

勇往職前



新北市銀髮人才
服務據點

112年中高齡及 高齡者職場指引手冊



主辦單位 |  新北市政府就業服務處

執行單位 |  新北市銀髮人才服務據點

本宣導品由就業安定基金補助 廣告

編者的話

從壯時代出發，無所畏懼，勇闖職涯！

當努力工作數十年後的你，正站在職涯與退休的十字路口上，對未來的迷惘及不安，讓你無法做出抉擇，下一步究竟該選擇哪一條路前進呢？或許擺脫年齡所設下的框架，認知到自己的「壯」而非「老」，你的第三人生才正要開始。

隨著少子高齡化的影響，台灣缺工潮持續擴大，物價持續上漲，造成退休後的經濟問題逐漸浮現，面對種種困境，中高齡求職意願的提升，使「壯時代」觀念逐漸崛起，站在這時代浪潮前端的我們，更該做好十足的準備，無所畏懼，勇闖職涯。

本書以勇往「職」前為題，從求職、在職及退休再就業的角度出發，根據不同身分需求，蒐集新北市各項資訊資源，讓銀髮族的各位帶著探索職涯工具書，不會過於恐懼及焦慮，帶著自信勇敢返回職場，發揮經驗及專業，享受工作。



目錄 CONTENTS

1

就業市場分析	04
勞動人口分析	06
未來行業分析	08
新北產業分析	10

2

求職準備	12
職前準備	14
職前訓練	16
就業媒合	18
津貼補助	20
創業給力	23

3

在職續行 24

職涯支持	26
在職進修	28
進修支持	30
勞工權益	31
健康促進	33
長照2.0	35
家庭親職	37

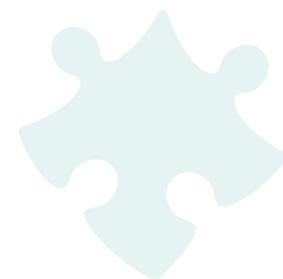
4

第三人生規劃 38

再就業指南	40
再就業支持	43
活到老學到老	44
樂活退休	47

5

求職便利通 48



01

就業市場分析

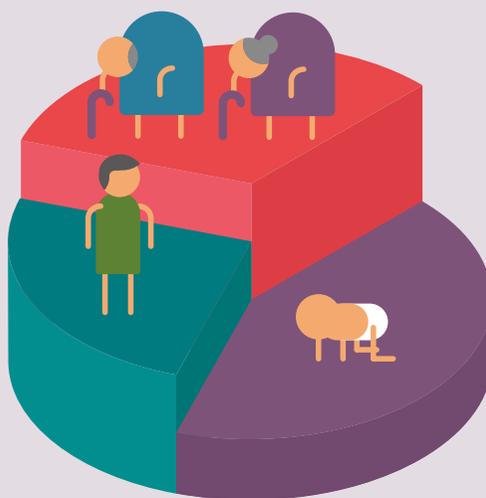
超高齡社會即將到來，掌握未來趨勢， 創造職場優勢

隨著高齡化及少子女化持續影響，台灣將於 2025 年進入超高齡社會，人口紅利結束時點為 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，高齡產業與長期照護產業人力需求將突破新高，掌握未來趨勢，提早瞭解未來職業變化走向，創造職場自我優勢！

