



臺中市政府勞工局

# 勞動教育 扎根教材





## 一、求職準備

1. 求職管道
2. 履歷自傳撰寫技巧
3. 求職安全—三要準備、七不原則
4. 面試技巧
5. 職業訓練

## 二、就業

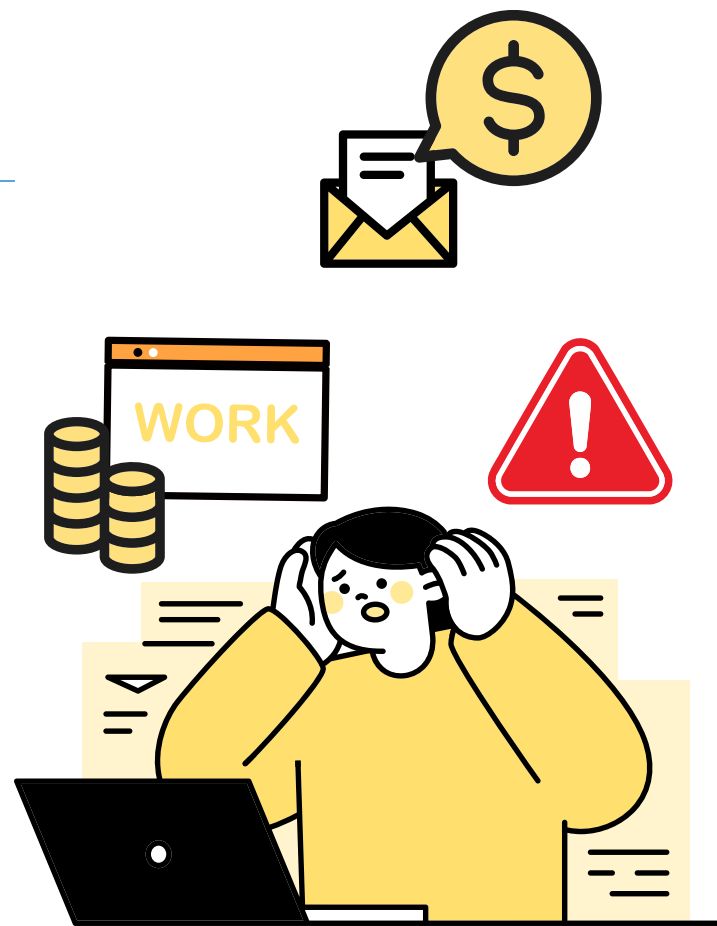
1. 就業隱私
2. 勞動契約別亂簽
3. 入職第一天要注意的事
4. 職場安全健康注意事項
5. 發生勞資爭議怎麼辦
6. 諮詢管道

