主動爭取學習，藉此也留給主管勤奮進取的好印象。

3. 自我進修，搶得先機

若公司沒有培訓制度，那麼也要自我規劃、自費學習，只要善於從日常生活中汲取知識與經驗，不斷的挖掘出自己的潛力，並透過有計劃的自我學習，提高知識與技能，你也可以創造出傲人的工作成就並快速增值自己的職場價值。



以好的EQ進入職場，在確立了自己的工作定位後，進一步主動持續增進能力、提升價值，把自己當成一個獨一無二的品牌來經營，創造不可取代的獨特價值吧！

資料來源：上班第一天就該知道的事/劉冠潔著

第6章

就業 發展

- ›› 掌握就業市場趨勢
- ›› 培養專長、提升就業競爭力
- ›› 職涯規劃有撇步

develope

Super 提出「生涯發展理論」，將生涯發展階段分為成長期（出生至14歲）、探索期（15至24歲）、建立期（25至44歲）、維持期（45至64歲）、衰退期（65歲以後），無論您目前是處於哪一個發展階段，確定自己的就業發展目標，隨時掌握外在就業市場趨勢，培養個人專業技能，擬定生涯規劃的目標與策略，相信您也能實現個人理想的就業發展目標。

一、掌握就業市場趨勢

世界不斷在改變，就業市場也同樣會改變，而且就業市場的趨勢波動會影響我們就業發展與規劃，除了常見的熱門行業之外，了解目前政府所推動的六大新興產業、四項新興智慧產業及十大重點服務業，也是掌握未來的就業發展新契機喔！



六大新興產業

資料來源：〈行政院全球資訊網〉、〈行政院勞工委員會行業職業就業指南網〉、〈文化部·文化創意產業推動服務網〉

1. 生物科技

■ 產業介紹

生技產業為21世紀的明星產業，世界各國皆競相投入生技產業，生技產業範疇廣泛，主要可分為製藥、醫療器材、新興生技產業三大領域，目前台灣生技廠商以特化生技類（工業用酵素、生物高分子、化妝保養品）為最多，其次為食品生技、醫用檢測、農業生技、生技／製藥服務業、環保生技、再生醫療，以及生技藥品。未來將朝蛋白質藥物、疫苗及類毒素、血液製劑、過敏原製劑、幹細胞、基因治療、臍帶血儲存等再生醫學，以及醫療檢測、生化醫材等方面發展。

■ 人才需求

1. 藥品研發人員：碩士以上學歷，需要具備醫學知識。
2. 醫療器材研發人員：大學以上學歷，醫學工程、電機工程等相關科系。
3. 生技研究員及工程師：碩士以上學歷，生技相關科系。
4. 品保人員：大專以上學歷，具備生技相關知識背景為佳。

2. 綠色能源

■ 產業介紹

綠色能源是全球最新興的潛力產業之一，我國不但積極投入，更以成為能源技術與生產大國為目標，我國綠色能源產業第一波發展重點為「能源光電雙雄」，以太陽光電及LED照明作為主力；第二波以發展「能源風火輪」為主軸，推動包括風力發電、生質燃料、氫能與燃料電池、能源資通訊及電動車輛等多項潛力產業。

■ 人才需求

太陽能、燃料電池看重的是新材料及搭配各項電機模組的研發能力，LED則強勁需求光學研發人才，風力發電、電動車則注重機電整合能力，能源資通訊以通訊技術研發能力為必備條件。

綠能產業的關鍵人才需求，例如：

1. 研發/設備/製程工程師：需整合製程及操作生產線設備，大學以上學歷，電子、電機科系為佳。
2. 業務及貿易人員：因為綠能產品多以外銷各國為主，具備多種語言能力者為佳。
3. 技術員：主要以組裝產品為主，雖不拘學歷，但必須吃苦耐勞，適應輪班工作。
4. 環保工程師：負責環評簽證、廢棄物處理廠等各式證照申請。
5. 法務人員。
6. 專利工程師：負責申請相關綠能專利。

3. 精緻農業

■ 產業介紹

農業不僅是傳統的生產事業，也是綠色生態產業與服務業，行政院積極推動「精緻農業健康卓越方案」，以發

展「健康農業」、「卓越農業」、「樂活農業」為三大主軸：(1)健康農業方面大力推動吉園圃安全蔬果、CAS優良農產品、產銷履歷、有機農業，建立農產品安全無縫管理體系，逐步邁向無毒農業島。(2)卓越農業是利用台灣農業科技研發優勢、優越地理條件，發展農業生物技術、蘭花、石斑魚、觀賞魚、種苗等產業。(3)樂活農業則是發展農業深度旅遊與農業精品，結合慢活森林、漁釣賞鯨及農村休閒，以及讓具有地方特色、高附加價值農產品，發展成為農業精品。

