



內資已付
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

第六十六期 (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

編輯 董加芳

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

Http: www.tacocity.com.tw/goodwill

E-mail: gwpotent@ms17.hinet.net

【由於您的支持,使我們不斷成長茁壯!】



在參訪之前老師已經大略簡述「爵士影像」概況，「爵士影像」成立於1967年，是目前國內最具規模的影像輸出中心，公司成員約200人，提供數位影像的掃描處理、平面設計、電腦美工繪圖、和室內及戶外海報輸出服務、及彩色照片沖印服務。擁有一流的輸出設備和工作環境，公司分三大部門→「傳統影像輸出」、「數位影像事業部」、「五股大圖輸出中心」。

這次我們要實習參訪的部門是「數位影像事業部」，老師也說明「平面排版設計實務」已經全面數位化了，這也是第二次印刷技術革新→印刷製程的數位化從過去電子印前排版系統輸出四色片(CMYK)後，仍需以人工晒版、製版、掛版、規位調整、水墨平衡等複雜作業，才會印出精緻的彩色印件；發展到現今

平面排版設計實務班學員 張允修

之(DTP)直接印刷的尖端技術。由電子出版系統將待印的檔案以各種媒體(磁片、光碟、網路傳遞)的方式，傳遞到數位印刷機後即可即時地輸出高品質的印刷品。

「爵士影像」→「數位影像事業部」是從印前、印中、印後一體化的生產流程，最符合「平面設計實務」實境操作，同學們參訪實習有問題都可以問，但絕不可以動手碰(除非廠商允許)，最重要的是要讓大家了解「平面排版設計實務」未來在工作職場上作業流程，工作內容、使用那些軟體設備、工作態度倫理，更重要的是要細心觀察自己有何不足之處需要加強的。

到了「爵士影像」→鍾副總帶我們從三樓業務部會議室，先講解「爵士影像」平面圖；參訪流程安排→再「爵士影像」簡報開始，讓我們了解「爵士影像」，從我們常看到的4乘6照片沖洗、DM海報到立牌、展架、百貨量販店內陳列海報、捷運燈箱、化妝品專櫃燈箱、公車廣告、捷運車廂廣告、大樓外牆廣告、飛機彩繪…等等，真是應有盡有，簡報後鍾副總也讓我們提出問題並都詳細解說。

接著到二樓印前部門，也就是最重要的行程，因為他跟我們的學習息息相關，我們都可以近距離觀看並提出問題，工作人員也樂於回答我們問題，使用的軟體跟我們在「友好」所教的都一樣，工作內容從修圖、設計、組頁、打樣等，也都是我們上課所學的，唯獨不同的是速度、態度，每一位工作人員游標鮮少離開工作界面，因為他們的手只有在滑鼠和快速鍵之間，真希望有一天能和他們一樣操作自如，來到後面打樣機台前，看到那精美的輸出成品，這也是在課堂上學不到的實務經驗，因為那動輒數十萬甚至上百萬生財器具，並非機構負擔的起的。



下一站來到B3，印中作業→大圖輸出，各型輸出機具→雷射燈箱片輸出機、戶外大圖輸出機 Fresco HiQ 3200、戶外招牌雙噴輸出機 Scitex Vision XLjet 5m等不同的工作者，鍾副總也一一介紹其特性和功能，從紙張質料、墨水、環保到輸出成品用途，鍾副總為了讓我們體會紙張質料、墨水的功能差異性，還要求工程師用最新6色環保墨水大圖輸出機，加上雙面透明不干擾紙張輸出一份產品，讓我們更進一步了解「平面設計實務」，不是只有把成品編輯完成，在輸出時更要知道成品做什麼用途，是張貼室內或室外、張貼時間多久，才能決定用何種紙張、油墨輸出，真是一門學問。

來到參訪的最後一站B2，印後作業→裁切與裱膜→如果沒有自己見識到，可能認為這裡不需要太多的技巧，只是一份粗工而已，要將那麼大幅的成品，覆上一層薄膜，如果細心度不夠成品可能就報銷了，再看到一張張大圖要裁成各種不同尺寸的成品，簡單的工具尺、裁刀，不斷重覆的動作，鍾副總還提到，要進「爵士影像」工作，第一關就是必須要裁切1000條同樣5公分寬、誤差小於0.1公分紙條，差之毫釐，謬以千里！不管負責的事有多繁雜，有多輕鬆，裁切一份線條，力道大小都會讓「爵士影像」的產品品質，受到影響。