勞動人口分析

少子高齡化影響，
勞動市場未來主
力將會是？

▶ 見第 6-7 頁



未來行業分析

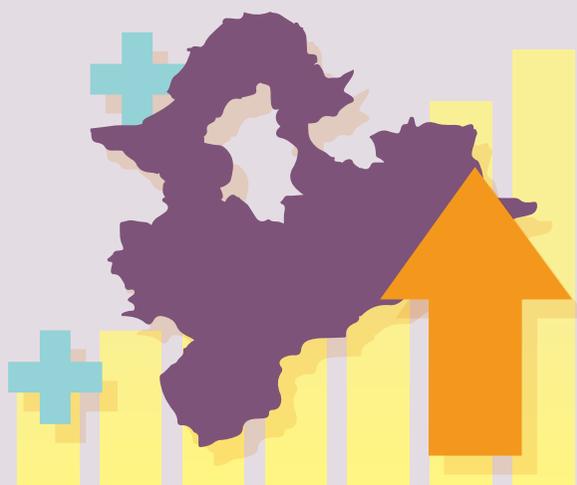
未來產業走向報
乎你知。



▶ 見第 8-9 頁

新北產業分析

全國製造業重鎮，
產業升級轉型！



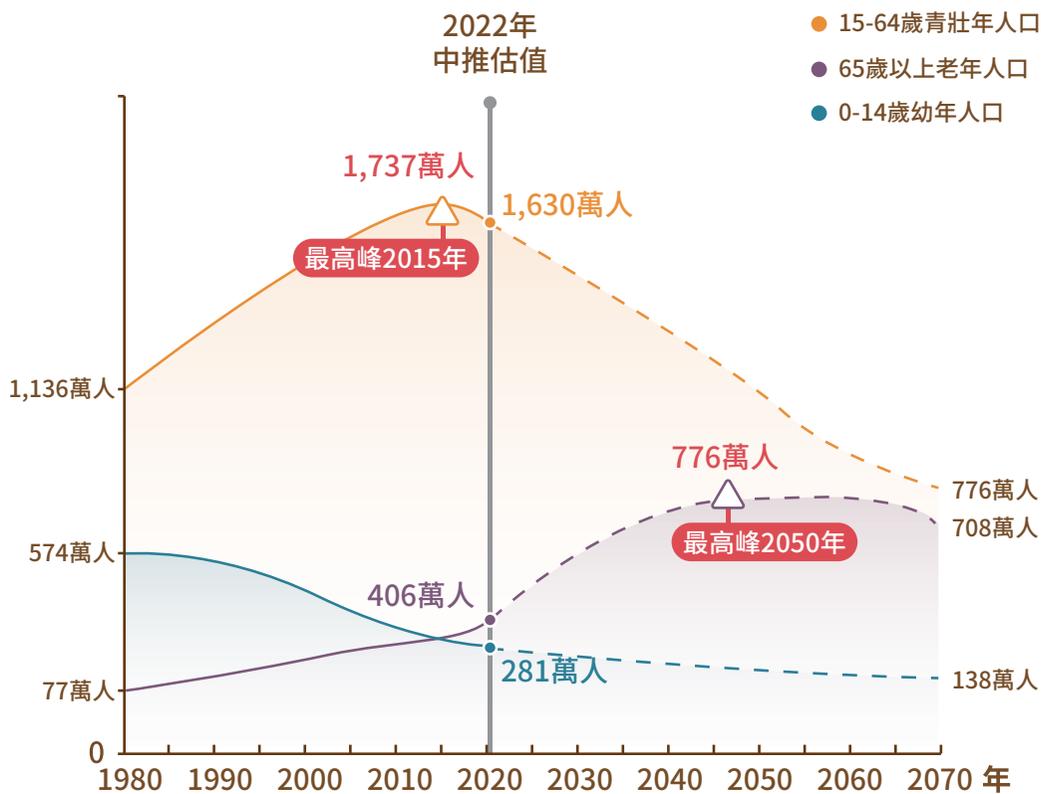
▶ 見第 10-11 頁

勞動人口分析



少子高齡化嚴峻，50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，受少子女高齡化影響，工作年齡人口數開始逐年下降，從 2022 年的 1,630 萬人至 2070 年推估會減少至 776 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。勞動人口數減少，造成產業缺工及青壯年人口扶養負擔加重。



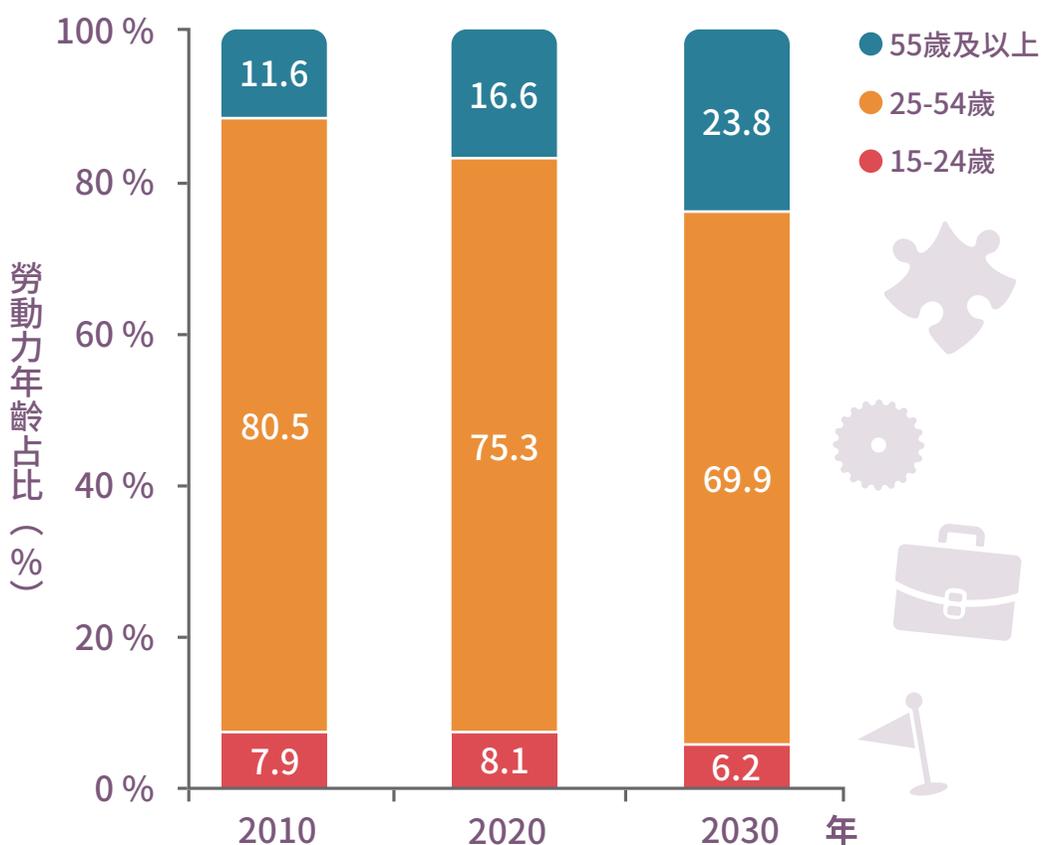
資料來源：國家發展委員會「中華民國人口推估(2022至2070年)」，2022年8月。

