

# 勞動部勞動力發展署中彰投分署

## 111 年度「校園職涯服務暨提升就業準備力計畫」簡章

### 壹、計畫緣起

人的就業問題涉及廣泛層面，非僅於畢業後再提供就業服務或職業訓練，即可順利推介就業，應於求學階段，及早培養規劃職涯之概念，並瞭解就業市場與職場之實質內涵。

考量職涯規劃對個人之重要性，為協助國、高中學校在學學生提早認識自我與工作世界，讓其能接觸及了解「職涯規劃」的重要性，及早思考個人生涯定位，勞動力發展署中彰投分署（以下稱本分署）特規劃個人職涯，認識就業市場發展趨勢，提升學生就業準備力。

### 貳、辦理單位

- 一、指導單位：勞動部勞動力發展署
- 二、主辦單位：勞動部勞動力發展署中彰投分署
- 三、承辦單位：就業情報資訊股份有限公司

### 參、參加對象

活動對象為本分署轄區內（臺中市、彰化縣、南投縣）國、高中學校學生，以偏遠地區學校為優先。

### 肆、辦理時間及地點

- 一、辦理時間  
111 年 02 月 18 日至 11 月 11 日止。
- 二、辦理地點  
除參訪活動外，其他活動由申請學校提供。

### 伍、活動費用

本計畫各項活動主要行政費用，如講師費、參訪車資等由本分署全額補助。

## 陸、報名方式

一律採網路報名，報名網址：

<https://www.surveycake.com/s/6M8m7>



## 柒、申請期限

自即日起至 111 年 2 月 14 日(星期一)中午 12 時截止。

## 捌、計畫連絡人

承辦單位連絡人：賴韋丞 先生 電話：(04) 2452-7716 分機 18

## 玖、活動內容

### 一、職涯探索暨就業知能講座活動

課程安排以職涯探索、職涯規劃分析、面試溝通應對技巧、職場趨勢、勞動權益、工作倫理及企業文化等相關課程為主。

期透過專家學者、企業人講授進入職場必須之知能，工作所需具備之職能及工作態度，以幫助學生了解職場實際狀況，累積職場競爭優勢。對於未來踏入職場，能有更明確的方向。

(一) 活動場次：共辦理 40 場次。

(二) 課程內容及時間配當表

每場次活動整體時間 120 分鐘，演講時間約 90-100 分鐘(2 節)，課程內容以職涯規劃分析、職涯探索、如何選擇自己適合的工作、面試技巧等主題為主，並於活動前調查各校欲辦理之主題，以確保活動成效，相關課程規劃如下頁：

國中講座主題與時間配當表			
序號	時間	課程名稱	內容
1	15 分鐘	中彰投分署簡介影片	播放分署簡介影片，介紹分署各相關青年就業促進措施
2	100 分鐘 (擇一主題)	<u>主題一、態度，決定一切</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 培養正確工作態度及價值觀。</li> <li>● 培養解決生涯問題及做決定的能力。</li> </ul>	讓青年學子在進入職場前，透過課程了解生涯規劃及工作的價值，提升未來就業及升學的態度。
		<u>主題二、揮毫夢想的藍圖</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 尋找自我夢想</li> <li>● 為自己的夢想擬訂行動方案</li> </ul>	透由引導學員進行職涯規劃書的撰寫，檢視自我並思考未來，設定目標後擬訂行動計畫，逐步執行及修正。
		<u>主題三、高中高職怎麼選</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 高中職學群介紹</li> <li>● 學群對應未來系所或求職方向</li> </ul>	藉由課程與讓學生了解高中課程及高職技術課程上的差異，以及未來升學或職群對應就業工作類型的介紹。
		<u>主題四、產業分類大解析</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 大方向職業分類介紹</li> <li>● 職業內容介紹與問答</li> </ul>	介紹目前主要職務類別、並針對職務類別工作內容進行介紹，讓學員對各類職務有基本認知。
		<u>主題五、學會說好話</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 良好溝通表達的重要性</li> <li>● 說話的技巧</li> <li>● 實作演練</li> </ul>	透由溝通表達技巧的訓練，青少年學子了解說好話跟把話說好的重要性，對於其未來人際互動將有重要之影響。
3	10 分鐘	QA 時間	

