

115 年度臺中市政府勞工局身心障礙者就業前準備團體  
健康促進提升就業力團體- 「懂吃、動滋,GO 健康!」

【團體招生簡章】

一、主辦單位：臺中市政府勞工局 第一區職重中心

二、團體時間：115 年

5/7、5/14、5/21、5/28、6/4、6/11、6/18、6/25、7/2、7/16

週四下午 13：00~16:00，共 10 場 (須全程參與)

三、招募對象：

年滿 15 歲以上領有身心障礙者證明者，經專業人員或身心障礙者職業重建個案管理員評估，具就業潛能及動機、目前有健康促進需求及期待，並能夠配合活動全程之服務對象。

四、預計招生人數：12 名

五、活動地點：沙鹿勞工服務中心 3 樓 302 會議室(台中市沙鹿區中山路 658 號三樓)

六、報名方式：由服務人員填寫線上報名表



[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe37rm\\_iFuIGrfsDTueD2ferSkmR1awc9fPUKeJyjAVk-bFPg/viewform?usp=header](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe37rm_iFuIGrfsDTueD2ferSkmR1awc9fPUKeJyjAVk-bFPg/viewform?usp=header)

(報名後須經面試確定是否錄取，面試時間另行通知)

七、報名期間：即日起至 4/10 截止

八、聯絡資訊：(04)26221110 廖小姐，E-MAIL：Xlin263@taichung.gov.tw

115 年度臺中市政府勞工局身心障礙者就業前準備團體

健康促進提升就業力團體- 「懂吃、動滋,GO 健康!」

【團體招生簡章】

團體內容

團體時間	單元主題	領導者/協同領導者
第一次 5/7(四) 13:00-16:00	認識團體與我的身體	黃湘羚/葉好恩
第二次 5/14(四) 13:00-16:00	身體動起來—基礎暖身與伸展	丁麒旋/黃湘羚
第三次 5/21(四) 13:00-16:00	體適能(一)肌力與耐力	丁麒旋/黃湘羚
第四次 5/28(四) 13:00-16:00	體適能(二)平衡與協調	丁麒旋/黃湘羚
第五次 6/4(四) 13:00-16:00	運動與壓力調節	黃湘羚/葉好恩
第六次 6/11(四) 13:00-16:00	運動與健康飲食(一)	丁麒旋/黃湘羚
第七次 6/18(四) 13:00-16:00	運動與健康飲食(二)	丁麒旋/黃湘羚
第八次 6/25(四) 13:00-16:00	健康生活一天	黃湘羚/葉好恩
第九次 7/2(四) 13:00-16:00	健康行為與未來工作	黃湘羚/葉好恩
第十次 7/16(四) 13:00-16:00	團體成果與回顧	黃湘羚/葉好恩

115 年度臺中市政府勞工局身心障礙者就業前準備團體

健康促進提升就業力團體- 「懂吃、動滋,GO 健康!」

【團體招生簡章】

報名表

參加者姓名		性別	<input type="checkbox"/> 生理男 <input type="checkbox"/> 生理女
障礙類別	第__類 _____	等級	<input type="checkbox"/> 輕 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 重 <input type="checkbox"/> 極重
身份證字號 (保險用)		出生年月日	
連絡電話		餐點選擇	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素
緊急連絡人/ 關係		聯絡方式	
轉介單位/職 稱/姓名		聯絡方式	
連結團體目的 /期待(可複選)	<input type="checkbox"/> 提升體耐力 <input type="checkbox"/> 學習健康飲食 <input type="checkbox"/> 提升自身身體狀況的覺察 <input type="checkbox"/> 建立簡單可行的個人健康行為目標 <input type="checkbox"/> 提升參與活動的自信感與自我效能感		
障礙狀況/能 力描述			
特殊需求或注 意事項			

(報名後須經面試確定是否錄取，面試時間另行通知)

# 115 年度臺中市政府勞工局身心障礙者就業前準備團體

## 「職」球對決：開啟你的職涯新篇章

### 【團體招生簡章】

一、招生對象：以領有第一類身心障礙證明，且有接受職業重建服務者為優先，並具備工作動機與就業能力，須經個別晤談，並依面試結果通知是否錄取。

二、招收名額：12 名

三、團體地點：臺中市豐原區陽明街 36 號(陽明大樓-二區職重中心)

四、團體日期/時間：

日期：115 年 6 月 30 日、7 月 7 日、7 月 14 日、7 月 21 日及 7 月 28 日

時間：上午 9：00 至下午 16：00

五、報名期間：即日起至 115 年 5 月 31 日止(報名不等於錄取)

