

轉 個 彎  
看見人生新風貌

---

大 葉 大 學

★ 陳浩正 ★

S.R. 職涯管理顧問工作室

**SELF-REALIZATION**

# 自我認識-『E.Q.』

- E.Q.情緒商數(Emotional quotient)：含「個人能力」與「社交能力」
- 再區分為5種呈現金字塔排列的情緒智力



# UNSUCCESSFUL PEOPLE



@successpictures

# SUCCESSFUL PEOPLE

@successpictures



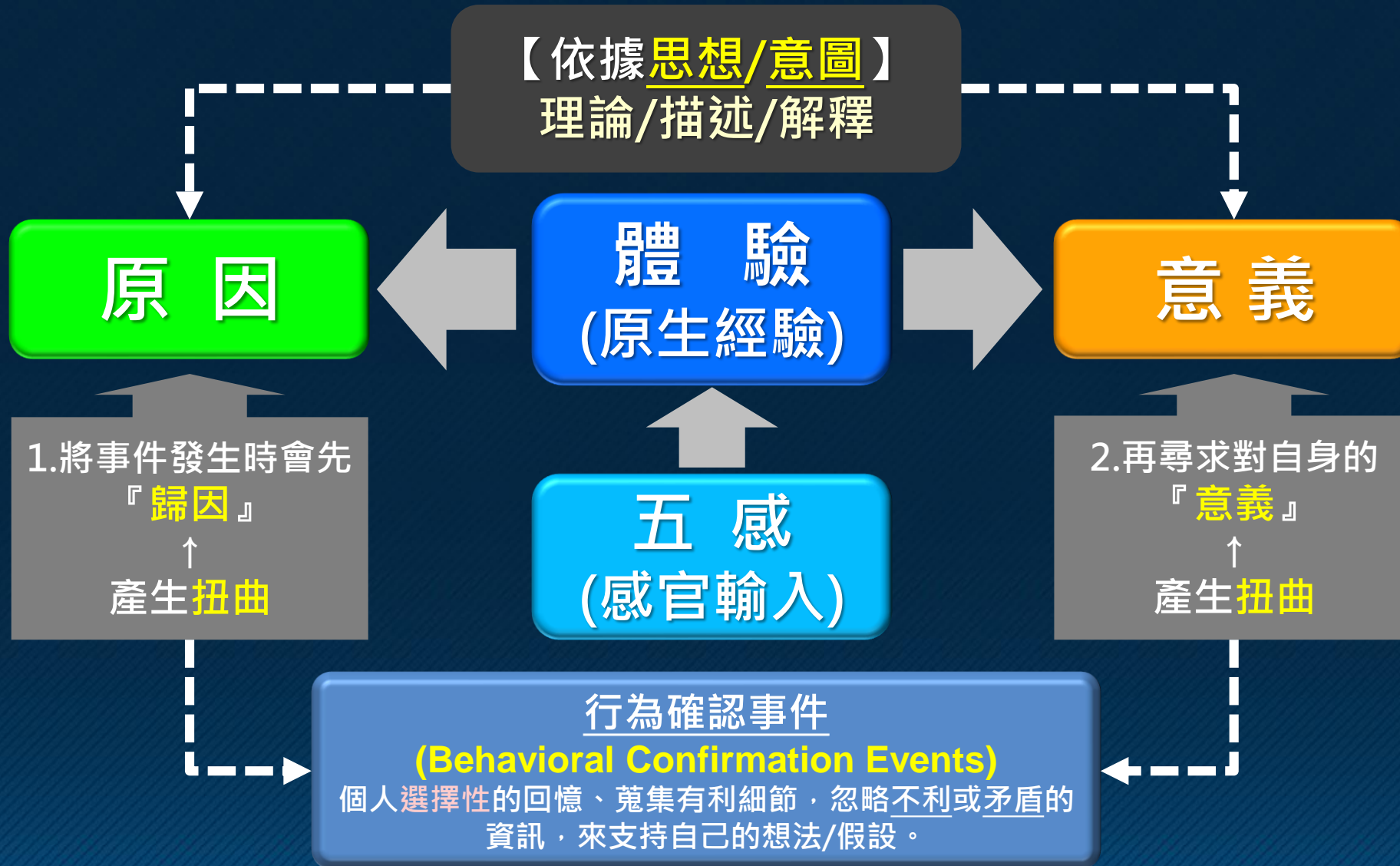
@successpictures

@successpictures

稀

缺

# 經驗模式(因果關係)



1. 匱乏感

2. 管窺效應

3. 拖延

4. 借用

5. 窮忙/瞎忙

# Too Busy for Improvements?

@successpictures



# 別輕易相信眼睛、耳朵與感覺



■ 想像快樂/開心的畫面

■ 肢體捲曲內縮+悲傷音樂

# 別輕易相信眼睛、耳朵與感覺



■ 想像難過/悲傷的畫面情境

■ 肢體擴張延伸+快樂音樂

A silhouette of a person with their hair in a ponytail, sitting in a meditative pose (lotus or similar) on a dark surface. The background is a warm, golden sunset or sunrise sky. The person is facing right, looking towards the horizon.

# 甚麼是正念(Mindfulness)？

全心全意地專注在當下發生的事~

包括：自己身體的感覺，到整個環境的變化。

【正】：指正在進行式，即專注之意。

【念】：指心中的念頭/想法/感受/情緒。



大腦  
放鬆時  $\alpha$  波較強  
清醒時  $\beta$  波較大



正念練習時，腦波逐漸平緩，從緊張的  $\beta$  波變成  $\alpha$  波，  
經一段時間後， $\alpha$  波會出現高峰，代表同時放鬆又專注

A person is shown in silhouette, sitting in a meditative lotus position on a beach or shore. The background is a bright, golden sunset or sunrise over the ocean, with the sun low on the horizon, creating a strong glow and lens flare effect. The overall mood is peaceful and contemplative.

