

新北市

職場倫理



完勝秘笈



SECRETS

個人品德

Personal
Qualities

人際互動

Interpersonal
Interaction

工作態度

Work
Ethics

卓越典範

Model of
Excellence



SECRETS 新北市職場倫理完勝秘笈



新北市（以下簡稱本市）為使高級中等以下學校學生於接受學校安排之職業技能訓練或課餘時間於職場上之行為表現，能有所依循，特編撰本書，以供職前訓練、基礎訓練或已在職場實習、打工的學生參考使用。

職場中的倫理，是指人在職場生涯中所應依循的某些原則，以追求自我的完善，使自我在對待他人、事（職掌）、物（生產過程、產品）的關係能達到最佳調適並盡善盡美，並發揮自我潛能及克盡個人對職掌的責任，從而實現自我的價值與意義。

本秘笈的品格項目共分成四大類，而各類各有 6 個核心價值，分別如下：

個人品德



工作態度



人際互動



卓越典範



為利師生可以快速理解核心價值之意涵，因此使用小故事的方式敘述，讓師生可以清楚瞭解，進而融入其生活中。本秘笈所撰寫的故事皆為編撰後之內容，若有雷同純屬巧合。

目錄 //

個人品德

誠實	
勇於認錯 誠實的阿德	03
謙虛	
謙虛的學弟	07
負責	
負責的小邱	11
自愛	
自律自愛的小媚	15
尊重	
適當的尊重與禮節	19
禮讓	
禮讓守禮的夥伴	23

人際互動

察言觀色	
適時的應對及互動	27
職場常規	
遵守服儀規定及工安規則	31
鋒芒不露	
大方自信的態度	35
公私分明	
出勤打卡	39
謹言慎行	
職場應對分際	43
會議規範	
會議中的私人電話接聽禮儀	47

工作態度

守時	
守時代表自律與誠信	51
守分	
上班中工作擺第一	55
樂觀	
正面思考	59
注意細節	
以客為尊 贏得尊敬	63
專業	
簡單的事重複做	67
多方請益	
虛心接受指導	71

卓越典範

角色認知	
堅持不懈的小安	75
團隊合作	
團隊合作的重要性	79
時間管理	
善用時間管理雙贏的小庭	83
人脈擴展	
人脈擴展的小菱	87
面對挫折	
面對挫折	91
積極進取	
積極進取 永不退卻	95

個人品德

誠實

誠懇實在，不虛假



勇於認錯 誠實的阿德



阿德北上到台北的某家電工廠打工，
過著住宿的生活。

但宿舍生活中難免有摩擦……

某天因洗衣機使用順序而與小齊起爭執，
阿德忍氣吞聲先離開，但心中充滿怨懟。



阿德不斷地想，
我只因尿急而暫時離開且有放置臉盆
在洗衣機上面，為何要讓他？



隔日阿德越想越不甘心，他拿起筆，在洗衣機包裝上面寫下『不雅文字』宣洩，心想包裝材會丟掉不會被發現。

結果客戶還是發現了不雅文字而向公司反應。

調查後發現，阿德是當時的作業員。

一開始阿德否認，但公司曉以大義，最終阿德反省認錯面對處分。



小鱷有問題

- 一、阿德與小齊為什麼發生爭執？
- 二、阿德無法面對挫折選擇逃避？應該如何解決比較適當？
- 三、用不雅的字宣洩情緒會面臨什麼法律責任？

水豚君的小提示

- 一、打工場所公司同事，發生爭執應該向主管反應。
- 二、如果遇到工作上、生活上不如意的事，絕對不可將情緒做不當的發洩，可能會面臨法律上的責任。
- 三、不怕做錯，就怕知錯不改，要誠實面對，知錯能改，善莫大焉。

NOTE

Handwriting practice area consisting of 18 horizontal dashed lines.