林董事長引言：

大家來友好的目的，就是學習一技之長，然後找到一份工作，做一個對社會有貢獻的人，這也是「友好」在這50年來一直在做的事情，我們深知各位在結訓之後所要面臨的挑戰就是出去找工作，所以今天很榮幸找了二位之前結訓的同學，來告訴我們在外面所碰到的問題，對於將來進入職場後的任何疑問，藉由今天這個機會，盡量提問。張效珊同學現在是在群益印刷做印刷方面的相關工作，她在公司是一個很重要的幹部；羅汶淇同學在桃園天成醫院任職美工相關工作，本身也有涉略攝影，兩位都是「友好」結訓的優秀學員！

羅汶淇分享：

我來「友好」之前沒有電腦相關的技能，那時對自己的期待是結訓後要馬上找到工作，所以在「友好」學習期間，只要有不會的問題，就會一直請教老師。結訓後雖然有了電腦技能，並沒有馬上找到工作，因為我本身是弱視，要從事非常需要眼力的美

工工作，對企業老闆來講，他們會有所質疑，會覺得視力不好，怎能勝任美工相關工作？我也深知這是我天生的障礙，但熱愛美工的我並沒有放棄，學會電腦的繪圖工具對我來說相對重要！所以在「友好」時，我盡量把未來在工作上所會應用到的相關軟體學好，然後面試時拿出自己的作品來，讓老闆知道我的能力不輸一般人。

我工作的態度是與其等別人幫我介紹，不如自己積極尋找。當時2001年左右，網路找工作不是很發達，還是以報紙為主，只要有在徵設計的，我就主動打電話問，通常如果雇主還沒找到人，都會安排面試。面試時的服裝儀容一定要整齊，面試的基本態度就是：要把最好的一面呈現出來，並且也要用最誠懇的態度告訴人家，在這工作上面會碰到的障礙，如果公司願意給你機會的時候，自然而然在面試過程中，就會一起討論。曾經碰過有的人在面試時都說會，都說可以，結果上班第一天就原形畢露，會一點點跟人家講全會，然後自己的手不是很方便的時候，

當時沒說，第一天上班讓老闆也不知如何是好，做了一個禮拜之後，老闆只好請他回家。所以我一開始就會跟人家講，我也會在我的履歷表上說明，因為先天視力不佳，沒有駕照，所以無法做外勤工作。

在職場多年，也有機會面試人，公司在面試人時，什麼人他不會要。第一就是面試時遲到，就算你能力在好，大概也不會想用你，就算用你，薪水也不會太好，因為公司行號最注重的就是誠信，你連面試都會遲到，那你工作上的誠信就會遭到質疑。再來就是服裝儀容，如果面試穿得隨便，像剛睡醒就來，會被打折扣。像我們公司上班來面試時，會做一些性向測驗，基本上這性向測試，公司行號都有一套自己的標準答案，通過後再來就是主管面試，這時大概機會就會很大了，就是要展現實力的時候，有什麼東西就要先拿出來，有什麼問題就要先問。總結找工作的態度是主動，天助自助者，自己不幫助自己，人家憑什麼幫助你？

再來分享進入職場後的心路歷程，「友好」給我一個進入資訊化之後美工領域的一把鑰匙，但不可以因為有了一份飯碗後而不知上進，原地停留，我會不斷學習，增加自己的附加價值，以前人講說要有一技之長，但我認為要發展第二專長，只有一技之長已經不夠用了！工作之餘，我在社區大學學習拍影片，還去進修人際溝通課程，還有一些自己有興趣的科目。職場上的競爭是存在的，你即使不去與人競爭，人家也會比較，建立附加價值後，在原本的工作環境裡，對自己來說是加分，對工作來說也是加分，所以我在這個工作做了十幾年。



林董事長總結羅汶淇分享重點：

第一：要主動。

第二：找工作的態度以及要準時。

第三：這是最重要的一點，有了工作之後要怎樣增加自己的附加價值！

比如我自己，是黑手出生，當初到「友好」是教授鐘錶維修的，我只是一個鐘錶師傅，但因為我有努力學習英文，最後我改行自己當老闆了！你們先要找到一份工作，之後再增強自己附加價值，將來成功的機會就很大了！

張效珊分享：

我自己在工作上多年來的體會也是主動積極，雖然我們公司每年都會徵人，如果沒有主動打電話來，確實會錯失很多機會，所以找工作要主動積極一點。

在工作時則要認真、負責，在工作上，盡量把錯誤率降低，甚至沒有出錯，並且在時間內完成。更重要的一點是要對工作有一顆熱誠的心！我是一位基督徒，信仰讓我渡過工作中的低潮，分享一句聖經上的話：「有人強逼你走一里路，你就陪他走二里路。」這句話我的理解是說，當我在服務客戶的時候，我能做的更貼心，有些事情他沒想到的地方，再為他放點自己的想法，並且細心、耐心的來幫助他完成他的工作。因為我知道，一個正確的態度，會影響我們在做事情的質和量，因為我的工作比較多在建立關係，所以我比較強調貼心服務，不是只把事情完成而已，還要加上細心。

