



# 職場新勢力 打造女性再就業的超能力

《蓄勢待發》PODCAST EP07

## 社團法人 臺灣女性生涯發展協會 (Taiwan Women Career Development Association)

以關懷女性人生各階段的生涯議題，協助女性內在自我的突破與成長，面對當代職場的挑戰，以及擁抱社會文化的期許，讓女性發揮工作與家庭的多元角色，進而對家庭、社會做出有價值的貢獻為宗旨。



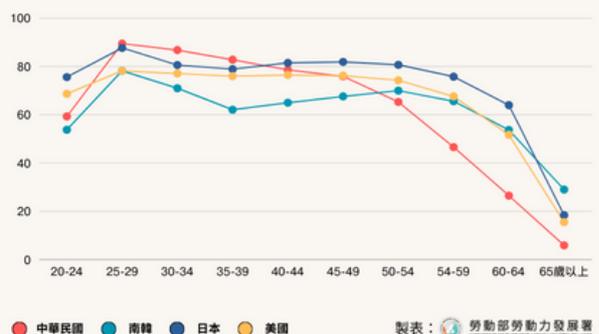
左：勞動力發展署身心障礙者及特定對象就業組施淑惠組長  
右：臺灣女性生涯發展協會陳若玲理事長

你認為未來的世界需要什麼樣的人力跟能力？勞動部勞動力發展署集結了一群為人力發展而努力的幕後推手，讓我們說給你聽勞動力的故事，歡迎來到勞動部勞動力發展署《蓄勢待發》Podcast 頻道。

我國女性勞動力參與率按年齡組別觀察於25-29歲達到高峰89.5%，高於其他主要國家，後因婚育等因素影響，隨年齡增加而逐步下降，50-54歲則降至65.3%，55歲以上不及5成，低於其他主要國家，鼓勵國內婦女重返職場不僅能彌補少子化造成的勞動人口短缺，也能同步提升國家經濟發展的競爭力

### 民國111年主要國家勞參率

25-29歲我國女性勞參率最高近九成，之後隨年齡一路下降。



# 女性隨著因婚育等因素而退出勞動市場，等到將來想再重返職場時，通常會面臨什麼樣的難題？

施淑惠組長：其實台灣過去十年來的婦女勞參率已經有比較明顯的成長，在民國102年時突破50%，而過去十年來的數字，女性勞參率增加的比例是1.77%，男性勞參率只增加0.24%。

世界各國婦女勞參率情形是一個M型的結構，意思是他們的婦女勞參率在婚育之後會下降且會再上去，但是台灣的婦女勞參率在25到29歲時是一個高峰，到30歲以後會隨著婚育的因素下降，且之後就沒有再上來，也就是說隨著女性年齡的增加，勞參率是遞減的，並不會像其他國家，當原本需要照顧的孩子長大，婦女可以再重回職場實現自我或從事職場夢想的工作。尤其是婦女朋友經過一段時間照顧家庭、照顧孩子，在重返職場的時候，常常會面對自信心不足的問題，另外還有她會對於自己的職涯產生迷惘，不確定自己還能不能像之前投入職場時的樣子，會擔心自己專業能力可能跟不上現在的職場環境，認為專業技術不足的問題，甚至有時也會面臨

## 婦女重返勞動市場

婦女朋友想找工作不知從何著手，歡迎就近洽各地公立就業服務據點，有專業就業服務人員提供就業諮詢、協助安排參加職業訓練及推介就業媒合，也可上勞動力發展署網站「婦女專區」查詢相關資訊。



家庭支持系統的難題，可能先生或者公婆希望她能繼續留在家裡照顧孩子、照顧家庭，所以婦女朋友會有幾個重返職場的困境，這個大概是我們實務上遇到的問題，那該如何解決這個問題，除了政府有一些補助與協助措施外，也很需要跟民間團體合作，所以才會跟臺灣女性生涯發展協會提出相關計畫，共同為想重返職場的婦女朋友們提供協助，而我們要努力的就是讓那群想重返職場的女性朋友們，可以在她們的照顧責任到一定的階段後，協助她們順利重回職場。