個人品德

謙虛

虛心謙讓，不自滿



謙虛的學弟

阿德是工廠熟手，
大飛是工廠新手。



阿德看著認真工作的大飛不屑地問：
「要不要比誰的效率高、品質好？」
大飛同意了。

第一天阿德多完成大飛 20 個成品。



隔天結果反過來，
大飛多完成阿德 21 個成品，反敗為勝，
阿德無奈的承認輸了。



大飛謙虛回說前一天是你贏，但你累了，所以降低效率，
而我保留體力，但如果每天比賽，我一定輸。
聽完一席話阿德也釋然了。



小鱷有問題

- 一、工作進行中挑戰比賽會發生意外嗎？
- 二、阿德自驕自傲的心態，想表現什麼？
- 三、大飛為何告訴阿德獲勝的方法？

水豚君的小提示

- 一、驕傲會失去了思考，逞強會忽略了作業規範。
- 二、方法對了，事情就順了。
- 三、安全第一，其他都應擺第二。
- 四、謙虛是好人際關係必備條件之一。

NOTE

Handwriting practice area consisting of 15 horizontal dashed lines.



個人品德
負責

擔負責任



負責的小邱



趁著工廠的休息時間，
員工去上廁所或買東西。



小邱快速從 2 樓衝下來買飲料，
卻未注意而撞到小明。

小明摔了一跤，而扭傷了腳。



小邱立即向主管報告，並一同前往醫院。



經醫院檢查，小明腳踝扭傷，
休息三天即可上工。



小邱告訴小明：「這是我的疏忽，這三天造成你的行動不便，我會負責照顧你」，並向他道歉。

小鱷有問題

- 一、小明意外受傷是如何發生的？
- 二、當發現意外事件有人受傷應該如何處理？
- 三、如果因自己造成他人受傷會有什麼責任？

水豚君的小提示

- 一、工廠到處都有危險區域，應注意危險標示且不可以橫衝直撞容易發生意外。
- 二、工作職場不可說謊或逃避責任，小邱表現是負責任的行為態度值得讚許。
- 三、有意外發生確實遵守規定，按處理程序通報。

NOTE

Handwriting practice area consisting of 18 horizontal dashed lines.



個人品德

自愛

愛惜、尊重自己



自律自愛的小媚

小媚到電視機工廠打工。



因公司同事請假，所以小媚暫時接替工作，
負責遞送公文、整理文書、代訂便當。

小媚詳細記錄大家的午餐費用。





因為便當買 10 送 1，餐廳老闆說
剩餘的錢當小媚的服務費。



小媚當下直接跟老闆表示不會收這些錢，
下次訂購達到數量時，就以 9 折向同仁收錢。

老闆非常感佩，
接受了建議也讚許小媚。

小鱷有問題

- 一、小媚不收服務費是否會造成銷售員的困擾？
- 二、如果此種情況發生在你身邊，你會如何處理？
- 三、買 10 送 1 與 9 折優惠是否等同？

水豚君的小提示

- 一、幫忙別人做點小事不應該要求回報，助人為快樂之本。
- 二、不可以收受別人不當的金錢，接受賄賂後續一定會付出代價，記得天下沒有白吃的午餐。
- 三、只要自己把握原則不受誘惑自律自愛，相信會得到別人的稱讚。

NOTE

Handwriting practice area consisting of 15 horizontal dashed lines.



個人品德
尊重

自重、莊重



適當的尊重與禮節

一年級的小其開始在洗衣機工廠打工，
但他在此之前不會在外工作過。



有天林經理巡視工廠，經過小其的作業區域，





小其停下手邊工作——
他向經理行禮、過度大聲打招呼！

林經理稱讚他有禮貌也尊重長官，
但也提醒應該要視當下情況，再行使該有的禮節。
自然的招呼就能表示尊重。



小鱷有問題

- 一、工作進行中，需要暫停向主管打招呼嗎？
- 二、遇到主管巡視要注意那些事項？
- 三、作業中打招呼表示禮貌的方式有那些？

水豚君的小提示

- 一、作業中應該集中注意力，謹慎小心注意安全。
- 二、主管巡視只要專心作業即可，不必刻意行禮致敬。

NOTE

Handwriting practice area consisting of 15 horizontal dashed lines.



