



國郵資已付

板橋郵局許可證
板橋字第371號
(無法投遞時請免退回)



友好人

中華郵政板橋雜字第 102 號登記證登記為雜誌交寄
中華民國八十五年八月十五日 創刊

第八十五期 (季刊) ●免費贈閱

發行 財團法人友好公益基金會
新北市友好潛能發展中心

發行人 林振木

總編輯 黃麗琪

地址 新北市新店區行政街十巷六號

電話 (02)2912-9222 · 2914-3307

傳真 (02)2917-0975

劃撥帳號 0018040-5

網站 www.goodwill-taipei.org.tw/ap/index.aspx

電子信箱 gwpotent@ms17.hinet.net

【由於您的支持，使我們不斷成長茁壯！】

★友好職訓學習心得★



電腦資訊應用實務班



學員陳淑玲

很快的從4月8日來到【友好公益基金會】上職訓課程第一堂課，到現在已經快三個月了，回想當初想來上課的動機，最主要是想要增進自己的電腦能力，再看看是否有符合自己體力與興趣等相關的工作，因之前的工作經驗總是在會計部門從事進出貨記帳方面事務和現在新的資訊雲端功能與辦公室事務機器操作…等的能力上都一知半解，於是有了想借由政府舉辦免費的電腦職訓班來加強自己的動機，所以選擇了【友好】的職訓課程。

回想要來參加評估考試時，還擔心不會過，想自己已是中高年齡了，反應和記性沒有年輕人的快和好記憶所以怕會考不上。沒想到進電腦教室考試時社工員羅老師和訓練員游老師耳提面命，叮嚀考生不要緊張，才能發揮應試水準，經過職訓晤談及電腦專業能力檢測評估的過程，結果我竟然順利考上了，真是喜出望外，難以致信。

在上課開始至今老師們都適時地關心學員上課反應，值得一提的是游老師個性幽默，耐心重複教學方式非常多元活潑，以主題式授課方法結合社會時事，加上考慮到每位學員的特質，尤其徵得學員同意能下課後可留半小時來給需要的同學做課後輔導及個別化教學，讓我在輕鬆無壓力的學習氣氛下學會了基本的辦公室職場與電腦文書功能的提升，例如 WORD 文書處理排版、EXCEL 電子試算表、POWERPOINT 簡報製作設計和數位資料備份、PDF 可攜式電子文件轉檔成各種微軟 Office 文件格式、多媒體照片合成、影片剪接與光碟片燒錄…等等，一系列職場實用又有趣的課程。

在未來還有三個月的學習中，我希望能在九月底能順利的考上 TQC (企業人才技能認證) 電腦技能檢定，拿到證照。這些將會是未來職場上求職面試時都有加分和用得到的實證，也希望能找到適合自己體力的文書、內勤工作。

雖然受訓時間只有短短的六個月，但在【友好】有這麼好又有愛心的老師教導。面對未來我充滿期待，我相信機會是給準備好的人，也相信努力就有希望。來吧！繼續加油學習了。



★友好職訓學習心得★



電腦資訊應用實務班



學員林宜婷

光陰似箭，歲月如梭，不知不覺來「友好」參加電腦專班職訓課程已經三個月了，想起當初剛進到「友好公益基金會」準備入訓評估考試時，心中真是既期待又怕受傷害，懷著戒慎恐懼的心理，戰戰兢兢的，沒想到一踏進電腦教室時班導師熱心的招呼同學，一下叮嚀不要緊張，一下又適時關心同學上課反應，值得一提的是游老師個性幽默，教學方式非常多元活潑，以主題式授課方法結合社會時事，加上考慮到每位同學的特質訂定個別化教學，讓我們在輕鬆愉快的氣氛下學習，另外課程也透過多元化的教學，更利用大量的多媒體影音，電腦輔助教學系統 (CAI) 與提供職務再設計，降低同學在學習時體

力與精神上的壓力，比起大學所教的課程更加專業化、生活化，為未來結訓預做準備。



參加職訓，最主要是想要增進自己的整體電腦能力進而找到符合自己興趣專長相關的工作，再加上先前的工作經驗發現，總是在電腦文書處理與軟硬體安裝設定和辦公室事務機器操作能力上力有未逮，工作時相當沒有效率，於是便萌發了想參加政府舉辦的電腦職訓班的動機，也因為如此信念，準備了一陣子考試科目，例如，加強複習了相關電腦概論與微軟 Office 辦公室套裝軟體。

