

「新女性生涯再造計畫」

# 女性重返職場

## 重塑生涯的關鍵十法

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

編印  Taiwan Women  
Career Development  
Association  
臺灣女性生涯發展協會

本計劃由公益彩券回饋金補助



 走出江湖  
Women 二度就業婦女發展支持

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

編印  Taiwan Women  
Career Development  
Association  
臺灣女性生涯發展協會

## 目錄

---

序	給走在重返職場路上的妳	2
Step 1	<b>生涯發展</b> ：生涯發展的槓桿在於觀念	5
Step 2	<b>理清頭緒</b> ：為什麼想重返職場？	8
Step 3	<b>解析自己</b> ：重新盤點優勢與偏好	11
Step 4	<b>職場認知</b> ：翻轉對職業／工作的思維模式	16
Step 5	<b>資訊升級</b> ：掌握產業脈動，認識行職業需求	20
Step 6	<b>提升職能</b> ：需要熟練什麼新工具來強化技能	24
Step 7	<b>規劃新生活</b> ：練習紀律和建立支援系統	27
Step 8	<b>生涯藍圖</b> ：擬定合適的生涯發展模式	32
Step 9	<b>重整出發</b> ：去蕪存菁，重寫你的履歷表	36
Step 10	<b>職場EQ</b> ：職場最加分的情緒智商	41
祝福	改變自己，改變未來	46

## 給走在重返職場路上的妳

女兒、女性員工／主管、太太、媽媽、家庭主婦、職業婦女、創業家、照顧者——在人生全程的生涯發展歷程中，女性往往扮演多元的角色。角色之間的衝突，常常是許多女性選擇離開職場的原因，例如：懷孕、教養子女、照顧家人、公司組織重整變革、提早退休等等。

- 妳曾想要再度工作嗎？為什麼呢？
- 妳想找什麼工作職務？全職或彈性工作？
- 妳已經做好了重返職場前的準備工作嗎？

面對快速變化的社會環境，在重返職場之前，先要建立正確的生涯觀。在妳專注於一展長才時，為了能兼顧家庭與事業，必須有系統的準備，並積極投入和學習，進而建立合宜的生涯發展目標。如此一來，妳的事業將賦予妳的生命更寬廣的意義。

女性重返職場要做的準備、待克服的問題與一般就業不同。市面上一直欠缺能夠一步步引導女性有系統地重返職場的指南。這本〈女性重返職場，重塑生涯的關鍵十法〉，是臺灣女性生涯發展協會獻給女性朋友們的禮物。跟著手冊的十個關鍵方法，我們希望讓有意重返職場的女性看見自己的需要、能力與未來，一步步擘劃生涯發展藍圖，最終順利踏上生涯的新階段，創造彩虹的人生。

臺灣女性生涯發展協會理事長

陳若玲

# Step 1 生涯發展

生涯發展的槓桿在於觀念

如果妳以為工作只是找一個職業，賺錢營生，那就落伍了。工作是職涯、是生涯的一環，我們正處在從「生涯發展」的角度思考人生規劃的時代。

生涯是什麼？生涯是一個人的生命全程，從出生到生命結束，統合了人一生的生活、學業、志工、職業，和各式各樣的社會角色。「生涯發展」就是以人生全程的視野，系統化、前瞻性地規劃自己的生命歷程，設計出個人獨特的自我發展組型，發展並實現自我，為自己畫出美麗的生涯彩虹。

決定投身或重返職場時，從科系選擇、婚姻、生養子女、職業，以至於專業培養，無論選擇有酬或無酬的工作，生涯發展的目標就是要讓過程中的每一個決定，都能夠持續建設自己。不論男女，工作不僅提供家庭經濟來源，更具有許多心理和社會層面的意義和價值。

比一比王小姐與吳小姐的故事，就能看出有前瞻性的生涯發展觀很重要。

**王小娟**：因為照顧子女而離開職場七年多，閒暇時跟朋友們去學畫畫、參加合唱團、上網看網拍團購，興趣雖然多元，但多年來並未接觸職場環境。小孩長大後，小娟決定重返職場，寄出多份履歷表，都石沈大海，數度碰壁，心中覺得很焦慮。

**吳美芳**：四十八歲時，因為公婆相繼生病住院，不得不辭職照顧長輩。有了重返職場的念頭後，就選擇參加就業準備工作坊，瞭解到生涯發展的必要性，開始積極去圖書館借閱財經雜誌，瞭解市場脈動；參加社區開設的excel課程，同時也在網路上追蹤數個金融相關的粉絲專頁，更新生疏多年的專業，做好隨時重返職場的準備。孩子上大學後，她把握空檔認真自學，也開始試著和老公聊聊時事，讓家中氛圍輕鬆了許多。她發現自己的心情變得踏實，生活也比以前更豐富、更有活力。

除了新生涯的規劃外，改變當下生活的重心同樣重要，畢竟生涯發展是一項「關於自我」的事。現在的妳或許身兼孩子的媽媽、丈夫的妻子、婆婆的媳婦、父母的女兒，往來穿梭在這些身分之間，真正留給自己的時間精力足夠嗎？想要投身或重返職場，發展新的生涯，意味著必須重新改變原本生活的重心，以自我生涯發展為中心，做利人利己的規劃。這之中有潛在衝突，也有妥協，都是重返職場的一部分。

