

中高齡者及高齡者 職場指引手冊

勞工版





導 讀



這本手冊以中高齡者（45 歲以上至 65 歲）和高齡者（65 歲以上）為主要閱讀對象，手冊內容從職涯規劃的概念為出發點，提供中高齡者及高齡者重返或續留職場就業之參考。

隨著數位科技日新月異，智慧型手機的普及，除了這本手冊裡滿載就業及政府各項有利於中高齡者及高齡者就業促進等相關資源，學會掃描二維條碼 (QR Code) 的您，也可以線上掌握更多更新的資訊喔，讓我們第一次掃描二維條碼 (QR Code) 就上手吧！

• 使用 iOS、android 系統都可以使用

步驟 1: 點開手機內的  進入主頁



步驟 2:  點擊  後 > 掃描 QR 點選前往，就完成囉！

• 使用 iOS 系統，還有更簡單的方式！

步驟 1: 點開手機內建的相機 

步驟 2: 對準要讀取的 QR，成功辨識即可看到連結。點選前往，就完成囉！

小試身手區



中高齡者及高齡者就業服務專區



台灣就業通

序

壹

橘世代銀未來

- 一、職涯規劃04
- 二、自我評估06
- 三、準備行動10

貳

就業通不通

- 一、就業趨勢23
- 二、人力需求25
- 三、就業管道29

參

在職資優生

- 一、職場態度33
- 二、青銀共事35
- 三、提升價值37

肆

職場普拉斯

- 一、照顧不離職43
- 二、合作好創業47
- 三、權益小教室49

伍

政府推一把

- 一、勞動法令65
- 二、就業促進措施67
- 三、服務資訊管道76

序



我國即將在 2025 年進入超高齡社會，在少子化、國人平均壽命延長的情況下，以鼓勵社會參與、健康勞動為立意出發點，讓中高齡者及高齡者持續投入勞動市場越發重要！為給予中高齡及高齡朋友們工作上更多的照顧與協助，爰編撰「中高齡者及高齡者職場指引手冊」。

正處於求職、轉業、退休甚至是仍在職的中高齡及高齡朋友們，為鼓勵您在職場生涯裡持續「發揮歷練」、「退而不休」進而「再現榮光」，建議您可以從三個角度去思考：

一、調整思維・延伸職涯

縱有豐富的人生歷練，時刻保持正向心態，善用豐富的知識與經驗，用開放的態度因應時代更迭的產業或工作模式變化，仍可發揮自我、勇於接受挑戰。

二、自立防老・增加所得

根據勞動部 2019 年「勞工生活及就業狀況調查」統計結果指出，勞工規劃退休後的生活費用來源，以「自己儲蓄」占 78.9% 最多，顯

見「養兒防老已過時，自食其力正熱門」，找到適合的工作，就能不斷增加生涯總收入。

三、青銀互動・激發活力

中高齡及高齡朋友們圓融的處世態度與能力，是以時間換來的價值，善用它！發揮在世代共處與互補的職場環境，既可維持生命活力，亦可與社會保持鏈結，消彌世代差距。

為迎接銀光人力市場，本署就掌理之就業服務、職業訓練等業務範疇，以及網羅勞工保險、就業安全及勞動法令等相關資訊，希冀能提供有利於中高齡及高齡朋友們就業、職涯發展及各項就業促進措施等資訊，讓您充分了解自身相關權益，並善用政府各項資源，更希望能帶給中高齡及高齡朋友們有更大的信心再度進入職場，延長職場生涯，或發揮自身專業與寶貴經驗，持續貢獻於社會，創造無限可能！



勞動部勞動力發展署

WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR



壹、橘世代銀未來





壹、橘世代銀未來

案例一

今年 58 歲的胖哥 3 年前因為公司縮編，任職技術部門主管的他無奈接受優退，離開服務 30 年的公司。雖然已不需再供孩子學費，但仍有年邁母親需要照顧；退休金有限，但醫藥費難以估算，胖哥現在有重返職場的打算。胖哥熟悉前公司的舊製圖系統，現在要在進入職場，打聽下來，卻沒有相似的職缺，有人力需求的，胖哥又擔心自己無法勝任，不敢答應。退休才 3 年，胖哥忍不住感嘆「我與社會的距離」……



案例二

60 歲的美美姨年輕時曾任科技公司高階主管，進入公司後短短十年就從業務助理升遷至管理職，工作能力可見一斑，但在 40 歲那年因照顧中風父親而毅然辭職，未料一離開職場就是 20 年，這幾年單身且無照顧責任的她興起再入職場的念頭，希望還有能發揮自己能力的機會。在看到居家服務機構招募訊息後，美美姨馬上接受培訓，擔任居家服務員照顧不同的老人家。對於這份工作，美美姨發揮她能言善道和溝通能力，很快地就成為不少家庭願意自費聘請的居家服務員，讓她樂在重返職場舞台的自信中。



胖哥與美美姨是「不知如何規劃退休生活」及「放下過去經驗從零再次出發」兩種中高齡者面對職涯的不同類型，在職涯路途上，有人迷惘，有人很快找到方向，箇中差異在於面對職涯的想法和對自我的評估。

一、職涯規劃

依勞動部 2019 年「勞工生活及就業狀況調查」統計，我國勞工平均退休年齡為 61.1 歲，男性勞工 61.9 歲，女性 60.4 歲，而有近 5 成中高齡及高齡朋友們規劃 61 歲後再退休。

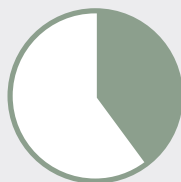
臺北榮民總醫院高齡醫學中心陳亮恭醫師曾於「後青春安老學：翻轉超高齡社會的全新樣貌」論壇中指出，依其門診經驗，不少病人提早退休後 1 至 2 年即開始感到失去生活重心、自覺健康衰退，或獨自在家後因無人陪伴而憂鬱。再與日本、韓國相比較，臺灣勞工退休時間提早了 7 至 10 年，因此，陳亮恭醫師建議「工作久一點，健康好一點」，工作上的腦力激盪，和上下班的通勤過程，都能算是一種另類運動。

退休後適應與影響



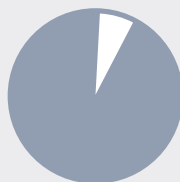
40%

40% 的人退休後
出現憂鬱症狀



40%

退休後自覺健康良好
比例下降 40%



5%

每工作 1 年
失智風險降低 5%

資料來源：2015 後青春的安老學：翻轉超高齡社會的全新樣貌論壇，台北榮總高齡醫學中心主任陳亮恭。

有別於傳統觀念中進入社會後的「就業、退休、終老」三階段，不僅是陳醫師建議延後退休對健康有益，中高齡者與高齡者續留職場的意願升高、將屆退休的人有了晚一點再退休的念頭、或是退休後再度重返職場等等都是跟上時代潮流的職涯思維方式，對健康、生活或經濟等各方面發展都能帶來更多的好處。

身處中高齡或高齡的人生重要階段，應該如何為自己的職場生涯 2.0+ 做準備呢？基本上可以參考下列步驟來進行：

認識自己

- 了解自己的個性、喜好或價值觀等各方面。
- 綜合評估對於未來工作的選擇與期望。
- 判斷如何去達成這些選擇及期望。

盤點資源

- 充分了解自己的專業知識或技能，以及可運用的資源（如：專業、教育、娛樂與社會資源等）。

擬定方向

- 可以與家人、朋友討論適合或吸引自己的工作型態、職業或職務內容。

評估反省

- 是否需要接受培訓來深化或者重新培養新知或技能。
- 是否需要拓展人際關係或社交圈。

付諸行動

- 透過公立就業服務據點、民間人力銀行等，找到合宜的工作。

二、自我評估

中高齡及高齡朋友們不論是初入職場，或是想再就業，除了要考慮個人身心狀態、自我期待以及經濟狀況之外，仍需先評估自己能提供那些勞務或服務，才能朝著適才適性的方向找尋機會。而還在職場上奮鬥的朋友們，則是要多提醒自己避免「老生常談」和「習慣成自然」在無形中變成工作阻礙，失去學習新知和技能的機會。

面對職場三要素

分析
過往經驗

省視
內心需求

調整
心態面對

面對職場

若您是求職待業狀態，您可以透過下列「工作能力診斷表」來評估自己的各項能力，看看自己「很好」與「不好」的地方在哪裡，再依照自己的能力偏向去尋找下一個工作機會。



工作能力診斷表



工作能力評估		很好	普通	不好
基本能力	體力 身體健康程度 (例如：可從事體力吃重工作、視力與聽力程度？有無慢性疾病等)			
	認知能力 文字和語言表達能力、邏輯思考能力、空間識別力等能力 (例如：對色彩或線條敏感度強、方向感佳、善於描述看到的畫面等)			
	智力 記憶、計算等能力 (例如：觀察細微、過目不忘)			
	魄力 說服、判斷等能力 (例如：口條很好、條理分明)			
	忍耐力 對環境的適應力 (例如：可忍受吵雜、低(高)溫環境、可執行單一例行性或重複性高的工作)			
技能	專才 特定的專業知識和技術 (例如：電腦打字、水電、烹飪料理)			
	經驗 特定項目的工作熟悉度或經驗的豐富程度 (例如：熟悉收銀系統、某些機器操作)			
	特殊專長 屬於個人興趣或才華等能力 (例如：繪畫、拍攝影片與剪輯等)			
個人資產	人脈 人際關係 (例如：不同領域的友好夥伴或親友)			
	資訊累積 掌握不同情報來源 (例如：訂閱求職電子報)			
	證照資格 個人職能相關或可執業之證照 (例如：體適能教練、丙級中餐烹調技術士、保險相關證照)			

漫漫職涯長路，隨著年紀的增長，當下的身心狀態，或者工作模式、職務內容或環境的變遷，都可能影響您「考慮」離職或轉換工作，更何況在這瞬息萬變的時代，轉業已是職場常態，因此，在您面對這樣情境的時候，不妨先靜下心來考慮下列幾個層面，再行動也不遲：



職涯進退停看聽

對工作的適合程度

- 評估自己的職業興趣與現有工作是否相關。
- 現有工作特徵（例如：可學習性、挑戰性、體能適應等）是否適合您。

對工作的滿足程度

- 檢視自己的專業、技能或愛好，與現有工作是否相關。
- 對現有工作「喜歡」或「滿意」程度。

離職的考慮

- 離職或轉業是否影響維持家庭的經濟來源、家人就醫、就學之安排，或對新工作的重新適應度等都需加以評估。

與家人商量討論

- 參考來自家人或親友的意見，在面對離職或轉業過程中，他們是最能給予您精神或實質幫助的後盾。

評估新工作的效益

- 是否已有新工作的口袋名單了？
 - ▶ 若還沒有，需要更謹慎及評估您可容許的待業期是多長時間。
 - ▶ 若有新工作上門，仍需比較新工作的發展性、穩定性，及轉換後對生活、健康或經濟等不同面向的正（負）面影響何者較多。

決定留職或離職

- 對所從事的職業（務）發展前景有些認識，再評估留職或離職何者較好。



自我評估好工具

本署「台灣就業通」之職涯評測專區 (<https://exam.taiwanjobs.gov.tw/>) 有更多關於工作風格、興趣偏好、潛力、職場適應能力等測驗，請上網進行評量，讓您更加了解自己，選擇更適合的工作！

手機掃一掃會有更多新發現



台灣就業通
職涯評測專區



NOTE

.....

