



第十篇 萬全準備蓄勢待發 ～就業準備

壹、概念說明

高中畢業後，到底升學好？還是就業好？

隨著社會環境變遷，教育普及，教育程度更是不斷衝高，大家戲謔笑稱「學士、碩士、博士生滿街跑」。暫且不去評價高等教育的發展是否有調整之必要，面對下一階段的生涯選擇，若從生涯發展的觀點來看，應以個人的興趣特質及相關條件為主要考量，此所謂擇其所愛，適才適所。

技術型或綜合型高中學生畢業後的進路選擇是相當多元的，除了升學之外，有些學生希望能將高中所學的專業技能運用於職場，直接選擇就業；也有學生希望有職場實務歷練，同時又能有學校課程的持續，那就適合選擇產學合作或雙軌旗艦方案－每週固定天數在職場工作，其它時間在學校上課；學用齊行，每個月還能有固定薪資收入。

這些都可以依個人需求做選擇，而且都是很棒的選擇！但不同於升學之處，就業求職或產學合作管道甄選人才沒有統一會考，參酌在學成績的比例也不高，真正的準備重點在於機會資訊的取得、個人就業的準備度、求職面試的準備、職場倫理及勞動權益觀念的建立，以及如何判斷這是一份理想的工作等等。

貳、適性輔導相關活動

- 一、生涯規劃課程：工作世界地圖介紹、個人特質與職業屬性關係、職業訪談報告、學長姐經驗分享、就業資訊網站介紹、生涯楷模介紹。
- 二、校內常見活動：職業博覽會、生涯達人講座、產業參訪、職場見習 / 實習、就業服務站。





參、具體做法

一、校友就業準備經驗分享

學校：普通型 技術型 綜合型 單科型

年級：高一 高二 高三

方式：班會 早自習 自習課 週記 家庭作業

寒暑假作業 個別談話 融入課程 其他

時間：30-50 分鐘

說明：

(一) 技術型或綜合型高中學生在學階段都已選定特定科別，進行專業領域學習，因此就業亦多有共通的行業別，導師可以利用這樣的特性，邀請本科畢業的校友返校與學弟妹進行就業準備經驗分享，以更貼近學生的經驗及需求。

(二) 導師可以在活動前先蒐集學生的提問，提供校友預作準備；導師亦可參考下列問題，一併提供。

(三) 學長姐分享的內容重點：

1. 您當初是怎麼知道有這個工作機會？有沒有透過什麼管道或資訊平台？
2. 您如何確知這是您願意一試的工作？您當時考量了哪些（工作內容、薪資標準、升遷制度、公司福利…等）？您是透過什麼方式取得這些資訊？
3. 為了取得這份工作，應徵前您做了哪些準備（考試、面試…）？
4. 在這次應徵經驗中，哪部分讓您印象最深刻？若有機會重來一次，您覺得當時可以怎麼做表現會更好？
5. 對於有興趣成為追隨者的學弟妹，在就業準備上，您會給什麼建議？

(四) 聽完校友分享後，導師可以要學生將心得寫在週記上，或者將上述問題印製成 A4 大小的學習單，讓學生填寫。學生將學長姐的分享內容與個人經驗連結，印象更深刻，幫助也更大。





二、打工面面觀－了解勞動權益教育

學校：普通型 技術型 綜合型 單科型

年級：高一 高二 高三

方式：班會 早自習 自習課 週記 家庭作業

寒暑假作業 個別談話 融入課程 其他：

時間：10 分鐘

說明：

(一) 學生可能會利用課餘或假期時間打工，不管學生打工目的是要收入還是工作經驗，導師最好能掌握學生打工的概要情形，適時叮嚀學生注意打工安全。學生工讀其實也是學生跟職業世界的初步接軌，有助於培養職場倫理、勞動權益及工作態度的概念，增加人際互動能力甚至專業能力，拓展學生的職業視野。

(二) 認識求職的「三大準備、七不原則」

■三大準備：應徵前做好「充分準備」

1. 蒐集應徵公司資料，上網了解該公司性質及工作內容。
2. 請朋友、家人陪同面試，或事先打電話告知親友欲前往面試之地點。
3. 檢視徵才廣告內容是否有不合乎常情的優渥待遇，或公司業務與工作內容模糊、不確定，這些都要提高警覺、小心受騙。

■七不原則：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之產品。
3. 不辦卡：不應求職公司之要求而當場申辦信用卡。
4. 不簽約：不簽署任何不明用途的文件、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。





