





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

本宣導品由就業安定基金補助 廣告

職場續航攻略祕笈

STARTS NOW

婦女及中高齡者職場資源手冊





編者的話

職場續航的四大破關攻略

層層職涯關卡中，難免遭遇方向不明、能量耗損或挑戰升級的情境，對於職業婦女與中高齡在職者而言，當面臨工作與家庭任務同時進行、體力消耗、技能更新與職場環境快速變遷等考驗時，該選擇繼續在熟悉的領域累積經驗值，還是鼓起勇氣調整方向、開啟全新的職涯關卡？

新北市政府就業服務處瞭解婦女及中高齡者普遍面臨的職涯困境與迷惘，成立「新北市婦女及中高齡者職場續航中心」，針對職涯常見的工作與生活疑難，提供全方位諮詢與支持性服務，幫助婦女及中高齡者闖關職涯、續留職場。

而為使婦女及中高齡在職者善用更多政府資源，促進穩定就業，本處特編《婦女及中高齡者職場資源手冊》，網羅職場、照顧與生活三大資源資訊，幫助婦女及中高齡在職者克服工作與生活障礙，延續職涯生命。此外隨著《中高齡者及高齡者就業促進法》上路，本書也針對企業端提供最新專法補助計畫介紹，並鎖定企業常見用人難題，綜整各式輔導與補助資訊，全面支持企業建立友善職場。

我們期許透過本書提供勞工端與企業端的職場破關攻略，當婦女及中高齡在職者在職涯闖關的過程中感到疲憊、無助時給予支援助攻，為其提供續航職場所需的資源，指引其在職涯中能順利闖關、持續升級！

新北市政府就業服務處





CONTENTS

1

▶ 第一關 職涯攻略 4

職涯支持	5
進修學習	8
創業助力	12
勞工權益	13

2

▶ 第二關 生活攻略 16

健康促進	17
理財顧問	18
法律諮詢	20



3

▶ 第三關 照顧攻略 21

長照幫手	22
長照支持	25
照護指導	27
生育福利	28
托育服務	31
學前教育	34
親職顧問	36



4

▶ 第四關 企業攻略 37

管理智庫	38
員工升級	40
僱用支持	42
友善職場	44

LEVEL
1

職涯攻略

HP

MP



職涯支持 P.5-7

想離職或轉換跑道，下一步該怎麼走?



進修學習 P.8-11

想提升職場競爭力，有什麼管道?



創業助力 P.12

有創業規劃，但財力支撐不起野心?



勞工權益 P.13-15

在職場上勞方究竟有哪些權益?



職涯支持

從第一線照服員轉職社工

新北續航中心助 3200 位中高齡及婦女勇闖職涯

從年輕時就在傳產公司擔任總務人員的小雅，工作平凡且穩定，但在父親病倒後便開始接觸照護工作，她努力學習，甚至取得照服員證照並就業，卻在當了 3 年照服員後，意識到體力逐漸因年紀增長而吃不消，因此在小雅重新思考未來方向之際，單位的社工同事與她分享自身經驗並鼓勵她轉換軌道，好學的小雅成功取得了社工學位，卻始終沒有勇氣真正踏出轉職的步伐。

「我想轉做社工，但不確定自己行不行。」參加完續航中心的續航講堂課程後，小雅勇敢地向輔導員敘說自己的職涯瓶頸，輔導員也察覺到小雅在面對中年轉職時的茫然不安，主動為她安排職涯諮詢。晤談中，諮詢老師細心地梳理她的技能與優勢，量身訂作短、中、長期職涯藍圖，從深入了解社工工作，到協助準備履歷與面試，再到持續在職訓練，續航中心成了她勇敢前行的堅強後盾，老師的一句暖心話：「未來若覺得不適應，也可以彈性調整回到熟悉的照服領域。」讓她感到溫暖及被支持。



「謝謝老師陪我擬定計畫，能做自己喜歡的事，真是太幸福了！」轉職成功的小雅笑得從容與自信！現在的她，從一線照服員轉為資源媒合與協調者，負責個案管理與資源連結，並透過續航講座及政府資源，持續提升溝通與團隊管理能力！



職涯支持

一對一職涯諮詢

「新北市婦女及中高齡者職涯諮詢」提供在職婦女及中高齡勞工一對一諮詢服務，透過與專業諮詢師深度晤談，幫助您釐清問題、探詢自我、找到方向，全方位支持在職勞工排除職場與生活難題，讓職涯之路走穩走好。

- ★ **單位：**新北市婦女及中高齡者職場續航中心
- ★ **諮詢專線：**(02)2251-1799 (板橋)、(02)8973-2688 (三重)、(02)2609-7000 (林口)
- ★ **服務對象：**居住或受僱於新北市的在職婦女及中高齡者
- ★ **服務內容：**職場適應、工作生活平衡、財務安全、職場健康、勞動法律等多元相關諮詢內容。
- ★ **服務方式：**每次諮詢限 1 小時，每人一年至多申請 3 次。



職涯支持

續航講堂

「續航講堂」不定期邀請各領域專業講師，提供在職婦女及中高齡者職場與生活議題講座，提升在職勞工職場力與生活力！

- ★ **單位：**新北市婦女及中高齡者職場續航中心
- ★ **諮詢專線：**(02)2251-1799 (板橋)、(02)8973-2688 (三重)、(02)2609-7000 (林口)

婦女及中高齡者職場適應團體

以專業講師引導、小團體互動課程方式，協助勞工探詢職場自我價值與職涯定位，學習如何快速融入職場，並透過與同儕彼此互動，激盪出不同以往的職涯觀念，讓您保持職場新鮮感，走得更長久。

- ★ **單位：**新北市婦女及中高齡者職場續航中心
- ★ **諮詢專線：**(02)2251-1799 (板橋)、(02)8973-2688 (三重)、(02)2609-7000 (林口)