想要展開新的生涯，首先要相信生涯發展對自己的重要性及因果關係。我們要肯定自己追求自我實現及成就自我的價值，這就是重返職場的第一步。

Step

2

## 理清頭緒

為什麼想重返職場？

瞭解生涯發展的重要性之後，我們要自問：為什麼想重返職場。一般來說，常見的原因包括：

- 經濟性需求
- 可支配時間變多（例如：照顧子女、長輩的時間變少）
- 缺乏自我價值感、生活目標、生命意義
- 追求自我實現與自我突破

釐清內心的頭緒是重返職場前必備的第二步。試著問自己：我需要、想要的是什麼？我追求的是成為怎樣的一個人？這是一個重新定位自己的過程。當我們脫離母親、照顧者的角色和位置，或者承擔那些角色的時間逐漸變少時，不妨多放一點心思在自己身上，想想是否能為自己成就什麼。

**陳小倩：**育有一子，孩子出生後辭職成為家管。孩子上高中後，發現他們不再需要自己手把手地照顧，也希望自己不要浪費過去多年人資管理的專業，萌生重返職場的想法。

**張湘湘：**父親生病後辭職照顧多年，直到近日父親辭世，想要找事情讓自己轉移注意力。此外，在家照顧父親這段日子，經濟上倚賴丈夫，又因為與社會區隔，鮮少共同話題，使得夫妻關係有些緊張。希望能夠透過重返職場，找到屬於自己的成就，也豐富自己的閱歷和內涵，讓夫妻互動更多樣。

重新認清自己的需要之後，要堅信自己值得進一步的自我實現，並且下定重返職場的決心。這股決心是推動我們改變的原動力。

**降低重返職場的擔憂，先完成自我檢核表。**

妳想要重返職場，卻又有一些擔憂嗎？下面的自我檢查表，可以協助妳客觀釐清自己。

正視自己，才有機會超越自己。想想看，重返職場有哪些事讓妳擔憂？

### ■ 重返職場——自我檢核表

#### ◎ 自身

- |                                    |                                       |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 專業知識、技術不足 | <input type="checkbox"/> 不知道自己志趣所在    |
| <input type="checkbox"/> 自信心不夠     | <input type="checkbox"/> 缺乏豐富的履歷      |
| <input type="checkbox"/> 希望有成就感    | <input type="checkbox"/> 其他：<br>_____ |

#### ◎ 家庭

- |                                     |                                       |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 要改變現有的家務分工 | <input type="checkbox"/> 家人不支持        |
| <input type="checkbox"/> 難以兼顧照料小孩   | <input type="checkbox"/> 家中長輩需要照顧     |
| <input type="checkbox"/> 有經濟壓力      | <input type="checkbox"/> 其他：<br>_____ |

#### ◎ 職場

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 職場對於中齡婦女既有的偏見 | <input type="checkbox"/> 產業環境變遷很大     |
| <input type="checkbox"/> 職場的工時不夠彈性     | <input type="checkbox"/> 職場的人際相處      |
| <input type="checkbox"/> 工作和家庭難以平衡     | <input type="checkbox"/> 其他：<br>_____ |

Step

3

## 解析自己

重新盤點優勢與偏好

孩子們終於上了小學，讓 42 歲的曉玉萌生重返職場的念頭。中斷職場六、七年的她，以前在公司擔任總務和行政職位，但是現在這樣的職缺因為數位化，已經越來越少。在參加重返職場工作坊後，受到啟發，開始積極地尋找新的就業機會，也很幸運地經親友推薦到旅行業務。旅行社希望業務人員能積極與客戶經營交情，像是過年前打電話問候，順便行銷年節行程，平時較內向的曉玉常常達不到公司期望。曉玉也不是喜歡到處趴趴走的人，對國外的風景名勝不是很熟悉，工作起來分外勞累。曉玉心想，雖然待遇還可以，但是這不是她想要投入的工作，因此開始思考自己真正想要的、適合的是什麼。

熱愛自己的工作，是每個人的夢想。工作並不難找，但是要找到一個合乎性格、志趣的工作，需要許多客觀評估。我們都希望能夠發展專業並長久的職涯，因此，重新盤點自己的

偏好、釐清自己的特質再重要不過了！想踏入或重返職場的妳，不妨做個小練習，重新認識自己吧！

### ■ 重新解析妳自己

(用三分鐘的時間靜心想想，並拿起筆來描述妳自己。)

- ◎ 我的個性
  - 1. ....
  - 2. ....
  - 3. ....
  
- ◎ 我的能力
  - 1. ....
  - 2. ....
  - 3. ....
  
- ◎ 感興趣的工作
  - 1. ....
  - 2. ....
  - 3. ....
  
- ◎ 過去的工作
  - 1. ....
  - 2. ....
  - 3. ....