.....

.....

.....

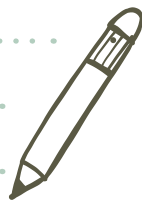
.....

.....

.....

.....

.....



三、準備行動

在經過職涯規劃的引導，工作能力診斷的自我評估，對於您接下來的工作目標或就業方向是否覺得更明確一些呢？若您打算繼續工作或重新投入就業市場，讓我們從「心理調適、求職準備、面試技巧」3個面向來逐一進行吧！

(一) 心理調適

案例一

58歲的老葛前一份工作是科技大學講師，2年前因為學校退場而遭到資遣，經歷中年失業、求職碰壁，所幸透過就業中心的協助，老葛在飯店業找到前檯服務員的工作。面對全新領域的挑戰，老葛將自己歸零，一步步經過公司的培訓，再加上本身過去職場上的歷練與優勢，老葛慢慢地從基層服務員升至主任的職位。



案例二

退休後的慧姐年近70歲，身上總是散發出滿滿活力與熱情，當她開始感到空閒時間變得更多時，她希望自己能走出家庭，重新投入職場，在和家人討論取得共識與支持之後，慧姐參加了家事達人研習培訓，及課後職場體驗與現場徵才面試，慧姐的積極態度給予企業良好印象，因而獲得錄取機會，慧姐樂在工作，兼顧健康勞動，找到了新的生活動力。



不論您是初入職場的高年級實習生、再就業或轉業，走進另一個職場，面對的都是新環境、新同事、新業務，甚至新的公司文化，一切都是新的開始，需要重新適應，如同老葛與慧姐的經歷，做好「從零開始」的準備，保持積極的態度，是給自己面對職場的第一劑強心針！

調整歸零，從新出發



認識自己

- 認識自己身心狀況。
- 了解自己就業能力、個人特長。
- 衡量對未來工作的選擇與期望（例如：全時、部分工時等）。

調整心態

- 保持彈性，做好可能無法按原定計畫（例如：預想的職位、薪資等）的心理準備。
- 收起老練態度，在學習面前保持謙卑。
- 保有一顆旺盛的好奇心。

鎖定目標

- 與親朋好友討論、或親洽公立就業服務機構獲得就業諮詢。
- 給自己打氣，建立支持自我的力量。
- 用積極、謹慎態度面對每個面試機會。

重新出發

- 求職、面試過程或工作適應初期，坦然接受自己的不純熟和不完美。
- 懂得放下身段，與不同世代學習討教。

【工作型態的選擇 - 小叮嚀】

- ▲ 全時工作：每日工時 8 小時，每週工時 40 小時。
- ▲ 部分工時工作：
 - 每週（每日）工作有固定的開始和結束的時間，但其每週（每日）工作時數較全時勞工少。
 - 雇主與勞工約定每週（每月或特定期間）總工作時數，但每週（每月或特定期間）內每日工作時段及時數不固定。
 - 分攤工作的安排，例如兩人一職制。

重要提醒

部分工時勞工，其勞工權益與全時勞工是一樣的，只是薪資或休假部分，可以按其工作時間的比例減少。



【工作報酬的選擇 - 小叮嚀】

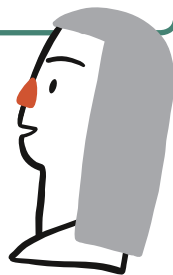
- 月薪制：按月計酬所約定之每月工資總額，平均每小時工資可視為每月 30 日，每日 8 小時計給付 240 小時之工資（這是以計算延時工作之加班費的基準）。
- 時薪制：按實際出勤時數所約定之每小時工資金額。
- 日薪制：按實際出勤天數所約定之每日工資金額，但其日薪不能低於換算成每小時基本工資乘以工作時數的水準。

重要提醒

不論哪種薪資制度，勞工所獲得的報酬都須符合基本工資的標準！【110 年 1 月 1 日起，每月基本工資調整為 24,000 元；每小時基本工資調整為 160 元，依勞動部公告為準】。



手機掃一掃
「工時、工資權益」立即看



(二) 求職準備

首先，要清楚知道您的應徵對象是誰！事先蒐集想要應徵的企業資訊，了解企業的業務範疇、產品或服務項目、職缺敘述或工作內容等相關訊息，初步評估自己的工作能力、持有的證照、學(經)歷等是否與想要應徵的職缺有高度相關，多一點了解，才能隨時準備抓住機會。

再者，準備一份好的履歷，能讓您比別人多一點機率拿到面試的入場券，怎樣算是「好的」履歷呢？想要爭取工作機會，撰寫一份誠意十足、客製化的履歷，絕不能偷懶喔！

履歷攻略全解析



應徵項目	<ul style="list-style-type: none">• 清楚註明自己要應徵「一個」什麼樣的職缺。• 切記不要寫兩個或以上，更不要寫「都可以」。	
基本資料	姓名	<ul style="list-style-type: none">• 中文全名。• 不加暱稱、綽號。
	電話	留手機號碼比市內電話方便。
	電子信箱	時下企業或人資招募常用的聯絡方式，請務必申請一個電子信箱。
	地址	以現居地址為主。
教育程度	學歷	<ul style="list-style-type: none">• 由最高學歷開始填寫。• 註明學校、科系、畢(修)業起訖年月。

	公司名稱	工作年資	工作職掌
工作 經歷	<ul style="list-style-type: none"> • 由最近一個工作開始填寫。 • 與此次應徵的職缺最高度相關的優先填寫。 • 工作職掌以列點式填寫，列出代表性或具專業性的經驗或業務內容，3-4 點即可。 		
希望 待遇	<p>當您累積一定工作資歷，除非您願意開放彈性，不然建議不要填寫「依公司規定」或「面議」；建議您參考以下步驟：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 利用「勞動部職類別薪資動態查詢」了解職缺薪資最新市場行情，或是向從事相關工作的親朋好友們打聽行情。 • 再客觀評估自己的現職或前一份工作薪資、工作能力，再加上所應徵職缺之市場行情，預想一個您可以接受的薪資底線，和比較理想的薪資目標。填寫薪資範圍（最低底線～最理想目標），不建議填寫單一具體數字，以謹慎填寫為要。 		
專業 能力 ／ 技能 檢定	專業 證照	<ul style="list-style-type: none"> • 與此次應徵的職缺最高度相關的外文、技能、執照或證照等優先填寫。 • 無證照的其他專長，例如：方言或其他能力均可寫。 • 也可寫曾受過哪些方面相關職業訓練，取得結業證書之類亦可。 	
	其他 專長		



自傳

- ▲ 自傳一定要填寫，附在個人簡歷之後。
- ▲ 量身打造的履歷，在自傳裡闡述內容需與應徵的職缺具高度相關性。
- ▲ 依應徵的職缺，強調類似工作經歷、專長，適度客製化自傳內容。
- ▲ 內容建議：
 - 500~600 字為最佳。
 - 撰寫具體實際經歷、成就、專業能力或技術等。
 - 負面經驗不必提（除非是扭轉劣勢經驗，例如：如何解決困難…）。
 - 表達對此次應徵的職缺的積極，與希望獲得面試機會的期盼。

自傳注意事項

- 避免從小到大流水帳
（例：家庭背景、成員、成長或婚姻過程）
- 避免誇大、形容詞過多
（例：超級…、具團體精神的…）
- 避免表達悲觀人生觀
（例：個性膽小、沒自信、不敢…）
- 避免批判人事物
（例：提及前次工作涉及的人或機密相關…）

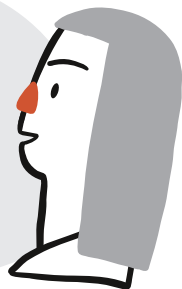
手機掃一掃，更多求職攻略相關立即看



勞動部職類別
薪資動態調查



履歷範例



最後，投遞履歷前，記得仔細檢查針對您想要應徵的職缺，是否已展現了您最佳的誠意和最好的一面，並注意以下幾點：

1. 是否有錯字、標點符號錯誤。
2. 自傳內容是否文句不通順、段落順序雜亂無章法。
3. 強調優點但不誇大，內容屬實且不隱瞞。
4. 所闡述的專長、技能或實務工作經歷與應徵的職缺有高度相關。

在投遞履歷之後，因為企業招募都有一定的流程，需要一些時間等待，若遲遲等不到回應，您又能怎麼做呢？

1. 寫信或者打電話詢問履歷投遞的進度：請保持禮貌與風度，客客氣氣地詢問，建立好感度。
2. 不要空等待，持續投遞履歷，應徵其他企業職缺；不要氣餒，廣投履歷可以增加您的面試機會。



(三) 面試技巧

若說投遞履歷，是爲了得到一個面試機會，那麼，當您獲得面試機會的時候，那表示距離您順利被錄取的機會大增，這時候，您更需要好好準備面試相關事宜。

中高齡及高齡朋友們，或許您久待職場，但距離您上一次的面試場合又是多久之前的事情了呢？所謂「知己知彼、百戰百勝」，雖然是老生常談，但事先有越多的準備，臨陣一定有最佳的表現，以下我們從面試的前、中、後期來提供幾項建議給您參考：

1. 面試前：準備！準備！再準備！

心理的準備

- 克服恐懼
- 排除緊張
- 建立自信心

資料的準備

- 面試文件多備一份（照片、履歷表、工作證明、學歷或證照證明等）
- 透過企業官網、臉書專頁，掌握企業業務範疇、產品或服務、職缺內容，或最近有無什麼活動或新聞

服裝的準備

- 衣著整齊、清潔、不宜曝露
- 頭髮乾淨、清爽、不披頭散髮
- 不穿拖鞋、球鞋、牛仔褲、短褲、短裙、吊帶、背心

表達的準備

- 蒐集面試常問題目
- 試著模擬作答看看

面試
準備

【面試官最常問的題目 - 小叮嚀】

- 您可以自我介紹一下嗎？
- 爲什麼我們要請您？
- 爲什麼您選擇這份工作？
- 爲什麼離開上一份工作？
或者，是什麼讓您決定轉換跑道？
- 您可以爲公司帶來什麼價值？
- 您認爲自己有什麼優點或缺點？
- 您對這份工作瞭解多少？
- 您有什麼工作目標？
- 您過去工作經歷，曾遭遇過最大的挑戰是什麼？
- 您有什麼興趣或愛好？
- 您願意配合公司加班、職務輪調嗎？
- 您期望的薪資待遇是多少？

