



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

第一〇七期 (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！】

114年職訓結訓典禮

董事長致詞

大家好！今天能夠與各位一同參加 114 年度職業訓練結訓典禮，我感到非常榮幸。首先，讓我們為所有完成訓練的學員們送上最熱烈的掌聲！你們的努力、堅持和勇氣，今天都化作了這份值得驕傲的成就。

「友好」自 57 年創辦以來，一直秉持創辦人姚卓英教授的理念，為身障朋友提供職業訓練的服務。從鐘錶修理、底片描修、刻印、網版印刷，到中文打字，我們一步步幫助學員建立穩固的就業基礎。隨後，前董事長龔谷式博士投入 20 年心力，推動電腦班成立，開啟了「友好」職訓的新篇章。

這一路，我們始終堅持「為身障者製造釣竿」的理念。我們希望不只是傳授技術，更賦予學員自主謀生的能力，讓大家能自立自強，勇敢面對職場的挑戰。如今，已有數千位「友好」結訓學員活躍在社會各個角落。他們的故事，每一個都是「友好」努力的最好見證。我自己與「友好」結緣已超過 40 年，也見證了職訓班從最盛時的七班到現在的一班、訓練期從一年縮短至六個月的過程。即便如此，我們從未停止思考與努力，希望開創新的課程，為更多身障者提供就業的機會。

略。「友好」永遠是你們的家，不論遇到什麼困難，都可以回來尋求幫助。我們的老師、社工、服務團隊，甚至我本人，都會一直在背後支持你們。只要曾在「友好」學習過，你們就是永遠的「友好人」。未來若能回饋社會，那將是我們最大的驕傲與喜悅。

你們。只要曾在「友好」學習過，你們就是永遠的「友好人」。未來若能回饋社會，那將是我們最大的驕傲與喜悅。

最後，我想對大家說：結訓不是結束，而是一個嶄新的開始。前方的道路或許充滿未知與挑戰，但請相信，今天所學到的一切都將成為你們成功的助力。勇敢前行吧！祝大家前程似錦，事業順利，也希望每一位「友好人」都能活出精彩的人生！謝謝大家！

近年來，我們舉辦「友好人回娘家」活動，也建立了 FB 社群。今天的學員們也歡迎加入這個大家庭，分享工作經驗、交流生活點滴，或討論面對職場挑戰的策



我的求職及就業心得 辦公室e化資訊整合實務班

結訓學員 李○銘

甫剛從職訓班結訓後，在求職應徵過程中，我是透過職訓單位羅社工搜集發佈的就業資訊得知該職缺，並依照學校公告準備履歷資料投遞。面試時，校方相當重視求職者的工作態度、穩定度與對校園環境的認知，而非僅看過往職稱。面試過程中，我誠實說明自己的背景與能力，也清楚表達自己願意學習、配合制度並長期投入的意願。錄取後，實際進入校園工作，初期確實需要時間適應學校的行政流程與作息節奏。幸好在同仁的協助與指導下，我逐步熟悉工作內容，從中體會到校園工作講求的是「細心、守時與合作」。只要願意主動請教、把事情做好，就能慢慢建立自信心與成就感。

在準備應徵時，我特別留意以下幾點：

清楚了解工作內容與時段

準備基本履歷資料（工作經歷、聯絡方式）

展現穩定度與責任感（這是校園工作非常重視的特質）

只要態度誠懇、願意配合校方規範，即使沒有相關經驗，也有機會獲得面試與錄取。

錄取過程：重視品格與配合度

錄取流程大致包含：

履歷初審

面談（了解工作態度、溝通能力、配合度）



基本背景審查

面談時，校方特別重視：

是否有耐心面對學童與家長

是否能遵守校園安全規範

是否具備責任心與穩定出勤能力

整體過程嚴謹但不複雜，只要誠實應對、清楚表達工作意願，錄取機會相當高。

我想勉勵正在求職或即將踏入職場的學弟妹們，特別是身心障礙者，求職的道路本來就比一般人更辛苦，往往需要付出更多努力。但只要抱持「先求有、再求好」的態度，肯定自己的價值，不輕易放棄，每一次努力都不會白費。學習不會白費，技能終究會在某個時刻派上用場。即使第一份工作不一定完全對應所學，只要願意持續學習、保持正向態度，每一段經歷都會累積成未來的實力。職訓班教的不仅是電腦技能，更重要的是培養解決問題的能力與自我管理的態度。請不要低估自己，也不要害怕嘗試不同的工作方向。只要肯踏出第一步，就已經比原地不動更接近成功。工作不只是收入來源，更是重新肯定自我、融入社會的重要一步。請相信，只要持續努力，回報終究會來到。期許自己持續精進，也希望學弟學妹們都能找到屬於自己的舞台，穩健前行。



