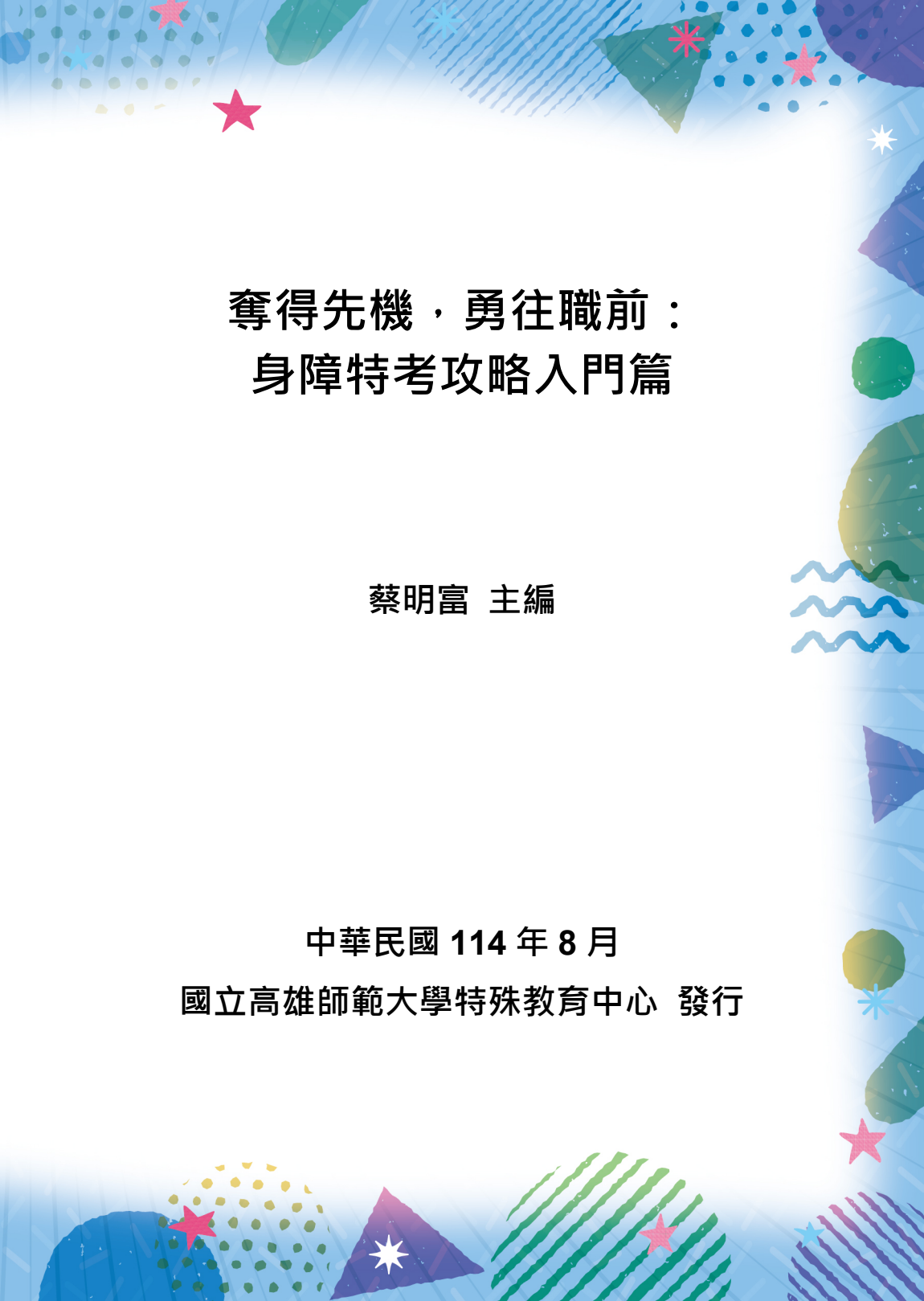


The book cover features a vibrant, abstract border composed of various geometric shapes and patterns. At the top, there are blue and green triangles, some with white stars, and a pattern of small blue dots. The right side is decorated with a vertical strip of blue and green wavy lines, a green circle, and a blue triangle. The bottom edge includes a blue circle, a green triangle with a white star, a green circle with a white star, and a blue triangle with a white star. The background is a light blue gradient.

奪得先機，勇往職前： 身障特考攻略入門篇

蔡明富 主編

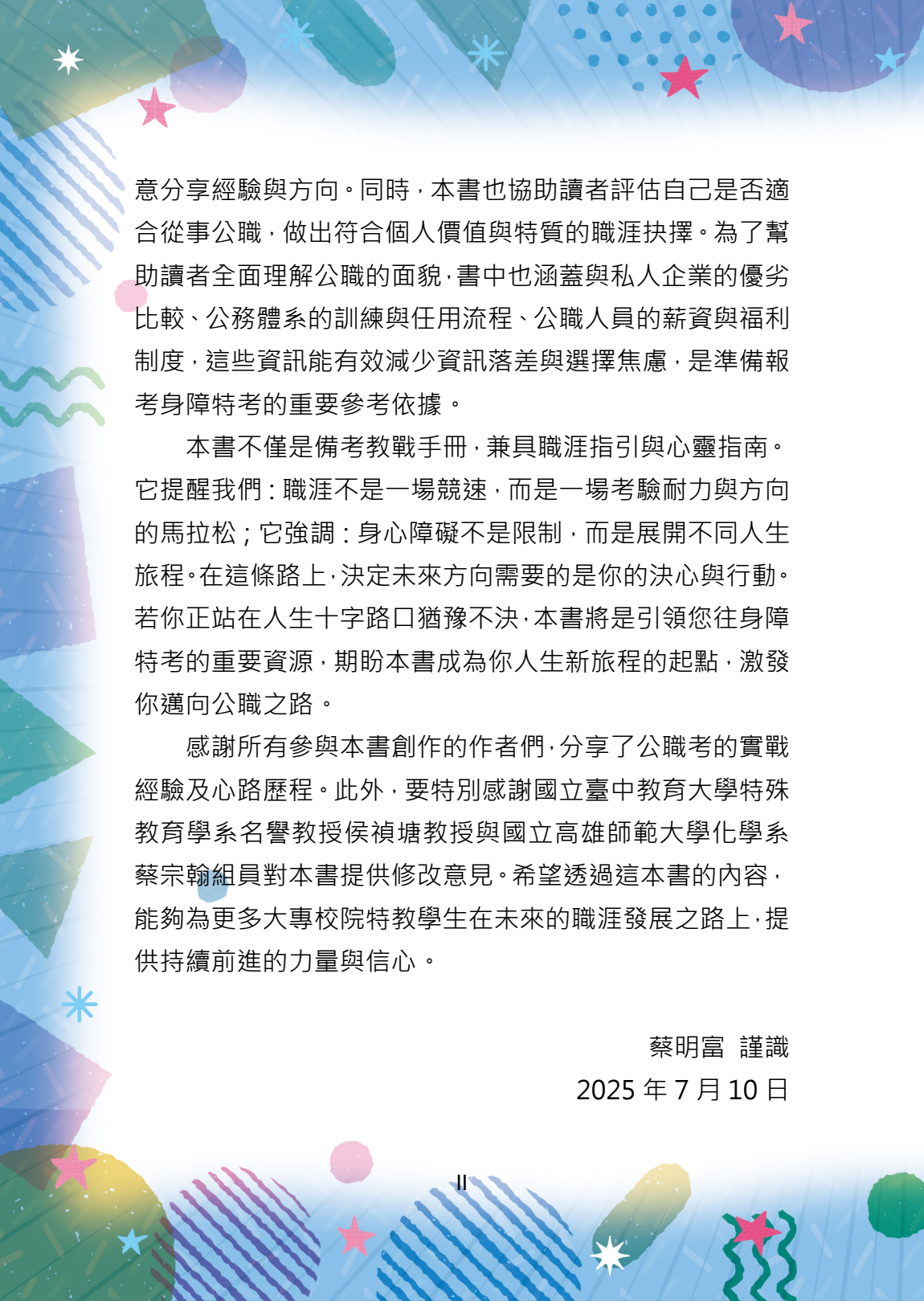
中華民國 114 年 8 月
國立高雄師範大學特殊教育中心 發行



序 言

在大學生求學過程中，面對未來職涯發展，總會面臨生涯「抉擇」的十字路口；要投身競爭激烈的企業，還是選擇更穩定的職涯方向？對於一般學生與身心障礙者而言，這條路充滿不確定與疑惑。是否有一條能安心發揮所長、穩定前行的道路？《奪得先機，勇往職前》這本書正是在這樣的情境中產出，期盼為就讀大學的身心障礙者開啟探索公職之門的實戰指引書。

本書由國立高雄師範大學特殊教育中心策劃，邀集多位通過身障特考並成功進入公職領域的經驗分享者，分享他/她們的備考歷程、心路轉折與工作體驗。不僅詳盡介紹報名流程、考試制度、福利待遇，更蘊含堅毅不屈、在逆境中重生的真實故事。閱讀本書，您將發現不同背景的考生與現職人員，有人為了家庭經濟壓力歷經各種辛苦工作，有人一度因身障限制而失去方向，也有人從教師轉戰行政系統。他們的共通點是「不放棄」；他們的成功，來自個人踏實地前進與堅持。本書的價值不僅在於經驗的傳授，更是一種同理與陪伴。書中頻頻出現的鼓舞語句，如「你可以的」、「聚沙成塔」、「勇往職前」，並非口號，而是源於作者的真實感悟。每位作者都用真摯筆觸，訴說跌倒與爬起、迷惘與突破的心路歷程，讓讀者感受到，有人已在這條路上前行，並願



意分享經驗與方向。同時，本書也協助讀者評估自己是否適合從事公職，做出符合個人價值與特質的職涯抉擇。為了幫助讀者全面理解公職的面貌，書中也涵蓋與私人企業的優劣比較、公務體系的訓練與任用流程、公職人員的薪資與福利制度，這些資訊能有效減少資訊落差與選擇焦慮，是準備報考身障特考的重要參考依據。

本書不僅是備考教戰手冊，兼具職涯指引與心靈指南。它提醒我們：職涯不是一場競速，而是一場考驗耐力與方向的馬拉松；它強調：身心障礙不是限制，而是展開不同人生旅程。在這條路上，決定未來方向需要的是你的決心與行動。若你正站在人生十字路口猶豫不決，本書將是引領您往身障特考的重要資源，期盼本書成為你人生新旅程的起點，激發你邁向公職之路。

感謝所有參與本書創作的作者們，分享了公職考的實戰經驗及心路歷程。此外，要特別感謝國立臺中教育大學特殊教育學系名譽教授侯禎塘教授與國立高雄師範大學化學系蔡宗翰組員對本書提供修改意見。希望透過這本書的內容，能夠為更多大專校院特教學生在未來的職涯發展之路上，提供持續前進的力量與信心。

蔡明富 謹識

2025 年 7 月 10 日

作者介紹

◎ 蔡明富

國立高雄師範大學特殊教育學系 教授

兼任 國立高雄師範大學特殊教育中心 主任

◎ 鄭淑娟

國立高雄師範大學出納組 組長

高考三級行政通過

普考經建行政通過

國立高雄師範大學碩士畢業

◎ 呂千毓

高雄市新民國民小學出納組 幹事

考取 98 年度教育部公費留學考試

考取 93 年公務人員身心障礙特考

日本國立筑波大學障礙科學研究所

文藻外語大學（五專、二技、教育學程）

作者介紹

◎ 李姹嬋

高雄市政府行政暨國際處文書科 股長
身心障礙特考三、四、五等；地方特考一般行政通過
國立高雄科技大學金融系畢業

◎ 賴立寧

高雄市政府教育局特教科 科員
身心障礙特考通過
國立彰化師範大學特殊教育學系畢業

◎ 陳毓坤

財政部中區國稅局民權稽徵所 助理員
身心障礙特考財稅行政四等通過
財稅行政普考備取
國立高雄師範大學特殊教育學系與事業經營學系雙學士
畢業

◎ 張睿澤

台北市交通部 科員
身心障礙特考交通行政三等通過
國立高雄師範大學事業經營學系畢業

目 錄

序言..... |

壹、為夢想鋪路—大專校院身心障礙學生公職路之起手式

.....蔡明富 1

一、身心障礙學生職涯發展的困境與希望

二、打造身心障礙學生的職涯通道

三、為夢想前進的公職之路

貳、「我適合公職嗎？」—給迷惘的你一盞明燈.....