職場指引手冊

這是一本專為婦女及中高齡者設計的完全職涯指南，提供求職、在職及退休再就業等不同職涯階段需要的知識與資源，幫助中高齡者一本書冊在手，職涯暢行好走！



- ★ **單位：**新北市婦女及中高齡者職場續航中心

進修學習

新北勞動雲職訓補給站

「職訓補給站」提供轉換新工作領域、想學習職場新技能的你一個增加個人競爭優勢的機會，在這裡能找到各類型訓練課程，一站式的課程資訊蒐集及報名，提供您快速且方便的課程整合服務。



★ 單位：新北市政府職業訓練中心

★ 諮詢專線：(02)8969-2150

新北勞動雲職訓影音教學課程

「職訓影音教學課程」提供一個線上的平台，讓想學習各類職場知識、技能的你不必奔波上課，隨時隨地都能至網路上觀看相關影音教學，課程內容豐富多元，讓你快速入門有興趣的領域，增進個人競爭優勢。



★ 單位：新北市政府職業訓練中心

★ 諮詢專線：(02)8969-2150

進修學習

新北市婦女大學

新北市婦女大學提供身心健康、家庭生活、休閒藝文、自我發展、婦女權益促進及婦女人才培力課程，支持婦女擴大知識領域。



★ 單位：新北市政府社會局

★ 諮詢專線：(02)2960-3456 分機 3929、3930、3638

新北市勞工大學

新北市勞工大學提供多元職能、勞動教育及生活課程，協助您提升專業、豐富生活，讓您就近修課，不必舟車勞頓。



★ 單位：新北市政府勞工局勞工育樂科

★ 諮詢專線：五股校本部(02)2298-3639；三重分校(02)2981-6127

新北市社區大學

社區就是您的學習基地！新北市社區大學開設多元領域課程，不只提供居民終身學習機會，同時也凝聚在地意識，推動社區發展！



★ 單位：新北市政府教育局社會教育科

★ 諮詢專線：(02)2960-3456 分機 2591

進修學習

中小企業網路大學校

一站式學習網站提供線上學習資源、實體課程培訓及活動資訊等，提供在職勞工多元的企業學習服務課程，並不定期舉辦主題班、研習講座及論壇等，提升在職勞工所需職能與企業人力培育能量。



★ 單位：經濟部中小及新創企業署

★ 諮詢專線：0809-091-011、(02)7742-0595

教育部樂齡學習網

為鼓勵高齡者「快樂學習、樂而忘齡」，教育部樂齡學習網統整相關法規政策、網羅各式學習資源、提供多元退休準備資訊，為你的未來提前鋪路，讓你不僅能活到老、學到老，還有機會服務社會，貢獻所能！



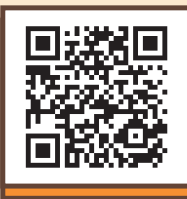
★ 單位：教育部

★ 諮詢專線：(02)7736-6666

進修學習

職場達人獎勵計畫

為鼓勵勞工提升自我技能、再造職涯巔峰，新北市政府職業訓練中心針對參與國際級、全國性公開正式技能競賽獲獎，或取得勞動部核發之技術士證照的新北市在職勞工給予獎勵。



★ 單位：新北市政府職業訓練中心

★ 諮詢專線：(02)8969-2150 分機 307

產業人才投資方案

不讓經濟壓力成為職涯前進的絆腳石，勞動部「產業人才投資方案」補助在職勞工 80% 或 100% 訓練費用，每人 3 年內最高補助 10 萬元，幫助有經濟壓力的你，進修無負擔！多元的職能提升課程，補足能力缺口，提升你的職場價值！



★ 單位：勞動部勞動力發展署

★ 諮詢專線：(02)8995-6399 分機 1386、1388

★ 服務對象：年滿 15 歲以上，具有就業保險、勞工保險、勞工職業災害保險或農民健康保險被保險人身分之在職勞工。

★ 補助內容：一般身分參訓學員補助 80% 訓練費用，特定對象勞工（如中高齡者等）補助 100% 訓練費用。

★ 報名方式：先至「台灣就業通」網站加入會員，再至「在職訓練網」報名課程。

創業助力

微型創業鳳凰

提供符合條件之女性、中高齡者及離島居民創業貸款，結合創業課程與創業顧問諮詢等資源，協助您於創業初期穩健經營！



★ 單位：勞動部勞動力發展署

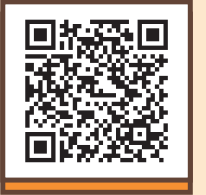
★ 諮詢專線：0800-092-957



勞工權益

新北市勞工法令諮詢

新北市政府勞工局提供勞動法令相關諮詢服務，您可透過臨櫃或電話方式洽詢，保障自身勞動權益，且現在「台語」、「手語」嘛 A 通哦！



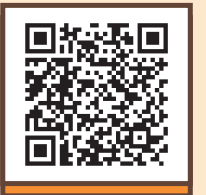
★ 單位：新北市政府勞工局勞資關係科

★ 諮詢專線：(02)2960-3456 分機 6529（中午不休息）；
(02)2965-3900、(02)2964-6476、(02)2964-6357
（每週一至五上午 9 時至 12 時；下午 2 時至 5 時）

★ 臨櫃諮詢：新北市政府聯合服務中心勞工服務櫃台
（新北市板橋區中山路一段 161 號 1F 西側）

勞資爭議調解

「勞資調解便利通」協助勞資雙方進行爭議調解，不論是雇主或勞工，都能透過網路或紙本申請維護自己的權益。



★ 單位：新北市政府勞工局勞資關係科

★ 諮詢專線：(02)2960-3456 分機 6529、6534、6533、6536、
6520、6517、6528

勞工權益

照顧服務就業獎勵

為鼓勵勞工投入居家式、社區式及照顧機構等長照單位從事照顧服務工作，符合資格之失業者可向公立就業服務機構辦理求職登記，經評估推介後，連續受僱於同一雇主達 30 日以上，且每月薪資不低於中央主管機關公告之每月基本工資，並依法參加就業保險或職業災害保險，即可申請最長 18 個月、共計 10 萬 8 千元之津貼。



★ 單位：勞動部勞動力發展署

★ 諮詢專線：0800-777-888

就業期間	獎助金額
第 1 個月 ~ 第 6 個月	每月核發 5,000 元
第 7 個月 ~ 第 12 個月	每月核發 6,000 元
第 13 個月 ~ 第 18 個月	每月核發 7,000 元

