




銀光閃閃， 職直走



中高齡及高齡者職場資源手冊



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



編者的話

樂齡職涯，職直走！

歲月的積累，是職涯後半場最珍貴的燃料，無論是過往的卓越成就，還是面對挑戰時的堅韌從容，都讓您具備無可取代的獨特優勢，是現代企業不可或缺的重要資產。

為陪伴每一位想重返職場、延續價值的銀髮夥伴，新北市政府就業服務處特成立「新北市銀髮人才服務據點」，並特編本《中高齡及高齡者職場資源手冊》。您可以藉由閱讀開篇〈如何使用這本手冊〉查找自身有無相關問題，讓本手冊為您提供解答。如果您想了解新北銀髮據點能提供的幫助，本手冊第一章節〈認識新北市銀髮人才服務據點〉羅列了我們的服務內容，歡迎所有的中高齡及高齡求職者或企業洽詢。

除此之外，如果您是求職者，您可以藉由閱讀「就業市場分析」了解當前就業市場趨勢，幫助您思考未來求職方向。透過「求職準備」和「在職準備」兩大專區，吸收包含各項補助、履歷撰寫、面試技巧及職場健康等全方位知識，讓您展現個人優勢，重返職場不迷茫。

如果您是位於新北市轄區的企業單位，本手冊也提供了最新補助計畫及協助措施介紹，期能為您緩解缺工危機。希望藉由這本職場資源手冊，能為中高齡及高齡民眾和企業帶來實質幫助，使他們能自信自在地向前直行，展現中高齡及高齡族群無限可能。

新北市政府就業服務處

如何使用這本手冊 4-5

壹 認識銀髮人才服務據點 6

求職者專區

服務 01	深度就業諮詢	7
服務 02	銀光講堂	8
服務 03	就業媒合	9
服務 04	徵才『三』禮包	10

企業專區

服務 01	企業輔導	11
服務 02	友善職場認證輔導	12
服務 03	企業徵才合作	13

據點服務資訊	14
--------	----

貳 就業市場分析 15

勞動人口分析	16-17
未來行業分析	18
新北產業分析	19

參 求職準備 20

津貼補助	21-25
職前準備	26
職前訓練	27
履歷面試	28-33

肆 在職準備 34

職場健康	35
職涯支持	36
在職進修	37
勞工權益	38-39

伍 企業指引 40

中高齡就業專法	41
企業留才補助	42-46
友善職場認證	47

陸 求職便利通 48

如何使用的這本手冊



如果你是求職者：

情境 1：不知道自己適合什麼工作

- 翻到【認識銀髮人才服務據點-深度就業諮詢】(P.7)
- 預約深度就業諮詢

情境 2：不會寫履歷、準備面試

- 翻到【求職準備-履歷面試】(P.28-33)
- 參考履歷範例、面試技巧

情境 3：想找工作卻找不到機會

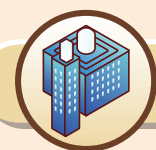
- 翻到【徵才『三』禮包，選擇最適合您的求職舞台】(P.10)
- 參加新北銀髮據點舉辦之徵才活動

情境 4：想學新技能

- 翻到【認識銀髮人才服務據點-銀光講堂】(P.8)
- 【求職準備-職前訓練】(P.27)
- 報名銀光講堂或職訓課程

情境 5：找到工作了，想了解權益

- 翻到【在職攻略-勞工權益】(P.38-39)
- 了解勞動法令諮詢服務資訊



如果你是企業：

情境 1：想活化中高齡人力，不知從何開始

- 翻到【認識銀髮人才服務據點-企業輔導】(P.11)
- 預約新北銀髮據點企業輔導

情境 2：想了解有哪些補助

- 翻到【企業指引-企業留才補助】(P.42-46)
- 了解各項需求補助申請

情境 3：想申請友善職場認證

- 翻到【認識銀髮人才服務據點-友善職場認證輔導】(P.12)
- 再翻到【企業指引-友善職場認證】看認證資訊(P.47)
- 預約新北銀髮據點企業輔導，協助您申請！

還是找不到需要的？
歡迎打電話詢問！

☎ 板橋：02-2257-5218

☎ 三重：02-8973-2677

☎ 林口：02-2609-7000



壹 認識新北市 銀髮人才服務據點

退休後想找工作？或是企業想善用中高齡人力？新北市銀髮人才服務據點，就是您的最佳夥伴！新北銀髮據點不同於一般就業服務，我們更深耕於中高齡族群需求。透過深度職涯諮詢、精準技能課程及企業端客製化企業輔導，為求職者與企業搭起最穩固的橋樑，走過求職或用人的每一步。

銀髮據點特色

- 深度就業諮詢（免費1對1，60分鐘）
- 銀光講堂（免費職場充電課程）
- 中高齡專屬徵才活動
- 精準媒合友善職缺
- 企業輔導（免費進場診斷+提供解決方案）
- 【服務據點】板橋、三重、林口（詳見P.14）



新北銀髮據點
Line@

求職者專區

● 服務 01 深度就業諮詢：免費 1 對 1 職涯對談

離開職場一段時間，想開啟職涯新篇章卻感到猶豫？新北銀髮據點提供高度保密的 60 分鐘專業諮詢，無論是想調整求職心態，或是解決特殊就業困難，我們都會陪您整理思緒、盤點優勢，精準找出最適合的求職方向。

您需要深度諮詢嗎？30秒自我檢測

- 我不確定自己適合什麼工作
- 我離開職場很久，不知道從何開始
- 我對年齡、體力、技能感到沒自信
- 我有特殊狀況需要討論（健康、家庭...）
- 我想轉換跑道但不知道可行性



