

身心障礙者就業準備與職業重建服務資源

劉邦如 114.06.04

Agenda

- 1 甚麼是生涯規劃
- 2 知己篇(興趣、性向/技能、特質、嚮往...)
- 3 知彼篇(職類、環境、薪資、條件/要求...)
- 4 我可以從哪裡開始(資源在哪、誰可以幫我)



甚麼是生涯規劃

前言

- ~ 生涯規劃關係著個人一生的發展，是越見重視的議題，尤其升學相對容易的現在
- ~ 你在考慮到空大就讀時，是否想過要怎樣的未來？是為何而來？想找到更好的工作？想升職加薪？單純學東西？打發時間？
- ~ 「工作」佔據我們人生大部分的時間，所以談生涯就和工作分不開關係

生涯發展與規劃 = 知己 + 知彼 + 抉擇 + 行動

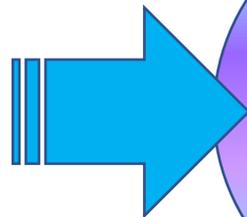
知己(自我)

能力 性格
興趣 特質
價值觀



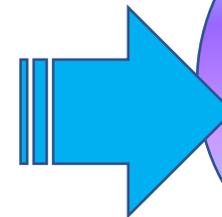
知彼(環境)

社會經濟狀況
人力供需情況
工作性質與條件
就業機會



抉擇

分析比較
做決定



行動

學技能
找工讀
準備就業

The background is a light blue gradient. In the top-left and bottom-right corners, there are decorative circular elements. Each consists of a dark blue outer ring, a white inner ring, and a light blue center containing several darker blue, organic, leaf-like shapes. The text '知己篇' is centered in the middle of the page.

知己篇

知己三元素



興趣



能力與特質



差異比較

優弱勢分析

- 甚麼是興趣?嗜好?特別關心?
- 怎麼形成的呢?受誰影響嗎?
- 會改變嗎?



- 甚麼是特質?氣質?工作人格?
- 甚麼是能力?性向?是指IQ嗎?



怎麼比較分析自己的優弱勢

- ◆ 不能魚與熊掌兼得的時候，我應該要什麼???
- 當興趣和能力/特質產生重大矛盾，建議先偏向能力及特質(自己的故事)
- 性向與氣質有矛盾時：
 1. 工作表現好：能力
 2. 選擇適合個性的工作：個人特質
 3. 生涯初期(30歲以前) - 先興趣 後特質 而後能力，但若是希望工作一開始就適任且穩定，可能要優先考慮能力



知彼篇

怎麼知道企業想找怎樣的人？

- 去各大人力銀行網站，輸入你想要找的工作職務名稱、地區，然後進去每一筆求才資料，看看企業想要找的人需要甚麼樣的能力、性格特質等等，並知道一般的參考薪資水平
- 從google關鍵字查詢你想要從事的工作，需要怎樣的能力
- 嘗試和chtGPT對話看看，大數據分析給你怎麼樣的參考資料

分析比較

- ◆ 企業要的能力，你有嗎？如果不足夠，怎麼辦？
- 如果足夠了，請開始準備你的履歷和自傳，並開始找人進行面試的演練
- 如果不足？找資源開始協助你自己，參加職訓、上網找資料自己加強學習、再繼續進入學校上課，或者可以先從較低階一些，但自己可以勝任的工作開始做起





抉擇與行動——資源在哪裡

資源在哪裡呢？
全台都有喔！！



有身心障礙證明的夥伴

建議尋求職業重建服務

- 到資源教室找職教老師幫忙轉介
- 到縣市政府網站上查詢提供職業重建服務的單位電話、地址，前去尋求協助

當然也可以自己努力...

- 到台灣就業通網站找工作機會/到公立就服中心/就服站尋求協助
- 參加就業博覽會

可以獲得怎樣的協助

職業重建服務：有職業重建個案管理員、職業輔導評量員、就業服務員、職務再設計專員等等相關人員提供合適、量身打造的協助

公立就業服務中心/站：提供就業/職訓機會資訊、履歷健檢(單次)、面試演練(單次)、開立推薦單、申請參加相關補助計畫

有身障手冊的夥伴們：



臺北市萬華區艋舺大道臺
北市萬華區艋舺大道101
號4、5樓
辦公室代表號：
(02)2338-1600



- 新北市板橋職業重建服務中心
- 新北市三重職業重建服務中心
- 新北市新店職業重建服務中心

桃園市身障就業服務據點

服務據點：

一、北區：

(一)服務區域：桃園區、八德區、龜山區、蘆竹區、大溪區、大園區、復興區

(二)地址：桃園市桃園區縣府路1號3樓

(三)電話：(03) 333-3814/ 333-3870

(四)傳真：(03) 334-3573

二、南區：

(一)服務區域：中壢區、平鎮區、龍潭區、楊梅區、新屋區、觀音區

(二)地址：桃園市中壢區明德路60號4樓 (請由民權路入口搭乘E側電梯)

