

希望・夢想・未來

就業 加油站

職涯成功寶典

主辦單位：臺中市政府勞工局
地址：臺中市西屯區臺灣大道3段99號
電話：04-22289111轉分機35400
傳真：04-22521247
網址：www.labor.taichung.gov.tw

承辦單位：日月知識股份有限公司
地址：臺中市市政北一路77號10樓之6
電話：04-22559158
傳真：04-22559185
網址：www.aak.com.tw



本計畫由公益彩券回饋金補助

臺中市政府勞工局廣告

人生是連續不斷的過程，每個階段所採取的策略，都將影響下個階段的方向。尤其是職業生涯的階段，是人生最重要的；不只時間甚長，且佔據生命中最菁華的部分，也是對社會貢獻最大最多的期間，所以職涯階段的規劃特別具有意義。

臺中市政府勞工局為了協助市民穩定就業，長期投入職涯諮詢及就業準備的服務，結合實際從事職涯輔導多年的實務經驗，將其製成了「就業加油站-職涯成功寶典」一冊，期待透過重點的剖析，提供職涯規劃與準備的策略與方法。

本冊「就業加油站-職涯成功寶典」規劃為六篇，包含：職涯認知、職涯選擇、職涯探索、就業準備、就業適應及就業資源。每篇的內容適用於不同的職涯階段，歡迎您跟著我們一起探索，我們也期待這本寶典能滿足您在職涯的需求，提供您就業準備的方法，讓職涯之路更加順利！

總編輯
2016年11月



目錄

第一篇

職涯 認知

歡迎來到就業加油站
發覺你的優勢，活出自己！

1

第二篇

職涯 選擇

職涯規劃想一想
興趣：探索你的興趣，點燃你的熱情
能力：找出個人優勢，發揮天賦能力
價值觀：滿足價值需求，穩定生涯方向

5

第三篇

職涯 探索

人格特質大解析
適才適所才是王道！

12

第四篇

就業 準備

履歷自傳撰寫秘笈 20
教你寫好履歷自傳，找工作更有競爭力！
如何搞定面試？ 25
面試技巧小撇步，讓你過關斬將！
工作陷阱騙不了 28
求職工作安全有保障！

第五篇

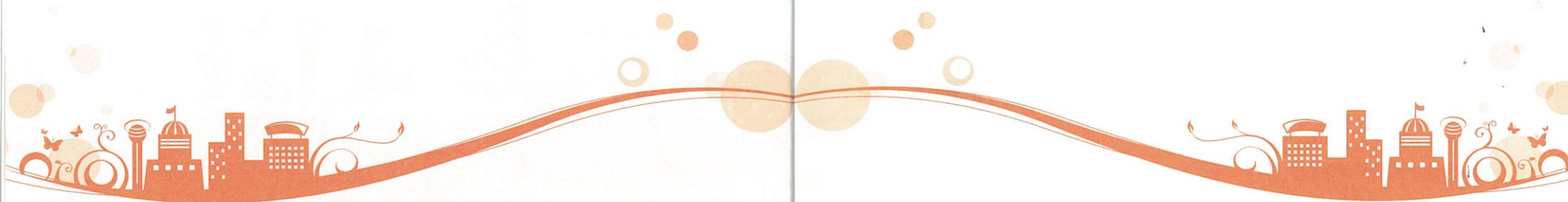
就業 適應

職場成功要素－工作態度與倫理 32
態度決定職場高度！
職場成功要素－人際關係 37
人際關係決定生活品質！

第六篇

就業 資源

身障求職一把罩 38
身障資源服務項目
就業服務資訊總覽 41
臺中市勞工局就業服務站資訊



就業 油 加 站

做
決
定
的
時
刻
終
於
來
了

怎麼做對我的未來才會有最大的幫助？



我應該做什麼樣的工作？
該接受怎樣的訓練？

絕大部分的求職者，會覺得要回答這些問題已經是非常不容易了，更別說來自長輩們各種不同的建議，甚至有些還會互相矛盾、衝突，對吧！而往往就是因為你得到的訊息與建議太多，又搞不清楚每個工作到底要做些什麼，反而讓你下不了決定。

在民國80年代以前，大多數人的工作是屬於單一固定的工作，一天上班八小時，一週上班六天，領固定薪水，認真加班增加收入，終其一生做一份特定工作，一直做到退休領一筆退休金，這就是一生最大的成就。例如工廠員工、建築工人、醫生、老師…等等。

時過境遷到了現在，大多數人的工作模式已改變成是多元且彈性的，有些人會兼職同時打二、三份工，像是白天做超商店員，晚上在加油站當加油員；有些人是企業約聘人員，一年一聘或三年一聘，沒續約就得換公司、換工作；而有一部分人是工作與訓練同時進行，例如餐廳儲備幹部，訓練成果與工作績效同時成為去留的考核基準。工作已不再像過去那樣單一固定！

多數人終其職業生涯，可能會轉換五個以上的工作崗位；有些人是轉換事業跑道，比如從冷氣業務工程師變成企管顧問專案經理；有的是跳槽到其他企業，比如從台積電跳到宏達電，但工作內容是一樣的；或是將自己的產業升級，比如從單純的耕作農夫轉進經營農業觀光事業；更有積極創業自己當老闆。



想一想，這些代表了什麼？

一、增加軟實力：

這表示你必須讓自己更有適應力，必須會統合你的各項技能，我們稱這些技能為『軟實力』，讓自己能在不同的工作中靈活應用。

二、培養學習的能力：

我們可以看出教育訓練的重要性。除了學校教導的科目外，我們更要讓自己有『學習的能力』，讓自己能夠在不同的經驗中學習。更重要的是，養成學習能力能讓你保持彈性，有利於你重新接受訓練，面對多元詭譎的職場環境。

切記，方向比方法重要！你目前所接受的教育與訓練，並不代表你未來一定會從事這樣的工作，重點在於你是否已經找出未來要做什麼。當你清楚知道未來的方向在哪裡，自然就知道要接受什麼樣的教育與訓練了。

