

# 就職路上

我的就業百寶箱  
普拉獅上班去！





# 前言

對於即將畢業或者初次進入職場的新鮮人，常常因為沒有做好就業的準備而受到不少挫折，或者因為不知道去哪裡尋求服務而苦惱，又或者因為不清楚自己的權益而吃虧，您也是這樣嗎？沒關係！普拉獅在這裡除了給您一些建議和提醒外，也告訴您一些服務資源的訊息，您一定要好好收藏喔！

本資源介紹分為 4 大部份：

第 1 部分為就業準備篇，主要是希望您在就學或求職前的階段，就可以開始慢慢地儲備自己各項與就業相關的能力，以利未來踏出校園後能順利進入就業市場。

第 2 部分為就業資源篇，主要是提供各項在進入職場的前、中、後階段，可以協助您在求職過程更順利、更有效率的服務資源。

第 3 部分為勞動權益篇，主要是提供並提醒您，不論是在打工、或未來進入職場工作時，遇到勞資爭議、就業或性別歧視、職場性騷擾、以及職業災害等問題時可申訴或諮詢的協助管道。

最後的附錄篇，主要是提供本市勞政、社政、衛政等常被問到的相關資源，希望提供您在有需要時能及時獲得解決之資訊。



# contents 目錄

壹

就業準備篇

P. 03

貳

就業資源篇

P. 10

參

勞動權益篇

P. 22

肆

附錄篇

P. 32



伍

我的學習  
紀錄本

P. 35



# 壹、就業準備篇

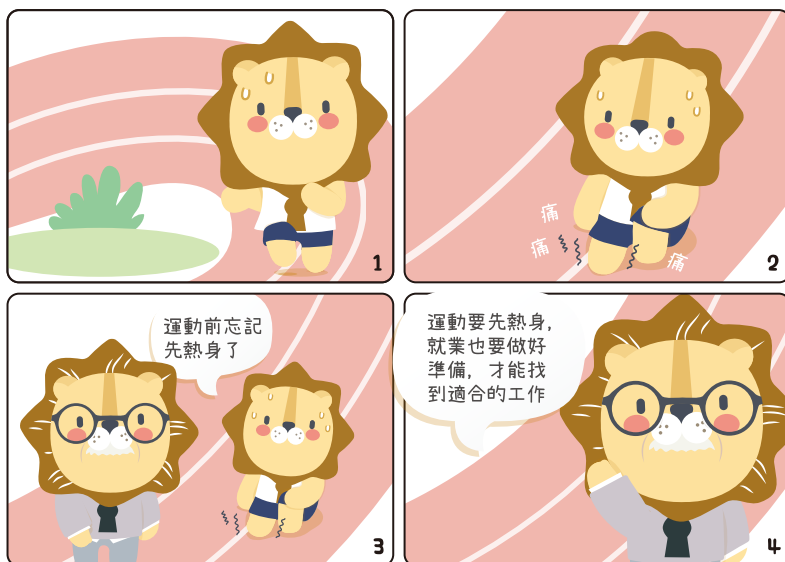
## 一、就業準備的重要性

就業準備是指您在就業前必須充分了解就業市場的供需現況，以利做好就業技能的養成、知識的培養與就業的心理調適。

目前勞動市場趨勢是高學歷化、白領化、專長多元化及證照化的時代，終身僱用已不再是企業的主流制度，自我競爭力的提升才是能在就業市場上持續有所發展的關鍵，要想提升自我競爭力，普拉獅建議您可以參考以下就業準備的指標方向進行準備：

- (一) 認識自己的特質並做好就業的心理準備。
- (二) 掌握大環境變化的趨勢。
- (三) 提升專業知能與培養職場所需核心能力。
- (四) 人際關係的經營及增加與職場接觸的經驗（例如：打工、實習、職場體驗等）。
- (五) 加強外語能力並提升視野的深度和廣度。
- (六) 履歷、自傳的自我行銷與面試技巧。
- (七) 廣泛運用公私部門的就業資源，以因應職場脈動。

\* 參考資料來源：勞動力發展辭典





二、您在校期間或者即將開始準備找工作前，可以參考以下的方式進行就業準備：

(一) 多聽職涯講座

多收集校內、外相關的職涯講座資訊並抽空參加，聽取他人職涯規劃及職場成功經驗，有助於個人職涯概念發展。

(二) 進行職涯諮詢

多利用校內外職涯諮詢及職業心理測驗等資源，對自己有更多了解，有助於確定自己的就業方向。

(三) 留意職場資訊

多搜尋與所學相關的就業發展新知或專題分析資訊，可掌握未來的就業方向。

(四) 參與實習打工

多利用在校的實習機會或課餘時間的打工，了解一般職場文化、累積工作經驗，對將來的求職都會有許多助益。

(五) 關心職缺訊息

多瀏覽求職網站中有興趣的職缺，了解各職缺所需的能力與技術，為未來求職前預作加強及準備。

(六) 考取多元證照

多考取與所學相關之國內、外證照或技術士檢定等，增加個人求職的籌碼。

(七) 準備履歷自傳

在校期間的各種社團 / 專案參與、實習及打工等所學及經歷，都可撰寫在履歷中，履歷格式要簡潔扼要、避免繁瑣內容。



### 三、求職時，可以運用的多元求職管道

#### (一) 人脈、關係

可向身邊的親友或師長請教求職或就業的經驗，並了解是否有合適職缺資訊或資源可連結。

#### (二) 公立就業服務單位

1. 勞動部勞動力發展署（含各就業服務站）
2. 臺北市就業服務處（含各就業服務站 / 台）
3. 臺北市勞動力重建運用處（含各職業重建個案管理服務受託單位）
4. 台灣就業通（勞動部勞動力發展署）
5. OKWORK 台北人力銀行（臺北市就業服務處）
6. 行政院人事行政總處事求人機關徵才系統（公辦，以公家機關工作機會為主）