(三) 可在第一個學期結束的寒假前，利用班會時間宣讀學校的假期工讀須知，也可以運用班級電腦連結上「全國就業 e 網」的青少年打工專區或「RICH 職業體驗網」等跟打工安全相關的網站，提醒學生有關工讀權益保護、工讀安全和求職陷阱等知識，讓學生能安心又安全地工讀。

(四) 為了要了解工讀或工作的權益，建議學生可上行政院勞工委員會網站下載「工作規則參考手冊」，了解受僱、解僱、工資、津貼、獎金、工作時間、休息、休假、請假、退休、考勤、考核、獎懲、升遷、職業災害補償及撫卹、福利措施與安全衛生等工作規則與權益。倘若有工作權益受損情形，可至下述相關單位諮詢或申訴：

1. 勞委會申訴專線 0800-085-151
2. 各縣市勞工局諮詢電話

(五) 導師可以請學生將打工心得寫在寒暑假作業當中，一方面可以加深學生的印象，一方面也可以藉此討論學生在工作現場的困境與經驗。再者，導師也可以整理大家作業心得後歸納未來因應的作法，讓未實際工讀的同學透過討論達到觀摩學習之效。

(六) 相關網站資訊介紹：

- 1、RICH 職場體驗網－工讀權益專區。內有求職防詐騙、安全須知、糾紛處理、權利義務等相關報導，提醒青年留意工讀安全及權益保障。
- 2、全國就業 e 網－青少年打工網站。內有「求職安全」、「暑期工讀須知」等兩專區，相關文章提醒青年權益保障。
- 3、青年職涯發展工作站－職場情報站專區有求職技巧與防騙文章
<http://khesa.evta.gov.tw/ys/>
- 4、OKWORK 台北人力銀行－職場新鮮誌專區，職場相關法令區塊刊登就業權益相關文章 <https://www.okwork.gov.tw/frontsite/>
其中有一篇求職防騙教戰守則【常見求職陷阱類型】
- 5、facebook 粉絲團：勞工保險局、RICH 職場體驗網、全國就業 e 網





- 6、求職「三大準備、七不原則」網站文宣：http://media.career.com.tw/epaper/member/990524/rich_edm1/rich_edm1.html
- 7、行政院勞工委員會工作規則參考手冊：http://www.cla.gov.tw/cgi-bin/siteMaker/SM_themePro?page=4a023b1c

三、職場倫理教戰守則

學校：普通型 技術型 綜合型 單科型

年級：高一 高二 高三

方式：班會 早自習 自習課 週記 家庭作業
寒暑假作業 個別談話 融入課程 其他：

時間：20 分鐘

說明：

- (一) 職場倫理就像班級常規，是職場運作的紀律與邏輯，也是人們終身學習的一環。不同的是，班規可透過團體討論來建立，職場倫理則更為複雜，除了共同討論建立的管理規章之外，還有涉及工作安全與效能的基本作業程序。基本作業程序是由相關的作業人員，經過長時間的研究和嘗試而建立的，能夠保障職場每個員工的工作安全，並可以得到最佳工作效能。
- (二) 導師可透過學期初的班規制定與討論，延伸到職場倫理的討論：
1. 明文的規定－未來進入職場工作時，會不會有像班規一樣的規定呢？說一說你聽說過的職場規定有哪些？
 2. 不成文規範－班上有些明文規定的班規，也有不成文的規範。職場上會不會也有一些不成文的邏輯或規範呢？
 3. 職場的倫理－除了規定與規範之外，每個職場還有其內部營運倫理及外部關係倫理，就像是每個學校有自己的校風一樣。我們要如何幫助自己在求職或就業之前就了解這些職場倫理呢？





- (三) 可邀請有工讀的學生分享經驗，請他們提出自己對職場倫理的觀察，也可以分享工作甘苦談。當然，職場新鮮人難免可能觀念不盡然正確，或是比較怕吃苦。導師正可以藉由這樣的交流討論，運用同理心和比喻的方式，引導學生轉換角色思考，了解職場倫理的重要。
- (四) 職場達人經驗分享：邀請校友、家長或更多職場達人，跟學生分享更多職場倫理交戰守則。可分享主題如下：
1. 在工作上要如何做到公私分明？
 2. 老闆最在乎的職場倫理為何？
 3. 如何處理與業務有關利益誘惑？
 4. 職場中是否有性別歧視或其他歧視？
 5. 在職場上應如何表現出正確的工作態度？
 6. 如何建立職場上的較佳人際關係？
 7. 公司如何規範員工不誠實的行為？
 8. 該公司曾經發生那些較重大的倫理事件？
 9. 如果知道該職場的勞動權益呢？
 10. 其他職場倫理議題