勞動人口分析



高年級生 將是未來勞動市場主力

台灣的勞動人口不僅受到工作年齡人口減少的影響，還面臨著高齡化的趨勢。由於 25-54 歲勞動人口數量受少子女高齡化的影響而逐漸下降，而 55 歲以上的中高齡及高齡勞動人口數量持續增加，都顯示著中高齡及高齡者未來將成為勞動力市場的主力。



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 2023 年 3 月

未來行業分析



未來十年產業走向

隨著數位時代的來臨，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！

服務業

2030年
預估人力需求占比
59.6%

人口高齡化將帶動醫療保健、老人安養等相關產業發展。
產業智慧化及數位化趨勢，將衍生專業技術服務、諮詢服務需求。



工業

2030年
預估人力需求占比
35.9%

遠距商機的興起、產業智慧化及數位化，將帶動電子零組件、電腦電子產品、光學製品、機械設備製造成長。



農業

2030年
預估人力需求占比
4.5%



資料來源：國家發展委員會，「行業別人力需求推估」載於產業人力供需資訊網，更新日期 2023 年 3 月

未來行業分析

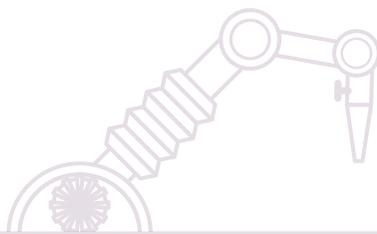


未來 10 年最熱門職業

因應數位轉型趨勢，未來人才需要有專業、科學及技術服務，加上高齡化所衍生的大量醫療、養護需求，可預期醫療保健長照、安養等相關產業快速成長。

專業人才

因應各行業數位轉型需求，與科技發展相關高階技術人力需求越來越多，反而具規則性、例行性與重複性的職業，受科技取代的可能性提高。



醫療照護人才

由於高齡化時代所衍生的大量醫療、養護需求，預估未來10年將以醫療及照護相關人員的需求增幅最多！



資料來源：國家發展委員會，「職業類別人力需求推估」，載於產業人力供需資訊網，更新日期 2023 年 3 月

新北產業分析



新北五大製造業 創造無數就業機會

新北市是全國製造業重鎮，登記家數高達 2 萬家，創造無數就業機會！配合政府推動產業智慧化與產業升級，未來將帶動新北經濟活絡，值得持續關注。

新北市工廠登記家數前5名



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」，2022 年 6 月

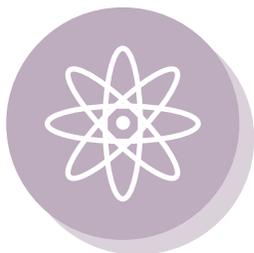
新北產業分析



新北四大潛力產業 人才需求成長

新北市商業登記家數全國第一，傳統產業與高科技產業並存，因國際企業投資進駐、交通帶動商圈發展，讓專業技術服務、金融保險、不動產等產業蓬勃發展，人才需求穩定成長中。

看看哪些產業工作機會增加了？



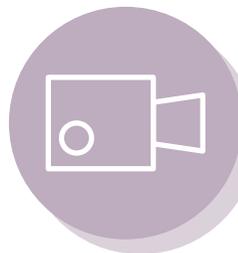
1. 專業、科學及技術服務業



2. 金融及保險業



3. 不動產業



4. 出版、影音製作、
傳播及資通訊服務業

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」，2022年6月

02

求職準備

找工作，就是一種工作

找工作，本身就是個具有挑戰性的工作。每個人都希望能找到自己喜歡、適合及理想的工作。但要成功找到一份工作，除了要積極主動地尋找職缺，在面試中展現你的優勢和潛力；同時，也需要不斷地學習和成長，以提高自己的技能和競爭力。就讓我們一起來看看有哪些可以在求職前做的準備吧！