(三)電話：(03) 4020122/4020136

(四)傳真：(03) 402-0196

台灣其他各縣市

除馬祖沒有以外，台灣各縣市都有身心障礙職業重建服務，只要上網到各縣市政府網站，輸入身心障礙就業服務來查詢，大多數在勞工局相關局處提供服務，少處縣市歸屬於社會局處管理

沒有身障手冊的夥伴們：

- ◆ 覺得自己有能力找工作的人：可以自行到各大人力銀行網站上找工作，也有一些自我測驗可以使用，亦有一些履歷自傳的範例可以參考
- ◆ 擔心自己，需要一些協助的人，可以
 1. 職業重建服務：可以申請職業重建個案管理員、職業輔導評量員的**短期服務**
 2. 到各地公立就業服務中心/就業服務站尋求服務
- ◆ 參加各地舉辦的就業博覽會

104 人力銀行

不只找工作 · 為你找方向



徵才請進

VIP 登入

企業服務

搜尋履歷 · 網絡刊登

多元服務

全部

- 業務門市
- 餐飲旅遊
- 教學輔導
- 美容美髮

- | | |
|------|------|
| 【就業】 | 【學習】 |
| 學生工作 | 職場學習 |
| 家教服務 | 職訓證照 |
| 外包接案 | 職涯發展 |
| 人才派遣 | 【市調】 |
| 理工人才 | 網路市調 |
| 基層工作 | 求職薪資 |
| 中階工作 | 【商標】 |
| 人才派送 | 黃頁 |
| 徵才顧問 | 創業加盟 |

找職務

找公司

找課程

找優惠

找商品

>>更多查詢

工作地點：

職務類別：

關鍵字：

請至少填項一項，再送出查詢。

找職務

分類找工作 | 地圖找工作 | 最新工作



美國保誠人壽

誠徵 電話行銷專員

My104 會員中心

新手上路

會員登入

會員註冊

招募說明會

09.11.17 台南 · 成功大學
09.11.18 新竹 · 交通大學

Join TOSHIBA Selected applicants are invited to join Toshiba.

企業急徵



第一名服務品質
榮耀登場

新鮮人工作難尋，逾七成職在找！



隨著大量畢業生投入求職市場，慧尋適合工作成功關鍵在於自身價值改變，業務類別工作門建

- 信譽 給您發光發熱的舞台
- 300萬年薪的工作等你来挑戰
- 日商TEL 製程工程人才採用情報
- 株式會社 東芝-亞洲精英招募
- (台中地區)高保障高薪電腦專員
- 與保德信共信 邁向成功!

主題頻道

學專業

找房子

省荷包



找工作還能A好康!

好吃團購，好玩遊戲，會員獨享-104好康樂園幫你省很大!

- 【折扣】羊蹄尾牙！數位3C超值價特賣
- 【團購】靠得住幫你省超低下殺54折



時薪115元起
 打工專區
 派遣專區
 地圖找工作

熱門
[薪5萬無經驗栽培](#)
[大專畢薪五萬](#)
[如何起薪四萬元](#)
[週休二日薪三萬](#)
[緯創x鼎新徵才培訓](#)
[徵中華電信客服](#)

518服務

- 在家接案
- 企業免費廣告
- 派遣專區
- 打工專區 NEW

相關網站

- 遊戲交易
- 找房屋
- 買T恤
- 找中古車
- 免費裝潢設計

立即刊登
限時優惠搶購中
新加入企業徵才全面 8 折
立即購買超值8折方案

味全食品有限公司
 BURGER KING 漢堡王
 清玉 清玉手調原味茶
 義美食品 義美食品有限公司

[會員註冊](#)
[會員登入](#)

[徵才方案](#)
[登錄履歷](#)

[網站公告](#)
[最新討論](#)

- 全新高階履歷功能上線，開啟..
- 下載518找工作，立即抽iPad..
- 518幸運摩天輪 轉出職場好..
- 2014年『518Yahoo!工作頻道..
- 農曆除夕至大年初三為法定休..

