

勞動教育教材文案

一、求職準備

- (一) 求職管道
- (二) 履歷自傳撰寫技巧
- (三) 求職安全—三要準備、七不原則
- (四) 面試技巧
- (五) 職業訓練

二、就業

- (一) 就業隱私
- (二) 勞動契約別亂簽
- (三) 入職第一天要注意的事
- (四) 職場安全健康注意事項
- (五) 發生勞資爭議怎麼辦
- (六) 諮詢管道

一、求職準備

(一)求職管道

求職找工作，需要特別注意像是FB等社群網站或是簡訊通知的徵才廣告，往往刊登高薪門檻低的職缺，容易讓人落入詐騙陷阱。

有求職需求的市民朋友，可上本市就業服務處的台中就業網 <https://takejob.taichung.gov.tw>，提供求職市民及求才廠商多元優質的就業服務資訊平台，找工作更方便。

(二)履歷自傳撰寫技巧

1. 撰寫履歷表

確實填寫每項基本資料。履歷照以「臉部清晰」、「表情不搞怪」為最大原則，使用穿著正式服裝拍攝的「大頭照」為宜。

強調自己專業證照或一技之長之經驗（即使只是暑期工讀、兼職工作、甚至與申請工作無直接關係者亦可；且不要只寫出頭銜，更要強調工作職務內容）。

- 社團經驗不可小覷。
- 避免用中英文合併書寫的履歷。
- 避免用簡式履歷。
- 註明清楚應徵項目。
- 適當寫出理想待遇。
- 寄出前影印一份備用。

2. 撰寫自傳

不要全部重複描述履歷表的個人基本資料。

文字簡單明瞭，以一張A4紙為限。

段落分明、標點符號清楚、文句通暢，陳述經歷要符合時間順序及邏輯。

強調專長、潛力及未來的可塑性。

找出案例強調自己的優點。

誠懇的描述自己的成功經驗。

避免傳達悲觀人生觀。

避免對人事物有太多批判。

文末禮貌的表達自己對面試的殷切期盼。

3. 臺中市就業服務處「青秀樂台中就業成功2.0」方案，提供「職涯探索期」、「求職準備期」及「就業媒合期」3階段、12項就業服務。

(就服處官網-求職專區網址：<https://www.eso.taichung.gov.tw/1374013/Normalodelist>)

- (1)職涯探索期：提供「職業適性診斷」、「職涯藍圖工作坊」、「職場體驗活動」、「VR360 度職場接軌系統(虛擬就博會)」等服務，協助青年摸索求職方向、認識職場面貌。
- (2)求職準備期：提供「履歷健診」及「面試技巧指導」服務，提升青年求職錄取率，並辦理「職場導航前進校園計畫」，協助在校青年了解產業趨勢，同時導入「AI 面試官/AR面試穿搭」，運用虛擬實境及AI 語音技術輔助求職。
- (3)就業媒合期：提供「一站式青年就業服務」，推動「青年就業金安薪」方案，並針對青年求職需求辦理「專案徵才活動」、「企業說明會」。

(三)求職安全—三要準備、七不原則

1. 求職時的「七不三要」原則。

「七不為」：

- (1)不繳錢：不繳交用途不明或不合理的費用。
- (2)不購買：不購買不清楚的任何產品。
- (3)不辦卡：不隨意在徵才公司要求下辦理信用卡。
- (4)不簽約：不隨意簽署文件或契約。
- (5)不離身：不繳交身分證、金融卡、存摺給公司保管。
- (6)不飲用：不飲用酒精及不明飲料。
- (7)不非法工作：不從事非法工作。

「三要」：

- (1)要存疑：要查證徵才公司是否合法立案。
- (2)要確定：要確定工作地點、工作內容。
- (3)要陪同：要請親友陪同，或告知親友前往面試的地點。

2. 如何察覺求職陷阱？

(1)一般常見的詐騙手法，如下：

- ①求職時要求先購買產品或材料費。
- ②求職時要求先繳交報名費、工作保證金、訓練費或拍照費等。
- ③求職時要求刷卡買產品衝業績的工作要求。
- ④連續數週或數月刊登徵人廣告。
- ⑤提供待遇豐厚、工作輕鬆、純內勤、免經驗、可借貸。
- ⑥要求交出金融卡或到自動提款機辦理薪資入帳。