就業心得分享 辦公室e化資訊整合實務班

結訓學員 郭○君

本土服飾品牌 NET 簡介

成立時間：NET是一個成立於1991年是台灣本土服飾業的代表之一，主打以平價、簡約、休閒服飾為主要特色，商品涵蓋男女及童裝，並在台灣擁有大量門市，是許多消費者日常穿搭的選擇。

起源故事：最初品牌名稱與經營模式與以前的「主婦商場」、「成衣特賣」有關，後來逐步轉型自主研发服飾設計並成立品牌NET。

品牌定位：以 簡約、休閒、親民價格 的服飾風格著稱，風格受歐美街頭與日常休閒影響。

我在本土服飾品牌NET擔任行政人員，工作的經驗讓我學到了許多職場技能和人際溝通的技巧。NET是一個非常注重品牌文化和設計創新的公司，無論是產品開發還是市場推廣，都充滿了活力和創意。在應徵過程中，我是透過品牌官網上的職缺公告遞交履歷，並參加了初試與面試。過程中，面試官除了問到履歷上的經歷，也會詢問一些與企業品牌文化及市場趨勢有關的問題，這讓我能展示自己對品牌的了解和熱情。

行政人員主要職務內容

常見工作技能與工具：

文件建檔、資料整理、影印與歸檔

公文、合約、內部表單的收發與管理

辦公室用品請購、庫存控管

會議安排、會議紀錄製作

電腦能力：



Word（公文、通知）

Excel（資料整理、表格、簡易函數、統計圖表分析）

Outlook/ERP 企業內部系統

行政特質：

細心、有條理

能配合流程、重複性高工作

溝通清楚、耐心

履歷撰寫小建議，可以強調：

行政流程熟悉度

Excel 資料整理經驗

人格特質與之前的工作經驗

穩定度與配合度

受訓相關證明、結訓證書

考取的證照佐證

例如一句話：熟悉行政文件管理與 Excel 資料彙整，能協助部門日常行政與門市後勤支援，工作細心穩定。

錄取過程相對簡單明確，但對應徵者的能力和個人特質有一定要求。我建議學弟妹們在準備面試時，除了要具備一定的專業技能，還要了解企業文化並對公司未來發展有自己的見解。此外，面試中展現真誠、積極的態度也十分重要。最後，進入職場後，保持學習心態，不斷提高自己的專業能力，是成功的關鍵。

我的人生學習與成長

繪畫班學員 莊美娟 Colbie 寇比健



一步一步，走出屬於自己的路

回顧人生的學習歷程，我深刻體會到：只要願意踏出第一步，學習就會在不同階段，為人生帶來新的可能。

學習不是階段，而是一輩子的選擇

2000年我參加「友好」電腦職訓班，第一次接觸電腦文書處理課程，學習打字、排版與基本文書技能。這不只是技能的累積，更是一個重要的起點～我也在那時，與日後的先生成為同學，為人生埋下了意想不到的緣分。

不久後，在社工老師的推薦下，我應徵上私人機構的工讀生，第一次將課堂所學實際運用到工作中。從「學會」到「敢用」，這段經驗讓我逐漸建立起對工作的信心。

持續進修，讓職涯更穩定、更有底氣

之後，我在同一家公司服務長達 23 年，最終以資深專員身分退休。這段看似平穩的職涯，其實伴隨著不斷進修與自我提升～我陸續完成高職、二專與二技的學歷，證明學習並不會因為年齡或身分而停止。

疾病帶來挑戰，也帶來重新理解自己的機會

約13年前，在工作期間，我罹患右側乳癌，前後經歷6次大小手術，休養長達8個月。身體的劇烈變化，讓我不得不放慢腳步，也開始學習如何與自己的身體和平共處。學習，在此不再只是技能，而是一種「理解與接納自己」的能力。

音樂與藝術，是身心復原的重要力量

癌症治療後，我選擇學習烏克蘭麗麗，原本只是為了加強手

部活動、作為復健的一部分，卻意外在音樂中找到陪伴與療癒。不只成功達成復健目標，也讓心靈重新被撐起來。音樂不只幫助身體恢復，也一點一滴修補內心的裂痕。每一次撥弦，都是在提醒自己：我仍然能創造美好。

成長後的重逢，讓感情更成熟、更珍貴

人生最奇妙的，是在成為更成熟的自己後，與曾經重要的人再次相遇。大約在 2015 年，我與先生在人生各自走過不同道路後再次重逢，並攜手走入婚姻。回頭看，距離當初一起學習電腦課程，已經過了 15 年，這段緣分讓我更懂得珍惜當下與彼此。