共 128,037 筆職缺在徵人

職務類別	工作地區	產業類別
		北部地區 台北市 (24912) 新北市 (22367) 桃園縣 (15267) 新竹市 (3429) 新竹縣 (3483) 基隆市 (879)
		中部地區 台中市 (20261) 彰化縣 (4065) 雲林縣 (1528) 苗栗縣 (1745) 南投縣 (1355) 宜蘭縣 (1289)

峇里島雙人機票
免費送 領取機票

買中古車，享 3萬~5萬折扣

1111人力銀行



10週年慶

[求職會員](#) [求才廠商](#) [進修教育](#) [創業加盟](#) [職涯導航](#) [全球旅遊](#)
[會員登入](#) [填寫履歷](#) [搜尋工作](#) [聊天見面](#) [電子報](#) [加入會員](#)

關鍵字:

[找職務](#) [找公司](#) [找地區](#) [選擇職務](#) [選擇地點](#) [查詢](#)

★ 最新食品衛生師執照 [最新簡章](#)

活動簡章 [訓練替代役](#) [推展博識王](#) [上進加學ASAT](#) [臺工學經驗](#)

填寫履歷 **求職** [搜尋工作](#) [刊登簡章](#) [求才](#) [邀請人才](#)
[會員登入](#) [新手上路](#) [會員登入](#) [加入VIP](#)

風氣搜尋

地區搜尋

行業搜尋

工作地點

地點搜尋

找房子

業務資訊	經營人選	行政總裁	財務會計	金融匯票
客戶服務	採購經理	企業年報	品牌行銷	其他工程
品質管理	生產製造	營運工程	行銷企劃	設計美術
商業法律	公共關係	國際商務	雙語經驗	醫療生技
專案管理	顧問法規	遠東商務其他		



大同員工 可享分紅入股



- 最優質設計中心帶來百萬收入
- 讓您在僅二小時的PMIE遊歷!
- 新竹大學人才活動本週六開始報名
- 金寶富里集團徵求儲備幹部



特別推薦 [>> more](#)

<ul style="list-style-type: none"> • 1111服務中心代徵FAB-0 • 運水大坂可徵日英文職務經理 • 信用國際旅行社徵(粵)人選 • 中信昌國際企業徵國內業務人員 • 哈拉集團徵美特儲備幹部 • 東家食品 徵 廚師 	<ul style="list-style-type: none"> • 豐順建設在理顧問 徵 業務人員 • 聯結產業 徵 日語作業員 • 台灣北歐餐飲 徵 店長/副店 • 全家國際開發 徵 保全人員 • 中天建設 徵 新建築師/估價師 • 三線企業 徵 業務部專案助理
---	---

對稱準行銷廣告有興趣...

訊息快遞 [>> more](#)

職場新聞 [>> more](#)

[簡章簡章](#)







我是會員 加入會員

會員獨享好康

訂職場報抽大獎 得主出爐!
筆電、名錶、萬元禮券...等
眾多好禮,快看你有中獎了沒?

- 免費訂!專屬個人工作快報
- 5大分析 幫你掌握職場優勢!

求職服務專區

超實用!真人發音職場英語
每週5大主題, Taipei Times
主編線上教,馬上學!

求職	生涯
求職功能	明星報報
求職工具	免費占卜
就業力測驗	大學專區
就業快訊	會員
優質企業	會員好康
大企業職缺	加入會員

查職務 查企業 求職代碼

職務類別: 請選擇職類
 工作地點: 請選擇地點
 關鍵字:

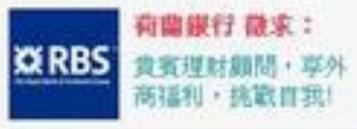
(至少需填寫一項查詢條件)

急徵 儲備幹部 光學工程師 理財顧問

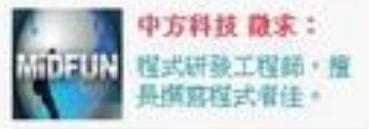
查詢



搶手工作快報



荷蘭銀行 徵求:
負責理財顧問, 享外
高福利, 挑戰自我!



中方科技 徵求:
程式研發工程師, 擅
長擴寫程式者佳。

- 精通財經翻譯, 一年以上經驗?
- 自行車旁!急徵維修、組裝高手
- 醫香食品培訓美術設計(特優)
- 懂行銷能拓展業務的國貿人才?
- 豐盛有線電視徵: 節目企畫製作
- 您是不可多得的業務高手?有請!