.....鄭淑娟 4

一、生涯十字路口

二、知己知彼

三、最佳選擇

參、公務人員身心障礙特考快速掌握.....

.....賴立寧、鄭淑娟 8

一、身心障礙特考知多少

二、報考資訊與分發

三、申請考場服務

四、薪資待遇與福利

肆、就學期間，我的備戰攻略.....呂千毓 26

一、應考準備從心開始

二、時間管理效率倍增

三、善用資源事半功倍

伍、寧可吃苦一陣子，不吃苦一輩子.....李姘嬋 29

一、從零開始甘苦談

二、遇見人生的轉彎

三、給年輕的你們

陸、教育初心未改，從講台跳進公職圈.....賴立寧 34

一、初衷與啟程：走上成為老師的路

二、挑戰與堅持：教師甄試與代理經歷

三、心態轉變：從家人期望到自我嘗試

四、開始準備公職：補習與練習並行

五、絕望低谷：焦慮與迷惘

六、成果來臨：考上了！又驚又喜

柒、「你可以的！」—應考路上的暖心小語

一、堅定信念勇往職前.....鄭淑娟 38

二、視界有限志氣無邊.....呂千毓 40

三、聚沙即成塔.....李姹嬋 41

四、平衡身心公職啟航.....賴立寧 42

捌、高師畢業學長圓夢公職之分享

一、學業備考我都行.....陳毓坤 43

二、不屈不撓面對挑戰.....張睿澤 50

玖、參考表：公職與私人企業工作優缺點評估表.....56

自我簡易檢視公職與私人企業工作意向

為夢想鋪路

一大專校院身心障礙學生公職路之起手式

蔡明富

國立高雄師範大學特殊教育學系 教授

一、身心障礙學生職涯發展的困境與希望

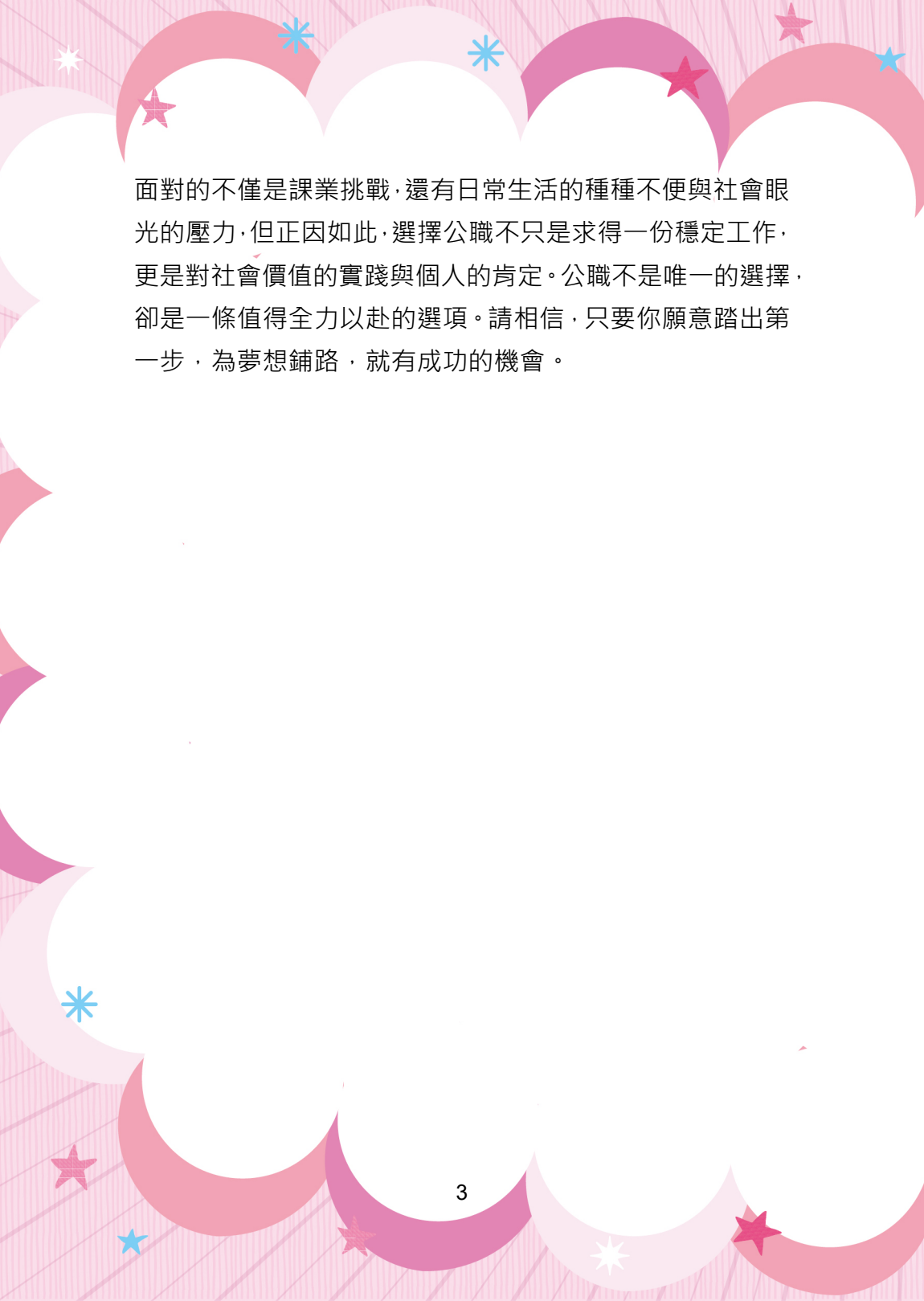
根據研究指出，身心障礙學生在大專院校的就學比例雖逐年增加，但其畢業後進入職場的比例仍遠低於一般學生，職涯發展面臨諸多困境。因此，提供明確且制度化的就業支持途徑，成為高等教育階段的重要任務之一。目前愈來愈多身障學生就讀大學，他們擁有堅毅不拔的精神以及對未來的就業順利的期盼，卻也經常在生涯規劃的交叉路口上感到徬徨不安。站在教育的第一線，如何給予這群學生一條清晰而具體的希望之路，便是我們教育工作者義不容辭的責任。以我國公務人員特種考試身心障礙人員考試（以下簡稱「身障特考」）為例，其設計目的即是為了提供障礙者一條進入穩定公部門職場的管道，不僅強調機會平等，更具備法律與制度支持基礎，正是值得努力與投資。此外，國際趨勢亦指出，協助障礙學生進入公共部門，不僅是對個人自立生活的支持，更有助於推動「融合與多元代表性」的實踐。

二、打造身心障礙學生的職涯

我們不難發現，身障學生畢業後的職涯選擇往往受限於生理、心理條件與社會支持系統的影響。在現今競爭激烈且變動劇烈的就業環境下，公職考試所提供的穩定性、制度性與保障性，相信可為身障學生鋪出一條友善且可預測的職涯跑道。更重要的是，它賦予這些年輕人一個能夠憑藉實力與努力突破限制的機會。因此，如何為就讀大學的身障學生提供結合資訊、策略與真實經驗的實戰寶典，甚為重要。例如從認識身障特考的制度與報考流程，到時間管理、心態調適與實戰分享等。身障特考提供完善的應考支持服務，如延長考試時間、提供輔具、點字或電腦應試等合理調整措施，讓每一位考生都能站在公平的起跑點上。考後的分發與訓練制度，也進一步保障錄取者順利銜接職場。

三、為夢想前進的公職之路

大學教育工作者，需要扮演的不只是學生知識的傳遞者，更是夢想的啟發、引導者。在此，鼓勵所有大專校院的身障學生，儘早開始思考生涯路徑，把握在校學習期間的資源與時間，規劃未來、練習應試、積極備戰。或許這條路不輕鬆，有付出努力，您的人生就會有所成長。目前對於正在就讀大專院校的身障學生們，請不要低估自己潛藏的能力。也許你



面對的不僅是課業挑戰，還有日常生活的種種不便與社會眼光的壓力，但正因如此，選擇公職不只是求得一份穩定工作，更是對社會價值的實踐與個人的肯定。公職不是唯一的選擇，卻是一條值得全力以赴的選項。請相信，只要你願意踏出第一步，為夢想鋪路，就有成功的機會。

「我適合公職嗎？」——給迷惘的你一盞明燈

鄭淑娟

國立高雄師範大學出納組 組長

一、生涯十字路口

你現在是正在聽著驪歌聲起，畢業在即的畢業生，亦或是個尋求清楚定位、整裝待發且面臨職涯轉換的夥伴呢？當今嚴峻的國際情勢，使全球產業面臨劇烈震盪，而企業經營壓力倍增，私部門的就業市場亦出現裁員、薪資凍漲之情況，公職工作的相對穩定性，自然成為許多畢業學子們與待轉職者考慮與嚮往的職業選擇。

我大學畢業後，家人或周遭親朋好友們，總是殷殷切切關心地訴說著：「公務員工作穩定」、「退休金制度很健全」、「待遇有保障」等等諸多有關公務員這職業的種種好處。因此，在人生的職涯階段中，走向企業、創業，還是選擇進入穩定的公職，以及究竟「我到底適不適合公職工作呢？」更甚而「我能夠當個稱職的公務人員嗎？」，這些問題是不是亦正困擾著處於思考選擇叉路上的你和我呢？在這個問題的探索與反思過程中，我面對認識自己的個性特質以及人生價值觀與目標的深層對話，讓我更加堅定與瞭解公職這條路的選擇與期待。

二、知己知彼

- (一) 「穩定保障」無非是選擇公職的理由中最具吸引人的原因。相較於私部門常見的經濟波動、企業倒閉及裁員壓力，公部門的工作相對提供穩定與安全的就業保障。在政府部門工作，有著每日規律固定的生活作息，除抱持著勤勉工作的態度，只要能遵循業務規範，確實依法執行職務，大部分的人都能夠穩定地工作至退休年齡，並享有退休金與完整的退休照護制度。對於能長時間專注於事務，對未來渴望穩定、有安全感需求且習慣在確定性高的情境中發揮所長的我，公職之路無疑是相對安心且穩定的職場道路。
- (二) 「制度規範」係公職體系強調層級分明與程序規章的特性。有別於民間企業追求速度、創新與競爭力，鼓勵員工冒險，伴隨著彈性裁量之高風險；公部門更重視程序正義與規範遵循。每一項政府決策與任務的推進，都有著明訂的程序和標準作業流程，按照步驟執行，確保行政作為的一致性與可預測性，方能保障民眾權益，亦能防止並保護公務員違法涉訟之風險。回顧我自己的學習與工作經驗，我是個喜歡有秩序、講求規劃步驟、條列重點並按部就班執行的人，所以公職體系的工作型態對我而言會是適合且具契合度的職涯節奏。

(三)「核心價值」係以社會大眾的需求為中心，這是公務人員為民服務存在的最根本意義。不同於私人企業面對的是「顧客」且以獲利為導向，公務機關服務的是整體社會大眾，是「公共利益」的守護者，無論是協助行政事務，抑或是參與政策的制定與推行，必須照顧各種不同背景與需求的人，同時考量效率與公平性。從這個角度而言，公職不僅是穩定的職業選擇，更是一種責任與使命感。對於經常參與社團活動、志工服務的我，總能在協助他人的過程中，獲得內心真實地快樂與成就感。同時，我的個性樂觀、處事細膩、喜歡深入思考並擅於傾聽與他人交流意見之特質，相信在面對複雜的民眾事務與解決問題方面，是可以充分發揮所長的地方，亦能在穩定薪資工作的前提下，尋求人生價值觀與成就感。

(四)「職涯登峰」再造公務職場上另一段精彩旅程的開始。選擇公職工作，無論是為了穩定的工作保障、優渥的退休福利，還是追求社會地位與家庭期待，進入公職並不代表職業生涯就此畫下休止符。在穩定的工作環境，若能學會在規範中尋找創新的契機(如考取專業證照或參與專案)，適應制度，理解制度(如學會溝通協調)，並在合理範圍內提出建議，藉此拓展自己的專業與格局(如善用平台分享成果)，善用資源、

勇於挑戰且積極自我提升(如跨單位歷練、累積人脈網絡)。相信即使在變化較少、創新較受限且制度性強的公務部門，仍然可以讓自己持續成長、拓展影響力，並開啟屬於自己的職涯高峰。