2. 面試中：謹言慎行，應變得宜

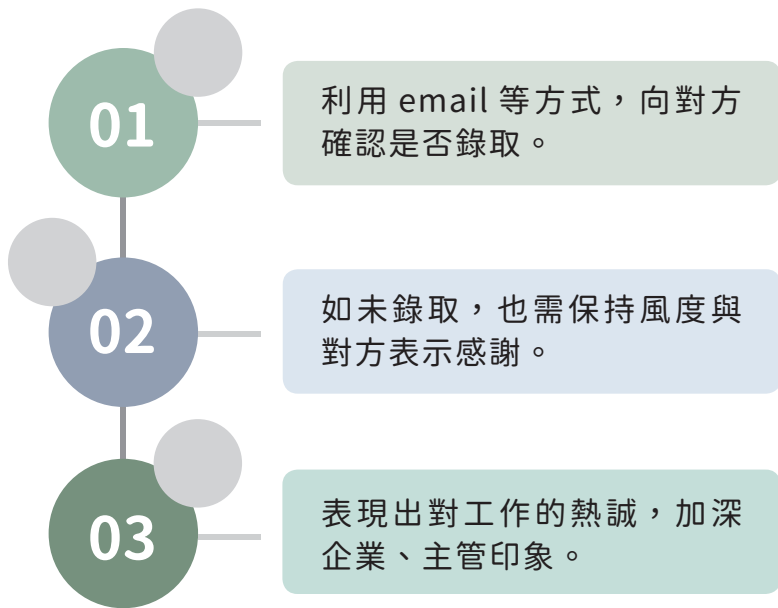
守時

1. 提早熟悉面試地點交通路線。
2. 展現積極態度與禮貌。
3. 建議提早 5-10 分鐘到面試地點。

1. 應答時，直視對方眼睛，以示尊重。
2. 勇於證實自己，不必過度謙卑。
3. 以簡短方式表達重點。
4. 具體描述過往經驗，但不可吹噓自大。

對答如流

3. 面試後：耐心等待，保持風度



經歷一場面試的結束後，給予自己一點鼓勵和掌聲。不論有沒有得到這一次的錄取，都並不代表您是最優秀的，或是您不夠優秀；而是對於企業而言，以公司的利益為出發點，若沒有得到企業的賞識，只是您恰巧不是這個職缺的最適合人選，請您繼續加油，繼續嘗試，您一定可以找到最合適您的工作。





貳、就業通不通





貳、就業通不通

一、就業趨勢

我國的產業結構隨時受到國際情勢、科技發展等因素影響而瞬息萬變，尤其 2020 年肆虐全球的新型冠狀病毒肺炎 (COVID-19) 導致全球供應鏈遭受重擊，出現「在地生產、短鏈革命」的生產趨勢，再加上 AI、5G 等創新技術發展，生產過程由昔日標準化、規模化導向，轉為客製化、特色化等靈活應變模式。我國因控制疫情得宜，加上工業早已投入數位科技的布局，行政院主計總處預估我國 2020 年經濟成長率為 1.56%，而國家發展委員會預估未來 10 年年平均經濟成長率可望提升至 3.0%。



在數位帶動經濟成長的情況下，中高齡者與高齡者續留或重返職場就業也必須先了解產業變化，才能評估自己如何尋找、選擇適合的職務。除了科技發展的氣勢如虹，社會結構方面，因我國在 2018 年已進入高齡社會，也即將在 2025 年成為超高齡社會，除了可預期的醫療照護需求增加，因預估 2028 年 15-64 歲工作年齡人口比率將減少至三分之二以下，人口紅利結束，雖然自動化和自動科技可以減緩勞動力不足的壓力，但在住房、交通、醫療照護等

商品和需求方面，各種方案設計、產品設計或直接服務，仍歡迎中高齡及高齡朋友們投入。

醫療、照顧產業之外，面對生態環境變遷，非核低碳的綠色產業也逐漸興起，在政府積極推動能源轉型，並規劃 2025 年再生能源發電占比提升至 20% 之際，環保、再生能源產業也是中高齡及高齡朋友準備再就業時，可充實知能與技術的方向。



智慧 / 數位化

- 5G 與 AI 預期為下個十年最重要的技術。
- 創新驅動的新經濟成長模式成爲主流。

高齡化



- 2025 年我國老年人口占比逾 20%，進入超高齡社會。
- 2028 年 15-64 歲工作年齡人口總站比率減少至三分之二以下，人口紅利結束。

社會結構

國際情勢

國內經濟

科技發展

環境資源



服務化

- 產品由過往的追求標準化、規模化、轉變爲追求客製化、特色化、服務化。
- 創造嶄新消費體驗、精準消費的新形態商業模式。

綠色化

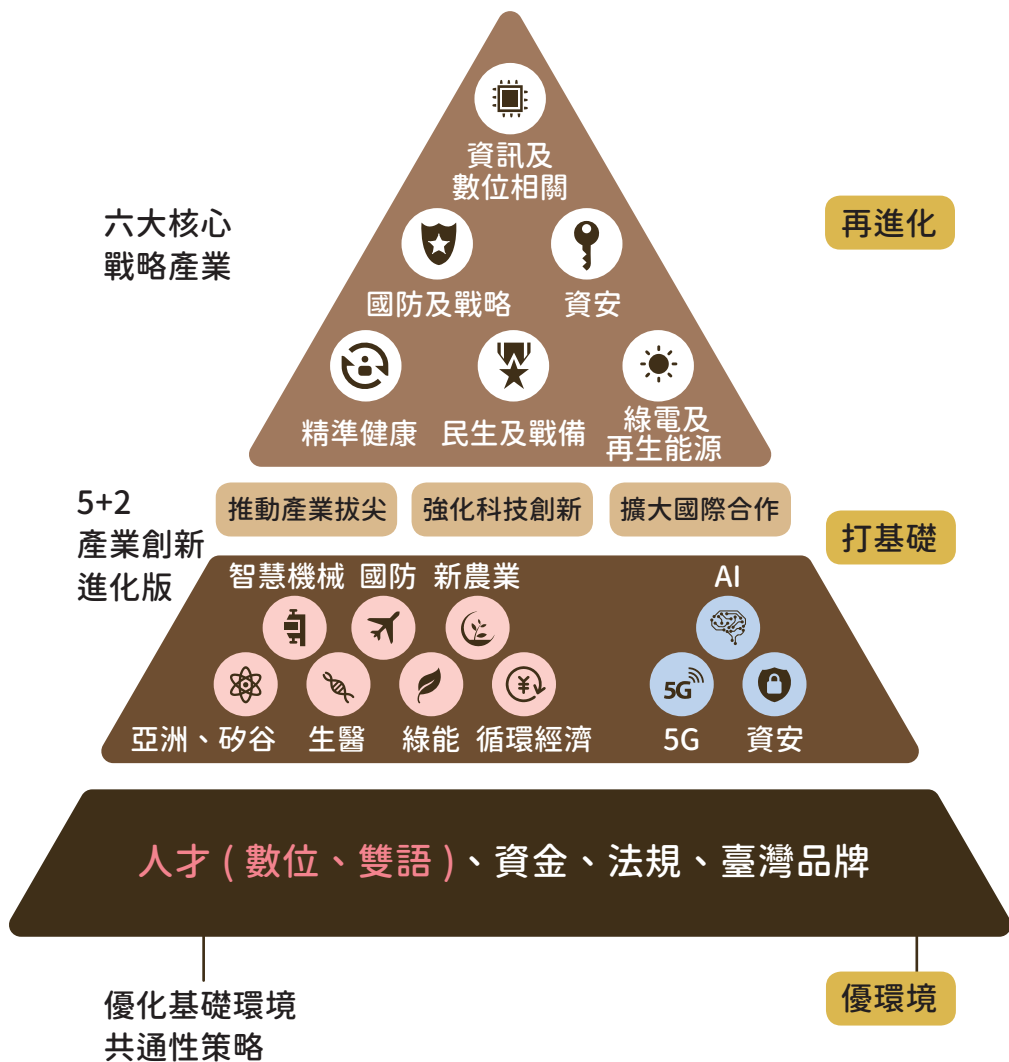


- 能源與資源有限、節能減碳、資源循環利用漸成顯學。
- 2025 年實現再生能源發電占比 20% 目標。

資料來源：國家發展委員會 - 未來產業趨勢

二、人力需求

國家發展委員會「2030年整體人力需求推估」顯示，我國政府未來的產業部署方向如圖：



資料來源：國家發展委員會 - 我國產業發展部署方向

在這樣的部署之下，預估我國產業未來新增人力需求仍大多出自服務業部門。國家發展委員會預估 2030 年服務業占整體人力比率提升至 59.6%，其中以醫療保健及社會工作服務業人力需求最高；農業及工業部門占比則相對縮減，分別降為 4.5% 和 35.9%。而工業部門人力雖稍降，但其中的製造業人力需求仍維持 3 成，且需求將移動至電子零組件、電腦電子產品及光學製品、機械設備製造等業，呼應 5G、AI 和遠距服務時代的來臨。

各位中高齡及高齡朋友們，若您想繼續留任或重返職場，對於目前所從事或未來想要從事的職業或產業趨勢能有所掌握或了解，以及做好相關準備工作，仍能成為各行各業的頂尖好手喔！

2021-2030 年行業別最終人力需求推估

行業別	人力需求 行業結構 (%)		結構變動 百分點
	2020 ^f	2030 ^f	2021 ^f -2030 ^f
總計	100	100	0.0
• 農、林、漁、牧業	4.7	4.5	-0.2
• 工業	36.7	35.9	-0.8
礦業及土石採取業	0.0	0.0	0.0
製造業	28.4	28.0	-0.4
電力及燃氣供應業	0.2	0.2	0.0