#### (三) 主動查詢連結產業或公司行號網站

1. 有興趣產業的相關網站（如：社企流…等）
2. 有興趣的公司網站（尤其投遞履歷或面試前一定要先瀏覽公司官網）

#### (四) 求職網站

1. 104 人力銀行
2. 1111 人力銀行
3. 518 人力銀行
4. Yes123 人力銀行
5. PTT 的 JOB 版



## 四、求職前準備

### (一)履歷自傳撰寫技巧

#### 1. 撰寫履歷表

- ★ 確實填寫每項基本資料。
- ★ 履歷照以「臉部清晰」、「表情不搞怪」為最大原則，使用穿著正式服裝拍攝的「大頭照」為宜。
- ★ 強調自己專業證照或一技之長之經驗（即使只是暑期工讀、兼職工作、甚至與申請工作無直接關係者亦可；且不要只寫出頭銜，更要強調工作職務內容）。
- ★ 社團經驗不可小覷。
- ★ 避免用中英文合併的履歷。
- ★ 避免用簡式履歷。
- ★ 註明清楚應徵項目。
- ★ 適當寫出理想待遇。
- ★ 寄出前影印一份備用。



#### 2. 撰寫自傳

- ★ 不要全部重複描述履歷表的個人基本資料。
- ★ 文字簡單明瞭，以一張A4 紙為限。
- ★ 段落分明、標點符號清楚、文句通暢，陳述經歷要符合時間順序及邏輯，如：先受教育才會有專業知識能力。
- ★ 強調專長、潛力及未來的可塑性。
- ★ 找出案例強調自己的優點。
- ★ 誠懇的描述自己的成功經驗。
- ★ 避免傳達悲觀人生觀。
- ★ 避免對人事物有太多批判。
- ★ 文末禮貌的表達自己對面試的殷切期盼。



## (二) 面試寶典

在臺灣，企業徵才百分之八十是靠面試，因此如何獲得主試者的青睞，就要靠事前的準備，正所謂「工欲善其事，必先利其器」，那究竟要準備些什麼呢？下面有幾項可供大家參考：

### 1. 面試前

- ★ 心理的準備：必須先建設自己的心理，使自己具有信心，免於恐懼緊張，踏出成功的第一步。
- ★ 表達的準備：必須充分的知道自己在面試時應該說什麼，才能讓主試者對自己印象深刻。
- ★ 瞭解、分析其求職時常見的問題：將求職時常見的問題事先模擬答案，並且找人預演，使自己滿意，他人也滿意。
- ★ 資料的準備：在面試前，需先將資料準備齊全，以備不時之需。所謂「知己知彼，百戰百勝」，在面試前先蒐集資訊，了解應試公司主管的行事風格及特質，且對自己所應徵的工作內容及品質的要求有充分的了解，可增加自己的信心。
- ★ 服裝儀容：女性在服裝上以整齊、清潔為首要原則；領口不宜過低，最好適合面試之工作性質，頭髮以乾淨、清爽為主，避免濃妝豔抹；男性在面試時服裝基本上是白襯衫及領帶，皮鞋以黑色為主。

### 2. 面試時

- ★ 守時：許多公司對於守時這個觀念非常重視，尤其是外商公司。
- ★ 對答如流：記得對答時，表現不宜太誇張，但也不要太謙卑，只需針對問題本身做適當的回答，表現儘量自然大方，就像平常在聊天一樣。



### (三) 面試後

- ★ 做好後續聯繫：不論面試的結果如何，可利用電子郵件等方式與對方確認是否錄取，也可主動與對方聯絡，一來可加深主管的印象，二來可表現出對工作的興趣。



以上資料引用來源：勞動部113年職場高手秘笈勞動權益教育宣導手冊

## 五、求職要多留心，避免被詐騙

每逢畢業季，社會新鮮人、求職者及打工族群紛紛進入職場，為避免求職者誤入求職陷阱，切記以下「3 要」及「7 不」原則：

○要陪同：面試時請朋友、家人陪同，或事先告知面試的地點。

○要確定：是否為合法經營公司。

○要存疑：應徵公司的徵才內容是否有不合常理的情形，例如：工作內容模糊、公司名稱不明等。

×不繳錢：不繳交任何不知用途或不合理的費用，如宣傳照、訓練費、保證金等。

×不辦卡：不應求職公司要求而當場辦理信用卡。

×不購買：不購買公司以任何名目要求購買的有形、無形的產品。

×證件不離身：證件及信用卡隨身攜帶，不給求職公司保管。

×不隨意簽約：不隨意簽署任何文件、契約。

×不飲用：不飲用酒精類及他人提供之不明飲料、食物。

×不非法工作：不從事非法工作或於非法公司工作。



## 貳、就業資源篇

### 一、就業服務

當您的工作能力、技能或態度可達到一般職場雇主的要求時，我們可以提供的就業服務模式有 2 種：

- (一) 一般性就業服務：是指當您具有就業能力及就業意願，在求職過程僅需提供工作機會資訊或開發適合的就業機會，不需額外專業輔導、或就業服務員僅需要給予少量的輔導或協助，就能進入競爭性就業市場獨立工作。
- (二) 支持性就業服務：是指當您具有就業意願但未能獨立在競爭性就業市場工作時，會由勞政單位之職業重建個案管理員（以下簡稱職管員）安排就業服務員，並考量您的特質、專長、資源、興趣、能力及自我決定，提供個別化和持續性之支持服務（例如：陪同面試、職場工作訓練、職場輔導和追蹤等），以確保您能夠在競爭性職場成功就業。