個人品德

禮讓

守禮而不爭奪



禮讓守禮的夥伴



4位同事在休息時間站在樓梯聊天，擋住別人去路。

剛好另外2位同事急著下樓，
而4位同事仍霸佔著階梯不禮讓。



直到2位同事說：「可不可以讓我們先下樓？」
4位同學才讓出走道。



公司管理部立刻接到同事反應，因此指示：加強宣導！

4位同事也被叫去接受輔導後，
並向2位同事道歉，承認自己不當的行為。



小鱷有問題

- 一、霸佔階梯影響別人是否易造成衝突？
- 二、與陌生人四目相視是否易造成誤解？
- 三、遇到霸佔階梯的同事應該如何處理？

水豚君的小提示

- 一、應隨時導正錯誤行為。
- 二、禮讓是種美德。應常說請、謝謝、對不起。

NOTE

Handwriting practice area consisting of 15 horizontal dashed lines.



人際互動

察言觀色

觀察人的言語神情
以揣測對方心意



適時的應對及互動

小志的主管以 LINE 傳檔案
並提醒隔日待辦事項。



小志只是將它點開顯示「已讀」，沒有明確表示
對檔案或交代事情是否了解或提出需要協助





隔日上班主管交辦事項
沒有依時完成。

和主管說話或通訊聯繫時，要積極回應，
以「好」或「瞭解」取代「已讀」或「嗯」。



小鱷有問題

- 一、主管是否知道小志確實收到資訊嗎？
- 二、是否有點開檔案了解業務內容嗎？
- 三、對主管交代事情會立即處理嗎？

水豚君的小提示

- 一、和主管說話或通訊聯繫時，要積極回應；
以「好」或「瞭解」取代「已讀」或「嗯」。
- 二、積極回應，不唯唯諾諾。
- 三、對交辦事項處理有疑慮，應主動提出釐清。

NOTE

Handwriting practice area consisting of 15 horizontal dashed blue lines.



人際互動

職場常規

遵守職場規範



遵守服儀規定及工安規則



小李經多次勸告輔導後，逐漸改善。



穿著正確服裝，
展現正確態度！

小鱷有問題

- 一、你會遵守公司服裝規定嗎？為什麼？
- 二、當大家都遵守公司服裝規定，對不遵守規定之同仁你的態度會是如何？
- 三、遵守工安的要求對個人會有的益處？

水豚君的小提示

- 一、讓你的外表展現出你的態度，也讓前輩跟主管們看見你對工作的尊重。
- 二、職場工安守則為優先。

NOTE

A series of horizontal dashed blue lines for writing notes, spanning the width of the page.



人際互動

鋒芒不露

如何不將銳氣和才華顯露出來



大方自信的態度



進出公司總是獨來獨往，未將機械器具歸位，就下班離開公司。同事總是默默完成歸位作業。

36



結果某日因睡過頭致未上班，其他人員遍尋不著以為他出事。同事才趕緊打電話聯繫他。

後來，小安放下驕傲自負的心態，感謝同事做的一切。並且之後遇到同事都會主動打招呼。



小鱷有問題

- 一、上班遇到同事互動方式如何開始？
- 二、下班器具未歸位，恐會有何影響？
- 三、未出勤也未通知請假，同仁及主管會有甚麼想法？

水豚君的小提示

切勿自傲自大而盛氣凌人，凡是大方自信為宜。

NOTE

Handwriting practice area consisting of 15 horizontal dashed blue lines.



人際互動

公私分明

清楚劃分工作和私人分際



出勤打卡

小美和小明為男女朋友，
同在一間公司工作。



有一次小明有事會晚進公司，將
員工識別證交付小美，囑咐其明
早上班先幫他打卡。



隔日，刷卡當下被阿強發現小美刷二張不同員工識別證，遂向主管舉報。



主管知道後，念於初犯，故口頭告誡，並要求不得再犯。



小鱷有問題

- 一、你是小美面對小明的要求，會如何處理？
- 二、你是小明，你會要求女友小美幫你代刷上班卡？
- 三、你是阿強，你會否向主管舉報？

水豚君的小提示

職場上有嚴守的規範，請先了解並遵守，謹守公私分明，避免因私害公。

NOTE

A series of horizontal dashed blue lines for writing notes, spanning most of the page width.