高中(職) 講座主題與時間配當表			
序號	時間	課程名稱	內容
1	15 分鐘	中彰投分署簡介影片	播放分署簡介影片，介紹分署各相關青年就業促進措施
2	100 分鐘 (擇一主題)	<u>主題一、找自己人生的定位</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 職涯/生涯規劃的意義</li> <li>● 職涯/生涯規劃的要素</li> <li>● 職涯/生涯規劃的 SWOT 分析</li> <li>● 職涯/生涯規劃的目標與執行</li> </ul>	透過職涯規劃，讓青年學子了解職涯規劃的重要。
		<u>主題二、培養社交好人氣</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 十個未來用的到的好習慣</li> <li>● 有禮走遍天下</li> <li>● 實作演練</li> </ul>	讓青年學子透過課程了解在出社會前就須具備的好習慣，以因應踏入職場(就業)能得心應手。
		<u>主題三、職場禮儀</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 正式場合如何穿著能展現專業</li> <li>● 如何讓主管印象深刻?</li> <li>● 職場個人形象塑造及魅力展現</li> </ul>	藉由工作態度與競爭力課程能培養學員正確工作態度及協助找出其核心價值，提昇自我競爭力，做好萬全準備迎接新職場生涯。
		<u>主題四、熱門產業一網打盡</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 產業趨勢介紹</li> <li>● 產業與科系出路的關聯性</li> <li>● 工作世界的職能需求</li> </ul>	透由分析目前產業發展的趨勢，連結未來大學之科系出路，讓學員了解未來職場需要學習什麼樣的職能。
		<u>主題五、自我行銷打出個人品牌</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 打造行銷自我的完美履歷</li> <li>● 履歷投遞方法及技巧</li> <li>● 成功的面試技巧</li> <li>● 企業甄選手法分析</li> </ul>	透過課程，讓職場新鮮人了解如何撰寫履歷表、履歷表投遞之技巧、面試技巧等技能。
3	10 分鐘	QA 時間	

## 二、參訪活動

參訪地點包括本分署轄區內之企業，或本分署訓練工場、青年職涯發展中心暨 TCN 創客基地等地點，活動內容為傳達產業及職場實際環境狀況及產業未來發展趨勢、職場環境介紹等。

(一) 活動辦理場次：30 場次。

(二) 執行方式

- 1、參訪企業之選擇以轄內 5+2 相關產業、曾獲勞動典範獎、人力創新獎及各縣市幸福企業或友善職場為優先，另輔以與主辦單位長期合作之企業如：雙軌旗艦計畫，青年就業旗艦、青年就業領航…等之合作企業。
- 2、參訪過程中搭配 2 小時企業講師，以提供參與人員對各產業職類之認識。
- 3、如為整天之行程，除參訪企業外，另建議搭配本分署訓練工場或青年職涯發展中心。
- 4、活動將視參訪單位可配合之狀況安排實作體驗，可使學員了解職類技能。
- 5、每場次均由承辦單位安排工作人員隨行。
- 6、活動結束後，將由參與同學撰寫參訪紀錄表，以了解參訪成效。

### (三) 行程規劃時間配當表

順序	課程名稱	講師	課程時間
1	<u>職涯列車到站囉!-學員報到</u>	工作人員	0830-0900
2	<u>職涯列車啟航-往目的地出發 1</u>	工作人員	0900-1000
3	<u>前輩驚典語錄-職場達人經驗分享 1</u> 透過達人工作心得分享讓少年瞭解職場實際狀況及該工作所需具備的職能與職場性格，藉以對工作能有基本認知。	企業講師	1000-1050
4	休息時間	工作人員	1050-1100
5	<u>職場達人幫解惑-產業概況一點通 1</u> 透過產業現況解說及未來發展趨勢分析，讓少年對該工作前景有初步了解，以對未來職涯的選擇能有更準確的方向。	企業講師	1100-1150
6	<u>午餐時間</u>	工作人員	1150-1300
7	<u>職涯列車啟航—往目的地出發 2</u>	工作人員	1300-1330
8	<u>前輩驚典語錄-職場達人經驗分享 2</u> 透過達人工作心得分享讓少年瞭解職場實際狀況及該工作所需具備的職能與職場性格，藉以對工作能有基本認知。	企業講師	1330-1420
9	<u>夢想實踐家-職場實作體驗 2</u> 先視企業可配合狀況進行企業場域導覽後，由講師帶領學員透過實作方式，體驗工作實際執行狀況，採用動手製作學習「解決問題」的科技素養。並瞭解產業特性及工作技巧與發展，提升學生的學習興趣，以衡量自身條件與能力，為進入職場提前作準備，提升競爭力。	參訪企業	1420-1600

※流程視參訪單位時間調整

### 三、青少年職涯探索活動

本活動規劃將主要以職涯探索及規劃、職業體驗等動態闖關活動設計為主，以傳達個人能力與職業關係為主軸（例如：職業特質與個人之認識）。

（一）活動辦理場次及人數：6 梯次，預計 390 人次參與。

（二）課程安排

本課程規劃具備了四大特色及面向：包含「實作參與」、「實務融合」、「團隊互動」、「活力青春」，並將這四大精神融入課程的規劃中，以發揮「學與做」的結合，更讓學員從中學習職場團隊運作、產業現況、職場生態、生涯目標的設定、自我 SWOT 分析、行動方案擬定、自我展現等操作過程及重要性。以下為課程規劃內容：