職前準備

萬事起頭難，勇敢跨出第一步

► 找職前準備，
見第 14-15 頁

職前訓練

專業技能及進修資源這裡找

▶ 找職前訓練，
見第 16-17 頁

就業媒合

準備就緒，如何找到適合的工作？

▶ 找就業媒合，
見第 18-19 頁

津貼補助

找工作，政府單位津貼補助幫你

▶ 找津貼補助，
見第 20-22 頁

創業給力

創業不是夢，貸款補貼看這裡

▶ 找創業給力，
見第 23 頁

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！

Step 1. 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



中高齡及高齡者就業專區

Step 2. 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
- ▶ 職涯諮商輔導
- ▶ 安排職業訓練諮詢評估
- ▶ 安排參加就業促進研習



新北市各就業服務站

Step 3. 就業後職場關懷

- ▶ 協助就業適應
- ▶ 職場人身安全維護

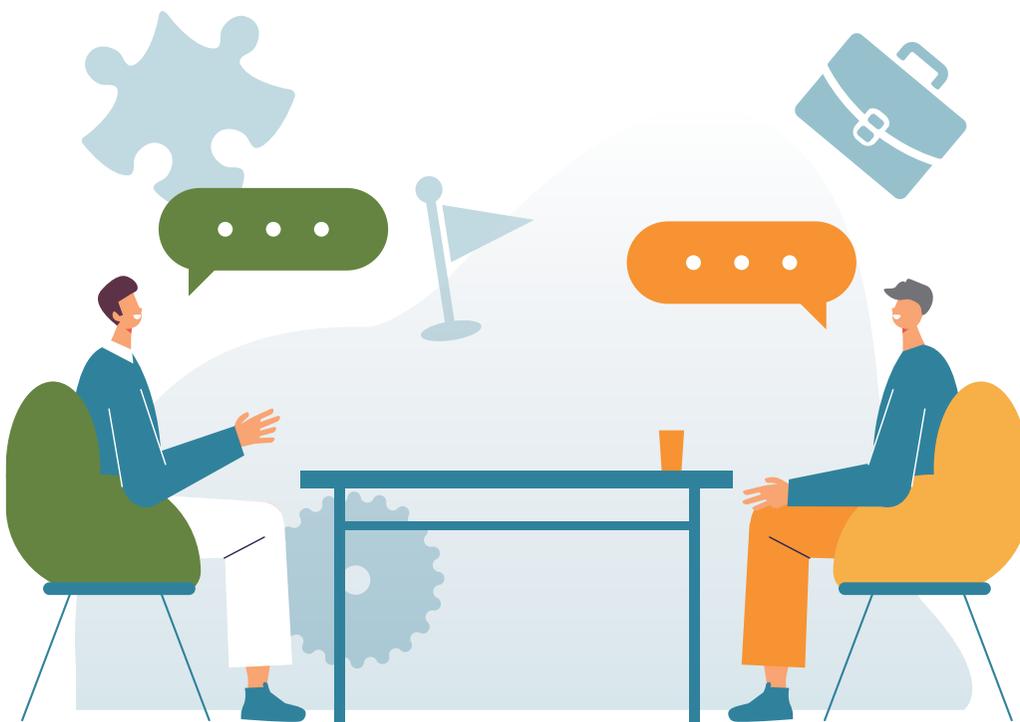
職前準備

深度就業諮詢

中高齡及高齡者在求職上的困境，除了職涯方向不明確、年齡、自信不足、擔心無法完成工作的心理壓力，故邀請專業就業諮商師提供 1 對 1 的深度就業諮詢服務，針對求職方向的擬定、重返職場前的準備與調適、勞動法令的相關權利與資源，提供銀髮求職者專業建議。

● **單位：**新北市銀髮人才服務據點

● **諮詢專線：**(02)2257-5218、(02)8973-2677



職前訓練



職訓生活津貼

中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：**中高齡者及特定對象失業者。
- **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 65 歲以下之失業勞工。
- **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。