這本手冊將協助你瞭解就業規劃與準備中的大小細節，希望你最終能夠有明確的職涯方向，並且能完美的適應職場。

這些關於教育、訓練與工作的決定與方法，都必須是從認識自己開始。因此這本手冊也介紹了一套好玩又有趣的工具，希望能夠點燃你自我探索的興趣！請你記住『認識自己是一輩子智慧的提升』！

此外，我們也簡單的說明職涯選擇可參考的因素，希望你可運用這些探索結果找出適當、務實的就業方向！

最後，我們建議你可以運用臺中市政府勞工局的資源，勞工局的專業人員能夠進一步的協助你探索與規劃，甚至直接幫你找到工作喔！

歡迎來到就業加油站，讓你的夢想展翅飛翔！

職涯選擇 職涯規劃想一想

職業生涯規劃是一連串作準備、作決定、作評估的自我對話與探索的過程。

但是往往大部分的人在規劃人生方向的時候，都是往外尋求答案。

其實這一切必須從你自己開始！一切都與你有關。

你可以找出屬於你自己的三個要素：興趣、能力與價值觀。

探索自己的興趣、發覺自己與眾不同的才能，然後再加入個人價值，篩選出幾個可行的生涯策略，最後與就業市場做配對，做出合理、務實的評估，找出適合的工作選擇。

興趣

Interests & Passion

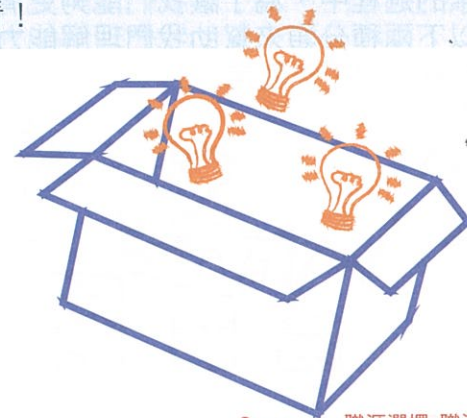
如何探索與判斷你的興趣是甚麼？

你會發現，當你對一些事務、活動或職業有興趣的時候，你會有以下的狀況：

1. 在日常生活中，對某事情特別好奇，並會多關心及注意。
2. 無論是想著/做著那些事情，會感到特別開心、享受。
3. 恆常的參與，並不只是三分鐘熱度，也不容易變更。
4. 形成習慣，會成為一種生活的模式。

興趣探索工具

1. 你可以上網到教育部UCAN就業職能平臺進行興趣探索，不用錢喔！<https://ucan.moe.edu.tw/>
2. 你也可以到學校的輔導室詢問，有一種叫做「生涯興趣量表」的東西，可以玩玩看！



能力

Competency

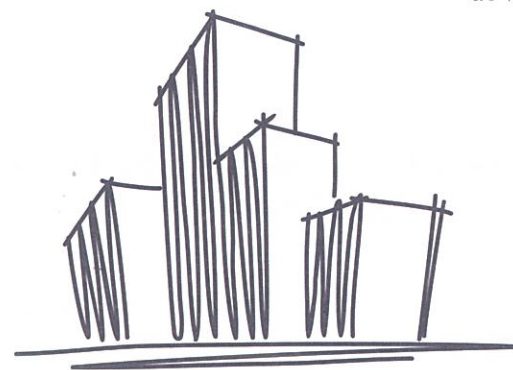
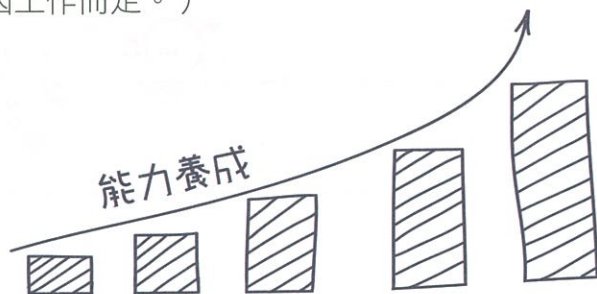
許多人選擇工作的時候會覺得自己的能力不夠，無法把工作做好，因此喪失一個很好的工作機會。

其實，這都是因為不清楚自己的能力所造成的不自信。只要我們清楚自己與眾不同的能力是什麼，把自己放在可以運用這些能力的環境裡，我們就能夠擁有成就！

每個人都是鑽石！ 重要的是找到它發光的那一面！

能力有很多種，有些可以用考證照來證明你有該項能力，有些是看不到，沒有辦法用一張紙來證明的，但卻是很重要的。

在自我探索的過程中，為了讓我們能夠更清楚知道自己有什麼能力，我們用了以下兩種分類來幫助我們理解能力。（能力沒有固定分類，都是因人而異，因工作而定。）



1. 專業性的能力 (Specific Knowledge Skills)

- ◎ 在學校所學習到的課程
- ◎ 在受訓過程中所學習到的專門知識（例如：烘培、機械操作）。
- ◎ 電腦及3C產品的操作。

2. 軟實力 (Soft Skills)