# 如何進行正念？

## 正念的核心概念

相當簡單，就是「**覺察**」

也就是**觀察**、同時保持**好奇心**

不有任何**評斷批判**的心態

觀察並『**接納自己所有的念頭**』

1. 幫助在壓力下，更好地掌控自己的情緒和感受。
2. 透過練習，有助於人們遠離負面思考的輪迴（如：反芻性思考）。
3. 有機會用第三者角度，客觀看待自己腦中想法，並接受這些想法、不加以評判。
4. 正念能幫助人們對抗焦慮、甚至憂鬱等負面情緒。
5. 對事情能有更多不同感受，能更深刻地去體會當下發生的事。
6. 在關係中運用正念，能幫助聆聽彼此、更有同理心，更能幫助人際間相處。
7. 研究指出，正念能有助於提升注意力。
8. 利用正念甚至可能減輕疼痛的感覺。
9. 練習正念幫助人們控制衝動的念頭。
10. 維持正念狀態，可能有助於人們增加抗壓力。

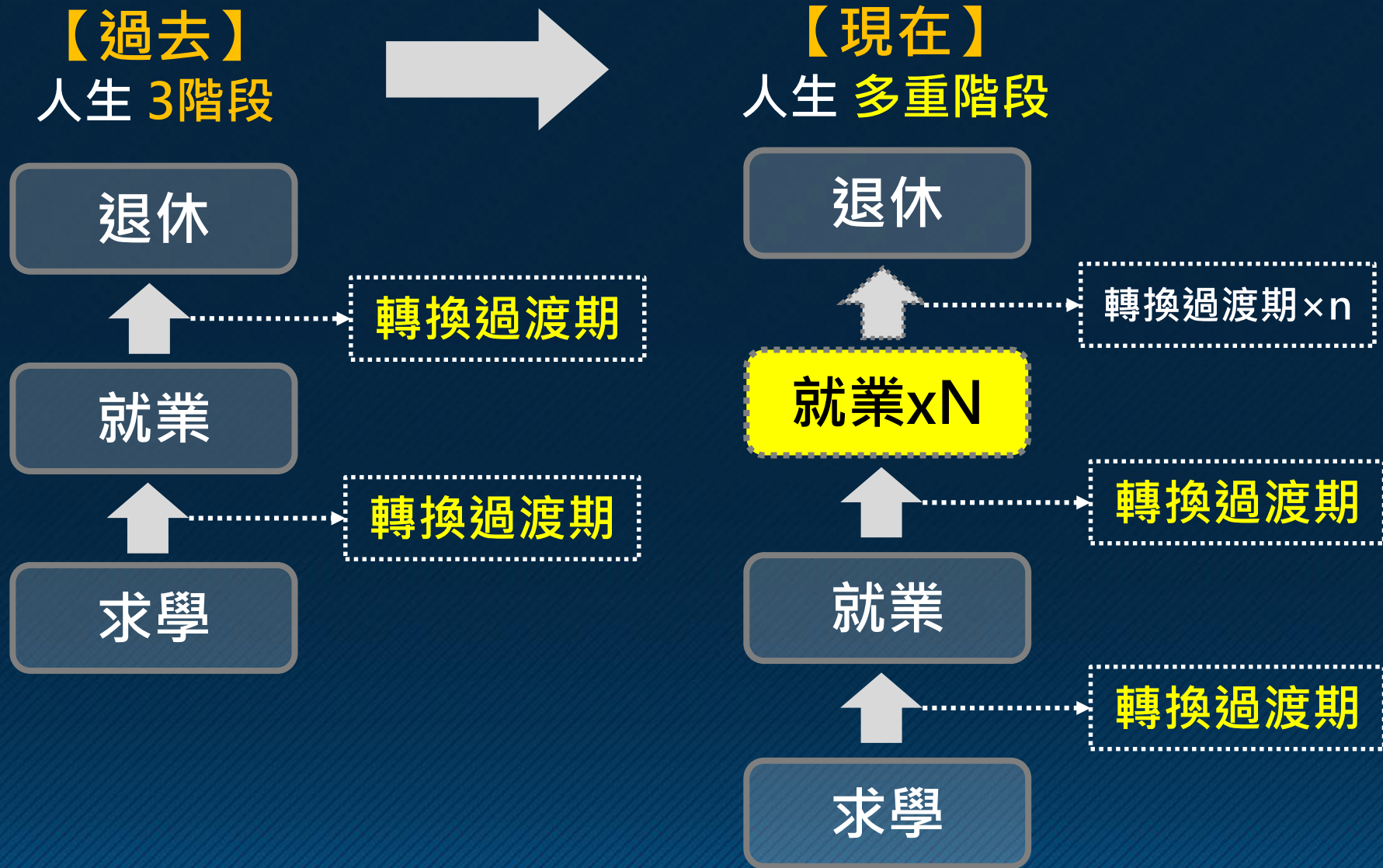
## 正念的好處？

# 世界經濟論壇針對15個經濟體調查 未來職場有幾大變化



- 未來**5年內**，全世界有 **710萬**個工作消失
- 目前最需要的工作，**過去5~10年**不存在
- 65%小學生進社會的工作，現並不存在

# 人生大挑戰



病毒侵襲過後，反轉潮流一次看！



Ref. 商業週刊 1695 P.50

疫情加速了許多原本既定的大趨勢發展

波士頓企管顧問發布報告：

『疫情讓人類世界的數位化進程，一口氣跳躍了五年到十年。』

# 社會型態轉變-貓型人社會

全球化

貿易大戰/保護主義/武漢肺炎

慢球化

## 貓型社會

特質：

「宅、懶、獨」的新社會  
集體服從犬系→追求自我貓系



# 零工經濟(Gig Economy) 全職職位-快速消失中

- 美國民間企業向來為經濟體創造、增加2~3%的職缺。
- 而2000年網路泡沫化期間，這個數字跌破2%
- 2008年甚至跌破1%
- 直到2015年，都維持在此一歷史低點。





# 如何因應零工經濟的趨勢？

1. 追求收入保障，而非工作保障
2. 擁有至少一技以上之長
3. 創造多重收入來源
4. 發展個人品牌
5. 經營人脈
6. 尋求賦能
7. 建立連接並成為結點
8. 遠離壞就業



## 【注意】

未來不僅是零工經濟時代。個體創業的力量也將越來越大，一個人就可以做到很多以前無法做到的事，這是因為互聯網賦能的關係，而在零工經濟與個體創業的趨勢中，發展個人品牌是一個再明顯不過的作法。