■ 人才需求

1. 有機農業專業人才：具有機農業、品種改良、保健植物栽培運用、花卉栽培管理、飼料生物培養等專業能力。
2. 休閒農業經營管理。
3. 休閒產業創意行銷：具網頁設計、網路行銷專長。
4. 有機生態旅遊導覽解說。

4. 觀光旅遊

■ 產業介紹

觀光旅遊業因為具有提升經濟發展效力及低汙染的特性，有「無煙崗工業」之稱，世界各國都積極發展觀光產業，我國希望發展成為東亞觀光交流轉運中心及國際觀光重要旅遊目的地，近來由於中國大陸觀光產業興起，開放陸客觀光更把來台旅客人數推上歷史高峰。旅行社主要工作內容包括機位確認、代辦簽證、行程及交通工具安排、飯店預訂等；住宿服務業經營型態可概分為商務旅館、溫泉旅館、汽車旅館及民宿等；觀光遊樂業主要是提供主題化、多元化、強調體驗性的大型園區以及休閒遊樂設施，並常結合季節性花卉、國內外表演團體吸引遊客。

■ 人才需求

1. 旅行業內部行政人員方面，專科以上學歷不限科系，惟遊學代辦人員需要具備與海外學校聯繫溝通之外文能力。
2. 「領隊」係指執行導引本國旅客出國遊覽觀光、團體旅遊相關業務而收取報酬之服務人員，「導遊」則指負責接待或導引外國人至本國遊覽觀光等相關旅遊業務而收取報酬之服務人員。導遊和領隊都需要通過考試才能取得帶團資格，報考條件為高中職以上畢業、不限科系均可報考。

5. 醫療照護

■ 產業介紹

隨著高齡化社會的來臨，醫療照護被視為重點新興產業之一，服務和經營模式轉為治療與照護並重，從傳統醫院照護，擴展至居家照護、社區照護等，此外，專業化、客製化及人性化的醫療服務亦為新興趨勢。

醫療照護可分為服務、加值、製造產業等三大主軸：

- (1) 服務產業包括醫療照護和長期照護體系，促進服務對象的身心健康和疾病的預防與治療。
- (2) 加值產業包括養生保健、智慧醫療、醫療服務國際化及國家衛生安全等。
- (3) 製造產業涵蓋醫療器材、藥品的研發與製造。

■ 人才需求

1. 醫療照護「服務端」從業人員，例如：
 - (1) 醫師：醫學院系畢業，通過國家醫師考試並取得執照。
 - (2) 護理人員：護理相關科系畢業並取得國家專業證照。
 - (3) 藥師、醫技人員、醫事人員：藥學/醫事技術相關科系畢業，並取得專業證照。

(4) 看護人員：著重於照顧，只要國小畢業以上學歷、身體健康狀況良好皆可參加「照顧服務員」培訓課程，通過考試即可取得證照。

2. 醫療照護「製造端」從業人員，例如：

- (1) 醫藥品研發人員：大學以上，生物科學、理、醫及生命科學相關科系。
- (2) 醫療器材研發人員：大學以上，具工程技術與醫學知識。

6. 文化創意

■ 產業介紹

政府積極推動文化產業旗艦計畫，包含電視、電影、流行音樂、數位內容、設計及工藝等六大旗艦產業，希望打造台灣成為亞太文化創意產業匯流中心。

我國近年在影視結合城市行銷上，對產業發展、城市觀光，都有不錯的發展經驗，例如：國片《海角七號》帶動恆春觀光熱潮，《痞子英雄》、《不能沒有你》帶動高雄觀光熱潮，《賽德克·巴萊》讓新北市林口的霧社街，成為熱門觀光景點…等。

台灣各地方也有具特色的文創活動，例如：「花蓮國際石雕藝術季」吸引觀光客順道至太魯閣遊玩，「台中爵士音樂節」讓喜歡爵士樂人士到台中市旅遊消費，「三義國際木雕藝術節」與「鶯歌國際陶瓷藝術節」讓工藝家開發出更具創意的周邊商品。

此外，政府亦積極推動五大文化創意園區(台北、台中、花蓮、嘉義、台南)，提供藝文表演，營造出街頭即劇場的文化氛圍，不必走入劇場也能在一般的街道欣賞城市的文化之美。

■ 人才需求

1. 大專院校文化創意產業相關科系，例如：藝術、人文、設計、傳播學系。
2. 其他同樣愛好文化創意產業的專業人才。



四大智慧型產業

資料來源：行政院全球資訊網、
行政院勞工委員會行業職業就業指南網

1. 雲端運算

■ 產業介紹

雲端運算是一種經由網際網路，從遠端取用近乎無限電腦運算資源的服務模式與技術組成，具有三大特質：超大型(通常具有超過1萬台以上主機的運算資源)、無限延展(運算能力可隨運算設備的增加而迅速擴充)、彈性使用(用戶可隨需要增加或減少運算資源的使用)。國際知名公司Google，以超過百萬台、為數龐大的電腦伺服器，提供全世界使用者網頁搜尋服務，堪稱雲端運算發展的始祖。