勞工權益

北區職業傷病防治中心

為落實職業災害與職業病之預防工作，建立良好的職業傷病診斷、補償與職能重建體系，當勞工遭遇職災時得以獲得適當之診斷、復健與復工協助，並將此經驗回饋至原工作場所，預防相關事件再次發生。

★ 單位：勞動部勞動力發展署

醫院名稱	連絡電話	地址	服務內容
臺灣大學醫學院 附設醫院	(02)2312-3456 分機 267491	臺北市中正區 常德街 1 號	* 職業傷病診 斷、防治及 轉介等服務
長庚醫療財團法人 林口長庚紀念醫院	(03)328-1200 分機 5201	桃園市龜山區 復興街 5 號	* 職業傷病諮 詢服務
臺北榮民總醫院	(02)2875-7525 分機 85532、85533	臺北市北投區石牌路 二段 322 號 5 樓	

勞工職業災害補助

您知道職業災害也包含上下班通勤期間嗎？您有聽過職業災害不只限於身體上的可見傷口嗎？為保障遭遇職災之勞工權益，根據不同身份別與傷病程度，政府提供職業疾病、身體障害（失能）、職業訓練等生活津貼及器具、看護、家屬等補助，協助降低職業災害對勞工及其家庭可能產生的衝擊。

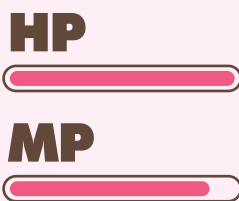


★ 單位：勞動部勞工保險局、勞動部職業安全衛生署

★ 諮詢專線：0800-001-850

LEVEL
2

生活攻略



健康促進 P.17

工作與生活壓力大，身心靈都需要好好呵護？



理財顧問 P.18-19

辛苦工作賺來的錢，該如何妥善應用與規劃？



法律諮詢 P.20

法律百百條，究竟哪一條適用於自身的情況？

健康促進

成人免費健康檢查

新北市免費成人健康檢查提供 30 歲以上之成人一般身體質量診察、血液生化檢查、尿液蛋白檢查、健康諮詢等服務，鼓勵在外打拼的您，同時兼顧自身健康。



★ 單位：新北市政府衛生局

★ 諮詢專線：(02)2257-7155 分機 1670

心理諮詢服務

心裡話總是難說出口，解不開的人生疑惑與難題，請您放心交由專業諮詢師陪伴您解開人生的難關。



★ 新北市社區心理衛生中心：(02)2257-2623

★ 衛生福利部安心專線：1925（依舊愛我）

★ 新北市生命線：1995（要救救我）

★ 張老師諮詢：1980（依舊幫您）

★ 男性關懷專線：0800-013-999



理財顧問

年金諮詢

勞動部勞工保險局提供勞工三大老年保障諮詢，包含勞保、勞退及國民年金，千萬不要忽略這屬於您的勞工權益。



★ 單位：勞動部勞工保險局

★ 諮詢專線：(02)2396-1266

消費者債務清理條例前置協商

為提供債務人專屬的還款方案，前置協商將依照債務人經濟情況、還款能力進行評估，與債務人共同擬定債償方案，減輕債款償還壓力。



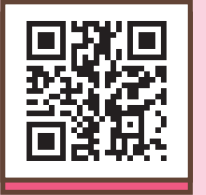
★ 單位：中華民國銀行公會

★ 諮詢專線：(02)8596-1629

理財顧問

金融監督管理委員會金融智慧網

金融智慧網為提供國內金融商品資訊平台，透過此平台了解更多金融知識，為自己投資美好未來。



★ 單位：金融監督管理委員會

★ 諮詢專線：(02)8968-0899

全民金融教育網

全民金融教育網為落實金融知識的普及，提供多種探索課程與影音學院，希望能透過此平台的資源與工具，讓您擁有良好的財務知識、翻轉您的生活。



★ 單位：台灣金融研訓院

★ 諮詢專線：(02)3365-3609

法律諮詢

新北市免費現場法律諮詢服務

法律資源就在您身邊！本頁面整合新北市提供駐點律師，免費提供現場法律諮詢，解答您的法律問題。

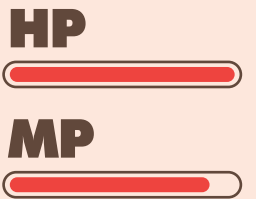


- ★ 單位：新北市政府法制局
- ★ 諮詢專線：(02)2960-3456 分機 4250
- ★ 諮詢地點：新北市板橋區中山路 1 段 161 號 1 樓
聯合服務中心法律諮詢室
- ★ 諮詢時間：每週一至五上午 9 時至 12 時、下午 2 時至 5 時；
繼承專案法律諮詢：每週四下午 2 時至 5 時

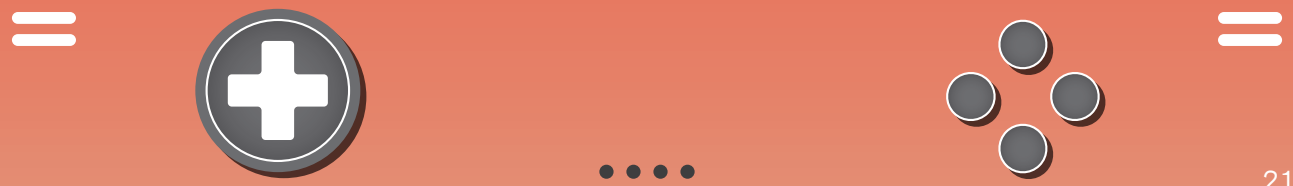


LEVEL 3

照顧攻略



-  **長照幫手 P.22-24**
家人需長期照顧，有哪些資源可以運用? ▾
-  **長照支持 P.25-26**
為了兼顧工作與家中長照的長輩，讓你神經緊繃喘不過氣? ▾
-  **照護指導 P.27**
外籍看護工的照顧技巧尚不熟練，該怎麼提供協助? ▾
-  **生育福利 P.28-30**
有計畫生育，新北市有什麼福利支援? ▾
-  **托育服務 P.31-33**
孩子還小，但你又必須賺錢養家? ▾
-  **學前教育 P.34-35**
初為人父母，學前教育該怎麼做? ▾
-  **親職顧問 P.36**
婚姻與親子議題原來也有資源可以參考學習? ▾