現在回頭仔細看看自己寫下的關鍵字，並想想下列的問題：

1. 讓妳感興趣的工作，哪一個跟自己的個性、能力、興趣比較契合呢？
  
2. 妳以前做過的工作，符合上面哪些關鍵字，不符合哪些關鍵字呢？

符合： .....

不符合： .....

剛剛寫下的關鍵字，讓妳聯想到了哪些工作／職務／產業呢？

① .....

② .....

③ .....

恭喜你，重新檢視自己，就是向重返職場跨出一大步！現在妳更瞭解自己一點了，聽聽他人如何看待自己，也是一個認識自我的好方法。找一個親近的朋友、家人，跟他分享妳的發現。問問對方，在他眼中的妳，又是怎麼樣的人。如果妳能在他們的回饋中得到啟發，將有助妳找到理想生涯哦。

曉玉透過上面的練習，發現自己雖然個性比較內向，但是喜歡與人互動，尤其是帶給他人新的知識和啟發。這兩、三年來她為了重塑體態、修養心性，維持著上瑜伽課的嗜好，也出於興趣上網鑽研更多瑜伽相關的知識。因此，曉玉常在課堂中擔任小助手，幫老師注意同學們的伸展、呼吸；在這過程中，她受到老師和同學們的肯定，找到了很多的成就感。於是她決定，要成為一名瑜伽老師。

然而，除了專業知識之外，要獨立開班授課並招生，是一門很大的學問：例如設立目標客群、場地、職場的趨勢等等。為此擔憂的曉玉向瑜伽老師提出自己的煩惱。老師告訴她，因為長照需求提高，各社區的日間照顧中心非常需要規劃康樂活動的老師。對曉玉來說，這是一個難得的契機。一般瑜伽動作對於高齡者，難度較高；

她心想，若是能夠設計出一套適合銀髮族的瑜伽課程，自己就能走出一條與眾不同的職涯了。

想要重返職場的妳，不論是回到原本的崗位／領域，或是踏上新的道路，**重新盤點自己的偏好、釐清自己的特質**，會是很有幫助的前置作業！思考自己感興趣的走向時，也別忘了步驟一談到的，要有「**前瞻性的生涯發展觀**」，試著在過程中就妳的選擇多做一些有展望的發想。重新探索自己後，我們才能更有效率地尋覓理想的職涯。

在步驟三，我們重新盤點了自己的特質，有更多向內的自我認識。本章我們要談談向外的職場探索。

深入瞭解各個職缺的工作內容、錄用條件等等，是探索職場的關鍵。104、1111、就業通等人力銀行常常是方便求職者尋找工作的起步點，只要輸入關鍵字，數量多得讓人眼花撩亂的職缺盡收眼底。由於數量過多，通常大家會設立條件加快篩選，像是地點、薪資、工作性質等。這麼做雖然可以很快將選項限縮到一定範圍，省時間，卻也可能錯過適合自己的機會。

從生涯發展觀來看，每一份工作都可以是鋪成生涯大道的一塊磚。我們寧可多花一些時間仔細看看工作的內容、職場的需求，確認它是否適合妳。舉「財務」類的職缺為例，工廠

財務需要填寫進出貨單，會計師事務所的財務要懂得報營業稅……，這些細節往往不能從標題看出來。

妳可能對一個工作感興趣，但會擔心自己沒辦法符合求職條件。因此，我們必須先瞭解自己，以及該職缺的工作條件。別讓既定印象限制了我們的想像力，像是「記者就是到處跑採訪」、「服飾店員就是要很會搭配」、「補習班老師就是很會講笑話吸引學生」，這些印象不一定符合實情。翻轉刻板印象其實很簡單，試著把上述句子改成問句：「記者就是到處跑採訪嗎？」、「服飾店員就是要很會搭配嗎？」、「補習班老師就是很會講笑話吸引學生嗎？」，也許妳會得到不一樣的答案。

同樣的道理，妳心目中的工作，不一定是那麼遙不可及。當求職的我們停留在「觀望」的階段，那才是遙不可及。如果妳對一個職缺／工作／行業感興趣，認為可能適合自己，不妨主動出擊，積極搜羅更多相關的資訊，有助於妳理解這份工作。（下表可以幫助妳蒐集資訊）

■ 上網找三個妳有趣的職缺，仔細過濾相關資訊，並彙整在下面的表格。

---

公司／職務名稱

①                      ②                      ③

---

職缺條件

①                      ②                      ③

---

吸引妳的地方

①                      ②                      ③

---

自己有待加強的地方

①                      ②                      ③

---

這一步，我們談了職場探索的關鍵：**深入瞭解工作機會的內涵**。每一個工作都是職業生涯的重要拼圖，所以要謹慎並仔細地檢視每一個可能的選項。為了避免我們的想像力被既定印象限制，多主動問問題：問自己問題、問職場前輩問題。