就業媒合



求職服務

新北市提供單一窗口專人就業服務，陪伴中高齡者釐清就業方向、媒合工作及追蹤職場適應狀況，在下半場的職涯旅途中做中高齡者最得力的嚮導！

 **單位：**新北市各就業服務站

Step 1. 求職登記

- ▶ 填寫求職登記表
- ▶ 接受簡易諮詢

Step 2. 挑選職缺

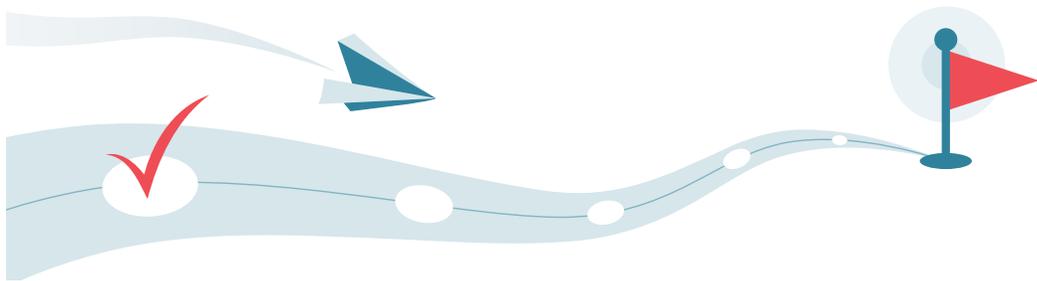
- ▶ 挑選合適的職缺

Step 3. 安排面試

- ▶ 聯絡廠商確認職缺
- ▶ 開立推介卡、安排面試

Step 4. 穩定追蹤

- ▶ 求職成功後，提供穩定就業追蹤關懷服務



就業媒合



職場體驗班

為中高齡及高齡者量身打造職場實務體驗營，藉由專業講師引導、模擬第一線工作內容，熟悉整體就業環境，會後安排單一徵才面試，讓學員有機會與機構主管對談，促使穩定續留職場。

● **單位：**新北市銀髮人才服務據點

● **諮詢專線：**(02)2257-5218、(02)8973-2677

徵才活動

新北市不定期舉辦各類型徵才活動，單一企業徵才、聯合徵才或中高齡就業博覽會，提供求職者面對面求職機會，省略等待面試回覆時間，讓夢想更快抵達！

● **單位：**新北市政府就業服務處



新北人力網：中高齡及高齡者專區

「新北人力網」網羅大台北地區各式職缺工作，網站設有「中高齡及高齡者專區」，想尋找中高齡職場好手的企業盡在其中，等你主動投履歷、大顯身手！

● **單位：**新北市政府就業服務處



津貼補助



求職交通補助

新北市提供求職交通補助，鼓勵中高齡求職者踏出就業第一步，勇於面試、主動出擊！

- **單位：**新北市各就業服務站台
- **適用對象：**設籍新北市有工作意願及工作能力的特定對象。
- **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（臺），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公教人員保險養老給付、勞工保險老年給付、軍人退休俸者。



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：**新北市各就業服務台
- **適用對象：**年滿 45 歲失業者
- **申請資格：**向就業服務站辦理求職登記且未能 14 日內推介就業，或有正當理由無法接受推介工作。
- **補助資格：**
 - 1、補助金額：依中央主管機關公告每小時基本工資核給，每月最高發給 176 小時。
 - 2、補助期限：最長 6 個月。



津貼補助



跨域就業津貼

新北市提供跨域就業津貼，交通、搬遷、租屋少煩惱，支持中高齡者及高齡者異地築夢、異地扎根！

- **單位：**新北市各就業服務站
- **適用對象：**連續失業達 3 個月以上或非自願性離職之失業被保險人。
- **申請資格：**經就業服務站就業諮詢，推介至原居住地 30 公里以上的就業地點，且連續 30 日受雇於同一僱主。
- **補助資格：**
 - 1、搬遷津貼：最高發給 30,000 元。
 - 2、租屋津貼：每月最高發給 5,000 元，最長 12 個月。
 - 3、異地就業交通補助金：每月發給 1,000~3,000 元



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

政府鼓勵失業中高齡者及高齡者創業，提供創業諮詢輔導、創業研習及創業貸款利息補貼，全力支持高年級生開創事業！

- 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	利息補貼
新台幣 200 萬元	貸款期間前 2 年利息全額補貼！ 與 29 歲以下青年共同創業，前 3 年利息全額補貼！



03

在職攻略

持續前行，航向未來

中高齡就業或二度就業的朋友們在重返職場後，常因不適應環境及工作，而懷疑自己的工作能力，其實只要保持正確的心態，樂於學習、進步並對自己有信心，與職場同事共同成長，中高齡者也能在職場中繼續展現自己的價值。