三、最佳選擇

「公職適合我嗎？」、「我適合當公務員嗎？」，這問題的答案與選擇，取決於你想過哪種型態的工作模式與生活。

如果你是一位喜歡秩序、講求制度與規範、樂於團隊合作且對公共事務有基本關心與熱情的人，對於期待一份穩定、保障、可預測且壓力相對可控的工作，同時，也有餘裕能規劃家庭與未來生活，那麼公職會是個適合的選擇，亦將是個安心穩定的職涯港灣。

進入公職，並非遞交一份履歷或參加幾場面試，就能如願順利進入公部門，而是必須通過層層準備與考試。這是一場與自己的競賽，不僅要掌握龐雜的專業知識，更要有堅毅且能熬過漫長備考歲月的決心與毅力，因此，公職是否真正適合自己，端看自己如何認真檢視內心，做出正確選擇。最後，讓我們堅定所選，一起奪得公職考試先機，調整好心態並努力勇敢地堅持這份進入公職領域的挑戰吧！

公務人員身心障礙特考快速掌握

賴立寧

高雄市政府教育局特教科 科員

鄭淑娟

國立高雄師範大學出納組 組長

一、身心障礙特考知多少

為落實憲法及身心障礙者相關法規對於身心障礙者就業權益保障，提供其擔任公職的機會，民國 85 年開辦身心障礙人員特考，考選部秉持在考試公平公正前提下，每次考試皆致力提供考生多元化輔助措施及適性協助，合理調節考生之障礙需求，以維護其應考權，及落實保障身心障礙者應試權益，並提升其服務公職的機會及發展。

身心障礙者不僅可報考公務人員特種考試身心障礙人員考試，還可以參加高普考、初等考、司法特考等考試。為了確保身心障礙者的工作權益，不僅有公職考試的機會，國營事業也有相關類別提供身心障礙人員報考。接著分別介紹身心障礙特考報考資格、補助計劃、報考權益維護措施等等內容，讓你掌握「公務人員特種考試身心障礙人員考試（以下簡稱為身障特考）」全貌，取得應考致勝的先機。

二、報考資訊與分發

(一) 身障特考及高普考、地方特考之等級及應考資格比較

★表 1 身障特考等級及應考資格比較

身障特考	高普考 / 地方特考	應考資格
三等考試	相當於高考、地方特考三等	具備大學以上學歷
四等考試	相當於普考、地方特考四等	具備高中職以上學歷
五等考試	相當於地方特考五等	無學歷限制

(二) 身障特考常見的類科

身障特考常見的類科如下，主要分為「行政類」及「技術類」，實際類科以當年度身障特考公告類科為主，以下為參考 114 年度考試類科：

★表 2 114 年度身障特考考試類科

類別	等級	考試類科
行政類	三等	一般行政、勞工行政、教育行政、圖書資訊管理、財稅行政、經建行政、交通行政
	四等	一般行政、一般民政、戶政、社會行政、教育行政、財稅行政、經建行政、交通行政
	五等	一般行政、教育行政、財稅行政、錄事、庭務員、經建行政

類別	等級	考試類科
技術類	三等	水利工程、衛生技術、資訊處理、機械工程
	四等	農業技術、林業技術、土木工程、衛生技術、資訊處理、機械工程

(三) 考試重要變革

※科目與考試內容之變革得以減輕應考人應試負擔。

- 1.本考試三等、四等考試普通科目均僅列考 1 科。
- 2.本考試三等考試專業科目則減考 1 科。
- 3.本考試三等及四等考試普通科目，將「國文（作文與測驗）」、「法學知識（包括中華民國憲法、法學緒論）」2 科，調整為「基礎能力測驗（作文、中華民國憲法及法學緒論）」1 科。

114 年開始

公務人員特種考試身心障礙人員考試

★表 3 身障特考常見類科

考試別	考試科目	成績計算方式
三等考試	1 科普通科目 4 科專業科目	普通科目占 20% 專業科目占 80%

四等考試	1 科普通科目 3 科專業科目	各科成績平均計算
五等考試	1 科普通科目 2 科專業科目	各科成績平均計算

(四) 考試方式

★表 4 身障特考不同等級之普通科目及專業科目考試

考試別	普通科目	專業科目
三等考試	1 科基礎能力測驗(含作文 40%、中華民國憲法 30%及法學緒論 30%)	4 科專業科目。 考試試題採申論式與測驗式之混合式試題。
四等考試	1 科基礎能力測驗(含作文 40%、中華民國憲法 30%及法學緒論 30%)	3 科專業科目。 考試試題採申論式與測驗式之混合式試題。
五等考試	普通科目為國文	2 科專業科目。 除電腦打字類科實地測驗「電腦文書處理」外，其餘科目考試試題採測驗式試題。

(五) 應考資格

決定好應考類科和等級後，接著開始報名身障特考囉！
在報名之前請詳細閱讀「應考須知」說明，以下摘述應考資格、重要的報名流程：

1.三等考試：

- (1) 中華民國國民，領有由政府機關核發之身心障礙證明，年滿 18 歲（算至考試前一日，戶籍登記年齡為準），且符合考試相關規定即可報考，技術類科須為相關系（組）學位學程畢業得有證書者。
- (2) 學歷條件限制，需下列條件之一：
 - a. 大學以上學歷畢業。
 - b. 經高等考試或相當高等考試之特種考試及格者。
 - c. 經普通考試或相當普通考試之特種考試及格滿三年者。
 - d. 經高等檢定考試及格者。

2.四等考試：

- (1) 中華民國國民，領有由政府機關核發之身心障礙證明，年滿 18 歲（算至考試前一日，戶籍登記年齡為準），且符合考試相關規定即可報考，技術類科須為相關系（組）學位學程畢業得有證書者。
- (2) 學歷條件限制，需下列條件之一：
 - a. 具有三等考試應考資格第一款資格者。
 - b. 高中職以上學歷畢業。
 - c. 經普通考試以上考試或相當普通考試以上之特種考試及格者。

d.經初等考試或相當初等考試之特種考試及格滿三年者。

e.經高等或普通檢定考試及格者。

3.五等考試：

(1) 中華民國國民，領有由政府機關核發之身心障礙證明，年滿 18 歲（算至考試前一日，戶籍登記年齡為準）且符合考試相關規定即可報考，技術類科須為相關系（組）學位學程畢業得有證書者。

(2) 學歷條件不限制。

（六）報名流程

以 114 年度身障特考舉例，報名自民國 113 年 12 月 24 日至 114 年 1 月 2 日下午 5 時止，逾時無法報名。以下說明身障特考的報名流程及注意事項：

★表 5 身障特考報名流程

流程	注意事項
1.決定報考類科、等別	報名前請務必審視各等別、類科職缺一覽表，所列各職缺之工作內容、地點及環境，並參酌個人狀況，審慎決定報考等別、類科，相關檔案請至考選部網站查詢。
2.網路報名	一律採「網路報名」，有意報考者請登入「考選部國家考試網路報名資訊系統」，並依系統指示進行報名程序。

流程	注意事項
3.申請應考權益維護措施或協助	1. 考生如需申請相關應考權益維護措施或適當之協助，應於國家考試網路報名系統上提出申請。 2. 申請部分措施，應於指定日前檢具報名首日前 1 年內，經中央衛生主管機關評鑑合格之地區級以上醫院相關醫療科別專科醫師所出具之診斷證明書正本送交考選部。詳細說明請見「考場輔助好幫手」篇章的說明。
4.檢附應考報名文件	應考報名的文件包含： 1. 報名履歷表 1 張：網路報名完成後，請下載列印報名履歷表，並將身心障礙證明正、背面影本黏貼於報名履歷表正面以及國民身分證影本黏貼至報名履歷表背面。 2. 應考資格證明文件：三等考試，應繳驗獨立學院以上學校畢業學位證書影本；四等考試，應繳驗公立或立案之私立職業學校、高級中學以上學校或國外相當學制以上學校相當院、系、科、組、所、學位學程畢業證書影本；五等考試，無需繳交學歷證明文件。 3. 申請延長考試時間、以點字機、電腦、盲用電腦應試或口述應試者，應另檢具本考試報名首日前 1 年內，由中央衛生主管機關評鑑合格之地區級以上醫院相關醫療科別專科醫師所出具之身心障礙者應國家考試申請權益維護之醫院診斷證明書正本。

流程	注意事項
5.繳交報名費	- 報名費免繳，但具有原住民、後備軍人、低收入戶、中低收入戶及特殊境遇家庭身分者，不再重複優待。 - 報名 2 筆以上考試的考生，至第 2 筆應逐筆繳交報名費。 - 考試報名費採多元方式繳費，可透過信用卡、便利商店、郵局、銀行、ATM 轉帳等方式完成繳費。
6.郵寄報名資料	- 網路報名系統資料登錄完成後，請自行下載及列印報名履歷表、報名專用信封封面等表件（一律以白色 A4 紙張單面列印，其中報名專用信封封面請黏貼於 B4 大小標準信封上），並核對各項表件內容正確性。 - 各項報名表件詳細檢查無誤後，請按 1.報名履歷表、2.應考資格證明文件，依序逐一由上而下整理齊全，用迴紋針夾於右上角，平整裝入報名專用信封內，並於 114 年 1 月 3 日前(郵戳為憑)以掛號郵寄。
7.資料補正(需要時)	考生所繳報名表件及費用如有疏誤，經考選部審查需補繳者，承辦單位將主動通知。請於接獲通知後，應儘速於限定之期日內，以郵寄、傳真或電子郵件傳送方式辦理補正，並請於上班時間內，確認是否補正完成。

(七) 錄取流程

考完試之後，等待榜示及分配訓練！流程如下：

★表 6 錄取流程

流程	注意事項
1.榜示	1.榜示日期：預定 6 月中旬榜示，實際榜示日期需視本考試典試委員會決議而定。 2.成績通知一律由考生自行下載列印，預定於榜示日開放下載，屆時請至「考選部國家考試網路報名資訊系統成績通知」下載列印。
2.填志願、分發	錄取之考生，考選部將郵寄錄取通知及相關注意事項，接著進行志願的選填，預計於 7 月中旬公告結果。
3.分配訓練	本考試錄取人員，應經訓練。訓練期滿成績及格，經公務人員保障暨培訓委員會核定，本考試及格，由考試院發給考試及格證書，並依相關規定分發任用。

三、申請考場服務

(一) 報考權益措施

考試院於 106 年訂定「身心障礙者應國家考試權益維護辦法」，提供視覺、聽覺、肢體障礙等，導致閱讀試題、書寫試卷困難等身心障礙應考人的各項權益。

應考人如擬申請相關應考權益維護措施或適當之協助者，應於國家考試網路報名系統上提出申請。申請部分措施應於指定日前檢具報名首日前 1 年內，經中央衛生主管機關評鑑合格之地區級以上醫院相關醫療科別專科醫師所出具之診斷證明書正本送交考選部。

(二) 考場服務的申請流程及注意事項

★表 1 考場服務申請流程及權益措施

流程	說明及注意事項
1.申請	如果需要申請考試權益維護措施，在國家考試網路報名系統中報名考試時，依照指示點選需要的措施。
2.列印申請書，檢附證件	在完成措施申請後，請下載列印，附上身心障礙證明文件、診斷證明書(依規定必要繳交者)或檢具其他相關證明文件，在規定的期限內連同報名表件或依指定方式送達考選部。
3.服務申請	下列應試維護措施，只需要檢附身心障礙證明文件： 1. 視覺障礙，致閱讀試題、書寫試卷有困難者，得申請下列措施： (1) 放大鏡燈具或擴視機。 (2) 有聲電子計算器。但以各該應試科目得使用電子計算器者為限。 (3) 放大試題、測驗式試卷。 (4) 點字試題，並以點字機應試。 (5) 以試場提供之盲用電腦應試。 (6) 延長每科考試時間。