- ⑦要求申辦行動電話或辦理數個手機門號。
- ⑧要求換地方面試。
- ⑨要求簽署不合理的僱用契約。
- ⑩要求提供信用卡授權碼。

(2)可能潛藏求職陷阱的徵才廣告用語，如下：

- ①待遇優渥、月入數十萬。
- ②工作輕鬆、免經驗、專長。
- ③老少咸宜、條件不拘。
- ④小費多、年輕貌美、身材姣好。
- ⑤可先貸款、協助解決經濟問題。
- ⑥純內勤工作、無須業績。
- ⑦無需甄試、立即上班。
- ⑧職位名稱好聽，與求職者不相稱（如培訓幹部、專員、經理等）。
- ⑨公司名稱曖昧不明，僅留下地址或僅留電話、聯絡人、郵政信箱、手機號碼。
- ⑩徵求電視演員模特兒，薪水豐厚，不限外型。

(3)應聘海外工作更是要千萬小心注意，像是徵才廣告內容提到「高薪工作」、「海外代購」、「親友團」、「包吃」、「包住」、「包機票」等，都是海外打工詐騙常用的關鍵術語，詐騙集團為了提高吸引力，常以免費作為誘因，打著「求職者直接飛過去即可」的名號，引誘受害者步入陷阱。若看到以上這類字眼，記得提高警覺。再次提醒青年朋友對於載有不合理高薪、快速致富等優渥工作條件，或以考察旅遊、外派出差等名義體驗工作，或疑涉從事詐欺取財、電信詐騙、線上博奕等不法行為之虞者，均應慎防及避免應徵該類職缺。

3. 求職者面試要準備的工作有哪些？面試時公司要求提供那些資料是不合理的？

(1)面試前的準備工作—

- ①至經濟部全國商工行政服務入口網網站，查看該公司是否有合法立案及該公司登載營業項目。
- ②事先上各縣市政府勞工局網站或其他網站查看該公司之評價，檢

視該公司是否被列入不肖公司的黑名單中。

③前往時將面試時間、地點等事先告知家人。

(2)進公司首要觀察重點—

①觀察該公司是否部門清楚，且每位員工各司其職。

②是否由人事部門面試求職者，而非所有職員的工作就是在接待新進面試者。

③面試過程是否草率隨便。

④該公司是否天天都川流不息在應徵新人。

⑤注意該公司擺設，是否辦公桌上空空如也。

(3)面試時注意要點—

①面試時或職前訓練時，公司一直隱瞞工作和業務性質。

②面試時以不食用他人提供的餐食為宜。

③面試官說話輕浮、不正經，是危險前兆，應謹慎面對。

④面試地點偏僻或有轉換面試地點的狀況，甚至要求夜間面試者，應加倍小心。

⑤面試時應詳記公司及主試官的基本資料及特徵。

⑥感覺有不安全、不正常的狀況，應立即藉口離開，以保自身安全。

(4)面試後檢查工作—

①查看該公司所登載之營業項目、報上刊登項目及面試現場所見三者是否相符。

②面試當天或初進該公司的數天內，公司即要求交付一筆金錢者，要特別小心。

③勿輕易簽下任何契約，在簽署勞動契約前，必須看清是否侵犯了勞工個人權益。

④面試前後勿將任何證件或證書交給公司保管，出具影本時應加註用途。

⑤需花錢才能錄取成為公司員工，或需購買產品才能領到底薪、職位者，就是有問題的公司。

⑥該公司承諾將給予的薪水比市場行情高太多不合常理時，需特別小心。

4. 在求職時最常遇到的是薪資問題，有甚麼規範可以保障求職者？

就業服務法第5條第2項第6款規定提供職缺之薪資未達新臺幣4萬元，

需要公開揭示或告知其薪資範圍，違者處新臺幣6萬元以上30萬元以下罰鍰。

雇主公開揭示或告知職缺薪資範圍，應以區間（如：月薪30,000~33,000元）、定額（如：月薪30,000元）、最低數額（如：月薪30,000元以上）或面議（如：月薪40,000元以上）及其他如日薪：1,600元、時薪：200元、按件計酬：300元/件等方式為之。