雲端運算可大幅縮短資料中心之建置時間、降低系統風險與符合節能減碳，已成為下一代資訊科技應用主流，推估雲端運算將成為未來十年資訊應用的主流。

■ 人才需求

需求軟體工程師、伺服器設計工程師、程式工程師、行銷企劃人員等。

2. 智慧電動車

■ 產業介紹

智慧電動車是仰賴電力馬達為車輛的動力來源，行駛不需燃燒汽油，完全零廢氣排放，在節能減碳趨勢下，台灣與各國車廠都積極發展智慧電動車。

■ 人才需求

智慧電動車整車技術開發人才，包含整車底盤開發技術、建立電動車及關鍵模組核心技術等。

3. 智慧綠建築

■ 產業介紹

智慧綠建築導入綠色能源、採用省電的LED燈以及綠建材，結合資通訊高科技與節能減碳成效，並有管理整棟建築物空調、水電、保全、消防等設備之高科技智慧型電子及節能控制系統，滿足安全健康、便利舒適與節能減碳的生活需求。

■ 人才需求

智慧化節能網路系統技術開發人才、環保建材、節能控制IC應用整合人才、機電工程師等。

4. 發明專利產業化

我國每年在國際發明展之競賽中，屢獲佳績，推動發明專利產業化，希望藉由前饋性產業帶動整體競爭力，發明專利產業化是指研究機構、學校、企業及個人等進行研發所獲致的專利技術，經由產業化過程，創造經濟利益。



十大重點服務業

服務業是我國經濟成長與就業創造的重要來源，且具發展潛力，政府積極推動「美食國際化、國際醫療、音樂及數位內容、會展產業、國際物流、高科技及創新產業籌資中心、都市更新、WIMAX產業、華文電子商務、高等教育輸出」等10項重點服務業。



中彰投地區主要產業發展趨勢

1. 機械設備製造業

機械設備製造業大量使用金屬零組件，鑄造、鍛壓、鍍金、冷作、熱處理等金屬加工技術，居機械製程之關鍵地

位，並需運用各類工具機(如車床、銑床、鑽床、鉋床、精密磨床等)、刀具、模具及量具，相關人才需求大。

2. 金屬製品製造業

臺灣在國際上具有「手工工具王國」、「螺絲螺帽王國」、「工具機王國」等響亮稱號，為了提升競爭力，逐漸轉型以資訊、通訊、電子等3C產業用模具為主力產品，因此，精密模具相關技術人才需求日增。

3. 電子零組件製造業

發展關鍵多以掌握核心技術為主，深耕於產品設計研發、以製程及產品功能的創新為主要策略，以半導體產業最普遍，也將隨著消費性電子產品的多樣性、電腦通訊設備普及，持續增加新的發展機會。

4. 餐飲業

隨著社會趨勢及生活型態改變，外食人口的增加帶動了餐飲業人力需求成長，台灣餐飲業逐漸朝連鎖化、規模化發展，預期餐飲業將在競爭日益激烈下持續穩定成長，人力需求將逐漸增加，例如：廚師、餐飲服務人員。

5. 食品及飲料製造業

隨著國人對於食品及飲料需求的增加，以及健康意識抬頭，運動機能飲料與養生健康食品，將成為未來產業發展的重要方向，人力的需求主要為線上操作員、機械修理與保養以及行銷企劃人員。



1. 隨時閱讀產業新聞與報導，掌握就業市場的發展趨勢。

2. 想對就業市場趨勢有更深入的了解，請至以下網址查詢

(1) 行政院全球資訊網

<http://www.ey.gov.tw/>

(2) 行政院勞工委員會行業職業就業指南e網

<http://statab.cla.gov.tw/careerguide/default/index.asp>

(3) 行政院主計總處

<http://www.dgbas.gov.tw/mp.asp?mp=1>

(4) 行政院經濟建設委員會

<http://www.cepd.gov.tw/>

(5) 中彰投區就業服務中心

<http://tcesa.evta.gov.tw/cht/index.php?>

(6) 中區職業訓練中心

<http://www.cvtc.gov.tw/index.aspx?UseFor=2>

(7) 文化部·文化創意產業推動服務網

<http://www.cci.org.tw/cci/cci/index.php>

二、培養專長、提升就業競爭力

離開校園後，我是否就停止學習了呢？
面對瞬息萬變的就業市場，
我是否做好提升就業競爭力的準備呢？
透過職業訓練、專業證照，
在職場上更有發展性喔！



職業訓練

1. 職前訓練

- (1) 適用對象：待業身分
- (2) 訓練費用：政府提供80%~100%訓練費用補助
- (3) 參訓時間：平日
- (4) 好康訊息：特定對象、非自願性失業者，參加全日制職前訓練，可申請「職業訓練生活津貼」