流程	說明及注意事項
	2. 有聽覺障礙者，得申請下列措施： (1) 以警示燈與大字報方式提示考試起訖時間。 (2) 使用自備助聽器。 (3) 安排熟諳手語或口語溝通之人員擔任監場及服務工作。 3. 上肢肢體障礙，致書寫試卷有困難者，得申請下列措施： (1) 放大測驗式試卷。 (2) 延長每科考試時間。 4. 因下肢肢體障礙，致行動不便者，得申請下列措施： (1) 適合之桌椅。 (2) 提供輪椅或使用自備輪椅。 (3) 安排低樓層或備有電梯之試場。 5. 身體協調性功能不佳、雙上肢肢體障礙或肌肉萎縮，致閱讀試題、書寫試卷有困難者，得申請下列措施： (1) 以試場提供之電腦相關設備應試。 (2) 放大試題、測驗式試卷。 (3) 延長每科考試時間。 6. 肢體或功能障礙，致以手寫方式應試有重大困難，且無法自行使用電腦設備應試者，得申請下列措施： (1) 口述應試，申論式試題由專人以電腦同步繕打或代為書寫，測驗式題由專人代為劃記試卷，並以經應考人確認之繕打、書寫及劃記之內為

流程	說明及注意事項
	其試卷。但非以語言、文字表述作答之應試科目，不得申請本款措施。 (2) 延長每科考試時間。 7. 有特殊障礙，致依指定方式於測驗式試卷上作答有困難者，得申請改以書寫或勾選方式，於考選部提供之試卷用紙上作答。 8. 您可請求其他應試協助事項，例如：提供軟墊、協助指引等，但以您應試試區有相關設備或有協助可能時，才能盡量提供。
4. 審核	1. 申請維護措施的案件，會提交身心障礙者應國家考試權益維護審議委員會，依據您所繳交的各項證明文件上記載的身心障礙情形，在兼顧考試公平、公正性的前提下，決定是否准予提供您申請的措施。 2. 考生所繳報名表件及費用如有疏誤，經考選部審查需補繳者，承辦單位將主動通知。請於接獲通知後，應儘速於限定之期日內，以郵寄、傳真或電子郵件傳送方式辦理補正，並請於上班時間內，確認是否補正完成。
5. 公布結果	申請維護措施的審議結果，考選部後續將在網路報名系統您的個人網頁上公布，原則不以書面另行通知。

(三) 考場申請實例經驗分享

我因為早產的因素，造成視網膜剝離及聽力受損，持有「多重障礙」的身心障礙證明。因此我在求學時，為了克服考試的困難，向學校申請以下協助：

1. 視力部分

- (1) 攜帶輔具應試：於學校考試時，申請攜帶放大鏡應試。
- (2) 放大試題、測驗式試卷：請老師協助將試題放大至 A3 或 26 號字體以上，讓我方便作答。
- (3) 延長每科考試時間：申請每科延長考試時間 20 分鐘，讓我有充裕的時間作答。
- (4) 畫卡由專人協助：由於答案卡劃記不易，因此請老師協助劃記。

2. 聽力部分：由於雙耳配戴助聽器，因此申請配戴助聽器應試。在應考身障特考、地方特考或其他國家考試時，建議因應自身需求選擇所需協助，使應試過程能夠更順利！

四、薪資待遇與福利

(一) 考試補助計劃

為拓展身心障礙夥伴們職涯領域及鼓勵報考公職、投入為民服務的工作，政府推動了身障者補習學費補助計畫。該

補助方案目的是對於報考公務人員初等、普通、高等及特種考試的身心障礙夥伴們（且非現任公職人員），報名補習時均可申請此補助，藉此減輕規劃與投身職涯時的負擔，並且增進積極追求就業之機會。

可參閱下方各縣市政府相關補助辦法，或請至各縣市政府勞工局網站以當年度更新公告為準。

★表 1 身障特考考試補助一覽表

縣市	最高補助	補助方式
宜蘭縣	30,000 元	※補助實際學費金額 1/2，最高補助新臺幣 15,000 元。 ※經公務人員考試錄取並領有考試及格證書者，再補助實際學費金額 1/2，最高補助新臺幣 15,000 元。
台北市	36,000 元	國家考試補習課程分兩階段補助，應試到考最高補助 18,000 元、金榜題名最高補助 18,000 元。
新北市	10,000 元	補助實際繳付之職業訓練學費及報名費為限，最高補助金額為 10,000 元。
桃園市	20,000 元	※補助實際學費金額 1/2，最高補助新臺幣 10,000 元。 ※經公務人員考試錄取並領有考試及格證書者，再補助實際學費金額 1/2，最高補助新臺幣 10,000 元。

縣市	最高補助	補助方式
新竹縣	40,000 元	申請補助參加國家考試補習(包含考試報名費)，最高補助新臺幣 40,000 元，但自考試完畢日起逾半年或繳費後逾一年未申請者，不得申請。
苗栗縣	20,000 元	補助額度以實際繳交學費金額 1/2 計算，面授課程最高補助新臺幣 20,000 元；函授課程最高補助新臺幣 10,000 元。
台中市	30,000 元	※補助實際學費金額 1/2。面授課程最高補助新臺幣 15,000 元，函授課程最高補助新臺幣 7,500 元。 ※經公務人員考試錄取並領有考試及格證書者，再補助實際學費金額 1/2。面授課程最高補助新臺幣 15,000 元，函授課程最高補助新臺幣 7,500 元。
彰化縣	12,000 元	依實際繳納的國家公職考試補習費用，補助 1/2，最高補助新臺幣 12,000 元。
雲林縣	20,000 元	1. 面授課程-極重度及重度身心障礙者全額補助，最高金額為新臺幣 20,000 元。 2. 面授課程-中度、輕度身心障礙者補助學費，最高金額新臺幣 15,000 元。
嘉義市	20,000 元	參加補習課程(面授或函授)後一年內參加國家考試者，補助額度以實際繳交補習費金額計算，最高補助新臺幣 20,000 元。

縣市	最高補助	補助方式
台南市	15,000 元	補助實際學費 1/2，但面授課程最高補助新臺幣 15,000 元，函授課程最高補助新臺幣 7,500 元。
高雄市	31,000 元	※考試報名費：核實補助。 ※補習學費：參加合法立案補習班開設之國家考試課程，以補助實際學費金額 1/2 為限。但面授課程最高補助 16,000 元；函授課程最高補助 8,000 元。 ※錄取獎勵金：15,000 元。
花蓮縣	30,000 元	※參加面授、視訊、函授課程或購買考試類科直接相關之教材及考試用書，得申請補助實際補習費、教材費金額 1/2，補習費最高補助新臺幣 20,000 元，教材費最高補助新臺幣 10,000 元。 ※申請人初次取得公務人員任用資格，得申請獎勵金 10,000 元。
台東縣	30,000 元	※補助實際學費金額 1/2。面授課程最高補助新臺幣 15,000 元；函授課程最高補助新臺幣 7,500 元。 ※經公務人員考試錄取並領有考試及格證書者，再補助實際學費金額 1/2。面授課程最高補助新臺幣 15,000 元；函授課程最高補助新臺幣 7,500 元。

(二) 薪資待遇

★表 2 身障特考薪資待遇

等別	任用職等	合計
身心障礙三等	薦任第六職等本俸一級	50,850 元
	委任第五職等本俸五級	55,160 元
身心障礙四等	委任第三職等本俸一級	42,970 元
身心障礙五等	委任第一職等本俸一級	34,880 元

及格人員自取得考試及格資格之日起，實際任職 6 年內不得轉調申請舉辦考試機關及其所屬以外機關任職。

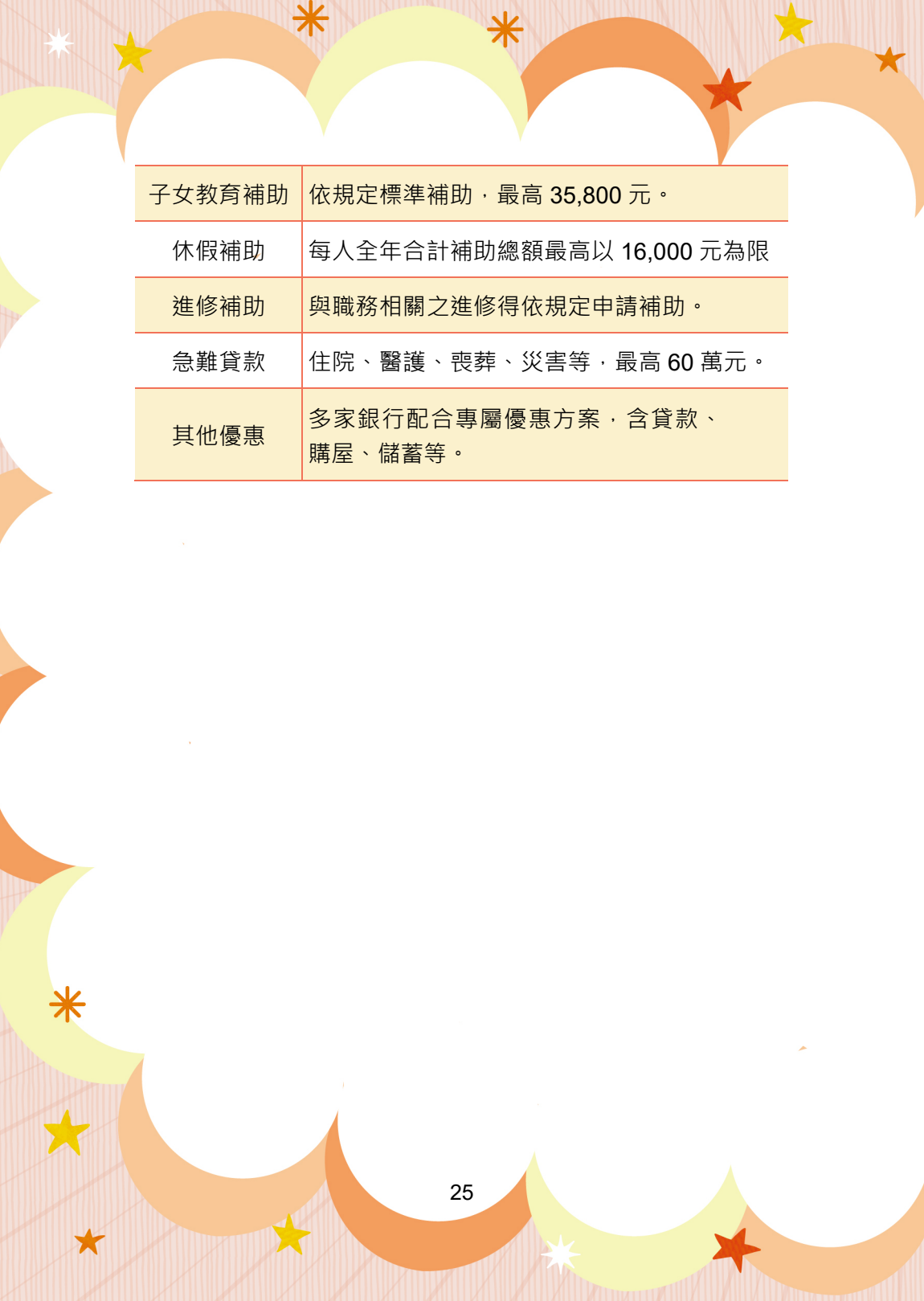
公職不僅具備穩定的工作保障，還享有多項專屬福利，相較於一般民間企業，待遇更為優質。

(三) 公務員福利

以下整理公務人員福利一覽表，內容僅供參考，實際福利項目與規定仍以各單位公告為準。

★表 3 公務員福利參考

補助項目	補助內容
結婚補助	2 個月薪俸額。
生育補助	2 個月薪俸額(雙生以上者，按比例增給)。
喪葬補助	依規定標準補助，3~5 個月薪俸額。



子女教育補助	依規定標準補助，最高 35,800 元。
休假補助	每人全年合計補助總額最高以 16,000 元為限
進修補助	與職務相關之進修得依規定申請補助。
急難貸款	住院、醫護、喪葬、災害等，最高 60 萬元。
其他優惠	多家銀行配合專屬優惠方案，含貸款、購屋、儲蓄等。

就學期間，我的備戰攻略

呂千毓

高雄市新民國民小學出納組 幹事

一、應考準備從心開始

(一) 公職為什麼適合身心障礙者？

隨著技術日新月異，職場競爭越來越激烈。對於先天有身體限制，或因後天意外造成不便的身心障礙者來說，公職工作提供了相對穩定且友善的環境，是一條值得努力的方向。

1. 穩定：工作內容及調動較為穩定、福利完善，讓人有安全感。
2. 單純：工作環境單純，制度也比較清楚。
3. 彈性：相較私人企業，工作較為彈性，對身體不便者來說相對友善。