♡ 勾選 1 項以上 → 建議預約深度諮詢 ♡

- 單位：新北市銀髮人才服務據點
- 諮詢專線：02-2257-5218（板橋）
02-8973-2677（三重）
02-2609-7000（林口）



深度就業
諮詢表單

求職者專區

服務 02 銀光講堂：免費職場充電站

想掌握新技能、跟上職場腳步嗎？銀光講堂陪您充電再出發！新北銀髮據點提供全方位的免費學習課程，從「數位工具」、「求職技巧」、「身心調適」、「理財觀念」等四大面向出發，我們陪伴您逐步累積能量，讓您帶著新技能，成就更精彩的職涯下半場。

👉 單位：新北市銀髮人才服務據點

👉 諮詢專線：02-2257-5218（板橋）
02-8973-2677（三重）
02-2609-7000（林口）



加入 Line 好友
取得最新課程資訊

求職者專區

服務 03 就業媒合：為您精準對接友善職缺

準備好重返職場，正尋覓發揮空間嗎？新北銀髮據點提供專人就業服務，陪伴您釐清就業方向、媒合工作及追蹤職場適應狀況，在下半場的職涯旅途中做最得力的嚮導！

您能得到什麼？

- 👉 1對1簡易諮詢，找出適合方向
- 👉 推薦友善中高齡職缺
- 👉 協助提供就業促進工具 / 獎助專案資源
- 👉 上工後持續關懷追蹤

如何開啟您的職涯新篇章？



👉 單位：新北市銀髮人才服務據點

求職者專區

服務 04 徵才『三』禮包，選擇最適合您的求職舞台

擔心很久沒面試，難以跨出第一步嗎？別擔心，新北銀髮據點特別為您規劃中高齡與高齡者專屬的徵才活動，包含駐點徵才、單一徵才、職場體驗徵才等多元管道，提供即時就業機會，協助您掌握就業趨勢，順利銜接第二職涯，提升錄取成功率！

👉 單位：新北市銀髮人才服務據點

好禮一 ● 職場體驗

先嘗試再決定



先看過、做過再面試，保障就業穩定度。

適合

- 👉 轉職者
- 👉 無相關經驗者

好禮二 ● 單一徵才

深度了解



針對心儀企業精準出擊，縮短求職等待期。

適合

- 👉 鎖定目標者
- 👉 想深入了解者

好禮三 ● 駐點徵才

輕鬆聊聊



據點定期舉辦，氛圍親切，輕鬆與人資面對面。

適合

- 👉 探索階段者

👉 諮詢專線：02-2257-5218（板橋）
02-8973-2677（三重）
02-2609-7000（林口）



新北銀髮據點
最新活動資訊

企業專區

服務 01 企業輔導：打造全齡職場，啟動企業新動能

面對缺工潮，中高齡人才是您最穩定的解方，僱用中高齡人才，不僅穩定性高，還能申請多項政府補助！新北銀髮據點提供專業顧問輔導，協助企業導入「全齡友善」策略，不僅能提升品牌ESG形象，更能同步申請政府各項獎助資源，達成人才與獲利的雙贏。

輔導服務亮點

- 👉 完全免費：1-3小時免費諮詢，針對痛點精準開方。
- 👉 人力盤點：發掘資深人才的隱藏價值。
- 👉 資源整合：一站式導入就業獎勵與輔具補助資源。
- 👉 世代共融：建立跨世代合作模式，讓經驗無縫傳承。

👉 限額輔導！立即預約免費診斷 掃QR填表 → 將有專人聯繫

👉 單位：新北市銀髮人才服務據點

👉 諮詢專線：02-2257-5218#61、62（板橋）
02-8973-2677#78（三重）
02-2609-7000#201（林口）

👉 實施對象：新北市轄區企業單位

👉 輔導時數：1-3 小時



新北銀髮據點
企業輔導團申請表

企業專區

服務 02 友善職場認證輔導：免費協助企業取得市府認證

想要擦亮您的金字招牌，獲得市府級的榮譽，展現您在建構友善職場方面的努力嗎？通過企業輔導，新北市銀髮人才服務據點協助您取得市府級榮譽！

- 👉 **單位：**新北市銀髮人才服務據點
- 👉 **實施對象：**新北市轄區企業單位
- 👉 **諮詢專線：**02-2257-5218#61、62（板橋）
02-8973-2677#78（三重）
02-2609-7000#201（林口）

據點輔導服務

- 👉 全程免費代辦
- 👉 從制度建立到書面申請，專家陪跑
- 👉 協助準備認證文件
- 👉 提供改善建議



💖 想了解認證詳細內容？請翻至【企業指引 - 友善職場認證】P.47



新北銀髮據點
企業輔導團申請表

企業專區

服務 03 企業徵才合作：多元徵才活動

缺工問題怎麼解？當企業人力需求遠大於供給，主動出擊才是王道！新北銀髮據點與您一起舉辦多元徵才活動，「職場體驗班」、「單一徵才」、「駐點徵才」三招助您調整人才招募策略，提高徵才效益，節省等待時間、緩解您的人力短缺危機！

- 👉 **單位：**新北市銀髮人才服務據點

徵才形式	職場體驗	單一徵才	樂齡駐點徵才
說明	入職前先體驗，確保人才與職務契合度。	針對單一企業需求，快速媒合大量人力。	結合據點人流，即時媒合在地優質人力。
活動形式	90分鐘工作體驗 20位以上民眾面試	15-20位以上 民眾面試	5-10位以上 民眾面試
場地	企業門市	板橋、三重及 林口據點教室	板橋、三重及 林口據點教室

- 👉 **實施對象：**新北市轄區企業單位
- 👉 **諮詢專線：**02-2257-5218#61、62（板橋）
02-8973-2677#78（三重）
02-2609-7000#201（林口）