# 外部人力的崛起

- 20.6% 企業考慮減少聘用正職員工，改用外包或派遣人力
- 32% 零售與服務業主/人資長，贊同外聘比率為各產業最高



Ref. 商業週刊 1522 P.73

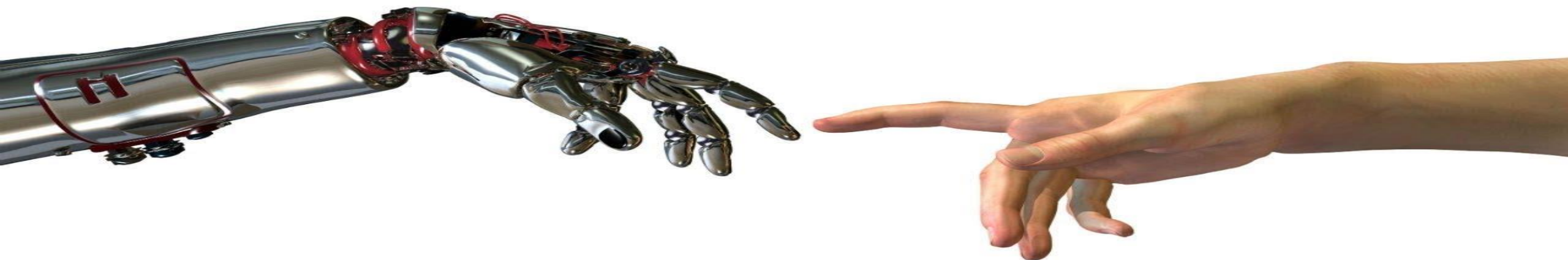
註：台灣沒有單位統計自由工作者人數，採主計總處每年發布的『非典型就業』人口數。

『非典型就業』-主計總處定義:派遣、臨時雇用、部分工時者3大類。

(自由工作者人數應高於此數字)

# 『零接觸』商機來了!!

SARS疫情→新電商型態崛起



武漢肺炎疫情→零接觸經濟崛起

2024年產值上看16兆，**5年成長80%**

5054生要揮下是TEB，**2生或管80%**

# 遠距工作崛起 → 你家就是 辦公室

## 遠端工作定義

無需受辦公空間的限制，可選擇最適合自己工作的地方，或者是像遊牧民族一樣逐咖啡廳而居。只要有網路並搭配數位工具，就能和世界各地的人共同完成目標。

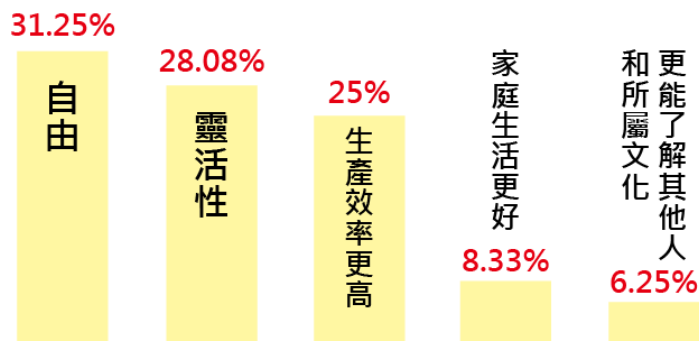
## 遠端工作類別

1. 公司正式雇用(在家/自選工作地)
2. 外包工作/外部人才



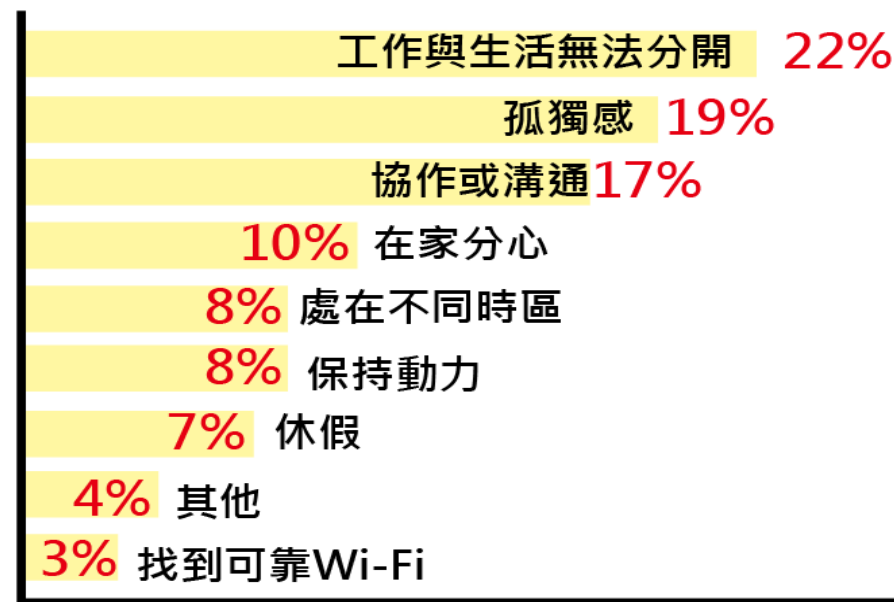
# 你家就是 辦公室

優勢：時間彈性又靈活  
是在家辦公最大誘因



Ref: remotes網站

缺點：工作和生活無法區隔  
成在家上班者最大壓力



Ref: UCTODAY網站

□ 辦公室文化減弱，多元職能重要  
□ 自律與專業者，將是職場的贏家

# 斜槓工作者的5種模式

「斜槓(Slash)」最早出於2007年『紐約時報』專欄作家  
艾柏赫著作《一人/多職：斜槓入門手冊》

## ■ 斜槓5模式：

穩定收入+興趣愛好

有穩定工作，藉由多元興趣開發不同職場經驗。如：財務分析師/週末甜點師

左腦+右腦

理性和創造型思維並重。  
如：工程師/網路插畫家

大腦+身體

如：研發人員/瑜珈老師

知識型迴圈

如：寫作/教學/演講/顧問

一項工作多項職能

職業內需多種能力。如：創業家初期，要跑業務/管理/行銷/想策略

# 台灣高齡化趨勢—長照2.0

## 長照服務分成四大類

### 1. 照顧及專業服務



居家照顧



社區照顧



專業服務



### 2. 交通接送服務

協助往返醫療院所就醫或復健

### 3. 輔具與居家無障礙環境改善服務



居家生活用輔具購置或租借

居家無障礙設施改善



### 4. 喘息服務

提供家庭照顧者獲得休息時間



# 照顧服務員資格

應具下列資格之一：

一、領有照顧服務員訓練**結業證明書**。  
(至少90小時訓練；如居服失智照顧另須20小時特殊訓練)