(二) 如何克服擔憂與不安？

1. 不只小孩做選擇，填選志願很重要

有時我們會擔心未來的工作內容不適合，像是通勤不方便、工作環境不友善。這時，記得在選填志願時，仔細看清楚各項職缺的說明，找出最適合自己的選項。

2. 增加籌碼、自我加持

若未來真的發現工作不太適應，其實還有轉任或調職的空間。不過，這需要我們在學生時期就累積一些好經歷，

例如：擔任班級或社團幹部、參與活動或比賽、獲得獎項或認證，藉此證明自己的努力與實力。

二、時間管理效率倍增

(一) 時間果真回不去了

1. 分段讀書積少成多：

有效分配時間，例如：早上到校前，先背一題考古題，善用短期記憶；下課完功課後，準備公職科目。

2. 零碎時間可織美夢：

不要小看短短的幾分鐘，像是：搭車的時候聽重點錄音、午休前看幾頁筆記、睡前躺在床上聽語音，加深印象。這些時間加起來，其實也很可觀喔！

(二) 讀書計畫一二三（以半年為例）

因當年決定準備應考，大約只有五個月的準備時間，故以半年為例，若準備時間較早，可以依其比例及個人狀況做調配。

1. 第一階段：全文總覽（約三到三個半月）

目標是把整份教材看一遍，抓出重點，先建立整體架構。

2. 第二階段：重點強化（約一個半月至兩個月）

重複閱讀第一階段畫的重點，加上新的標記，針對常忘的內容加強記憶，可以用不同顏色筆區分。切記，此階段劃的重點，要比第一階段更精簡。

3.第三階段：考前總複習（最後兩、三週）

這時只看最後整理出來的超級重點，用最短時間喚醒大腦記憶，並做模擬練習，衝刺到最後一刻！

三、善用資源事半功倍

學生時期課業繁忙，很難自己整理全部考試資料。這時候，利用外部資源就是一個很好的方法。

補習班可提供完整的教材和講解，幫助你快速進入狀況。另外也可參考函授與視聽教材，特別是視障考生，錄音教材可以反覆聽、隨時複習，依自己閱讀速度做筆記。以個人經驗，無論在學時準備公特考，或就業時準備公費留學，錄音檔可幫助隨時隨地閱讀。

獲得考試資料後，可分為較熟悉科目及較陌生科目。就學時，平日要上課、考試。較陌生科目需要長時間、有系統地閱讀和吸收，因此適合假日準備。而較為易懂或熟悉的科目，比較方便片段閱讀及記憶，因此平日準備學堂課業，也可以分些許時間準備、加強印象。

寧可吃苦一陣子，不吃苦一輩子

李姘嬋

高雄市政府行政暨國際處文書科 股長

一、從零開始甘苦談

孔子說：「吾少也賤，故多能鄙事。」每每回憶起初入社會的時候，總是想起這句話。我的父母學歷不高，都是靠勞力工作的藍領階級，要養四個孩子，背負上一代的負債，還有沉重的房貸，雖然這麼艱辛，也從沒讓我們衣食匱乏。直到大學延畢那一年，為了不增加家裡的負擔，開始找工作學習自力更生後，才瞭解原來大人的世界，沒有想像中這麼容易。

沒有專業技能、沒有大學學歷、沒有外語專長、沒有足夠的體能做粗工，說明白一點，是工作挑你，不是你挑工作。當時每週還需要修3學分的我，沒辦法做一般朝九晚五的全職工作，於是在經濟壓力下，開始了我五花八門的打工人生。

二十幾年前正流行「網咖」，記得第一份工作就是網咖裡做晚班8小時兼職，店面就像一個長方形籃球場，一半是禁煙區，一半是吸煙區，中間有一面隔間，工讀生需要端著大托盤，巡視客人桌面，收拾餐具、空杯，為客人送餐、點餐，排除電腦故障，清潔髒亂的男女廁間...等各種雜事。最讓人抗拒的是吸煙區空氣中滿滿的二手煙，煙霧瀰漫嗆得可

怕，桌上菸灰缸滿滿的菸屁股、檳榔渣，是永遠清不完的惡夢。

做了2個月實在撐不下去，轉換到餐廳當服務生，面對形形色色的客人，有的酒宴後醉吐一地，有的將服務生當傭人使喚，也有請你抽煙、要你陪唱的客人。而餐廳打烊之後，昏黃的燈光下，你不敢接近廚房，因為肥大的老鼠總是在暗影中飛竄，你怕牠，牠也怕你。每一天打卡上班，彷彿都準備要打怪闖關。

餐廳後來倒閉了，找了好幾份工作都碰了壁。當時深刻地感受到，應徵工作面試與報考大學的面試是截然不同的，還記得推薦甄試時，系所教授個個學者氣息，談吐有條有理，對待怯生生的學生，還特別幽默風趣的化解緊張氣氛。但一進到職場，雇主看著求職者的目光，犀利無比，打量你的勞動價值，值不值得這份薪資，如此簡單而已。

回顧年輕時的就業經歷，可能也不算是多麼辛苦的回憶，只是這些工作都有一個特性，就是薪資低、工作繁雜且排休日極少，尤其服務業工作極不穩定，非常容易失業，且替代性極高。倘若當時的我沒有改變想法，潛心苦讀進入公職跑道，實在難以想像如今進入中年的我，要怎麼用日漸下滑的體力去應付，更何況是老邁的我？

無論是先天或後天，身體的疾患缺陷都是身障人士有形與無形的關卡，比起一般人的學習、人際、就業都增添了不

少困難。正因已經瞭解現實社會的面貌，體認到沒有人可以幫助我改變，除非我能先改變自己。

二、遇見人生的轉彎

所幸當時母校的學務處諮輔組告訴我，目前學校需要一個業務助理，具身障資格可以應考，由於高職是就讀資料處理科系，具有文書處理能力，後來幸運的通過筆試與面試，讓我踏進國立科大的體系，也第一次進入類公職的工作經驗。

當時學務處裡有正式編制內的公務人員，也有像我一樣不具公務員身分的業務助理，我慢慢發現原來公務員的薪資還有福利，比業務助理優渥許多，所以我第一次興起考公務員的念頭。該怎麼擠進錄取的窄門？一開始我也沒有頭緒。由於對資訊學科還有電腦打字都有基礎的能力，經過對考試類科的一番研究，一開始我從身障特考五等的電腦打字類科開始報考。也因為考試類科很簡單，只有國文、計算機大意及電腦打字3項科目，幸運的我一次就錄取了。

但人是往上爬的，當我進入公部門之後，發現自己的薪水是最低的，於是我開始準備四等一般行政的考試。當時下班後的我一個人在租屋處，飯後就是打開電腦，開始做歷屆試題，最初很多題目都不懂，不懂的部分需要找解答，幸好網路免費資源豐富。第一個月比較辛苦，不瞭解的觀念就要

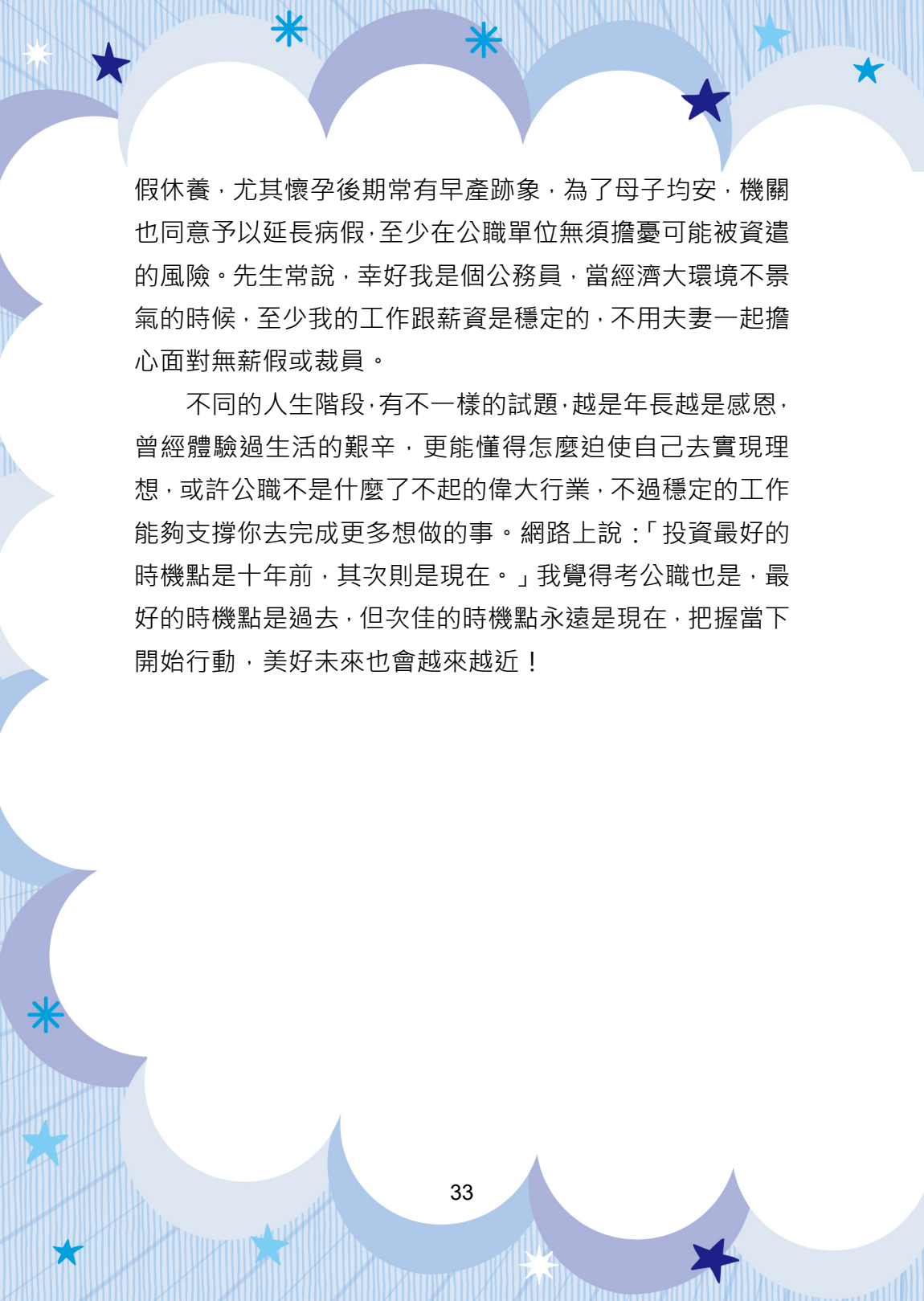
做筆記，等於是沒有系統的學習，完全只有熟讀考古題，但等到做完幾輪測驗，大約一到兩個月後，發現自己的練習分數越來越進步，甚至到最後可以考到90分以上。憑藉著每天的讀書練習，還有一個人離家的孤獨，回鄉的渴望在鼓勵我，準備了幾個月，四等考試也順利地錄取了！

三、給年輕的你們

後來我考上公職在台北工作時，母校找我回去分享考取公職的經驗，期望能帶給同為身障人士的學弟妹一些幫助。帶著忐忑的心回到學校，初入公門的我，並沒有豐富的歷練，只有跌跌撞撞的過去，看著學弟妹們有些茫然的眼神，其實有點理解他們的心情，這些青澀的臉孔中，有些人還有2年才畢業，也有些人要繼續考研究所，裡面的絕大多數人還沒有真正走進職場，或許他們目前正在擔心的是這學期的學分有沒有必修會卡關？現在提到報考公職，理想就像模糊的一層影子，沒有迫切性，也沒有實際感。

也有可能現代多數的孩子沒吃過苦，因為父母年輕時苦過，捨不得讓孩子受一點苦。曾經我也是那樣的孩子，在父母的羽翼下不經世事，飛出世界才知風雨飄搖。

如今中年了，身體疾患的問題也日漸加深，體力更不如年輕時，哪能日夜顛倒的去輪班，所幸公部門多是文書作業，不必再日日久站、時時操勞，偶然實在身體不適，也能請病



假休養，尤其懷孕後期常有早產跡象，為了母子均安，機關也同意予以延長病假，至少在公職單位無須擔憂可能被資遣的風險。先生常說，幸好我是個公務員，當經濟大環境不景氣的時候，至少我的工作跟薪資是穩定的，不用夫妻一起擔心面對無薪假或裁員。

