



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

第一〇四期 (季刊) ● 免費贈閱

發行 財團法人友好公益基金會
 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！】

職業訓練

為身障者打造一把就業之門的鑰匙

游錦堂職訓員

財團法人友好公益基金會是了台灣第一個民間身心障礙者的職訓機構，早期以教導學員手工藝製品，鐘錶刻印為主，不少學員甚至出國比賽，獲得多面獎項，而隨著時代的變遷，為使服務能更完善、專業和提升服務的廣度，轉型成為身心障礙者電腦資訊類職業訓練性質為主要的服務。



※入寶山焉能空手而歸

目前社會上對於身障者並不會說歧視，但一般企業對身障者認識程度不高以致於僱主進用身障者與就業的職類也較狹隘，加上中高齡身障者學歷較低，而選擇電腦職前養成，讓他們能先接受為期三個月~六個月左右的培訓職場上所需的技能，先培訓後輔導考取證照以利就業，讓他們不再受制於學歷，將來從事辦公室文書內勤工作性質，進而實現自我，增加社會參與力，從被動的依賴社會資源轉變成具有生產力者，實質改善經濟，提升內外競爭力。

由於，身障者職訓專班的受訓學員障別類型多元，職訓師得適時的充電，在職進修都有助於提升教學品質和掌握不同學員障別的特質及將來結訓時即將面臨到求職追蹤輔導策略和所需的無障礙職場環境、職務再設計方面的需求。教學策略方面，除了公費提供書籍講義教材外，例如電腦參考書、老師

編輯的講義及額外上課影音教材外，還提供 CAI (電腦輔助教學系統) 模擬職場情境，讓學員能儘快入門，熟悉各項軟體硬體應用整合，結訓前驗收學習成效，輔導考取電腦文書處理、A I 輔助辦公室職場相關證照考試為方向，依照歷年來訓練成果，每個學員平均可以考取三張專業電腦證照，有的學員最多一次拿到六張，成果豐碩，更有助於在求職面試時展現自信心與本職 (質) 學能上的專業度及未來職涯的競爭力。

※職訓甘苦談

說到訓練上的困難，自我心態調整方面是最容易遇到的挫折阻礙，例如：學員可能學習動機不強，不知道職訓的目的，有時也會面臨情緒起伏過大的問題，這時社工員會主動介入輔導，而老師是行政及社工方面溝通的管道橋樑，因此，導師制度，藉此了解學員生活和受訓期間的學習情況，針對個別學員訂定



教學目標。其實每個學員都有每個人不同的個人特質專長，最重要的是要認清自己，了解到身障者必須比別人努力才能有更大的發展空間，秉此

著非要不可的信念與態度主動去爭取，才会有自己的一片天。

※結論

幫助身心障礙者回歸社區、就業、社會中創造更大價值不論如何，相同的是對於教學工作的熱忱與學員給予的「教學相長」雙向回饋，印象深刻，從身心障礙者學員的身上看到對於生命價值的體現與不同故事，有喜有悲，他們是說書的人，展現無比的韌性與求知的渴望。「友好」是領航者同時也扮演舵手角色，雖有乘風破浪驚險刺激過程，也經歷了風平浪靜美好的年代，最終的目的還是為使身心障礙者有公平機會與多元管道進行社會參與，幫助身心障礙者回歸社區生活與職場、社會中發揮更大的自我實現的價值。

※「教學相長」，讓我的人生有不一樣的意義

以上與大家分享在「友好」從事職訓教師工作多年來的感想，我認為在社福機構裡提供的是身心障礙者受教權，培養獨立自主，案主自決的能力，提供的不止是資訊科技與減少數位落差的同時，不僅僅是「助人」，而是「當有榮幸聆聽並嘗試理解、回應每一位身心障礙者如何面對逆境中自我成長與心路歷程的故事，也更讓我們有機會思索到底自己可以磨練成一個怎樣的幫助別人，並看見這世界原來有這麼多元不同的樣貌、價值。」