（三）課程規劃：

活動課程內容主要以生涯探索、自我能力探索、職涯探索及體驗、生涯探索等面向，協助學子能初步規劃自我職涯。

授課形式結合 20%講演、30%討論分享、50%動態體驗，在課程中融合多元、生動、趣味又具知識性的互動課程，在充實又緊湊的課程中交叉動、靜態的課程操作，除可提升學習效益外，並可避免學員密集接收過多資訊的勞累感，精彩的課程內容安排如下：

- 1、**生涯探索**：課程時間 3 節，透過生涯卡及專業講師的解析，探索自我價值觀與生涯價值觀，做出生涯選擇，選擇對自己更有意義與價值的人生方向。
  - **國中生課程方向**：使用青少年版生涯卡
  - **高中生課程方向**：視學生屬性及成熟度決定使用成人版或青少年版。
- 2、**自我能力探索**：課程時間 3 節，透過能力強項卡及專業講師的解析，進行個人具備能力與人格特質的探索。
  - **國中生課程方向**：協助學生探索個人具備能力與人格特質，並整合個人能力，建立自我認同。
  - **高中生課程方向**：再次檢視自我能力與人格特質是否有所變化，且深入檢視所具備之能力與自我性格聯結，挑選已具備且想要使用的能力，將其運用於自我了解與經營生涯，讓生涯選擇更加聚焦。
- 3、**職涯體驗**：課程時間 3 節，設計互動式課程，帶領青年學子進行職場觀察及體驗，透過角色扮演的的方式，建立對各產業之職務所需具備知人格特質、專業能力建立相關認知。
  - **國中生課程方向**：透過闖關遊戲了解職務項目及工作內容。
  - **高中生課程方向**：透過闖關了解職務項目、工作內容、與科系的連結度及職能需求等。
- 4、**職涯規劃**：課程時間 3 節，課程主要以前述課程所傳遞的概念為主軸，由專業的老師帶領，讓學生實際撰寫「職涯規劃書」，並作生涯目標的設定、自我 SWOT 分析、行動方案擬定等，藉此讓學生建立未來生涯規劃須具備的要件與能力的相關認知，可有方向且積極培養相關能力。
  - **國中生課程方向**：生涯目標的設定與行動方案擬定等建議版的撰寫及分享。
  - **高中生課程方向**：生涯目標的設定、自我 SWOT 分析、學習進路、行動方案擬定等。
- 5、**座談與分享**：針對當日課程所學進行心得分享，或提供建議，作為後續課程辦理之參考。



6、結業式：協助學員「投遞夢想時空膠囊」，以活動意象製作明信片，讓學員寫下對自己未來的夢想，並於封存後於新年度開始前由承辦單位寄出，讓學員接受之前所許下的願望，達成了沒，還沒也沒關係，繼續朝目標邁進。填寫結束後，頒發結業證書與拍大合照留念。

(四) 課程內容及時間配當：

第一天			
次序	課程名稱	講師	課程時間
1	早安，熱血青年-報到分組及活動成員認識	工作人員	0830-0900
2	職涯探索大進擊	聘用講師	0900-1200
3	午餐(主辦單位宣導影片欣賞)		1200-1300
4	職場大解密-職業性格探索闖關活動	聘用講師	1300-1600
5	座談與分享	承辦單位 及講師	1600-1630
第二天			
1	早安，熱血青年—報到	工作人員	0830-0900
2	英雄聯盟-能力強項卡	聘用講師	0900-1200
3	午餐(主辦單位宣導影片欣賞)		1200-1300
4	找尋自我生涯的出發點--生涯規劃書撰寫	聘用講師	1300-1600
5	結業式與座談分享	承辦單位 及講師	1600-1630

#### 四、職業適性測驗及解釋活動

由具職涯顧問證照之職涯顧問，以集體解析講座方式，透由職業適性診斷測驗，幫助學生了解自己的性格、優缺點，與將從事相關行業須具備之職場性格，以及具備哪些職場核心能力。

(一) 活動辦理場次：40 場次。

(二) 執行方式

- 1、每場次活動時間為 2 小時，由本計畫專職人員至參與學校進行測驗施作及解析，並將視對象特性運用不同之測評工具進行施測。
- 2、為強化執行時間效益，將於活動前安排施測並可於活動當日即取得施測結果報告。

(三) 活動對象活動內容及時間配當表

序號	活動內容	說明
1	測評工具施測	將於活動前施測
2	開場及中彰投分署業務簡介	10 分鐘
3	施測結果說明及解釋	90 分鐘
4	Q&A 問題探討	20 分鐘