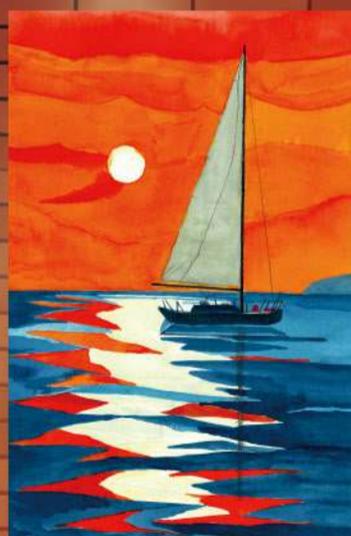
退休後學習，人生反而更精彩

退休後，再次走入學習的世界，我參加了「友好」畫畫基礎班，重新拿起畫筆，學習素描與水彩。這讓我再次體會到：只要願意開始，人生就會為你打開新的篇章。

近期，我也投入「友好」的 AI 課程，學習如何用手机將畫作製成動畫，並透過 AI 輔助進行顏色調整。這讓我深刻感受到，新科技不只是年輕人的專利，更能成為支持身心障礙者的強大工具，讓作品完成度與自信心同步提升。

願意學習，是人生不停止前進的關鍵

回顧這一路，學習始終是我人生的重要支點。它曾帶我走入職場、陪我度過病痛、連結愛情，也在退休後，繼續為我開啟新的可能。人生不怕慢，只怕停；願意學習，就永遠還在路上。



友好大事紀



一〇四年十月一日 (星期三)

黃主任、羅社工員、游老師召開 114 年度 10 月份第一次個案研討會。

一〇四年十月八日 (星期三)

舉行 114 年度辦公室 e 化資訊整合實務班 TQC (企業人才技能認證) 檢定。

一〇四年十月十五日 (星期三)

黃主任、羅社工員、游老師召開 114 年度 10 月份教學會議。

一〇四年十月廿三日 (星期四)

黃主任、羅社工員、游老師召開 114 年度 10 月份第二次個案研討會。

一〇四年十月廿七日 (星期一)

台北市真愛國際獅子會、台北市山而國際獅子會、台北市吉林國際獅子會參訪本會並進行社會服務捐贈「友好」，由鄭常務董事親自接受並回贈感謝狀。

一〇四年十月廿八日 (星期二)

114 年度職訓學員結訓，由董事長林振木先生親自頒發結訓證書。

一〇四年十月卅日 (星期四)

1. 黃主任、羅社工員、游老師、羅老師、盧老師召開 114 年度 10 月份行政會議。
2. 黃主任、羅社工員、游老師召開 114 年度 10 月份專業團隊會議。

一〇四年十一月十三日 (星期四)

1. 黃主任、羅社工員、游老師召開 114 年度 11 月份第一次個案研討會。
2. 黃主任、羅社工員、游老師召開 114 年度 11 月份教學會議。

一〇四年十一月十八日 (星期二)

1. 本會進行 114 年下半年度「自衛消防編組」演練。
2. 黃主任、羅社工員前往新北市政府勞工局辦理 114 年度職訓成果驗收。

一〇四年十一月廿一日 (星期五)

黃主任、羅社工員、游老師召開 114 年度 11 月份第二次個案研討會。

一〇四年十一月廿六日 (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 11 月份行政會議。
2. 黃主任、羅社工員、游老師召開 114 年度 11 月份專業團隊會議。

一〇四年十一月廿七日 (星期四)

召開第二十一屆第七次董事會議，假本會分事務所舉行，由林董事長振木主持。

一〇四年十二月三日 (星期三)

黃主任、羅社工員、游老師召開 114 年度 12 月份第一次個案研討會。

一〇四年十二月四日 (星期四)

黃主任、羅老師前往新北市政府採購處辦理「115 年度身心障礙者職業訓練」開標事宜。

一〇四年十二月十一日 (星期四)

黃主任、羅社工員、游老師召開 114 年度 12 月份教學會議。

一〇四年十二月十五日 (星期一)

黃主任、羅社工員參加新北市政府勞工局舉辦之 115 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。

一〇四年十二月十九日 (星期五)

黃主任、羅社工員、游老師召開 114 年度 12 月份第二次個案研討會。

一〇四年十二月卅日 (星期二)

1. 黃主任、羅社工員、游老師、羅老師、盧老師召開 114 年度 12 月份行政會議。
2. 黃主任、羅社工員、游老師召開 114 年度 12 月份專業團隊會議。

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 (114.10.1~12.31)

陳軍廷.....	200,000
林佳勳.....	100,000
旭輝針織有限公司.....	100,000
許漢隆.....	50,000
台北市真愛獅子會.....	30,000
台北市山而國際獅子會.....	20,000
周書宇.....	20,000
紀聰明.....	10,000
萬通食品廠股份有限公司.....	10,000
杜鈞懿.....	10,000
羅允謙.....	10,000
陳履凱.....	6,000
林秀明.....	5,000
溫金鳳.....	5,000
趙智恩.....	5,000
陳履義.....	3,000
王文靜.....	2,000
黃志傑.....	2,000
姚力仁.....	2,000
周長櫻.....	1,000
李敏吉.....	1,000
陳一之.....	500
戴柏安.....	200

財團法人友好公益基金會實物徵信 (114.10.1~12.31)

周長櫻.....	食品 3 盒
----------	--------



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>