臺北市就業服務處各就業服務站

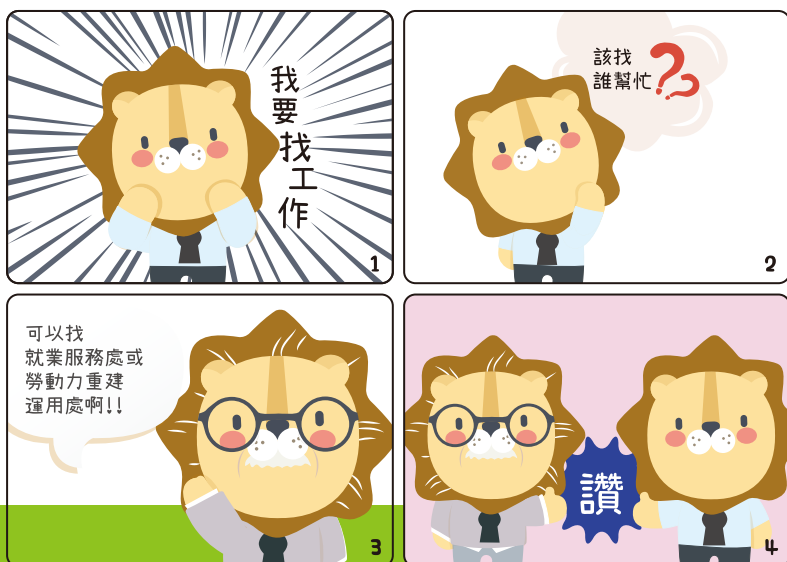
電話：02-23085231



臺北市勞動力重建運用處（求職服務）

電話：02-23381600

分機 5318



## 二、庇護性就業服務

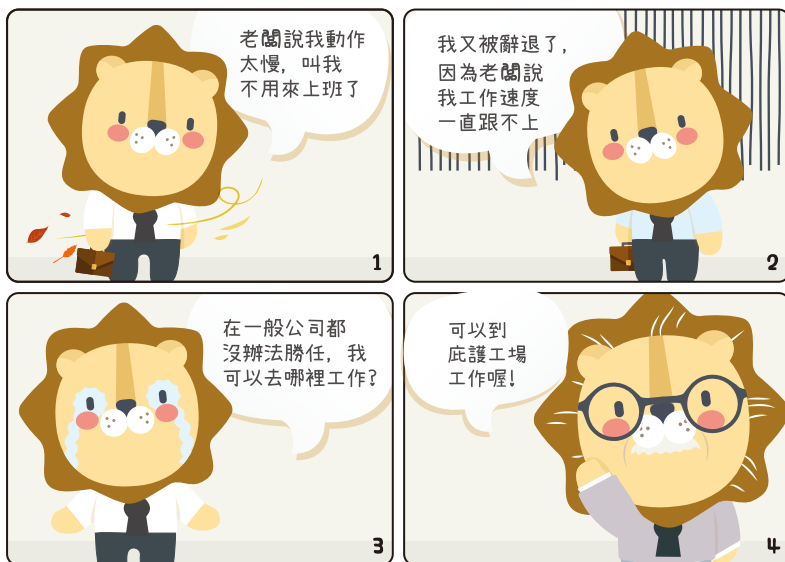
當您能力、技能或態度尚未達一般職場雇主之要求，並因您障礙的限制，就業能力不足無法進入競爭性職場，需長期提供就業支持者，會由職管員依法轉介職業輔導評量，並依評量結果連結適合之庇護工場工作。

依身心障礙者權益保障法第 40 條規定，庇護性就業之身心障礙者，得依其「產能」核薪，故您若進入庇護職場工作，其薪資將由庇護工場與您議定，庇護工場還必須將議定結果報直轄市、縣（市）勞工主管機關核備。

臺北市勞動力重建運用處（庇護性就業服務）

電話：02-23381600

分機 5219





### 三、職能培育、終生學習

職能培育包括一般養成訓練、進修訓練、轉業訓練、補充訓練等，進而擴大為伴隨一個人成長與終身學習理念的職業生涯訓練。

當您工作技能未能符合就業市場條件，想再加強就業相關技能，或者想重新學習另一項工作技能時，可依您的需求參與職業訓練課程；另外，若您想在既有的專業上再進修時，可尋找適合的在職進修或訓練資源，累積個人人力資本，以持續提升個人職場能力，穩定就業及促進再就業。

臺北市勞動力重建運用處（職業訓練）

電話：02-23381600

分機 5111、5102



臺北市職能發展學院

電話：02-28721940

自辦招生



委外 / 補助招生



\* 其他可連結的訓練資源：勞動部勞動力發展署、勞動力發展署北基宜花金馬分署及身心障礙者數位學習網站—無礙 e 網等。



#### 四、穩定就業服務或職場適應方案

當您就業初期或就業過程，因為生理、心理或職場等因素出現不穩定的狀況，或者在職場上有其他多元需求時，可透過專業人員（例如：就業服務員或職涯輔導的專家）或政府部門各項服務方案（例如就業適應相關方案）來提供協助，使您能持續穩定於就業職場。

##### 臺北市勞動力重建運用處

電話：02-23381600

分機 5528（職涯輔導）

分機 5219（就業適應）

職涯輔導



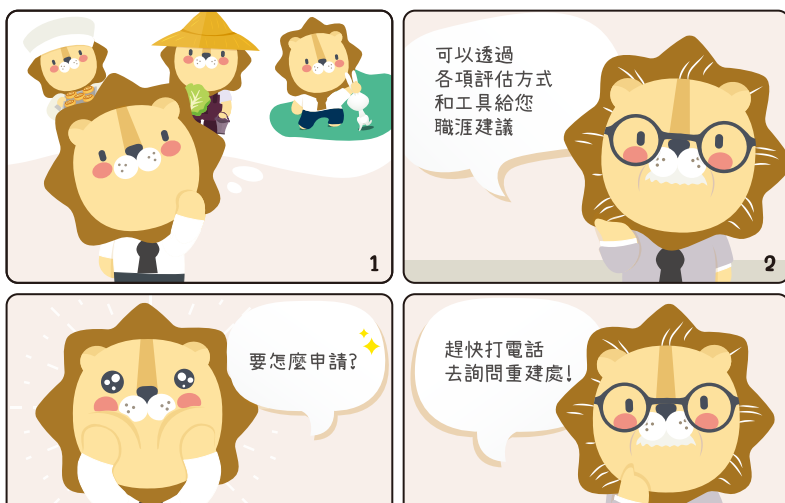
## 五、職業輔導評量服務

在您對於自我能力、自己與職場適配性及職涯發展與階段能力儲備等有所疑問時，可向職管員提出需求，經職管員評估後協助轉介職業輔導評量，針對興趣、潛能、生/心理功能、人格特質及資源發展等面向進行評量，以提供協助進行自我瞭解、職業探索及職涯諮詢，以利你進行職業市場認識及職涯規劃與發展。

臺北市勞動力重建運用處（職業輔導評量服務）

電話：02-23381600

分機 5219



## 六、職務再設計服務

若您在職場或工作上遇到阻礙或困難，可向「工作所在地」的勞工主管機關申請職務再設計服務，透過專業人員的專業評估，提供您和您的公司具體的改善策略、方法或建議，以增進您的工作效率並協助您穩定就業，職務再設計的內容包括：