- ◎ 一些處理人、數字及事物的技能：邏輯分析、人際互動等能力。
- ◎ 可從某一職業帶到另一個職業的能力，例如：時間管理能力。



價值觀

Values

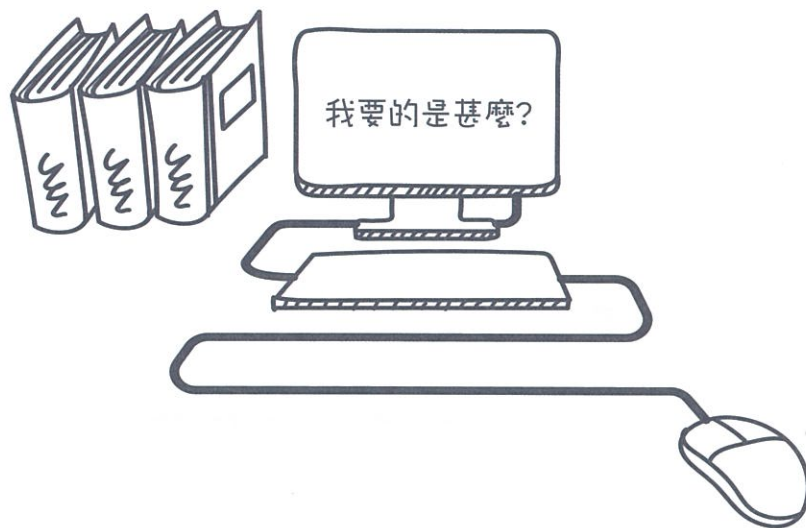
我想要的是甚麼？

當你決定想要如何過這輩子而作出決定的時候，絕對要將價值納入考量。

你得釐清在工作中哪些對你而言是重要的，是賦予你較高價值的。

你可以透過以下的MISRA表格的選項，將你所在乎的項目勾選，找出你的工作價值觀。

資料來源：吳芝儀著，「生涯輔導與諮商《理論與實務》」第17章。



我的工作價值觀

- ☐ 我很快能賺大錢
- ☐ 如果認真工作，我可以獲得加薪
- ☐ 如果我認真工作，我能夠晉升到高薪的職位
- ☐ 如果薪水高，我不喜歡的工作也會去做
- ☐ 我做額外的工作，可以獲得額外的報酬

- ☐ 我會變得富有
- ☐ 我可以享有高消費水準
- ☐ 如果加班，我的薪水可以增加
- ☐ 這家公司的利潤，我可以分紅
- ☐ 工作傑出時，可獲得獎金

- ☐ 即使在我個人的時間，我也願意做這份工作
- ☐ 我會盼望每天去上班
- ☐ 即使我這份工作的薪水不是很高，因為喜歡我還是會做
- ☐ 我可以做我最想做的事
- ☐ 在這公司裡，我可以調職至其他有趣的部門

- ☐ 我的工作對我而言，會是一種嗜好
- ☐ 工作的樂趣會讓我忘記了時間
- ☐ 我大部份的時間可以做有趣的事
- ☐ 我會遇見與我興趣類似的人
- ☐ 這工作不會令人厭煩或只是例行公事

- ☐ 我將為一家好公司及一位好老闆工作
- ☐ 我會知道我該做什麼，並且做得很輕鬆
- ☐ 我可以在一家非常大的公司裡獲得一個固定的職位
- ☐ 不管是生病或發生意外事件，我都可以獲得補助
- ☐ 我會擁有良好的工作環境及公平公正的雇主

- ☐ 我會受到完善的職前訓練
- ☐ 我不可能成為一名冗員
- ☐ 我有一筆優沃的退休金
- ☐ 我的工作中不需要克服任何困難
- ☐ 我會相信同事之間的友誼

- ☐ 我的工作對別人而言，將會真的有幫助
- ☐ 我會在我的工作崗位，成為一位真正的專家
- ☐ 我會在我的工作方面，成為傑出的權威
- ☐ 如果我工作做得完美，我會獲得讚賞及認同
- ☐ 我會覺得把工作做得越來越好，是一種挑戰

- ☐ 我可以看見自己工作的成果
- ☐ 許多人會看到我工作的成果
- ☐ 我可以充份地發揮自己的天賦
- ☐ 我的工作對國家而言是寶貴的
- ☐ 我會升到一個令人尊敬的職位

- ☐ 我能以自己的步調，做我自己的工作
- ☐ 我不會被佔用太多時間
- ☐ 我工作時，不會有來自任何人的干擾
- ☐ 我可以當自己的主人
- ☐ 我工作的成效會受到應有的評價，但不會受到監督

- ☐ 工作時，我可以自由地來來去去
- ☐ 我可以自己決定工作的內容和進度
- ☐ 我可以自己決定每天該做的工作量
- ☐ 我可以自行決定與誰一起工作
- ☐ 每一天我都可以決定自己要做什麼

人格特質大解析

解釋：

選出勾選最多的項目，就是您認為在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 - 您要一份能夠給予最充份獨立自主的工作。

貼心小提醒

當我們評估興趣、能力與價值觀等自我探索之後，我們必須務實的與就業市場現況做比對，問自己：

1. 依我的現況與條件，我可否找到想要的工作？
2. 如果不行，那我還有什麼其他選擇？
3. 我該如何增加自己的條件與能力？

就業市場訊息

1. 臺中市政府勞工局網站有最新的職缺訊息
www.labor.taichung.gov.tw
2. 人力銀行
3. 閱讀報章雜誌

你是誰，比你想成為誰更重要！
該投入什麼職業，得看你是什麼樣的人！

唯有將自己的輪廓精確的描繪出來後，你才能找到在社會、世界這個大拼圖中，最適合自己的位置，當你找到最適合自己揮灑的空間，你就會發現源源不絕的熱情。

在此介紹一套可以協助你認識自己的工具，希望你可以透過這套系統開始建立你的人生使用說明書，幫助你了解自己人生的組成與運作方式，活出屬於自己的工作大未來！

認識自己的撇步

五個讓你能更加認識自己的撇步：

1. 了解朋友眼中的你
2. 多嘗試不同的活動，探索自己的興趣
3. 多給自己一點獨處的時間，觀察自己
4. 問自己：你想成為什麼樣的人？
5. 思考你與他人彼此的差異，並理解為什麼