二、領有照顧服務員職類**技術士證**。

三、高中(職)以上學校**護理、照顧相關科(組)畢業**。

待遇

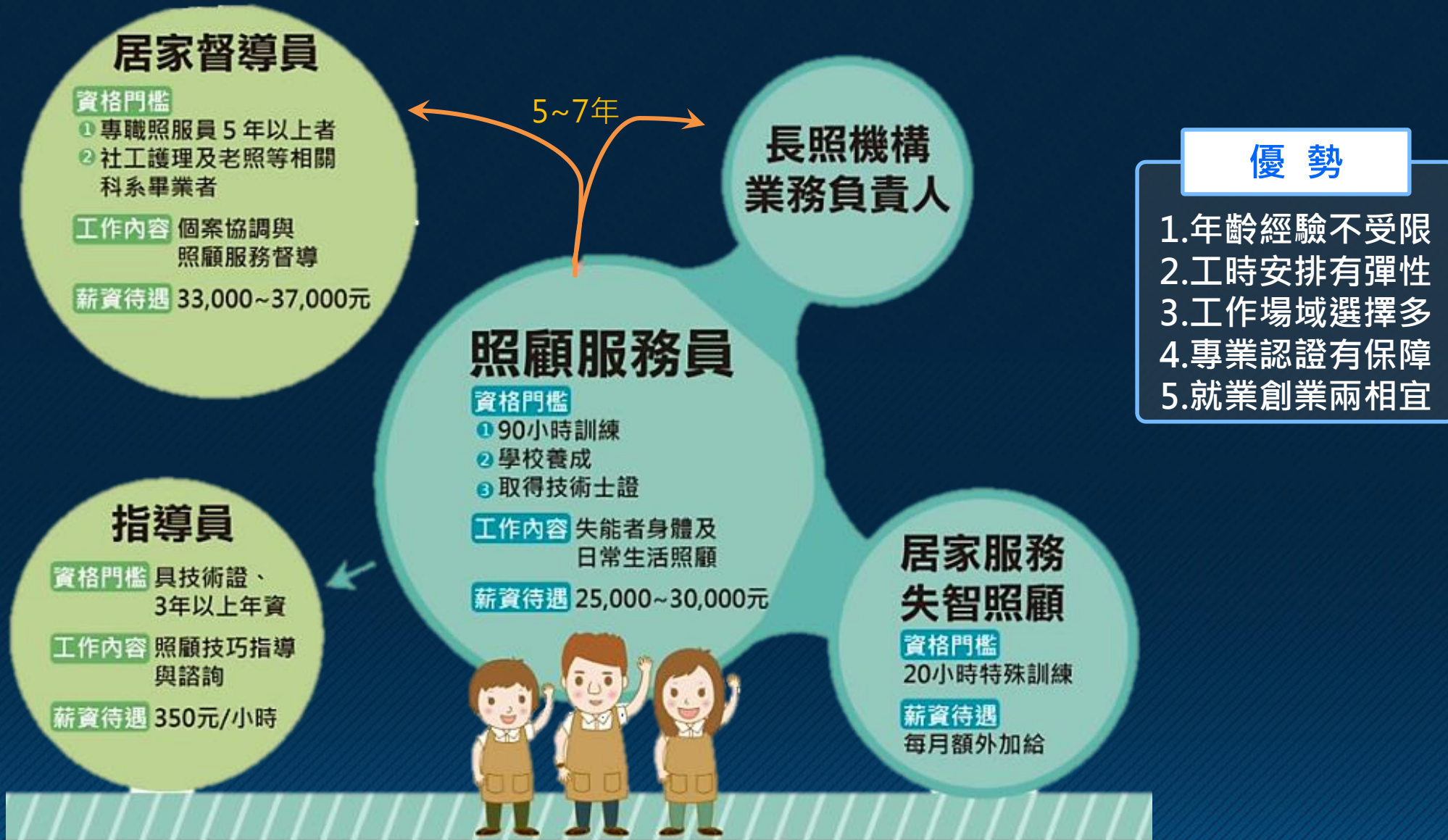
- 享勞健保
- 平均月薪為**2萬5000-3萬元**
- 若為時薪制，則服務費200元/時，若為實務指導員，服務費350元/時
- 可累積年資，晉升為**指導員或居服督導員**。

補助

- 在職進修(產業人才投資方案，**3年最高補助7萬**)
- 缺工就業獎勵(**最高補助10萬8千元**)
- 特定對象補助技能檢定費用  
(學科測試費、術科測試費、報名資格審查費及證照費)