求職心得

求職及就業心得分享

結訓學員：李○宏

※自我簡介

從身體狀況驟變的那時後起，從醫院醒來，接下來總是想著「我的未來該怎麼走？」是的，我中風了，因自身有僵直性脊椎炎，身體疼痛不堪，血壓居高不下，就中風了。

在復健的時候，一直想著能恢復行動能力後該如何有一樣工作技能，之後找到新北市政府勞工局委託財團法人育成社會福利基金會辦理身心障礙者職業重建服務中心（三重區）的建議下，去參加「友好」所辦的職訓課程，因為需要考試有點緊張，最後有機會參加職訓課程，開啟了我的職訓之路。

為期700小時的職訓課程，主要是辦公室所需要的職業技能，像是中打、word、及Excel，中打算是比較熟悉一些的技能，但word、excel 都稱不上有基礎，上課時老師不斷的教導及複習，讓沒有基礎的我在操作及指令上慢慢熟悉。當然，還有學習很多電腦軟體應用AI等等相關課程，相當多元，就怕自己腦袋塞不了這麼多了，但希望學員們都能考取證照，讓學習的成果得以展現。

※職務介紹

目前服務的單位是「新北市政府交通事件裁決處」，跟以



往所經歷的工作都不同，但對於身障者相當友善的工作環境，確實讓人安心不少。目前工作還在努力學習中，雖然剛返回職場又是新的工作環境，工作不熟悉的狀況下，雖然會比較疲累，但說真的一路走來真的有不少貴人相助，在重返職場這條路上獲得不少幫助，至少現在的我不再徬徨，相信好好把握住現在的機會，才能讓未來的路上有更多的選擇，但上班路上的公車真的很塞就是了，還只有一個選擇(笑)。

※就業心路歷程

從當初去「友好」上課，一方面學習技能，一方面就是鍛鍊肢體能力了，每天要搭一個半小時去上課，再搭一個半小時的車回來，這種經歷是以往沒有的，但我知道，這段時間的通勤，都是在為未來做準備，所以即使一早就要起床搭車，我也甘之如飴。想想這段時光，稱不上辛苦，更擔心的是自己無法戰勝自己，畢竟我已經脫離職場兩三年了，這段時間就好像在為未來暖車，只要撐過去才能在未來有所改變，這時候的我知道不能就在這裡放棄，身體在恢復，精神也要好好的提振起來。

※勉勵的話

今天有幸參加職訓課程，直到找工作也是要付出不少努力，畢竟，我們都為了重新再出發而努力著。說不累是不可能的，但總比徬徨無助的好吧。如果在這裡，得到了能再出發的能力，真的是值得投入心力去完成這段課程，希望各位能和學長姐一樣，重新返回職場，讓自己再重拾對未來的希望，加油！

求職心得

求職及就業心得分享

結訓學員：周○宇

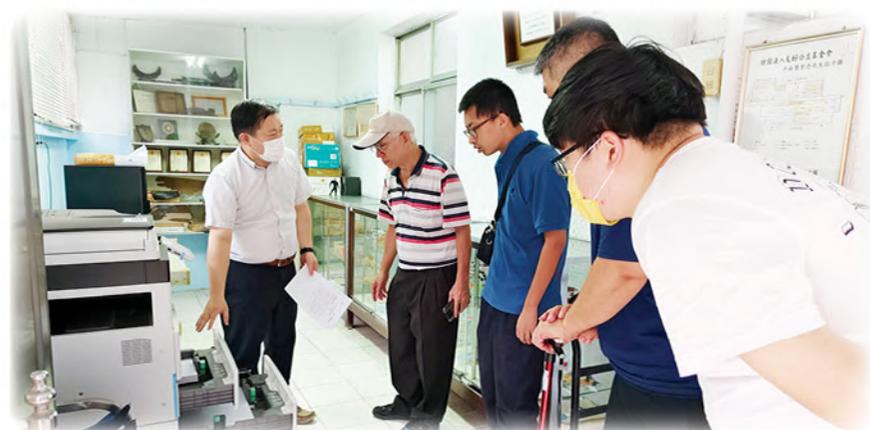
自學校畢業後，原本想要以自己攻讀的專業科目來找工作，但求職的過程並不順遂，雖然當中一直不斷投遞履歷，也有幾家公司願意給我面試的機會，也如期的去應徵，可是交談的過程中，發現對方相當看重有無教學經驗，可惜因當時求學時，課業實在太過繁重，毫無時間去修習教育學分的課程，所以一直屢屢碰壁。