四、如何避免職場性騷擾

學校：普通型 技術型 綜合型 單科型

年級：高一 高二 高三

方式：班會 早自習 自習課 週記 家庭作業

寒暑假作業 個別談話 融入課程 其他：

時間：20 分鐘

說明：

(一) 依性別工作平等法規定，職場性騷擾分為兩類：

1. 敵意工作環境性騷擾：受僱者於執行職務時，任何人以性要求、具





有性意味或性別歧視之言詞或行為，對其造成敵意性、脅迫性或冒犯性之工作環境，致侵犯或干擾其人格尊嚴、人身自由或影響其工作表現。

2. 交換式性騷擾：雇主對受僱者或求職者為明示或暗示之性要求、具有性意味或性別歧視之言詞或行為，作為勞務契約成立、存續、變更或分發、配置、報酬、考績、陞遷、降調、獎懲等之交換條件。

(二) 教導並演練拒絕性騷擾四招式

1. 第一招—開口說不

【情境】黃經理很喜歡摸你的臉頰說：「你好可愛喔！」

【回應】直視該該經理並回答：『經理，我不喜歡別人摸我的臉頰，你可以誇獎我但是不可以摸我。』

2. 第二招—態度堅定

【情境】某同事喜歡用撞屁股來打招呼。

【回應】閃開身體，態度堅定的說：『這種打招呼的方式讓我感覺不舒服。』若如果對方持續騷擾，就跟老闆反應。

3. 第三招—大聲喊叫

【情境】公車上有人摸你大腿。

【回應】大聲說出：『是誰在摸我！』

4. 第四招—離開現場

【情境】陌生人跟你搭訕或靠太近。

【回應】可以不予理會，或迅速走到人多的地方。

(三) 教師可準備情境題，分組抽題進行行動劇表演，讓學生模擬運用上述的四招來回應職場性騷擾。





五、求職面試全攻略

學校：普通型 技術型 綜合型 單科型

年級：高一 高二 高三

方式：班會 早自習 自習課 週記 家庭作業

寒暑假作業 個別談話 融入課程 其他：下課時間

時間：10 分鐘

說明：

- (一) 要成為職場的優秀人才，除了專業能力不可少外，求職面試時還有許多重要細節會影響求職者給人的第一印象，甚至攸關最後是否被錄取。例如守時，提早 5-10 分鐘抵達面試會場，稍稍早到但又不會太早，就是一個很重要的原則，可以反應出求職者恰如其分的判斷。相反的，如果求職者遲到，又沒有事先打電話告知，這一次的面試結果就可想而知了。
- (二) 教育部青年發展署建置的「RICH 職場體驗網」首頁右側「職場達人」專區，蒐集了有關求職面試必備的知能，包含叮嚀職場倫理、攻略、形象、面試、履歷等篇，內容非常適合提供給學生做就業前求職面試的準備。網址 <https://rich.yda.gov.tw/>。
- (三) 導師可以請學生輪流或指定相關班級幹部（例如實習股長）前往「RICH 職場體驗網」-「職場達人」專區或其他相關網站瀏覽求職面試必備的知能，每週列印一篇張貼在教室佈告欄專區，讓學生利用下課空檔時間自行閱讀，長期下來，必能累積大量求職知能，做好就業前的準備。
- (四) 導師也可以在學期期末階段利用一次週記寫作，發下「求職準備度檢核表」，讓學生檢視自己求職準備的程度，一方面幫助學生了解自己是否仍有不足之處，一方面也讓導師掌握學生的準備狀態，適時提供必要協助。檢核表如附件 10-1。





適性輔導 揚才啟航

六、組成團隊勤練面試

學校：普通型 技術型 綜合型 單科型

年級：高一 高二 高三

方式：班會 早自習 自習課 週記 家庭作業

寒暑假作業 個別談話 融入課程 其他

時間：30-50 分鐘

說明：

- (一) 每一個職缺的甄選都少不了面試，產學攜手或雙軌旗艦管道的入學及就業，面試也是極其重要的一關，透過模擬面試，可以讓學生體驗正式面試的臨場氣氛，並透過面試委員的回饋，改進行為舉止和言談表情。對學生而言，透過練習、再練習，駕輕就熟，臨場自然能輕鬆應對。
- (二) 導師可以請學生先將職場面試考古題蒐集成冊（可參見上一個活動「RICH 職場體驗網－職場達人專區」），接下來引導學生組成面試演練團隊，約五、六人一組，提問的問題直接取材自面試考古題。利用時間定期演練，練習自我介紹以及問答，並互相回饋。
- (三) 導師另外可以提供「求職模擬面試學生表現檢核表」，供學生作為每次練習時的書面回饋，包括口試的服裝儀容和禮儀、自我介紹、面試問答及個人檔案提供的情形等等。檢核表如附件 10-2。

