

俄勒岡州被解僱工人指南



由於公司關閉或解僱而失去工作或收到通知將失去工作的人可能是一名“下崗工人”。

連接資源 - 探索機會 - 創造您的就業之路

俄勒岡州各地的快速回應團隊 (Rapid Response Teams) 隨時準備幫助因解僱或關閉而失去工作的下崗工人, 並儘快重返工作崗位。這些團隊提供資訊會議, 幫助向下崗工人解釋可用的各種服務和選擇。

WorkSource Oregon (工作資源俄勒岡州) 工作人員將協助下崗工人使用所有可用的計劃和服務。您可以在此網站註冊 WorkSource Oregon 服務: <http://bit.ly/WSOregistration>。註冊後, 您的下一步是需要前往您附近的 WorkSource Oregon 中心與工作人員交談, 或者通過 <https://www2.myworksourceportfolio.org> 聯繫他們。參閱第 12 頁和第 13 頁以獲取在俄勒岡州的中心的列表。WorkSource Oregon 的工作人員希望了解更多如何能最好地幫助您。工作人員可以提供選擇並協助規劃您的下一步行動。

工人快速回應 (Worker Rapid Response) 資訊會議與以下機構合作:



俄勒岡州被解僱工人指南

目錄	頁
下崗工人服務	3
失業保險	4
俄勒岡州健康保險市場	5
WorkSource Oregon (工作資源俄勒岡州)	6
WorkSource 計劃和服務	9
WorkSource Oregon 中心	12
預算	14
特別失業計劃	15
優質資訊 – 州和本地勞動力市場	16
退伍軍人服務	17
GI (美國軍人) 法案	18
俄勒岡州職業資訊系統	18
學生通道和完成辦公室	19
情緒資源	20
社區資源	21
社區資源	22
求職行動計劃	22
自我評估	24
規劃求職	25
進行求職	26
您的跟進管理	27
當您收到工作邀請時	28
工人民意調查	29

不要辭職!

您可能會想辭職, 因為這是僱主通知您即將被解僱時的常見反應。

不要這樣做!!

當您即將被解僱或被解約時自願辭職可能會產生負面影響。

- 您可能會失去申請失業保險的權利。
- 您可能會失去資格獲得可能會提供的特別服務和培訓機會。
- 您可能會失去通過堅持工作到最後而獲得的收入。
- 您可能會失去獲得僱主正面推薦的機會, 從而損害您獲得新工作的機會, 這正面推薦對工作邀請來說是需要的。

當您仍在受僱時, 找工作要容易得多。盡可能充分利用在您解僱的通知期間運用您的精力。

什麼是下崗工人？

WorkSource Oregon (工作資源俄勒岡州) 工作人員可以解釋並幫助您接觸許多可用的服務和計劃, 以幫助您找到工作。作為下崗工人, 您可能有資格接受許多計劃和服務。下崗工人 (Dislocated Worker) 計劃由美國勞工部 (U.S. Department of Labor) 通過勞動力創新和機會法案 (Workforce Innovation and Opportunity Act, WIOA), 提供聯邦資助, 為下崗工人提供服務。

如果您失去工作並且有以下一項或多項情況是屬實, 您可能就是一名下崗工人:

- 您已被解約或解僱, 或已收到解約或解僱通知, 包括現役軍人的離職通知。
- 您有資格領取失業補償金或已經用盡領取失業補償金的權利; 或者您受僱的時間足以向 WorkSource Oregon 中心相關的機構證明您已加入勞動力隊伍, 但由於收入不足或者為僱主提供的服務在俄勒岡州失業補償法例是未涵蓋的, 所以沒有資格領取失業補償金; 而您不太可能會重返之前的行業或職業。
- 由於工廠、公司、軍事裝置或企業的永久關閉或大規模解僱, 您已被解約或被解僱, 或已收到解約或解僱的通知。
- 您受僱的公司僱主已宣佈將在 180 天內關閉, 或受僱的公司僱主已宣佈公司或軍事裝置將會關閉。
- 您曾是自僱者 (包括農民、牧場主或漁夫的工作), 但由於您居住的社區的總體經濟狀況或自然災害而失業。
- 您是流離失所的料理家務者。
- 您是現役武裝部隊成員的配偶, 由於該成員的工作地點有永久改變而要搬遷, 從而失去了工作。
- 您是現役武裝部隊成員的配偶, 該成員失業或就業不足, 在獲得或就業升級方面遇到困難。