行業別	人力需求 行業結構 (%)		結構變動 百分點
	2020 ^f	2030 ^f	2021 ^f -2030 ^f
用水供應及污染整治業	0.7	0.7	0.0
營建工程業	7.4	7.0	-0.3
· 服務業	58.6	59.6	1.0
批發及零售業	15.4	14.9	-0.5
運輸及倉儲業	3.8	4.0	0.1
住宿及餐飲業	7.1	7.4	0.3
出版、影音製作、傳播及資通訊 服務業	2.2	2.5	0.2
金融及保險業	3.6	3.5	-0.1
不動產業	0.9	1.0	0.1
專業、科學及技術服務業	3.2	3.6	0.4
支援服務業	2.5	2.8	0.3
公共行政及國防；強制性社會 安全	2.9	2.7	-0.3
教育業	5.4	5.1	-0.4
醫療保健及社會工作服務業	4.0	4.6	0.6
藝術、娛樂及休閒服務業	0.9	0.9	0.0
其他服務業	6.6	6.8	0.2

說明：

1. 最終人力需求係指在達到平均每年經濟成長率 3% 之前提下，產業發展所需投入之人力，係涵蓋對於本國及外籍工作者之人力投入需求，非指勞動市場供需交互影響下的就業人數。
2. f 表示為推估值。

資料來源：國家發展委員會 2030 年整體人力需求推估



工作百科好幫手

本署「台灣就業通」之工作百科 (<https://jobooks.taiwanjobs.gov.tw/>) 有更多關於不同職業、行業或產業等最新趨勢資訊，可以讓您更加認識自己所從事的工作喔！

手機掃一掃會有更多新發現



台灣就業通
工作百科



NOTE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



三、就業管道

中高齡及高齡朋友們，不論您是初次投入或重返職場，最先接觸的求職管道可能是熟識的親朋好友，或過去的職場夥伴，如這些管道未能提供您就業資訊時，您可以善用下列多元化的就業資源管道，獲得就業諮詢、媒合工作、職業訓練等服務。

線上線下虛實結合，網羅就業多管道



實體據點

- 全國各地公立就業服務機構，提供一案到底、專人客製化的就業服務，由就業服務員提供就業諮詢、求職推介、徵才活動、就業促進研習等服務。
- 就業服務據點查詢，詳細列表請詳參本手冊第五章、三、服務資訊管道（第 76 頁）查詢。
- 手機掃一掃，找工作沒煩惱：



免費專線

- 撥打本署免付費服務專線 0800-777-888，由專業客服人員提供就業訊息，協助求職登記及推介職缺。



網路服務

- 隨時利用本署「台灣就業通」網站，登錄個人履歷資料，進行線上媒合服務。
- 網址：<https://www.taiwanjobs.gov.tw/>。
- 手機掃一掃，找工作沒煩惱：



便利商店查詢服務

- 可至 7-Eleven、全家及 OK 等超商約 1 萬多處門市觸控服務系統 (例如：i-bon、famiport 等) 查詢最新工作機會、職訓課程及徵才活動等訊息。

臉書專頁

- 搜索  台灣就業通 Taiwan jobs WDA

按讚、追蹤，即可搶先獲得最新工作職缺等訊息，掌握時下就業市場脈動。

- 手機掃一掃，按讚、追蹤搶先看：



NOTE



參、在職資優生





叁、在職資優生

前兩章我們談了不少有關於新求職、再就業或轉業的準備工作或行動方案，而對於「仍在職」的中高齡及高齡朋友們，在這一章節，讓我們來談談維持職場續航的生存法則是什麼？提供您在職「加值」的建議作法，幫助您達成工作目標，穩定續留職場。

一、職場態度

現今的就業環境競爭激烈，「絕佳的態度」與「負責任的承諾」是職場的生存王道！不論是面對工作的謹慎、團體合作的和諧、說好做滿的承諾，都是您對專業的自信與呈現，讓您更容易創造雙贏或多贏的職場氛圍。

(一) 職場態度指引

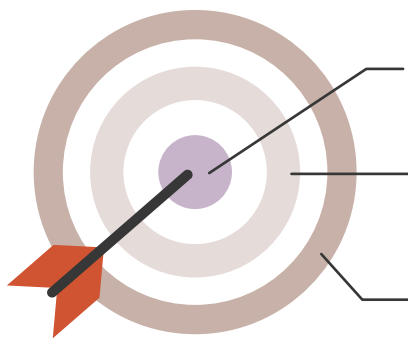


與主管：訊息傳達精簡扼要，表現積極與熱誠

與同事：保有尊重，相互協調與合作，不卸責

與不同年齡層：學習傾聽，相互包容，展現誠意

(二) 展現專業價值



與主管、同事共同達成目標

主動參與，貢獻智慧與能力

認清自己職位、職務與責任

NOTE



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



二、青銀共事



案例一

紅姐是貿易公司 20 多年資深經驗的出納人員，近年公司新血不斷加入，紅姐經常傳授新進同事工作上的眉眉角角，但年輕同事們多有自己的想法和步驟，紅姐也不介意，放手讓年輕同事們嘗試用自己的方式去處理，但遇到困難的時候，紅姐對於年輕同事們提出的疑難雜症也通通有問必答，部門同事之間相處和諧融洽，紅姐堪稱是財會部之寶啊！

案例二



終日在物流倉儲業打滾超過 30 年的小哥，工作量隨著電商興起而日趨忙碌，然而，精明的小哥嗅到電商不可限量的商機，便考慮嘗試投身於代購國外商品在網路販售，然而，小哥自認英文能力沒那麼好，恰巧在工作上遇到英文能力不錯且對小哥的想法有志一同的年輕小伙子，於是憑靠著小哥物流進出口的老經驗，結合年輕小伙子加速搜索潮流新知與英文能力，逐步開啟兩人共同創業之路。

紅姐與小哥在職場上都是有資深經歷的老前輩，他們用開放的態度、欣賞的角度看待年輕人的應變能力，年輕同事也尊重前輩的歷練，相互合作，對自己的職涯發展產生更多期待，這是職場上青銀共事的良性循環。

在職場已有資深經歷的中高齡及高齡朋友們，如何調整並適應跨世代工作環境是一門必修課，建議可以保持客觀、彈性的態度，好好瞭解年輕同事，善用其優勢和能力，尋求合作或討論意見，也能與其分享工作技巧相關的經驗傳承，增進工作氣氛和諧。

職場上年齡不是差距，本身的專業能力才是關鍵。跨齡工作需將心比心，年輕人體能好、創意佳、行動力強，中高齡及高齡朋友們經歷豐富、穩定度高、圓融性佳，青銀共事能強化工作上的互補性，透過不同世代的特質與優勢，產生融合互補之效。



青銀共事關鍵



尊重：了解世代差異、
保持開放態度



互補：磨合彼此優(缺)點、
相互理解與包容



合作：貢獻不分年齡、
傳承與創新並進

跨代 · 共好

三、提升價值

利用工作閒暇之餘，善用職場內外部的學習環境、軟硬體訓練資源，不斷地提升自己的專業知識、技能甚至發展第二、第三專才，都能幫助您在職涯發展路上走得更加寬廣、順利！各位中高齡及高齡朋友們，不斷地學習與付諸行動是提升自我價值的不二法門！



本署提供中高齡及高齡朋友們完善的學習與訓練資源，能讓您的在職生涯，甚至轉業或再度求職的過程更加無往不利，無論您是想遇見工作中的機會，或是追求自我實現，針對不同現況身分的您，提供下列學習途徑：

充電進修 · 加值成功

(一) 適合失(待)業中的您：

政府買單，免費參訓

職訓類別

本署所屬分署自辦、委辦或補助之訓練課程，或失業高齡者職業訓練專班

進修好處

- 提升您結訓後立即就業的成功機率。
- 就業導向職訓課程，培養您工作實務技能。
- 提供全額補助 100% 訓練費用。
- 經公立就業服務機構推介參訓，或經政府主辦、委辦之職訓單位錄訓參加全日制課程，得申領受訓期間之職業訓練生活津貼。
- 就業服務據點查詢，詳參本手冊第五章、三、服務資訊管道(第76頁)查詢。
- 其他就促措施，詳參本手冊第五章、二、就業促進措施(第67頁)查詢。

學習查詢

- 台灣就業通－職前訓練網
<https://its.taiwanjobs.gov.tw/>



(二) 適合在職中的您：

職訓類別

- 產業人才投資方案
- 本署所屬分署自辦在職訓練

適用對象

- 具就業保險、勞工保險或農民健康保險被保險人身分之在職勞工

進修好處

- 產業人才投資方案 3 年最高補助 7 萬元
 - ▶ 激發您自主學習，提高職場競爭力。
 - ▶ 多元化實務導向課程，深化您專業知識與技能。
 - ▶ 結訓合格者，全額補助 100% 訓練費用。
 - ▶ 採線上報名制，依報名時間順序審核上課資格。
- 分署自辦在職訓練 假日或平日夜間，彈性安排進修
 - ▶ 提升職場穩定度，增進生產力與服務品質。
 - ▶ 多元化實務導向課程，深化您專業知識與技能。
 - ▶ 依各職類收費標準，補助 50% 至 70% 訓練費用。
 - ▶ 採線上報名制，或逕洽各地分署現場、傳真或通訊等方式報名。
 - ▶ 各地分署查詢，詳參本手冊第五章、三、服務資訊管道 (第 76 頁) 查詢。

學習查詢

- 台灣就業通－在職訓練網
<https://ojt.wda.gov.tw/>



(三) 適合失（待）業中、在職中或退休後的您：

職訓
類別

數位學習

進修
好處

- 打破時間、空間與距離的藩籬。
- 勞動權益課程數位化，滿足勞工知能教育。
- 提供就業、職能、創業等相關知識或線上課程、電子書及影音等數位教材，讓您透過網路遠距上課，隨時隨地線上進修。

學習
查詢

- 勞動力發展數位服務平台
<http://portal.wda.gov.tw>



- 全民勞教 e 網
<https://labor-elearning.mol.gov.tw/>



NOTE

.....

.....

.....

.....

.....

.....