2. 在職訓練

- (1) 適用對象：在職勞工（年滿15歲以上，具勞、農保身分）
- (2) 訓練費用：政府提供80%~100%訓練費用補助
- (3) 參訓時間：夜間、週末
- (4) 好康訊息：3年內最高7萬元訓練費用補助，讓您學習不間斷（從初次課程開訓日起算3年，期滿後重新起算）

3. 訓練課程

電腦網路工程、太陽能光電系統、食品烘焙、寵物美容、新娘秘書、網路行銷、精密機械加工、電腦輔助繪圖、電工及自動控制、汽車修護及板金、室內/廣告設計、鏤接、珠寶飾品設計及製作…等。

最豐富多樣化的職業訓練課程，都在職訓e網：
<http://www.etraining.gov.tw/> 免付費電話：0800-777888



技術士技能檢定

1. 主辦單位：行政院勞工委員會中部辦公室
<http://www.labor.gov.tw/> 服務電話：04-22599545
2. 辦理方式
 - (1) 全國技術士技能檢定
 - (2) 各項專案技術士技能檢定
 - (3) 即測即評即發證技術士技能檢定
 - (4) 即測即評學科測試
3. 檢定級別：甲、乙、丙、單一級
4. 檢定職類：冷凍空調裝修、中餐烹調(素、葷)、烘焙食品、就業服務、美容、堆高機操作、保母人員、電腦軟體應用、電腦硬體裝修、機電整合…等。
5. 簡章販售：簡章販售期間可至全國各便利商店購買。



專門職業及技術人員考試

1. 主辦單位：考選部
<http://www.moex.gov.tw> 服務電話：02-22369188
2. 專技高考：律師、會計師、建築師、醫師、職能治療師、中醫師、營養師、社會工作師、臨床心理師、諮商心理師、語言治療師、聽力師、牙體技術師…等
3. 專技普考：領隊人員（華語、外語）、導遊人員（華語、外語）、專責報關人員、地政士、不動產經紀人、記帳士、…等



1. 職場跨界時代已經來臨，具有多功能的跨界人才，也將成為未來的重要人才需求。
2. 隨時充實自己，取得專業能力與證照，因應時代的改變，讓自己更具競爭力。

三、職涯規劃有撇步



依據個人未來職涯發展方向，訂定目標與行動策略

1. 可規劃為「短期、中期、長期」的具體目標與行動策略，如以下範例。

我希望將來成為烘焙達人，並且自行創業，擁有自己的烘焙坊

具體目標	完成時間	行動策略
短期目標 具備食品烘焙專業技能與證照	1年內	1. 查詢「職訓e網」，了解課程。 2. 參加「食品烘焙職業訓練」。 3. 參加「技能檢定」，考取證照。
中期目標 從事烘焙業，累積經驗	3年內	1. 透過「全國就業e網」或「就業服務站」等管道求職。 2. 從事食品烘焙業，累積多年實務經驗。
長期目標 自行創業，成立烘焙坊	5年內	1. 透過創業輔導諮詢，增進創業準備。 2. 視資金需求，向政府申請「創業貸款利息補貼」。

2. 依據行動策略，確實執行

行動是相當重要的，根據擬定的行動策略，逐步執行，才能達成目標。

3. 隨時檢視，修正調整計畫

在執行過程中如有延遲或遇到困難，可尋求資源改善。此外，隨時掌握就業市場脈動，適時修正調整，讓就業發展目標更能有效實現。

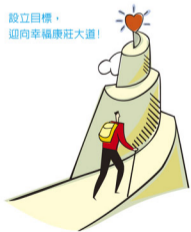


4. 準備好了嗎，動手擬定屬於自己的職涯規劃吧！

我希望將來成為_____

具體目標	完成時間	行動策略
短期目標 <div style="border: 1px dashed black; width: 80px; height: 40px; margin: 5px;"></div>	<div style="border: 1px dashed black; width: 40px; height: 40px; margin: 5px;"></div>	1. _____ 2. _____
中期目標 <div style="border: 1px dashed black; width: 80px; height: 40px; margin: 5px;"></div>	<div style="border: 1px dashed black; width: 40px; height: 40px; margin: 5px;"></div>	1. _____ 2. _____
長期目標 <div style="border: 1px dashed black; width: 80px; height: 40px; margin: 5px;"></div>	<div style="border: 1px dashed black; width: 40px; height: 40px; margin: 5px;"></div>	1. _____ 2. _____