據點服務資訊

服務 03 該如何聯絡我們

板橋據點 平日08:30-17:30

☎ 02-2257-5218

📍 新北市板橋區萬板路143號

🚶 捷運：新埔站4號出口，步行約9分鐘

🚌 公車：604、651 至「勞工大學」站下車

三重據點 平日08:30-17:30

☎ 02-8973-2677

📍 新北市三重區重新路4段12號7樓

🚶 捷運：三重站2號出口、菜寮站2號出口，步行約5分鐘

🚌 公車：14、292、857、62、801、636、264、227、616、803、F301、638、639、820、622、111至「菜寮(重新路)」站下車

林口據點 平日08:00-17:00

☎ 02-2609-7000

📍 新北市林口區文化一路1段15巷2之1號1樓

🚶 捷運：可搭乘桃園機場捷運至林口站A9→步行15分鐘或轉乘936公車，於林口三井站下車，步行約7分鐘。

🚌 公車：786、858、920、925、966、967，於「林口三井」站下車，步行約7分鐘

貳 就業市場分析

掌握超高齡社會趨勢， 精準定義您的職場優勢

台灣已於2025年正式步入超高齡社會，人口紅利結束時間為2028年，屆時15至64歲工作年齡人口占總人口的比率將低於2/3，隨著工作年齡人口結構的改變，職場正面臨前所未有的轉型。在人口紅利逐漸倒數的關鍵期，高齡產業與長期照護產業人力需求將突破新高。

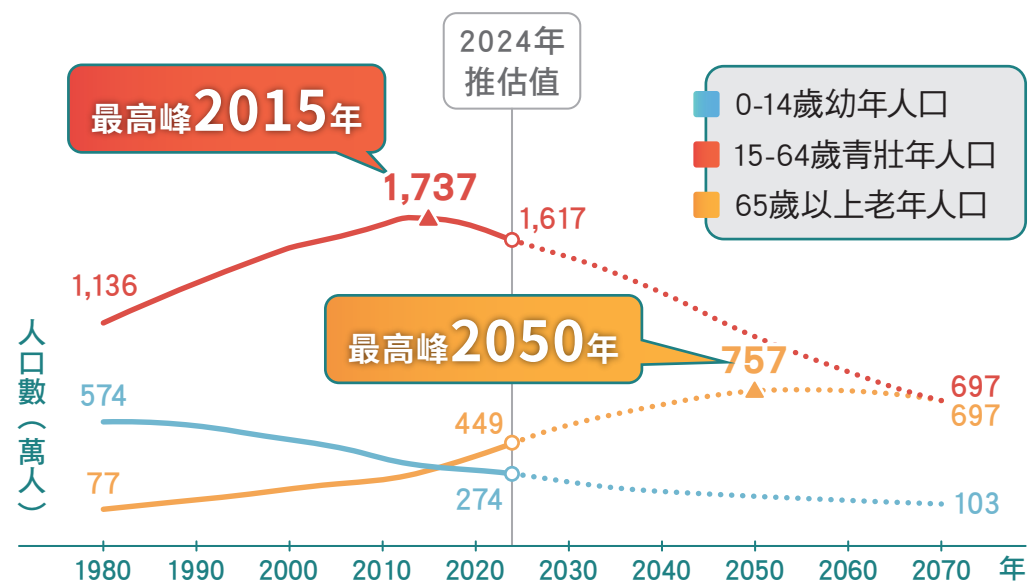
掌握先機，將挑戰化為機遇！邀請您一同洞察職業變化，提早布局，將豐富的人生閱歷轉化為不可取代的職場競爭力！



勞動人口分析

少子高齡化嚴峻，2070 年後工作年齡人口減半

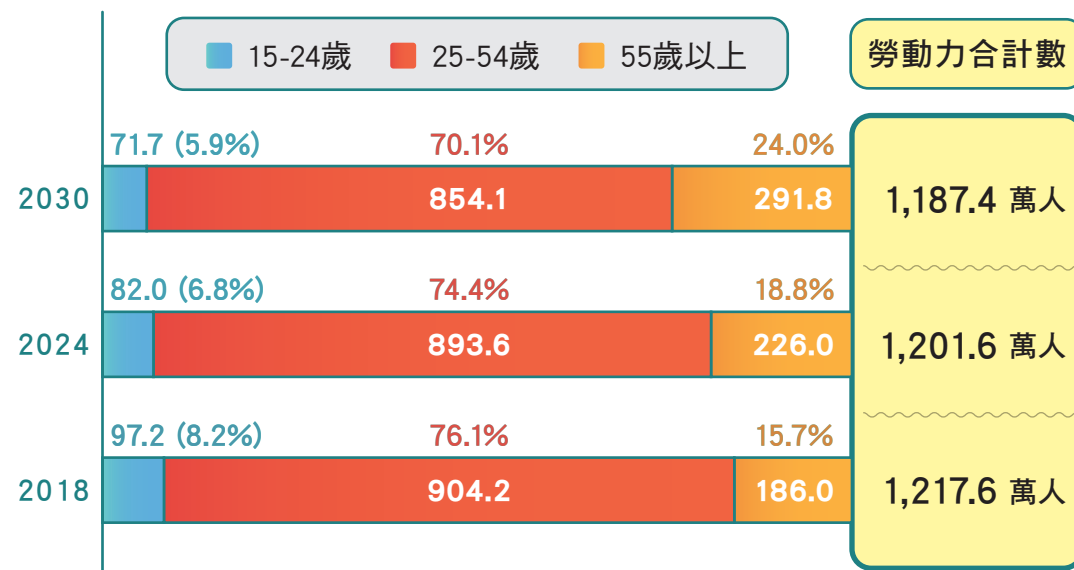
我國工作年齡人口數已在 2015 年達最高峰，受少子高齡化影響，工作年齡人口數開始逐年下降，從 2024 年的 1,617 萬人至 2070 年推估會減少至 697 萬人；此未來走向將使未來勞動市場面臨勞動力老化及短缺的風險。工作人口數減少，造成產業缺工及青壯年人口扶養負擔加重。



