



國內  
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

第八十六期 (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](http://www.goodwill-taipei.org.tw/ap/index.aspx)

電子信箱 [gwpotent@ms17.hinet.net](mailto:gwpotent@ms17.hinet.net)

【由於您的支持，使我們不斷成長茁壯！】



## ★職前準備座談會★

### 一職場人際完勝攻略—吃虧就是佔便宜！



社工員羅常朔 整理

#### 一、求職前備戰《求職技巧經驗談與職涯規劃》

本會於 8 月 19 日 (三) 下午 1 點，針對本年度職訓電腦資訊應用實務班受訓學員，舉辦「職前準備座談會」，並邀請董事長林振木先生親自蒞臨指導，透過已就業成功學長姊分享求職技巧、工作經驗及職場人際因應策略，並特別針對職場人際穩定部分進行座談，盼能提昇本次職訓學員的職場人際技巧，達成 109 年度職訓班結訓後的穩定就業目標。

#### 二、友好的大家長《董事長林振木先生的叮嚀與鼓勵》

董事長林振木先生於會中致詞並勉勵目前的職訓學員：

1. 身障電腦職業訓練之目的，最重要的目標是能在結訓後創造「就業成功與就業穩定」，因此建議各位學員在求職過程中要「先求有再求好」，透過友好的訓後就業輔導，先找到一份固定的行政工作職缺，然後再妥善思考自己的職涯規劃，逐步向「就業穩定」之目標邁進。
2. 「友好」創立 50 年來，在過去曾創下協助近 3000 位身心障礙者就業成功，基於目前身障就業市場趨勢與需求已與過去大不相同，期勉大家應珍惜現有的職訓機會與資源，在結訓前後積極進行求職，儘早進入職場取得就業成功與穩定之優勢，創造未來豐富的職涯生活。
3. 建議學員結訓後的求職面試的過程中，應注意以下重點：
  - (1) 面試前應先針對面試單位進行網路資訊蒐集，充分瞭解面試單位或廠商的業務項目與內容，尤其針對應徵職缺條件與工作內容必須事先熟悉，爭取面試優勢，提高錄取率。
  - (2) 期勉各位學員在接受本次電腦職訓後，除提昇電腦相關專業工作技能外，也能在心態上把自己當成一般的求職者來自我要求，以達到目前就業市場徵才趨勢與需求，增強求職自信，積極投遞履歷爭取面試機會。
  - (3) 許多公司或單位廠商徵才時，最忌諱求職者在面試過程中使用手機，這樣會使面試官對身障求職者的面試分數扣分，提醒大家要特別注意！
  - (4) 面試時的服裝儀容務必整齊清潔，爭取良好的第一印象。
  - (5) 目前身心障礙者求職時，建議多投遞身障保障名額之職缺，以取得求職優勢。
  - (6) 求職自信心非常重要，各位學員經過本次職業訓練後，相信都能具備電腦相關工作技能，因此切勿妄自菲薄，要保持求職自信及耐心，朝就業成功的目標邁進。
  - (7) 最後，職場人際關係技巧與經營非常重要，通常會影響身障工作者的就業穩定狀況，因此建



議大家在初入職場後，儘量與主管及同事維繫良好的職場人際互動，除可對工作業務執行過程有幫助外，亦可廣結善緣而增加身障就業者的職場優勢。

#### 三、不斷努力保持求職動能，提昇職場適應與工作自信

##### ★許○琳學員奮鬥歷程分享★

許○琳學員是民國 104 年職訓班結訓，她在會中分享自己在職訓的受訓過程與求職艱辛經驗，並表示在參加友好職訓班前，曾有很長的時間都無法就業，後來因緣際會，覺得應該要給自己的職涯未來一次難得的機會，發現新北市政府勞工局委辦本會辦理的電腦職訓班，於是便毅然決然的懷抱勇氣踏出參加職訓、邁向未來就業職涯的一大步，不但順利的通過職訓錄訓評估，並且透過參訓過程考取電腦專業技能相關證照及取得結訓證書。