肆、職場普拉斯





肆、職場普拉斯

身處人生百歲的時代，面對人生層層關卡接踵而來，持續在職場上打拼的您，是否有兼顧工作與家庭照顧的壓力？經過多年職場洗鍊，並洞悉市場商機，心中是否萌生自行創業的念頭？各位資深的職場高年級生們，關乎您自己的勞動權益，您又掌握了多少？在這個章節，讓我們來談談政府能提供什麼樣的協助和資源建議，幫助您穩定就業，或者啓動創業，並且保障您的就業權益。

一、照顧不離職

案例一

58歲的榮叔，長期擔任工地的主任，近年來因為腰傷經常復發，以及82歲的老母親每週2次洗腎需要家人陪同，無奈之下，榮叔便辭去營建公司的工作，專職陪伴母親日常生活，然而醫藥費是一筆不小的開銷，榮叔仍希望在自己身體調養好後，還能回到職場工作、賺些生活費、醫藥費，可是一旦與其他家人協調照顧母親之事，卻經常爭吵不休……。



案例二

50歲的琪琪的丈夫在經歷一場嚴重車禍後變成重度失能者，琪琪獨立肩負起照顧丈夫與家庭經濟支柱的責任，在過去10幾年來，琪琪沒有離職，白天聘請居家照服員到家中幫忙、晚上下班自己看顧，週末則申請喘息服務，努力維持正常生活……。



隨著國人平均壽命呈現持續上升趨勢，一邊工作，一邊照顧家人的情況已成為部分勞工生活常態，尤其人生邁入中高齡這個階段，在抉擇或兼顧工作與家庭照顧的責任日趨繁重，甚至備感壓力，因而自願離職、轉換工作的人更不在少數，榮叔與琪琪都是臺灣四處可見的典型案列。

部分在職照顧者，也可能因為擔心經常向雇主提出「照顧家人」的請假事由而影響全勤、考績或升遷等狀況。別擔心！對於「家庭照顧假」，我國已將相關假別規定於「性別工作平等法」中，請有需要的中高齡及高齡朋友們多加留意下列的小叮嚀，不要忽視自己的權益哦！



【性別工作平等法 - 家庭照顧假 小叮嚀】

- ▲ 受僱者於其家庭成員預防接種、發生嚴重之疾病或其他重大事故須親自照顧時，得請家庭照顧假。
- ▲ 家庭照顧假日數併入事假計算，全年以 7 日為限。
- ▲ 家庭照顧假薪資之計算，依各該事假規定辦理。依勞工請假規則規定，勞工請事假 1 年內合計不得超過 14 日，事假期間不給工資。

重要提醒

雇主不得因受僱者請家庭照顧假而視為缺勤，而影響其全勤獎金、考績，此為事假與家庭照顧假不同之處。



當家中親人失能或失智時，發生初期的手足無措，會讓多數家庭感到慌亂，想要工作與家庭都能面面俱到，凡事都想盡自己最大心力來做到最多、最好，然而如果在此時衝動選擇離職，不僅會頓失家庭經濟來源，長遠來看，對於照顧者本身的精神負荷與心靈照顧可能無法顧及…。

「照顧，不離職」這句話您一定聽說過，近年在全球掀起這股新觀念，鼓勵照顧者持續工作，除了維持經濟來源，透過工作來「暫時」轉換環境、減輕精神負擔，對在職照顧者也是一種「喘息」！

當您遇到兼顧工作與家庭照顧的難題時，建議您把握下列三項技巧：

照顧不離職 3 技巧



1 提前規劃 善用資源

- 做好照顧規劃，盤點資源與資產，凝聚家人共識很重要。
- 掌握長照 2.0 資源 (網址：<https://1966.gov.tw/>) 。

2 撥打專線 專人服務

- 長照專線 1966 。
- 照管中心派員到府評估，提供適切服務與資源 。

3 照顧家人 關心自己

- 家庭照顧者關懷專線 0800-507272 。
- 提供照顧技巧訓練或指導、喘息服務、心理協談等 。

NOTE

.....

.....

.....

.....

.....

.....



二、合作好創業

「創業」二字，您第一個想到的念頭是什麼？是投入新的領域，是圓年輕未盡的夢，是培養不依賴企業就能賺錢的能力，是給自己找一個自力更生的機會……。在職場上，資深老前輩們常常會說：「說到這個，我很在行！」、「關於這一點，我有信心做得到！」那麼，延伸本業（專業、技能）的觸角，這件事也是「創業」的一種可行方式！

當您覺得自己累積相當的資歷、資金、人脈等資源而考慮創業的時候，但因為獨自創業的決定常讓人覺得太過巨大，那麼，您也許可以考慮找年輕的夥伴們共同合作，除了可以加強自己對潮流的敏銳度、蒐集情報的速度，甚至在科技工具運用上也有不少幫助；而年輕人如有機會與中高齡及高齡朋友或退休創業者共事合作，除了是獲得寶貴的工作體驗，也是一個向前輩學習社會歷練、人生智慧的快速途徑。

在市場快速變遷與高度競爭的時代，青銀共創、各盡所能，其所締造的可能性會讓您有意想不到的加乘效果！對於有志創業者，本署提供創業資源做您可靠的後盾，歡迎多加參考運用。



手機掃一掃
「創業資源」立即看



創業頭家資源大補帖



服務資訊



- 諮詢專線：0800-092957。
- 創業貸款網站：
<https://beboss.wda.gov.tw/>。

免費課程

- 增進創業經營及管理知能。
- 創業入門、技能或經營等培訓。



免費輔導



- 創業顧問面對面諮詢。
- 全程創業輔導與陪伴。



創業貸款利息補貼

- 貸款額度最高 200 萬元，貸款期間最長 7 年。
- 前 2 年利息由勞動部全額補貼；(就保失業者創業、與青年共同創業) 前 3 年利息由勞動部全額補貼。



▲ 創業資源詳參本手冊
第五章、二、(二) 創業貸款
利息補貼 (第 73 頁) 查詢



三、權益小教室

在職場上打滾多年的中高齡及高齡朋友們，與您切身相關權益，您知道了多少？這個小節我們從「勞動契約、勞工保險、職業災害、就業歧視、職場安全健康」等 5 個面向告訴您不可不知的勞動權益相關問題，讓您除了努力為企業打拼之外，也不要忽視自己的權益。

(一) 認識勞動契約



雇主
給付報酬

雙方合意
勞動契約



勞工
提供職業上的勞務

1. 什麼是勞動契約？

簽訂勞動契約用意是保障勞雇雙方的權益，內容包括工資、工作時間、工作場所、工作內容、休假、請假、福利、勞動契約終止等項目之約定，且內容若有不利於勞工的部分、或違反法令則屬無效。

2. 勞動契約有哪種類型？

- (1) 分爲不定期契約與定期契約。
- (2) 不定期契約：一般企業所提供的職務多數是繼續性工作（例如：會計、行政、採購等），雇主與勞工簽訂合約是「沒有」終止期限，除非是離職、資遣或退休，否則雇主不可以任意解僱勞工。
- (3) 定期契約：工作性質符合《勞動基準法》第9條規定，具有臨時性、短期性、季節性或特定性的非繼續性工作，雇主可以跟勞工簽訂「定期契約」，其期限以1年爲原則，如果超過1年的特定性契約，雇主應向地方勞工主管機關核備。

3. 跟老闆簽訂契約，我該注意些什麼？

- (1) 約定項目：除了上一頁所述包含工資、工作時間等項目之約定，雇主也可以依公司實際需求和工作上應遵守事項予以載明，但所約定內容，在簽約之前，勞工有任何疑問都應該立刻向雇主反映和確認。



- (2) 契約期間：如果您簽訂的是「不定期契約」，契約內僅可載明開始生效日期，而沒有契約終止日期，以確保您的年資可以累計及相關衍生的權利（例如：特休假）。
- (3) 競業禁止條款等約定：雇主可以因為防止營業機密外洩、同行競爭等原因於勞動契約載明勞工應遵守競業禁止、最低服務年限、損害賠償及違約金等內容，但其規範內容仍須符合《勞動基準法》及《民法》相關規定。



資料來源：勞動部編製「職場高手秘笈」

4. 《中高齡者及高齡者就業促進法》開放雇主可以與 65 歲以上高齡者簽訂「定期契約」，我有哪些權益？

- (1) 契約期間多長：雇主與 65 歲以上勞工簽訂「定期契約」，除了上述第 3 點所列約定項目，契約裡可以載明契約生效及終止日期，簽訂期間不限 1 年，依勞雇雙方實際需求約定契約期間。

- (2) 是否可以領資遣費：定期契約期滿，勞動契約自動終止，沒有資遣費或預告期的問題；但是，雇主若是在契約期間，提前終止契約，仍需依《勞動基準法》第 11 條資遣事由（含資遣費）、第 12 條解僱事由等規定辦理，給予勞工一定期間預告及補償。
- (3) 是否可以累計年資：雇主與勞工簽訂未滿 3 個月的合約或續約之定期契約，前後年資應合併計算。
- (4) 是否有特休假：雇主與勞工簽訂 1 年期的定期契約，則滿半年應給予勞工 3 天特休假；若滿 1 年後未再訂定新約或續約，則無需給予滿 1 年的 7 天特休假；若是簽訂未滿 3 個月的合約或續約，除年資合併計算之外，在第 2 年契約開始，雇主就應該給予勞工滿 1 年的 7 天特休假。

(二) 勞工保險權益知多少

1. 工作期間，老闆應該給予員工那些基本保障？

- (1) 到職日當天，雇主就應該幫員工加入「勞工保險」（含普通事故保險及職業災害保險）及「就業保險」（依

員工年齡、領取老年給付與否有不一樣投保規定，詳參第 54 頁：您的勞工保險權益，雇主應該要怎麼保)；但若是員工總人數在 5 人以下，雇主一定要為員工加入「就業保險」，至於「勞工保險」可由雇主自願投保而決定之。

- (2) 雇主應該按月為員工提繳不低於其每月工資 6% 之勞工退休金，儲存於勞保局退休金個人專戶，且這筆錢由雇主負擔，不能從員工的薪水扣除，員工自願提撥的部分則排除計算。

2. 我該怎麼知道老闆有沒有幫我投保，又是投保多少金額呢？

- (1) 每個月的薪資單明細，除了薪資，也會註明員工個人每月應負擔的勞保費、健保費，以及雇主幫員工提繳的勞工退休金金額，如果沒記載，務必要詢問清楚，並儘速爭取自己的權益。
- (2) 員工勞工保險投保金額，依照員工的月薪總額依「勞工保險投保薪資分級表」所列相對應等級金額申報，雇主和勞工都不可任意增減。



資料來源：勞動部編製「職場高手秘笈」

您的勞工保險權益，雇主應該要怎麼保

勞工保險
(含普通事故保險、職業
災害保險及就業保險)

未滿 65 歲者，且尚未請領
勞保老年給付之勞工。

勞工保險
(含普通事故保險、
職業災害保險)

年滿 65 歲以上，且尚未請
領勞保老年給付之勞工。

職業災害保險

已領取勞保老年給付，或超
過 65 歲已領取其他社會保
險養老給付之勞工。

提繳勞工退休金

只要您是適用《勞動基準
法》的勞工，不論您的年齡
幾歲，是否已請領過退休金
或相關老年給付，在您到職
第一天，雇主就必須依法為
您提繳勞工退休金。



手機掃一掃
「勞工保險權益」立即看



資深專業是寶—雇用 65 歲以上勞工行不行？

案例故事：

李叔今年 66 歲了，閒不下來的他，退休後去應徵升學補習班行政經理。補習班老闆認為李叔口才好、個性親切，有利於招生，因此打算錄取他，這時候補習班老闆可以怎麼做呢？