七、做個情蒐高手

學校：普通型 技術型 綜合型 單科型

年級：高一 高二 高三

方式：班會 早自習 自習課 週記 家庭作業

寒暑假作業 個別談話 融入課程 其他：下課時間

時間：10 分鐘





說明：

- (一) 對於想要進入職場的學生而言，如何及時掌握就業相關訊息，相形重要，也相對花費較多的心力。因此，掌握產業最新動態、蒐集職訓開辦訊息、了解自行創業必勝秘笈等，都是就業前的必修學分。
- (二) 導師可以請學生輪流或指定相關班級幹部（例如實習股長），定期上網查詢最新資訊，公告在教室佈告欄專區，讓學生利用下課空檔時間自行瀏覽，以便及時掌握最新消息，充分做好就業前的準備。
- (三) 有關就業準備的諸多面向，以下提供幾個好用網站：
 1. 「青年就業尋寶圖」網頁：位於「全國就業e網」中，內容包含「青年就業資源」、「失業青年服務」、「技能檢定」、「職業訓練」、「職涯探索」、「職場體驗」、「就業服務」以及「創業服務」等區塊，依其性質分別提供相關計畫簡介及超連結，其中「青年就業資源」地圖為完整的就業服務網絡系統。網址 <http://file.ejob.gov.tw/>，首頁左側「就業尋寶圖」。
 2. 「創業頭家」網頁：位於「創業圓夢網－創業服務諮詢－創業e網通」，彙整創業相關計畫並超連結。內容主要區分為「創業增值」、「創業研習課程」、「創業諮詢與陪伴輔導」、「資金需求」、「民間創業相關機構」等部分。網址 <http://sme.moeasmea.gov.tw/>。
 3. 更多其他就業資訊網站，請參閱表 10-1。
 4. 另外有些學生希望在學中即能進入職場累積職涯歷練經驗，學用齊行，職場體驗的相關網站，請參閱表 10-2。



表 10-1 就業資訊網站：提供求職求才服務及職場資訊。

網站名稱	主辦機關	網站簡述	網址
青年職涯發展工作站 (Youth Salon,YS)	行政院勞工委員會職業訓練局	以全人全職涯觀點，提供職涯探索、職業訓練、就 / 創業資訊等多面向內容。其中「職場情報站」專區，有產業動態、職業訓練資源、創業與技能檢定、求職技巧與防騙、達人訪談等資訊。	http://210.209.13.48/CareerGuide/index.aspx
全國就業 e 網	行政院勞工委員會	提供求才求職媒合平台，以及職場資訊、就業準備等資訊。	http://www.ejob.gov.tw
職能發展應用平台	行政院勞工委員會	推動職能發展，整合應用各中央目的事業主管機關因應產業需求開發之產業職能基準，以強化職業訓練之內涵與成效。包含職能資源及課程相關資訊。	http://icap.evta.gov.tw/about.aspx
各區就業服務中心、職業訓練中心	行政院勞工委員會職業訓練局	就業服務中心提供民眾就業媒合資訊，以及諮詢服務；職業訓練中心提供技能訓練。	
OKWORK 台北人力銀行	台北市就業服務處	主要服務為就業博覽會、求職求才服務、內湖科技園區服務、職場新鮮誌。	https://www.okwork.gov.tw/frontsite/dispatch.do?def=frontsite.index
職訓 e 網	行政院勞工委員會職業訓練局	提供職業訓練訊息及職能相關資訊。	http://www.etraining.gov.tw/index.html



表 10-2 職場體驗網站：提供工讀、實習及見習等相關訊息，協助學生於在學中即能進入職場累積職涯歷練經驗。

網站名稱	主辦機關	網站簡述	網址
建教合作 資訊網	教育部國教署	建教合作相關資源彙整。	http://140.122.79.150/coedu/
產學合作 資訊網	教育部技職司	產學合作相關資源彙整。	http://www.iaci.nkfust.edu.tw/Industry/index.aspx
產學攜手合作 計畫資訊網	教育部技職司	結合高職（五專）與技職校院縱向之進修管道，並結合產業資源，達成學校與產業界攜手合作，培育技術人才，符應產業需求人力的質與量。	http://etest.nkuht.edu.tw:8808/iacp/
教育部大學校外 實習媒合平台	教育部技職司	提供實習資訊，使學生透過實習印證所學，增進專業知識，培養學生對工作職場及專業倫理之正確認知，及作為其職業試探、就業輔導之參考。	http://eai.nkfust.edu.tw/Job104/index.aspx
RICH 職場 體驗網	教育部青年發展署	整合工讀、見習及實習等計畫，提供青年多元的職場體驗機會，協助青年及早進行職涯規劃，順利從學校轉銜到職場。	http://rich.yda.gov.tw/