長照幫手

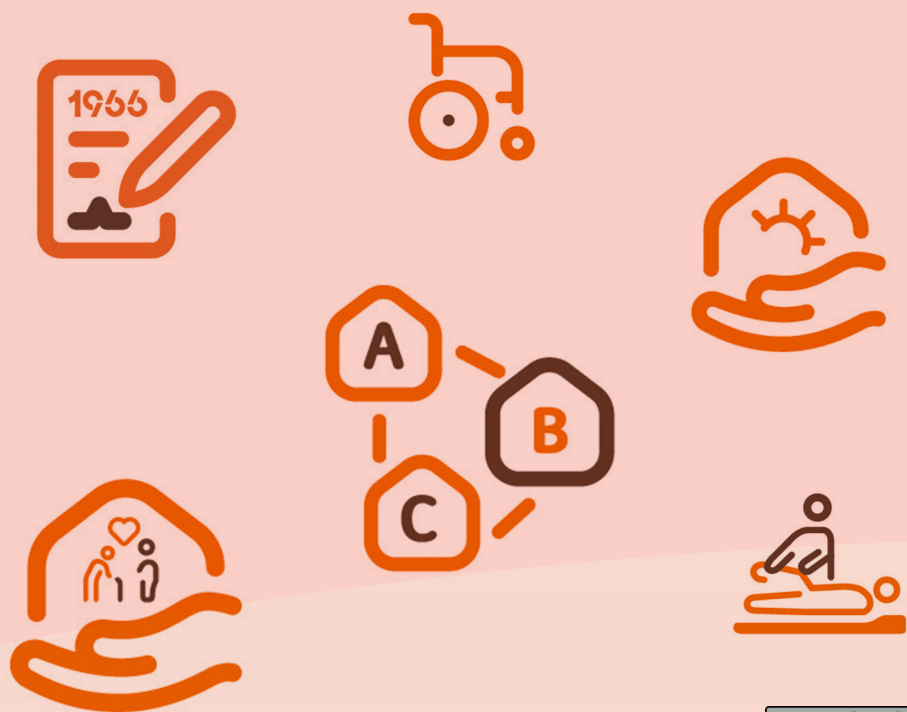
新北市長期照顧管理中心

中心以單一窗口為民眾提供完整性的長期照顧服務，從照顧管理專員到府評估、擬訂各項長期照顧補助與計畫，以及連結各式長期服務，幫助有長照需求的家庭，獲得即時且適切的醫療照護與生活照顧服務，支持在職照顧者照顧不離職！



★ 單位：新北市長期照顧管理中心

★ 諮詢專線：1966



長照幫手

新北長照 3.0

為減輕家庭照顧者的負擔，新北市長照 3.0 以「健康老化、在地安老、安寧善終」為願景，提供完善的長期照顧服務，結合居家、社區及機構服務，打造友善、可持續的長照環境，給予長者及家庭照顧者們全方位的照顧支持！



★ 單位：新北市政府衛生局

★ 諮詢專線：1966

長照 3.0	
服務對象	全年齡失能者都可使用更多長照服務。
外籍看護家庭	即使家中已有外籍看護，仍可申請交通接送、喘息服務等。
社區交通接送費用	每趟 115 元，離島 138 元。
營養照護	3 次一組合，補助 4,500 元。
居家喘息	陪同運動可至安全的戶外場所。
智慧照顧	新增居家智慧輔具租借，且每 3 年有 6 萬元額度。此外，機構與日照導入智慧照顧科技獎勵。

長照幫手

新北市失智症共照網

網站提供完整的失智症照顧資訊，並連結各式失智照顧資源，是失智症照顧者的最佳智庫！



★ 單位：新北市政府衛生局

★ 諮詢專線：(02)2257-7155

新北市公共托老中心

白天時可以將失能、失智長輩接送到日間照顧中心，在這裡接受照顧服務，參與復健、文康休閒活動，與人交流互動，延緩退化。並有開展小規模多機能服務，提供全人多元整合性服務，並依個別家庭狀況，輔以提供臨時住宿或居家服務。



★ 單位：新北市社會局

長照支持

新北市家庭照顧者服務

新北市與多個民間單位合作，為家庭照顧者們辦理各類型情緒紓壓與自我照顧活動，使照顧者們安頓身心，在漫漫照顧旅程中獲得喘息空間。此外也幫助照顧者們擬定照顧計畫、獲得長照及社福支持，減輕照顧負荷。



★ 單位：新北市政府衛生局

★ 諮詢專線：(02)2257-7155

★ 服務內容：

活動類

- 照顧者支持課程
- 照顧知能訓練
- 照顧者自我健康管理團體
- 家庭照顧者巡迴活動

服務類

- 個案管理服務
- 心理協談服務
- 到宅照顧技巧指導
- 志工電話關懷

長照支持

家庭照顧者關懷專線

該專線提供家庭照顧者社會福利諮詢服務，除了線上提供諮詢服務外，也協助社會資源連結與轉介，包括居家照顧技巧指導、照顧技巧課程、紓壓活動、支持團體及心理協談等。一通電話，給予徬徨的照顧者支持與方向。



- ★ 單位：中華民國家庭照顧者關懷總會
- ★ 諮詢專線：0800-507-272

新北市有 Fu 長照站

新北市多個社區巷弄裡設立長照諮詢服務窗口，民眾可以在此聊聊家人照顧狀況，並可獲得照顧諮詢、申請長照及客製化照顧計畫等服務，做照顧者們最溫暖的支持。



- ★ 單位：新北市政府衛生局

照護指導

外籍家庭看護工勞雇安心支援服務

想幫助外籍家庭看護工可以更有方法的學習照顧技巧，政府提供「照顧指導員」到宅指導，透過專業技巧指導服務，不僅協助外籍看護工以正確方式照顧長輩，同時也能避免職業災害發生，勞雇雙方都安心！