人際互動

謹言慎行

遵守分際，實事求是



職場應對分際

小倫為資深員工，個性活潑，常會講一些笑話。



但有幾次講的笑話涉及性別歧視、個人隱私及身材。





雖然當事人當下臉色不悅，但他絲毫沒有察覺。



經他人側面提醒，某些言論會造成他人不愉快，所以之後小倫就修正自己的言談風格和尺度。

小鱷有問題

- 一、你認為談話或玩笑的尺度如何拿捏？是否應因對象而異？
- 二、你是旁觀者，會如何規勸小倫？
- 三、你是被調侃的當事人，你會如何向小倫告知？

水豚君的小提示

- 一、職場對話避免有意無意地影射，也不要將自己的快樂加諸在別人的不愉快身上。
- 二、謹守職場性別歧視、性騷擾等法令。

NOTE

Handwriting practice area consisting of 15 horizontal blue dashed lines.



人際互動

會議規範

會議進行中的禮儀



會議中的私人電話接聽禮儀

在公司的月會上，正進行簡報及人事佈達。



小游

小游突然手機來電響起。



小游隨即接起電話且高談闊論，影響會議的進行。



主管隨即制止並喝令他不得再犯。



小鱷有問題

- 一、會議開始前，擔心漏接緊急電話，你會如何處理？
- 二、會議進行中手機有來電，如果要不干擾會議進行及影響其他人，你會如何處理？

水豚君的小提示

- 一、會議進行前，手機可轉為震動，非有必要應避免高談闊論。
- 二、手機鈴響，會議必受干擾，對台上的人及其他參與會議的人也不尊重。

NOTE

A series of horizontal dashed blue lines for writing notes, spanning most of the page width.



工作態度
守時

遵守約定的時間



守時代表自律與誠信



印刷公司派業務員小張去面
見新客戶「無敵出版社」。



沒想到小張居然遲到，還比
約定時間晚到二十分鐘。

給客戶不好的第一印象。



後來無敵出版社決定把訂單交給其他公司，造成公司一筆不小的損失。

小鱷有問題

- 一、如果你是無敵出版社的主管，對於業務員會談遲到，會有什麼樣的感覺？
- 二、將來你工作資歷增加後，公司派你出差面見客戶，是否應該注意時間不遲到？
- 三、你是否有搭火車遲到，錯過班次的經驗，感覺如何？

水豚君的小提示

莎士比亞：「拋棄時間的人，時間也拋棄了他」。
工作時，不可遲到、早退。

NOTE

Handwriting practice area consisting of 15 horizontal dashed red lines.

AM? PM?



工作態度
守分

安守本分



上班中工作擺第一順位

阿達就讀電機科二年級，暑假期間到公司打工。



因為常跟同學們進行網路遊戲到半夜。



結果上班時間精神不濟，造成工作操作錯誤。



幸好主管有發現，否則產品出錯將造成公司的損失，問題很大。



小鱷有問題

- 一、如果你是阿達，知道明天要工作，今天會幾點就寢？
- 二、網路遊戲是虛擬的，玩輸了可以重來，實體世界是真實的，工作失誤的損失能否重來？

水豚君的小提示

尊重自己的工作職責，別人才會尊重你。

NOTE

Handwriting practice area consisting of 18 horizontal dashed red lines.



工作態度

樂觀

對人生或一切事物的發展
充滿信心的生活態度



正面思考

髮廊裡，所有同事都有分配環境責任區。



彤彤與小雲剛好分配在同一區。



彤彤認真完成自己的整潔工作之餘，還能一邊掃地一邊與客人談天說笑。



而小雲則是一邊打掃一邊抱怨：「我媽說我是來學技術的，不是來打掃的。」



小鱷有問題

- 一、彤彤樂觀的心情帶給客人愉快的經驗，自己也開心面對工作，你也像她一樣嗎？
- 二、員工請假時老闆也是自己做事，沒助理時設計師也是自己掃地，整潔工作是否包含在工作內容當中？

水豚君的小提示

樂觀程度最高的人，平均壽命比那些很少積極思考的人的壽命長 11%~15%，樂觀主義者活到 85 歲甚至 85 歲以上的機率也最大。

NOTE

A series of horizontal dashed lines for writing notes, spanning most of the page width.