- (一)改善職場工作環境：就是進行與工作場所無障礙環境有關之改善。
- (二)改善工作設備或機具：就是針對身心障礙者進行工作設備或機具之改善。
- (三)提供就業輔具：就是為增加、維持、改善身心障礙者就業所需能力之輔助器具。
- (四)改善工作條件：就是提供身心障礙者所需手語翻譯、視力協助等。
- (五)調整工作方法：就是依身心障礙者特性，分派適當工作，包含：工作重組、簡化工作流程等。

因此，若是您在下列階段或狀況遇到困難時，可以考慮申請職務再設計：

- (一)剛剛進入職場時。
- (二)因為生理或心理的限制致未能達到預期工作績效時。
- (三)雇主有意願提供工作機會，但職場的環境或設備有障礙時。
- (四)職場遷移或變更工作地點時。
- (五)工作上需要輔具協助時。
- (六)因職務調整或工作流程變更導致工作困難時。
- (七)因職業災害重返職場或轉換工作時。
- (八)接受以就業為目標之職業訓練，而有職務再設計之需要時。
- (九)從事居家就業而有職務再設計之需要時。



臺北市勞動力重建運用處（職務再設計服務）

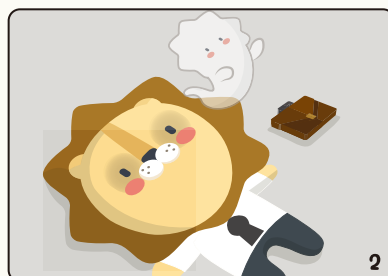
電話：02-23381600

分機 5113、5115、5119



申請方式：

臺北服務通  
線上申辦



## 七、職場手語翻譯及聽打服務

為協助本市聽語障者參與就業相關活動如教育訓練、工作會議、職業訓練等之溝通障礙，提供其所需之職場手語翻譯或聽打服務，以建構無障礙溝通環境，促進其順利就業或穩定就業。

臺北市勞動力重建運用處  
(職場手語翻譯聽打服務)

電話：02-23381600  
分機 5117、5118



申請方式：

臺北服務通  
線上申辦



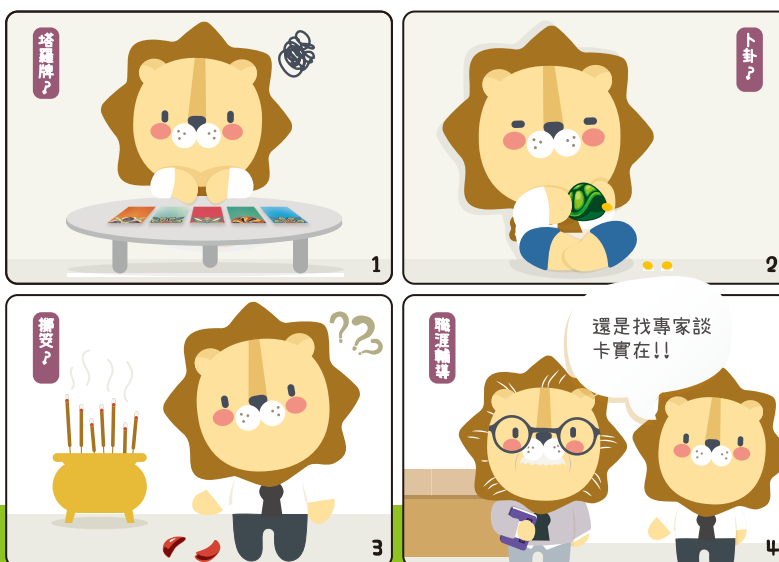
## 八、職涯輔導服務

當您在就業前因個人、家庭、朋友或同儕等問題致無法順利就業，或者就業後因各種原因影響工作穩定性時，我們會視問題的性質安排合適的專家與您進行一對一、短期、深度的諮詢或輔導。

臺北市勞動力重建運用處（職涯輔導）

電話：02-23381600

分機 5528



## 九、創業協助資源

如果您有創業的打算，為協助您進行完善之創業規劃，提升創業專業知能及市場競爭力，政府相關部門有訂定各項政策與措施，以協助有創意、創新的人士投入創業行列，或協助民眾以創業替代就業。建議您在創業前可多方蒐集或參加相關之「創業諮詢課程」及「經營實務課程」，由具創業輔導及行銷豐富經驗之專家講述創業規劃、撰寫計畫書、成本管控、風險管理、產品行銷、顧客服務等課程，以及帶領您至創業有成的店家進行營運分享的見習活動。另外，坊間也有越來越多創業相關的社群平台及課程活動，提供多元且完整的活動及資源，讓有意創業者透過不同的學習管道增進創業知識，以協助潛在的創業人士實現夢想，並降低創業可能面臨的失敗風險。

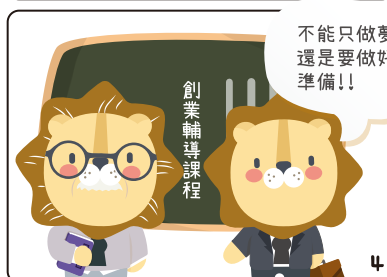
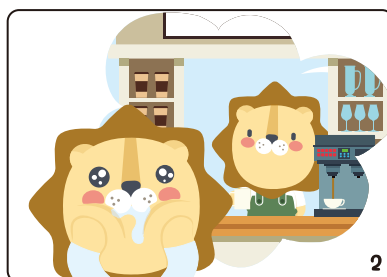
臺北市勞動力重建運用處  
(創業補助、創業輔導及課程)  
電話：02-23381600  
分機 5510、5504