什麼是快速回應團隊？

快速回應團隊是由當地勞動力發展委員會 (Local Workforce Development Board) 指定的當地合作夥伴小組, 旨在提供有關可用服務的資訊, 以幫助下崗工人在解僱、關閉或災難後儘快重返工作崗位。

當解僱或關閉即將發生或已經發生時, 快速回應團隊會提供快速回應資訊會議。這些會議幫助下崗工人瞭解失業保險、醫療保健選擇和 WorkSource Oregon 服務 - 其中包括探索機會, 幫助您找到工作、聯繫職業培訓和/或教育選擇。

工會代表的工人可能會收到與其就業狀況和集體談判協定相關的指導和資訊, 以幫助瞭解後續步驟。



失業保險

到此網址以得到更多資訊: <https://unemployment.oregon.gov/>

您需要瞭解有關失業保險 (UI) 的就是, 這是一種保險政策 — 就像意外和健康保險一樣。這是符合資格的工人可以得到、有權要求且不必感到尷尬的一項福利。與大多數保險一樣, 它也有保險期限和要有符合資格的要求。

在俄勒岡州, 失業保險由我們的僱主支付。僱主可在工資上繳稅, 或償還款項。作為僱員, 您無需支付此保險。您無需等到失業後才申請 UI 福利。可以隨時提出要求, 但福利不能支付, 和您的資格不能確定, 直到您失業或在兼職工作期間的收入低於每周的福利金額時。

要獲得福利, 您需要符合某些資格。有關完整的資訊, 致電失業保險聯繫中心 (Unemployment Insurance Contact Center)。他們是有關您的要求的可靠資訊來源。雖然您可能認識與您情況類似的人, 但每個人的要求都是不一樣的。因此, 與其聽取他人的建議, 不如聯繫失業保險聯繫中心獲取具體和最新的資訊。

要下載失業保險要求者手冊 (Unemployment Insurance Claimant Handbook), 請點擊以下鏈結:

英文:

<https://unemployment.oregon.gov/uploads/docs/UIPUB350-EN.pdf>

失業保險聯繫中心:

1-877-File 4 UI

免費電話: (877) 345-3484

Frances 在線:

提交初次要求、提交每周要求、重新開始要求、查看要求狀態或更改要求資訊。請到此網站以得到更多資訊: <https://frances.oregon.gov/>

每周要求熱線號碼:

免費電話: (800) 982-8920

TTY (電傳打字機) 中繼服務 711 網站: <https://www.tmobileaccess.com>



俄勒岡州健康保險市場

俄勒岡州健康保險市場幫助俄勒岡州人找到適合自己和預算的健康保險。96% 的俄勒岡人都有健康保險 – 我們希望確保您也有! 80% 申請經濟援助的俄勒岡人都符合資格。

作為一名下崗工人, 您可能有資格獲得失去保險的特別註冊期。特別註冊期允許您在開放註冊期以外通過市場註冊, 但您行動的時間有限! 您可以在僱主保險結束前或結束後的 60 天內註冊。

我們鼓勵您到 OregonHealthCare.gov 開始。在那裡您將找到:

- 在線視窗瀏覽工具, 您可以在其中預覽和比較可提供的保險, 並獲得您可能有資格獲得的財務幫助的估算。
- 訓練有素且經過認證的當地專家幫助您申請、比較和註冊最適合您的保險。他們對您的幫助完全免費, 並且使用您的語言! 到此網站以得到更多資訊:

<https://healthcare.oregon.gov/Pages/index.aspx> 致電 855-268-3767 (接受所有中繼電話), 或電郵 info.marketplace@odhsoha.oregon.gov。

失業後保護退休和健康福利

失業或工作時間減少可能導致退休和健康福利的喪失。但是, 當就業發生變化時, 聯邦法律可能有助於保護僱員及其家人的福利。保險範圍選擇會因各種因素而異, 因此在選擇之前比較一下是個好主意。請到此網站以得到更多資訊: <https://www.dol.gov/agencies/ebsa/workers-and-families/protecting-retirement-and-health-benefits-after-job-loss>