在受訓期間，除了學習到職場禮儀外，還有基本的電腦文書例如 WORD、EXCEL、POWERPOINT 和數位資料備份、PDF 電子文件轉檔、光碟多媒體影片剪接燒錄和簡易電腦硬體裝修故障排除等等實用有趣的課程，將來九月底還有安排同學驗收成果的 TQC (企業人才技能認證) 電腦技能檢定，這些都是將來職場上會用得到而且透過扎實的訓練，讓未來不管在進修或求職面試時都無往不利。

雖然有時覺得受訓時間總是匆匆過去，但面對未來，我充滿期許，相信機會是留給準備好的人，也相信努力就有希望，能夠找到一份穩定的工作，然而訓練期間更感謝其他同學課業上的幫助和老師們的教導，讓我不至於因學習上的小挫折而放棄了學習的機會。在往後的道路上，更能發揮自己的實力把工作做好，這也是結訓後的最大目標。



★友好職訓學習心得★



電腦資訊應用實務班



學員鄭之堯

1. 簡述之前的工作經驗

之前是經過身心障礙就服員的介紹，我去了明志科大的圖書館做圖書助理，平時就幫忙同學借出還書、書本排序、公文收發及上級交辦事項。



3. 電腦班結訓後欲從事何種性質職務與工作

想結訓後，從辦公室行政文書的工作下手，畢竟前份工作也跟辦公室文書相關，應該會更得心應手，希望藉著對於資訊與文書處理磨練往符合自己性向專長發展，找份穩定的工作。

4. 在受訓期間學習到什麼

在受訓期間，養成了生活規律與同學間的相融相處；而電腦專長訓練，包括『公文製作、WORD 文書處理、EXCEL 電子試算表、統計圖表製作、報表分析、PowerPoint 簡報製作技巧、辦公室事務

機器的使用操作和一般行政庶務能力等技能』的養成訓練，也更進一步感知社會的所需核心能力與資訊技能的能力，需不斷提升自我職能才更能融入社會需求。

此外，現在的Office2016 辦公室套裝應用軟體版本比起以往的Office 功能更為方便，而且還加上不少美工影像繪圖功能，省去許多編修圖文的麻煩，重點是時代的進步，Office2016 版本還可整合微軟公司的OneDrive(網路雲端硬碟)及線上即時文件、線上試算表、線上簡報，甚至只要有手持式行動裝置，不管是用電腦、筆電甚至智慧型手機，只要有網路，到處都是辦公室，當然也提供各式範本模版與人性化介面，更接近生活與未來職場所需。



2. 報名動機

無意間在搜尋與學校相關新聞而看到「友好」招生訊息，其課程引起我心動，因為工作中也接觸到些文書工作，發現時代在進步，若不跟著前進那就只能淘汰了！因此報名了電腦資訊應用實務班。

5. 未來自我期許

希望自己未來找到適合的工作，能貢獻所學，如此一來也不枉費辛苦來此學習的苦心，也能更有自信迎向明天的挑戰。

★友好職訓學習心得★



電腦資訊應用實務班



學員魏琳恩

我雖然已經大學畢業，但電腦方面一直是我的弱項。也因此在工作找工作的時候常常碰壁。就算是有找到工作也都是屬於勞動方面的。對自己能力的自信可說是很低的。

後來身體受傷了，開完刀失去了工作。醫生評估後說我以後不能再做需要耗費體力的工作了。我驚覺自己不能再這樣下去了。在偶然的因緣際會下我認識了「友好公益基金會」，得知了他們有開電腦相關的職訓課程。一開始我抱持著懷疑的態度。覺得電腦很難自己一定學不會，我對電腦一直有某種莫名的排斥。在老師與社工的開導與鼓勵下，終於鼓起勇氣，