臺北市就業服務處  
(創業輔導)  
電話：02-23085230



其他創業資源連結





## 十、補助身心障礙街頭藝人表演費用

身心障礙者在從事街頭表演時相較一般人不便，如果您是從事街頭藝人工作，本處訂有補助身心障礙街頭藝人表演費用，符合下列條件者即可申請：

- (一)登記於臺北市之身心障礙街頭藝人
- (二)於臺北市政府文化局「臺北市街頭藝人登記及展演申請平台」登記表演
- (三)表演地點需位於「臺北市」

臺北市勞動力重建運用處

電話：02-23381600

分機 5107、5102、5111



臺北服務通



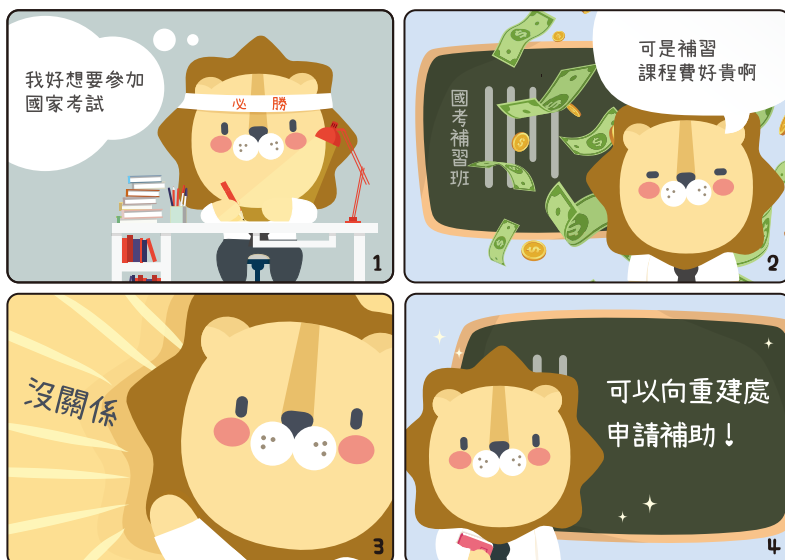
## 十一、參加國家考試、職業駕照暨技術士課程補助

您想參加國考或學習不同的專業技能嗎？但又礙於補習費太貴而猶豫不決嗎？為鼓勵設籍臺北市滿6個月的身障朋友參加國家考試、取得職業駕駛執照或技術士證照，增加就業機會及技能，只要符合申請資格的身障朋友就可以提出申請喔。

臺北市勞動力重建運用處  
(國家考試、職業駕照暨技術士課程計畫)

電話：02-23381600

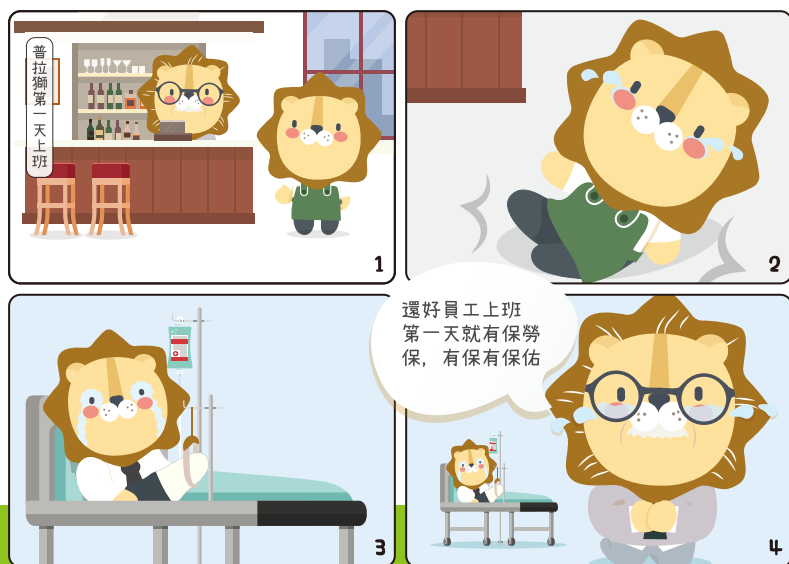
分機 5518



## 參、勞動權益篇

### 一、勞工保險（勞保）

- （一）受僱於員工 5 人以上的事業單位時，只要有僱用關係，雇主都應該在「到職當天」為您投保勞工保險。這是勞工保險條例規定雇主一定要做的事，所以無論您是自願放棄加保、或者您跟雇主約定不加保，只要雇主沒有依規定為您加勞保就是違法。
- （二）如果您的雇主僱用員工未滿 5 人，雖然不一定要幫您加勞保，仍應該為您申報參加就業保險。
- （三）雇主與新進員工約定先行試用是常見的情形，但無論是否約定試用期間，上班第 1 天您就是受僱員工，當天雇主就必須替您加保，若雇主以「試用期」為理由不予加保或延後加保就是違法。
- （四）如果您同時在好幾家公司上班，每家公司的雇主都要依規定為您加勞保，否則就是違法。



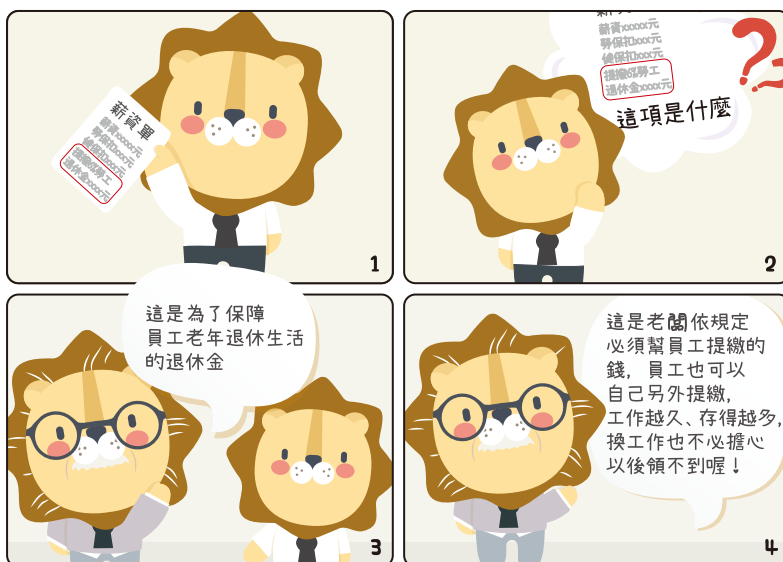
## 二、勞工退休金新制（勞退新制）

- （一）雇主應按月為您提繳退休金，儲存於勞保局設立之勞工退休金個人專戶，雇主要負擔提繳之退休金，不得低於您每月工資的 6%。
- （二）要留意雇主有沒有依規定幫您提撥勞退，及提撥金額是否正確，您可以在網路上查詢勞退提繳工資分級表進行確認。

勞工退休金  
月提繳工資分級表



勞工退休金  
個人專戶查詢



### 三、基本工資

工資由勞雇主雙方議定，但是不能低於勞基法規定的基本工資，所以要確認您有沒有得到基本工資的保障。

|      |              |
|------|--------------|
| 基本工資 | 114 年        |
| 時薪制  | 190 元 / 時    |
| 月薪制  | 28,590 元 / 月 |