另外我跟同事、老闆的相處，有一顆誠實正直的心是很重要的，當然我們有好的能力，有好的績效，態度認真都是可以得到的。

老闆重用的條件，因為我的工作會涉及貨款的收取，這個一定要做到清清爽爽的，老闆也會對你很有信任，雖然老闆說我做事太死板，覺得我跟客戶接觸都不懂得轉彎，台語說的「奸巧」，但是老闆在工作上卻是非常信任我。而與同事的相處，剛開始我承認我有一些驕傲，聖經有一句話說：「敗壞以前就會驕傲，尊榮以前就會謙卑」，跟同事、老闆之間關係會愈來愈熟絡，就是這句話給我的改變。在工作上除了要增加我們的能力之外，也要有一顆謙卑的心，與人相處多看看別人的優點，你能夠盡量表現跟人友好的關係時，相對人家就會比較樂意和你成為朋友，在你需要的時候都會幫助你。

分享二句經典語句：「假如你熱愛你的工作，你的生活就是天堂。」「不要乞求生活平順安逸，當乞求成為一個堅強的人。」我們大部分的時間就是在工作，你工作的心情，會直接影響你的生活和生命。在生命中，愈挫愈勇，不要自怨自艾，也不要怨天尤人，每個人都是有機會的，就自己去把握！謝謝。

林董事長總結張效珊分享重點：

她剛剛講了很多重點，要負責任、要誠實謙虛。我再加一句我的經驗，不要怕吃虧，事實上老闆很聰明，老闆都看得到，多做一些，就多學一點。



問與答：

Q：自信心不足，怎麼辦？

A：我覺得自信心不夠時，要有正向的想法，不要鑽牛角尖，思考怎樣讓自己變更好。人都是希望被人家稱讚的，被人家肯定的，先去鼓勵別人，別人也會回來鼓勵我們。受人鼓勵時候信心就會產生。再來，自信心就是不斷的找東西來增強自己，也是我自信的來源。

Q：如何保持一個良好的自我形象？

A：心寬，世界就寬。學習與人合睦，心存感恩。工作不只是做完，還要做好，讓人家覺得你可靠，就是保持形象的方法。並且，不要怕吃虧。另外，一個有自省的人，也具有比較良好的自我形象。自省是進步的動力，能自己反省自己，知道自己哪裡出錯，才有進步的空間。

Q：美工要學的東西很多，我們上次去參訪企業時，得知在職場若只要有東西做不來，一兩個禮拜就會被辭退，請問你們當年起步時，找的是美工助理嗎？以及在「友好」所學在工作上有何助益？

A：大約在我專科的時候，各大行業開始電腦化，美工類從手工進入電腦化後，開始出去找工作時，就要會電腦操作了。來「友好」之前不會任何電腦軟體工具，而我的輸入法是在「友好」被老師提昇的。當初在專科唸書時，只會最簡單的字碼，來「友好」二個禮拜而已，

我就幾乎什麼都會拆（字）了。在「友好」除了老師願意教，自己也要願意吸收，我可以讓人家說是因為我視力不好不用我，可是我不想讓人家說是因為不會美工軟體而不用我，我在「友好」學的是Photoshop和Corel DRAW，我現在工作上面幾乎也都是用這二套軟體，而且幾乎都是用董老師當初教的那些東西，我覺得非常實用，「友好」真的幫助我很多。

Q：當在職場受到主管或老闆的責罵時，如何解除壓力？

A：面對工作的壓力，每個人表現不同，有的人會壓抑，有人會表現出來，找些有益身心的活動，或找個信任的人傾吐，也可以看場電影、聽音樂、出去走走……等，轉移注意力也是不錯的方法。聖經說：「喜樂的心乃是良藥。」要如何才能喜樂？那是一種選擇，你選擇它，就擁有它，擁有一顆喜樂的心。

平面排版設計實務班董加芳老師給學員們的一段話：

很多同學都認為職訓時間太短了，張效珊同學來「友好」是參加夜間在職進修三個月，而羅汶淇同學也只有學了半年，且有三個月在練手繪，所以跟我學電腦只有三個月而已。因此時間不是問題，態度才是關鍵。『自信』是你自己有沒有準備好，如果會心虛就表示你沒有準備充足。如果你是一個踏實的人，隨時都會把的底子打好，就不會心虛，更不會沒有自信。是在學習的過程中盡力去做，並非是到後來才去檢討後果。因為過程如果不完美，結果一定不完美。並且要像羅同學講的，先認清自己未來要做什么？就像他要做美工，所以盡力去學。不要花時間在做無謂的事情，那就是阻礙自己的成長，以後去工作時的態度，是要懂得欣賞比你好的人，你可以學到真實而有用的技能，你們在「友

