

新北續航中心深度職涯諮詢

助中高齡單親媽媽 兼顧事業與家庭

49歲的單親媽媽小芬，在擔任9年的財務兼人事後即將升為主管，從未擔任過管理職的她，工作壓力逐漸加重，導致常常因加班而耽擱接送小孩的時間，就連回到家也心繫工作而疏於一雙兒女的照料，漸感身心俱疲的她，萌生了離職或是轉換短工時兼職的想法，卻又苦於是一家三口的經濟支柱而不敢貿然行動，某天，在跟隨勞工大學課程至新北市婦女及中高齡者職場續航中心參訪時，得知中心有針對在職婦女提供職涯服務，便決定主動尋求協助。

續航中心輔導員首先替小芬安排深度職涯諮詢，諮詢老師針對其在陪伴孩子與維持經濟上的兩難，建議工作可以先嘗試內部轉調，相比離職或兼職在收入上影響較不大，也鼓勵小芬坦然將自己的擔憂與子女溝通；另一方面，續航中心輔導員亦邀請小芬參加職家平衡主題之續航講堂，學習講師身為職業婦女的時間管理與紓壓方式，提升小芬的自信心。

對於未來規劃逐漸清晰的小芬，決定透過輔導員提供的產業人才投資方案與中小企業網路大學校等資源，持續增進自己的管理知識與能力，而家庭照顧方面，輔導員推薦小芬海墾社會福利基金會的安親資源，讓她即便加班，也能有個安心的環境安置孩子，工作家庭兩不誤！

職涯路恆久，續航伴你走！

漫漫長路的職涯旅途上，不免會感到迷惘，即便試過各種占卜還是覺得不踏實？方法當然不只一種，您也可以這樣做：一鍵預約專屬「職涯診療室」，藉由業師與您來一場私密對話之旅！



職場續航LINE@

立即加入！及時獲得第一手職涯資源與課程資訊！



新北市婦女及中高齡者 職場續航中心

板橋服務據點

專線：02-22511799

地址：新北市板橋區萬板路141號

三重服務據點

專線：02-89732688

地址：新北市三重區重新路四段12號7樓

新北市婦女及中高齡者職場續航中心

職涯馬拉松 續航向前衝



指導單位 | 勞動部勞動力發展署 新北市政府勞工局

承辦單位 | 新北市政府就業服務處

本計畫由就業安定基金補助 廣告

為婦女及中高齡者

找方向

職涯諮詢師提供職場適應、財務安全、職場健康、勞動法律、工作生活平衡諮詢，為您職涯指路！

想進步

針對個人工作需求，提供在職訓練、職場講座、團體支持課程，幫助您提升工作戰力！

享生活

上有老下有小要照顧？提供長期照顧資訊、托育資訊、生活講座，幫助您工作生活平衡！

新北市 婦女及中高齡者 職場續航中心

團體講座

諮詢輔導

關懷陪伴

服務對象

居住或工作於新北市的在職婦女及中高齡者、新北市轄內事業單位

助事業單位

找智囊

專業顧問提供人力資源、職務再設計、工作生活平衡、經營管理、員工家庭照顧輔導，精進用人策略！

找新知

最新勞動法令、用人策略、領導溝通等課程，幫助您掌握最新管理趨勢！