不同的人生階段，有不一樣的試題，越是年長越是感恩，曾經體驗過生活的艱辛，更能懂得怎麼迫使自己去實現理想，或許公職不是什麼了不起的偉大行業，不過穩定的工作能夠支撐你去完成更多想做的事。網路上說：「投資最好的時機點是十年前，其次則是現在。」我覺得考公職也是，最好的時機點是過去，但次佳的時機點永遠是現在，把握當下開始行動，美好未來也會越來越近！

教育初心未改，從講台跳進公職圈

賴立寧

高雄市政府教育局特教科 科員

一、初衷與啟程：走上成為老師的路

大學時期，我從未想過要走公職這條路，一心只想成為一位老師。受到家庭環境影響，從小我就立志從事教育工作，希望能服務更多學生。國中時，一位視障巡迴輔導老師的鼓勵，更堅定了我成為特教老師的夢想。當時我深受啟發，覺得老師不僅能克服困難，還能幫助學生成長，這也促使我報考特殊教育學系。2014 年，我如願進入特教系，開始接觸特殊教育的理論與實務。在實習與教學的過程中，我感受到與孩子們相處的純真與喜悅，也更加確定了自己想透過生命經驗鼓勵孩子、提升他們的自信與動機，讓他們勇敢面對挑戰，找到屬於自己的舞台。

二、挑戰與堅持：教師甄試與代理經歷

2018 年大學畢業後，我展開了南北奔波的教師甄試之路。多次筆試未果後，我在暑假參加了代理教師甄試。由於自身視力與聽力上的不便，準備過程格外艱辛，不僅需要家人協助製作教材，還得與朋友不斷演練口試。苗栗場落榜後，我獨自前往新竹與台中應試，舟車勞頓讓我身心俱疲，一度

想要放棄。幸運的是，最後我在新竹光華國中錄取為資源班代理教師，展開為期半年的代理教學生涯。

到了實際教學現場後，我發現資源班老師的工作遠比想像中複雜。不僅要因應學生的個別需求設計教材，還需處理秩序、情緒與學習動機等問題，並與普通班導師及家長密切合作。由於視聽障礙，我常請小老師協助課堂管理、申請輔具協助批改作業，假日也需花大量時間準備教材。雖然過程十分辛苦，但我仍感激能有機會幫助孩子，這段經歷也讓我的教學夢想更加充實與美好。

三、心態轉變：從家人期望到自我嘗試

代理結束後，我開始思考未來：「我該繼續考老師嗎？」儘管內心仍愛孩子，但想起過去的辛勞與壓力，我感到無比掙扎。與家人深入交談後，我才知道他們其實更希望我能有穩定的公職工作，只是為了支持我的夢想而選擇尊重。

回想教學歷程，雖然充滿熱情與意義，但對我而言，身心負擔沉重。而公職雖然沒有老師的寒暑假與福利，但工作相對穩定，生活也能較為規律。我逐漸明白，追求穩定生活也能是另一種理想，因此我開始轉換心態，把家人的期望轉化為自己的嘗試與目標。

我仍保有當老師的初衷——希望透過生命經驗鼓勵孩子、幫助他們找到人生方向。未來，我也能透過志工服務、生命

經驗分享等方式，繼續實現這份初衷，同時擴展生活圈、豐富人生。

四、開始準備公職：補習與練習並行

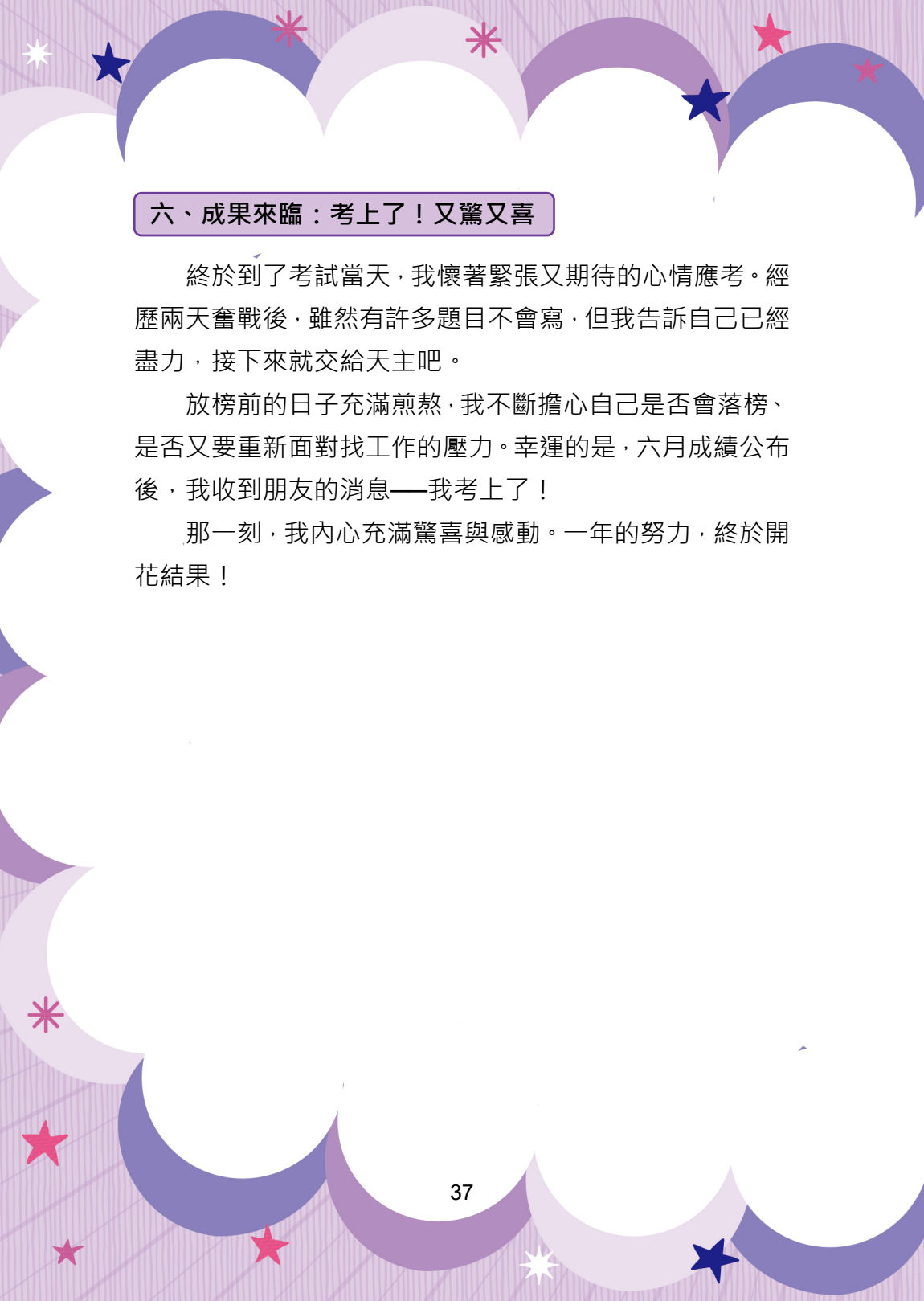
決定投入公職考試後，我選擇了較為熟悉的「文教行政」類科。考量到自己對法律與行政學等科目接觸不多，加上教育統計較難自學，我購買了函授課程，希望透過多元管道迅速釐清觀念。

剛接觸三等特考時，面對大量申論題讓我感到相當畏懼。不過，藉由規劃進度、持續練習，並與已上榜的學長姐交流討論，我的心情逐漸穩定，也對考試模式越來越熟悉。

五、絕望低谷：焦慮與迷惘

起初，我計劃先看完所有課程內容，再開始練習申論題。然而，隨著地方特考日期逼近，我越來越焦慮，心中不禁懷疑：「我讀的這些真的會考嗎？」那段時間，我感到極度沮喪與迷惘。

為了突破困境，我上網查詢上榜者的準備方法，發現共通點是大量練習。因此，我將考試內容按主題分類，針對常考主題加強記憶與理解。在不斷練習與修正中，我逐漸找回信心，準備迎接 2021 年的身障三等特考。



六、成果來臨：考上了！又驚又喜

終於到了考試當天，我懷著緊張又期待的心情應考。經歷兩天奮戰後，雖然有許多題目不會寫，但我告訴自己已經盡力，接下來就交給天主吧。

放榜前的日子充滿煎熬，我不斷擔心自己是否會落榜、是否又要重新面對找工作的壓力。幸運的是，六月成績公布後，我收到朋友的消息——我考上了！

那一刻，我內心充滿驚喜與感動。一年的努力，終於開花結果！

「你可以的！」——應考路上的暖心小語

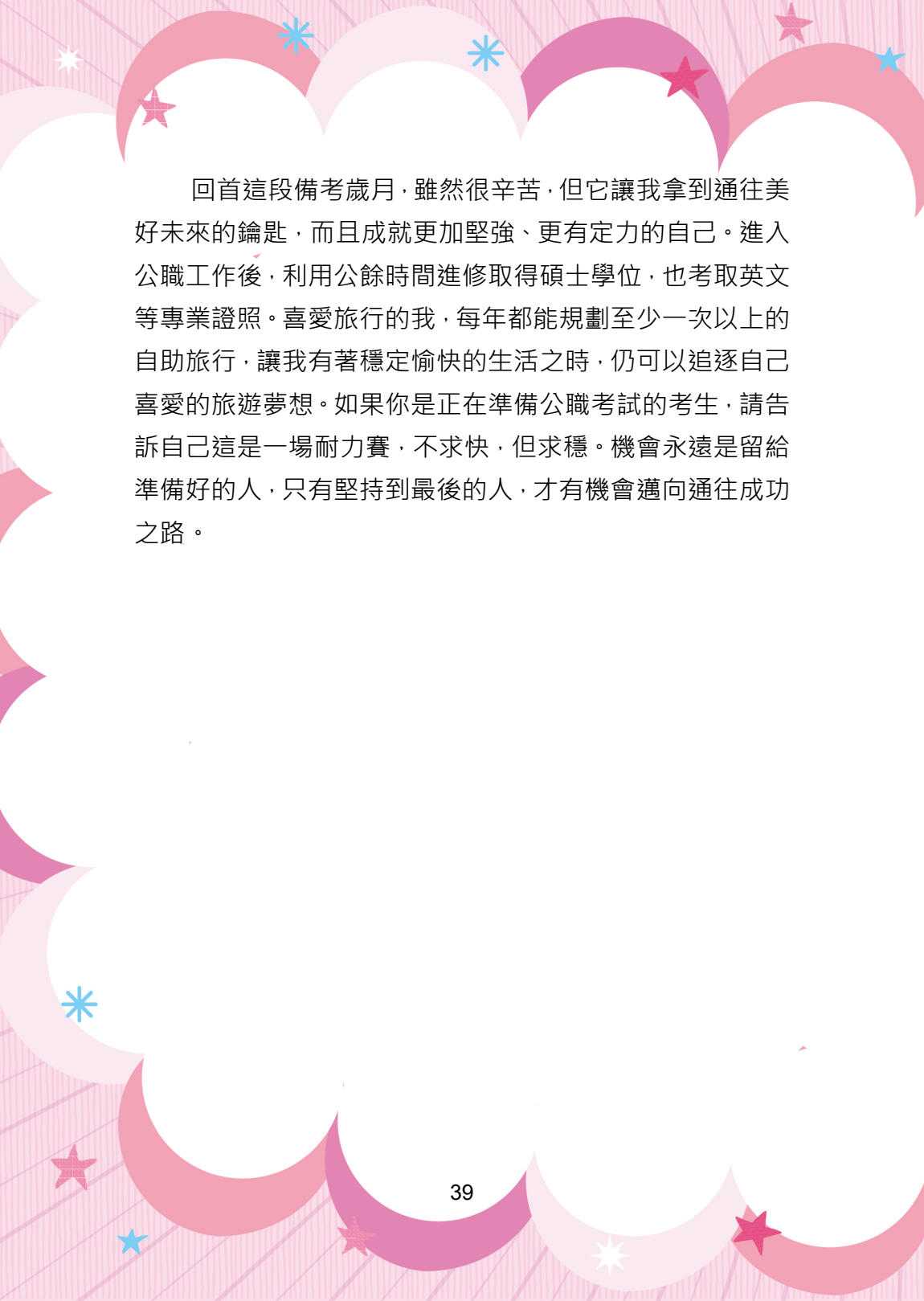
一、堅定信念勇往職前

鄭淑娟 組長

夜燈下，獨自面對著桌上厚重的法條、筆記與歷屆試題，疲憊的身軀卻有著堅定的眼神，努力在準備公職考試的道路上，奮戰到最後一刻。這份堅持與毅力是我對自己職場道路上選擇的負責與肯定。