陳若玲理事長：來臺灣女性生涯發展協會上課的學員從30歲到60歲都有，除了大學、研究所畢業外，也有國外留學回來或甚至是博士學歷的，有的朋友是因為照顧孩子或是因為晚婚，現在則多增加了一項是要照顧長輩。接觸到這些學員時，我們就發現現在人可以活得很長，可能到60歲還要照顧80歲的長輩，想想看你的生命這麼長，當孩子長大後，是不是也可以來完成當初媽媽的夢想？是不是可以嘗試以前想要做的工作？

剛剛提到自信心不足、職涯認知不足或專業技能不足，這都是個人層面，但是我覺得在家庭中先生或公公婆婆的支持非常重要，還有一個就是企業用人單位的認知要改變，要讓企業也歡迎這些已經有工作經歷至少3到15年的婦女朋友，能再成為他們的優秀人才之一。

## 台灣女性生涯發展協會如何協助二度就業婦女重返職場？



陳若玲理事長：首先要非常感謝勞動部勞動力發展署有這樣的機會，當我們在2019年8月成立時，其實什麼都沒有，就憑著熱情和勇敢來協助台灣的女性朋友解決社會和家庭問題，過去我個人經歷是心理及人資管理的專業背景，也曾經在宏碁、緯創、南山人壽、中菲行、國際物流等知名企業擔任過人資高階主管，有很多機會到歐美國家，我就看到很多的歐美人士，他們可以在7點或7點半上班，在4點下班接送孩子。當然我們也有這些法令，也可以提出申請彈性上下班，但真正要落實到大多數的企業，其實還有一段距離。更重要的是這些已經離開學校很久的女性朋友們，一旦進入家庭之後有很多人沒有勞保，也沒有機會去接收到一些課程的訓練，所以我們就提出三年「新女性再造計畫」，透過一系列的課程，包括如何協助婦女重回職場，舉辦一個禮拜一天總共四天的工作坊，另外也有進階的職場素養工作坊課程，提供一對一的職涯諮詢，有不同的老師、心理師來協助女性朋友去釐



清她們碰到的一些個人或家庭的困擾，我們在累積過去三年的經驗中，根據調查很開心的發現到有60%的人重回職場，如果婦女朋友們有心想要繼續再工作的話，可以到協會來參加工作坊，今年也會推出一系列的課程，而且完全免費，可以用關鍵字或到協會網站或FB，同時也會在Accupass活動通上公布訊息。

## 政府與社會各界合力提供資源與協助，希望大家把握機會善用難得的資源

施淑惠組長：政府機關有想法，其實也需要與民間團體合作，像臺灣女性生涯發展協會是獲得政府公益彩券回饋金的補助，他們提出很好的課程構想，像是職場對焦、提昇自我效能、韌力測試，也有一些排除就業障礙的課程等。課程是採循序漸進的方式，包含專業老師們

**婦女再就業計畫**  
**再就業獎勵**  
全時工作 3萬元，部分工作 1.5萬元  
每月薪資達基本工資1/2以上

**適用對象** 因家庭因素退出勞動市場180日以上之婦女  
**申請程序** 向公立就業服務機構求職登記，經推介並穩定就業滿90日，於就業期滿次日起90日內，向原推介單位提出申請。

勞動部勞動力發展署  
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

## 設計「如何30分鐘煮好一頓晚餐」課程，其實也是在訓練重返職場婦女朋友的計畫與前置作業能力

在這個過程中的引導，讓妳有很多的聆聽與覺察，課程中還會出一些功課，例如最有趣的一個課程是30分鐘內要煮好一頓晚餐，因為一旦女性重返職場之後，全家人都覺得很焦慮，回家有沒有晚餐可以吃？還有上班後，要怎樣跟同事相處，面對新工作的適應期等等，這些對女性來講都是新的挑戰，像我有有一次參加成果發表會聽到一個媽媽講她照顧有身心狀況的孩子七、八年了，這段時間她從來沒有照過鏡子，沒有時間好好看看自己的樣子，也不知道如何處理妝容，我聽了眼淚差點掉下來，像這位媽媽的例子，今天如果她要再工作的話，就必須要學會基本服裝儀容的打理，婦女要踏出基本的這一步真的需要