設立目標，
迎向幸福康莊大道！





全方位就業發展，「職場達人」就是您！

就業市場新趨勢

1. 六大新興產業
2. 四項新興智慧型產業
3. 十大重點服務業

職涯規劃

1. 訂定短期、中期、長期目標與行動策略
2. 依據行動策略，確實執行
3. 隨時檢視，修正調整計畫



專業證照

1. 技術士技能檢定
(行政院勞工委員會中部辦公室)
<http://www.labor.gov.tw/>
服務電話：04-22599545
2. 專門職業及技術人員考試
(考選部全球資訊網)
<http://wwwc.moex.gov.tw>
服務電話：02-22369188

職業訓練

行政院勞工委員會職業訓練局
職訓e網
<http://www.etraining.gov.tw/>
免付費電話：0800-777888

第7章

職涯轉換

- ›› 下一個工作會更好？
- ›› 想自己當老闆？
- ›› 該不該出國發展？
- ›› 現在該轉業或維持現狀？

transfer

Super 的「生涯發展理論」提出，每個人都可能在人生的不同時間點，再經歷某些階段，重新評估職涯計畫，也許考慮轉業、創業，甚至是退休再創事業第二春。

一、下一個工作會更好？



跳槽容易有三迷思

1. 迷思一：愈跳「錢」更多
2. 迷思二：換公司代表會升官
3. 迷思三：大公司才有發展性



跳槽前，先掂掂自己的職場份量

資料來源：《商業周刊》第1203期

四大資產盤點了沒？

二大負債不可不看！

盤點我的四大資產

項目	到新公司前的盤點清單
1. 技能 <small>工作技能在業界的水準</small>	<input type="checkbox"/> 我的技能是否能再提升？ <input type="checkbox"/> 我是否能將現有技能一展所長？
2. 人脈 <small>與同事、客戶、長官的人脈與友誼</small>	<input type="checkbox"/> 新公司對人脈的重視度是高，還是低？ <input type="checkbox"/> 我重新建立友誼合作關係，需要多久？ <input type="checkbox"/> 我將流失多少舊公司的人脈資源？
3. 影響力 <small>對企業決策、產業變化的影響力</small>	<input type="checkbox"/> 我能不能左右決策和取得必要資源？ <input type="checkbox"/> 建立同樣的影響力要花多少時間？
4. 財務 <small>正職收入及可支配額外收入</small>	<input type="checkbox"/> 我的收入能增加多少？ <small>(請把薪資、津貼與保險計算在內。)</small> <input type="checkbox"/> 我的退休計畫與投資是否受到影響？

檢核我的二大負債

項目	到新公司前的盤點清單
1.紀錄 <small>個人履歷紀錄</small>	<input type="checkbox"/> 太頻繁的跳槽紀錄會顯得不穩定
2.形象 <small>業界評價</small>	<input type="checkbox"/> 過去曾有離職不愉快的負面評價 <input type="checkbox"/> 有對現在工作未盡力的負面評價

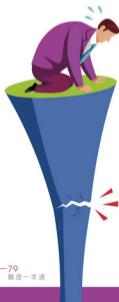


結算後，如果新工作無法增加新資產，反而增加負債，請您先別輕舉妄動哦！



跳槽必勝九招

- 第一招：忌未辨別徵才資訊，掉入就業陷阱
- 第二招：注意新舊工作之間的利益(薪資)比較
- 第三招：忌盲目亂投履歷，要學會寫一份讓自己加分的履歷表
- 第四招：讓老闆主動上門來挖角，不能只靠實力，還要懂得「秀」自己
- 第五招：新東家的聘僱合約書不可少
- 第六招：同行的業務機密，要有保密道德
- 第七招：團隊跳槽事前要做更周全的計畫和考慮
- 第八招：確定離職前，要做好交接，在舊公司留下好名聲
- 第九招：跳到新公司後，先「多聽少說」，觀察新公司的文化，找到人際的支持



二、想自己當老闆？



4個無本創業的錯誤思考

- 錯誤思考1** 所有客戶都來者不拒
錯誤思考2 沒有把隱形成本算進來
錯誤思考3 公司的錢就是我的錢
錯誤思考4 抱著「進可攻退可守」心態，可有可無、隨時找退路