工作態度

注意細節

關注留意細小的事類或項目



以客為尊 贏得尊敬



早期有很多專門賣米的店，很多小石子之類的雜物會混在米裡，家庭主婦都要淘好幾次米，很不方便。有一個年輕人特別注意細節，他會先把秕糠、砂石之類的雜物撿出來，然後再賣客戶。

還會觀察客人家庭成員，預測下次何時快吃完了，應該要來購買了。而換新米也很講究，舊米先倒出來，米缸擦拭乾淨，新米倒在下面，舊米放在上面，客人能先吃完舊米，才不會受潮或長米蟲。





有一次半夜下著大雨，臨時有客人上門，他二話不說，披上一條麻袋當雨具，趕緊將米送到客戶家，回來時衣服都濕透了。

這個年輕人後來事業經營有成，大家給他一個稱號：「經營之神」，他的名字是王永慶。



小鱷有問題

- 一、你在打工期間中，有仔細觀察過職場中的人、事、物之經驗嗎？
- 二、職場中傑出的主管或是優秀的學長姐，有什麼特質值得你學習？
- 三、王永慶先生以客為尊，也贏得客人的尊敬，他年輕時賣米的例子，讓你看到什麼特質？

水豚君的小提示

各行皆莫不以客為尊，教育業也是以「學生」為主體，學生在學校備受疼愛，現在到了職場，也要開始學習以客為尊。

NOTE

Handwriting practice area with 15 horizontal dashed lines.



工作態度 專業

專門研究某種學業或從事某種事業



簡單的事重複做

日本的美食文化受到臺灣民衆的青睞，例如拉麵、生魚片、味噌湯及壽司。



日本聞名世界的「壽司之神」小野二郎，他是全球年紀最大的「米其林三星大廚」所以想品嚐他的壽司料理，必須至少提前一個月預約。



70年來不斷地重複練習他的手藝。



他曾說：「我一直重複做相同事情以求精進，總是期待能夠有所進步，我會持續向上，並努力達到巔峰，但沒有人知道巔峰在哪裡。」



小鱷有問題

- 一、你有聽過「職人精神」嗎？有一些全家便利商店賣的土司寫上一個大的「匠」字，為什麼？
- 二、小野二郎 70 年如一日不斷重複練習手藝，追求技藝的巔峰跟極致，他說：熟練沒有捷徑，就是重複去做，你有不同的想法嗎？

水豚君的小提示

簡單的事重複做，你就是專家。

NOTE

Handwriting practice area consisting of 15 horizontal dashed red lines.



工作態度

多方請益

向不同人，請求給予
更詳細、明確的指導



虛心接受指導

設計師手上還有其他客人，
於是請工讀生小如幫顧客吹
整頭髮。



由於小如將客人的髮根吹的
太蓬鬆了。



所以設計師接手後，得先噴水再重新吹整。



這時候小如覺得很挫折，但經設計師說明後，才知道因為顧客的臉型不適合蓬鬆的造型，當下心裡就釋懷了。



小鱷有問題

- 一、諺語云：做事不由東，累死也無功，是什麼意思？
- 二、小如能虛心接受設計師的指導，你也能像他一樣嗎？

水豚君的小提示

滿招損，謙受益，所謂「真人不露相」，成果是由別人評斷的，而不是自己誇耀宣傳的。

NOTE

A series of horizontal dashed red lines for writing notes.



卓越典範

角色認知

對於自己處於特定社會
和組織中之地位的知覺



堅持不懈的小安

小安因為工作沒做好，又面對同事的批評，小安心裡難過又挫折。



因此問主管能不能早一點來公司，他觀察及學習其他同事的工作狀況，以改進自己的缺失。



小安隔天上班，順利完成工作。



經理在旁看著他一次又一次操作：「不錯喔，沒有人每件事都是一次到位，願意學習才能成爲屬於自己的技能，繼續加油！」



小鱷有問題

- 一、是否學不會的工作只要努力就能完成，對於不靈巧的人該如何突破學習？
- 二、工作永遠做不完，好不容易休假了卻到公司去額外學習，是不是太笨了？

水豚君的小提示

- 一、人要活得像石灰一樣，別人越潑冷水，你越沸騰。
- 二、生活是燈，工作是油，若要燈亮，就得加油。
- 三、沒有奇蹟，只有努力的軌跡；沒有運氣，只有堅持的勇氣，每一分收穫，都來自堅持不懈的努力，每一分汗水，都是成功的積累！

NOTE

A series of horizontal dashed lines for writing notes, spanning most of the page width.