結訓後，許○琳學員開始努力積極求職，但卻屢次未被錄取，在她恆心加上不屈不撓的求職毅力下，終於在 105 年間順利錄取板橋國中圖書館行政職缺，並負責行政相關工作及支援各項校內活動等業務。她表示，長官在其任職至今給予非常強而有力的支持，並且常在她遇到工作困難問題時鼓勵她保持職場自信，這使她覺得在職場中被支持及肯定，提昇很多自信心，於是她心中決定盡力將業務做到最好，展現自己的工作才能；雖然自身有一些障礙，但她仍在工作團隊裡努力配合長官及同事完成一項項工作任務，贏得長官及同仁的肯定與支持，也在職場人際關係的營造上獲致成功，從中吸取團隊合作的默契與經驗。她於會中鼓勵目前正在受訓的學弟妹，永遠要對自己的未來心存希望及自信，強調只要保持恆心、耐心與毅力，一定會找到屬於自己的適性職場，創造身障美好職涯的自我實現目標。

#### 四、積極求職的自信與耐心，創造穩定身障職涯

##### ★陳○如學員奮鬥歷程分享★

大家好，我的名字叫陳音如，我是 107 年度電腦班結訓的學員，

目前在國立政治大學擔任行政助理，主要的工作內容為校友服務中心及其他處室的行政業務，並且平時還須支援協會其他重要活動及完成長官臨時交辦事項，從 108 年 3 月就職後，我已經穩定工作 1 年以上，目前來說我覺得自己工作穩定、職場人際關係良好。我在這段工作期間的心得有以下幾點：

1. 首次就職後，在三個月的試用期內，要自我要求完成各項交辦工作任務，並且若遇到不懂的地方，我建議要虛心的向同事或主管請教，儘快讓自己熟悉所負責的業務內容。
2. 由於我們工作單位是屬於人力有限的狀況，所以我非常重視工作環境裡的人際關係，要求自己與同事及主管在工作期間加強溝通，並且服從長官的指導，密切配合團隊合作，達成各項工作任務。因此我建議學弟學妹以後在工作時要特別注意維持良好的人際關係。
3. 議學弟學妹一定要加強中文打字速度、word2010 排版能力、excel2010 試算表及網路資訊搜尋的電腦專業技能，並且在工作中不斷的自我檢討工作效率，隨時改善自己的工作方法，這樣會讓你們在執行工作時更加事半功倍。

#### 五、回饋受訓學員重點問題與細心叮嚀：

1. 建議初入職場的學弟妹，遇到工作業務執行困難時，一定要馬上向直屬長官請教，以獲得正確處理工作的技巧與方法，如此不但可以減輕工作業務執行的錯誤率，亦可提昇工作效能與自信。
2. 目前大部分的工作單位或職場，因人力編制有限，往往一個員工可能要承擔較多的業務量，因此同事間的團隊合作機制顯的格外重要，建議學弟妹在職場中，要多運用團隊合作的策略來完成工作業務，提昇工作績效。
3. 許多身障就業者之所以工作不穩定或出現職場適應問題，最主要是因職場人際關係不佳導致離職的結果，因此建議學妹未來在職場中，一定要特別注意職場人際關係的技巧與經營，務必與直屬主管及同事維持良好的人際互動，若遇到彼此的人際關係緊張或衝突狀況時，應加強溝通與協調，避免無謂的人際爭吵行為，讓良好的職場人際關係為自己的職涯生活加分，也能增進工作情緒管理與效率。