要記得，重返職場最重要的是「知行合一」：除了收集資訊之外，也要勇於行動，讓自己跳脫無止盡的觀望，走向生涯的下一個階段。

**美美**：決定重返職場後，美美非常積極找工作機會，但都停留在瀏覽的階段。自她利用這個方法仔細研究各種職缺後，漸漸瞭解自己想要的職缺和公司，並且更客觀的評估自己。細心比較之後，她選擇進入旅館行業的人資教育訓練部門。

**珠珠**：珠珠透過這個方法，發現除了評估是否勝任工作外，也很在意地點必須離家夠近、方便接送小孩。在瀏覽求職條件時，她發現自己多益考試分數不是很理想，只有 500 分。於是，她決定先從加強自己的英文能力開始。經過三個月的努力後，考到了六百多分，為求職奠下了紮實基礎。

Step

# 5

## 資訊升級

掌握產業脈動，認識行職業需求

在步驟四，我們談到「深入瞭解工作機會的內涵」，是從一個微觀的角度看職涯。而在步驟一我們談到，「生涯發展」是以人生全程的視野，系統化、有前瞻性地規劃自己的生命歷程。為了讓自己的生涯有「前瞻性」，我們也要用巨觀的角度看職涯：**針對妳有興趣的工作／職務做深度的資訊收集和學習**。「掌握產業脈動，認識行職業需求」，就是步驟五的核心。

有一名熟練的漁夫，在沿海釣魚多年，經驗老道。為了能夠出海捕魚，賺更多的錢，花了很長一段時間研究如何給自己造一艘帆船。費盡千辛萬苦，終於造好帆船時，卻發現身邊的同行換了最新型的動力船，只要一拉船外機的繩子，船就能飛快地馳騁於海面。漁夫回頭看看自己嶄新的帆船，不禁嘆了口氣。

故事中的漁夫，雖然具備釣魚的好功夫，卻沒有洞察機先，所以只能望著同行疾駛向大海的背影。所謂的洞察機先，或者說我們談到的「前瞻性」，就是「**掌握產業的脈動**」。想要重返職場的妳，就像身懷絕技的漁夫；為了讓妳的核心能力有發揮到極致的機會，除了磨練自身的技藝之外，也要時刻關注產業的動態，跟上時代的趨勢。

關注產業動態的方法有很多，常見的有下列五種：

(1) 新聞 (2) 財經刊物 (3) 網路資源 (4) 身邊親朋好友 (5) 過去的同事。最基本的是常看新聞，瞭解社會和國際發生的大事；進階一點，可以定期閱讀各類財經刊物。除了傳統媒體，形形色色的社群媒體上更有豐富的資源和多樣的觀點，惟閱讀時須更加謹慎。網路世界浩瀚如海，有些資源不一定在第一時間就能找到，所以別忘了身邊的親朋好友和曾經共事的同事，他們可能有妳所需要的資訊。

雖然每個產業的動態不盡相同，掌握趨勢的方式也不同，但「心法」卻是一樣的：超前思考，勇於想像。儘管我們不一定能預測趨勢，但察覺到機會後，要敢於嘗試並走出一條屬於自己的道路。

我們來看看亦芬的故事：

亦芬曾是一名軟體工程師，因為生養小孩離開職場六、七年。兒子上了小學之後，不用每天花時間陪伴。在家閒來無事的她，有了重返職場的念頭。話雖如此，軟體產業在這六、七年之中已今非昔比，光是重新入門就要費上很大的功夫，還得照看兒子的亦芬無法投入那麼多的時間和心力。

兒子升小二的暑假，亦芬為兒子報名了正夯的機器人課程，希望兒子玩中學、學中玩。觀課的時候，亦芬發現上課用的不管是寫程式的軟體，或是硬體的零件等等，原理都非常簡單。她不禁想，「這麼簡單，我也能開課啊！」

於是亦芬回家上網查了很多資料，像是現在流行的編寫軟體以及零組件，並觀摩網路上的課程設計。她也利用兒子下課的空檔，和機器人老師聊起現在機器人課程的市場趨勢，以及開設一門課需要具備怎麼樣的條件。她還學到，要成為有口碑的機器人老師，除了設計有趣的課程之外，帶隊參加比賽的成績也很重要。對亦芬來說，這是她重返職場的好機會。

案例中的亦芬善用自己從前的專長，化為另一個領域的優勢。她除了積極學習機器人課程的資訊（掌握產業脈動），也試著釐清趕上趨勢必須具備的新能力，也就是釐清「行職業需求」。她沒有選擇回到原本工作崗位，而是考量自己的需求之後，積極把握眼前的機會，以過去的專業為基礎，有計畫、有系統地規劃自己的生涯。

社會是滾動的巨輪，職場一直在變化，我們要懂得善用尚未重返職場的時間，積極主動地「掌握產業脈動，認識行職業需求」，幫助自己做出更客觀的判斷。現在的妳，拿起手機，除了聊天、追劇外，要如何更妥善利用時間，準備重返職場呢？

Step

6

## 提升職能

需要熟練什麼新工具來強化技能

掌握產業趨勢後，下一步就是自我提昇了。離開職場多年的妳，在重返職場之前，要怎麼準備自己，讓自己與趨勢同步呢？這一章，我們要談如何提升職能。在那之前，先讓我們看看三種不同的職場能力吧！