你覺得你是哪種動物屬性呢？

海豚



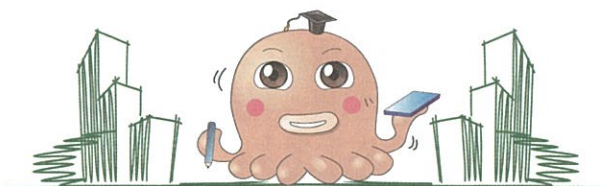
熱情 分享 樂觀

老虎



勇敢 挑戰 積極

八爪魚



整合 周延 彈性

企鵝



耐心 和諧 合作

蜜蜂



品質 程序 分工

以下提供簡單的幾個問句，可以讓您初步的評估一下自己的個性喔！

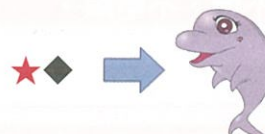
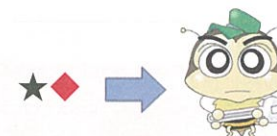
1. 當你處理狀況的時候，會先考慮：

- ☐ ★事情是否有效率
- ☐ ★人的感覺與關係

2. 當你做事的時候：

- ☐ ◆把大概要做的事規劃一下，不浪費時間，邊做邊改
- ☐ ◆把要做的細節想清楚、計畫好之後，按部就班去做

解釋



如果你覺得在不同的情況下，會有不同的方式與狀況，

那你可能就是



小叮嚀

以上分類問句僅供您做為職涯探索的參考！

老虎



勇敢、挑戰、積極

根據估計
全世界有15%的人是屬於老虎型的人



勇敢、創新、挑戰

老虎個性的人有勇於嘗試的特質。他一想到就會立刻出手，也很敢於嘗試他沒做過的事，或是他還沒想清楚的事。這種行為特質的優點是：勇敢、創新、挑戰，嘗試機會多，自然會產生很多經驗，而經驗可能會轉換成機會。

見林不見樹

這種個性的人基本上是見林不見樹，對於新接觸的事物重視『大綱』勝過『內容』，重視『結構』勝過『細目』。因為速度快、果斷，與老虎初次溝通時只要說明大綱、結構就可以，若說得太細，有時因為沒耐心聽細節，而會聽不懂、不耐煩。

肩膀以上不能碰

老虎是森林之王，既然是王，頭部怎麼可以隨便讓你碰呢？這種屬性的人平常個性豪邁粗獷，一旦鎖定目標，會突然敏銳起來，對於會妨礙目標完成的小地方，都會注意到。也因為這樣，他們也很會抓錯字喔。

適合的工作性質

主動掌握的工作：適合主動性越高、掌握度越高的工作。
事務開創性的工作：從無到有的開創性工作。
可以獨立作業的工作：不是非常需要別人的支援或指導的工作。

海豚



熱情、分享、樂觀

根據估計
全世界有15%的人是屬於海豚型的人



潛能來自於團隊

在海上只要看到一隻海豚，就會看到整群海豚出現，因為海豚是群居動物，怕孤獨、好群居。因此，這種個性的人喜歡『大家一來』，喜歡大家一起去做事情，會習慣性的號召群眾，人越多，他的潛能越能發揮到極致

喜歡分享，善於表達

海豚會學漁夫唱歌；這種個性的人表達力強，善於運用形容詞來陳述事件。比如說海豚吃到好吃的東西，一定會跟朋友說多好吃，會用『世界無敵好吃』之類的用詞。

對人有第六感

海豚屬性對人的敏感度很高，別人喜不喜歡他，他都知道，縱使他人不發一語他也會知道。對人們的感受、情緒，有很強的『同理心』，有很強的『敏感度』，所以要海豚去處理『事情』，不如讓他去處理『人』。

適合的工作性質

著重形象的工作：擅長運用優勢的視覺化來創造價值。
宣揚理念的工作：適合訴說願景、激勵類型的工作。
主動分享的工作：適合以分享感覺、理念，與不同的人群互動。
以群體為主的工作：人數越多，潛力越大。

企鵝



耐心、和諧、合作

根據估計

全世界有20%的人是屬於企鵝型的人



以和為貴，容易嚇到

愛好和平，以和為貴，不愛爭鬥，通常朋友都會喜歡他。親切而不熱切，緩和、淡淡的對別人好；初見面若太熱情，很容易嚇到他。

耐力、毅力十足

公企鵝在孵蛋期間，會耐心等待母企鵝在六十天後捕魚回來給他吃；耐心夠，因此願意長期經營，長期等待，長期運作，時間就是他的資產。一旦下了決心，就會毅力、耐心十足，並堅持到最後。

超級怕麻煩

企鵝會為了要避免造成彼此間的衝突，一旦牽扯到複雜『人情』的麻煩事情，他較不擅長處理，在遇見這樣麻煩的事情往往採取消極不理會的態度來面對。但也可能因此造成更大的誤會，這樣會讓他覺得舉步維艱，所以他超級害怕麻煩的事。

適合的工作性質

須親切服務「人」的工作：有固定地點或對象、固定環境的工作。
須穩定持續改善「事」的工作：適合持續、漸近改善的工作。
須做長遠考慮的工作：適合中長期運作的工作，時間是你的朋友。

蜜蜂



品質、程序、分工

根據估計

全世界有20%的人是屬於蜜蜂型的人



分工權責很清楚

蜜蜂這一種動物自出生後，一生的職責就確定了，工作一輩子都不會變。因此這種人的分工權責很清楚，權利義務分得很清楚，很重視團隊規範。他會盡心盡力的完成分內工作，明確的分工也讓他因長期專注於某一件事，而成為專家，也相信專家的話。

標準化流程

蜜蜂特質的人面對繁瑣的事情，有能力抽絲剝繭的深度思考。他的競爭力來自於紮根，一旦建立標準化程序，會更有效率。蜜蜂做很多事都是有他的標準流程喔。

高品質要求

對於有興趣的事或是擁有既定規範的事，會展現高度的細心與精準度來要求與判斷整個過程與完成的作品。由於不論是在工作或生活細節都要求完美品質，因此對自己或對別人也會有超乎標準的苛求，讓自己在執行任務上時間掌控不易。