勞動人口分析

勞動力新趨勢：55+ 成為未來職場新引擎

受少子高齡化影響，臺灣勞動力市場結構正在翻轉。由於人口結構改變，傳統青壯年勞動力比例縮減，取而代之的是 55 歲以上的中高齡及高齡勞動人口正以穩定、資深的優勢逆勢成長，顯示中高齡及高齡者未來將成為勞動力市場的主力。



未來行業分析

未來十年產業走向

隨著人工智慧（AI）來臨，各行業都在朝數位化和人工智慧的方向邁進。為了增加自己在就業市場上的競爭力，需提前了解未來產業的需求，並加強相關職能專長！

農業

2030年
預估人力需求占比

3.9%

未來導入自動化、智慧化提升生產力已成必然趨勢，以減緩人力短缺壓力。



服務業

2030年
預估人力需求占比

59.4%

由於人口結構快速老化，老人安養、醫療保健等相關人力需求將持續擴增。面對消費者需求日趨多樣化、外食人口逐漸被推升，以及數位化轉型需求等，預計住宿及餐飲業人力需求將平均每年增加。

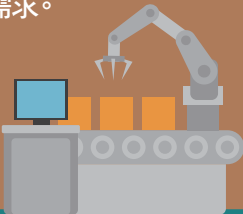


工業

2030年
預估人力需求占比

36.7%

隨著AI、高效能運算等新興科技的普及，電子零組件、電腦及光學製品等相關產業將隨之擴張，進而大幅拉抬人力需求。



資料來源：國家發展委員會「勞動力推估分析」，載於產業人力供需資訊網，更新日期為2025年8月。

新北產業分析

新北三大潛力產業 人才需求成長

新北市商業登記家數全國第一，113年新北市商業變動家數以營建工程業增加最多，其次為批發及零售業，最後是住宿餐飲業。

看看哪些產業工作機會增加了？

- 營建工程業
- 批發及零售業
- 住宿餐飲業



資料來源：新北市政府經濟發展局，「新北市政府經濟發展局統計年報」，2024年6月

參 求職準備

找工作，就是一種工作

找工作，本身就是一段投入心力、不斷成長的旅程。除了積極主動開發職缺、在面試中展現閱歷優勢，更是一個讓自己持續學習、與時代接軌的契機。別擔心，您並不孤單！就讓我們跟著據點的步驟，從心態調整到技能盤點，做好最充分的求職準備，一起贏得心儀的職場舞台吧！



津貼補助

五五就業促進獎勵：您重返職場的「第一桶金」

為提升中高齡勞動參與，政府提供五五就業促進獎勵，以協助中高齡重返職場持續維持社會參與，貢獻人力資本，經各地就服站推介上工，最多可領六萬元！

誰可以申請？

- 年滿55歲以上且離開職場連續達3個月以上。
- 年滿45歲以上依法退休者，離開職場連續達3個月以上。



怎麼申請？4步驟輕鬆領

- 步驟1** 至就業服務站辦理求職登記。
- 步驟2** 由就業服務人員推介工作，取得推介卡(媒合證明)。
- 步驟3** 成功上工！在同一雇主工作連續滿30天。
- 步驟4** 確認已依法加保勞保、就保或職災保險。



可以領多少？

依下列基準核發，每人最高發給6個月：

1. 全時工作者：每月新臺幣1萬元！
2. 部分工時者：
 - 每月5千元（月薪達最低工資1/2以上）
 - 每月3千5百元（55歲以上月薪達最低工資1/3以上未滿1/2）
 - 每月2千5百元（65歲以上月薪達最低工資1/4以上未滿1/3）



♡ 重要！補助申請需於上工前完成 ♡

不確定怎麼申請？打電話問最快！

👉 新北市銀髮人才服務據點：

02-2257-5218（板橋）02-8973-2677（三重）
02-2609-7000（林口）或洽各就業服務站



五五就業
促進獎勵

津貼補助

求職交通補助

- **補助內容：**前往新北市所屬就業服務站（台）辦理求職登記，經開立介紹卡推介應徵工作，每人每次發給求職交通補助金新臺幣 200 元，每人每年度以發給 3 次為限，而領取補助金者其應徵結果，應於 7 日內填具推介回覆卡，通知原開立介紹卡之站（台），逾期未通知回覆者，當年度將不再發給。

（小提醒：申請補助者必須未領取中央補助之求職交通補助金。）

跨域就業津貼

- **申請資格：**經就業服務站就業諮詢，推介至距離原居住地 30 公里以上的就業地點，且連續 30 日受僱於同一雇主。
- **補助內容：**
 - (1) 租屋補助金：每月最高 5,000 元，最長 12 個月。
 - (2) 搬遷補助金：最高發給 30,000 元。
 - (3) 異地就業交通補助金：依就業地與居住處所距離每月發給 1,000~3,000 元

津貼補助

臨時工作津貼

新北市幫助就業困難者媒合臨時工作，給予最長 6 個月津貼補助，緩解生活壓力，工作期間也提供求職假，鼓勵重返一般職場！

- **單位：**新北市各就業服務站
- **適用對象：**就業保險失業被保險人、非自願離職者、就業服務法第二十四條第一項各款所列之失業者（中高齡者等）
- **申請資格：**向就業服務站辦理求職登記且未能於 14 日內推介就業，或有正當理由無法接受推介工作。
- **補助內容：**
 - (1) 補助金額：按中央主管機關公告之每小時基本工資核給（196 元），且一個月合計不超過月基本工資（29,500 元）。
 - (2) 補助期限：最長 6 個月。



津貼補助

職訓生活津貼

中高齡及高齡失業者參加職業訓練，符合資格者可申請職業訓練生活津貼，學習新知顧生活，裝備技能好就業！

- ☞ 單位：新北市各就業服務站
- ☞ 適用對象：四十五歲以上之中高齡及高齡者、特定對象失業者。
- ☞ 申請資格：經就業服務站就業諮詢並推介參訓，或經政府機關主辦或委託辦理之職業訓練單位甄選錄訓。
- ☞ 補助內容：每月按基本工資之 60% 發給，2 年內最長補助 6 個月。