- ★ 單位：新北市政府勞工局
- ★ 諮詢專線：1966
- ★ 服務區域：新北市轄內
- ★ 服務對象：經合法聘僱外籍看護工之家庭
- ★ 服務項目：



生育福利

婚後孕前健康檢查

配偶任一方設籍新北市，已結婚尚未懷第一胎之市民及其配偶，即可免費至新北市合約醫療院所接受婚後孕前健康檢查。



★ 單位：新北市政府衛生局健康管理科

★ 諮詢專線：(02)2257-7155 分機 1752

優生保健措施減免及補助

孩子健康是媽媽最大希望！政府提供部分對象婦女優生保健措施減免及補助，及早診斷與預防，確保新生兒健康，最多可減免新臺幣 5,000 元整！



★ 單位：新北市政府衛生局

★ 諮詢專線：0800-870-870

好孕專車車資補貼

新北市市民預產前提出申請，經審核通過即可透過下載「我的新北市 APP」，搭乘指定 3 大車隊往返產檢醫療院所，每趟次補貼最高新臺幣 250 元，至多得補貼 36 趟次，且使用期限可至預產期後 6 個月，每次懷孕以申請 1 次為限，助孕媽咪減輕荷包負擔！



★ 單位：新北市政府社會局社區發展與婦女福利科

★ 諮詢專線：(02)2960-3456 分機 5685、3639

生育福利

新北育兒資訊網

網站整合新北市轄區內各式育兒資源，提供福利專區、兒童發展、托育服務、親子館及育兒指南五大領域資訊。一站即可搜尋最新、最完整托育資源，在職爸媽省時又省力！



新北育兒 APP

新北市全國首創的「新北育兒 APP」依幼兒年齡主動推播育兒新知、疫苗接種、發展篩檢等資訊，並提供兒童生長曲線圖、合格保母查詢等功能，協助家長即時掌握孩子成長狀況，打造更智慧、貼心的育兒體驗！



iOS



Google Play

★ 單位：新北市政府社會局兒童托育科

新北市弱勢家庭坐月子到宅服務

新北市政府提供符合資格之市民共計 120 小時坐月子到宅服務，內容涵蓋新生兒照顧、產婦照顧、月子餐製作及家務協助等，減輕初為人母的負擔。



★ 單位：社團法人台灣婦女展業協會

★ 諮詢專線：(02)8951-5868 (週一至週五上午 9 時至 12 時 30 分、下午 1 時 30 分至 6 時)

生育福利

生育獎勵金

於新北市任一戶政事務所辦妥新生兒出生證明或初設戶籍，其父或母符合相關條件者，依新生兒出生時間與胎數，發放 4~5 萬不等之生育獎勵金，減輕爸媽負擔！



★ 單位：新北市政府民政局

★ 諮詢專線：(02)2960-3456 分機 8008、8009

育兒津貼

未接受公共或準公共托育與教保服務的家長們，只要符合資格，政府提供育兒津貼，減輕照顧壓力！



未滿 2 歲津貼



2-4 歲津貼

補助	育有未滿2歲兒童育兒津貼	2-4歲兒童育兒津貼
補助金額	第1名子女：5,000元/月 第2名子女：6,000元/月 第3名子女：7,000元/月	第1名子女：5,000元/月 第2名子女：6,000元/月 第3名以上子女：7,000元/月
洽詢單位	新北市政府社會局 兒童托育科	新北市政府教育局 幼兒教育科
洽詢專線	(02)2960-3456 分機 3679、3680、3681	(02)2252-2395

托育服務

公共托育中心

針對新北市育有 0-2 歲幼兒，以家外托育照顧為主之家庭，提供平價日間托育服務，並可視家長需求提供延長托育服務，讓家長們放心托育、專心打拼！部分公共托育中心還設有親子館，辦理親職教育、兒童健康發展及親子活動，提升親職能力、增進親子互動！



★ 單位：新北市政府社會局

合作聯盟暨準公共化

新北市與私立托嬰中心、居家托育服務人員簽訂合作聯盟暨準公共化契約，提供 0-2 歲幼兒托育及補助，讓家長擁有平價、優質的托育選擇，減輕育兒負擔！



★ 單位：新北市政府社會局

★ 諮詢專線：1999（新北市境內）或 (02)2960-3456

居家托育服務

新北市委託 13 個居家托育服務中心建立優質居家托育服務網絡，協助家長解決托兒問題，另辦理保母托育費用補助，幫助爸媽們減輕照顧與經濟壓力！



★ 單位：新北市政府社會局

托育服務

托育費用補助

家有未滿 2 歲兒童且送托公共托育中心、與政府簽訂準公共化合作契約之私立托嬰中心或居家托育人員照顧，符合資格者可申請托育費用補助，鼓勵家長們送托，職場路不中斷！



★ 單位：新北市政府社會局兒童托育科

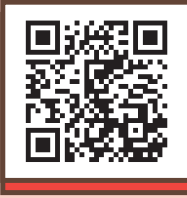
★ 諮詢專線：托嬰中心 (02)2960-3456 分機 3666、3870、3872、3843；保母組 (02)2960-3456 分機 3668、3673、3678、3871

托育補助 家庭類型	未滿二歲兒童托育公共及準公共化服務費用補助		新北市合作聯盟暨準公共化托育實施計畫	
	公共托育中心	準公共化簽約之私立托嬰中心或居家托育人員	合作聯盟托嬰中心	合作聯盟居家托育人員
一般家庭	7,000 元 / 月	13,000 元 / 月		
中低收入戶	9,000 元 / 月	15,000 元 / 月	3,000 元 / 月	2,000 元 / 月
低收入戶、弱勢家庭	9,000 元 / 月	17,000 元 / 月		
加碼補助	家庭若有第二胎以上(含)子女，第二名子女加發 1,000 元 / 月、第三名以上(含)子女加發 2,000 元 / 月；公共托育中心最高補助上限 9,000 元整。			