資料來源：《Cheers雜誌107期》



創業家的人格特質

- 1.傲氣與自信心
- 2.打不死的韌性
- 3.敏銳度高
- 4.體力充沛、精力旺盛
- 5.冒險犯難精神
- 6.強烈的企圖心





決定創業前，建議您先自我檢視一下…

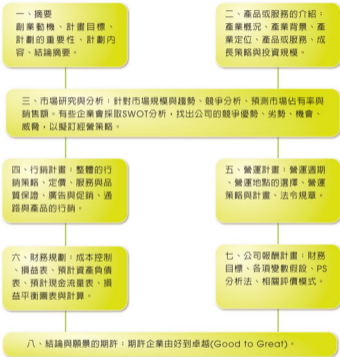
- 已備有創業資金
- 喜歡工作有彈性與創意
- 能承擔評估過的風險
- 相信沒有辦不到的事
- 可以坦然接受失敗，記取教訓
- 有毅力、堅持到底
- 善於控制重點與進度
- 能夠接受別人的意見
- 常聽到別人說我是個樂觀的人
- 有到同類型的店家打工或工作的經驗
- 親朋好友都願意支持
- 角色已調整好，心態重新歸零
- 已瞭解創業並非一味追求流行
- 曾經參加過政府或民間單位舉辦的創業課程

如果愈多的答案是「Yes」，
那您的創業之路可能相對
會走得比較順。不過，
就算您目前的條件或特質
和上述不同，仍然可以
透過專業顧問諮詢或
是學習等方式，來一圓
您的創業夢想。



「BP內容要項」

營運計畫書，也有人簡稱「BP」(Business Plan)，是在談到創業、資金籌募時常聽到的名詞。

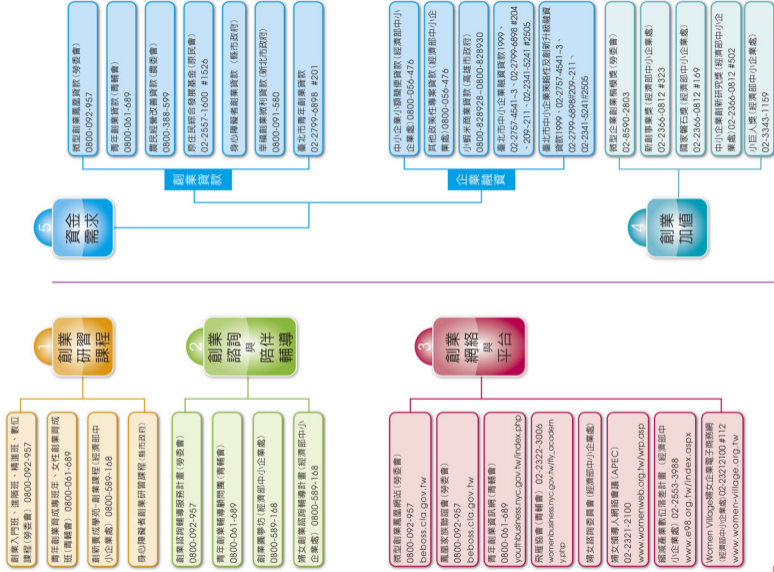


資料來源：創業圖網<http://sme.moeacmea.gov.tw/SME/>

創業頭家看過來!
5大資源挺你到底!

創業資源圖

資料來源：行政院勞工委員會勞工福利處



三、該不該出國發展？



以下幾個問題供你在決定前思考。

1. 放棄工作出國留學，值得嗎？

- (1) 思考一：為增加自己的專業性，而選擇出國進修。
- (2) 思考二：端看自己出國唸書是為了增加履歷上的可看性和專業，或是只想擴展生活經驗及增進語言能力。

2. 國外打工、實習機會哪裡找？

- (1) 人在台灣，希望到海外實習：目前台灣有愈來愈多的業者在代辦出國實習業務，然而多半有特殊的學科及專長限制。
- (2) 為海外留學生，希望在當地找到實習機會：若是人已身在海外留學，則可以考慮找設在留學當地，且為國內所熟知的企業，或者台商在當地的辦公室，對於未來的就業，都會有幫助。

3. 跨領域申請學校如何加分？

以下的幾個做法，可讓你在跨領域申請學校時有加分效果。

- 加分1：工作經驗很重要
- 加分2：相關訓練課程
- 加分3：強而有力的推薦函
- 加分4：紮實的讀書計畫



4. 出國讀書，錢從哪裡來？

留學貸款：辦理留遊學貸款的銀行不多，而貸款額度自新台幣30萬到240萬元不等，還款期限最快是3年，最長則有7年。有擔保品的人可以多比較各家的信用險費用，這費用約佔借款額度的3%至5%，而且各家的保險費率也差異頗大。可以視自己及周遭親友的情況，有時用抵押貸款，或特殊身分者的信用貸款，反而可以節省利息或時間。

5. 留學遊學，自助還是代辦好？

- (1) 不論是留學或遊學代辦，在簽約時，務必好好利用「消費者5天以上的審閱期」，帶回家仔細閱讀契約內容，甚至多方比較各家業者的契約，並且在任何簽名處都要細讀所有內容。
- (2) 但遇到發生糾紛時該怎麼辦？