# 照顧服務員-發展與優勢

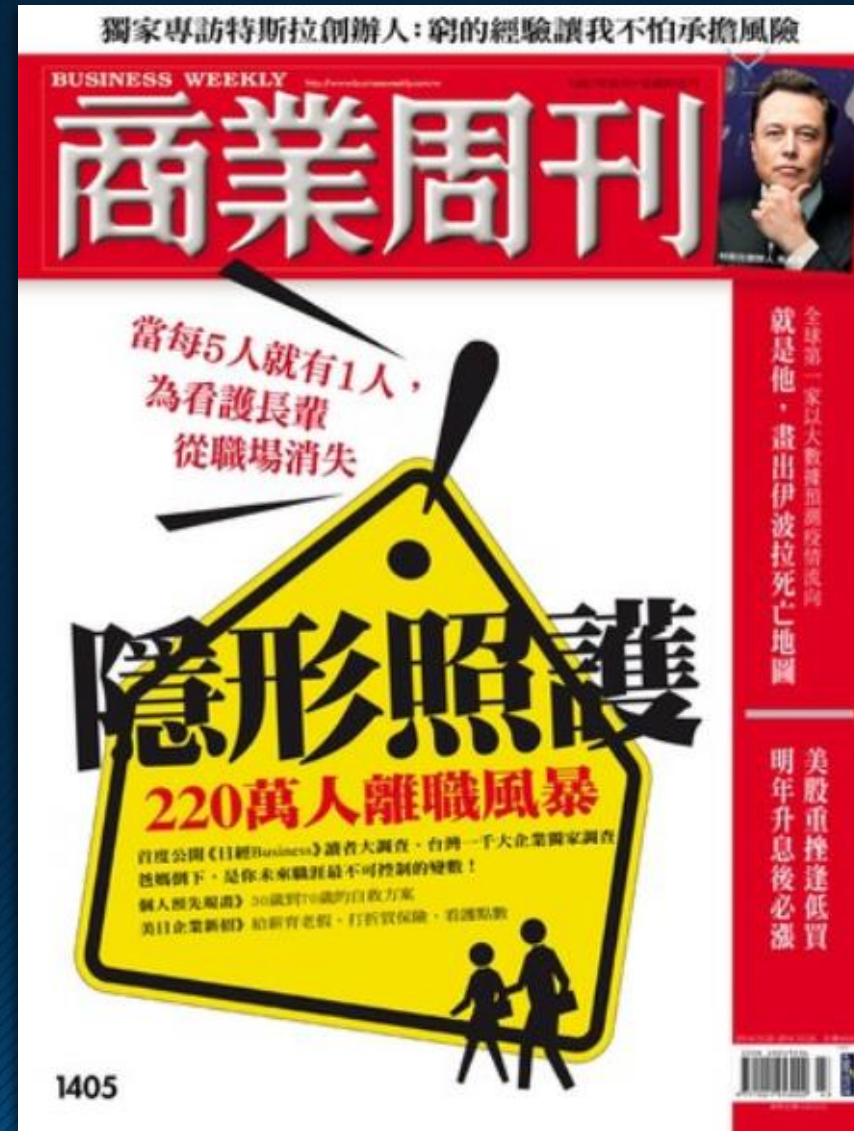


# 產業趨勢的轉變-健康照護產業

## 隱形經濟

銀髮族&身心障礙者

- 健康保健食品
- 醫療照護器材
- 長期照顧服務
- 進出接送服務
- 保險補助服務
- 樂齡健身指導



# 【樂齡運動健身教練認證】

國人對提升體適能需求日漸重視，此課程適合有興趣之一般大眾及專業教練。不論是學習專業方法帶領父母、長輩運動，增進父母、長輩健康；或長輩本身欲提升運動知識、增強免疫力，都適合這門課程。

並台灣地區已經面臨人口銀髮族時代。政府的『**銀髮體適能課程**』是補助重點，故銀髮族單位的體適能指導教練需求量激增。

## 【課程內容】

- 一、樂齡運動健身教練基礎學科與實務應用。
- 二、樂齡族運動指導原則與指導技能應用。
- 三、樂齡族循環訓練理論與運用。
- 四、樂齡族輔具應用與指導技巧。
- 五、樂齡族運動方案設計。



# 【樂齡學習核心課程規劃師培訓】

## 計畫目標

本計畫目標為培訓樂齡學習核心課程講師，培訓設計是以創造有效的教與學，以及提升講師課程規劃的素養與知能為目標，藉由培訓通過之「樂齡學習核心課程規劃師」（簡稱樂規師）協助樂齡學習中心或高齡教育相關機構進行樂齡核心課程規劃與教學，以增進樂齡學習之品質。

## 對象

- 1.以現任樂齡學習中心核心課程資深講師且未具樂規師資格者優先。
- 2.目前在樂齡學習相關機構授課之講師或有志於樂齡教學人士，有樂齡中心主任推薦為優先。

## 培訓內容及實施方式

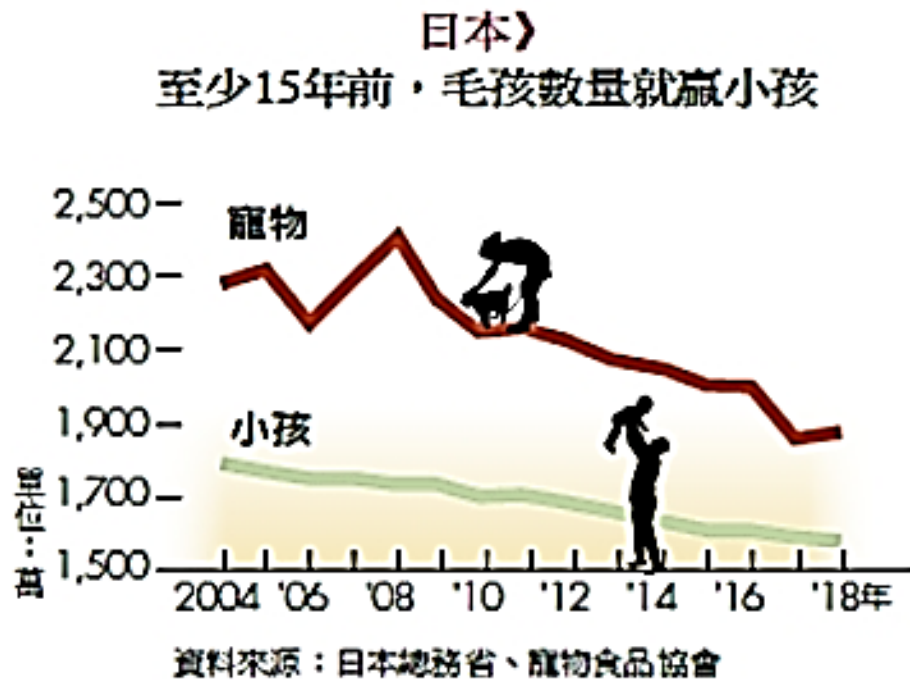
- 第1階段：招募審核，優先原則詳如本計畫第參項說明。
  - 第2階段：培訓研習(12小時)
  - 第3階段：教案發展(24小時)
  - 第4階段：教學實踐(16小時)
  - 第5階段：觀摩研習（8小時）
- 評核機制：培訓計畫之評核機制分為初評及複評



# 勞工在遭遇以下情況時， 為職務再設計能夠介入的時機：

1. 因生理或心理功能的限制，無法達到預期工作績效。
2. 工作地點變更或職場遷移。
3. 工作上有需要輔具的協助。
4. 職務內容有調整、變動或工作流程變更，致工作有困難。
5. 因職業災害致殘，而後重返原職場或轉換工作。
6. 職場環境或設備有障。