- **職場核心職能**：不論妳從事的是什麼行業或工作，最基本的觀念大同小異。例如積極主動、團隊合作、問題解決、溝通協調、誠信正直、創新、樂於接受挑戰等等。
- **基本文書職能**：在這個數位時代，大部分的書面工作都是使用電腦和文書處理軟體完成。辦公室中最常見的，不外乎 WORD、EXCEL、PowerPoint 等 office 軟體。熟習它們的操作，並訓練自己的打字速度，是妳重返職場很重要的基礎。別忘了利用網路上的教學資源，更快、更有

技巧地上手。使用電子郵件，也要記得建立公務用帳戶，與自己的私人帳戶區隔。

- **專業職能**：術業有專攻，每一種職業 / 領域都有它特殊的技能。提升專業職能的重點，就是更新妳的專業，讓它符合時代的趨勢和企業徵才的需求。下面的案例，可以讓我們看到一些提升自我的方法。

**吳方芳**：生小孩之前，在某中型科技企業擔任會計，執掌出納業務。兒子上國中時，她已經離開職場十二年了，現在她希望能夠返回以前的職位。她發現，十多年過去，現在的企業重視「永續」，出現所謂「永續的會計評估」，就是用永續的角度看財務報表，讓客戶清楚看見企業的核心價值。因此，除了重拾專業之外，方芳也利用重返職場前的準備期，積極報名資策會、會計公會等與永續會計有關的課程。方芳主動學習，提升自我，獲得合乎潮流的專業技能，加上過去任會計的底子，讓她順利拿到環保會計的證書，尋職路上更踏實。

**黃玉欣**：離開職場前，玉欣在一家襪子製造商任行政職。在她離開的這十年間，公司的業務已經轉向國際市場，

在國際上有許多貿易夥伴。公司的書信，常常夾帶很多英文書寫的資料；客戶的信件也全是英文書寫。為了返回原本的職位，玉欣決定挑戰自我，好好鍛練英語。除了報名職場英語班，她也利用空閒時間，到圖書館閱讀英文商業雜誌；完成家務後，在家上網閱讀英國財經時報的重要報導，也成為她生活的一部分。練習英語，同時吸收商業知識。為了具備相應的技能，盡快返回職場，她必須妥善規畫自己的時間。

儘管無法一一介紹三百六十行的專業職能，我們仍可以從中學到：要**善用工具、資源來提升自己的職能**。不管是要提升核心職能、文書職能或專業職能，我們身邊都有很多可以利用的管道：書籍、刊物、網路等等。在資訊發達的年代，取得這些資源不難；要提升自我，更重要的是規劃有目標的學習進程。在瞭解提升職能的方法後，下一步，我們便要談如何掌握生活的時間和節奏。

Step

7

## 規劃新生活

練習紀律和建立支援系統

重返職場，是新生活的開展，你的日常生活、家庭互動都會相應變動。我們將從個人的角度，談重返職場前如何安排新的生活；也從身為家庭成員的角度，談如何在親友、鄰居間建立支援系統。

### 練習紀律

離開職場多年的你，可能已經習慣身為「家管」的生活。因此，找回時間的敏感度，建立有規畫、有紀律的生活時間表，是重返職場前很重要的功課。重返職場新生活，需要你改變過去的作息，擬定新的時間表，並時刻自我要求，練習規律的生活。在時間面和行為面及早調適自我，避免上班時匆忙慌亂。

首先談談規劃生活的「三個 W」觀念：When, Where, What。

在妳規畫的一天中，要「在什麼時間、在什麼地點、做什麼事情」。

- **When**：為了有效利用生活的時間，並模擬職場的作息節奏，生活中的每一段時間，都要事先妥善規劃。
- **What**：要進行的事務是什麼。
- **Where**：既然要重返職場，一個專屬於妳的空間，便是讓妳建立工作心態的關鍵之一。

---

舉例來說：

- 7:30-8:00 起床、梳洗
- 8:00-9:00 早餐、看新聞
- 9:00-10:00 讀財經雜誌 @ 書桌前
- 11:00-12:00 複習上課講義 @ 書桌前
- 12:00-12:30 準備午餐
- 12:30-13:20 午餐、小睡片刻
- 13:30-15:00 練習中英文打字 @ 電腦桌前
- 15:00-17:00 準備晚餐、隔天的午餐、兒子的便當

\* 每小時休息十分鐘

---

若家中空間有限，也可就近佈置，例如：餐桌、子女的書桌、另一半的電腦桌等等。盡可能要在同一個地點，並在工作、學習之前整理、清出空間，營造舒適的工作和學習環境。

為了模擬職場，工作、學習時也要穿上正式的服裝，讓自己的潛意識知道：現在是工作的時候！

請記得，三個 W 只有「事前」規劃才能發揮作用。把妳仔細規畫的時程表寫下來，能夠強化自我的承諾，幫助妳貫徹計畫。

除了安排學習和工作，也不妨試著縮短處理家務的時間。例如：更有效率的準備晚餐，或是妥善運用各類家電產品，更快完成料理或清潔工作。相關的生活小撇步在網路上非常多。

若有小孩要顧，訓練他在妳工作時閱讀、玩益智玩具，也能夠減少陪伴的心思。運用這些方法，能夠為妳節省寶貴的工作時間。

### 建立支援系統

重新安排妳的生活，對身邊重要的親人來說，勢必也帶來變化。從小孩、另一半、爸媽到公婆，大家都習慣依賴著妳。

為了能夠重返職場，一個有效的支援系統能幫我們減少負擔。

照顧小孩是重返職場會遇到的問題之一。除了送至付費托育外，常見的方式是請公婆、父母代為照顧。雖然能促進子孫之間的感情，但也必須與長輩講好教養方式，維持一致的賞罰標準。