一些勇氣跟學習，所以更需要團體裡面學員跟老師彼此間的支持，這其實就是一個很重要的力量。

## 鼓勵婦女就業方面，政府有一些什麼計畫或措施？

施淑惠組長：國人不論男性或女性，進入公立就業服務機構，都會有一案到底的就業服務，現在每年婦女的推介就業率是接近八成，也就是說十個人透過公立就業服務機構推介媒合，有八個人可以成功就業，政府在104年將二度就業婦女（離開職場兩年）納為特定對象，就有相關的就業促進措施，比如可以免費參加職業訓練、領取職訓生活津貼、求職交通補助金等等，另外也有職場學習再適應津貼及提供雇主僱用獎助等，前三個月工作津貼都是由政府補助基本工資，雇主僱用二度就業婦女後可以申請僱用獎助1萬1,000元，這些都是我們執行促進就業的獎補助措施。



## 各地公立就業服務據點，都有專人提供一案到底的就業服務協助

「婦女再就業計畫」則是更往前推進，對於離開職場半年的婦女朋友，如果想要重返職場，勞動部提供三個重要的協助措施，首先是雇主的支持很重要，我們提供雇主「職場工時調整獎勵」，因為婦女朋友可能一下子沒有辦法從事全時工作，或是工作時間需要彈性調整，政府就補助每人一個月3,000元，最長12個月，也就是說如果雇主僱用離開職場兩年以上的二度就業婦女，不僅可以運用僱用獎助，也可以工時調整獎勵，協助婦女穩定就業。

# 自主訓練獎勵協助外送員媽媽順利申請學習會計課程

第二個是提供婦女重返職場穩定就業三個月三萬元的就業獎勵，部分工時則是一萬五，但是薪資一定要超過基本工資的一半以上才可以。第三個是自主訓練獎勵，台灣婦女很多都受過高等教育，她們六、七年沒工作並不表示原來專業能力就消失，但她們可能會擔心自己技術落後了等等，我們就提供婦女三萬元的自主學習訓練獎勵，鼓勵去更新專業知識，這樣對於重返職場也比較有信心，及自我提升價值感，今年113年預計三月份會用公告自主訓練計畫申請，希望婦女朋友們到時候可以把握機會。

陳若玲理事長：去年推出計畫時，我也在協會裡面大力推廣，我們有位學員因為照顧兒子的關係需要有彈性的上班時



桃竹苗分署提供就業諮詢及輔導等服務，幫助婦女重返職場。(圖/勞動部勞動力發展署桃竹苗分署)

## 或許把握住一個機會，妳的人生從此就轉變了

間，她就去做外送員，我說這樣子妳不是很辛苦嗎，我告訴她一定要在12月31日之前寫出計畫書，並特別盯著她，12月30日她送一個訊息給我說：「老師，我終於把計畫書趕出來了！」在1月時，她告訴我說她申請通過了，我們都好高興，她終於可以去上關於會計的課程。我們有很多這種發生在學員身上的美妙故事，她們的人生可能從此改變，我們真的很期待更多女性朋友能夠善用政府資源增強自己的能力，快速跟企業、社會接軌，我們也會在2月29日之前開說明會，到時候婦女朋友可以報名線上說明會，會有專人協助說明怎麼寫自主學習獎勵的計畫書。

協助婦女重返就業，提升女性勞動參與

### 婦女再就業計畫

政府補助 /

- 自主訓練獎勵**  
最高發給3萬元
- 再就業獎勵**  
全時工作發給3萬元 / 部分工時發給1.5萬元
- 雇主工時調整獎勵**  
每一職缺每月核發3千元，最長12個月

因家庭因素退出勞動市場  
180日以上的婦女  
重回職場!