六、聯繫窗口：林姿均職管員(04-22289111 分機 36451)

七、報名方式：由主責服務人員填寫報名表(以下方式請擇一)：

1. 傳真報名：

將附件報名表填妥後傳真至 04-25273384，傳真後請務必來電確認。

2. 電子郵件報名：

以電子檔方式 e-mail 至 [BI98020@taichung.gov.tw](mailto:BI98020@taichung.gov.tw)，(信件主旨請註明：115 年度就業前準備團體報名)。

# 115 年度臺中市政府勞工局身心障礙者就業前準備團體

## 「職」球對決：開啟你的職涯新篇章

領導者/協同領導者：洪雅欣、洪家珣老師

日期/時間		團體場次	單元名稱
6/30(二)	09:00-12:00	一	【自我盤點】我的超能力清單
	13:00-16:00	二	【職場價值觀】打造我的工作動力
7/7(二)	09:00-12:00	三	【迎接挑戰】正視自己的障礙
	13:00-16:00	四	【情緒防火牆】職場人際與壓力
7/14(二)	09:00-12:00	五	【職場大觀園一】多元職類全攻略
	13:00-16:00	六	【職場大觀園二】多元職類全攻略
7/21(二)	09:00-12:00	七	【我的志願】職涯契合度分析
	13:00-16:00	八	【應變大師】問題解決術
7/28(二)	09:00-12:00	九	【入職清單】萬事俱備迎職場
	13:00-16:00	十	【職場大觀園三】多元職類全攻略

**臺中市政府勞工局**  
**115 年度身心障礙者就業前準備團體報名表**

姓名		生理性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
身分證字號		出生年月日	
障礙類別		障礙等級	<input type="checkbox"/> 輕度 <input type="checkbox"/> 中度 <input type="checkbox"/> 重度 <input type="checkbox"/> 極重度
聯絡電話/手機		餐點	<input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素食
個案聯絡地址			
緊急聯絡人		關係	電話 手機
能力狀況概述			
轉介人員/職稱		服務單位/電話	
轉介目的 (可複選)	<input type="checkbox"/> 增進自我認識(興趣、能力優勢與限制) <input type="checkbox"/> 增進對不同職類或工作型態之認識 <input type="checkbox"/> 提升就業動機與就業準備意願 <input type="checkbox"/> 建立進入職場前應具備的基本概念 <input type="checkbox"/> 認識就業過程中可能的挑戰與因應策略 <input type="checkbox"/> 學習在職場人際互動與壓力下維持情緒穩定的方法 <input type="checkbox"/> 其他：		

\*成員需同意參與團體主辦單位個別面試、進行篩選(時間另行通知)

115 年度臺中市政府勞工局身心障礙者就業前準備團體  
3C 工具學習系列



# 擁抱科技 求職有力

讓 3C 工具成為你的就業神隊友

- ◇ 主辦單位：臺中市政府勞工局 第三區職重中心
- ◇ 團體時間：115 年  
7/14(二)、7/17(五)、7/20(一)、7/22(三)、7/24(五)  
每天上午 9：00~下午 4：30 ☺ 供午餐 ☺ 須全程參與
- ◇ 參與對象：同時符合以下兩項，至多 12 名。
  - ✓ 第一類身心障礙者優先、具溝通表達能力及工作潛能，其他障別可來電討論。
  - ✓ 自備可拍照/上網/下載免費手機應用程式(APP)等功能之基本款智慧型手機，主要支持者同意學習並運用手機應用程式(APP)至就業歷程者。  
須經由團體主辦人個別晤談、進行成員篩選。
- ◇ 報名期間：即日起至 6 月 4 日 12:00 截止。
- ◇ 報名方式：由轉介人員填寫報名表，E-MAIL 至  
20141001@ms.syinlu.org.tw，並請來電確認是否收到。
- ◇ 聯絡專線：04-22810025 陳宛瑩 職管員  
04-22810046 劉怡貞 職管員