職涯支持

職涯路上，續航相挺

► 找職涯支持，
見第 26-27 頁

在職進修

工作之餘，仍要努力精進自己

► 找在職進修，
見第 28-29 頁

進修支持

終生學習，持續成長

► 找進修支持，
見第 30 頁

勞工權益

勞工權益受損看這裡

▶ 找勞工權益，
見第 31-32 頁

健康促進

工作要顧，健康也要記得照顧喔

▶ 找健康促進，
見第 33-34 頁

長照 2.0

讓照顧之路不再擔心

▶ 找長照 2.0，
見第 35-36 頁

家庭親職

照護子女好安心

▶ 找家庭親職，
見第 37 頁

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！

 **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、(02)8973-2688



職涯支持

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、(02)8973-2688



在職進修

新北勞動雲職訓補給站

多一項專長，多一份職場競爭優勢！想考取專業證照，學習職場新技能，一站式課程資訊及報名方式，提供您快速且方便的整合服務。

 單位：新北市政府職業訓練中心

 諮詢專線：(02)8969-2150



新北市職業訓練影音專區

數位時代，學習不再侷限實體授課，多樣化的線上學習課程，幫助你上網即時汲取新知。

 單位：新北市政府職業訓練中心

 諮詢專線：(02)8969-2150



勞動力發展數位服務平台

平台提供影音、電子書及線上課程等多元教材，幫助你即時更新職能。

 單位：勞動部勞動力發展署

 諮詢專線：(07)226-6572 分機 1

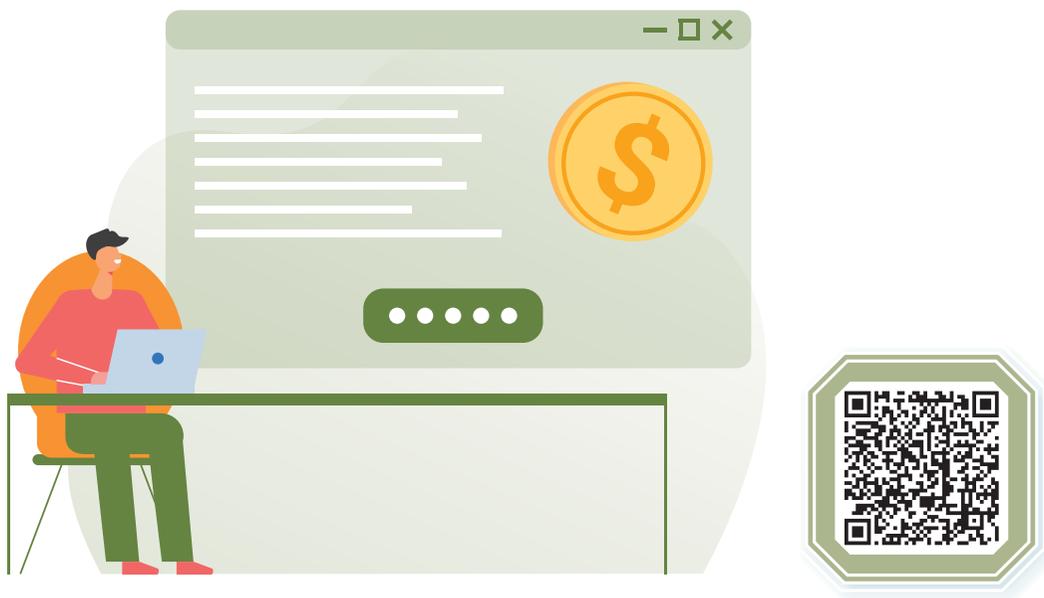


在職進修

📁 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7萬，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
- 📁 **服務對象：**年滿15歲以上具有就業保險、勞工保險或農民健康保險被保人身分之在職勞工。
- 📁 **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）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。



進修支持

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

 諮詢專線：(02)2960-3456 分機 3638



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



新北社區大學

社區就是您的學習基地！不只提供居民終身學習機會，開設多樣化課程，同時也凝聚在地意識，推動社區發展。

 單位：新北市社會大學聯合資訊網

 諮詢專線：(02)2960-3456 分機 2599



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)