托育服務

弱勢家庭兒童夜間暨臨時托育補助

針對設籍新北市的弱勢家庭提供多元化臨時托育服務，並補助弱勢家庭托育費用，減輕弱勢家庭的照顧壓力。



★ 單位：新北市政府社會局兒童托育科

★ 諮詢專線：新北市境內直撥 1999、(02)2960-3456 分機 3680

★ 服務對象：設籍並實際居住新北市未滿 3 歲(就托於公私立托嬰中心)及 12 歲以下(被送請領有居家式托育服務登記證書之托育人員照顧)之兒童，符合以下資格之一：低收或中低收入戶、父母雙方或一方為身心障礙者、受托兒童本人或家中同住兄弟姊妹之一為身心障礙或發展遲緩者、高風險家庭、特殊境遇家庭或領有弱勢家庭兒童及少年緊急生活扶助之家庭、單親監護家庭、接受社會局方案委託之社會福利團體評估遇有困難需協助兒童臨托之家庭

★ 服務內容：

項目	內容
托嬰中心臨托	補助每名兒童每小時新臺幣 180 元，如屬身心障礙或發展遲緩兒童每小時新臺幣 200 元。
居家式托育人員臨托	補助每名兒童每小時新臺幣 180 元，如屬身心障礙或發展遲緩兒童每小時新臺幣 200 元。
居家式托育人員到宅夜托	補助每名兒童每小時新臺幣 200 元，如屬身心障礙或發展遲緩兒童每小時新臺幣 220 元。

學前教育

育兒指導及學前啟蒙

新北市提供新手父母與弱勢家庭育兒指導服務，包括嬰幼兒沐浴、餵食及食品調製等照顧技巧示範，另外也提供嬰幼兒進食、遊戲、睡眠、幼兒活動路線等環境安全規劃諮詢及其他育兒知能與親子溝通技巧等指導或啟蒙服務，幫助家長們縮短照顧的摸索期，照顧輕鬆上手！

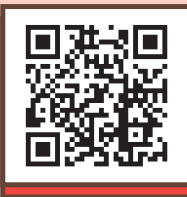


★ 單位：新北市政府社會局兒童托育科

★ 諮詢專線：(02)2960-3456 分機 3843、3668

新北市幼兒教育資源網

網站提供新北市轄區內公私立幼兒園資訊、費用與招生狀況，並彙整各種學前教育補助訊息，幫助家長們掌握第一手幼兒園資訊！

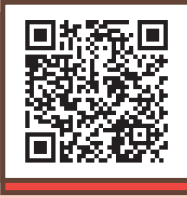


★ 單位：新北市政府教育局幼兒教育科

學前教育

公共化及準公共幼兒園補助

家中寶貝上幼兒園，擔心教育費用吃不消？政府提供公立、非營利及準公共幼兒園補助，減輕家長負擔，讓爸媽們放心陪伴孩子長大！



★ 單位：教育部國民及學前教育署

★ 諮詢專線：0800-205105 (週一至週五上午8時30分至下午6時)

★ 申請方式：入學即減免費用

家長每月自付費用

幼兒園類型	第1名子女	第2名子女	第3名以上子女	低收 / 中低收入戶
公立	最多 1,000 元	免繳	免繳	免費
非營利	最多 2,000 元	最多 1,000 元	免繳	
準公共	最多 3,000 元	最多 2,000 元	最多 1,000 元	

★ 就讀私立幼兒園可申請育兒津貼唷！



親職顧問

新北市政府家庭教育中心

中心推動各類型家庭親子教育講座，並提供家庭教育諮詢服務，包括夫妻相處、親子溝通、子女教養、婚前交往、家庭資源、生活適應、人際關係等相關問題，支持家長們解決教養問題，輕鬆陪伴孩子長大！

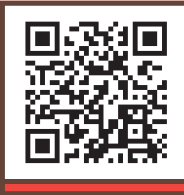


★ 單位：新北市政府家庭教育中心

★ 諮詢專線：新北市境內請撥打 (02)412-8185 (幫一幫我)

衛生福利部育兒親職網

網站集合兒童發展、兒童安全、親子互動及生活照顧相關教材，一站式的親職教育資源，幫助新手爸媽縮短教養摸索時間。



★ 單位：衛生福利部社會及家庭署

青年職涯發展中心

家有兒女初長成嗎？中心不僅針對 15 歲以上之青年提供職涯探索及就業準備，也協助家長引導孩子落實自身職涯規劃，面對未來不迷惘！



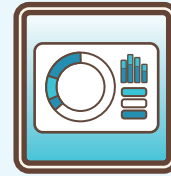
★ 單位：勞動部勞動力發展署北基宜花金馬分署

LEVEL 4

企業攻略

HP

MP



管理智庫 P.38-39

少子高齡化衝擊，企業缺工問題怎麼解？



員工升級 P.40-41

如何協助中高齡及高齡員工調整工作狀態，活化其工作技能？



僱用支持 P.42-43

對於屆退的優秀人才感到依依不捨，是否能繼續留用？



友善職場 P.44-48

員工因工作家庭兩頭燒，是否有資源可以給予支持？



管理智庫

續航中心助力企業人才永續 打造中高齡友善職場新典範！

因應臺灣邁入超高齡社會，勞動力結構快速轉變，「新北市婦女及中高齡者職場續航中心」以企業需求為導向，提供客製化輔導服務，協助企業打造友善職場，促進中高齡人才穩定留任與永續發展。



中高齡員工占比逾五成的益網科技股份有限公司，長期深耕人才培育制度，建構完整的能力發展體系，並在續航中心專業顧問協助下，聚焦訓練成效與經營影響之成果呈現，優化其審查資料，最終自 116 家企業中脫穎而出，榮獲 2024 年「國家人才發展獎」，展現企業深耕人才永續的具體成果；同時亦攜手心理衛生資源辦理講座，強化中高齡員工心理健康支持，打造兼顧專業與關懷的職場環境。

全聯實業旗下的台灣善美的股份有限公司五股生鮮廠，面對日夜班溝通與任務分配挑戰，透過續航中心輔導，導入公平任務分配、工作輪調及五步驟教學機制，改善跨世代溝通與作業效率，且由於婦女及中高齡員工眾多，為了協助其可能面臨的職涯與職家平衡議題，積極盤點友善職場措施，響應顧家好企業並申請新北市中高齡者及高齡者友善職場認證，逐步打造穩定、安全且支持員工續航的工作場域。