卓越典範

團隊合作

為了實現某一目標而由相互協作的個體所組成的正式群體



團隊合作的重要性

小柏在火鍋店打工，被分配在內場，負責食材處理、接單出菜、菜盤清理。

剛打工時，小柏菜單記不熟，食材不認識，分量抓不準，擺盤出餐常出錯。



不過店長也耐心的指導，小柏也努力學習。



假日火鍋店非常忙碌，但透過團隊合作，大家共同努力，工作全部都順利完成。



一整天下來，小柏雖然又忙又累，心情卻是愉快而充實的。



小鱷有問題

- 一、小柏剛去打工時，一切都很生疏，遇到挫折時該怎麼辦？
- 二、該如何融入打工的職場？和店家建立良好的互動為什麼很重要？

水豚君的小提示

- 一、剛打工時，生疏、不適應或挫折難免，除了認真學習外，遇到困難時也可以主動向同事或主管討教，努力修正錯誤，或是學習任務的竅門，就會漸入佳境。
- 二、職場實習時，應多說請、謝謝、對不起。待人謙和有禮，做事踏實認真不計較，是融入職場的基本態度，當你和店家建立良好互動時，工作的氛圍將更加愉快，同事情誼也會讓這個團隊更有向心力。

NOTE

Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal dashed orange lines.



卓越典範

時間管理

運用技巧、技術和工具
幫助人們完成工作



善用時間管理 雙贏的小庭

小庭從高中入學時，就表現出善用時間的優點，因此在課業及專業成績上均得到很棒的成績，而且還有在外打工。



打工時，小庭都會提早到店裡，除了換好裝，也會在一旁觀察同仁們都在做哪些準備工作。



有一天早班的同事臨時有狀況，就請小庭協助佈置，組長出來看到外場的佈置都設置好了，組長除了很開心外也跟店長回報小庭良好的表現。



小庭也利用放學時間，參加學校的證照輔導課，後續通過考試，取得技術士證照。這就是小庭善用時間的最好收穫。



小鱷有問題

- 一、小庭提早到店是否會造成店家的困擾？
- 二、小庭在上班時間對店家的設備及準備流程拍照是否要先徵得店家的同意？
- 三、打工時間遇到學校有檢定或輔導課時該如何處理呢？

水豚君的小提示

- 一、拍照做筆記是積極認真的表現，但是要小心不要洩漏出職場的商業機密。
- 二、在求學階段若有打工會有身分上的轉換，所以一定要自己主動積極，提早調整好時間分配，遇到困難一定要即時提出，相信一定會得到協調及幫助的。

NOTE

Handwriting practice area with 12 sets of horizontal dashed lines.



卓越典範

人脈擴展

積極向外擴張經營的
人際關係



人脈擴展的小菱



小菱國中畢業後，為減輕家庭經濟負擔，選擇利用放學時間到日本料理店打工。



小菱凡事都盡心盡力去做，即使業務繁多，也始終能面帶笑容、態度溫和有禮的服務客人，給客人好印象。

小菱的好態度及好人緣，
使她頗受同事及前輩喜愛，
更受主管肯定。



小菱大學畢業後，被延攬到該企業總公司，擔任行政職。

但若餐廳需要人力，小菱也會主動到現場幫忙。



小鱷有問題

- 一、外場工作繁多，小菱為何還能常面帶笑容且有禮待客？
- 二、每天面對形形色色的客人，還有同事間的共事意見，總有受挫的時候，小菱如何讓自己始終能受到大家的肯定？
- 三、在店家，小菱雖為工讀生，但主管分配的工作項目皆和正職相差無幾，她有著如何的工作態度？

水豚君的小提示

- 一、凡事盡心而為，終能跬步千里 - 得到成功！
- 二、餐廳外場是服務客人的第一線，自身一定要隨時保持最佳狀態。
- 三、能自律、敬業，懂得調整自己，時時帶著笑容迎向客人。

NOTE

Handwriting practice area consisting of 15 horizontal dashed lines.