案例解答：

- (1) 老闆可以與李叔簽訂「定期契約」，在契約裡約定雙方合意之工作期間、工時、工資、工作地點、工作內容等項目。
- (2) 在李叔到職日當天，老闆應該幫李叔申報**職業災害保險**，費用全由雇主負擔；萬一發生職災事故，李叔才能獲得相關給付保障；並為李叔提繳**不低於每月工資 6% 的勞工退休金**至離職日為止。

(三) 職業災害的認定與補償

1. 什麼是職業災害？

什麼狀況可以被認定為職災？

- (1) 職業災害定義：勞工因勞動場所之建築物、機械、設備、原料、材料、化學品、氣體、蒸氣、粉塵等或作業活動及其他職業上原因引起之工作者疾病、傷害、失能或死亡，就屬於職業災害，雇主得負起原領工資與醫療費用的補償責任。



(2) 職業災害類型：

- a. 職業傷害：勞工在執行職務時，受到立即性意外的傷害（例如：在工作中於鷹架上摔落地面受傷骨折）；另在上下班必經途中發生的意外事故（包括交通事故及其他偶發意外事故），若非因勞工私人行為而違反法令者（例如：無照駕駛、闖紅燈或酒駕等）亦視為職業傷害。
- b. 職業疾病：勞工在執行職務時，因暴露於化學性、物理性、生物性、人因性以及其他因子導致身體產生疾病（例如：長期處於強烈噪音的工作環境之中，經由醫師診斷噪音所導致聽力損失）。

2. 不幸遭遇職業災害時，我有哪些保障？

- (1) 勞工因遭遇職業災害或罹患職業病，在醫療中不能工作期間，可以向雇主請求「公傷病假」，而依照《勞動基準法》第 59 條規定，在這段治療或休養期間內雇主應給予員工「原領工資」補償，並且應負擔必要的醫療費用；員工之「公傷



病假」天數，有賴專業的醫療機構開立診斷證明為依據，診斷員工需要治療或休養多久時間。

- (2) 勞工因遭遇職業災害或罹患職業病，導致疾病、傷害、失能或死亡時，雇主應給予其必要之醫療費用、工資、失能或死亡補償；但同一事故，依勞工保險條例或其他法令規定，已由雇主支付費用補償者，雇主得予以抵充之。

資料來源：勞動部編製「職場高手秘笈」

3. 職災勞工諮詢服務管道是什麼？

- (1) 為提供職災勞工更適切、整合性權益諮詢相關服務，職災勞工、家屬及雇主後續如有需要相關協助，可撥打諮詢專線0800-085-151(服務時間：上班日週一至週五 08:00 至 18:00)。
- (2) 各地縣市政府設有職業災害勞工主動服務窗口，可提供相關諮詢及個案管理服務，保障職災勞工及其家屬可獲得應有之協助，支持職災勞工及其家庭度過危機(詳參本手冊第五章、三、服務資訊管道、(三)全國勞工主管機關(第83頁)查詢)。

職災勞工權益資源管道



職業傷病診治
與復工評估

職業傷病諮詢服務

醫療復健
(02)33668263

職災
勞工



勞保給付
(02)23961266

職災補助
(02)89956666轉8287

職能復健
(02)89956666

醫療給付

各項生活津貼
與看護補助

工作能力
評估及強化

傷病給付

未加保失能
及死亡補助

心理輔導
及社會適應

失能給付

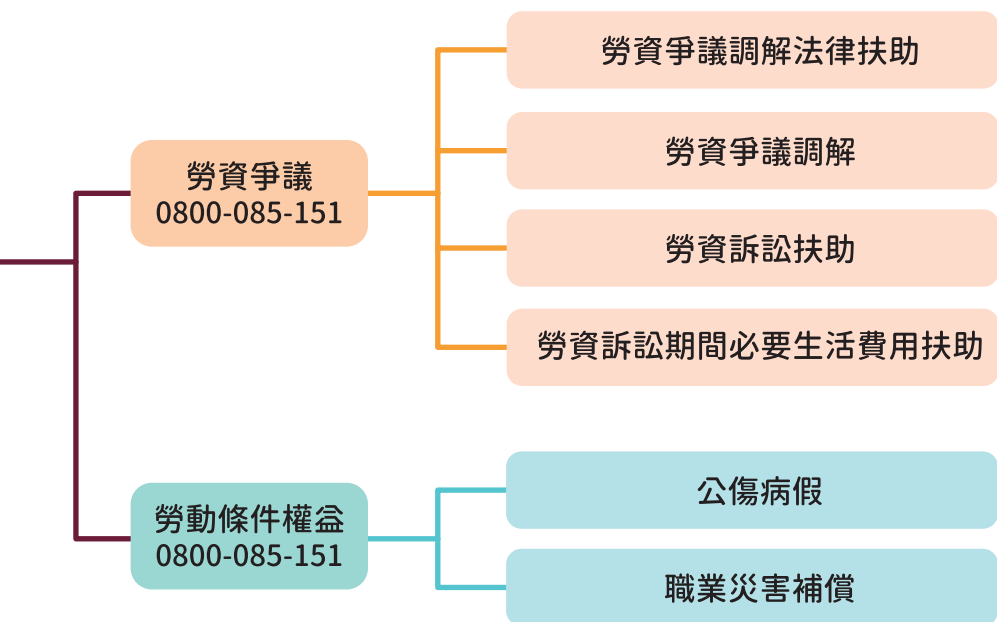
器具及家屬補助

職業輔導評量

死亡給付

職務再設計

輔助設施補助



職業重建
0800-777-888
(需領有身障手冊或證明書)

職業輔導評量

職業訓練

就業服務

職務再設計

創業輔導

社會復健
0800-085-151
(職災勞工主動服務計畫窗口)

心理社會支持

家庭扶助

福利資源連結

(四) 別成爲就業歧視的犧牲者

1. 什麼叫做就業歧視？

雇主或是事業單位在做招募、甄試、勞動條件、陞遷、調職、獎懲、訓練、福利或解僱條件時，不去考量求職人或受僱人的能力、條件或表現，而是考量與工作能力無關的種族、階級、語言、思想、宗教、黨派、籍貫、出生地、性別、性傾向、年齡、婚姻、容貌、五官、身心障礙、星座、血型或以往工會會員身分等因素，造成其失去在工作上與其他人平等競爭的機會，都稱爲就業歧視。

2. 中高齡者及高齡者最常遭受到的「年齡歧視」會有哪些狀況？

- 招募過程
- 甄試過程
- 進用
- 分發單位、職務輪調
- 考績評核、陞遷評核
- 薪資核定或其他福利給予
- 教育訓練或其他活動參與
- 退休、資遣、離職及解僱
- 刁難、忽視
- 招募時不設限，但只錄取一定年齡以下者
- 刻意分配重度體力工作
- 無故降低考核分數，或強調「年紀大、做不來」
- 刻意強調只給年輕人陞遷機會，不解釋其他因素
- 同工不同酬，年輕人較高薪
- 在職進修機會只給年輕人或新進員工
- 不以工作績效爲主，以年齡刻意勸退或逼退資深員工

3. 我被歧視了，我該怎麼辦？

如果認為雇主有就業歧視的狀況，勞工可以向各地縣市政府勞工主管機關（詳參本手冊第五章、三、服務資訊管道、（三）全國勞工主管機關（第 83 頁）查詢）申訴檢舉，違法之雇主可受到新臺幣 30 萬元至 150 萬元罰鍰；為避免申訴勞工被雇主秋後算帳，雇主若是因為檢舉而給予勞工不利處分（例如：減薪、解僱等），將依照《勞動基準法》第 74 條規定，不利之處分無效。

（五）職場安全健康

1. 職場安全健康，我該注意些什麼？

- (1) 接受勞工體格（健康）檢查：雇主僱用勞工應實施體格檢查，在職勞工應定期實施健康檢查；如有從事特別危害之作業（例如：噪音、粉塵等），應實施特殊體格（健康）檢查。
- (2) 接受安全衛生教育訓練：工作前應接受必要的一般安全衛生教育訓練；另依所從事的工作，接受各該職類工作及預防災變所必要之職

前教育訓練，且須定期回訓，持續增進安全衛生意識與知識。

- (3) 工作場所有不符合職業安全衛生法相關規定之設施時，得向雇主、當地主管機關或勞動檢查機構申訴或檢舉。

2. 職場健康諮詢服務管道是什麼？

勞工如有工作適應安排及健檢異常諮詢之需求，可洽公司內部的勞工健康服務醫護人員；若公司無設置該人員服務措施，您可尋求勞動部勞工健康服務中心免費諮詢專線 0800-068-580。

資料來源：勞動部編製「職場高手秘笈」



手機掃一掃
「勞工健康照護資訊」
立即看



伍、政府推一把





伍、政府推一把

一、勞動法令

2020年12月4日施行《中高齡者及高齡者就業促進法》，強調3大特色以積極幫助求職中、在職中及已退休仍有就業意願的您，能夠順利續留或重返職場，保障您的就業權益，讓您安穩、安心、安全就業。