# 115 年度臺中市政府勞工局身心障礙者就業前準備團體- 3C 工具學習系列

## 報名表

姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
障礙類別	第__類_____	等級	<input type="checkbox"/> 輕 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 重 <input type="checkbox"/> 極重
身份證字號 (保險用)		出生年月日	
連絡電話		餐點選擇	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素
通訊地址			
緊急連絡人/ 連絡方式			
轉介單位/姓名/ 聯絡電話			
手機使用能力概述	例如：是否會操作手機上網設定、常使用那些 APP、常使用手機之功能		
轉介目的/團體參與期待(可複選)	<input type="checkbox"/> 學習交通常用 APP <input type="checkbox"/> 學習工作任務管理 APP <input type="checkbox"/> 學習求職相關 APP <input type="checkbox"/> 學習金錢管理 APP <input type="checkbox"/> 學習時間管理 APP <input type="checkbox"/> 提升工作態度或就業準備度 <input type="checkbox"/> 其他： _____		
可參加成員面談時間(複選)	<input type="checkbox"/> 6/12 上午 <input type="checkbox"/> 6/12 下午 <input type="checkbox"/> 6/17 上午 <input type="checkbox"/> 6/17 下午 *前測+晤談時間約 30 分鐘 *需攜帶個人智慧型手機		

# 115 年 臺中市政府勞工局 第三區職重中心 就業前準備團體 單元主題表



團體次數	日期/時間	單元主題
第一次	7/14 (二) 09 : 00-12 : 00	相見歡
第二次	7/14 (二) 13 : 30-16 : 30	時間管理
第三次	7/17 (五) 09 : 00-12 : 00	交通管理(一)
第四次	7/17 (五) 13 : 30-16 : 30	交通管理(二)
第五次	7/20 (一) 09 : 00-12 : 00	AI 助你一臂之力
第六次	7/20 (一) 13 : 30-16 : 30	健康管理
第七次	7/22 (三) 09 : 00-12 : 00	工作任務管理
第八次	7/22 (三) 13 : 30-16 : 30	金錢管理
第九次	7/24 (五) 09 : 00-12 : 00	工作態度與職場倫理
第十次	7/24 (五) 13 : 30-16 : 30	綜合情境模擬

團體地點：東區勞工服務中心 一樓多功能教室  
(台中市東區仁和路 362-1 號 東峰公園內)

115年臺中市政府勞工局身心障礙者就業前準備團體

# 職場金三角

聽懂指令、主動回報、有問題就問，  
讓你的工作變順利。

團體日期：

6/10、6/17、

6/24、7/1、7/8

地點：

臺中市政府文心樓  
(臺中市西屯區臺灣  
大道三段99號)

報名日期：

即日起至4/30

報名方式：

由主責服務人員填  
寫報名表後傳  
真，並來電確認

聯繫窗口：邱欣怡職管員  
電話：04-22289111分機35448  
傳真：04-22521247

優先資格：第一類身  
心障礙者，具工作動  
機與就業能力，依面  
試結果通知。

# 115年臺中市政府勞工局身心障礙者就業前準備團體

團體領導者:楊壹甯、鄒孟珈

團體場次	日期/時間	單元主題
第一次	6/10 09:00-12:00	啟程: 認識職場金三角
第二次	6/10 13:00-16:00	守規: 時間與規則的遵守
第三次	6/17 09:00-12:00	溝通: 職場禮儀與表達
第四次	6/17 13:00-16:00	傾聽: 接收指令不出錯
第五次	6/24 09:00-12:00	回報: 主動讓主管知道
第六次	6/24 13:00-16:00	負責: 問題處理與承擔
第七次	7/1 09:00-12:00	穩定: 壓力下的自我管理
第八次	7/1 13:00-16:00	應對: 與人相處的分寸
第九次	7/8 09:00-12:00	適應: 職場文化的眉角
第十次	7/8 13:00-16:00	驗收: 職場金三角實戰

# 115年臺中市政府勞工局身心障礙者就業前準備團體

## 團體報名表

\*成員需同意參與團體主辦單位個別面試、進行篩選(時間另行通知)

姓名		生理性別	<input type="checkbox"/> 女 / <input type="checkbox"/> 男
身分證字號		出生年月日	
障礙類別	第 類	障礙等級	
連絡電話		餐點	<input type="checkbox"/> 葷 / <input type="checkbox"/> 素
能力狀況 概述  特殊需求 注意事項			
緊急聯絡人	姓名:	關係:	
	電話:		
轉介單位	單位名稱:	電話:	
	轉介人員:		
轉介目的 可複選	<input type="checkbox"/> 學習工作規則 <input type="checkbox"/> 建立正確職場禮儀規範 <input type="checkbox"/> 學習職場情緒管理與壓力因應 <input type="checkbox"/> 學習職場人際溝通與應對 <input type="checkbox"/> 其他:		