除了直接向業者反應外，遏止不肖代辦商最直接有效的方法，就是向各縣市的教育局（處）提出檢舉，或是向民間的消費者保護團體、各縣市政府消保官或消費爭議協調委員會提出申訴，與業者溝通協調。除了事前要資料蒐集、比較契約外，更重要的是，要記得保存所有廣告文宣資料，以便日後發生糾紛時，能持有申訴的證明文件。



避免代辦糾紛，可參考這些網站：

1. 行政院消費者保護委員會
<http://www.cpc.gov.tw> (02)2886-3200
2. 中華民國留學資訊站
<http://www.saec.edu.tw>
3. 教育部國際文教處留、遊學服務業資訊專區
<http://www.edu.tw/bicer> (02)7736-6666
4. 海外遊學契約範本
<http://www.saec.edu.tw/journal/1551.HTM>

四、現在該轉業或維持現狀？



1. 轉業是唯一的選項嗎？

如果不是，可以用其他方式代替轉業。如果是，為什麼想做跟原本不一樣的工作？是因為興趣不合、工作環境不OK、薪資待遇不合、工作技能不足或是其他原因。如果因為外在環境的因素而決定轉業，再次碰到相同情形時，可能會再次面臨同樣的抉擇。如果是因為技能不足，可透過在職訓練或是進修來充實自我的工作技能。

2. 是否已具備轉業所需的相關知識及技能？

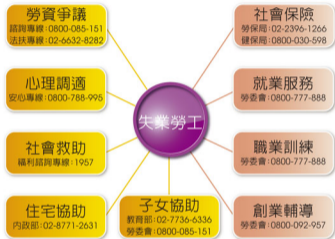
機會是給準備好的人，如果未具備新行業所需的知識及技能，轉業對您而言將不會是一條平坦的道路。如果不具備相關的知識及技能，要先準備好自己後，再出發。

3. 轉業會帶來什麼影響？

轉換到新的行業最直接的影響可能是收入的改變，在做決定前需要做好審慎的評估。



為了讓失業勞工了解現階段政府各項協助管道，行政院勞委會設置「就業補給站—我失業了，該怎麼辦？」，整合了「社會保險、就業服務、職業訓練、創業輔導、子女協助、住宅協助、社會救助、心理調適及勞資爭議」9大類資源，讓需要幫助的失業勞工能迅速獲得協助！



以上資訊可前往行政院勞工委員會「就業補給站—我失業了，該怎麼辦？」網站逕行查詢，網址：

http://www.cla.gov.tw/cgi-bin/SM_theme?page=49ab456b

第8章

職涯 舒活

- ›› 身心健康停看聽
- ›› 壓力紓解有方法
- ›› 退休生活更精彩

relax

一、身心健康停看聽

您累了嗎？快起來動動吧！！
隨時舒展筋骨可促進身體健康，
讓您在工作時能更有精神與活力喔！



提神小撇步——踮腳提神

1. 坐在椅子的一半處，雙手握住椅子，保持上身挺直。
2. 雙腿併攏，屈膝向上，膝蓋儘量靠近腹部，保持自然呼吸。
3. 雙腿向下伸直，與地面平行，維持約3-5秒，上下共做15次。

健康體重飲食妙招

1. 多喝白開水，少喝含糖飲料
2. 細嚼慢嚥
3. 正常三餐
4. 低脂少油炸
5. 天天五蔬果
6. 均衡飲食
7. 睡前三小時不進食
8. 每餐不過量（8分飽）
9. 多吃天然未加工食物
10. 不吃零食宵夜甜點



神清氣爽健康操

<http://www.bhp.doh.gov.tw/BHPnet/Portal/GymnasticsPlace.aspx>



二、壓力紓解有方法

該放鬆一下囉！
常保愉快的心情，
才能勇敢面對工作新挑戰～



勞工篇

注意是否過勞囉—
三不四要原則



三不

1. **不輕忽**：重視自己疲累的訊號及身體健康狀況，特別是久治不癒的小病痛，或是宿疾復發，都是免疫系統降低的徵兆。
2. **不拒絕**：將別人對於自身工作負荷的關心放在心上，並視作重新評估自我工作量與健康體能的機會。
3. **不操勞**：身體有限度，不要讓自己硬撐，讓疲勞的身體得到充分的休息。

四要

1. **要下班**：不要帶著公事回家，不能長期處於超時工作狀態。
2. **要休息**：除了工作之外，要有自己的興趣與生活，轉換與平衡工作緊繃的壓力。
3. **要檢視**：透過定期檢視工作壓力量表、過勞量表、一般壓力量表...等等，了解自我的身心負荷狀態。
4. **要求援**：壓力要紓解、身心笑開懷。

資料來源：勞委會勞工健康諮詢網 http://weicare.cia.gov.tw/cs_web/index.aspx



僱主屬－員工協助方案

快樂勞動·企業Happy Call
諮詢專線03-5280-911 (我愛幫您)