適合的工作性質

重規範與制度的工作：制度越完善的企業，你的產值越高。
須準確且具高品質的工作：適合需要高精密度、高專業的工作。
重公平、是非的工作：灰色空間越小的工作越適合你。

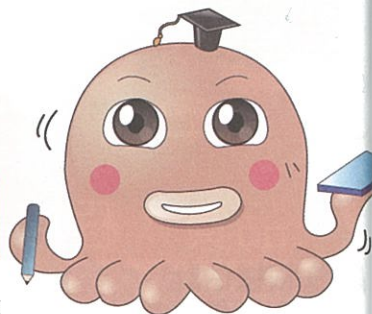
八爪魚



整合、周延、彈性

根據估計

全世界有30%的人是屬於八爪魚型的人



老二哲學

怕強光的八爪魚，總愛躲在洞穴中或岩石洞後方，因此這種屬性的人屬於老二哲學，不喜歡強出頭，且不輕易表達自己的意見，也不會強烈表達個人的主張。

思考周延

八爪魚的觸腳佈滿兩千個吸盤，協助牠熟悉環境，可以碰觸到各個小角落。這種屬性的人到了一個陌生的環境時，會先觀察四周環境，探索大家的意思，希望跟大家有交集。也表示這屬性的人思考周延，做人周到而讓人感到貼心，面面俱到。

適應力強

八爪魚全身都是軟的，可以進入到不同的空間內。這代表著這種屬性的人適應能力和應變能力都非常強，可以在不同的環境下生存。也因此，八爪魚的人覺得他好像什麼工作都可以做，讓他更不知道要做什么工作。

適合的工作性質

整合能力強的工作：適合從事；把不同的『人、事、物』做有效的連結，產生更大的價值。

周延思考的工作：需要思考層面越廣泛的工作，越高價值。

適應力強的工作：在方向明確的條件下，很能適應多變的環境。

就業準備

履歷自傳撰寫秘笈

履歷表撰寫

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，為了讓雇主在短時間內認識我們，並讓雇主願意多花時間面試，了解我們，履歷表中的每一字都非常重要。「繁」與「簡」必須拿捏得恰到好處，才能繳出一份出色的履歷喔！

撰寫前的準備 知己知彼，百戰百勝！

1. 自我分析（能力/特質及興趣）
2. 確定工作方向
3. 瞭解職缺需求
4. 列出自己符合職缺需求的條件



完整履歷的基本架構



1. 應徵職務
2. 照片
請貼平時自然的大頭照即可，勿放生活照、藝術照等。
3. 個人基本資料
姓名
年齡
聯絡方式
4. 教育背景
要寫上就讀的科系與就學的起迄時間，要從最高學歷開始寫起。
5. 專業能力與證照/語言能力
同類型的證照請寫級數較高的即可。
6. 工作經歷與社團經驗
依年序排列，由近到遠，包括欄位有：公司 & 社團名稱/職務名稱/工作內容/工作時間等欄位，條列每項職務的工作內容，並客觀描述上述工作的績效與

履歷範本

應徵職務 要訣1			
業務人員			
基本資料 要訣2			
中文姓名	張 OO	英文姓名	Chang 000-000
出生日期	81/00/00	性別	女
電話	04-2234****	手機	0987-000-000
通訊地址	412 台中市 OO 區 OO 路 OO 號 OO 樓		
永久地址	412 台中市 OO 區 OO 路 OO 號 OO 樓		
電子信箱	b000000@gmail.com		
座右銘	致力於解決人的問題，提升人的價值。		
			
求學經歷			
等別	學校	時間	
大學	國立 OO 大學 農場經營系	09/2011 至 06/2015	
高中	國立 OO 高級中學	09/2008 至 06/2011	
工讀經驗			
時間	地點	職務	工讀心得
101 學年下	OO 大學推廣部	工讀生	學習並解決顧客問題
證照紀錄			
時間	名稱	考取心得	
97 學年下	園藝丙級技術士	勤於練習術科有助於順利考取證照	
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	
	電腦繪圖	PhotoShop、PhotoImpact、Illustrator	
	影音製作	Corel VideoStudio	
語言能力	國語、台語、英語		

履歷表貼心小要訣

- 要訣1 絕對不能漏填應徵職務。
要訣2 照片正面清晰，平視並微笑。



自傳撰寫

一份完整的自傳，有助於雇主進一步認識你。用一、兩個自己的小故事介紹自我特質，更容易令人印象深刻。寫出你自己人生經驗，遭遇到那些困難以及你如何克服解決等，用事實陳述取代抽象形容，讓雇主相信你具備溝通，問題解決等能力。

自傳要有的感覺

「我要定這份工作了！」
「我就是你們想要的人！」
「我絕對有你們所要的人格特質與能力！」



自傳注意事項

1. 絕對不要用網路範本
2. 不要超過一頁
3. 不要重複履歷的內容
4. 不要編從出生到現在的整個年史
5. 如果編年史，只記錄主要成就
6. 每句話都要有目的



自傳不必長篇大論

只要扣緊三個主題：

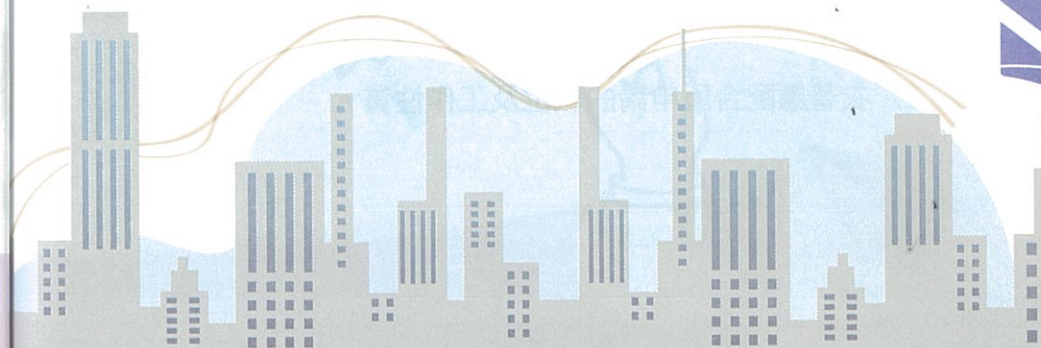
1. 我具備那些別人沒有特長或優勢？
2. 我能夠為雇主帶來什麼貢獻？
3. 用自己過去的學經歷，具體佐證前面兩點

撰寫自傳貼心小要訣

要訣1 自傳要懂得說故事
要訣2 展現個人抱負與企圖心
要訣3 切忌長篇大論抓不住重點
準備一分鐘的口頭自我介紹喔！



What's YOUR story?