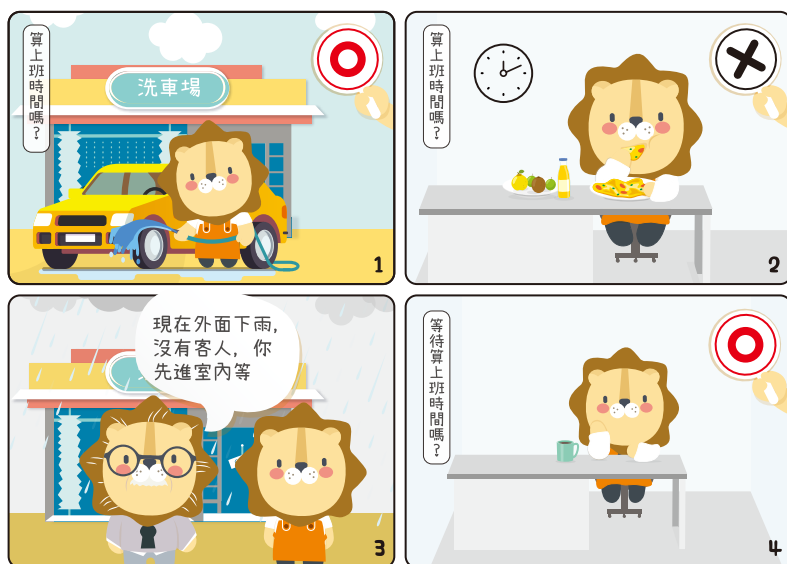
\* 民國 113 年 9 月 19 日發布，自 114 年 1 月 1 日起實施。  
若有調整，請以政府公告的資訊為主。



#### 四、工作時間（不含變形工時）

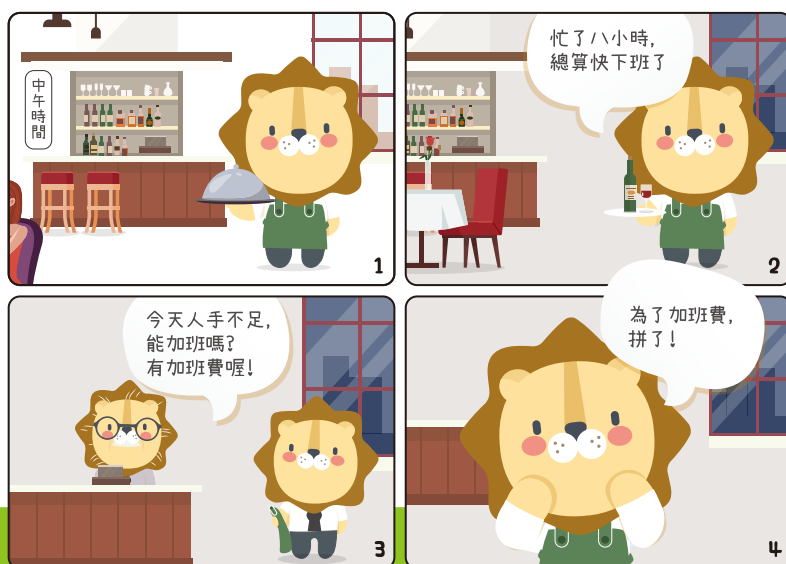
（一）工作時間是指您在雇主指揮監督下所受拘束之時間，包括實際工作時間與待命工作時間（不包括不受雇主支配拘束之休息時間）。

（二）正常工作時間每日不得超過 8 小時，每週不得超過 40 小時（超過就算是加班）。



## 五、加班

- (一) 每日正常工作時間(8 小時)+ 延長工作時間(加班)不得超過 12 小時。
- (二) 每月加班時數不得超過 46 小時。
- (三) 雇主經過工會同意(沒有工會者,須經勞資會議同意)後,每個月加班時數不得超過 54 小時,每 3 個月不得超過 138 小時。
- (四) 加班的時數可以依您的意願選擇「領加班費」或者要「補休」;若是經雇主同意補休,補休的期限由您和雇主雙方協商;補休期限到期或契約終止未補休之時數,應依延長工作時間(加班)或休息日工作當日之工資的計算標準發給工資。



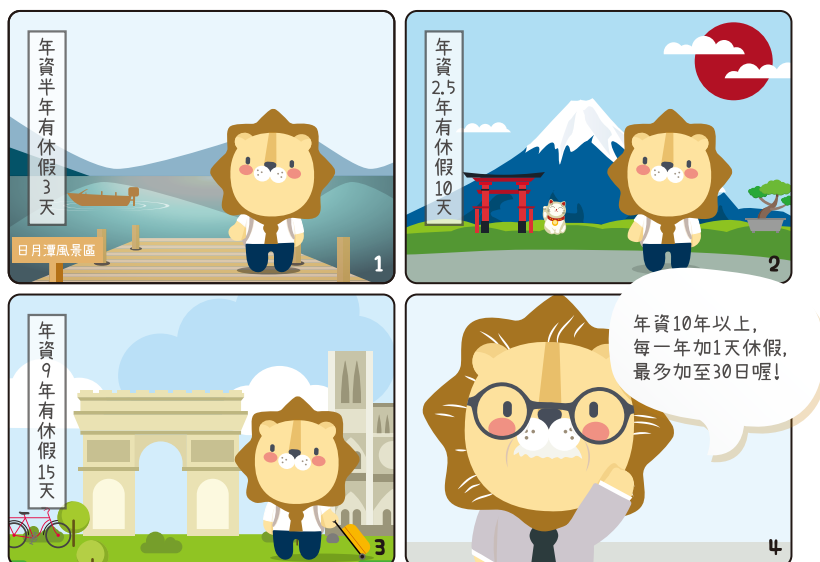
## 六、休假

(一) 您在同一雇主或事業單位，繼續工作滿一定期間者，應依下列規定給予特別休假：

| 年資           | 特別休假天數            |
|--------------|-------------------|
| 6 個月以上未滿 1 年 | 3 日               |
| 1 年以上未滿 2 年  | 7 日               |
| 2 年以上未滿 3 年  | 10 日              |
| 3 年以上未滿 5 年  | 14 日              |
| 5 年以上未滿 10 年 | 15 日              |
| 10 年以上       | 每年加 1 日，最高加至 30 日 |