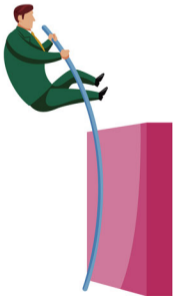


當心情極度沮喪低落，遇到難解的問題時，
可撥打：

張老師服務專線：1980 (依舊幫您)

生命線：1995

台中市社區心理衛生中心電話協談：04-2380-1600



三、退休生活更精彩



退休規劃的重要性

1. 自我肯定

退休人員是寶，可提供經驗傳承。

2. 認識自我健康的限制

正視退休，早做準備，
不要讓「退休」問題突然降臨，
建議及早作好退休後規劃。

3. 發揮退休後之個人潛能

退休人員的人生經驗閱歷與社會成熟度都是最佳本錢，
只要身體健康許可，照樣可從事有益社會及自己的退休生涯或投入「銀髮產業」。

4. 保持健康、老當益壯， 展現智慧魅力

這是最佳的經驗傳承時期，傳遞人生智慧，提拔後進！





退休後要做些什麼呢？



再進修

學習電腦、畫圖、書法、學唱歌...等才藝



含飴弄孫

種花種菜



繼續工作

生活費用自給自足



從事志(義)工

可以從事政府志/義工、社團法人志/義工...等

休閒運動

爬山、釣魚、打太極拳...





勞工的三大退休保障

為保障退休勞工的生活，政府提供了勞工三大退休保障：

1. 國民年金

「國民年金」是我國於97年10月1日開辦的社會保險制度，主要納保對象是年滿25歲、未滿65歲，在國內設有戶籍，且沒有參加勞保、農保、公教保、軍保的國民。國民年金提供「老年年金」、「身心障礙年金」、「遺屬年金」三大年金給付保障，及「生育給付」、「喪葬給付」二種一次性給付保障。被保險人只要按時繳納保險費，在生育、遭遇重度以上身心障礙或死亡事故，以及年滿65歲時，就可以依規定請領相關年金給付或一次性給付，以保障本人或其遺屬的基本經濟生活。

2. 勞保年金

為保障勞工生活，促進社會安全，設置了勞工保險法，年滿15歲以上，60歲以下之勞工，應以其雇主或所屬團體或所屬機構為投保單位。98年1月1日勞保年金施行後，老年給付分3種給付項目：(1)老年年金給付；(2)老年一次金給付；(3)一次請領老年給付。

3. 勞退新制

雇主應為適用勞基法之本國籍勞工，按月提繳不低於其每月工資6%勞工退休金，儲存於本局設立之勞工退休金個人專戶，退休金累積帶著走，不因勞工轉換工作或事業單位關廠、歇業而受影響，專戶所有權屬於勞工。勞工亦得在每月工資6%範圍內，個人自願另行提繳退休金，勞工個人自願提繳部分，得自當年度個人綜合所得總額中全數扣除。勞工年滿60歲即得請領退休金；提繳退休金年資滿15年以上者，應請領月退休金，提繳退休金年資未滿15年者，應請領一次退休金。

資料來源：勞保局網頁 <http://www.bli.gov.tw/>



更多的訊息，可參考勞保局網站做查詢哦！

勞保局網頁：<http://www.bli.gov.tw/>

電話：02-23961266

地址：台北市中正區羅斯福路一段4號



逐步踏實、展現價值、自我實現！
中彰投區就業服務中心 祝福您

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

職涯一本通—職涯easy go! /洪瑞雪總編輯。—初版。—

臺中市：勞委會中彰投區就業服務中心，民101.10

面：公分

ISBN 978-986-03-3949-9(平裝)

1.職業輔導 2.生涯規劃 3.職場成功法

542.75

101020599

職涯一本通—職涯easy go!

出版機關：行政院勞工委員會職業訓練局中彰投區就業服務中心

發行人：林淑媛

總編輯：洪瑞雪

主編：楊寶麗、郭惠怡

編輯委員：李炎華、李丹華、張克弘、傅晶如、趙美琳、蔡麗珠

執行編輯：李瓊銀、李玉如、林莉華、林佳蓮、盛淑霞、

陳柔卉、陳俊男、陳苑青、劉素妙、賴淑琪

(依姓氏筆畫順序排列)

機關地址：40767 臺中市西屯區工業區一路100號

機關電話：(04) 2350-0586

機關網址：<http://tcesa.evta.gov.tw>

設計印刷：這是設計說話有限公司(DTalks Inc.)

電話：(04) 2452-6128

出版日期：101年10月

版次：初版

定價：新臺幣150元

ISBN：978-986-03-3949-9

GPN：1010102229

版權所有・翻印必究



勞委會 堅持和你站陣



行政院勞工委員會職業訓練局

中影投區就業服務中心

編印

ISBN 978-986-03-3949-9



00150

9 789860 339499