焦點人才專區

- 國外派駐
- 主管菁英
- 美容美髮
- 法務律師
- 醫療護理
- 補救安親

- 靠業務力 幫自己賺進第一桶金!
對賺錢有興趣?高獎金、高津貼等你
- 求職戰國時代 資訊人才發出重圍
2千大熱門工作 福利、獎金人人稱羨
- 年底房市競熱!營建業人才短缺
營造工程師、建築師長才, 請進!
- 谷底已過!餐旅業商機湧現 見春燕
老闆急尋OP業務、服務人才搶高標
- 科技業強力反彈 再造台灣光景!

求職注意事項

求職網站介紹

TaiwanJobs 台灣就業通 找工作 找人才 找課程 微型創業 技能檢定 最新消息 關於我們 常見問題 快速使用說明




找工作

提供職缺查詢、就業新聞、徵才活動訊息，是求職者職涯發展路上的好夥伴。



找人才

提供人才查詢、政府資源、勞動法規資訊，是企業徵才的好幫手。



自我評估

- 我喜歡做的事
- 工作氣質測驗
- 求職端TWS工作風格測評
- 求才端PPRF工作風格分析



職業探索

- Jobbooks工作百科
- Youth職涯線上語詞
- 薪資行情及大專生就業導航
- 薪情平臺



技能培訓

- 青年職訓課程
- 失業者職前訓練課程
- 在職者在職訓練課程
- 身心障礙者數位學習平臺



創業協助

- 創業課程
- 創業諮詢
- 微型創業風扇貸款
- 就業保險失業創業者貸款

求職求才機會

免付費求職求才登記

最新就業市場資訊

職業興趣探索

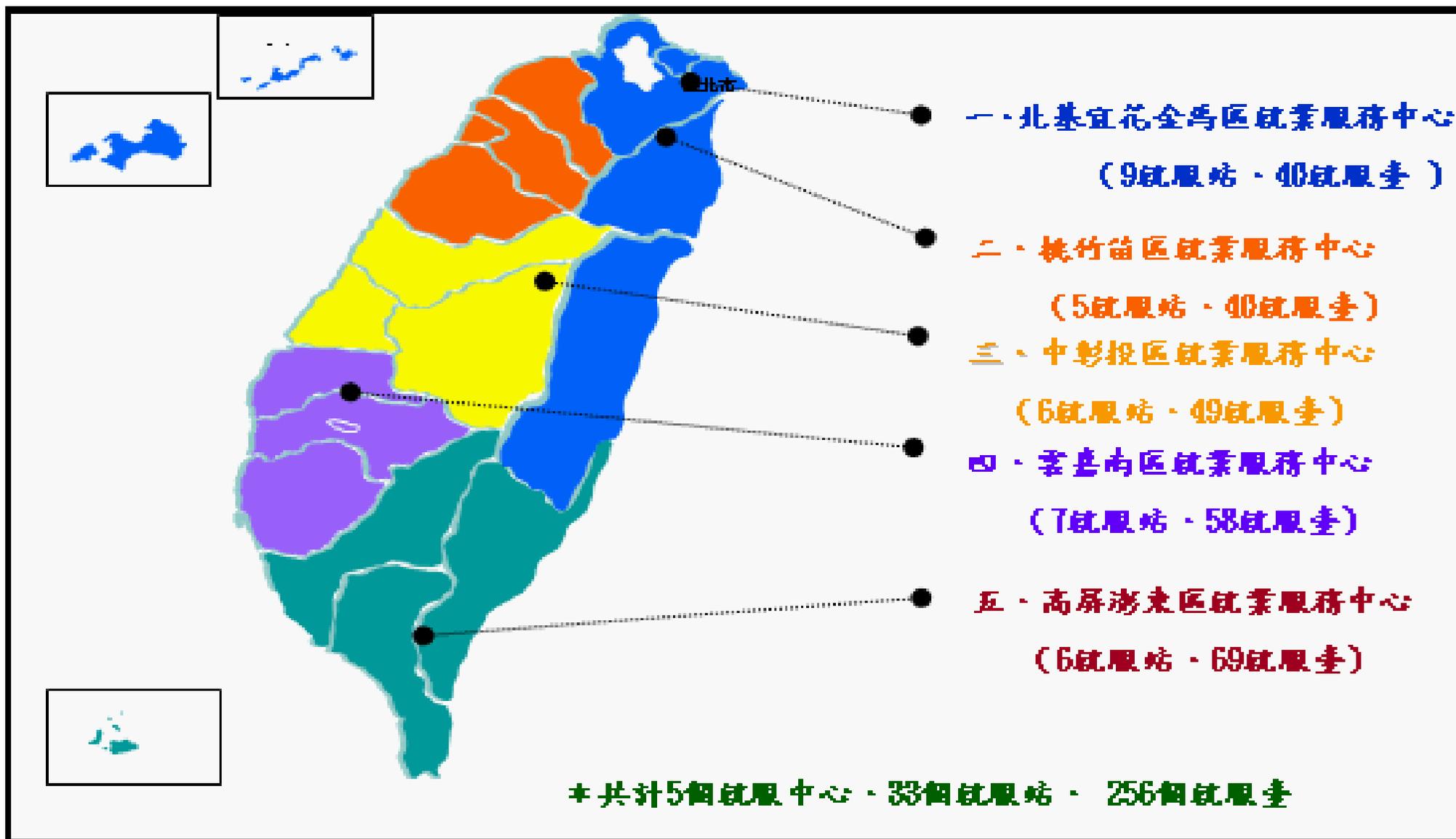
政府就業促進方案

技能培訓資訊

創業資源資訊



<https://www.taiwanjobs.gov.tw/Internet/Index/index.aspx>



求職注意事項

求職網站介紹

就業服務據點介紹

就業中心業務介紹

職業訓練資訊



職業訓練整合網

網站導覽

職訓整合網全網搜尋

字級

大 中 小



在職訓練網



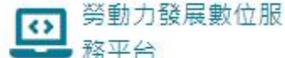
職前訓練網



青年職訓資源網