鄰居、社區也能提供良好支援。例如讓家中小孩與其他家的小孩一起玩、兩家人一起聚餐等。在你需要工作，無暇照顧時，讓小孩去鄰居家玩，偶爾請鄰居代為照顧，都是可行的方法。因此，別忘了平時與鄰居建立融洽友善的關係。

要與家人們建立共識，積極、誠懇的態度很重要。生活形態上的變動——例如陪伴家人們的時間減少、待在家的時間變短；或是家務工作需要重新分配，例如清潔工作的安排、小孩生病誰請假去接——都需要經過細膩的溝通。有時候，也不得不面對長輩們的反對。要讓家人們接納這些改變，不妨參考下列五點：

- 1. 瞭解誰是關鍵人物（主要反對者，例如老公或婆婆）。
- 2. 推測對方可能的反應。
- 3. 想出可能的解決方案。

- 4. 選一個好的時機提出。
- 5. 誠懇地敘說自己對重返職場的看法和渴望。

要讓其他家人意識到，家庭經營不是一個人的責任，惟有共同經營才能長遠。比起依賴你一個人，家庭更需要彼此間的互相依賴。

規畫你的新生活，是開啟新生涯的關鍵。除了練習自我紀律之外，也要讓身邊的人一起參與，成為你的支援系統。規劃生活，不但培養你安排時間的能力，也是訓練溝通協調的好機會。

當你安頓好自己和家庭後，我們便能夠繼續規劃生涯的下一步。

《莊子·秋水》有一則「邯鄲學步」的故事：據說戰國時代，趙國邯鄲的人走路姿勢非常好看。一個燕國少年想向邯鄲的人學走路的姿勢，不遠千里到邯鄲街上，天天看人家走路。結果，為了模仿邯鄲人走路，不但甚麼也沒學會，最終連自己原來的走路方法都忘記，只能用爬的回燕國去。

看似美妙的計畫，永遠不如合適的計畫來得實際。妳的生涯藍圖，勢必要依照自身的能力、興趣、條件，做出獨一無二的規劃。妳可能想問：擬定一個合適的生涯發展模式，需要注意什麼呢？在前面的章節中，我們談過

- 1. 優勢和偏好
- 2. 產業脈動
- 3. 行職業需求
- 4. 支援系統

等等，這些都是生涯規畫的一部分。本章要整合這些考量，闡述擬定生涯藍圖時要具備的思維方式。

婚姻與家庭是常見的影響因素之一。結婚之前的妳，或許能夠全心全意的投入工作，求最好的表現或創造最高的業績；結婚、甚至生子之後，工作還是妳的第一優先嗎？雖然每個人的答案不盡相同，但一般而言我們的工作很難不受家庭的影響。想一想，自己願意投入多少時間工作、費多少心力陪伴家人、花多少時間在休閒活動上？哪個對妳來說是最重要的？規劃生涯時，要釐清工作、家庭、休閒活動的優先順序，並思考未來如何分配時間，做出最合適的安排。

另一個常見的影響因素，是工作的今昔差異。離開職場的這段期間，世界已經大不相同；同一個職位，工作內容很可能因為雲端化、自動化而大相逕庭，從而需要具備的能力也不一樣。就算是同樣的工作內容，現在的體力還能不能負荷從前的工作量，也是不得不考慮的因素之一。

不論是優勢、偏好、產業脈動、行職業需求、支援系統等等，擬定合適的生涯發展模式，我們要具備「前瞻的」、「現實的」思維。「前瞻」是指，預先設想到重返職場的將來，可能遇

到哪些問題；「現實」是指，用實際的態度、可行的方法面對與調和這些問題。

為了方便理解，以下表格的運用可以作為示範：

範例：時裝雜誌廣告業務（爭取廠商業配）

問題	調和方式
希望服務單位具備職家友善的制度	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 參考工作家庭平衡獎和企業社會責任獎得主</li> <li>2. 研究各企業的員工福利制度</li> </ol>
就讀國小的女兒需要較多課業上的輔導和情感上的關注	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在家工作</li> <li>2. 線上開會</li> </ol>
時尚風潮由日系轉向韓系	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上網研究韓風穿搭技巧</li> <li>2. 看韓劇時注意不同年紀和性別的穿搭方式</li> </ol>
爭取廠商業務，需利用下班時間聯絡，占用家庭相處時間	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 減少業務量，平衡工作和家庭時間的比例</li> <li>2. 先讓家人有心理準備，並盡可能長話短說</li> </ol>