以下是一些可供考慮的選擇:

您可以註冊加入另一個基於就業的健康計劃

如果您在從一份工作轉到另一份工作時失去了醫療保險資格, 但可以獲得其他團體健康保險 (例如, 通過配偶的基於就業的計劃), 可考慮通過“特別註冊”加入該計劃。根據《健康保險可攜性與責任法案》(Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA), 特別註冊允許您和您的家人加入您原本有資格參加的計劃, 不論開放註冊的時段。要獲得資格, 您必須在失去原本的保險資格後 30 天內申請特別註冊。您的保險必須在您申請註冊後的第一個月的第一天之前生效。

如果您註冊加入基於就業的團體健康計劃保險 (例如特別註冊加入配偶的計劃), 團體健康計劃和保險公司不能拒絕承保已有疾病的治療。

您可以通過 COBRA 繼續您現在的保險

綜合預算協調法案 (Consolidated Omnibus Budget Act, COBRA) 可以幫助前僱員及其家人暫時繼續得到醫療保險。如果符合以下條件, 您可能有資格享有 COBRA 保險:

- 您被解僱、辭職、退休或工作時間減少。
- 您不是因嚴重不當行為而被解僱。
- 您的僱主有 20 名或更多僱員。
- 您是僱主團體健康計劃的參與者。
- 您的僱主繼續維持健康計劃。

當您的工作終止後, 您的計劃必須向您提供書面通知, 說明您在 COBRA 下的權利。您有 60 天的時間, 從通知發出之日起或保險終止之日 – 以較晚者為準 – 去登記 COBRA 保險。從您的醫療保險結束之日起開始, 最長持續 18 個月 (在某些情況下會更長)。但是, 該計劃可能要求您支付整個團體費率保費, 外加百分之 2 的管理費。(有關 COBRA 的更多資訊, 參閱 COBRA 下的僱員健康福利指南)。

您可以註冊參加個人保險

另一個選擇是通過健康保險市場 (Health Insurance Marketplace) 購買個人保險。該市場可讓您集中的查看您所在地區可選擇的健康計劃。您可能有資格獲得稅收抵免, 從而立即降低您的每月保費。您可以在決定註冊之前查看您的保費、免賠額和自付費用。您還可能有資格獲得市場保險的特別註冊機會。

worksource | OREGON

WorkSource Oregon 是您的一站式職業中心, 也是美國就業中心 (American Job Center) 網路的驕傲合作夥伴。WorkSource Oregon 也是俄勒岡州就業部門 (Oregon Employment Department) 以及州、地方和非營利機構的全州合作夥伴。我們為俄勒岡州的求職者和僱主提供各種就業和培訓服務。所有服務都是免費的。到此網站以得到更多資訊: <https://WorkSource.Oregonoregon.org/>

求職者

無論您是解僱、想要轉行還是正在尋找第一份工作, WorkSource Oregon 都可以為您找到您擅長並樂於從事的工作。您可以參加有關履歷、電腦技能、面試等的研討會。我們可能會支付培訓費用, 以便您在職業生涯中取得進步, 我們還可以將您與其他資源聯繫起來, 以便在您尋找工作或接受培訓或上學時獲得一些額外的支援。

要獲得一對一的求職幫助, 今天就聯繫 WorkSource Oregon。作為求職者, 您可以在 WorkSource Oregonoregon.org 或其 39 個地點之一獲得服務。參閱第 12 頁和第 13 頁, 以得到在俄勒岡州的中心的列表。

WorkSource Oregon 擁有幫助您邁出下一步的資源。從入門級到高管領導, 我們都會幫助您獲得想要的工作。研究表明, 使用 WorkSource Oregon 服務的人往往比不使用服務的人更快找到工作並且賺得更多。

在 WorkSource Oregon, 您可以:

- 在俄勒岡州最大的工作資料庫 iMatchSkills 中註冊。

- 申請工作並報名參加培訓。
- 得到一名一對一的職業輔導員。
- 將您的興趣和能力與您擅長並喜歡做的工作相匹配。
- 瞭解免費培訓, 幫助您在職業生涯中取得進步或學習新的行業。
- 探索帶薪實習、學徒制、在職培訓、GED 計劃和學院課程。
- 參加有關履歷、面試、人脈網絡、就業技能、申請政府工作等的研討會。
- 在我們的資源室使用電腦、互聯網、電話、傳真機、複印機和列印機。
- 獲得交通、兒童照管、食物、互聯網、學費、教科書、學費、身份證明、工作服和工具等方面的幫助。