職訓生活
津貼申請

創業給力

微型創業鳳凰計畫

微型創業鳳凰計畫提供女性、中高齡者及設籍離島居民多元創業服務，創業資金融通、創業陪伴輔導及創業經營管理培訓，讓你的頭家之路暢行無阻！

- ☞ 單位：勞動部勞動力發展署
- ☞ 諮詢專線：0800-092-957



失業中高齡者及高齡者創業貸款

為協助失業之中高齡者及高齡者穩定事業經營，紓緩創業初期之資金壓力，辦理失業中高齡者及高齡者創業貸款並提供利息補貼。

- ☞ 單位：勞動部勞動力發展署
- ☞ 諮詢專線：0800-092-957
- ☞ 適用對象：失業之中高齡者及高齡者，並符合規定者。
- ☞ 利息補貼內容：

最高貸款額度

新臺幣
200萬元

利息補貼

貸款期間
前2年利息全額補貼！
貸款期間：**最長7年**



職前準備

中高齡及高齡者就業三步驟

新北市各就業服務站提供就業服務，支持求職者做好求職前心理建設、知識準備，為求職之旅，建立基礎！

步驟一

就業前身心輔導與準備

- 情緒支持與輔導
- 視求職者情形協助申請或聯結社政衛政、警政或民間資源

步驟二

就業輔導與媒合

- 協助求職者訂定就業計畫
- 釐清就業問題
- 模擬面試、陪同面試
- 職業心理測驗
- 職涯諮詢輔導
- 安排職業訓練諮詢評估
- 安排參加就業促進研習

步驟三

就業後職場關懷

- 協助就業適應
- 職場人身安全維護



中高齡及高齡者就業專區



新北市各就業服務站

職前訓練

職前訓練

新北市政府職業訓練中心開辦多元職前準備班，支持中高齡者充實專業技能，跟上產業脈動，求職更有競爭力！

☞ 單位：新北市政府職業訓練中心

☞ 諮詢專線：02-8969-2150

☞ 適用對象：年滿 15 歲以上失業或待業勞工。

☞ 參訓費用：

- (1) 參訓學員（從未加保者、目前仍加保在職業工會者）應付 20% 訓練費用。
- (2) 參訓學員為失業者身分，得檢附相關證明文件向訓練單位申請免負擔費用。