續航中心多年來透過制度優化、人才培育與職場支持並進的企業輔導模式，協助企業在高齡化趨勢下提升組織韌性與競爭力，未來也將持續陪伴更多企業，共創勞雇雙贏的永續職場！

管理智庫

企業輔導團

少子高齡化現象正快速改變勞動市場的就業結構，企業在發展及轉型過程如何保留或傳承技術給未來的優秀新進人才？企業如何創造內部良好的支持制度，成為員工心目中的幸福企業？「企業輔導團」針對企業人才運用情況，提供初步諮詢、專業輔導、資源導入及後續追蹤等服務，陪伴企業一同邁向友善職場的幸福企業。

★ 單位：新北市婦女及中高齡者職場續航中心

★ 諮詢專線：(02)2251-1799（板橋）、(02)8973-2688（三重）、(02)2609-7000（林口），將有專人提供服務。

★ 服務方式：每家企業每次輔導約 3 小時，最高上限以 9 小時為原則

★ 服務內容：

人力資源
管理

企業經營
管理

員工家庭
照顧

工作生活
平衡

職務再設計
需求諮詢

企業續航講堂

「企業續航講堂」針對企業端常見議題，不定期邀請各領域專業講師辦理多元主題講座，提升雇主與人資人員專業知能！

★ 單位：新北市婦女及中高齡者職場續航中心

★ 諮詢專線：(02)2251-1799（板橋）、(02)8973-2688（三重）、(02)2609-7000（林口）

員工升級

職務再設計

「中高齡者及高齡者職務再設計」協助企業中高齡勞工排除因老化而致的工作障礙，藉由「改善職場工作環境」、「改善工作條件」、「改善工作設備或機具」、「調整工作方法」以及「提供就業輔具」之補助申請，改善中高齡勞工工作效能，留住好人才，維持企業生產力。



- ★ 單位：三重、板橋、中和、新莊、汐止就業服務站
- ★ 補助內容：每人每年補助金額最高以新台幣 10 萬元為限



員工升級

在職中高齡者及高齡者穩定就業訓練補助實施計畫

為鼓勵企業支持中高齡者及高齡者穩定就業，雇主可依其經營發展及留任所需，指派中高齡者及高齡員工參加國內訓練單位公開招訓之訓練課程，最高補助訓練課程費用 70%，每年上限 30 萬元。



- ★ 單位：勞動部勞動力發展署
- ★ 諮詢專線：(02)8995-6399 分機 1353、1381、1392
- ★ 適用對象：僱用 45 歲以上在職勞工之雇主

企業人力資源提升計畫

為協助事業單位透過系統化的在職訓練，提升員工專業技能與職能，進而增強企業整體競爭力，根據其受僱勞工投保人數分為 50 人以下之「小型企業人力提升計畫（小人提）」，與 51 人以上或符合特定條件之「企業人力資源提升計畫（大人提）」，提供輔導諮詢、教育訓練課程等費用補助，減輕企業培訓成本，有效投資人力資本！



大人提



小人提

- ★ 單位：勞動部勞動力發展署
- ★ 諮詢專線：大人提 (02)8995-6399 分機 1353、1381、1392；
小人提 (02)8995-6399 分機 1352、1381、1392

僱用支持

中高齡者及高齡者退休後再就業準備協助措施補助計畫

眼看中高齡及高齡員工已達退休資格，想挽留優秀勞動力，又不知道該從何做起嗎？讓本計畫成為企業挽留優秀資深人才的最佳後盾！只要企業提供 45 歲以上符合法定自請退休條件之員工個別職涯諮詢或輔導，即可補助企業諮詢費或輔導費等相關費用，提供屆退員工再就業準備，讓公司留住優秀人才！



溫馨提醒：本計畫與中高齡者及高齡者退休後再就業準備訓練補助實施計畫合併申請最高共可補助 50 萬元！

- ★ 單位：勞動部勞動力發展署
- ★ 諮詢專線：0800-777-888
- ★ 申請對象：為就業保險投保單位之民營事業單位、私立學校或依人民團體法或其他法令設立之團體（不包括政治團體及政黨）。
- ★ 補助項目：

項目	說明
職涯諮詢費	由具心理師或職涯發展師相關證照者提供，每小時新臺幣 2,000 元。
職涯輔導費	由相關科系畢業但未具證照者提供，每小時新臺幣 1,600 元。
講師鐘點費及講師交通費、非自有場地費、非自有場地意外險及其他有必要編列之相關費用	依預定辦理情況編列相關費用，並依核定內容核實撥付款項。



僱用支持

繼續僱用高齡者補助計畫

勞工屆齡 65 歲，不是只有強制退休這唯一辦法！為鼓勵雇主繼續僱用屆齡退休勞工，持續貢獻勞動力，只要雇主符合資格條件，即可獲得繼續僱用高齡者補助，支持友善企業留住好人才！

- ★ 單位：勞動部勞動力發展署
- ★ 諮詢專線：0800-777-888
- ★ 適用對象：僱用屆齡 65 歲高齡勞工之雇主
- ★ 補助條件：申請繼續僱用當年度滿 65 歲員工達該行業規定的留用比率（因行業別差異，分別為 20%、25%、30% 不等），且繼續僱用達 6 個月以上，僱用期間薪資不低於原有薪資（申請前 3 個月平均薪資）。
- ★ 補助金額：
 1. 第 1-6 個月：每人 1 萬 3,000 元（70 元/小時），期滿後一次核發。
 2. 第 7-18 個月：每人 1 萬 5,000 元（80 元/小時），按月核發，最高補助 12 個月。



勞工 64 歲時
就要申請唷～



友善職場

顧家好企業

新北市全台首創「顧家好企業」，將家庭照顧者支持方案延伸至企業，期望從企業發起，協助員工照顧不離職，企業留才永續經營。



- ★ 單位：新北市婦女及中高齡者職場續航中心
- ★ 諮詢專線：(02)2251-1799（板橋）、(02)8973-2688（三重）、(02)2609-7000（林口）
- ★ 服務內容：