爸爸媽媽期待自己能回家吃晚餐	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 安撫長輩情緒，約定每個周末共進午餐</li> </ol>
實體通路漸漸不敵網路通路	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習線上銷售和數位宣傳</li> <li>2. 留意各大網購平台的介面和服務項目</li> </ol>

擬定合適的生涯發展模式，是讓自己能夠放心、自在、專注的發揮所長，盡可能發展自我的潛能。「邯鄲學步」中的燕國少年，如果用原本的方式走路，他可以走得又遠又久；如果我們「前瞻的」、「現實的」制定符合自己條件及需求的生涯藍圖，在生涯這條路上便能有長遠的發展。

加油！重返職場近在咫尺了。

## 重整出發

去蕪存菁，重寫妳的履歷表

一份讓人眼睛一亮的履歷，是得到主管、人資賞識不可或缺的利器。若從未寫過履歷，妳可能不清楚一份好的履歷該怎麼寫；若曾經寫過，妳的履歷則需要伴隨妳一起成長、改進。在這一章，妳將學到如何寫出引人注目、充分展現自己的履歷。

為什麼一份好的履歷這麼重要呢？我們不妨換個角度問：公司想在一份履歷上看到什麼？對主管和人資來說，履歷就是求職者行銷自己的廣告；當這份廣告說服他們，「這份職缺非妳莫屬」，機會女神才會降臨。閱讀一份履歷，主管們常常這樣看：

- 履歷上有沒有公司要的「關鍵字」或「優勢」。
- 與其他競爭者相比，能不能帶來更大的貢獻。
- 職涯的規劃是否和企業走向一致。

妳心裡是否納悶，怎麼樣寫出這樣的履歷呢？以下與妳分享一些小技巧。

### 從他人的角度助妳自我認識

自傳是履歷中不可或缺的一部分。理想上，讀完妳的自傳，主管能夠很快的認識妳，知道妳是怎麼樣的人，有什麼樣的性格和特質。想知道自己是怎麼樣的人，很多時候，身旁的人比妳還清楚哦。寫自傳之前，可以找身邊熟識的人，問他們對妳的感覺，以及他們認為妳的優／缺點有哪些（舉例來說，優點、缺點各三個）。

### 為什麼妳想從事這樣工作、進入這門產業？

前面提到，主管或人資總是希望應徵者的職涯規劃能與公司發展方向契合。妳必須讓主管看到，妳對這份工作有清楚的目標，有長遠的規劃和安排；英文通常稱這是 commitment（承諾）。思考應徵該工作的原因，不僅是讓公司覺得妳對這份工作有承諾，也是釐清自己想法的好機會。畢竟，若一份工作只是為了餬口，對妳或對公司來說，都不是好消息。

### 妳具備什麼能力讓妳勝任這份工作？

除了展現求職的積極性，讓公司覺得妳能勝任這份工作，也

是關鍵之一。第三章，我們做過 [重新解析妳自己] 的練習；在履歷中，我們要把妳的「能力」寫得更具體。舉例來說：

類別	具體內容
核心知識	具有會計專業知識
學歷	XX 大學會計系畢業
專業技能 ( 證照 )	1. 持有會計師執照 2. 熟悉 word 和 excel 進階公式操作。
語文能力	英語 <TOEIC 550 分> 聽：流暢 說：中等／一般職場對話 讀：流暢 寫：中等／可用英文回 mail  打字速度 中文：快 ( 40-50 字／分鐘 ) 英文：中等 ( 15-20 字／分鐘 )

相關從業經驗	曾於 XX 事務所擔任會計 X 年
過去工作的 貢獻程度	1. 共同負責 X 公司財務報表查核 X 年 2. 與事務所工程師合作優化查核軟體，成功降低系統 10% 的錯誤率
附上相關作品	參與製作的查核報告書

讓妳的能力具體化，很重要的技巧就是提供「精確的細節」。上表描述工作經驗和工作貢獻時，盡可能呈現出「數字」；數字具有讓人「有感」的魔力，這是「量」的具體化。「成功降低系統 10% 的錯誤率」，則是「質」的具體化，讓主管知道妳真正做了什麼，有多少的貢獻。

另外一個小技巧，就是善用「動詞」。上表使用的「負責」、「熟悉」、「具有」、「合作優化」、「降低」等，都能讓妳的能力更立體，形象更鮮明。

千萬別以為只有正式的職業才用得上「經驗」、「能力」，才能被寫進履歷。許多職場外的經驗，其實也提供很重要的歷練。舉例來說：

離開職場期間，曾加入家長會志工團隊。善用溝通和規劃能力，成功舉辦一場 50 個人的親子兩天遊，獲得家長和師生的肯定。

仔細想想，說不定妳也具備類似的經驗。

最後請記得，「**一個職務寫一個履歷**」；一份萬用履歷，通常沒辦法讓妳獲得每個主管的青睞。如果妳想要應徵行政、行銷兩個不同的工作／職務，妳需要準備兩份不同的履歷表，而不是用同一份。凸顯不同面向的自己，也是重返職場的關鍵之一。