## 台北社企大樓 (臺北市身心障礙者就業大樓) 職場參訪心得報告

電腦資訊應用實務班  
學員：鄭之堯

### 台北社企大樓簡介：

電腦資訊應用實務班由職訓老師和社工（就服員）帶領即將結訓的學員參訪位在台北市八德路的台北社企大樓 (Taipei SE Square) 是全國第一棟，也是亞洲第一棟以發展身心障礙者就業，並委託台灣公益團體自律聯盟經營的身心障礙者就業大樓。大樓內設備都採無障礙設施，提供身障者更友善的工作環境。大樓內設備都採無障礙設施，管理系統貼心設有遠端監控設施，可監控身心障礙者跌倒及火災等緊急狀況，提供身障朋友無障礙的工作環境與友善職場。

參訪日期時間：109年8月12日下午1:00-4:00

### 參訪心得：

今天參訪學習的是台北市八德路的台北社企大樓，地點在台北捷運忠孝新生站附近，由台北社企資深專業導覽員幫我們做介紹和各樓層解說，為了開創身障者多元就業模式，有別於一般社福機構定義的只有按摩、烘焙及清潔服務的刻板印象，所以特地參訪了包括1F「勝利廚房」、2F「勝利潛能發展中心」、3F「無障礙交流空間」、4F「黑暗對話」：



黑暗對話是聘請視障者擔任老師，在全黑的教室中帶領一般學員進行體驗式學習，也讓受助者和助人者角色互換，多了社會同理和包容心、5F「台北市視障者家長協會音樂發展中心」、6-7F「財團法人陽光社會福利基金會陽光活力中心」，由身心障礙者多元體能訓練專業團隊帶領市民朋友運動及藉由運動健身指導身障者物理復健。社企大樓員工大部份是身心障礙者，有肢體障礙、輪椅族及亞斯柏格泛自閉症者在合諧融洽的無障礙空間內發揮所長即為身心障礙者營造更友善安全的工作環境，另「台灣公益團體自律聯盟」由專精社企人才與社工組成，為每個員工量身訂定了員工協助方案 (EAP) 解決了員工情緒上或同仁間及工作壓力上舒解，這一點尤其是身心障礙者在職場能否穩定就業的關鍵。



從簡介得知「台北社企大樓」成立的宗旨為聚焦於解決身障就業問題為目標，同時又能具備市場競爭力的社會企業，即為對外營利的企業又可以解決身障就業性質的公益團體。

心得為身心障礙者的障別與適合就業樣態多元，不止只有能從事按摩師、清潔工、烘焙，也能成為盲人客服、黑暗對話（視障者帶領活動角色的老師）、也能成為音樂家、甚至街頭藝人和運動中心的身障指導教練，人有無限潛能，雖然目前是上電腦職訓，但有朝一日也可以朝向一般庶務行政助理、檔案管理員、KEYIN人員及資訊助理等工作職務。在社企大樓看到的感想，相信，只要企業主願意花長時間訓練，讓員工熟悉環境、機器，並培養出彼此默契，在適當組合「不同的障別」下，身障員工也能達到一定產能。有些身障員工可做的比一般人更好，這讓我們了解到只要肯努力、多練習，身心障礙者不一定工作能力會輸給一般人的。

4. 資料彙總、刊物美編
5. 臨時交辦事項

參訪日期時間：109年9月9日下午1:00-4:00

### 參訪過程簡述：

懷著期待又興奮的心情隨著老師一起去台北大學（三峽校區）造訪彩雲學姊，台北大學的環境很漂亮，令人心曠神怡，在裡面走著走著彷彿回到了當學生的時代。

彩雲學姊是在秘書室當行政助理。我們參觀了他們新成立的禮品店。彩雲學姊人很nice，我們提的問題她都耐心的一一回答，彩雲學姊接著帶我們參觀行政大樓頂樓的秘書室，讓我們大家對於未來的職場環境有點概念。