就業準備 如何搞定面試？

面試前的準備

1. 了解工作的內容：這份工作所需要負責的項目，會用到的專業能力，或是會運用到的機具設備及工作環境等。
2. 了解工作的條件：這份工作必須要有的基本學歷、所需要有的證照執照、個人特質及體能等。
3. 了解公司的背景：應徵公司是做什麼的、公司的願景及主要產品，還有未來方向等。

面試服裝儀容

內在實力固然重要，但求職面試時的第一印象好壞，你的外型至少就佔了7成分數。如果能配合企業文化選擇穿著，求職勝算必可提高。

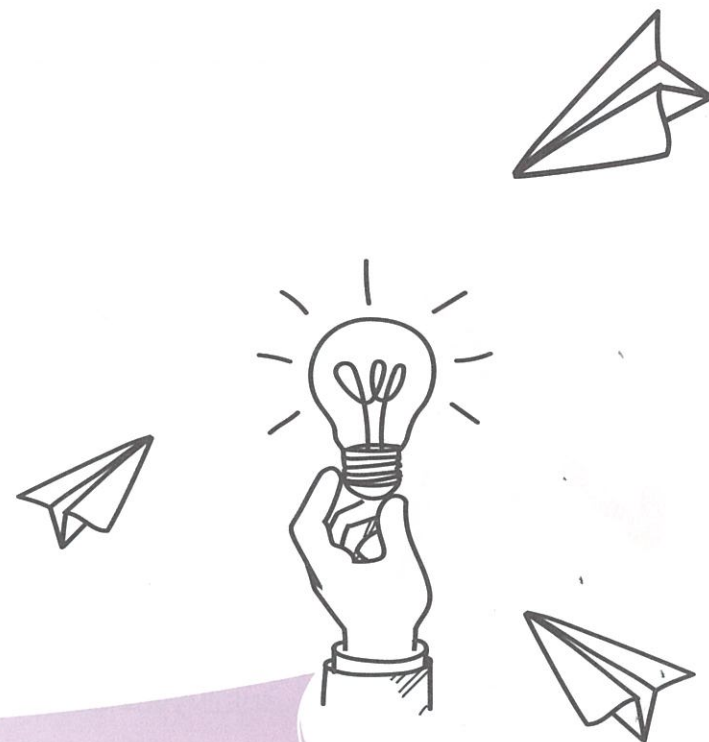
建議以美觀大方、整齊清潔、活動方便為基本原則，以下幾點提供參考：

1. 衣著要整齊乾淨，頭髮要梳理好，避免有體臭味，鼻毛勿露出。
2. 衣著應配合所申請的職位及工作性質。

面試過程中需要注意的事

1. 態度自信、面帶笑容
2. 提問與工作相關的問題
3. 離場時表達信心與禮貌

對於面試中會被問到的問題一定要做好事前準備，可上網搜尋面試問題，練習用自己的方式回答，也可以找家人好友模擬，多一些準備能讓自己不緊張喔！



面試服裝這樣穿



頭髮：
避免誇張的髮飾
凌亂的頭髮

臉部：
勿化濃妝、勿留鬍子

上身：
避免色彩太過鮮豔、花俏、T恤

下身：
避免短裙、短褲、牛仔褲等

鞋子：
避免球鞋、拖鞋、涼鞋



頭髮：
乾淨整齊即可
女生可將頭髮紮起

臉部：
女生可化淡妝
男生將鬍子刮乾淨

上身：
可挑選有衣領、顏色簡單的衣服
西裝外套可有可無

下身：
可挑選深色長褲
女生也可選擇裙裝

鞋子：
可挑選深色皮鞋或包鞋

就業準備
工作陷阱騙不了

勞工權益

工資、工時看仔細

1. 雇主不得扣減工資做為違約金或賠償金之用。
2. 每天正常上班不得超過8小時，單週不得超過40小時，超過部分要給加班費。
3. 每月加班總時數不得超過46小時。

加班費怎麼算？

按照平日每小時工資，加班在2小時以內者，加給1/3以上；超過2小時部分加給2/3以上。



勞動保障不可少

主動詢問!!!

雇主有沒有幫我加保及提繳勞退金呢？

注意!!!

到職當日要加保

勞保、就保、勞退一樣不能少。

勞保、勞退怎麼查？

親臨勞保局各辦事處、自然人憑證、勞動保障卡、郵政金融卡、勞保局行動服務APP。

工作安全

應徵前做好 三大準備

檢視自己

要應徵什麼
行業、職務

與親友討論

應徵前先討論
面試前要告知

看清徵才訊息

提高警覺
小心受騙

應徵當天 七不原則

- | | |
|----------|----------------|
| 1. 不繳費 | 不繳交不知用途的費用 |
| 2. 不購買 | 不購買任何名目的產品 |
| 3. 不辦卡 | 不當場辦理信用卡 |
| 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 |
| 6. 不飲用 | 不飲用不明飲料、酒類或食物 |
| 7. 不非法工作 | 不做非法工作或在非法公司打工 |