好」，我希望不只是養成專業技能，更要養成良好的工作態度。

林董事長總結：

1. 要主動，不只是找工作要主動，整个人生都是一樣要主動積極。
2. 你的態度，特別是面試時的態度，不要遲到。
3. 對工作的熱誠與責任，沒有老闆會喜歡丟三落四的員工。
4. 在工作中不斷增加自我附加價值，你如果還要更上一層樓，勢必要增加自我附加價值，而且不怕吃虧。

勉勵同學對自己要有自信，與人無分別，從「友好」結訓的3000多人當中，成功者我見過許多，所以不要替自己找藉口，那你就會成功！

走不出去，眼前就是你的世界；

走出去，世界就在你眼前。

如果你不花時間去創造你想要的生活，

你將被迫花很多時間去應付，

你不想要的生活。（摘錄網路）～與大家共勉～





一〇四年七月八日（星期三）

羅社工員參加勞動部勞動力發展署北基宜花金馬分署舉辦104年度職業重建服務專業人員進階課程「工作分析的就業影響」。

一〇四年七月廿三日（星期四）

陳老師、賴老師及廖老師帶領日托班學員至「中正紀念堂」進行社區適應活動。

一〇四年七月廿八日（星期二）

陳老師參加新北市政府社會局舉辦「新北市104年度身心障礙鑑定及需求評估暨執永久效期身心障礙手冊換證作業說明會」。

一〇四年七月卅一日（星期五）

黃主任參加新北市政府社會局局長交接典禮。

一〇四年八月三日（星期一）

董行政組長、游老師帶領「平面排版設計實務班」及「數位資訊軟體應用班」學員至「爵士影像事業有限公司」參觀。

一〇四年八月十三日（星期四）

新北市政府進行104年新北市身心障礙福利機構聯合稽查，社會局身心障礙福利科胡薰尹小姐、衛生局、消防局前來中心訪視，由黃主任、廖老師陪同解說。

一〇四年八月十四日（星期五）

黃主任參加臺北市政府社會局舉辦之「104年度財團法人社會福利慈善事業基金會研習」。

一〇四年八月十八日（星期二）

黃主任、董行政組長、羅社工員、游老師暨新北市勞工局身心障礙就業輔導科蔡佳爭小姐、韓福榮顧問共同召開本年度第二次督導會議。

一〇四年八月十九日（星期三）

林寶蓮老師至本中心帶領日托班學員進行有氧舞蹈活動。

一〇四年八月廿日（星期四）

陳老師、賴老師及廖老師帶領日托班學員至「台北華山文創園區」進行社區適應活動。

一〇四年八月廿一日（星期五）

舉辦104年度職訓學員職前準備座談會。

結訓學員韓綉珍及友人至本中心帶領日托班學員進行講故事活動。

一〇四年八月廿二日（星期六）

新店民權教會教友前來中心為學員辦理慶生會活動。

一〇四年九月二日（星期三）

衛福部委託三普會計師事務所辦理身心障礙福利機構財務管理查核，由黃主任、廖老師負責接受查核。

一〇四年九月八日（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。

一〇四年九月十七日（星期四）

新店就業中心林督導至本機構為職訓學員進行「就業準備」專題講座。

一〇四年九月廿三日（星期三）

舉辦104年度戶外觀摩教學暨親子活動，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「財團法人天主教會新竹教區附設苗栗縣私立聖家啓智中心」參觀，並至台中麗寶樂園進行親子活動。

一〇四年九月廿四日（星期四）

新北市新店區公所主秘及社會人文課工作人員至本中心致贈104年度中秋節慰問金、由黃主任代表「友好」接受，並回贈感謝狀。

捐款徵信

(104.7/1~9/30)



捐款芳名錄

財團法人友好公益基金會

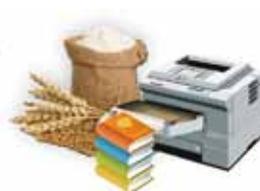
黃力升.....	100,000
台北市真愛國際獅子會.....	30,000
曹仲標.....	24,000
宮大民.....	5,000
劉文欽.....	3,000
林伯堅.....	3,000
江桂如.....	2,000
廖政平.....	1,500
高平.....	1,000
無名氏.....	1,000
羅敏.....	100

新北市友好潛能發展中心

劉宜興.....	100,000
劉宜倂.....	100,000
唐建國.....	30,000
林寶蓮.....	10,000
顧家生.....	6,000
張永田.....	2,000
蔣蕙民.....	2,000
馬寶豫.....	600

實物徵信

(104.7/1~9/30)



捐贈芳名錄

新北市友好潛能發展中心

王主育.....	家樂福商品提貨券.....	2,000
----------	---------------	-------



「友好」FaceBook (Gwpotent@ms17.hinet.net)

「友好公益基金會」社團

※ 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、園藝、團康……學有專長之熱心人士、團體加入服務行列。