最後我們到一樓的咖啡廳與建慶學長會面，建慶學長是在總務處當助理辦事員，大家邊吃茶點邊請教學長，我們未來工作上可能會碰到的挑戰與職場注意的事項。建慶學長建議我們在找工作時要先仔細的想想，「我們為什麼要工作？」、「我們的強項與弱點是什麼？」、「在工作上碰到瓶頸要如何克服？」、亦或「碰到不好相處的同事或主管要如何調適心情？」.. 等等值得深思的問題。或許每個人心中答案不同也各有疑問？但清楚的一點是透過職場參訪的目的，能讓我們更深刻瞭解到職場的工作的現實面與要不斷學習甚至進修的心態來面對將來的挑戰。大家聽完了兩位學長姊的就業職場甘苦談之後受益良多，也對自己未來更有信心。



## 國立台北大學 (秘書處及總務處文書組) 職場參訪見習心得報告

電腦資訊應用實務班  
學員：魏琳恩

### 前言：

電腦資訊應用實務班由職訓老師和社工（就服員）帶領即將結訓的學員參訪服務於國立台北大學秘書處李彩雲學姊及總務處文書組已穩定就業好幾年的李建慶學長，目的為增進即將結訓學員認識大學擔任行政、文書助理一職所需具備的電腦技能和應有的職場態度，透過實際的職場訪視與見習機會進而對於行政、文書助理工作內容與職場環境有更進一步的認識，預期將來投入職場能運用所學，有助於提升電腦職訓班整體就業率以達到穩定就業為目標。



### 台北大學總務處文書組 / 助理辦事員李建慶 (學長) 工作職掌：

1. 協辦公文來文收文、掃描、分辦、紙本列印與通知領取作業。
2. 協辦收文清單核對清點作業。
3. 協辦與郵局之郵件點收、分發、收取標單與單位掛號櫃檯領件處理。
4. 協辦每日郵件未領取之通知事宜。
5. 長官交辦業務。