卓越典範

面對挫折

面臨事情進行不順利，失敗



面對挫折

小琪家境清寒，又是單親家庭，生活上主要仰賴父親一個人獨自養家，父女倆人互相扶持及分擔家務。



剛踏入職場的小琪自然得承擔家中的經濟壓力，小琪決定就讀美容科並於課餘時間去打工，來減輕父親經濟上的壓力。



小琪爲了節省日常開銷，經常不食用午餐。經過職場主管細心的觀察後，才了解小琪家庭狀況。

而且小琪在職場上總會遇到無法適應的情況，所以小琪逐漸無法面對職場上的挑戰，做事愈來愈沒有自信。



經學校師長及職場主管共同努力不懈的輔導及鼓勵後，小琪終於能勇敢地敞開胸懷，正視自己的問題，利用時間不斷的加強自我訓練，終於找回自信。



小鱷有問題

- 一、何種情況下，經常會有不順遂或挫折感的情形發生？
- 二、遇上挫折時，求助的對象應該找誰？
- 三、請問當遇有挫折感困擾時，應如何改善？

水豚君的小提示

- 一、挫折感主要是指個人意志或目標受到阻礙而無法滿足產生，是一種情緒的反應，通常伴隨著低潮、痛苦、抗拒的感受。
- 二、需要有足夠人生歷練的輔導者，最好是親近且受尊重及信任的親屬。
- 三、當自己從低潮、痛苦、抗拒、面對、接受、戰勝等經歷以上這一連續的成長經驗，面對挫折，勇往直前，這就是人生重要的養分。

NOTE

Handwriting practice area consisting of 15 horizontal dashed lines.



卓越典範

積極進取

奮發向上，求取進步



積極進取 永不退卻

國中剛畢業，面對茫茫未知的前程，
小銘站在升學還是就業的十字路口徘徊不定。

小銘後來選擇升學，就讀技高的餐飲科，
並利用寒暑假及課餘時間去餐廳打工。



小銘看著同年齡的同學們
都在放寒暑假，
而他卻在餐廳裡
揉著麵糰、翻著炒鍋。

但換個角度想，
我得到的是社會經驗和專
業技能的累積。





在職場上的歷練，除了得到相對應的薪水報酬之外，同時回報給小銘二張乙級的餐飲證照及就讀國立大學的機會。



小銘朝向主廚的方向前進！
人生沒有奇蹟只有累積，
任何生命經驗都有價值的。

小鱷有問題

- 一、一樣是高中（職）生，小銘面對同年齡的同學在放寒暑假，自己卻在工作上上課，如此迥異的生活，他如何調整面對？
- 二、文中小銘犧牲什麼？所換來的回報是否值得？

水豚君的小提示

- 一、「工作即形塑人性」，藉由認真勤奮努力從事每天的工作，確立自己的價值，成就良善的心靈。
- 二、千里之行始於足下，任何一個偉大的夢想，都是累積了緩慢且一步一步的腳印之後才得以成就。

NOTE

This page is designed as a notebook with a space theme. The background is a light cream color, decorated with large, stylized planets in shades of light orange and brown at the top and bottom edges. Small, dark brown stars and specks are scattered throughout the page. The central area is filled with 18 horizontal dashed lines, intended for writing notes.

NOTE

A series of horizontal dashed orange lines providing a space for writing notes.





新北市職場倫理完勝秘笈

出版單位 | 新北市政府教育局

總編輯 | 張明文

副總編輯 | 劉明超／歐人豪／丁雅君

主任編輯 | 江彥廷

編輯委員 | 蔡伊婷／方祥州／劉澧雲／鄭慶民／宋修德／朱立安／吳慎宜／
吳曉芬／謝偉鼎／楊開華／楊峻銘／嚴英哲／李恆霖／于賢華／
潘泰伸／簡端君／林玉鈞

編輯小組 | 蘇素華／周琮智／周佩玉／譚孝聖／林彥君

印刷 | 演色印刷事業有限公司

承辦單位 | 新北市政府教育局技職教育科／新北市穀保高級家事商業職業學校

出版年月 | 112 年 6 月



新北市職場倫理完勝秘笈