直到後來發現這條路行不通後，經過了職業重建中心的老師幫助後，很榮幸有機會能來參與「友好公益基金會」的電腦課程，過程中學習成果豐碩，其中辦公室應用軟體是我相當有感觸的一環，藉由當時自身有認真學習外，再加上老師耐心的指導，最終在結訓前順利取得相關證照，開創了另外一條新的道路給我選擇，讓我能再結訓後馬上就得到了面試機會，也很快



的面試隔天後就請我去上班，開始融入職場的生活。

在職場的生活中，其實陸續的體會到有相當多的事情要學習，除了自己份內的工作要熟悉外，也要學習與同事或主管互動，對我而言，最難的一環就是如何與對方有著良好的互動，純粹就是只想著把我自己該做的工作做完而已，所以比較不常與人交流，不知怎麼與人互動，不過從工作中也認知到我也新的課題要去面對，期望自己能更適應職場的生活！





求職心得

求職及就業心得分享

結訓學員：劉○芸

自從「友好公益基金會」的「113年度辦公室e化資訊整合實務班」結訓後，半年職訓時間學習經歷讓我獲益良多。職訓班的課程，主要訓練目標是針對進入行政文書或資料處理相關職位的失業者或待業中開設的養成班。

不僅讓我學到實用的專業知識，例如：「基本電腦操作、微軟辦公室套裝應用整合等等」；其中學到微軟Office套裝應用軟體的操作和PDF編輯工具是我常用到的專業技能，例如：「word排版履歷表」。受訓期間，所學到「就業準備課程」的求職技巧、履歷表診斷和面試練習，提升了我的求職技能和面試技巧，為我進入職場做好了充分的準備。

當時，正值我準備尋找工作的時候，看到○○銀行總行裡的總務處招募行政助理的訊息，我便決定嘗試投遞履歷。雖然一開始心裡也有些不確定，但想到這是一個能夠學習與成長的好機會，我便毅然決定爭取面試的機會。

回顧求職的過程，我認為面試準備是非常關鍵的一步。在面試之前，我仔細了解○○銀行總行的總務處，並針對工作職責與要求，準備了相關的自我介紹和經歷。面試的過程中，我強調了我在職訓班中所學到的知識，並且結合自己的興趣與目標，表達了我對行政類的熱情和想要加入○○銀行的動力。這樣的準備讓我在面試中顯得更加自信，也讓面試官對我留下了良好的印象。



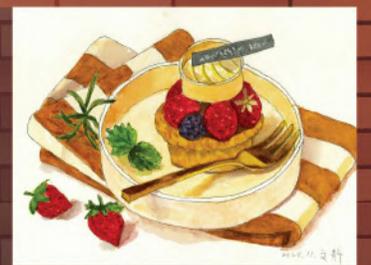
當我順利進入○○銀行工作後，我發現這段時間的工作經歷對我來說意義非凡。我的工作內容主要是協助管理文具、公文傳遞、電話接聽、收郵件等庶務工作，雖然這些工作聽起來簡單，但卻充滿對提升自己能力的挑戰。

在「友好職訓班」學習到如何與同事人際相處與良好工作態度的「軟實力」，以及訓練提升自己的文書處理專業技能的「硬實力」，讓我充滿信心應用在每一天的工作日常，能夠勝任職務。在這段工作經歷中，我深刻體會到團隊合作的重要性，在這樣一個大型的機構中，每個部門都需要緊密協作，才能確保業務的順利進行。

此外，這段工作經歷也讓我明白了持續學習與提升能力的重要性，無論是金融業務的專業知識，還是工作中遇到的各種挑戰，我都保持著學習的態度，不斷反思並改進自己。在○○銀行期間，我感受到自己逐漸成長，對未來的職業生涯充滿了更多信心。