### 台北大學秘書室 / 行政助理 / 李彩雲 (學姊) 工作職掌：

1. 電子/紙本公文收發
2. 協助秘書室事務
3. 秘書室資訊設備維護

### 結論：

透過此次的參訪，讓我了解到凡事都要做最好的準備。老師教過的東西都要盡可能的熟練，在工作上才能發揮所長。



# 友好天使活動剪影



## 感謝台北市迪化街 阿富哥文教慈善會 捐贈本會交通車乙輛



# 友好 大事紀

goodwill



- 〇九年七月六日(星期一)  
林寶蓮老師至本中心帶領日托班學員進行有氧舞蹈活動。
- 〇九年七月七日(星期二)  
行政羅老師參加新北市新店區公所舉辦之「109 年度里長災害防救及鄰里社區班防救災教育講習」。
- 〇九年七月九日(星期四)  
1. 台北市迪化街阿富哥文教慈善會陳理事長前來中心捐贈交通車乙輛, 由林董事長代表「友好」接受。  
2. 黃主任、羅社工員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二次職訓輔導顧問會議。
- 〇九年七月十三日(星期一)  
林寶蓮老師至本中心帶領日托班學員進行有氧舞蹈活動。
- 〇九年七月十四日(星期二)  
中和就業服務站林督導至本中心為職訓學員進行「就業講座」專題講座。
- 〇九年七月廿一日(星期二)  
舉辦 109 年度第一梯次健康檢查。
- 〇九年七月廿二日(星期三)  
舉辦 109 年度第二梯次健康檢查。
- 〇九年七月廿四日(星期五)  
林曉君老師至本中心帶領日托班學員進行美勞課活動—「色塊教學」。
- 〇九年七月廿九日(星期三)  
陳老師、賴老師及林曉君老師帶領日托班學員至「逛逛美食街—小碧潭京站」進行社區適應活動。
- 〇九年八月四日、五日(星期二、三)  
賴老師參加中華民國智障者家長總會舉辦之「身心障礙福利機構老化服務教育訓練課程」。
- 〇九年八月六日(星期四)  
黃主任、羅社工員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三次職訓輔導顧問會議。
- 〇九年八月十二日(星期三)  
羅社工員、游老師帶領「電腦資訊應用實務班」學員至「台北社企大樓」參觀。
- 〇九年八月十七日(星期一)  
行政羅老師參加經濟部水利署舉辦之「109 年度水利防災警戒訊息應用暨技術推廣教育訓練」。
- 〇九年八月十九日(星期三)  
1. 陳老師、賴老師及林曉君老師帶領日托班學員至「鐵道博物館—鐵道部北門園區」進行社區適應活動。  
2. 舉辦 109 年度職訓學員「職前準備座談會」。
- 〇九年八月廿日(星期四)  
中和就業服務站林督導至本中心為職訓學員進行「就業講座」專題講座。
- 〇九年八月廿一日(星期五)  
1. 林曉君老師至本中心帶領日托班學員進行美勞課活動—「蝶古巴特」。  
2. 志工孫美瑜老師及羅雅文老師至本中心帶領日托班學員進行團康活動。  
3. 雙和醫院賴護理師至本中心為日托班學員宣導「口腔衛生保健」。
- 〇九年八月廿六日、廿七日(星期三、四)  
陳老師參加中華民國智障者家長總會舉辦之「身心障礙福利機構老化服務教育訓練課程」。
- 〇九年八月廿六日(星期三)  
黃主任參加財團法人現代婦女教育基金會舉辦之「杜絕性騷擾—一同打造性別友善環境」。
- 〇九年八月廿七日(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。
- 〇九年九月二日(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—「刮畫」。  
2. 志工孫美瑜老師及羅雅文老師至本中心帶領日托班學員進行團康活動。
- 〇九年九月四日(星期五)  
新北市政府勞工局身障就業輔導科陳菁菁小姐來訪, 由黃主任接待。
- 〇九年九月九日(星期三)  
羅社工員、游老師帶領「電腦資訊應用實務班」學員至「國立台北大學」參觀。
- 〇九年九月十日(星期四)

國際獅子會 300A1 區第三專區、台北市真愛國際獅子會、台北市山而國際獅子會參訪本中心並進行社會服務捐贈「友好」, 由林董事長親自接受並回贈感謝狀。

- 〇九年九月十六日(星期三)  
羅社工員參加新北市政府勞工局舉辦之「109 年度新北市身心障礙者第一次就業轉銜服務暨跨域合作連繫會議」。
- 〇九年九月十七日(星期四)  
中和就業服務站林督導至本中心為職訓學員進行「就業講座」專題講座。
- 〇九年九月廿三日(星期四)  
舉辦 109 年度身心障礙學員親子活動, 由鄭常務董事、黃主任率領全體工作人員、學員、家長一行人至「新竹市立動物園、苗栗舊山線鐵道自行車、參觀雅聞香草植物工廠, 進行親子活動。
- 〇九年九月廿五日(星期五)  
新北市政府社會局身心障礙福利科顏志達先生前來中心訪視, 由黃主任陪同解說。



### 財團法人友好公益基金會捐款徵信 (109.7.1~9.30)

陳軍廷.....	200,000
黃力升.....	100,000
林恩展.....	30,000
廖政平.....	3,000
黃振芳.....	3,000
江桂如.....	2,000
喻宗明.....	1,000
高平.....	1,000
李星宏.....	300

### 新北市友好潛能發展中心捐款徵信 (109.7.1~9.30)

台北市真愛國際獅子會.....	30,000
唐建國.....	30,000
台北市山而國際獅子會.....	20,000
林秀明.....	10,000
台北市大愛國際獅子會.....	10,000
紀聰明.....	10,000
張施麗綾.....	10,000
黃麗珠.....	10,000
黃志傑.....	5,000
台北市松山國際獅子會.....	5,000
台北市冠軍國際獅子會.....	5,000
台北市新佰仕國際獅子會.....	3,000
王麗月.....	3,000
曾錦良.....	3,000
林淑華.....	1,000
蔣蕙民.....	1,000
景文科技大學餐飲科三年實班.....	270



※ 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。