要在 **WorkSource Oregon** 註冊, 您需要攜帶至少一份包含您出生日期的文件:

- 洗禮記錄
- 出生證明
- DD-214
- 駕駛執照
- 家庭聖經
- 聯邦、州、地方或部落身份證
- 醫院出生記錄
- 司法系統記錄
- 醫療記錄
- 護照
- 公共援助/社會服務記錄
- 調職報告或退伍報告
- 學校記錄或 ID 卡
- 選擇性服務登記
- 父母或監護人簽署的信函。
- 工作許可證

iMatchSkills 有哪些好處?

iMatchSkills

iMatchSkills 是俄勒岡州的在線工作匹配系統。您可以找工作, 僱主也可以找您。您在求職者資料中填寫的細節越多, 您在僱主眼中就越突出。完成 WorkSource Oregon 帳戶後, 您將獲得一個註冊 iMatchSkills 的鏈結。到此網站以得到更多資訊並註冊:

https://empportal.emp.state.or.us/mprod_imscode_dad!/pkg_startup.proc_new_home

在 iMatchSkills, 您可以:

- 搜索數百個空缺職位列表。
- 查找符合您的技能、興趣和首選工作時間的工作。
- 建立並保存您的履歷。
- 申請工作。
- 通過 WorkSource Oregon 的工作人員與僱主聯繫。
- 獲取有關新職位的發佈和招聘會的提醒。

如果您在領取失業保險福利, 則必須在 iMatchSkills 中填寫求職者資料。

求職和 WorkSource Oregon

在提交新的初次失業保險福利申請後, 大多數人都需要註冊就業服務並完成再就業活動。

如果您正在參加某些特別失業計劃, 例如培訓失業保險 (Training Unemployment Insurance)、自僱援助 (Self-Employment Assistance) 或工作分享 (Work Share), 則有例外。但是, 如果您正在申請常規的失業保險, 則需要能夠工作、有工作時間並積極尋找工作以保持您獲得福利的資格。

在俄勒岡州

如果您住在俄勒岡州, 或者您住在俄勒岡州附近並定期往返俄勒岡州上班, 您需要使用您的社會安全號碼在 iMatchSkills 中註冊, 然後與 WorkSource Oregon 工作人員一對一會面 (虛擬或親身) 以完成再就業培訓。

在您的培訓中, 我們的 WorkSource Oregon 工作人員將查看您的 iMatchSkills 註冊以尋找潛在的改進, 以幫助您將您的技能與更多工作相匹配, 查看您最近找工作的努力, 並討論尋找新工作的策略。我們擁有訓練有素的專業就業專家, 他們將提供有關當地資源和培訓機會的資訊, 並提供其他建議或具體信向您展示如何獲取勞動力市場資訊以幫助您實現就業目標。

培訓可以虛擬進行, 也可以親身到 WorkSource Oregon 辦公室進行。參閱第 12 頁和第 13 頁, 以找到您附近的 WorkSource Oregon 辦公室。

俄勒岡州以外

如果您住在俄勒岡州以外, 並且通常不去俄勒岡州工作, 則必須在您所在州的勞動力交換系統註冊, 並向我們提供您已註冊的證明。要找到您所在州的就業服務辦公室, 請到 [CareerOneStop.org](https://www.careeronestop.org)。從頁面頂部的選項中選擇 "[Find Local Help](#)", 然後在 "[Find an American Job Center](#)" 搜索選項中輸入您的位置。完成註冊後, 您必須向我們發送您已完成的證明。

如果您需要註冊就業服務, 我們將向您發送通知, 其中包括您必須完成要求的日期。如果您未能在最後期限前完成要求, 您的申請可能會被延遲和拒絕。您無需等待收到通知才為工作註冊、預約入職培訓或在您所在州完成註冊。