另雇主以區間方式呈現薪資範圍者，以不超過新臺幣5,000元為宜。

5. 諮詢及申訴管道：

- (1) 手機或市話直接撥打「165」即可由專人為您說明並研判是否為詐騙事件，如被詐欺或誤入色情行業，應立即報警處理。
- (2) 臺中市消費者服務中心消費者服務專線：1950。
- (3) 如遇到多層次行銷手法，請洽行政院公平交易委員會服務專線：02-23510022。
- (4) 臺中市政府勞工局求職陷阱諮詢專線：(04)22289111轉35607
- (5) 如遇不實徵才廣告，應蒐集人事時地物等證據資料，向勞工局申訴（電話：04-22289111分機35607）。

(四) 面試技巧

在臺灣，企業徵才百分之八十是靠面試，因此如何獲得主試者的青睞，就要靠事前的準備，正所謂「工欲善其事，必先利其器」，那究竟要準備些什麼呢？下面有幾項可供大家參考：

1. 面試前：

- (1) 心理的準備：必須先建設自己的心理，使自己具有信心，免於恐懼緊張，踏出成功的第一步。
- (2) 表達的準備：必須充分的知道自己在面試時應該說什麼，才能讓主試者對自己印象深刻。
- (3) 瞭解、分析其求職時常見的問題：將求職時常見的問題事先模擬答案，並且找人預演，使自己滿意，他人也滿意。
- (4) 資料的準備：在面試前，需先將資料準備齊全，以備不時之需。所謂「知己知彼，百戰百勝」，在面試前先蒐集資訊，了解應試公司主管的行事風格及特質，且對自己所應徵的工作內容及品質的要求有充分的了解，可增加自己的信心。
- (5) 服裝儀容：女性在服裝上以整齊、清潔為首要原則；領口不宜過低，

最好適合面試之工作性質，頭髮以乾淨、清爽為主，避免濃妝豔抹；男性在面試時服裝基本上是白襯衫及領帶。

2. 面試時

- (1) 守時：許多公司對於守時這個觀念非常重視，尤其是外商公司。
 - (2) 對答如流：記得對答時，表現不宜太誇張，但也不要太謙卑，只需針對問題本身做適當的回答，表現儘量自然大方，就像平常在聊天一樣。
3. 面試後不論面試的結果如何，可利用電子郵件等方式與對方確認是否錄取，也可主動與對方聯絡，一來可加深主管的印象，二來可表現出對工作的興趣。

(五) 職業訓練(連結至本局官網：

<https://www.labor.taichung.gov.tw/1303561/Nodelist>)

1. 失業者職業訓練計畫：15歲以上有就業意願卻無足夠就業技能之待業或失業者獲得就業技能，課程安排以日間訓練為原則，訓後將安排就業輔導措施，協助就業。
2. 照顧服務員訓練：年滿16歲以上，有意願從事照顧服務工作之民眾（各班均需經甄試錄訓機制後參訓）。本訓練時數為93至126小時，訓後可進入醫療院所、社福機構服務或擔任居家照服員自行接案。
3. 短期職業訓練暨技能認證訓練計畫：提升本市之在職勞工及失業勞工職場能力，拓展第二專長技能，增強職場競爭力，設計辦理短期、單元性、重點式、易懂實作的課程及輔導民眾技能認證的實力。
4. 勞工大學-勞工職能升級學院：設籍臺中市或工作地在臺中市之在職勞工，年滿15歲以上均可報名選讀，符合補助資格者更可獲得學費補助。課程資訊公布於「臺中市勞工大學」網站。
5. 青少年職業探索營：協助15-24歲青年學子在就學期間了解各產業就業狀況，釐清職涯規劃及發展，在青少年準備進入職場前，能讓青少年們更加了解自我，且協助探索目前各職業就業趨勢，以提高就業穩定及建立正確的工作觀。
6. 前瞻產業人才培力營：以有意願投入永續綠能及半導體產業之失業者為原則，並以跨領域或相關科系之剛畢業青年為優先參與對象，透過系列性培力機制為產業量身打造相對應之人才能力。

二、就業

(一)就業隱私

公司要求面試者提供資料，須符合就業服務法就業隱私規定。依據就業服務法規定，雇主招募或僱用員工，不得有違反求職人或員工之意思，留置其國民身分證、工作憑證或其他證明文件，或要求提供非屬就業所需之隱私資料。

若經檢舉查證屬實，將依違反就業服務法，處新台幣6萬元以上150萬元以下不等之罰鍰。至於所定隱私資料，包括下列類別：

1. 生理資訊：基因檢測、藥物測試、醫療測試、HIV 檢測、智力測驗或指紋等。
2. 心理資訊：心理測驗、誠實測試或測謊等。
3. 個人生活資訊：信用紀錄、犯罪紀錄、懷孕計畫或背景調查等。