職場有色狼怎麼辦？

工作時遭受性騷擾，立即向雇主提出申訴，如果雇主沒有立即處理，請向工作所在地之縣市政府勞工局申訴。

工作場所發生性騷擾時，雇主應：

1. 立即採取有效糾正及補救措施。
2. 處理時要維護當事人之隱私。
3. 以不公開方式處理申訴。



工作安全要注意

剛開始工作時，因為對作業流程不熟悉、機械操作不熟練，發生職災的可能性會偏高，要特別的注意！

上班族安全守則

1. 參加雇主辦理的安全衛生教育訓練。
2. 遵守安全衛生工作守則。
3. 不要任意操作危險性的設備。
4. 應確實使用雇主提供之防護裝備。



職涯適應

職場成功要素－工作態度與倫理

發生職災怎麼辦

緊急就醫時，表明具勞保身分，可免繳健保部分負擔或先向雇主拿職災醫療書單就醫治療。

有任何問題，可洽詢臺中市政府勞工局「職災勞工個案主動服務窗口」。

職災勞工個案主動服務窗口 聯絡資訊－

臺中市政府勞工局

✉ 臺中市西屯區臺灣大道3段99號
文心樓4樓

☎ 04-22289111#35099、35411
35413～35416

工作態度決定職場成功高度

為什麼工作態度很重要？

工作態度好，管理成本低

在職場上常發現～能力愈強的人卻愈難管理！而員工態度愈佳則願意配合工作，因此好態度讓職場接受。

工作態度比工作能力更重要

工作能力是達到工作任務的基本要求，工作能力永遠都有提升的空間，所以把態度鍛鍊好，他人也會願意教導和協助你能力的提升。

工作態度可彌補工作能力之不足

有好的工作態度就能自助而後人助！凡事主動積極，就能獲得別人的認同；做事認真負責，就能取得別人的信任；有禮貌、好溝通、不怨天尤人，才能融入企業文化；能夠團隊合作，才能相互配合達成使命，如此才能獲得別人的協助。

工作態度是晉升發展的關鍵

職位愈高工作態度愈重要！因為所負責的範圍愈大，責任也愈重大，其對公司的貢獻也愈多，影響範圍也愈廣。因此，老闆在重用人才時就會更重視個人的「工作態度」。

以下心態不可有

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. 開會總是坐後面，不發表意見。
4. 不想扛責任。
5. 投機取巧，隨意刪減必要的工作流程或抄捷徑。
6. 上班時間做私人事情。
7. 只抱怨不反省。
8. 拒絕歷練機會。
9. 經常性請假。
10. 在緊要關頭落跑，拋棄團隊。
11. 光說不練，實際執行總是虎頭蛇尾。
12. 情緒化表現，對自己執行情緒掌控不佳。

影響工作態度的因素

工作認知

是指一個人對於工作所抱持的看法。身為工作者，如果工作态度認真，且努力執行職務內容，對於職場管理的規範能確實遵守，準時出席、不任意請假，克盡職責、尊重管理階層且不造成管理者的困擾，我們就說這個人有好的工作認知。

工作現實感

是指一個人的感知能力可以察覺自己在職場中的真實處境，並採取因應對策。在職場中，若有好的現實感，便能善盡職責，認真執行自己份內的工作，且不會眼高手低、怨聲載道，不斷抱怨或覺得別人虧待自己。

工作責任與職場倫理

是指針對自己擔負的工作，能確實完成。工作場中的職場倫理首推「敬業精神」，沒有敬業精神，其他的工作倫理都將淪為空談。所謂敬業精神，就是尊重你自己的行業、公司、以及職位，並且全力以赴把工作做好。公司規定的合理要求立即辦，尊重權責分工且各職所司，遇困難反應，避免重大損害。