大學畢業後，回顧自己求學期間，凡事都喜歡先規劃，然後再循序漸進且按部就班地完成任何事務，同時，為了讓自己不用時常面臨突發性失業的狀況，而且亦嚮往規律的生活作息與穩定有保障的升遷制度，因此，大三大四時就選擇投入準備公職考試。日復一日的讀書生活，不免讓人感覺到孤單與焦慮，尤其是當聽到同學步入職場或考上研究所的消息，亦或是經歷每次拒絕朋友邀約，種種誘惑的堅持，讓還在書海中奮戰的我，都時而產生懷疑的念頭。然而此時，最大的挑戰莫過於心態的調整與堅定的信念，使我學會沉澱自我，信守初衷並變得更加自律與堅強。

畢業典禮結束後，選擇叉路上的我已不再迷惘，樹立心態，歷經幾個月的挑燈夜戰，努力刷題，終於迎來放榜時開心落淚與興奮悸動的心情。我很開心也很滿意目前公職生活的模式，堅定相信公職道路上的我會越來越好！



回首這段備考歲月，雖然很辛苦，但它讓我拿到通往美好未來的鑰匙，而且成就更加堅強、更有定力的自己。進入公職工作後，利用公餘時間進修取得碩士學位，也考取英文等專業證照。喜愛旅行的我，每年都能規劃至少一次以上的自助旅行，讓我有著穩定愉快的生活之時，仍可以追逐自己喜愛的旅遊夢想。如果你是正在準備公職考試的考生，請告訴自己這是一場耐力賽，不求快，但求穩。機會永遠是留給準備好的人，只有堅持到最後的人，才有機會邁向通往成功之路。

二、視界有限志氣無邊

呂千毓 幹事

從小就因視覺上的障礙，常常擔心長大後找不到工作，只能在家看武俠劇。於是學生時代拚命參加課外活動，擔任幹部、報名比賽，人生履歷越寫越長，彷彿像在集點換未來。

後來決定挑戰公職特考，每天畫讀書計畫表、把重點做成錄音檔，有些紙本沒有電子檔，直接化身主播，以便隨時複習。過去絕不會搭捷運時摸讀點字，為了準備公職特考，深知時間就是金錢，對旁人的目光視若無睹。準備公職特考期間，不追劇、減少社交活動，後期甚至讀書讀到頭暈目眩，於是告訴自己：「拚了，就只考這一次！」

幸好結果榜上有名。

如今擁有穩定的工作、友善的職場環境，下班後有時間做自己想做的事，像是：準備夢想中的公費留考、參加喜歡的休閒運動。回想學生時代的艱難、準備特考的辛苦，過程像坐雲霄飛車，但這一切都是值得的！

三、聚沙即成塔

李姽嬭 股長

我的公公婆婆是種芭樂的農人，種的是專門用來榨果汁的土芭樂，個兒小小的，口感微澀沒那麼好吃，但一靠近就能聞到濃郁的芭樂果香。還沒嫁進夫家前，我就常到公婆的田裡幫忙採收芭樂。

剛開始我只在收成期間幫忙，整片田裡芭樂樹結實累累，時間久了，才知道開花期的時候要疏剪修枝，才能提高產量。此外，時間到了要適當的施肥，遇到病蟲害要施藥。

所以能有豐厚的成果並不是只靠最後的努力，而是每個階段的累積。仔細想想，人生有許多事確實如此，哪怕是升學學測、比賽獲獎、寫一本書、畫一幅畫等，都是在過程的每個小細節付出努力，才有最後得到的收穫。

許多人談到考公職的第一印象就是「太難了！」，還沒有跨出第一步，就產生了很多假想的阻礙，老實說這不是一件簡單的事，卻也不是那麼困難的事，因為每年總有很多人上榜，代表不是不可能。所以希望鼓勵想走公職之路的你們，只要先跨出第一步，並按部就班的在過程中努力，豐收的一天終會到來！

四、平衡身心公職啟航

賴立寧 科員

在決定準備考試的過程中，難免會遇到各種困難與波折，例如：不清楚申論題或選擇題的準備技巧、時間安排困難、或是面對自我壓力與心態的調整等等。我認為，備考就像人生旅程一樣，有高峰的喜悅，也有低谷的挫折。在遇到瓶頸時，停下來檢視自己的目標與方向，格外重要。

我在準備身障特考時，一開始的想法很單純，只想把補習班的課程完整看完。然而，過程中逐漸出現焦慮與壓力，讓我意識到光靠被動學習並不足夠。後來，我調整策略，將重點放在「常考內容」的熟悉與應用上，並結合心智圖等記憶方法，幫助自己掌握知識的脈絡與結構，也逐漸找回學習的節奏。

在漫長的備考期間，我也深刻體會到「適度放鬆」的重要性。等待放榜的日子雖然緊張，但若能在備考過程中，適時安排運動、休閒、信仰或興趣活動，不僅能紓解壓力，也能幫助身心保持平衡。當時因為壓力過大，我甚至出現蕁麻疹的症狀，這讓我更加明白「照顧好自己」和「有效學習」同樣重要。

最後，誠摯祝福每位考生都能在自己的道路上堅定前行，不忘初心，穩健地邁向理想的職涯目標！

學業備考我都行

—高師畢業學長圓夢公職之分享

陳毓坤

財政部中區國稅局民權稽徵所 助理員

一、學業備考我都行

(一) 在大學求學時期，為什麼會想在未來走公職這條路？

1. 公職吸引之處在哪？怎麼開始接觸的？

我最開始接觸公職，有一部分是因不少老師根據我的能力特質而提議，雖然我的考試成績較為出色，但與人互動時很容易緊張，評估後建議是儘量減少需要大量溝通及對談方式的職缺面試，因此開啟了我去接觸報考公職這一條路，也讓我真正開始接觸公職考試相關的資訊。

在了解部份資訊後，我也認為公職這一類型職務內容，的確較適合我作為發展目標，主要有以下幾點原因：

- a. 公職考試的內容、時間、模式不會有太多大的變化，我可以比較明確的探索我感興趣的類別，並做出對應的準備，而且我對公職的工作型態整體印象是比較穩定的，所以我在進行考試準備時會較為安心，可以減少自己的壓力。
- b. 可以尋找考公職的學長姐請教，而且也能尋找補習班確認公職考試的內容及資訊，讓我減少在公職領域陌生的獨自探索時間。

c.較多的機會，因為公職一年內就有數次不同的類型，我可以進行較多次的嘗試以及經驗積累，此外，我也了解到公職會提供不同名額的機會，若是考上了，我還有機會選擇就職的地點。

2.一開始是如何接觸到公職這個職涯選項的？

最開始是在關於未來出路的講座聽到的，而且學校裡偶爾也能看到補習班的傳單，不過認真了解是在老師建議我考公職後，我才開始搜尋公職的資訊，了解有哪些考科、考試時間，以及應該採用什麼方法進行考前的準備。

3.公職有哪些特點是與自己蠻契合的？

我追求的工作類型最重要的就是穩定，包含工作場所、薪資、工作時間等等，我比較會希望以固定的模式去行動，有時候偏離了，會比較緊張甚至情緒化。此外，我也需要有足夠明確的工作內容與目標，就算是我沒接觸過的工作，如果有可以參考的標準與形式，我也願意去嘗試與學習。

4.公職的優勢為何？

首先是方向性明確，我能比較輕易集中注意力，去應付某一範圍的學習內容，不需要太大範圍的去探索未來的出路。再者，我也認為公職的特性比較適合我，像是薪資標準等福利，對我而言是不錯的選項，而且我也不用過多的擔心像面試一樣的情境，可以減少壓力。

(二) 是什麼觸發點讓我下定決心考公職？

1. 哪個瞬間我決定「好，我要拼了」？

在大學四年級下學期的時候，因為有雙主修，我需要同時研習特殊教育學系與事業經營學習的課程，而不方便參加教檢教甄的讀書會，而且那時候我不太確定我要不要當教師，另外我也需要再繼續進修一個學年，才能完成取得雙學位，這時我也開始更深入思考並尋找未來的出路。當時我聽取了幾位老師及學長給我的建議後，產生了接觸公職的想法，我整合了他們的建議與經驗，並結合我對自己能力的分析，我認為考公職這條道路，對我而言是比較有可行性的，並在了解一些公職的相關資訊之後，我也做出了要挑戰公職的決定。

2. 有發生什麼特別的事情，讓你產生考公職的動力？

我有參加一場聽考上公職的學長來分享他的經驗的講座，當時他提到了他面對公職考試時遭遇的困境，以及他考上後的一些感想，我主要是認為他說的困境（比如準備考試的時間分配），對我來說是較能去嘗試克服的，所以就繼續努力去挑戰公職。

3. 大約在何時真正下定決心要準備公職考試？

主要契機是老師與學長姐的分享，讓我了解到考公職不是失敗一次就很難再有機會的事情，徹底下定決心是大學五年級開始的，那時候剛經歷完實習，課餘時間也比較

多，因此，我決定先嘗試挑戰公職，也讓自己習慣準備公職考試的氛圍，並且決定要挑戰財稅行政的公職考試。

4. 決定考公職的內心目的是為何？

比較主要的想法是先有穩定收入，我的父母是認為可以嘗試挑戰，老師則是認為公職考試這樣的領域，較適合發揮我在讀書上的能力，所以我的打算是先考公職，如果後續有別的兴趣的工作，我再努力往那個方向前進。

(三) 忙碌大學課業之際，如何兼顧公職準備的？

1. 我的時間管理小撇步分享！

在大五同時進修雙學位的課程，又著手開始準備公職考之際，我的做法是先根據當前學期的課表，來擬定時間表用以學習，基本上就是盡量準備能學習的時間。我因為有購買補習班的函授課程，所以前面的學習過程，是以盡量能一次性看完一堂課這樣的標準來執行，不過一開始就讀完二到三小時以上的時間，內心還是感到很吃力，所以我是逐步調整自己的狀態，讓自己能較長時間的集中專注力。

除了時間表，我還會把比較重點且內容不算多的部分，紀錄在手機記事本上，這樣在不方便拿出書或是空閒時間較短的情況下，我也能簡單的複習並強化對內容的記憶。

2. 大學的課業壓力大嗎？你怎麼安排時間來準備考試？

大學的課業壓力確實大，我是之前的學期都盡量把課

選滿，這樣最後幾個學期的課程就會相對減少，會有較多的空餘時間，不過仍然要看當前學期的課程難度。

準備考試的時間，基本上就是靠課餘時間以及假日，我通常是一天先設定要學到哪個地方，以及學習所花費的時間，然後再開始學習，如果提前結束或是超時，就再衡量是否要繼續。

3. 你是怎麼分配上課跟讀書的時間？及讀書計畫？

我大學的課程基本上就是靠課時的聽講、下課簡單複習、以及利用部分的課餘時間進行複習這三個方法進行，基本上我也是把公職考試要準備的內容，也當成幾門正式的課程，然後把這些課程安排進我一週有空的時間中，然後學習完後再根據需求，複習大學或是公職考試的知識。

我做的讀書計畫基本上就是前面提到的，分配部分時間去讀公職考試的內容以及練習題目，我比較主要的做法，是設定要在某天前，讀書到哪個地方。

4. 準備過程感到疲倦時如何調整？

我會先衡量我有多疲勞，如果感到有些累，就等當前進行的內容告一段落，我再好好休息。如果認為自己無法繼續支撐下去，我就會紀錄當前已經進行到的位置，然後直接去休息，做我喜歡的事情，等到我感覺自己可以回到課業以及準備考試上，我再回去學習。

(四) 是補習派還是自學派？資源怎麼找？

我是補習派，因為在大四前是沒有關注公職考試的，我在選了科目後，有先透過阿摩線上測驗，簡單看了下之前的考題，但還是難以了解該從什麼地方開始學習，因此才找了補習班。我找補習班是先利用 **Google** 地圖尋找，然後去補習班直接詢問情況，也有用電話詢問，最後才找到現在的補習班。