新北勞動雲職訓補給站

履歷面試

調整歸零重新出發

無論是跨足新領域或是重返職場，踏入新環境，是挑戰也是新生，一切都是新的開始。

給自己一點時間調整步伐，做好「從心出發」的準備。

保持陽光心情，自信擁抱每一個新開始！



認識自己

- 評估身心狀況，找回最佳狀態
- 盤點就業能力，發掘個人特長及優勢
- 衡量對未來工作的選擇與期望



調整心態

- 保持彈性，冷靜應對原定計畫外的各種變化
- 心態歸零，以謙卑態度擁抱新知
- 保有一顆旺盛的好奇心



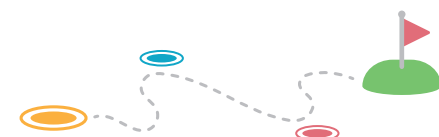
鎖定目標

- 善用資源，親洽公立就業服務機構進行專業諮詢
- 肯定自我價值，建立內在信心
- 用積極、謹慎態度把握每個面試機會



重新出發

- 坦然接受自己的不純熟和不完美
- 懂得放下身段，與不同世代共學、共創、共好



履歷面試

面試前準備

闖進面試戰場時，總是會碰上一些經典難題，或是感到緊張不安，現在就跟我們一起，練習如何巧妙回答經典難題，在面試現場展現最從容不迫的自己！

服裝準備

- 穿搭整齊俐落
- 頭髮乾淨整齊
- 不穿拖鞋、牛仔褲



心理準備

- 鼓起自信心
- 擺脫緊張情緒



資料準備

- 多準備一份面試文件
- 熟悉目標公司的產品、服務和職位內容，並掌握最新活動消息



表達準備

- 收集經典面試問題
- 嘗試模擬作答



履歷面試

面試當天

守時：

- (1) 提早熟悉面試地點交通路線
- (2) 提早 5~10 分鐘到面試地點
- (3) 展現積極態度與禮貌



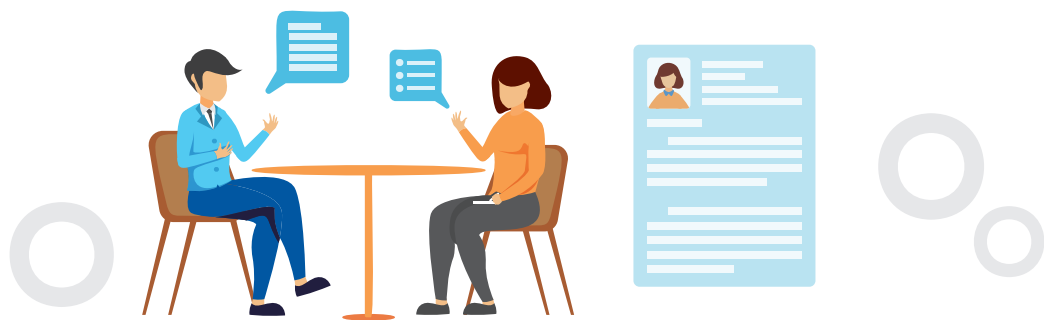
對答如流：

- (1) 勇敢展現自己，不必過度謙虛
- (2) 以簡短方式表達重點
- (3) 具體描述過去經驗，不吹噓不誇飾

面試後

耐心等待，保持風度：

利用 email 等方式，向對方確認是否錄取，如未錄取，也要保持風度感謝對方，表現出對工作的熱誠，加深企業印象。



履歷面試

履歷表範例

姓名	請寫中文全名	性別	
生日	年 月 日		
應徵職缺	一次只寫一個職缺，不要只寫：「都可以」		
最高學歷	註明學校、科系、畢(修)業起迄年月		
手機	手機號碼更方便公司找你		
現居地址			
電子信箱	企業招募最常使用的聯絡方式，請務必請申辦一個電子信箱		
工作經歷	公司名稱 / 職稱	工作年資	工作內容
工作經歷	<ul style="list-style-type: none"> 最近的一個工作開始填寫 依照職缺的相關性做填寫 列點工作職掌，寫出最具代表性的業務內容 		
專業能力 專業證照	<ul style="list-style-type: none"> 此次應徵職缺最高度相關的外文、技能、執照或證照 無證照的其他專長，例如：方言或其他能力均可寫 也可寫曾受過哪些方面相關職業訓練，取得結業 		
工作經歷	<p>自傳一定要填寫！ 依應徵的職缺，強調類似工作經歷、專長，適度客製化自傳內容。</p> <p>內容建議：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 撰寫具體實際經歷、成就、專業能力或技術等 (2) 表達對此次應徵職缺的積極，與希望獲得面試機會的期盼 		

履歷面試

常見面試問答

您可以自我介紹一下嗎？

※ 可以簡述過去工作經驗、應徵動機。

您有什麼興趣或愛好？

※ 藉由興趣展現「積極主動」等特質，如：我喜歡烹飪，最近也嘗試新食譜。

您對這份工作了解多少？

※ 可以簡述工作內容、職缺所需的特質、對產業的了解。

您認為自己有什麼優點或缺點？

※ 優點不用誇大，誠實分享，如不怕生、喜歡與人互動。缺點進行包裝，並表達為了改善所做的努力。

您期望的薪資待遇是多少？

※ 事先了解市場行情，提供合理薪資範圍。



履歷面試

常見面試問答

離開上一份工作的原因？或者，是什麼讓您決定轉換跑道？

※ 健康、生涯規劃等。避免提及前公司負面因素。

您工作經歷中曾遭遇過最大的挑戰是什麼？

※ 強調挑戰中學到的經驗。

您有什麼工作目標？

※ 確保回答目標與公司方向一致。

承上題，您當時如何解決？

※ 藉回答展現解決問題的能力。

您願意配合加班、職務輪調嗎？

※ 可先釐清公司加班資訊，避免超過自身負荷的回答。

您有哪些優勢適合這份工作呢？

※ 結合經驗、技能、性格特質回答。

肆 在職攻略

持續前行，航向未來

重返職場後，面對新環境的磨合與挑戰，難免會對自己的能力產生動搖。然而，歲月積累的經驗是您最堅實的底蘊，只要保持樂於學習的熱忱，與職場同事共同成長，中高齡及高齡者也仍舊能在職場舞台上發光發熱，定義屬於自己的不凡價值。



職場健康

工作與生活的平衡之道



職場人際關係 - 3個實用技巧

技巧1 | 善用「我訊息」溝通法

- ⊗ 不好的說法：「你每次都這樣！」
- ✓ 更好的說法：「當這件事發生時，**我覺得**有點困擾，**我希望**下次我們可以先溝通一下。」

技巧2 | 衝突時「對事不對人」

- ⊗ 不好的做法：「你每次都這樣！」
- ✓ 更好的做法：「這件事可以怎麼改善？**我們一起**想辦法。」

技巧3 | 建立「感謝習慣」

每週至少真誠感謝一位同事，簡單一句「謝謝你幫忙」能改善職場關係。



工作生活平衡 - 銀髮族專屬策略

策略1 | 用「時間盒」管理法 -

上班時間專心工作，下班後手機關工作通知。

策略2 | 學會說「不」 -

中高齡不需要證明自己，超過能力範圍的工作可以婉拒：「這件事我可能需要更多時間，是否能調整期限？」

需要協助？這些資源可以用：

👉 勞動部勞工心理諮詢專線：0800-085-151

👉 新北市政府勞工局：1955

職涯支持

續航講堂

以知識為核心，不定期邀請各領域專業講師，提供多元職場與生活講座，分享新觀點、激盪新思維，為你搭建好工作、好生活的幸福職涯！

職場適應團體

藉由專業講師引導、小組互相討論，以共學、共好為學習基礎，協助勞工探詢職場自我價值與職涯定位，跟上社會發展步調，熟悉整體就業環境，學習適應職場續航力及自信心，促使穩定續留職場。

- 👉 **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 #203-205（林口）



在職進修

產業人才投資方案

勞工朋友進修的便捷管道，提供多元化實務導向訓練，每人3年內最高補助10萬，支持你即時充電，補足能力缺口，提高職場競爭力！

- 👉 **單位：**勞動部勞動力發展署
- 👉 **諮詢專線：**02-8995-6399 分機 1365、1369



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，支持補充知識。

- 👉 **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 3638、3628



新北市勞工大學

多元化職能、勞動教育及生活課程的多元學習管道，協助提升專業、豐富生活，讓您就近修課，不用舟車勞頓。

- 👉 **單位：**新北市政府勞工局勞工育樂科
- 👉 **諮詢專線：**02-2298-3639



勞工權益

新北市勞工法令諮詢

面對勞動法令霧煞煞？自身勞動權益受損讓你焦慮不安、投訴無門？職場認真打拼的同時，懂得找管道、找資源，才能幫助第二職涯走的更穩定長久！新北市勞工法令諮詢服務，保障勞工朋友自身權益，是勞工們最可靠的法律智庫！

👉 **單位：**新北市政府勞工局勞資關係科

👉 **諮詢專線：**02-2965-3900、02-2960-3456 分機 6259
 (中午不休息)、02-2964-6476、02-2964-6357
 (每周一至五上午 9 時至 12 時，下午 2 時至 5 時)

※ 為免電話諮詢量眾多，造成分機忙線等候，請勞工可優先撥打 1999 專線，將由專人服務或轉接。

👉 **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)