📁 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

勞資調解

職場權益受損或遇勞資爭議時，求助無門，找無解方該怎麼辦？別擔心，只要透過智慧型手機、平板或電腦，上網搜尋『勞資調解便利通』，即可申請調解！



 單位：新北市政府勞工局勞資關係科

 諮詢專線：(02)2960-3456 分機 6534、6535、
6533、6521、6536、6520、6517、6518、6528、6525

訴訟補助

因勞資爭議走上訴訟一途，卻因訴訟費用舉步維艱？新北市政府作勞工朋友強而有力後盾，提供多項勞工訴訟補助，爭取權益的路少操煩！



 單位：新北市政府勞工局勞資關係科

 諮詢專線：(02)2960-3456 分機 6517、6518、
6520、6521、6528、6533、6534、6525

健康促進

成人健檢

當你邁入 40 歲時，開始擔心體力衰退、視力老化，身心疲憊，狀態大不如前？新北市免費成人健康檢查，提供一般身體檢查、健康諮詢及四大癌症篩檢，全面守護中高齡者健康！



 單位：新北市政府衛生局健康管理科

 諮詢專線：(02)2257-7155

新北動健康

忙碌上班族自主管理健康的貼心小幫手，透過下載即刻隨側在身的 APP 工具，一鍵紀錄飲食、生理資訊及運動狀況，簡單操作，幫助你永保健康體態！



 單位：新北市政府衛生局

 諮詢專線：(02)2257-7155



健康促進

心理諮詢

「來自四面八方的壓力讓你煩躁，卻找不到人可說？」面對長期積累而來的親子、夫妻溝通議題或職場人際、自我探索及情緒困擾等，久了難免身心俱疲。新北市政府提供心理諮詢，助你排除生活中的負能量！



 單位：新北市各區衛生所

勞工健康服務中心

有健康的身體才有本錢迎接職涯路上的每一次挑戰！勞動部職業安全衛生署成立勞工個人健康諮詢、工作適性評估建議及相關健康指導，以促進身心平衡，幫助勞工朋友儲備健康力！



 單位：北區勞工健康服務中心

 諮詢專線：(02)2299-0501



長照 2.0

新北市長期照顧管理中心

單一窗口完整服務，專家到府評估、擬定長照計畫、連結資源，支持照顧者，在職不離職！

📁 單位：新北市長期照顧管理中心

📁 諮詢專線：1966



新北市公共托老中心

全人多元整合服務，並依個別家庭狀況，輔以臨時住宿或居家服務，是在職照顧者的社區好厝邊！

📁 單位：新北市長期照顧管理中心

📁 諮詢專線：(02)2254-8382



新北有 FU 長照站

社區巷弄內的有 FU 長照站，結合居家照顧、喘息服務及高齡長照資訊，提供照顧者各式支持資源的溫馨小站。

📁 單位：新北市政府衛生局

📁 諮詢專線：(02)2257-7155



長照 2.0

長照資源網

漫漫照顧長路，孤獨疲累又徬徨，為分擔照顧者的負荷，新北市政府衛生局架設長照資源整合網站，提供家庭照顧者專業實用的照顧諮詢、身心支持，讓照顧之路有伴同行更安心！



- 📁 單位：新北市政府衛生局
- 📁 諮詢專線：(02)2257-7155

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：新北市轄區內
- 📁 服務對象：經合法聘僱外籍看護工之家庭