(一) 中高齡者及高齡者就業促進法

特色 1: 有彈性

放寬雇主得與
65歲以上勞工
簽訂定期契約

特色 2: 有禁止

禁止年齡歧視

特色 3: 有補助

- 穩定在職者就業
- 促進失業者就業
- 支持退休後再就業



手機掃一掃
「中高齡者及高齡者
就業促進法」
立即看



(二) 其他勞動法規

自己的權益自己懂！對於個人勞動權益，您了解多少？面對林林總總的勞動法規，幫助您多了解一點，多懂一些，讓您不吃虧！

勞動法令查詢系統

<https://laws.mol.gov.tw/>



勞動基準法



就業服務法



勞工保險條例



職業安全
衛生法



勞工退休金
條例



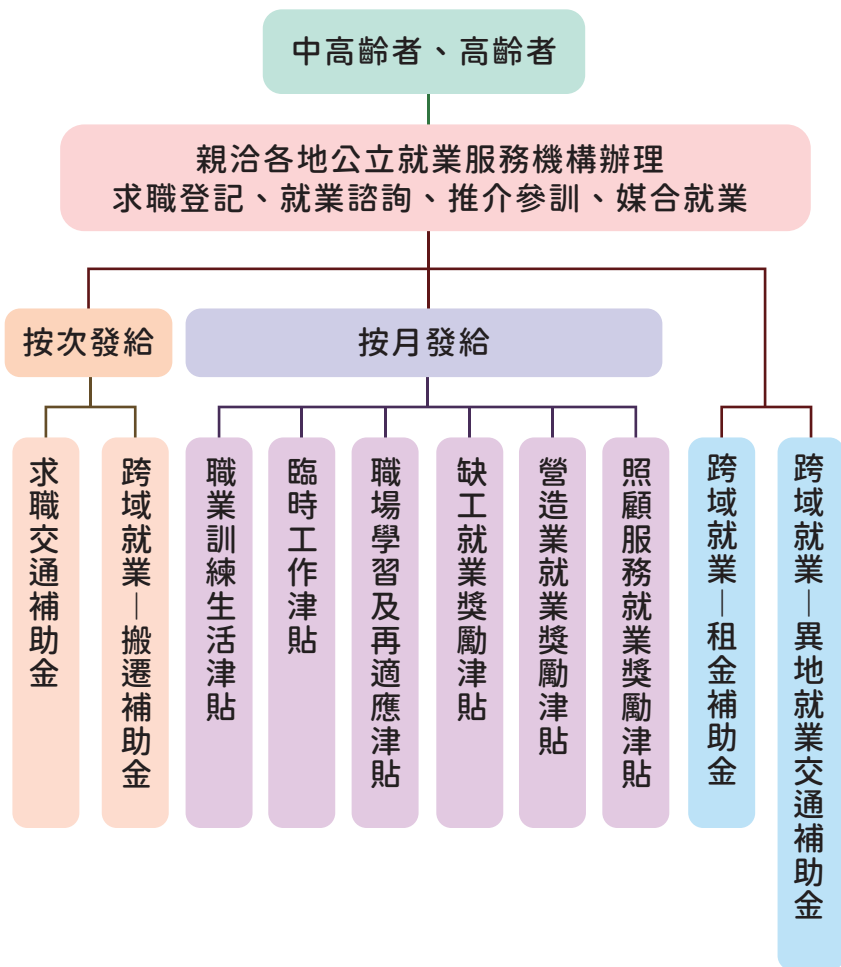
職業災害
勞工保護法



二、就業促進措施

中高齡及高齡朋友們，當您有就業需求，各地公立就業服務機構可協助您順利就業或參與職業訓練，有哪些補助您可以請領呢？

促進就業大補帖



(一) 就業促進津貼補助

職業訓練生活津貼

申領 條件

1. 中高齡者及高齡者：經公立就業服務機構就業諮詢後推介參加職訓，或經政府機關主辦或委託辦理之職訓單位甄選錄訓。
2. 非自願離職者（具就業保險身份）：經公立就業服務機構就業諮詢後推介參加職訓。
3. 需參加全日制職訓課程。

給付 標準及 期限

1. 中高齡者及高齡者：每月按基本工資之 60% 發給，2 年內最長補助 6 個月；具身心障礙者身份，1 年內最長發給 12 個月。
2. 非自願離職者：於受訓期間，每月按申請人離職退保之當月起前 6 個月平均月投保薪資 60% 發給，最長補助 6 個月。（按離職前 6 個月就業保險投保薪資計算）

注意 事項

已領取公教人員保險養老給付、或勞工保險老年給付、或已領取軍人退休俸、或公營事業退休金者不得請領。



求職交通補助金

申領條件

1. 中高齡者及高齡者，或具就業保險身份失業者，向公立就業服務機構辦理求職登記，經就業諮詢及開立介紹卡推介就業。
2. 推介地點與日常居住處所距離 30 公里以上。

給付標準及期限

每人每次發給新臺幣 (以下同) 500 元，情形特殊者得核實發給，最高不超過 1,250 元。

注意事項

1. 每人每年度合併領取本補助金及依就業促進津貼實施辦法領取之求職交通補助金，以 4 次為限。
2. 已領取公教人員保險養老給付、或勞工保險老年給付、或已領取軍人退休俸、或公營事業退休金者不得請領。

跨域就業津貼 (含異地就業交通、搬遷、租屋)

申領條件

1. 中高齡者及高齡者、或具就業保險身份之非自願離職者，向公立就業服務機構辦理求職登記，經就業諮詢推介跨域就業。
2. 就業地點與原日常居住處所距離 30 公里以上。

給付標準及期限

1. 異地就業交通補助金：依就業地點與原日常居住處所距離核發，每月 1,000 元至 3,000 元不等，最長以 12 個月為限。
2. 搬遷補助金：核實發給，每次最高 30,000 元為限。

3. 租屋補助金：以租賃契約所列租金總之 60% 核實發給，每月最高發給 5,000 元，最長以 12 個月為限。

注意 事項

1. 申領租屋補助金或異地就業交通補助金，補助期間得互相變更申領，合併領取期間以 12 個月為限。
2. 已領取公教人員保險養老給付、或勞工保險老年給付、或已領取軍人退休俸、或公營事業退休金者不得請領。

臨時工作津貼

申領 條件

中高齡者及高齡者，向公立就業服務機構辦理求職登記，未能於 14 日內推介就業，或有正當理由無法接受推介工作，經諮詢評估得推介從事臨時津貼工作。

給付 標準及 期限

1. 依中央主管機關公告每小時基本工資核給，且不超過每月基本工資，最長以 6 個月為限。
2. 由用人單位向公立就業服務機構提出申請，再由用人單位發給臨時工作津貼。

注意 事項

1. 2 年內合併領取本臨時工作津貼或政府機關其他同性質津貼，最長以 6 個月為限。
2. 已領取公教人員保險養老給付、或勞工保險老年給付、或已領取軍人退休俸、或公營事業退休金者不得請領。

職場學習及再適應津貼

申領條件

中高齡者及高齡者，向公立就業服務機構辦理求職登記，經諮詢評估後，推介至用人單位進行職場學習及再適應。

給付標準及期限

1. 津貼按每小時基本工資核給，每月最高核給津貼不超過每月基本工資，最長 3 個月；高齡者經評估同意後得延長至 6 個月。
2. 由用人單位向公立就業服務機構提出申請，再由用人單位發給職場學習及再適應津貼。

注意事項

2 年內合併中高齡者及高齡者轉換職場學習及再適應單位之期間最長 6 個月。

特定行業就業獎勵 (含 3K 產業、照顧服務業、營造業)

申領條件

失業期間連續達 30 日以上、非自願離職者，向公立就業服務機構辦理求職登記，經就業諮詢，並開立特定行業推介卡，從事照顧服務、3K 產業或營造業等工作。

給付標準及期限

於就業期間每月核發 5000 元至 7000 元不等獎勵津貼，最高發給 10 萬 8,000 元，獎助期限最長 18 個月。

注意事項

勞工合併領取鼓勵失業勞工受僱特定行業之缺工就業獎勵、照顧服務就業獎勵或營造業就業獎勵之津貼，最長以 18 個月為限。

失業給付

申領 條件

被保險人於非自願離職辦理退保當日前3年內就業保險年資合計滿1年以上，且具有工作能力及繼續工作意願者，向公立就業服務機構辦理求職登記，自求職登記之日起14日內無法推介就業或安排職業訓練，始完成失業認定，並轉送勞工保險局核發失業給付。

給付 標準及 期限

1. 按申請人離職退保前6個月平均月投保薪資60%發給，最長發給6個月。
2. 申請人離職退保時年滿45歲以上或領有身心障礙證明者，最長發給9個月。

注意 事項

已領取公教人員保險養老給付、或勞工保險老年給付、或依法應參加公教人員保險或軍人保險者不得請領。

NOTE



(二) 創業貸款利息補貼

微型創業鳳凰貸款

申請 條件

1. 年滿 20 歲至 65 歲女性。
2. 年滿 45 歲至 65 歲國民。
3. 年滿 20 歲至 65 歲，且設籍於離島之居民。

前項人員，3 年內曾參與政府創業研習課程至少 18 小時，並經創業諮詢輔導，所營事業員工數（不含負責人）未滿 5 人，具有下列條件之一者，得申請本貸款：

- (1) 所營事業符合商業登記法第 5 條規定得免辦理登記之小規模商業，並有稅籍登記未超過 5 年。
- (2) 所營事業依法辦理公司設立登記或商業設立登記未超過 5 年。
- (3) 所營托嬰中心、幼兒園、兒童課後照顧中心或短期補習班，依法辦理立案登記未超過 5 年。

補貼 標準及 期限

1. 貸款額度最高 200 萬元，貸款期間最長 7 年。
2. 貸款利率按郵政儲金 2 年期定期儲金機動利率加年息 0.575% 機動計息；貸款期間前 2 年利息由勞動部全額補貼。
3. 貸款人須自行負擔信用保證 0.375% 保證手續費。

就業保險失業者創業協助

申請 條件

1. 就業保險被保險人失業而有意自行創業者。
2. 3 年內曾參與政府創業研習課程至少 18 小時，並經創業諮詢輔導，且登記日前 14 日內無就業保險投保紀錄及未擔任其他事業負責人。

補貼 標準及 期限

1. 貸款額度最高 200 萬元，貸款期間最長 7 年。
2. 貸款利率按郵政儲金 2 年期定期儲金機動利率加年息 0.575% 機動計息。貸款期間前 3 年利息由勞動部全額補貼，第 4 年起負擔年息 1.5%，利息差額由勞動部補貼，但年息低於 1.5% 時，由貸款人負擔實際全額利息。
3. 貸款人須自行負擔信用保證 0.375% 保證手續費。

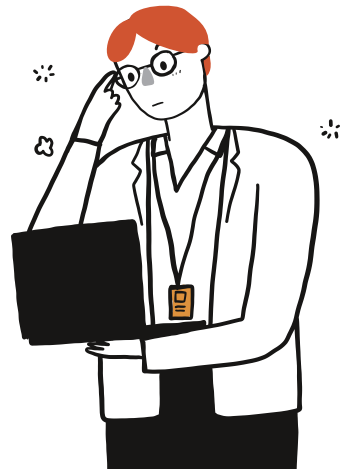
NOTE

.....

.....

.....

.....