雇主要求求職人或員工提供隱私資料，應尊重當事人之權益，不得逾越基於經濟上需求或維護公共利益等特定目的之必要範圍，並應與目的間具有正當合理之關聯理，覺得有違法之嫌，可檢具相關事證向公司所在地勞工行政主管機關提出申訴，以保障自身的權益。

(二)勞動契約別亂簽

勞動契約＝日後勞雇雙方權利義務！

簽訂契約的用意在於保障勞雇雙方之權益，讓工作內容、應有的權利義務都能有所依據，避免日後發生爭議。所約定之內容，除了權利也規範義務，所以簽約時，務必充分閱讀、確實瞭解契約內所有條款內容，有任何問題都應立即提出與公司確認。

1. 火眼金睛 詳看契約內容！

(1)約定項目：除可參考勞動基準法施行細則第7條所列事項，對工作場所、工作時間、休假、請假、工資、災害補償、勞動契約終止等項目予以約定，亦可參酌公司實際需求及工作性質約定應遵守事項。

(2)契約期間：如有約定終止契約日期條款，應注意所從事之工作是否符合勞動基準法第9條及施行細則第6條等定期契約之規定，如為繼續性工作，應簽訂不定期契約，契約僅可載明開始生效日期，而無終止契約日期，以確保年資之累計及因年資而生的相關權利（例如特休假）。

(3)競業禁止及服務年限：雇主如要求勞工要遵守競業禁止、最低服務

年限及損害賠償、違約金等規定，除應於契約中明文約定外，同時應遵守比例及誠信原則，並符合勞動基準法及民法等相關規定。

(三)入職第一天要注意的事

1. 到職要加保

- (1) 勞工保險(簡稱勞保)，提供生育、傷病、失能、老年及死亡給付，讓勞工或其遺屬生活更有保障。
- (2) 就業保險(簡稱就保)，提供失業給付、職業訓練生活津貼、提早就業獎助津貼及育嬰留職停薪津貼等給付，以促進及穩定就業，並保障勞工在相關無工作收入一定期間之基本生活。
- (3) 勞工職業災害保險(簡稱職保)，藉由傷病、醫療、失能、死亡及失蹤給付，提供遭遇職災的勞工及其家屬生活保障。如果你工作的公司、行號僱用員工5人以上，雇主就必須為你加入勞保、就保及職保；如果員工未達5人，雇主依規定須為你加入就保及職保，而勞保則可由雇主以自願投保方式幫你加保。

2. 有無投保怎知道?

- (1) 薪資單清楚瞧! 薪資單除了註明薪資外，同時也註明你每月應負擔勞、就保的保險費金額，如果沒有記載，可能是雇主沒幫你投保，應該儘速向公司反映。

(2) 查詢投保紀錄方式

① 以行動電話認證、自然人憑證、虛擬勞保憑證、行動自然人憑證、金融電子憑證等方式登入勞保局 e 化服務系統/選擇個人身分登入。(勞保局 e 化服務系統網址：

<https://edesk.bli.gov.tw/me/#/home>)