# 1 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。

有找工作需求的同學，可上本市就業服務處的台中就業網或至27個就業服務據點，找工作安全且方便。

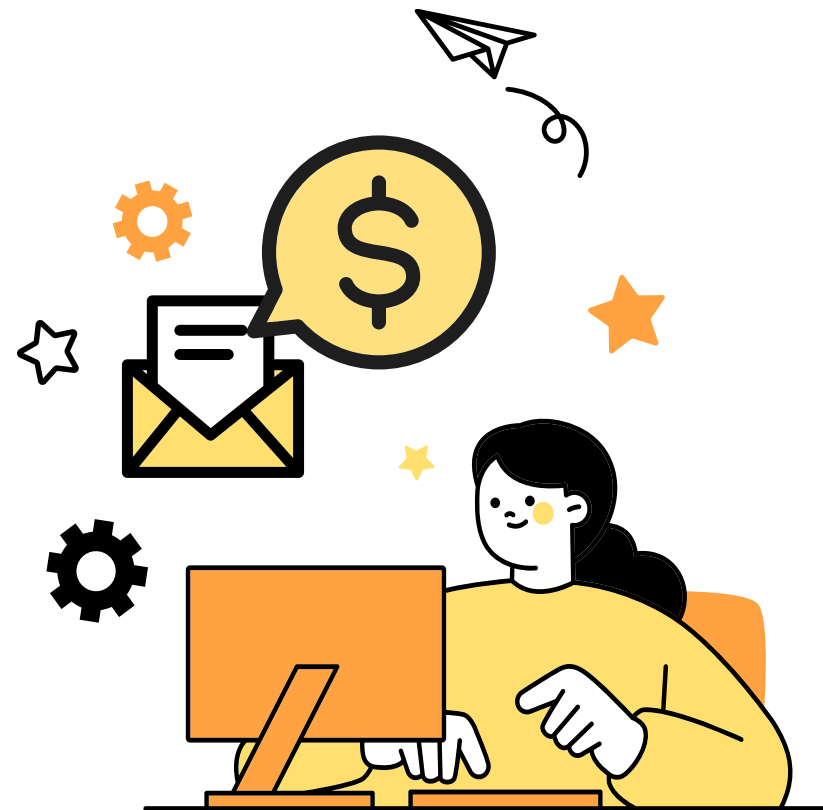
台中就業網



## 2 履歷自傳撰寫技巧

### A 撰寫履歷表

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



## 2 履歷自傳撰寫技巧

### B 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。



## 2 履歷自傳撰寫技巧

**C 臺中市就業服務處提供「職涯探索期」、「求職準備期」及「就業媒合期」12項就業服務**

01

### 職涯探索期

提供「職業適性診斷」、「職涯藍圖作坊」、「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。

02

### 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。

03

### 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」。



台中市就業服務處求職專區

# 3 求職安全 — 三要準備、七不原則

## A 求職時的「三要七不」原則



三要

要存疑

要陪同



要確定



七不為

不非法工作

不飲用

證件不離身

不簽約



1 不繳錢

2 不購買

3 不辦卡

# 3 求職安全

## B 如何察覺求職陷阱？

### 常見的詐騙手法

- 求職時要求先購買產品或材料費。
- 求職時要求先繳交報名費、工作保證金、訓練費或拍照費等。
- 求職時要求刷卡買產品衝業績的工作要求。
- 連續數週或數月刊登徵人廣告。
- 提供待遇豐厚、工作輕鬆、純內勤、免經驗、可借貸。
- 要求交出金融卡或到自動提款機辦理薪資入帳。
- 要求申辦行動電話或辦理數個手機門號。
- 要求換地方面試。
- 要求簽署不合理的僱用契約。
- 要求提供信用卡授權碼。



# 3 求職安全

## B 如何察覺求職陷阱?



### 可能潛藏求職陷阱的徵才廣告用語

- 待遇優渥、月入數十萬。
- 工作輕鬆、免經驗、專長。
- 老少咸宜、條件不拘。
- 小費多、年輕貌美、身材姣好。
- 可先貸款、協助解決經濟問題。
- 純內勤工作、無須業績。
- 無需甄試、立即上班。
- 職位名稱好聽，與求職者不相稱（如培訓幹部、專員、經理等）。
- 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。
- 徵求電視演員模特兒，薪水豐厚，不限外型。

# 3 求職安全

## B 如何察覺求職陷阱？

### 應聘海外工作求職陷阱

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

都是海外打工詐騙常用的關鍵術語

詐騙集團为了提高吸引力，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。

!!!



<https://reurl.cc/aZeq39>

# 3 求職安全

## C 求職者面試要準備的工作有哪些？ 面試時公司要求提供哪些資料是不合理的？

### 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



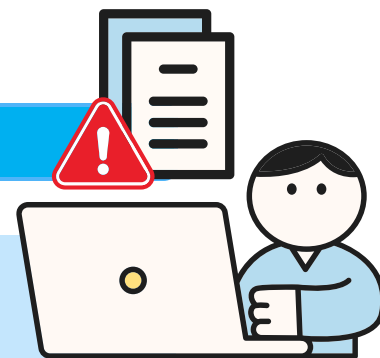
2

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

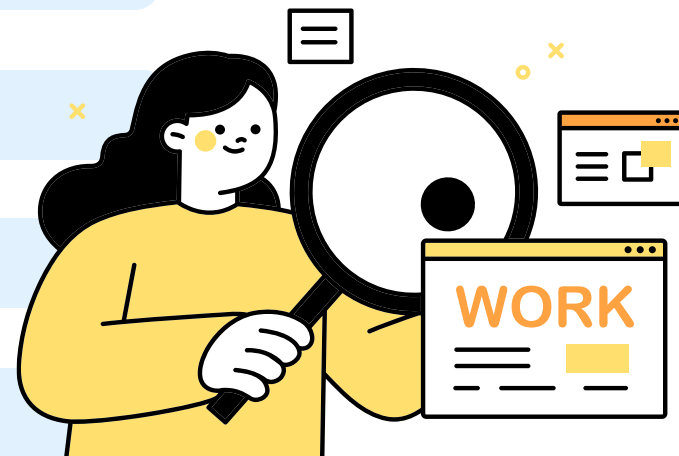
前往時將面試時間、地點等事先告知家人。



# 3 求職安全

## 進公司首要 觀察重點

- ★ 觀察該公司是否部門清楚，且每位員工各司其職。
- ★ 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。
- ★ 面試過程是否草率隨便。
- ★ 該公司是否天天都川流不息在應徵新人。
- ★ 注意該公司擺設，是否辦公桌上空空如也。



# 3 求職安全

## 面試時 注意要點

- ★ 面試時或職前訓練時，公司一直隱瞞工作和業務性質。
- ★ 面試時以不食用他人提供的餐食為宜。
- ★ 面試官說話輕浮、不正經，是危險前兆，應謹慎面對。
- ★ 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。
- ★ 面試時應詳記公司及主試官的基本資料及特徵。
- ★ 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。



# 3 求職安全

## 面試後 檢查工作



- ★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
- ★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。
- ★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。
- ★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。
- ★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。
- ★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。