勞工權益

年金諮詢

退休後有哪些津貼可以領？勞保、勞退差一個字卻差很多，早點認識自己的權益，才是樂活退休法則！

👉 **單位：**勞動部勞工保險局

👉 **諮詢專線：**02-2396-1266 分機 2262、分機 5099 (勞退新制)、
 分機 6011 (國民年金)

類型	性質	來源	請領方式
勞保 老年給付	社會保險	政府、雇主、 勞工共同繳納 的保險費	1、老年年金給付 (按月領取) 2、老年一次金給付 3、一次請領老年給付 (民國97年12月31日 前有勞保年資才能 選擇)
勞工 退休金	退休金	雇主每月依法 提繳至少6% 及勞工自願提 繳的退休金	1、一次退休金 (提繳年資不滿15年) 2、月退休金或一次退休 金(提繳年資滿15年)
國保 老年年金	社會保險	政府與民眾共 同繳納的保險 費	老年年金給付 (按月領取)

♥ 退休時只要年紀與年資符合資格，這三筆錢都能請領喔！



伍 企業指引

求才、留才、人才再運用指引

中高齡者及高齡者都是擁有豐富技術、職場智慧及穩定經驗的優秀人才，只要企業能提供合適的舞台，給予靈活的職務設計與尊重，這群資深的高年級人才定能成為企業在變動時代中展翅翱翔的重要關鍵。



中高齡就業專法

中高齡者及高齡者就業促進法六大重點

因少子高齡化現象導致勞動力短缺，故政府推動《中高齡者及高齡者就業促進法》並於 109 年 12 月 4 日施行，明定多項補助資源，鼓勵企業進用、活化及留用高年級人才，提高勞動力參與率。

禁止年齡歧視	雇主不得以 年齡 為由差別待遇（招募、升遷、考績、訓練、薪資或退休）， 保障平等工作機會 。
協助在職者穩定就業	鼓勵雇主持續聘用中高齡及高齡者，補助辦理 在職訓練、職務再設計及繼續僱用 ，鼓勵世代合作。
促進失業者就業	提供失業中高齡及高齡者 個別化就業服務、職前訓練、創業輔導 ，並發給相關津貼協助重返職場或創業。
支持退休者再就業	放寬雇主以 定期契約僱用65歲以上勞工 ，兼顧勞雇雙方彈性，補助並建置退休人才資料庫、僱用退休高齡者傳承經驗，活化人力資源。
推動銀髮人才服務	設置 銀髮人才服務據點 ，開發彈性工作機會促進就業，提供勞動法令及 職涯發展諮詢服務 、就業促進、推廣友善職場與世代合作。
開發就業機會	透過公開表揚進用中高齡者及高齡者績優單位，鼓勵雇主釋出職缺，開發適合中高齡者及高齡者的就業機會。



企業留才補助

中高齡者退休後再就業準備協助措施補助

鼓勵雇主為中高齡及高齡者員工，辦理退休後再就業之職涯發展、就業諮詢、創業諮詢相關協助措施，以支持中高齡者勞工退休再就業。

- ☞ 單位：勞動部勞動力發展署
- ☞ 諮詢專線：0800-777-888
- ☞ 適用對象：補助就業保險投保單位之民營事業單位、團體或私立學校。
- ☞ 補助內容：
 - (1) 工作滿二十五年以上年滿四十五歲。
 - (2) 工作滿十五年以上年滿五十五歲。
 - (3) 工作滿十年以上年滿六十歲。
 - (4) 年滿六十三歲。

員工辦理勞工退休後再就業之「職涯發展」、「就業諮詢」及「創業諮詢」。每一雇主最高補助以新臺幣 50 萬元為限。

☞ 申請方式：

雇主可於當年度 1 月 1 日至 6 月 30 日，檢附相關文件向公立就業服務機構提出申請。



企業留才補助

繼續僱用高齡者補助計畫

為鼓勵事業單位繼續僱用屆齡 65 歲員工，提供繼續僱用高齡者補助計畫，事業單位凡繼續僱用公司屆齡退休年齡 65 歲的員工達年齡總人數一定比率（依照行業別規定）、繼續僱用之員工，於年滿 65 歲前一年，已連續受僱達 3 個月以上（最遲 10/1 前受僱）、僱用時間達 6 個月以上，且繼續僱用期間薪資不低於原薪資，經送件審查後，得請領補助。

- ☞ 單位：新北市各就業服務站
- ☞ 諮詢專線：0800-777-888
- ☞ 適用對象：僱用屆齡 65 歲高齡勞工之雇主。
- ☞ 補助內容：經審查補助符合條件，且高齡勞工繼續僱用達 6 個月以上，提供雇主：

僱用期間	按月計酬	非按月計酬	非按月計酬
第 1~6 個月	13,000 元	時薪 70 元	一次發給 6 個月僱用補助
第 7~18 個月	15,000 元	時薪 80 元	按季核發，最高補助 12 個月



企業留才補助

中高齡者退休準備及調適協助措施

補助雇主提供強制退休前一年之中高齡及高齡員工，辦理退休準備、再就業及適應措施，如課程、團體活動、個別諮詢、資訊文宣等，幫助中高齡員工退休前做好準備！

- ☞ 單位：勞動部「工作生活平衡網 / 工作生活平衡補助申請」
- ☞ 諮詢專線：1955
- ☞ 適用對象：補助就業保險投保單位之民營事業單位、團體或私立學校。
- ☞ 申請方式：雇主可於當年度 2 月 1 日至 7 月 31 日間，至勞動部「工作生活平衡網 / 工作生活平衡補助申請」辦理線上申請。