# 隱經濟(毛小孩)



- 據農委會動保資訊網推估，家貓今年達90萬隻，雖數量仍不及家狗。
- 但過去8年內成長**197%**，成長幅度遠高過狗 48%，貓商機達近**200億元**。

# 2021 年 十大趨勢

## 零接觸外送/物流

靠機器人、自駕車技術和 AI 解決物流接觸問題

## 遠距教育

讓學習突破空間限制

## 遠距健康/醫療

視訊問診、AI 輔助診斷以及零接觸的藥物運送

## 5G 加速發展

## 遠端工作 線上工作解決方案



# 2021 年 十大趨勢

COVID-19  
藥物、疫苗開發

工業自動化  
AI、機器人、物聯網



微型車，持續成長

自行車/電動腳踏車/電動滑板車等移動工具。英國政府宣布 2030 年將會禁售燃油車

AR/VR 普及化

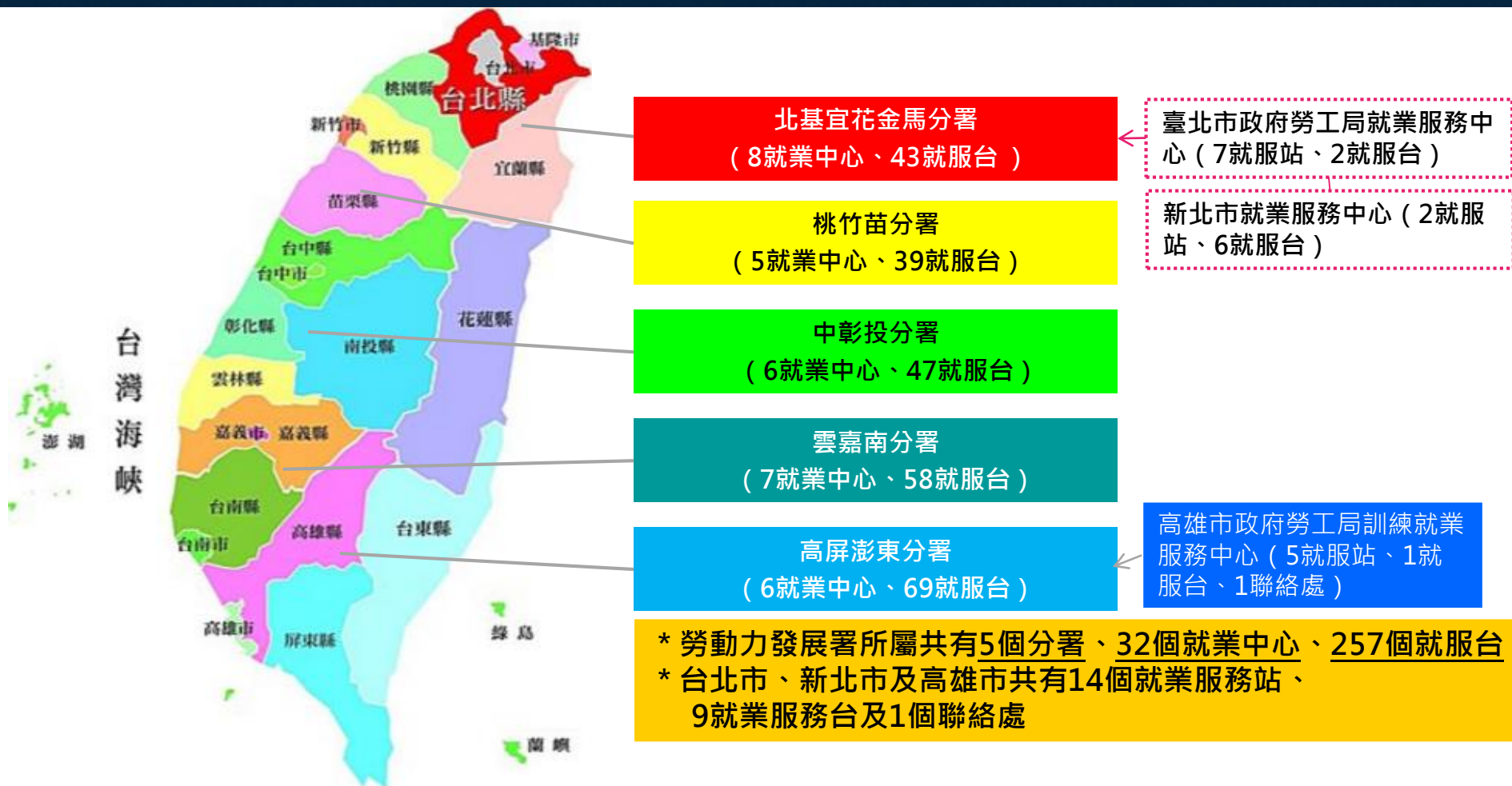
隨著 5G 網路的成長，AR/VR 應用愈來愈多元

自駕技術，突破創新

完全自駕/自動變換車道/可辨識速限/偵測綠燈/共享服務



# 全國公立就業服務機構及服務轄區



# 中彰投分署 《各就業中心地址電話》

## 臺中就業中心

地址：臺中市市府路6號  
電話：(04)22225153

## 彰化就業中心

地址：彰化市長壽街202號  
電話：(04)7274271

## 豐原就業服務站(委臺中市政府)

地址：臺中市豐原區社興路37號  
電話：(04)25271812

## 員林就業中心

地址：彰化縣員林鎮靜修東路33號1樓  
電話：(04)8345369

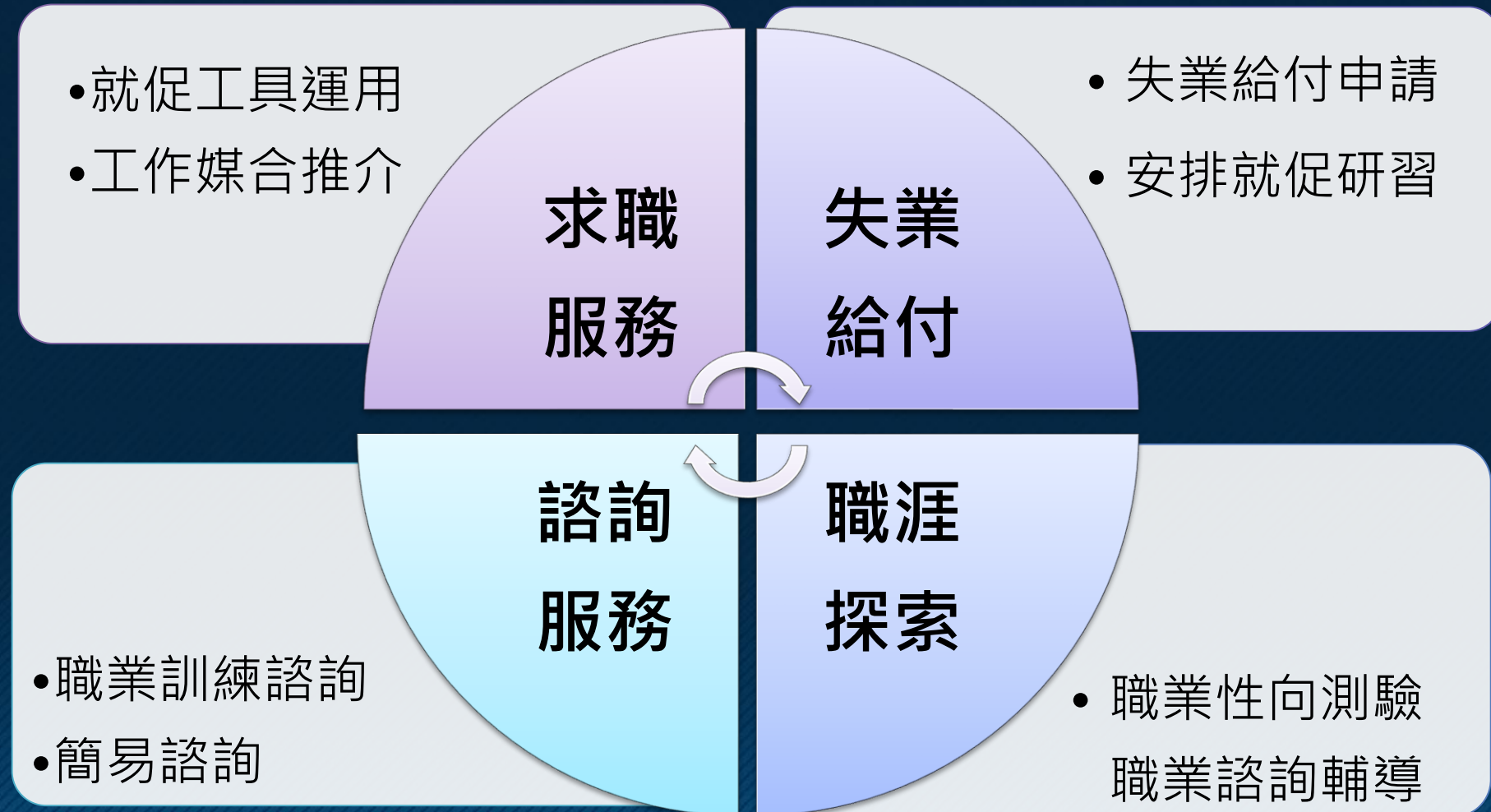
## 沙鹿就業服務站(委臺中市政府)

地址：臺中市沙鹿區中山路493號  
電話：(04)26624191

## 南投就業中心

地址：南投市彰南路二段117號  
電話：(049)2224094