項目	說明
員工支持制度	協助企業盤點休假制度與福利措施，並規劃出符合產業現況的員工支持制度。
長照宣導及講座	免費為企業辦理長照主題教育講座，透過長照 2.0 資源介紹與案例，促使員工認識並善用長照資源，達到照顧不離職的雙贏目標。
顧家專員	給予員工適時關心與鼓勵外，並針對員工狀況擬定專屬服務計畫，並連結長照、心理、經濟等相關資源，陪伴員工工作照顧補給安排，讓員工職場專心，家庭安心。
陪伴手冊	一本給照顧者的工具書，包括照顧服務、交通接送、輔具補助、各種喘息與心理支持資訊，陪伴在職照顧者走過漫漫照顧之路。

友善職場

新北市中高齡者及高齡者友善職場認證

為了鼓勵企業共創中高齡及高齡者友善職場環境，自 112 年起開辦「中高齡者及高齡者友善職場認證計畫」，以支持事業單位建立友善員工制度，建置照顧友善措施，協助中高齡者及高齡者穩定就業、技術與經驗傳承，達到職場續航及世代交流合作成果，期待更多事業單位與新北市共同打造「樂齡工作好城市」。



- ★ 單位：新北市婦女及中高齡者職場續航中心
- ★ 諮詢專線：(02)2251-1799（板橋）、(02)8973-2688（三重）、(02)2609-7000（林口）

友善就業菁采獎

為支持及肯定促進中高齡者及高齡者就業之績優單位及人員，並鼓勵事業單位透過職務再設計及世代合作，讓中高齡者及高齡者發揮其經驗優勢，提升其職場競爭力，將以「職場領航」、「世代共榮」、「職務再造」及「傑出推手」四大組別進行評選，獲獎單位不僅能獲得 20 萬元或 10 萬元不等的獎金，還可申請「企業人力資源提升計畫」幫助員工強化專業知能，最高補助達 200 萬元！



- ★ 單位：勞動部勞動力發展署
- ★ 諮詢專線：(02)2557-5258（週一至週五上午 10 時至 12 時；下午 2 時至 6 時）

友善職場

勞動部工作生活平衡補助

為鼓勵企業創造營收外，同時兼顧員工身心健康與生活，勞動部補助事業單位辦理「工作與生活平衡」相關課程、設施及措施，建立支持性工作環境，員工安心工作，企業放心運作。

★ 單位：勞動部

★ 諮詢專線：(02)3343-1150

★ 補助內容：



項目	說明	補助 (每年)
員工關懷與協助課程	加強主管關懷技巧，提升協助專業知能	最高補助 6 萬元
員工舒壓課程	紓解員工身心壓力，以協助員工工作調適	最高補助 6 萬元
友善家庭措施	促進員工家庭關係，拓展員工社交生活，使員工兼顧工作、生活與家庭照顧責任	最高補助 20 萬元
員工子女或長者臨時協助空間	支持員工家庭照顧，調整或改裝企業空間、添購相關器材，以規劃員工長者、子女臨時照顧環境或活動空間等	最高補助 20 萬元
資源手冊或宣導品	增進員工對「工作與生活平衡」概念認識，加強平衡措施之使用	最高補助 3 萬元
支持中高齡、身心障礙、遭受家庭暴力、工作適應困難或妊娠員工協助措施	協助其對象適應職場，辦理課程、宣導講座、支持團體、服務或活動等友善制度，確保其身心健康與安全	最高補助 5 萬元
中高齡及高齡員工退休準備與調適協助措施	協助符合法定自請退休準備，辦理調適課程、諮詢等，營造屆齡退休前二年友善職場	最高補助 50 萬元

友善職場

友善家庭職場獎勵計畫

為減少勞工因家庭照顧問題而離開職場，從而影響企業生產力，新北市政府鼓勵雇主辦理優於法令規定之職場友善措施，針對提供友善家庭暨工作平等措施之事業單位給予獎勵，以達到「性別平權」及「工作與家庭生活平衡」的職場環境。

★ 單位：新北市政府勞工局

★ 諮詢專線：(02)2960-3456 分機 6366

★ 申請資格：

1. 於新北市設有據點
2. 符合性別平等工作法第 13 條及第 23 條規定
3. 在新北市提供勞務之勞工有實際受惠
4. 措施實施期間未有違反勞動法令而遭勞工局裁罰，且未發生重大勞資爭議者
5. 未曾以相同友善家庭暨工作平等措施申請過新北市勞工局獎勵

★ 獎勵內容：只要企業符合上述資格並辦理實際受惠本市勞工之措施，每辦理 1 項友善家庭或工作平等措施，核發 1 萬元獎勵金，同一事業單位最高核發 5 萬元



友善職場

新北市補助事業單位設置哺集乳室、托兒設施措施

加入幸福企業，新北有妙方！只要企業登記設立於新北市，如設置哺集乳室、托兒設施或提供托兒措施，即可向新北市勞工局申請經費補助。員工企業齊打拼，共創安穩職涯路！

★ 單位：新北市政府勞工局就業安全科

★ 諮詢專線：(02)2960-3456 分機 6350

★ 補助內容：



類別	補助項目	最高補助額度	補助標準
	哺(集)乳室	最高 1 萬元，一次性	補助總數不逾實支數 80%
托兒設施	興辦費用	最高 300 萬元	每名受僱者子女補助 3 萬元
	新興建並登記立案 專業諮詢服務費用	每月最高 3 萬元，最長 6 個月	補助總數不逾實支數 60%
	教保托育人員人事費用	每名每月當年度最低工資，最長 6 個月	按實際收托子女人數，依托兒服務機構設置規定換算應配置人員數
	已設置更新費用	每年最高 30 萬元，3 次為限	補助總數不逾實支數 80%
托兒措施	托兒津貼	每名子女每年最高 5,000 元，每一企業每年最高 30 萬元，6 年為限	1. 員工數 99 人以下： 每名子女補助不逾實支數 70% 2. 員工數 100 人以上： 每名子女補助不逾實支數 50%
	居家式托育服務	第 1 年最高 30 萬元，其後每年最高 3 萬元，6 年為限	補助總數不逾實支數 80%