## Step 10 職場 EQ

職場最加分的情緒智商

**珍梅**是兩個男孩的母親，八年前生下老二時辭去了原本的工作，專心在家照顧兒子們。老二上小學後，感到生活失去重心的珍梅開始思考，是否要重返職場。她偶然看到附近一家公家機構在徵行政人員，也經由考試獲得了職缺。

當時的珍梅已經 46 歲。身邊的同事、甚至直屬主管年紀都比她年輕，平時聊天的話題自己不熟悉，社交上的隔閡有時讓她鬱鬱寡歡。更讓她憂愁的是，通過考試，不代表具備了工作所需的技巧和經驗。她常需要下班回家繼續處理帳務，與家人相處的時光因而變短，同事們無心的批評，也讓珍梅備感焦慮，「是不是我不夠好？」她時常自問。

這些情緒是珍梅很大的煩惱。一方面，她珍惜這得來不易的工作，不想輕言放棄；一方面，被焦慮圍繞，又犧牲家庭，也不是她樂見的。她常常煩惱，自己應該怎麼辦？

**EQ，或稱「情緒智商」，是自我情緒調解能力的指標。**提升EQ，就是強化自我認識、瞭解、管理情緒的能力。重返職場並非總是一帆風順。像珍梅一樣，工作上的瓶頸可能讓你擔憂，令你覺得自己不夠好、不夠努力等等。這時候，EQ 會是你的好幫手。

高EQ的情緒管理，並不是要管理別人的情緒，像是「妳為什麼口氣不能好一點」、「妳能不能對我表現一點尊重」、「妳能不能有耐心一點」。高EQ的情緒管理，是要能覺察自己的情緒。若我們不了解自己的情緒從何而來、為何而來，便容易受到情緒的宰制。

為擺脫情緒的控制，成為自我的主人，我們需要練習用「對

事不對人」的原則，釐清內在情緒的根源。從「事」的層面來看，珍梅的負面情緒，來自「工作內容的不熟悉」以及「同事的陌生」。然而，珍梅憂慮的卻是「是不是自己不夠好」、「同事怎麼這麼不友善」，她將挫折歸諸於「人」。

讓我們來看另一個情境：

**珍梅**重返職場後的工作，是負責記錄公司帳務。她雖然有十年的會計經驗，但因為數位化，操作電子帳務系統總是花費她許多時間。她常必須利用下班時間回家繼續記帳，才能完成白天的工作。疲憊的她漸漸開始責備自己不夠好。

同辦公室的另一位會計同事，大學畢業兩年的怡玲，常常主動協助珍梅操作帳務系統。雖然她非常友善，但有一次仍因為失去耐性而說出「這個我不是跟你講過好幾次嗎？」、「妳學得比較慢 ...」等話語。珍梅聽了非常難過，她覺得怡玲始終不喜歡自己。

面對「人」容易產生情緒——不論這個「人」是自己或他人「是不是自己不夠好」、「同事怎麼這麼不友善」，這些針



祝福

## 改變自己，改變未來

隨著時間的流轉，為了因應外界環境快速的變化，女人承擔越來越多元的角色：女兒，女孩，小資女，太太，媽媽，家庭主婦，家庭照顧者，二度就業婦女或職業婦女等。

請妳暫停一下，靜下心來，問問自己，

「我到底是誰？」

「生命的意義是什麼？」

「我為何想要重返職場？」

每個人的答案或許不太相似，隨時提醒自己，唯有妳才能主控下一階段的生涯抉擇與發展。

<女性重返職場，重塑生涯的關鍵十法>以五大面向引導你走在重返職場的路上：在觀念層面，認識生涯發展的重要性，

重新理解「工作」的意義。在內省層面，釐清重返職場的動機，了解自己的優勢和偏好，並培養情緒智商。在知識層面，掌握符合時代趨勢的行職業需求。在技術層面，熟練新的工具、學習撰寫履歷。在群我層面，練習規劃時間表，並且為自己建立支援系統。讀完本書的十個步驟，練習從生涯全程的角度思考自己的未來，找到適合自己的方法，一步一步按部就班，從每一個面向實踐生涯規劃，重返職場便能事半功倍。

每個人都具備人生轉型的潛能，想要改變未來，就從改變自己做起。真心祝福想要重返職場的妳，能在接下來的生命歷程中，發揮柔性韌力，創造嶄新的生涯，成為最有智慧的女人。

送給每一位追求自我實現的妳：

青春飛逝不再是問題，  
追求夢想不受限年齡，  
從心找回內在原動力，  
激起生命的熱情活力，  
改變自己也改變家庭，  
改變自己也改變未來！

——陳若玲

企畫／口述 陳若玲

撰文／校稿 楊湛華

編輯 李 愈

發行 臺灣女性生涯發展協會

email [twcda2019@gmail.com](mailto:twcda2019@gmail.com)

官網 <http://twcda.org>



女性生涯發展



出版 2020年6月

版權所有 · 翻印必究