想說都走到這一步了，不如就乾脆給自己一個機會學學看。



聽取老師的社會經驗，我一定有機會可以找得到適合自己的工作。

未來在找到工作穩定下來之後，我希望可以在電腦方面精益求精，再進修，看看自己有沒有能力獨當一面。當一位可以自己獨立接案子的soho族。

就這樣幸運的錄取該課程，老師有帶身心障礙學員的經驗，人很好，很專業，對我聽不懂的地方都會不厭其煩地再講解一遍。在訓練的過程裡我沒有感受到任何壓力。我慢慢學會了word, powerpoint, excel。也意外地學到一些美工軟體。我發現不是因為自己資質差才不會電腦，而是沒有懂老師教的才不會！

我開始恢復自信心，覺得自己的未來很有希望。我相信只要把電腦學好，並且



友好天使活動剪影



友好 大事紀

goodwill



一〇九年四月八日 (星期三)

新北市政府勞工局委託本會辦理 109 年度之身心障礙者職業訓練「電腦資訊應用實務班」開課。

一〇九年四月十五日 (星期三)

林曉君老師至本中心帶領日托班學員進行美勞課活動—「彩帶翻翻」。

一〇九年四月十七日 (星期五)

林董事長、黃主任參加婦聯會「婦聯 200 公益專案 2 階 F 類面審」會議。

一〇九年四月廿二日 (星期三)

新北市政府社會局身心障礙福利科陳姿羽小姐前來中心訪視，由黃主任陪同解說。

一〇九年四月廿八日 (星期二)

蘇亭文老師至本中心帶領日托班學員進行手工皂活動。

一〇九年五月五日 (星期二)

召開第十九屆第七次及第二十屆第一次董事會議，假「鉅森股份有限公司」由林董事長振木主持。

一〇九年五月十九日 (星期二)

羅社工員、游老師暨新北市政府勞工局承辦員陳菁菁小姐、馮老師共同召開本年度第一次職訓輔導顧問會議。

一〇九年五月廿日 (星期三)

志工孫美瑜老師至本中心帶領日托班學員進行團康活動。

一〇九年五月五日 (星期二)

蔣蕙民老師至本中心帶領日托班學員進行音樂療育活動。

一〇九年五月廿八日 (星期四)

蘇亭文老師至本中心帶領日托班學員進行手工皂活動。

一〇九年六月三日 (星期三)

1. 陳老師、賴老師、林曉君老師帶領日托班學員至「這個地方好特別 -IKEA」進行社區適應活動。
2. 富順纖維工業股份有限公司董事長特助周浚麟先生、總務專員鄭仔君小姐前來中心參觀，洽談捐贈交通車事宜。

一〇九年六月十一日 (星期四)

羅社工員參加北基宜花金馬區分署 -109 年度身心障礙者職業重建服務業務聯繫會議。

一〇九年六月十二日 (星期五)

本中心進行「消防編組」演練。

一〇九年六月十三日 (星期六)

召開 109 年度上半年度成人日間服務家長會會議。

一〇九年六月十七日 (星期三)

1. 林曉君老師至本中心帶領日托班學員進行美勞課活動—「香包」。
2. 志工孫美瑜老師至本中心帶領日托班學員進行團康活動。
3. 陳老師、賴老師帶領日托班學員至雙和醫院進行牙齒健檢。

一〇九年六月十八日 (星期四)

中和就業服務站林督導至本中心為職訓學員進行「勞動法規」專題講座。

一〇九年六月廿四日 (星期三)

陳老師、賴老師及林曉君老師帶領日托班學員至「新店大坪林 - 薩莉亞餐廳」進行社區適應活動。



財團法人友好公益基金會捐款徵信 (109.4.1~6.30)

陳履義.....	6,000
張筓臻.....	3,000
陳丁真.....	1,000
羅欣漪.....	1,000
黃郁婷.....	1,000
高平.....	1,000
王辰雄.....	1,000

新北市友好潛能發展中心捐款徵信 (109.4.1~6.30)

唐建國.....	30,000
蔣蕙民.....	1,000



website



FB

※成人日間服務 (人際溝通、社會技能、居家生活、休閒生活、社區生活、實用學科、健康維護、工作人格、工作技能……等) 凡 16 歲以上，生活能自理之智、多障等身心障礙朋友，歡迎加入友好「日托班」！

※「志工招募」~歡迎對美勞、團康、園藝……學有專長之熱心人士、團體加入服務行列。