家庭親職

新北育兒資訊網

新北市透過本網站整合托嬰托育及育兒補助等資源，嫁接完整育兒資訊，媽媽育兒難題一站全解！

 單位：新北市政府社會局



新北市幼兒教育資源網

總是忙著整理家務、孩子工作兩頭燒的你，總找不到顧全大局的完美對策？看過來，幼兒補助及招生資訊全蒐羅的學前資源快捷網！

 單位：新北市政府教育局



新北市政府家庭教育中心

孩子大了，主見強了，溝通好困難？中心提供親子溝通、子女教養、情緒調適諮詢，一道道家庭習題，陪你一一解答！

 單位：新北市家庭教育中心

 諮詢專線：(02)412-8185



04

第三人生規劃

從壯世代出發

對於銀髮族來說，想要再次重返職場是個挑戰，無論是面對求職面試的壓力，還是擔心無法適應現代職場文化，都會造成內心的恐慌及焦慮而使人不敢前行。

但誰說退休後，只能在家養老？快跟著一起安排第三人生規劃，跟著我們跳脫年齡限制，一起重整步伐，從壯世代再出發！



再就業指南

重返職場免煩惱
來看看哪些政府單位能幫助你

▶ 見第 40-42 頁

再就業支持

職場學習及再適應
不再畏懼陌生新職場

▶ 見第 43 頁

活到老學到老

適應職場變化
自我充電再進化

▶ 見第 44-46 頁

樂活退休

決定退休後
莫忘權益，享受人生

▶ 見第 47 頁

再就業指南



銀髮就業諮詢

55 歲以上的民眾，或是退休後的你，正適合展開全新的人生階段，你準備好重新再出發？

新北市政府銀髮人才服務據點及各就業服務站，提供客製化就業諮詢服務，包含職業訓練評估、就業促進研習活動及推介就業等，助銀髮求職者回歸職場，成功再就業！

✿單位：新北市銀髮人才服務據點

✿服務項目：推介就業、深度就業諮詢、職訓諮詢、職場體驗班、職場適應課程、職場關懷

✿服務專線：(02)2257-5218、(02)8973-2677

✿單位：新北市政府各就業服務站

✿服務模式：透過事前預約方式，專人客製化個別服務，強化服務深度。

✿服務流程：就業前輔導準備→就業期推介媒合→就業後職場關懷

再就業指南



深度就業諮詢

中高齡及高齡者在求職上的困境，除了職涯方向不明確、年齡、自信不足、擔心無法完成工作的心理壓力，因此新北市提供 1 對 1 專業就業諮詢服務，故邀請專業就業諮詢師提供 1 對 1 就業諮詢服務，針對求職、重返職場前的準備與調適、勞動法令的相關權利與資源，提供銀髮求職者專業建議。

 **單位：**新北市銀髮人才服務據點

 **諮詢專線：**(02)2257-5218、(02)8973-2677

再就業指南



銀髮資源網

專為 55 歲以上、退休民眾設立的就業支持網站，結合線上求職求才、就業資源、進修資源及志願服務等多元資訊。



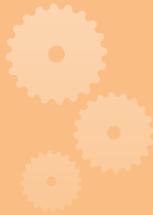
✿ 單位：銀髮人才資源中心

✿ 服務項目：(02)7730-8878

✿ 服務內容：

勞動參與

- 線上就業服務
- 就業促進工具
- 創業資源
- 諮詢服務
- 面試技巧



學習成長

- 職業訓練
- 銀髮課程
- 數位學習
- 職能探索



銀髮資源

- 銀髮專欄
- 銀髮微電影
- 青銀交流



世代傳承

- 志願服務
- 生活資訊



再就業支持



銀光講堂

為協助銀髮者順利就業，及早適應職場，辦理銀髮者職場適應班，分別從「就業前的心態調適」、「求職的面試技巧」及「就業後的職場適應」三大面向進行規劃，以講師專業授課結合互動體驗，培養銀髮者之就業力。

✿ **單位：**新北市銀髮人才服務據點

✿ **諮詢專線：**(02)2257-5218、(02)8973-2677

✿ **服務項目：**推介就業、深度就業諮詢、職訓諮詢、職場適應班、職場體驗班、職場關懷



活到老學到老



數位樂學網

一站式學習平台，整合多樣化課程，儲備職場戰力！為依然有衝勁的你提供完善進修資源，幫助你活到老學到老！

✿ 單位：新北市政府資訊中心

✿ 諮詢專線：(02)2960-3456



活到老學到老



松年學院

適合年滿 55 歲的新北市民專屬進修管道！讓想樂齡退休、持續充電的銀髮族，能夠永保學習熱忱。

✿ 單位：新北市政府社會局

✿ 諮詢專線：(02)2960-3456 分機 3849



活到老學到老



樂齡學院

落實終身學習的銀世代基地，提供資訊工商、健康運動、文創藝能等豐富多元進修資訊，讓你持續接軌市場，學習新技能，為重出江湖做好萬全準備！

✿ 單位：新北市政府教育局

✿ 諮詢專線：(02)2960-3456 分機 2592



樂活退休



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	勞保老年給付	勞工退休金	國保老年年金
性質	社會保險	退休金	社會保險
來源	政府、雇主與勞工共同繳納保費	雇主每月依法提撥至少 6% 退休金及勞工自願提繳	政府與民眾共同繳納保險費
請領方式	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 日前有勞保年資者才能選擇）	1、一次退休金（提繳年資未滿 15 年） 2、月退休金或一次退休金（提繳年資滿 15 年）	老年年金給付（按月領取）

▲ 小提醒：退休時，只要年紀及年資符合資格，這 3 筆錢都能請領喔！



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！

就業服務站臺	地址	電話
板橋	新北市板橋區漢生東路 163 號	02-29598856
三重	新北市三重區重新路四段 12 號	02-29767157
中和	新北市中和區景安路 118 號	02-22461250
新莊	新北市新莊區中正路 425 號	02-22066196
汐止	新北市汐止區新台五路 1 段 268 號	02-86923963
淡水	新北市淡水區中正東路 2 段 73 號	02-28083525
新店	新北市新店區北新路一段 86 號	02-89111750
樹林	新北市樹林區保安街一段 7 號	02-26819453



台灣就業通網站



新北市人力網



新北市
就業服務處



新北銀髮人才
服務 Line@



新北市婦女及
中高齡者職場續航
中心 Line@