補助企業辦理員工訓練計畫網



勞動力發展數位服務平台



其他政府單位職訓課程

課程查詢

最新消息

職人夢工廠

職訓專欄

影音專區

計畫資源

其他資源

關於職訓

會員登入

3年7萬 學習不斷 產業人才投資方案

提高職場競爭力 培養在職勞工第二專長



勞動部勞動力發展署
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR





回首頁 | 網站導覽 | 市政信箱 | 常見問答 | 桃園市政府
訊息公告 | 認識我們 | 業務資訊 | 便民服務 | 機關通訊錄 | 政府資訊公開



就業資源清楚透明

相關法令連結

相關表單下載

在地就業活動資訊

桃園有頭鹿職能訓練場

促進就業措施介紹

就業促進課程訊息

就業職訓服務處



桃園市政府 113年度
履歷健診暨職涯諮詢計畫

關於我們 最新消息 諮詢預約 講座/課程 聯絡我們 活動花絮 網站導覽

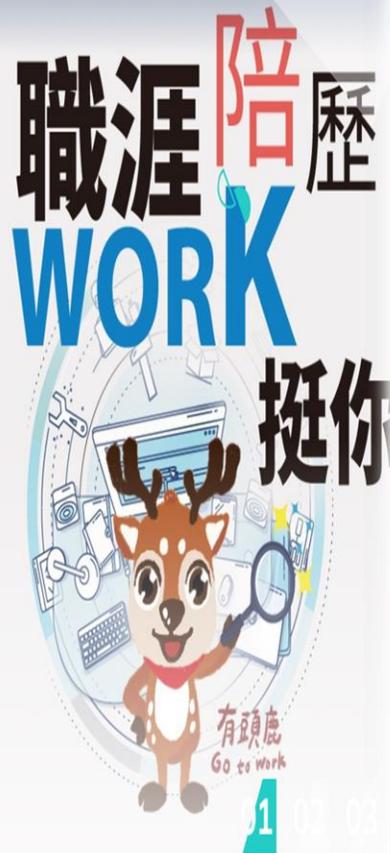
0

計畫介紹

職涯陪歷 Work挺你

桃園市政府就業職訓服務處為桃園市民準備了就業準備系列講座、小團體工作坊與一對一職涯諮詢等活動，提供多方面的就業輔導支持服務，協助解決你的職涯困境，提升你的就業力！

詳細 | More



履歷健診服務

職涯諮商服務

就業準備暨生涯卡講座

其他資源連結

網路預約服務

一對一諮詢服務

求職技能工作坊

職涯 諮詢



身心障礙者就業博覽會



就業
博覽會



填寫
履歷表



面試
窗口



現場
指導

在學中的你可以做甚麼？

- 修課選擇和調整，讓自己有時間嘗試去打工，增加自己的就業經驗和履歷
- 嘗試開始撰寫自己的履歷自傳，然後每一段時間依據現況檢查修正
- 找老師幫你開始做職涯探索或職業能力評估，慢慢確定自己的就業方向
- 積極爭取有實習經驗累積
- 參加活動或社團，多練習自己的說話技巧，未來應付面試

我要上班！
我要上班！
我要上班！



加油





THANK YOU