② 電話查詢：本人於上班時間電洽勞保局電話服務中心查詢，電話：(02)2396-1266 轉分機 3111。

(3) 薪資覈實報，權益不會少

投保薪資影響未來可請領的保險給付金額，應按照勞工的月薪資總額，依「勞工保險投保薪資分級表」及「勞工職業災害保險投保薪資分級表」規定的等級金額申報。

只要是勞工因工作而獲得的報酬，都應該算入月薪資總額，所以除了本薪外，還要加上加班費、績效獎金或其他任何名義的經常性給與，雇主或勞工不可以任意增減。

3. 雇主要從勞工到職當日提繳勞工退休金

- (1) 雇主應為適用勞基法之勞工（含本國籍、外籍配偶、陸港澳地區配偶、取得永久居留之外國人），按月提繳不低於其每月工資6%之勞工退休金，儲存於勞保局的退休金個人專戶，讓勞工即使換工作，退休金也可以繼續累積帶著走。要注意，這筆錢是由雇主負擔，雇主不能從你的薪水中予以扣除，另外也需留意，雇主有沒有按月幫你提繳退休金。
- (2) 如何知道公司有幫你提繳勞工退休金
 - ① 確認薪資單明細：確認雇主有無為你提繳退休金及提繳金額。
 - ② 同勞保紀錄查詢方式。
- (3) 自願提繳勞工退休金增加老年所得
 - ① 你可依自己的財務狀況，在每月工資的6%範圍內彈性提繳退休金，自願提繳之退休金可參與分配投資運用收益，且最少有2年定期存款利率的保證收益。自願提繳的退休金，也可以從當年度個人綜合所得總額中全數扣除，達到節稅效果。
 - ② 自願提繳退休金僅需向雇主表達意願，由雇主填寫「勞工退休金提繳申報表」向勞保局申報後，並得自薪水裡扣除勞工自願提繳的金額，連同雇主提繳的部分一起向勞保局繳納，儲存在退休金個人專戶。勞工年滿60歲，即可向勞保局申請領回儲存的退休金及收益。

(四) 職場安全健康注意事項

有關職場安全健康，這些事情要注意

1. 接受勞工體格(健康)檢查：依職業安全衛生法規定，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。如有從事特別危害健康之作業(如：噪音、粉塵)者，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。另依所擔任之工作，接受各該職類從事工作及預防災變所必要的職前教育訓練。且須定期回訓，持續增進安全衛生意識與知識。
3. 遵守安全衛生規定：
 - ① 於電子、機械、化學等製造業工廠工作，由於該類場所常發生火災、爆炸、化學品中毒腐蝕、灼傷或被切割、捲夾等事故，先了解並遵守現場安全作業標準程序。
 - ② 使用危害性化學品前，應檢視化學品容器上的危害標示及安全資料表，瞭解危害訊息，使用有加蓋的容器及通風設備，並應穿戴

必要的防護具。

- ③於高處作業應做好防護措施，進入人孔、坑井、儲槽等有缺氧、中毒危險之局限空間，作業前及作業期間應實施通風換氣與氣體監測。
- ④不任意操作不熟悉的機械設備，且對於無安全裝置的機械設備，應告知雇主或現場作業主管儘速改善(例如：加裝護蓋、護欄、安全連鎖裝置等)。

(五)發生勞資爭議怎麼辦

1. 調解

- (一)調解程序，由勞工或雇主任一方，向勞工提供勞務所在地之直轄市或縣(市)政府申請調解，或是直轄市或縣(市)政府認為有需要時，可以依職權直接通知雙方一起來調解。
- (二)申請調解時，要先填寫「調解申請書」，寫明姓名、性別、年齡、職業及地址，以及請求調解的事由，這些因申請調解所填寫或檢附的資料，皆符合個人資料保護法蒐集之規定。此外，有需要請代理人代替自己出席調解會議的話，代理人的姓名、名稱及地址也要寫清楚，代理人必須有正式的委託書。調解申請書可向直轄市、縣(市)政府索取。
- (三)臺中市政府勞工局提供線上申請勞資爭議調解，網址：
<https://lbms2.taichung.gov.tw/DEBATE/index.aspx>

2. 仲裁

主管機關提供的另一種勞資爭議處理之管道為仲裁。仲裁需勞工與雇主皆同意，才可利用，而仲裁人(委員會)作成判斷書之效力，與法院確定判決有同一效力，或可視為雇主與工會間之團體協約，效力相當強大。

3. 勞工訴訟扶助

勞工如與事業單位發生勞動基準法終止勞動契約、積欠工資、資遣費、退休金、遭遇職業災害，雇主未給與補償或賠償以及雇主未依勞工保險條例、勞工職業災害保險及保護法或就業保險法辦理加保或投保薪資以多報少，致勞工受有損失之情形，經地方勞工行政主管機關調解不成立需要向法院聲請勞動調解或起訴，且申請時每月收入總計不超過新臺幣6萬5,000元，扣除自用住宅外，其資產總額不超過新臺幣

300萬元，可向財團法人法律扶助基金會提出律師扶助之申請，全國法律扶助專線412-8518（市話可直撥；手機請加02）。

(六) 諮詢管道

1. 如有勞動法令相關疑問，可上臺中市政府勞工局網站查詢，或致電1999或勞動部1955勞工諮詢申訴專線洽詢。
2. 歡迎加入臺中市政府勞工局「勞動in台中Facebook」，掌握最新勞動法令資訊。