我是採補習班的線上函授課程，偶爾也會去進行實體學習，我個人認為是很有幫助的，讓我能比較了解要從哪些知識開始著手學習，也能知道一些之前考試題目的要點，這讓我能比較有頭緒的去準備。

然而補習對我影響比較大的是作文這一科，補習班老師教我寫作文時，從抓題、作文架構、用詞等方面，都對我有很大的影響及效益，讓我能比較熟練有條理的去寫作。

雖然我有補習，不過在補習之外，我也會利用各種網站，蒐集考古題以及考古題的解答，有些問題也會到 **Facebook** 找相關行業的群組去提問，偶爾也會去詢問學校的老師，問一些涉及到他們教的問題。

因為我對公職沒有經驗，所以我認為是補習對我來說比較有幫助，這主要是讓我對公職考試的各項科目有比較基本的了解，讓我知道這些科目有哪些重點，以及有順序規劃的去學習，由淺入深。直接看考古題練習，對我而言可能就比較難以把各種不同的重點結合起來，變成完整的知識。

(五) 遇上考試壓力如何調適不爆炸？

我的紓壓方式跟過去大學時期面對考試一樣，就是透過自己的興趣來紓壓，比如聽音樂。不過，我也會保持正向的思維告訴自己，公職考試不止一次，機會無上限，透過這樣的方式，讓自己的心態轉化為儘管盡全力去嘗試的動力。

壓力很難避免，有時候準備考試的過程中，就是會感覺到難以繼續下去，根本看不進任何的內容，情緒低落的時候，基本上我就是嘗試讓自己放鬆或是休息，實在不行就去接觸嘗鮮美食，或者睡眠也能讓我紓壓。人際關係接觸及互動無法讓我感到紓壓，我比較習慣自己一個人行動。我會先嘗試起來走動一下，進行一些自己的興趣，來紓解壓力，如果壓力實在無法緩解，那我當天可能就一直休息，等到第二天再繼續努力。

除了短期的壓力，準備的過程中也會帶來長期的壓力，比如逐漸接近考試的時候，我是靠告訴自己還有很多機會，這次只是嘗試，這類型的內容來緩解自己的急躁情緒。此外，我偶爾也準備一兩天，完全的專注於題目中，模仿考試的情境，讓自己習慣這種感覺。

最後，心情小分享：其實決定考取公職並不是一個困難的決定，但決定後要全力以赴達成目標，這過程是需要恆心來支持，遇上任何狀況，儘管告訴自己，以平常心面對，盡全力即可，也勉勵大家一起為公職人生加油！

不屈不撓面對挑戰

—高師畢業學長圓夢公職之分享

張睿澤

台北市交通部 科員

二、不屈不撓面對挑戰

(一) 在大學求學時期，為什麼會想在未來走公職這條路？

1. 公職吸引之處在哪？怎麼開始接觸的？

會考慮進入公職體系，最主要是當時對於畢業未來出路感到茫然，而家人覺得公職體系對於我來說是個不錯的職涯規劃，加上當時對於考研究所的方向也沒有很明確，因此就決定聽家人的建議報考公職。

而公職最大的特性就是工作穩定，另外像是不易被調到其他單位服務，以及準時上下班等，這些對我比較喜歡固定工作、人際關係單純的個性而言，是比較契合的。

2. 你認為的公職優勢為何？

公職對我而言，最大的吸引力就是可以有較長的適應工作環境時間。因為在一般的企業底下當員工，大多的公司都會要你儘速學會工作內容，並且在很短的時間內就讓你自主作業。如果想問其他人，又會被其他人「認為你想要獲取更好的工作績效，以受長官賞賜」的想法所束縛而怯於發問。但在公家機關，多數機關會傾向「希望你學會」

的心態和想法教你，而且在不小心犯錯的時候，也不會去過度的指責或是言語、肢體暴力，最重要的是跟他們相處也比較和藹，且容許犯錯率也較一般企業高，這些點在我看來，都是吸引我去考公職的點。

3. 在考慮公職之前有評估過其他方向嗎？

我對於畢業之後的未來出入，一直都沒有很明確的想法，因此我想過非常多種的工作。譬如到一般便利商店、餐廳工作、當老師、開車賺錢（公車、貨車），甚至有想過學好日文，到日本打工後留在當地工作，但是家人建議，我的個性比較適合往公職的方向，加上本人對於交通有一定興趣，因為交通的管理都是政府在做，所以就毅然決然地選擇公職作為我職涯規劃了。

（二）是什麼觸發點讓我下定決心考公職？

大概在我大四下學期，我就決定要考公職了。考量到未來如果沒有任何想法，將會讓自己渾渾噩噩的過日子且沒有辦法為自己和家人賺取生活費，這使得我產生莫名的恐懼感。而且沒有工作，家人也會擔心以後我沒有生存能力，加上我自己對於考公職這件事已經有強大意願的想法。

我想考公職的動力來源反而是因恐懼而生。剛才前面也有提到，我會因自己渾渾噩噩的過日子而產生恐懼，這使得我產生一股「不盡全力為自己將來拚搏一番不行」的動力。此外，當時我也跟家人、國立高雄師範大學特教中心黃葳庭

老師以及自己的心理治療師討論過，他們都認為我可以好好的拚拚看公職，這也增添了我的動力。

(三) 公職考試二三事

1. 是在什麼時候準備公職考試的？

因為我自己覺得同時準備考試，又要應付學業報告對我而言壓力太大，因此決定等學業順利畢業後再考。

2. 你剛才前面有提到，你會對自己無法賺取生活費而感到恐懼，那麼在準備公職考試的時候，你有去做像是打工等臨時工作嗎？

沒有，反而我是在認真準備公職的。因為聽過很多人講過，準備公職必須要全心全意，而且我自己也沒辦法同時專注於兩件事上，雖然說在準備考試的期間，同時處於無業狀態，會讓我感到恐懼或慌張，但想到如果能夠認真準備考上公職，可以獲取較穩定的收入及生活，所以比起臨時工作打亂自己的讀書步調，認真專注在準備公職考試更是深入我心。

3. 請問你選擇公職考的方向是？

公職考試有分成高考和普考，此外針對身心障礙者另有身障特考選項。我當時因為身障特考名額沒有我想報考的類科，所以就決定考高普考體系；又因覺得自己能力無法同時應付高考和普考（當時高考比普考多兩科），且我對於此領域的熟悉程度不高，所以就決定先考普考。後來

在普考考上後兩年，因為身障特考三等考試（相當於高考）有交通行政的職缺，因此就決定再次準備第二次考試。

4.請問你報考的類別是？為什麼會選擇這個類別？

我選擇的是交通行政類科，因為從小就對交通有興趣，加上行政類科又比較偏向管理，與大學讀的事業經營學系方向較為相符，所以就決定考這個類科。

5.請問你準備了多久呢？

第一次普考大概準備了 1 年左右，這期間因碰到疫情，所以考試時間有延後約 3 個月；而後第二次準備身障特考三等考試時，也花了近 1 年的時間準備。

6.在備考期間感到疲倦的時候，是如何調整自己的狀態？

我習慣會出去走走散個心，比方像是去其他縣市或是爬山、游泳等。之前在準備考試的時候，我都會定期一個月就去其他縣市漫遊，為了就是調整好自己的身心狀態，以保持自己隨時在最佳的狀態。

7.是否曾思考過如果考不上，下一步方向？

我覺得準備國考最重要的一件事，就是不要去想沒有考上的話，之後要怎麼辦，因為如果去陷入思考這糾結點，反而會減少自己準備國考的衝勁。而如果真的對自己的後續人生規劃產生疑慮的話，建議可以給自己設定一個備考時間停損點。像我就是給自己設定一年時間來準備這場考試，準備不了就是放棄，等到放棄了再來思考後續規劃，也不遲！

(四) 是補習派還是自學派？資源怎麼找？

1. 你有去補習嗎？覺得補習的方式對你有幫助嗎？

因為自己並非交通職系出身，所以決定要報考公職之路的那一刻，我就加入補習行列了。補習最大的好處就是自己可以直接針對講師的內容吸收，而不用再花多餘時間去整理國考資源。而且補習班講師也會針對國考重要內容部分做重點分析，而不會去講整門學科的內容，這對需短時間內理解該門課目需要研讀方向的我來說，是很有幫助的。

2. 相對自學而言，你覺得補習有什麼好處？可否告訴我們給初進入公職的人，要選擇自學還是補習比較好？

如同上面說的，自學需要花較多的時間整理資料，而補習講師都會幫你整理好需要看的部分。而在各大論壇（如 PTT、Dcard）的公職版討論度都還算熱烈，如果對於自己想要選擇哪種方式無法下決定，建議可以先去這些論壇看看上榜的學長姐們對於選擇自學和補習的看法（當然，也可以看看各種讀書方式的優劣）。

3. 補習班要怎麼選才好？有推薦的補習班嗎？

其實選擇補習班，並非是以“哪家一定比較好”的評估點去作選擇。每個補習班會有每個補習班的強項，建議可以在各大論壇的公職版，去找看看學長姐推薦的補習班有哪些。另外，公職有分成共同科目與專業科目，記得一

一定要找專業科目較強的補習班，才能給你比較好的幫助。
且如果自己不適應那個補習班，也一定要立刻換補習班或
讀書方式，才能即時挽回失去的時間。

(五) 最後的最後，有什麼想對準備朝公職方向邁出人生一
大步的人講嗎？

老實說，準備公職確實很辛苦，畢竟在準備考試的過程中會很孤獨，也容易因為搞不清楚學術用詞、講師上課所講授的內容和申論題寫法等，而被弄得很焦慮，然而我覺得，考公職就是達成人生夢想的一個過程，但凡下決心後儘管拚盡全力，相信終究會有收穫的，所以在這裡也想跟大家說：考公職一定要全力去準備，讓自己人生不要有遺憾。

參考表：公職與私人企業工作優缺點評估表

項目	公職（政府機關）	私人企業
工作穩定性	✓ 高：不易裁員、退休制度完整	✗ 較低：受景氣與績效影響，可能裁員
薪資成長性	✗ 緩慢：依年資與制度固定調薪	✓ 快速：視能力與績效，調薪彈性高
工作壓力	✓ 較穩定、步調固定	✗ 視產業與公司文化，可能常需加班或績效壓力大
升遷制度	✓ 制度化、公平性較高	✓ / ✗ 不一定：有潛力者升遷快，但競爭激烈或文化差異大
工作彈性	✗ 受限公務流程與規定	✓ 可能遠端、彈性工時較常見
福利制度	✓ 穩定：享有勞保、公保、退休俸等	✓ 多樣：年終股票、三節禮金、員工旅遊、健身房福利等
學習成長	✗ 內容固定，變化較少	✓ 機會多：跨部門、創新學習機會較多
成就感來源	✓ 公益性高，服務大眾	✓ 多元：創新及多元學習、績效成就、升遷制度等
工作性質	✓ 例行公務、行政處理為主	✓ 多元活潑：依產業而異，挑戰性高
休假制度	✓ 制度明確：週休二日、國定假日照放	✓ / ✗ 不一定：有些產業須輪休或加班補休

最後，大家可自我簡易檢視，並更了解個人對於考取公職或選擇私人企業的意向喔！

奪得先機・勇往職前：身障特考攻略入門篇/蔡明富，鄭淑娟，
呂千毓，賴立寧，李姵嫻，陳毓坤，張睿澤作；蔡明富主編。--
初版。-- 高雄市：國立高雄師範大學特殊教育中心，民 114.08
面；公分。-- (國立高雄師範大學特殊教育中心特殊教育叢書)
ISBN 978-626-7720-02-8 (平裝)

1.CST: 國家考試 2.CST: 身心障礙者

573.44

114010133

國立高雄師範大學特殊教育中心
特殊教育叢書

**奪得先機・勇往職前：
身障特考攻略入門篇**

主 編：蔡明富
作 者：蔡明富、鄭淑娟、呂千毓、賴立寧、李姵嫻、
陳毓坤、張睿澤

封面設計：許芝寧

出 版 者：國立高雄師範大學特殊教育中心

地 址：80201 高雄市苓雅區和平一路 116 號

電 話：07-7172930#1631-1636

傳 真：07-7515015

版 次：初版

印 刷 者：昶景文化事業有限公司

地 址：830 高雄市鳳山區過埤里保生路 298 號

電 話：07-7926763

出版日期：中華民國一一四年八月

價 錢：新台幣 100 元

I S B N ：978-626-7720-02-8