(二) 您可以自己決定特別休假的日期。雇主若是經過您同意在休假日上班，工資應加倍發給。

(三) 當年度未休完特休假，經您和雇主協商可遞延 1 年，若仍未休完，需結算發給工資。





## 七、例假日和休息日

- (一) 每週 7 天必須有 1 天是「例假日」、1 天是「休息日」，「例假日」和「休息日」的日期可以由雇主跟您共同協議（也就是說，不一定是星期六、星期日），但仍要遵守每 7 天不能連續工作超過 6 天的規定。
- (二) 雇主可以在您同意的情況下，要求您在「休息日」去上班（當天要算加班）；但是「例假日」雇主不能要求您去上班，除非是天災、事變或突發事件等非常特殊的狀況。



## 八、職業災害

(一) 職業災害包括職業病和職業傷害 2 種情形：

### 1. 職業病：

(1) 是指工作場所存在著有害健康的因子（如粉塵、化學物質、氣壓、不良工作姿勢等），經醫師診斷所罹患之疾病確實與職業相關。

(2) 另含職業關聯性疾病，是指因職務所促發或誘發者，如「過勞」所引發的心血管或腦血管疾病，或「工作相關的心理壓力」所導致的精神疾病。

### 2. 職業傷害：是指因執行職務所導致的傷害，如滑倒、切 / 割傷、墜落、崩塌、燒燙傷、毒氣外洩、電擊、撞擊等。

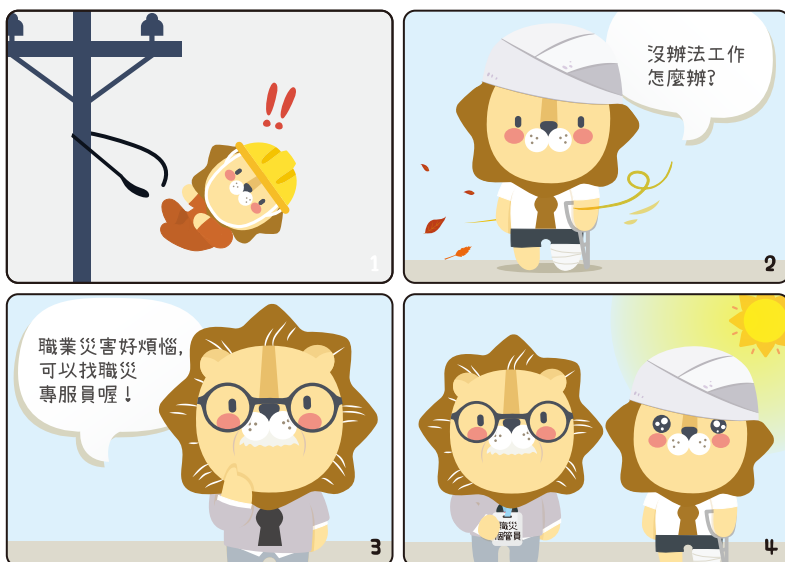
(二) 通勤災害：是指除了常規上下班以外，也包括出差、洽公、指派參加活動、必要外出用餐，以及從事 2 份以上的工作應經過的路程往返途中。

(三) 發生職業災害怎麼辦？

為協助因職業災害造成家庭功能失調或生活陷困之職災勞工家庭，以個案管理的專業服務模式，結合勞工行政體系、社會福利服務及衛生醫療服務等資源，透過跨專業的合作與安全網的建立，協助勞工及家庭功能之重建，陪伴其走過工傷、重新出發。

臺北市勞動力重建運用處  
(職業災害勞工服務)

電話：02-23381600  
分機 5313~5316



## 九、勞動基準法諮詢、勞資爭議、就業歧視、性別平權

如果您對勞動條件產生疑義，或在就業職場與雇主發生勞資爭議，或遭遇到就業歧視、性別平等等議題時，可逕洽詢「工作所在地」之勞工主管機關或縣市政府身權小組詢問或申訴。

臺北市政府勞動局

電話：02-27208889

分機 7015~7016(勞資爭議)

分機 7015~7016(勞基法法令諮詢)

分機 7023(就業歧視、性別平權)



臺北市身心障礙者權益保障推動小組

電話：1999(外縣市 02-27208889)

分機 1550

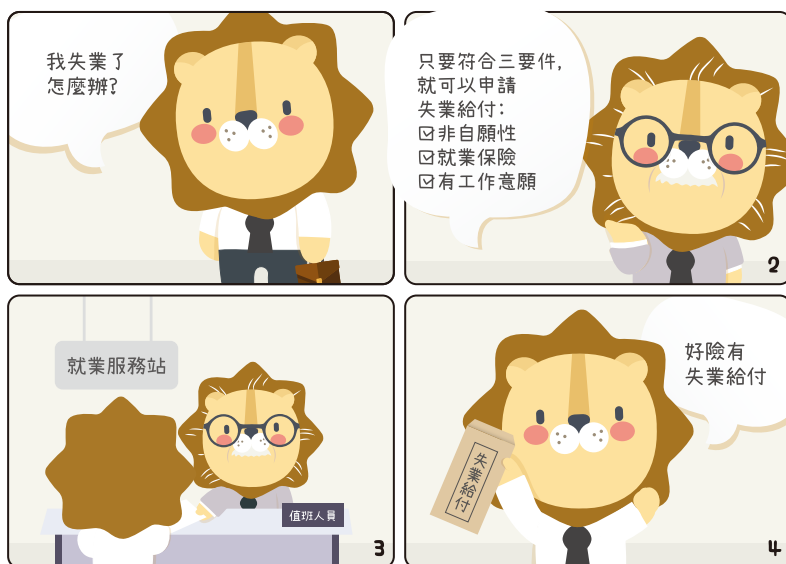


## 十、失業給付

萬一您失業的話，如果「同時」具備下列條件，可親自向公立就業服務機構辦理求職登記，並申請失業認定及接受就業諮詢，得請領失業給付：

- (一) 非自願離職。
- (二) 離職退保當日前 3 年內，保險年資合計滿 1 年以上者。
- (三) 具有工作能力及繼續工作意願。
- (四) 向公立就業服務機構辦理求職登記，14 日內仍無法推介就業或安排職業訓練。