# 求職服務



# 就業資訊服務

## 一、就業情報及職訓資訊的查詢

求職者可以運用本分署網際網路資訊系統查詢就業機會。並提供職業訓練資訊以及就業報刊與雜誌，以利求職者了解相關就業資訊。

## 二、填寫求職、失業給付等相關表格

求職者填寫求職登記表或失業給付申請表，也有專人提供協助。

## 三、設置服務作業流程說明

一案到底服務作業流程圖，協助申辦相關事宜。

### 求職服務

1. 就業服務**一案到底**作業模式
2. **失業給付**申請及認定
3. 協助申請相關就業促進津貼
4. 協助登記政府各類短期就業方案
5. 個案轉介
6. 低收及中低收入戶個案管理就業服務
7. 身心障礙個別化就業服務
8. 轉介其他機構

# 就業服務大寶庫

## 各項津貼&獎助

➔ 因應貿易自由化就業協助措施-加強輔導、可能受影響事業單位-職務再設計補助

➔ 就業促進津貼

1. 求職交通補助金
2. 就業推介媒合津貼
3. 職業訓練生活津貼
4. 臨時工作津貼

➔ 就業保險促進就業實施辦法

➔ 雇主聘僱本國籍照顧服務員補助

➔ 漁船船主進用失業者從事漁船船員獎助

➔ 青年就業讚計畫

➔ 職場學習及再適應計畫

➔ 進用身心障礙者增值輔導補助計畫

➔ 缺工就業獎勵

1. 交通津貼
2. 搬遷津貼
3. 租屋津貼

➔ 跨域就業津貼

# 職業訓練資訊

- **訓練期限：**  
三個月~一年。
- **受訓資格：**  
高中/職畢業、國中畢並役畢。
- **訓練補助：**  
特定身份者得申請職業訓練生活津貼。

# 職業訓練資訊

## 職訓類別

- 職訓有兩種：「**職前訓練**」&「**在職訓練**」
- **待業身分別**：可參考各種職類的職前訓練課程，政府提供了80%到100%不等的費用補助 (依照身分別而有所差異)
- **特定身分別**：參加全日制職業訓練期間還可領職訓生活津貼補助，結訓後訓練單位並提供就業輔導措施
- **在職勞工身分**：可以參考各種職類的在職訓練課程