如果您過去已完成註冊活動, 每次提交新的初次失業保險申請時, 您可能需要再次完成。

WorkSource Oregon 計劃和服務

在 WorkSource Oregon 中心完成註冊後, 求職專家將使用所有 WorkSource Oregon 提供的計劃和服務來幫助滿足您的需求。請參閱第 12 頁和第 13 頁, 以得到您附近的俄勒岡州 WorkSource Oregon 的中心的列表。

職業服務

職業服務可幫助您列出可轉移和與工作相關的技能, 並瞭解您的技能與當地勞動力市場的匹配程度。評估可以說明您瞭解是否存在技能差距以及有哪些資源可供您獲取在求職中具有競爭力所需的技能

職業服務包括:

- 找工作
- 就業協助
- 職業諮詢
- 有關熱門行業和職業的資訊
- 有關非傳統就業的資訊

評估

評估可幫助您確定您的技能水準 (包括讀寫能力、計算能力、英語能力、就業技能、職業特定技能和可轉移技能)、才能 (包括對非傳統工作的興趣和才能)、能力 (包括技能差距)、職業興趣、就業障礙和支持性服務需求。

職業規劃

職業規劃可幫助您探索興趣和能力並規劃您的職業目標。旨在準備和幫助您制定深入的就業計劃, 並在您找工作期間和就業後提供工作、教育和職業諮詢, 以促進職業發展。

找工作

找工作包括使用所有可用的工具和資源來幫助您尋找和獲得工作機會。研討會和培訓可以教您如何找工作—為您提供工具和知識, 讓您能夠使用最全面的方法和策略在當今市場找工作, 包括社交媒體、在線招聘板以及在隱藏和非傳統就業市場中建立人脈網絡。工作人員可以協助您完成申請程序和文件檔—履歷、求職信、求職申請和有效的面試技巧。

技能驗證

技能驗證是 WorkSource Oregon 工作人員的一項基本職能, 旨在確保您被推薦的工作符合業務需求和工作要求。WorkSource Oregon 工作人員可以核實您的工作經歷、僱主要求的執照、證書和職業技能以及就業能力/工作準備技能。

培訓服務

您可能有資格獲得培訓相關服務, 包括以下的:

成年人教育和讀寫活動

包括英語學習、教育和培訓計劃以及勞動力的準備。

人才發展研討會

WorkSource Oregon 中心提供員工輔助的人才發展研討會, 教授就業能力/工作準備技能, 包括履歷發展、基本電腦技能、面試技巧以及建立工作關係/社交媒體使用。人才發展活動還可能包括短期職業前服務, 包括學習技能、溝通技巧、面試技巧、守時、個人維護技能、專業行為和金融知識的發展。

技能發展

技能發展旨在彌補差距、發展新技能並朝著獲得行業認可和中學後證書的目標邁進。除了面對面培訓外, WorkSource Oregon 中心還提供網上技能發展工具。技能發展還包括技能升級; 再培訓; 創業培訓; 以及職業技能培訓—包括非傳統就業培訓。

基於工作的學習

基於工作的學習包括在職培訓 (OJT)、學徒制、與職業相關的工作經驗和實習。基於工作的學習服務還可能包括工作見習、志願者機會和職業探索, 以幫助您根據您的興趣和能力發展技能、經驗和/或接觸職業或行業。

人才發展研討會

履歷發展

在履歷開發研討會中, 您將學習最大發揮履歷潛力的方法, 包括以下:

- 履歷的目的
- 履歷的類型和範本
- 履歷的組成部分
- 製作專門履歷
- 制定履歷的格式
- 無錯誤的通用履歷

基本電腦技能

基本電腦技能研討會將幫助您提高電腦技能, 包括以下:

- 登錄和退出
- 鍵盤和滑鼠的使用
- 文件管理
- 電郵
- 瀏覽器導航/互聯網搜索

面試技巧

面試技巧研討會將幫助您學習以最大限度發揮面試技巧潛力的方法, 包括以下:

- 面試準備/研究
- 回答面試問題
- 面試禮儀
- 練習

人脈網絡/社群媒體

人脈網絡/社群媒體研討會將幫助您學習以最大限度發揮面試技巧潛力的方法, 包括以下:

- 人脈網絡基礎知識
- 電梯演講 (短時間說服聽眾)
- 人脈網絡的技術
- 用於求職的最常見社群媒體平台。

就業能力/準備好工作的技能

就業能力技能研討會將幫助您提升準備好工作的技能並包括以下:

- 就業能力的定義及其重要性
- 主動溝通
- 自發性和可靠性
- 自我管理

基於工作的學習

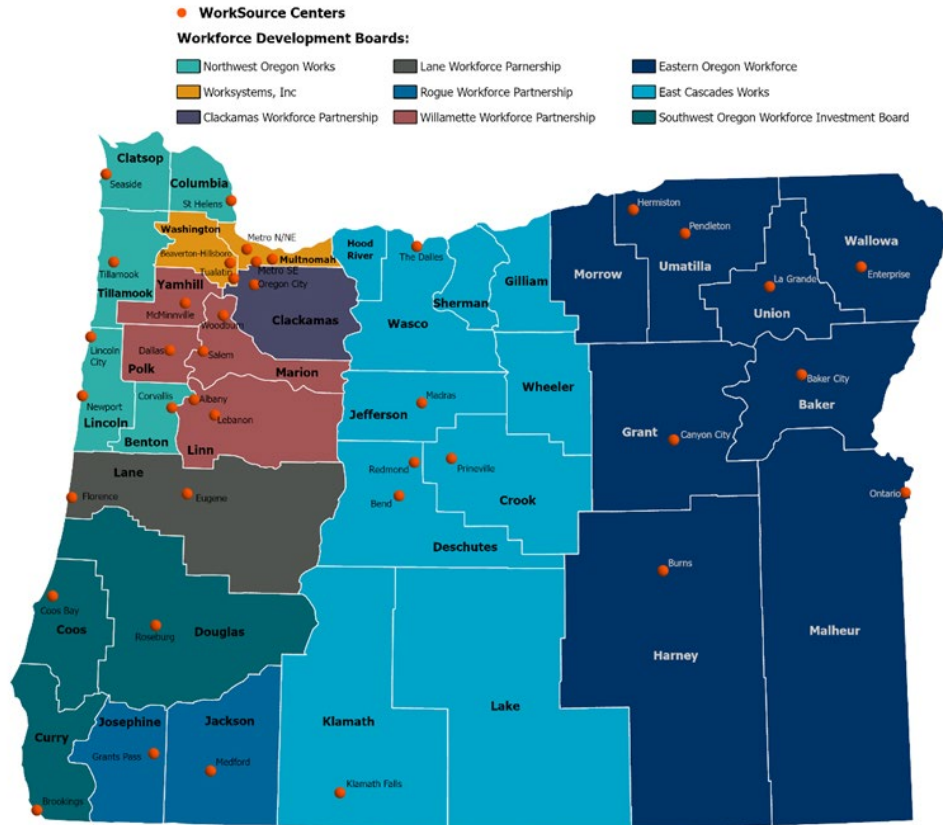
基於工作的學習包括在職培訓 (OJT)、學徒制以及與職業相關的工作經驗和實習。以工作為基礎的學習服務還可能包括工作見習、志願者機會和職業探索, 以幫助您根據您的興趣和能力發展技能、經驗和/或接觸職業或行業。

在職培訓 (OJT): 透過 WorkSource Oregon 中心提供的先僱用計劃, 旨在讓僱主在參與者工作期間對其進行付費培訓。

學徒制: 將監督下的在職訓練與課堂教學結合。各個學徒委員會都會接受對其計劃的申請。到此網站以得到更多資訊: http://www.oregon.gov/boli/ATD/Pages/A_StatewideOpportunities.aspx