詳細內容請查詢 <https://gov.tw/FCQ>

# 針對想創業的婦女朋友們，政府也提供相關協助措施

施淑惠組長：我有一位鄰居在照顧孩子那幾年，偶爾會做甜點分享給鄰居、朋友，之後就有口碑，再來就有人訂購，她因此創造一個斜槓人生。的確，女性微型創業中有很多這樣的例子，這方面政府也有做一些創業協助，像是「微型創業鳳凰計畫」，就是提供創業貸款200萬的利息補貼，重點是也提供創業的課程，教妳怎麼創業，包含創業最重要的財務規劃，很多人創業只知道自己做的東西很好吃，憑著理想投入成本，覺得就收點工本費，都忘記要把自己的工資算進去，不知道創業要有管理、行銷成本，如果妳還聘請員工，那員工的管理及保障就有相關法規，若是做食品的，還有目的事業主管機關，如食品安全規範等等，所以在創業的部分，政府也提供許多的諮詢服務。



陳若玲理事長：在去年，臺灣女性生涯發展協會嘗試了一個教練陪伴計畫，有很多從北中南地區的婦女朋友來申請，後來有六位婦女朋友中選，我們是一個教練陪伴兩個學員，總共三個教練，很棒的是其中有一位學員她是在疫情期間在國外學會做爆炸巧克力，就是你把牛奶倒下去，巧克力就破爆開，裡面會有繽紛色彩的棉花糖，大人小孩都非常喜歡，我們讓這位學員的爆炸巧克力跟另外一位做手工布包的學員合作，把巧克力放在兔子造型的手作布包裡，作為她們聖誕節的促銷產品，大家互相幫忙、彼此合作，真的是非常棒。另外還有一位學員，她是家裡做手飾、水晶、耳環等等，我們也幫她規劃之後可以作為節慶的禮品，學員們彼此可以做一些異業整合，大家一起努力。

施淑惠組長：我覺得女性在重返職場的過程當中，自我覺察還有支持團體的協助是很重要的，不管這個支持團體是來

# 花若盛開蝴蝶自來 人若精彩天自安排

自何種網絡關係，像有些婦女朋友在照顧孩子時會有媽媽社群，而在協會這邊，如果妳來參加協會的課程，他們其實就有一個Line的社群，經常有增能及信心增強的協助，尤其是重返職場準備的一些幫助，我覺得找到一個適合自己，而自己也願意參與的支持團體是很重要的。第二個部分是我覺得有一句話是這樣講的，花若盛開蝴蝶自來，人若精彩天自安排，我們以前常常聽到，你要自助、人助，而後再有天助，過去我也碰過一些女性朋友進入家庭後，發生一些不幸的事情，那千萬不要被打敗，沒有一個人不會遭遇到挫折，在這個過程當中它就是一種堅忍性格的歷練，也千萬不要給自己有任何的設限，到支持團體尋求鼓勵，發展署的就業中心，我們也會提供支持與協助，我覺得女生之所以長壽有一個很重要的原因，就是她們的環境適應力其實是比較好的，她在理解人跟人之間的關係上，掌握環境變化的部分，不論是心思的細膩度或是在對應的態度調整上相對來說都比較有彈性，所以我們期待女性朋友除了在家庭以外，同時在職場也能撐起自己的一片天。



陳若玲理事長：我想分享給婦女朋友的是，不管幾歲都不要自我設限，一定要去客觀釐清清楚自己重回職場的動機，就是很簡單的英文字「WHY」，因為每個人的生涯發展階段不一樣，可能妳這一階段很需要去還貸款、需要去解決孩子的補習費，那就先以賺錢為主；如果妳是想要找個能夠兼顧家庭與工作的職位，比如需要有部分的時間照顧爸爸媽媽，那就不可能回到之前的工作狀態，如果是這樣就不能期望像以前一樣要有六萬元的薪水，或是妳真正想要的是轉換跑道去做自我實現，那當然就要更深度的學習，去挖掘自己的優點，釐清想要從事什麼樣的行業，最後就是要掌握機會婦出江湖，所以朋友們不要再遲疑了，有機會時勇於掌握機會，善用政府跟協會的資源，我們已經改變了非常多婦女朋友的生命故事，之後有機會再跟各位分享。