八、做個理財高手—成就我的夢幻人生

學校：普通型 技術型 綜合型 單科型

年級：高一 高二 高三

方式：班會 早自習 自習課 週記 家庭作業

寒暑假作業 個別談話 融入課程 其他：

時間：10 分鐘

說明：

- (一) 對每個人來說，辛勤學習，磨亮專業，無非希望在進入職場後能依所學，賺得人生第一桶金、第二桶金、第三桶金…，然後依照人生規劃成家、置產、旅遊…，成就自己的夢幻人生。但無論人生有多夢幻，縱使每個人的價值標準有不同，不可諱言的，經濟基礎是撐起日常生活的必備條件之一，有句話說：「金錢非萬能，但沒錢卻是萬萬不能」。因此具備理財能力，充分理解生財工具，有效增加財富機會，是每個準備成為職場新鮮人的高中生必上的一課。
- (二) 導師可以請學生平時多留意報章雜誌上有關理財的相關報導，包括各種投資管道的獲利及風險、理財達人的省錢儲蓄妙方、經濟政策與最新市場行情等，以充實基本的理財觀念。
- (三) 「全國就業 e 網」的「職場萬花筒專區—理財資訊」蒐集了有關理財方式及理財達人成功經驗的最新文章，適合學生就業前閱讀準備。網址 <http://www.ejob.gov.tw/cont/finance/list.aspx>。
- (四) 導師可以選擇一次週記寫作，以「我的夢幻人生」為主題，從理財達人的成功經驗出發，請學生寫下自己未來的理財規劃，寫作重點如下：
 1. 就自己曾閱讀過的理財文章中，挑選一個既欽佩又想效法的理財達人的故事，簡要概述他讓人欽佩之處。
 2. 在可行的前提下，自己希望擷取達人的哪個做法或想法。
 3. 預計何時存到人生的第一桶金（新臺幣 100 萬）？在財務規劃上有何想法。



肆、附件

附件 10-1 求職準備度檢核表

檢核項目	準備程度 (0-10 分) 請圈選
面試的服裝儀容	尚未準備 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 準備 OK
面試自我介紹及問答	尚未準備 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 準備 OK
一份完美履歷表	尚未準備 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 準備 OK
會加分的態度表現	尚未準備 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 準備 OK
除了上述的檢核之外，你認為自己的求職準備尚需努力或需要協助的部份還有（請條列說明）：	

附件 10-2 求職模擬面試學生表現檢核表

檢核類別	檢核項目
服裝和禮儀	<input type="checkbox"/> 積極自信 <input type="checkbox"/> 親切有笑容 <input type="checkbox"/> 從容不迫 <input type="checkbox"/> 誠懇自然 <input type="checkbox"/> 清晰有條理 <input type="checkbox"/> 音量適中 <input type="checkbox"/> 服裝適當 <input type="checkbox"/> 服裝整齊乾淨
自我介紹	<input type="checkbox"/> 積極自信 <input type="checkbox"/> 從容不迫 <input type="checkbox"/> 誠懇自然 <input type="checkbox"/> 清晰有條理 <input type="checkbox"/> 音量適中 <input type="checkbox"/> 內容得宜 <input type="checkbox"/> 時間控制良好
面試問答	<input type="checkbox"/> 積極自信 <input type="checkbox"/> 從容不迫 <input type="checkbox"/> 誠懇自然 <input type="checkbox"/> 清晰有條理 <input type="checkbox"/> 音量適中 <input type="checkbox"/> 反應敏捷 <input type="checkbox"/> 有見解 <input type="checkbox"/> 有一定專業知識 <input type="checkbox"/> 概念清晰完整 <input type="checkbox"/> 時間控制良好 <input type="checkbox"/> 幽默感
個人檔案	<input type="checkbox"/> 能主動提供 <input type="checkbox"/> 編輯有組織有系統 <input type="checkbox"/> 內容詳實完整 <input type="checkbox"/> 文字表達能力佳 <input type="checkbox"/> 內容可信度高 <input type="checkbox"/> 製作精美
其他建議	