# 台灣就業通

http://www.taiwanjobs.gov.tw/Internet/index/index.aspx

 台灣就業通 青年圓夢網 青年就業讚 明師高徒 政府課程查詢 新手上路 意見回饋 更多 ▾ 網站導覽 訂閱電子報

 青年就業宣導大使 五月天 阿信

BBS fb

一般民眾 求才會員

會員登入 加入會員

發燒快訊 勞動力 up，從幸福感開始 看更多

找工作 找人才 找課程

| 找工作 | 找公司 | 兼職工作 | 身心障礙 | 公務職缺 |

職務關鍵字 工作地點 職業類別 行業分類 查詢

職務 地區 產業 十大熱門職缺 園區 主管 專業 高薪 百大 短期

經營/行政/總務	業務/貿易/銷售	人資/法務/智財	財務/金融/保險	廣告/公關/設計	客服/門市
工程/研發/生技	資訊/軟體/系統	品管/製造/環衛	技術/維修/操作	營建/製圖/施作	新聞/出版/印刷
傳播/娛樂/藝術	教育/學術/研究	物流/運輸/資材	旅遊/餐飲/休閒	醫療/美容/保健	保全/消防/警衛
清潔/家事/保姆	農林漁牧相關				

熱門新聞 看更多 徵才活動 各地服務據點 看更多

·勞動部今起每半年定期公布新聞媒體 [2015/03/16] ·聯華電子股份有限公司單一徵才 [2015/03/16]

找到工作的快樂 就業通與你同慶 現在就報名 找出職場好朋友 揪團抽好禮! 申請外勞聘僱 本國勞工名冊 挑戰你的 火線議題 全都在



# 創業協助資源

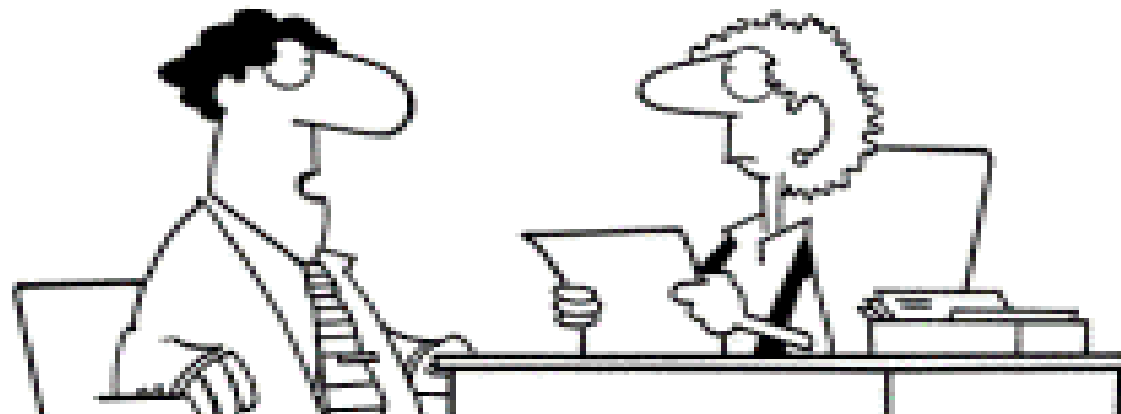
## 個別化就業計畫

### ■ 創業諮詢服務：

- 創業研習課程
- 「創業諮詢輔導團」專家
- 提供 **6 小時免費** 一對一諮詢服務
- 現場診斷
- 企業見習
- 後續追蹤

### ■ 創業輔導協助：

- **協助貸款申請**
- 利息優惠



# 微型創業鳳凰(勞動部)

## ■ 對象

- 凡年滿20歲至65歲 婦女
- 年滿45歲至65歲 國民

## ■ 額度與計息(負擔輕鬆)

- 貸款額度最高200萬元，貸款年限7年。
- 按郵政二年期定期儲金機動利率加年息0.575%機動計息。
- 貸款戶自行負擔信用保證0.5%保證手續費。
- 貸款人前二年免息，由勞委會全額補貼利息。

# 微型創業鳳凰(勞動部)

## 特色

### ■ 免保人：

本貸款由銀行提行貸款資金，政府提供貸款戶**9成5**信用保證，**免提擔保人**。

### ■ 要輔導：

指派**創業顧問**提供全程創業陪伴輔導。

### ■ 重培訓：

實施**技能培訓**，開辦創業入門課程/進階班及安排職場見習。

### ■ 有配套：

成立創業同儕成長互助社群，協助建置商品行銷網路及社政資源轉介。

# 微型創業鳳凰(勞動部)

■ 回首頁 ■ 網站地圖 ■ 聯絡我們

微型創業鳳凰

勞動部  
Ministry of Labor

4年創業研習課程已在全國開跑囉~歡迎大家踴躍參加

最讓您感動的人生之旅...

創業顧問諮詢 | 微型創業鳳凰 | 特境家庭/家暴創業貸款補助 | 創業課程 | 微創楷模 | 文件下載 | 討論區

全文檢索 Search

關鍵字詞：

最新消息 | 創業新聞 | FAQ專區



- ▶ 103-01-22 2014年創業諮詢輔導服務計畫-創業顧問遴聘開...  
2014年創業諮詢輔導服務計畫 創業顧問遴聘辦法 壹、背景說明 隨著產業變遷，微型創業已成為就業新型態，...
- ▶ 103-01-02 好消息!! 好消息!! 鳳凰開課嘍!! ~~~~~  
~~~~鳳凰的朋友們好消息來嘍!!~~~~ 為了讓大家能快快上到課程，目前已為大家先開&rdqu...
- ▶ 102-12-05 「無網不利 創出e女力」婦女企業網路行銷研討會...  
想知道全球一動董事長何薇玲女士如何在業界創出一片天? ERH醫藥美妝館宋美蒔總經理如何帶領團隊創下Yahoo、p...

MORE INFORMATION ▶

鳳凰小舖 GO GO GO  
您好! 歡迎來到鳳凰小舖GOGOGO

創業入門班  
線上認證學習

掌握顧客與通路  
才能掌握財源!

創業錦句

# 創業諮詢服務

## ■ 勞動部 - 微型創業鳳凰貸款

網址：<http://beboss.wda.gov.tw/>  
創業諮詢服務專線：0800-092-957

## ■ 行政院國家發展基金管理會-創業天使計劃

執行單位：台北市電腦商業同業公會  
聯絡窗口：國發基金創業天使計畫辦公室  
聯絡電話：(02)25778518 分機890、344

## ■ 經濟部中小企業處 - 青年創業及啟動金貸款

網址：<http://www.moeasmea.gov.tw/>  
服務專線：0800-056-476 (馬上辦服務中心)