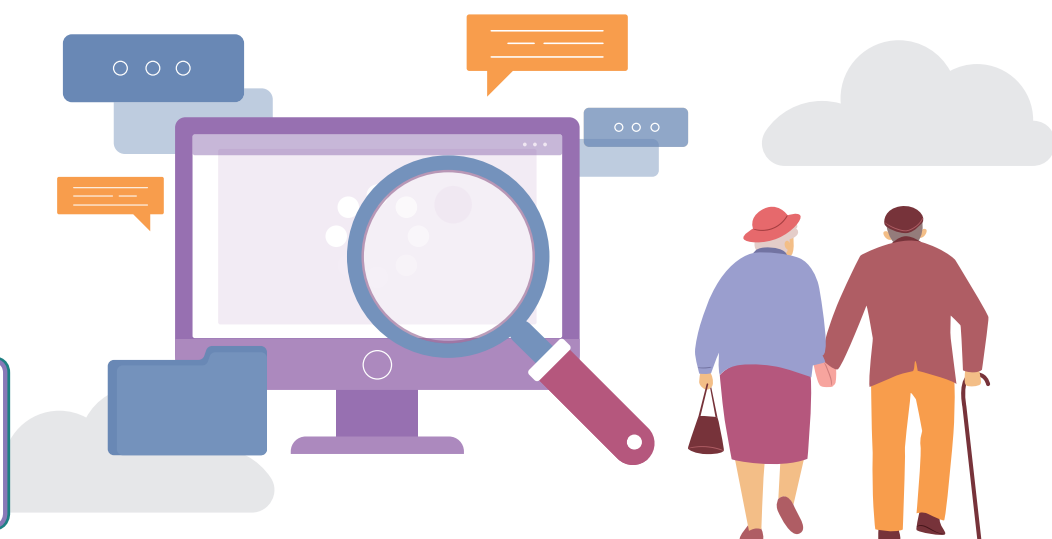
企業留才補助

僱用退休高齡者傳承專業技術及經驗

針對僱用退休高齡員工之企業，為促進其進用退休員工傳承經驗與專業技術，提供相關補助費用，藉由退休員工與在職員工之技能承接，協助企業節省人力訓練成本，永續經營。

- ☞ 單位：勞動部勞動力發展署
- ☞ 諮詢專線：0800-777-888
- ☞ 適用對象：雇主 - 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團體（不包括政治團體及政黨）。
- ☞ 補助內容：每位受僱用之高齡者每年最高補助雇主新臺幣 10 萬元，同一事業單位每年最高補助新臺幣 50 萬元。
- ☞ 補助項目：

項目	補助	說明
內聘講師鐘點費	每小時最高補助新臺幣 1,000 元	為補助雇主支付所僱用傳承專業技術及經驗之高齡員工講師費
非自有場地費	每日以 8 小時為限	以雇主自有場地辦理為原則，有必要於非自有場地辦理者，場地費依實際課程時數計算
場地公共意外險	依保險相關規定	於非自有場地辦理者，應於辦理期間投保
其他有必要編列之項目費用	其他有必要編列之項目費用	



企業留才補助

職場支持輔導費

為鼓勵雇主提供中高齡及高齡勞工友善協助措施，勞動部勞動力發展署提供職場支持輔導費補助，引導雇主優化職場環境，協助穩定就業職場。

- ☞ **單位：**勞動部勞動力發展署
- ☞ **諮詢專線：**0800-777-888
- ☞ **適用對象：**就業保險投保單位的民營事業單位、團體或私立學校。
- ☞ **申請方式：**
 - (1) 向公立就業服務機構辦理求才登記後，並檢附職場支持輔導計畫書提出申請。
 - (2) 進用受推介之 55 歲以上或 45 歲以上依法退休者，及實踐友善協助措施。
- ☞ **補助金額：**僱用每滿 30 日，補助雇主輔導費每人 3 千元，最高 3 萬 6 千元。
同一雇主每年最高補助 30 萬元。



友善職場認證

新北市中高齡者及高齡者友善職場認證

為支持企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的成果，推出中高齡者及高齡者友善職場認證，期能以社會倡議與獎勵的形式，鼓勵轄內企業加入並共創中高齡者及高齡者友善職場環境。

- ☞ **單位：**新北市政府就業服務處
- ☞ **諮詢專線：**02-7737-8072
- ☞ **參評對象：**
 - (1) 依法設立於新北市（以下簡稱本市）滿 2 年之事業單位、團體或機構，但不包括政治團體及政黨。
 - (2) 單位之總機構未設於本市，但於本市設有據點者，亦可。
 - (3) 上述參評單位應營運中，且僱用員工人數或據點工作人數應有 5 人以上。
- ☞ **評核項目：**共 4 大主要面向為「組織文化與機制」、「工作設計及身心健康促進」、「職涯發展與世代傳承」及「退休銜準備與再就業規劃」，並分為 22 個指標、30 個指標說明及 30 個評估項目，另有 1 項加分項目。



求職便利通

找工作、找人才，看這裡！最貼近民眾求職、企業求才的好夥伴！

支持中高齡及高齡者重返職涯第三人生，尋覓最佳落點！

幫助事業單位取得先機，裝備前線戰力！

就業服務站	地址	電話
板橋	新北市板橋區漢生東路163號	02-2959-8856
三重	新北市三重區重新路4段12號	02-2976-7157
中和	新北市中和區景安路118號	02-2246-1250
新莊	新北市新莊區中正路80-1號5樓	02-2206-6196
汐止	新北市汐止區新台五路1段268號	02-8692-3963
淡水	新北市淡水區中正東路2段73號	02-2808-3525
新店	新北市新店區北新路1段86號7樓	02-8911-1750
樹林	新北市樹林區保安街1段7號4樓	02-2681-9453
林口	新北市林口區文化一路1段15巷2之1號	02-2600-0178
板橋 銀髮據點	新北市板橋區萬板路143號	02-2257-5218
三重 銀髮據點	新北市三重區重新路4段12號7樓	02-8973-2677
林口 銀髮據點	新北市林口區文化一路1段15巷2之1號	02-2609-7000



台灣就業通網站



新北市人力網



新北市就業服務處



新北銀髮據點 Line@