職場服從性與職場時間的管理

即是依據職場的規定行事，不自作主張、便宜行事；而針對職場時間的規定，則盡力遵守，並配合管理者對於工作合理的指派和調動。



如何做才是有好的「工作實現感」

1. 工作規範我遵守
2. 份內工作我完成
3. 閒話閉嘴不多說
4. 與人合作好相處
5. 彼此互助不抱怨

職場密技

1. 準時出席，不請假
2. 份內盡力，不偷懶
3. 老闆要求，立即辦
4. 同事有難，我幫忙



如何培養良好的工作態度

培養學習的能力

多學、多做、多聽、多看

多培養耐挫耐壓力

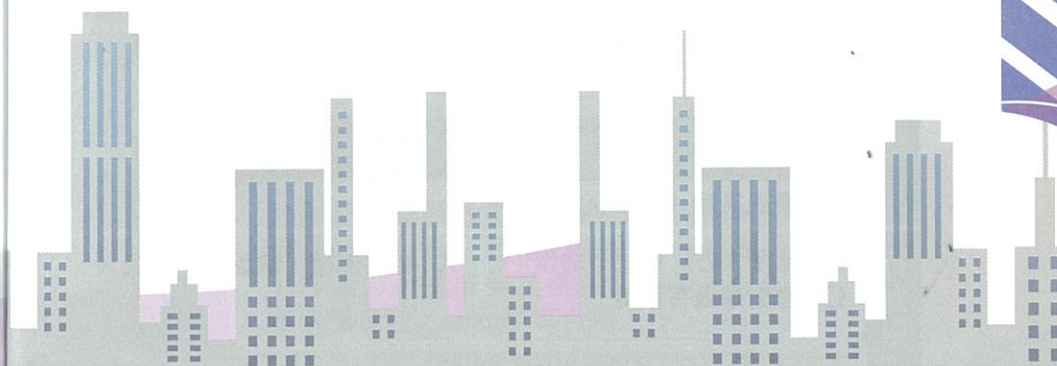
不懂問人，不怕做錯，做錯就改

多培養思考能力

著手前先確定如何操作，想想有沒更好的操作方法

多培養溝通能力

進入職場有禮貌，態度謙虛，多使用「請」、「謝謝」、「對不起」，多說明讓對方知道你的想法，也傾聽對方的建議，雙方達成共識。



人際關係決定生活品質

擁有人際關係，在職場無往不利。若想擁有良好的人際關係，就從裡到外，在外型、個性、待人處事、說話、行為舉止等方面下功夫！

為人際關係加分，這樣做就對了！

項目	人際關係加分	人際關係扣分
外型	○ 笑口常開，陽光般開朗 ○ 豐富的臉部表情 ○ 打扮整齊乾淨	✗ 外表嚴肅，不微笑 ✗ 穿著邋遢，不休修邊幅
個性	○ 正面思考，積極樂觀 ○ 對人友善，充滿熱情 ○ 幽默風趣	✗ 負面思考，整天唉聲嘆氣抱怨 ✗ 待人冷漠
待人處事	○ 充滿自信，但謙虛不驕傲 ○ 觀察力敏銳、體貼入微 ○ 能為別人著想，豁達大度，樂於助人 ○ 做事態度認真	✗ 驕傲自大 ✗ 自私自利，只想到自己，不關心別人 ✗ 愛計較、偷懶、貪小便宜。
說話	○ 說話正面，懂得真誠讚美別人 ○ 善於傾聽與發問，交談時會看著對方眼睛 ○ 會說笑話 逗人開心	✗ 說話尖酸刻薄，否定別人意見 ✗ 總是說不 ✗ 愛說教，倚老賣老
行為舉止	○ 落落大方，自然不造作 ○ 應對進退有教養	✗ 粗魯無禮，缺乏基本禮貌

一、服務內容

身心障礙者與一般人一樣，都擁有公平的就業機會，但由於其生理或心理功能的限制，在工作上或多或少會產生許多的困難及不便。

因此，臺中市政府勞工局特別為身心障礙者提供多元的就業資源，以及穩定就業的多項措施，以下為臺中市政府勞工局提供多項的身心障礙就業服務內容：

1. 就業服務

根據身心障礙者不同需求，擬定個別化服務計畫，提供不同方式之就業服務，達到穩定之就業服務。

2. 職業輔導評量

透過多元化評估測驗，了解個人特質、興趣及體能狀況等，以提供未來適性就業之參考。

3. 職業訓練

針對身心障礙者提供專業訓練課程，協助習得一技之長，藉由訓練提昇身心障礙者工作能力，並培養正確工作態度，以促進就業穩定性，進而找尋合適工作。

4. 創業輔導服務

提供有意願創業之身心障礙者諮詢輔導及創業貸款利息補貼、營業場所租金補助。

5. 職務再設計

為協助身心障礙者排除工作障礙，所進行之改善職場工作環境、設備、條件，提供就業所需輔具及調整工作方式之措施。

6. 職涯探索

透過專業人員以一對一方式協助身心障礙者釐清個人職涯迷思、職業選擇、職場人際適應。

7. 職場深耕服務

針對已就業之身心障礙者，可能面臨之職務變動、環境改變及其他不適應因素而影響其就業穩定，提供協及輔導。

二、臺中市政府勞工局 身心障礙者職業重建服務據點

臺中市政府勞工局(職業重建行政管理中心)

服務據點：臺灣大道市政大樓
文心樓1樓市府就業服務台

服務區域：西屯區、西區、北區、北屯區

📍地址：西屯區臺灣大道3段99號

☎電話：04-22289111 #35400

第一區身心障礙者職業重建服務中心

服務據點：沙鹿區勞工育樂中心

服務區域：沙鹿區、梧棲區、清水區、大甲區、
外埔區、大安區、龍井區、大肚區

📍地址：沙鹿區中山路658號

☎電話：04-26221110

第二區身心障礙者職業重建服務中心

服務據點：臺中市政府陽明大樓

服務區域：大雅區、神岡區、后里區、潭子區、
豐原區、石岡區、東勢區、新社區、
和平區

📍地址：豐原區陽明街36號

☎電話：04-22289111 #36451~36455

第三區身心障礙者職業重建服務中心

服務據點：東區勞工服務中心

服務區域：中區、東區、南區、南屯區、大里區、
太平區、烏日區、霧峰區

📍地址：東區仁和路362-1號

☎電話：04-22810025

就業資源

臺中市就業服務地點資訊總覽

一、臺中市政府勞工局就業服務處各就業服務台

臺中市就業服務處

☎ 04-22891111 #36300
📍 臺中市南屯區精科路26號

市府就業服務台

☎ 04-22289111 #35650
📍 臺中市西屯區臺灣大道3段99號

仁和就業服務台

☎ 04-22808369
📍 臺中市東區仁和路362之1號

大甲就業服務台

☎ 04-26801493
📍 臺中市大甲區民權路52號

大肚就業服務台

☎ 04-26982240
📍 臺中市大肚區沙田路2段646號

大里就業服務台

☎ 04-24852742
📍 臺中市大里區新光路32號

東勢就業服務台

☎ 04-25771761
📍 臺中市東勢區豐勢路518號

豐原就業服務站(臺中市政府委辦)

☎ 04-25271812
📍 臺中市豐原區社興路37號

大雅就業服務台

☎ 04-25605892
📍 臺中市大雅區雅環路2段299號1樓

和平就業服務台

☎ 04-25943083
📍 臺中市和平區東關路3段156號

神岡就業服務台

☎ 04-25631565
📍 臺中市神岡區神圳路2-1號

新社就業服務台

☎ 04-25810882
📍 臺中市新社區興社街2段28-1號

中科就業服務台

☎ 04-25607437
📍 臺中市大雅區中科路6-1號

石岡就業服務台

☎ 04-25811151
📍 臺中市石岡區豐勢路134號2樓

潭子就業服務台

☎ 04-25346908
📍 臺中市潭子區建國路1號

后里就業服務台

☎ 04-25584691
📍 臺中市后里區福音路89號

筆記欄

二、勞動部勞動力發展署中彰投分署

勞動部勞動力發展署中彰投分署

☎ 04-23592181

📍 臺中市西屯區工業一路100號

臺中就業中心

☎ 04-22225153

📍 臺中市西區市府路6號

沙鹿就業中心

☎ 04-26624191

📍 臺中市沙鹿區中山路493號