# 3 求職安全

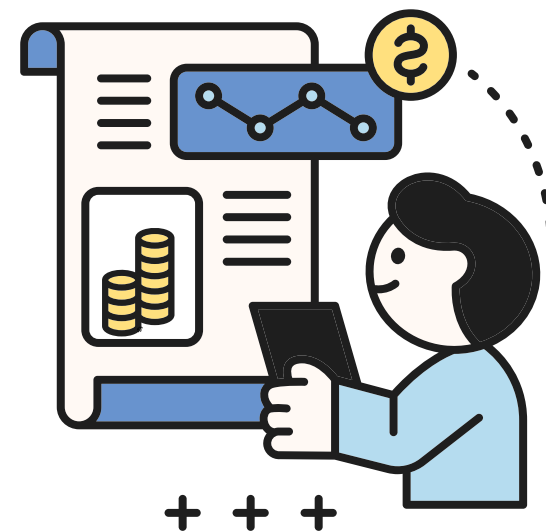
## D 在求職時最常遇到的是薪資問題，有甚麼規範可以保障求職者？

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

### 揭示薪資範例

1. 應以區間 月薪30,000元 ~ 月薪33,000元
2. 定 額 月薪30,000元
3. 最低數額 月薪30,000元以上或面議
4. 日 薪 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。



# 3 求職安全

## E 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  
04-22289111  
分機35607

# 4 面試技巧



## A 面試前

-  心理的準備
-  表達的準備
-  瞭解、分析求職時常見的問題 (預演+模擬)
-  資料的準備
-  服裝儀容



政府免費服務資源  
善用臺中市就業服務處履歷健診  
面試技巧諮詢等資源

# 4 面試技巧

## B 面試時

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。

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。

## C 主動聯絡

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。



# 5 職業訓練

-  失業者職業訓練計畫
-  照顧服務員訓練
-  短期職業訓練暨技能認證訓練計畫
-  勞工大學-勞工職能升級學院
-  青少年職業探索營
-  前瞻產業人才培力營

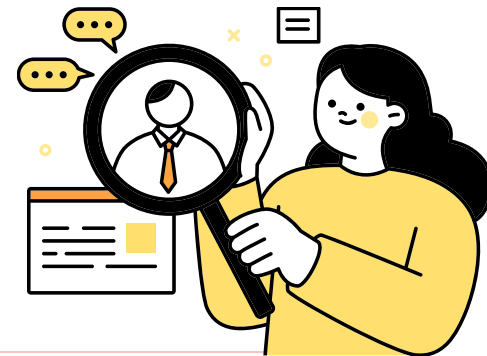


臺中市政府勞工局  
職業訓練專區



台中市勞工大學

# 1 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。

♡ 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。

♡ 心理資訊 - 心理測驗、誠實測試或測謊等。

♡ 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。

# 2 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。

- 火眼金睛 詳看**契約**內容！

(1)約定項目 - 請假、工資、災害補償、勞動契約終止等...

(2)契約期間 - 繼續性工作，應簽訂不定期契約

(3)競業禁止及服務年限 - 最低服務年限及損害賠償、違約金等規定



# 3 入職第一天要注意的事

## A 到職要加保

勞保



就保



職保



# 3 入職第一天要注意的事

## B 有無投保怎知道

(1) 薪資單清楚瞧!

(2) 查詢投保紀錄方式 - e化查詢



- 電話查詢 02-23961266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 入職第一天要注意的事

## C 要從勞工到職當日提繳勞工退休金



### (1) 雇主提繳

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) 自願提繳

- 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。
- 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。

# 4 職場安全健康注意事項

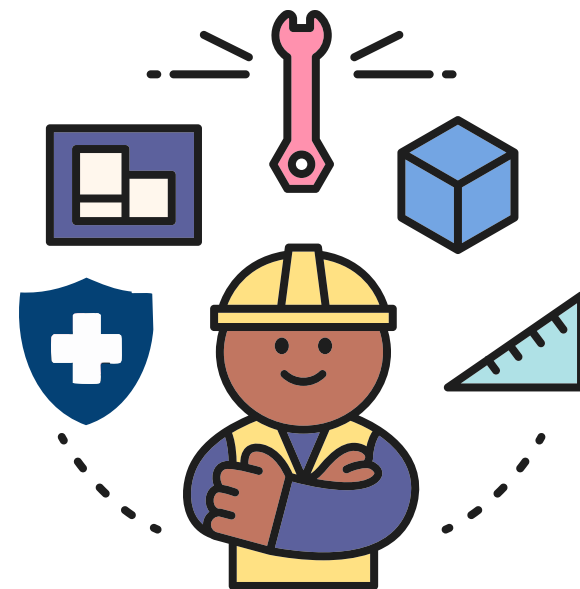
## A 有關職場安全健康，這些事情要注意

### (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。



# 4 職場安全健康注意事項

### (3) 遵守安全衛生規定



#### 遵守安全規範

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。



#### 檢視化學危害標示

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。



#### 高處及局限空間

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。



#### 不隨意操作

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)。



# 5 發生勞資爭議怎麼辦

### □ 調解

#### 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。

#### 填寫「調解申請書」

要先填寫申請書，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。

#### 線上申請

臺中市政府勞工局  
線上申請勞資爭議調解



# 5 發生勞資爭議怎麼辦



### □ 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。

### □ 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）

# 6 諮詢管道



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 臺中市民一碼通

1955 勞動部勞工諮詢申訴專線



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。





臺中市政府勞工局

Thank You