總結來說，無論是求職過程中的準備，還是進入工作後的學習，這一切都讓我對自己的職業未來充滿了信心。我鼓勵學弟妹們，無論未來走向哪個領域，都要相信自己的能力，勇於挑戰自己，並且保持學習的心態，這樣才能在職場中找到屬於自己的位置。

最後，希望我的分享能夠激勵大家勇敢追求自己的夢想，並且在未來的工作中持續成長、突破自我！加油！



友好大事紀



一一四年一月七日 (星期二)

黃主任、羅社工員、游老師召開 114 年度 1 月份第一次個案研討會。

一一四年一月十日 (星期五)

林董事長親臨「友好」處理行政業務。

一一四年一月十六日 (星期四)

1. 黃主任、羅社工員、游老師召開 114 年度 1 月份教學會議。
2. 黃主任、羅社工員、游老師召開 114 年度 1 月份第二次個案研討會。

一一四年一月廿二日 (星期三)

1. 黃主任、羅社工員、游老師、羅老師、盧老師召開 114 年度 1 月份行政會議。
2. 黃主任、羅社工員、游老師召開 114 年度 1 月份專業團隊會議。

一一四年一月廿三日 (星期四)

年終大掃除。

一一四年一月廿五日 (星期六) ~ 二月二日 (星期日)

農曆春節假期。

一一四年二月七日 (星期五)

黃主任、羅社工員、游老師召開 114 年度 2 月份第一次個案研討會。

一一四年二月十二日 (星期三)

黃主任、羅社工員、游老師召開 114 年度 2 月份教學會議。

一一四年二月十八日 (星期二)

黃主任、羅老師前往新北市政府採購處辦理「114 年度身心障礙者職業訓練」開標事宜。

一一四年二月十九日 (星期三)

黃主任、羅社工員、游老師召開 114 年度 2 月份第二次個案研討會。

一一四年二月廿六日 (星期三)

1. 黃主任、羅社工員、游老師、羅老師、盧老師召開 114 年度 2 月份行政會議。
2. 黃主任、羅社工員、游老師召開 114 年度 2 月份專業團隊會議。

一一四年三月三日 (星期一)

黃主任、羅社工員參加新北市政府勞工局舉辦之 114 年度新北市推動辦理身心障礙者職業訓練計劃 - 第一次招標公開評選會議。

一一四年三月六日 (星期四)

黃主任、羅社工員、游老師召開 114 年度 3 月份第一次個案研討會。

一一四年三月十三日 (星期四)

1. 黃主任、羅社工員、游老師召開 114 年度 3 月份教學會議。
2. 黃主任、羅老師前往新北市政府勞工局辦理 114 年度身

心障礙者職業訓練議價簽約手續

一一四年三月廿一日 (星期五)

黃主任、羅社工員、游老師召開 114 年度 3 月份第二次個案研討會。

一一四年三月廿六日 (星期三)

1. 黃主任、羅社工員、游老師、羅老師、盧老師召開 114 年度 3 月份行政會議。
2. 黃主任、羅社工員、游老師召開 114 年度 3 月份專業團隊會議。

一一四年三月廿七日 (星期四)

召開第二十一屆第六次董事會議，假本會分事務所舉行，由林董事長振木主持。

一一四年三月廿八日 (星期五)

黃主任參加新北市政府勞工局舉辦之「114 年度新北市身心障礙者第一次就業轉銜服務暨跨域合作聯繫會議」。

您的涓滴資助使服務延續
讓「愛」傳承！
因為有您的支持，我們會更加努力！

DONATE

財團法人友好公益基金會捐款徵信 (114.1.1~3.31)

黃文安.....	100,000
林佳勳.....	30,000
羅明才.....	20,000
曾克元.....	20,000
趙智恩.....	12,000
杜鈞懿.....	10,000
陳履凱.....	6,000
陳履義.....	5,000
廖政平.....	3,000
魏文忠.....	2,000
劉恆伸.....	1,000
莊禮仲.....	900
梁本林.....	500
李星宏.....	300



website



FB

※ 友好後援會熱情招募中～誠摯邀請您加入，入會方式請詳見官網公告。<https://reurl.cc/RjZAXx>