失業中高齡者及高齡者創業貸款（含與青年共同創業）

申請條件

失業之中高齡者及高齡者創業，且符合下列規定：

1. 登記為所營事業之負責人，並有實際經營該事業之事實。
2. 未同時經營其他事業。
3. 3年內曾參與政府創業研習課程至少 18 小時。
4. 所營事業設立登記未超過 5 年。
5. 所營事業員工數未滿 5 人。
6. 貸款用途以購置或租用廠房、營業場所、機器、設備或營運週轉金為限。

補貼標準及期限

1. 貸款額度最高 200 萬元，貸款年限 7 年。
2. 貸款利率按郵政儲金 2 年期定期儲金機動利率加年息 0.575% 機動計息。
3. 貸款戶須自行負擔信用保證 0.375% 保證手續費，前 2 年利息由勞動部全額補貼（自行創業者），或前 3 年利息由勞動部全額補貼（適用青銀共同創業者）。

注意事項

與 29 歲以下青年共同創業者非親屬關係，係指不得為配偶、三親等內血親、二親等內血親之配偶、配偶之二親等內血親或其配偶。



三、服務資訊管道



(一) 公立就業服務機構

就業服務據點查詢：<https://supr.link/3H5cS>

地區	地址	電話
北基宜花金馬區		
北基宜花金馬分署	新北市新莊區中平路 439 號南棟 3 樓	02-8995-6399
基隆就業中心	基隆市中正區中正路 102 號	02-2422-5263
基隆就業中心 - 六堵分站	基隆市七堵區工建北路 1-2 號	02-2451-5020
三重就業中心 (委辦新北市政府)	新北市三重區重新路 4 段 12 號	02-2976-7157
板橋就業中心 (委辦新北市政府)	新北市板橋區漢生東路 163 號	02-2959-8856
中和就業中心 (委辦新北市政府)	新北市中和區景安路 118 號	02-2246-1250
羅東就業中心	宜蘭縣羅東鎮中正北路 50 號	03-954-2094
花蓮就業中心	花蓮縣花蓮市國民三街 25 號	03-832-3262
玉里就業中心	花蓮縣玉里鎮光復路 160 號	03-888-2033

地區	地址	電話
北基宜花金馬區		
連江就業中心	連江縣南竿鄉介壽村 47-4 號	0836-23576
金門就業中心	金門縣金城鎮民權路 173 號	082-311-119
桃竹苗區		
桃竹苗分署	桃園市楊梅區秀才路 851 號	03-485-5368
桃園就業中心 (委辦桃園市政府)	桃園市桃園區南華街 92 號	03-333-3005
中壢就業中心 (委辦桃園市政府)	桃園市中壢區新興路 182 號	03-468-1106
新竹就業中心	新竹市北區光華東街 56 號	03-534-3011
竹北就業中心	新竹縣竹北市光明九路 7-3 號	03-554-2564
苗栗就業中心	苗栗市中山路 558 號	037-358-395
中彰投區		
中彰投分署	臺中市西屯區工業區一 路 100 號	04-2359-2181
臺中就業中心	臺中市西區市府路 6 號	04-2222-5153

地區	地址	電話
中彰投區		
豐原就業中心 (委辦臺中市政府)	臺中市豐原區社興路 37 號	04-2527-1812
沙鹿就業中心 (委辦臺中市政府)	臺中市沙鹿區中山路 493 號	04-2662-4191
員林就業中心	彰化縣員林鎮靜修東路 33 號	04-834-5369
彰化就業中心	彰化縣彰化市中山路二 段 838 號	04-727-4271
南投就業中心	南投縣南投市彰南路二 段 117 號	049-222-4094
南投就業中心 埔里分站	南投縣埔里鎮北辰街 101 號	049-299-0195
雲嘉南區		
雲嘉南分署	臺南市官田工業區工業 路 40 號	06-698-5945
臺南就業中心	臺南市東區衛民街 19 號	06-237-1218
永康就業中心	臺南市永康區東橋二街 18 號	06-203-8560
新營就業中心	臺南市新營區中正路 102-3 號	06-632-8700
嘉義就業中心	嘉義市興業東路 267 號	05-224-0656

地區	地址	電話
雲嘉南區		
朴子就業中心	嘉義縣朴子市嘉朴路西段 87 及 89 號	05-362-1632
虎尾就業中心	雲林縣虎尾鎮文化路 64 號	05-633-0422
斗六就業中心	雲林縣斗六市上海路 222 之 1 號	05-532-5105
高屏澎東區		
高屏澎東分署	高雄市前鎮區凱旋四路 105 號	07-821-0171
鳳山就業中心 (委辦高雄市政府)	高雄市鳳山區中山西路 235 號	07-741-0243
岡山就業中心 (委辦高雄市政府)	高雄市岡山區民有路 27 號	07-622-8321
屏東就業中心	屏東市復興路 446 號	08-755-9955
潮州就業中心	屏東縣潮州鎮昌明路 98 號	08-788-2214
澎湖就業中心	澎湖縣馬公市水源路 52 號	06-927-1207
臺東就業中心	臺東縣臺東市博愛路 356 號	089-357-126
人才資源發展中心	高雄市岡山區岡燕路 347 號	07-622-0253

地區	地址	電話
直轄市		
臺北市 就業服務處	臺北市萬華區艋舺大道 101 號 8 樓	02-2308-5230
艋舺就業服務站	臺北市萬華區艋舺大道 101 號 3 樓	02-2308-5231
西門就業服務站	臺北市萬華區峨眉街 81 號	02-2381-3344
景美就業服務站	臺北市羅斯福路 6 段 393 號 2 樓	02-8931-5334
信義就業服務站	臺北市信義區信義路 5 段 15 號 11 樓	02-2729-3138
北投就業服務站	臺北市北投區新市街 30 號 5 樓	02-2898-1819
內湖就業服務站	臺北市民權東路 6 段 99 號 7 樓	02-2790-0399
南港東明 青銀就業服務站 (提供銀髮就業諮詢)	臺北市南港區南港路 2 段 60 巷 19 號	02-2740-0922
個案管理資源站	臺北市文山區羅斯福路 6 段 393 號 3 樓	02-2930-2696
新北市政府 就業服務處	新北市中和區景安路 155 號	02-2246-5066
汐止就業服務站	新北市汐止區新台五路 一段 268 號	02-8692-3963

地 區	地 址	電 話
直轄市		
新莊就業服務站	新北市新莊區中正路 425 號	02-2206-6196
淡水就業服務站	新北市淡水區中正東路 二段 73 號	02-2808-3525
新店就業服務站	新北市新店區中華路 43 號 1、2 樓	02-8911-1750
桃園市政府 就業服務處	桃園市桃園區縣府路 59 號	03-332-2101 #8015-8018
臺中市 就業服務處	臺中市南屯區精科路 26 號 2 樓	04-2228-9111 #36300
臺南市政府勞工 局職訓就服中心	臺南市新營區民治路 36 號 10 樓	06-633-0820
高雄市政府勞工 局訓練就業中心	高雄市鳥松區大埤路 117 號 1 樓 (委辦職訓、就業服務)	07-733-0823
	高雄市大寮區捷西路 300 號 (職業訓練、技能檢定)	07-783-5011
前鎮就業服務站	高雄市前鎮區鎮中路 6 號 1 樓	07-822-0790
左營就業服務站	高雄市左營區忠言路 189 號 1 樓	07-550-9848
三民就業服務站	高雄市三民區大順二路 468 號 10 樓	07-383-7191
楠梓就業服務站	高雄市楠梓區學專路 777 號 2 樓	07-360-9521

(二) 銀髮人才資源中心

【服務對象】

- 55 歲以上有就業需求者。
- 已領取軍公教人員養老給付、勞工保險老年給付、軍公教警消退休金、公營事業退休金、勞動基準法退休金及勞工退休金條例退休金者。
- 有意聘用銀髮者之雇主。
- 對銀髮議題有興趣之民衆及團體。

【服務地點】

- 北區：新北市永和區自由街 64 號 1 樓
02-7730-8878
- 南區：高雄市苓雅區中正二路 74 號 3 樓
07-222-2778

【服務項目】

- 調查分析區域銀髮勞動狀況
- 試辦推廣銀髮創新就業服務
- 倡議銀髮勞動價值
- 輔導企業建構友善職場，促進世代合作
- 建構區域銀髮服務網絡



在 2021 年至 2023 年，本署將陸續於臺中、臺南、桃園成立銀髮人才資源中心。掌握最新資訊，請洽勞動部勞動力發展署官網「中高齡者及高齡者就業服務」專區查詢。



(三) 全國勞工主管機關

單位名稱	地址	電話
勞動部	臺北市中正區館前路 77號9樓	02-8995-6866
臺北市政府勞動局	臺北市信義區市府路1 號5樓	02-2720-8889
新北市政府勞工局	新北市板橋區中山路一 段161號7樓	02-2960-3456
桃園市政府勞動局	桃園市縣府路1號3.4樓	03-332-2101
臺中市政府勞工局	臺中市西屯區臺灣大道 三段99號4樓	04-2228-9111
臺南市政府勞工局	臺南市新營區民治路 36號7樓	06-632-0310
高雄市政府勞工局	高雄市前鎮區鎮中路6號	07-812-4613
基隆市政府社會處	基隆市中正區義一路1號	02-2420-1122
宜蘭縣政府勞工處	宜蘭市縣政北路1號	03-925-1000
新竹市政府勞工處	新竹市國華街69號5樓	03-532-4900
新竹縣政府勞工處	新竹縣竹北市光明6 路10號	03-551-8101
苗栗縣政府 勞工及青年發展處	苗栗市府前路1號	037-322-150
彰化縣政府勞工處	彰化市中興路100號8樓	04-726-4150

單位名稱	地址	電話
南投縣政府 社會及勞動處	南投市中興路 660 號	049-222-2106
雲林縣政府勞工處	雲林縣斗六市雲林路 二段 515 號	05-552-2810
嘉義市政府社會處	嘉義市東區中山路 199 號	05-225-4321
嘉義縣政府 勞工暨青年發展處	嘉義縣太保市祥和一 路東段 1 號	05-362-0123 #8047
屏東縣政府 勞動暨青年發展處	屏東市自由路 17 號	08-755-8048
花蓮縣政府社會處	花蓮縣花蓮市府前路 17 號	03-822-7171
臺東縣政府社會處	臺東市桂林北路 201 號	089-351-834
澎湖縣政府社會處	澎湖縣馬公市治平路 32 號	06-927-4400
金門縣政府社會處	金門縣金城鎮民權路 173 號	082-324-648
連江縣政府民政處	連江縣南竿鄉介壽村 76 號	0836-25131
新竹科學工業園區 管理局	新竹市東區新安路 2 號	03-577-3311
中部科學工業園區 管理局	臺中市西屯區中科路 2 號	04-2565-8588

單位名稱	地址	電話
南部科學工業園 區管理局	臺南市新市區南科3 路22號	06-505-1001
經濟部加工出口區 管理處	高雄市楠梓區加昌路 600號	07-361-1212

NOTE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



NOTE

A series of horizontal dotted lines for writing notes.





勞動部勞動力發展署

WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

地址：24219 新北市新莊區中平路 439 號南棟 4 樓

電話代表號：02-8995-6000

網址：www.wda.gov.tw

勞動力發展署 印行

印製日期：2020 年 12 月





勞動部勞動力發展署

WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