臺北市就業服務處  
就業保險暨就業促  
進津貼



## 肆、附錄篇

### 一、社政資源

當您有下列需求或問題，可連結下列社政福利資源：

- (一) 經濟（扶）補助、房屋租金補貼。
- (二) 照顧支持及安置服務
  - 1. 臺北市視障者服務。
  - 2. 身心障礙者生活重建 / 訓練 / 支援及家庭支持服務計畫。
  - 3. 身心障礙者臨時及短期照顧服務。
  - 4. 身心障礙者日間照顧及住宿式照顧費用補助。
  - 5. 社區式日間照顧服務。
  - 6. 社區日間作業設施（小作所）。
  - 7. 身心障礙者資源中心。
  - 8. 身心障礙者家庭托顧服務。
  - 9. 身心障礙者自立生活支持服務。
  - 10. 社區居住。
  - 11. 精神障礙者會所。
- (三) 輔具輔助及服務。
- (四) 無障礙服務（含停車證）。

臺北市政府社會局（身心障礙者服務）

電話：1999(外縣市 02-27208889)

分機 2267、2268(身心障礙者福利科)



## 二、衛政資源

當您有身心障礙鑑定、醫療費用及醫療輔具補助服務或心理衛生方面之問題，可連結下列衛政相關資源：

臺北市政府衛生局  
(特殊照護)



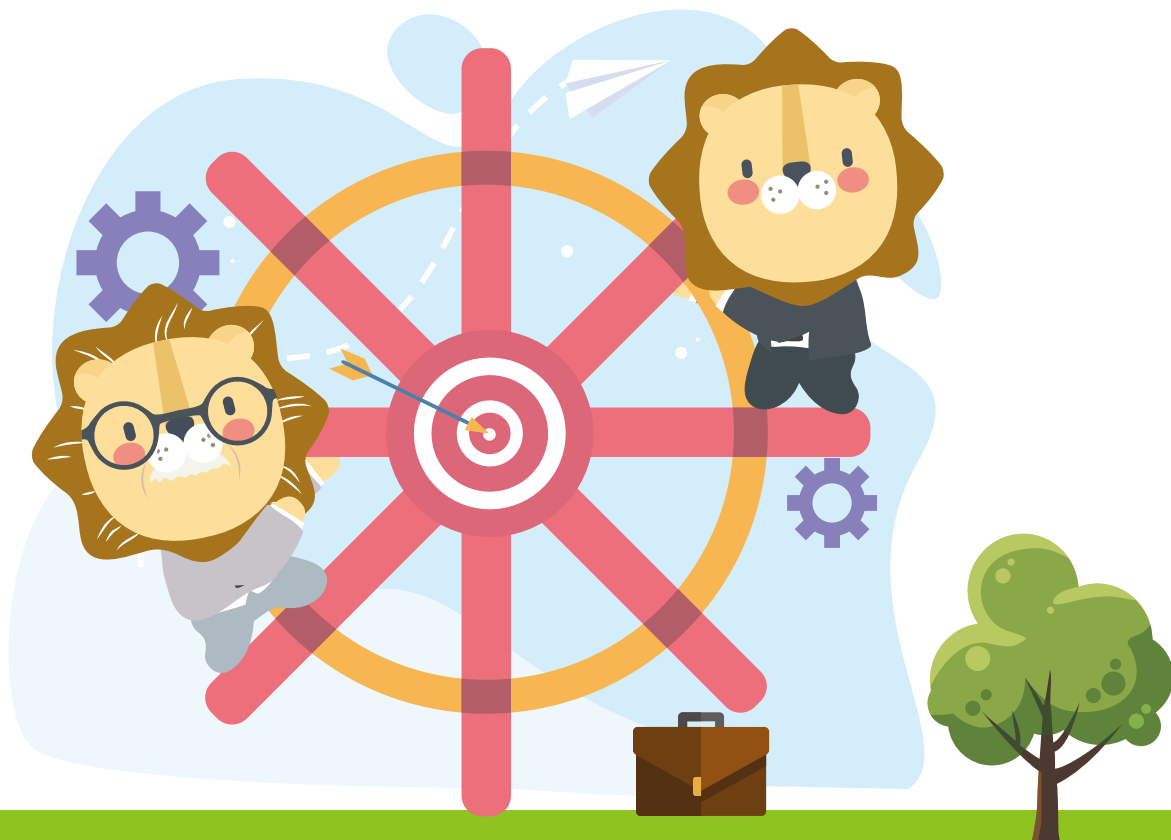
電話：02-27208889(代表號)、  
臺北市民當家熱線 1999

臺北市政府衛生局  
社區心理衛生中心



諮詢專線電話：  
02-33937885

臺北市十二區健康服務中心



### 三、學習障礙者就業服務

對於無身心障礙證明但持有縣市政府「特殊教育鑑定及就學輔導會」核發之**學習障礙**證明文件者，或教育主管機關核准文號者之學習障礙者或持有公私立醫療院所開立之學習障礙診斷證明相關文件之學習障礙者，在離開學校後有就業相關服務需求者，即可向勞政單位尋求協助。

臺北市就業服務處個案管理資源站  
電話：02-29302696

### 四、公職考試

若您有意加入公職行列或取得國家級專業證照，考選部每年均會提前預告隔年度各項考試日期計畫表，考選部網站亦提供各項國家考試介紹、考試資訊及命題大綱等，您可以及早規劃、準備考試事宜。



### 五、全國技術士技能檢定

若您具備專業技能或有意考取專業的技術士證照，勞動部勞動力發展署有設置技能檢定中心辦理技能檢定相關事項，並且在每年年底之前都會公告下一個年度全國技能檢定的梯次、職類級別、報名及測試等相關事項。



特定對象（含身心障礙者）參加技術士技能檢定還可申請學科測試費、術科測試費、報名資格審查費及證照費等補助，詳情請參閱「特定對象參加技術士技能檢定補助要點」。

#### 附註說明：

- 一、參考資料來源：勞動部勞動力發展署勞動辭典、勞動部勞動力發展署、臺北市社會局、臺北市衛生局、臺北市勞動局等網站。
- 二、各資源項目內容或網址之異動或更新，將依該主責單位之公佈為準。



離開校園並不表示您的學習階段已經結束了，仍然要建立「終身學習」的態度和習慣，積極利用多元管道和方法吸收各種不同領域的知識，以豐富個人的內涵，讓您更具職場的競爭力，普拉獅建議您可以將學習歷程記錄下來喔！

辦理單位





參加日期

課程(活動)名稱

時數

辦理單位

普拉獅上班去！



就業普拉斯  @taipeijobplus