工作經驗與志願者服務: 工作經驗是一個人特定領域或在就職時所獲得的任何經驗。工作經驗可以是受薪的, 也可以是志願者的工作。

勞動力發展委員會和 WorkSource Oregon 中心



即使您沒有預約, 也可以致電我們 39 個地點中的任何一個地點或前往那裡尋求協助。

WorkSource Oregon 中心的地點

Albany	139 4th Avenue SE, Albany, OR 97321	(541) 967-2171
Baker City	1575 Dewey Avenue, Baker City, OR 97814	(541) 684-2630
Beaverton-Hillsboro	241 SW Edgeway Drive, Beaverton, OR 97006	(971) 673-0076
Bend	1007 SW Emkay Dr, Bend, OR 97702	(541) 388-6070
Brookings	16261 Highway 101 Suite #11, Brookings, OR 97415	(541) 469-9836
Burns	809 W. Jackson Street, Suite 400, Burns, OR 97720	(541) 693-8900
Canyon City	120 S Washington St, Canyon City, OR 97820	(541) 693-8909
Clackamas	506 High Street, Oregon City, OR 97045	(971) 673-6400
Coos Bay	990 S 2nd Street, Coos Bay, OR 97420	(541) 756-8459
Corvallis	4170 SW Research Way, Corvallis, OR 97333	(541) 757-4261
Dallas	580 Main Street, Suite B, Dallas, OR 97338	(503) 831-1950
Eugene	2510 Oakmont Way, Eugene, OR 97401	(541) 686-7601
Florence	3180 Hwy 101 N, Florence, OR 97439	(541) 686-7601
Grants Pass	1569 NE F Street, Grants Pass, OR 97526	(541) 471-3811
Gresham	18633 SE Stark Street Suite 201, Gresham, OR 97233	(503) 669-7112
Hermiston	950 SE Columbia Drive, Suite B, Hermiston, OR 97838	(541) 684-2494
Klamath Falls	801 Oak Avenue, Klamath Falls, OR 97601	(541) 857-2282
La Grande	1901 Adams Avenue, La Grande, OR 97850	(541) 633-2255
Lebanon	44 Industrial Way, Suite B, Lebanon, OR 97355	(541) 259-5787
Lincoln City	4157 NW Highway 101, Suite 250, Lincoln City, OR 97367	(541) 791-5707
McMinnville	370 NE Norton Ln, McMinnville, OR 97128	(503) 472-5118
Medford	119 N Oakdale Avenue, Medford, OR 97501	(541) 734-7533
Newport	120 NE Avery Street, Newport, OR 97365	(541) 757-4122
North Portland	30 N Webster Street, Suite E, Portland, OR 97217	(503) 280-6046
Ontario	375 SW 2nd Avenue, Ontario, OR 97914	(541) 318-7940
Pendleton	408 SE 7th Street, Pendleton, OR 97801	(541) 684-2343
Redmond	2158 SE College Loop, Suite B, Redmond, OR 97756	(541) 693-2727
Roseburg	846 SE Pine Street, Roseburg, OR 97470	(541) 440-3344
Salem	605 Cottage Street NE, Salem, OR 97301	(503) 378-4846
Seaside	111 N. Roosevelt Drive, Suite 108, Seaside, Oregon 97138	(503) 378-8060
SE Portland	6401 SE Foster Rd., Portland, OR 97206	(503) 934-0630
St. Helens	500 N Columbia River Hwy, Suite 320, St Helens, OR 97051	(503) 378-2009
The Dalles	700 Union Street, Suite 105, The Dalles, OR 97058	(541) 791-5850
Tigard	11950 SW Garden Place, Suite 100, Tigard, OR 97223	(503) 612-4200
Tillamook	411 Pacific Ave., Tillamook, OR 97141	(503) 842-4488
Woodburn	120 E Lincoln Street, Suite 115, Woodburn, OR 97071	(503) 980-6805

其他失業工人資源鏈結

這裡還有一些網頁鏈接, 有更多的資訊此時可以提供幫助。

我的下一步:

這是一個互動式工具, 可以幫助求職者和學生了解更多有關職業的選擇。到此網站以得到更多資訊: <https://www.mynextmove.org>

我的技能 我的未來 (mySkills myFuture):

這也是一個幫助被解僱工人和其他轉行的人尋找新職業來探索的互動工具。到此網站以得到更多資訊: www.myskillsmyfuture.org

工人再就業:

這是一個為被解僱工人提供就業、培訓和財務援助的一站式網站。到此網站以得到更多資訊: <https://www.careeronestop.org/WorkerReEmployment/default.aspx>

WARN 法案工人指南:

提供工人調整和再培訓通知法案 (Worker Adjustment and Retraining Notification Act) 的簡要概述 (30 頁 PDF)。到此網站以得到更多資訊: <https://www.dol.gov/sites/dolgov/files/ETA/Layoff/pdfs/WorkerWARN2003.pdf>

稅款

美國國稅局 (Internal Revenue Service) 知道失業可能會引發新的稅務問題。

如果我失業了怎麼辦: 失業可能會產生新的稅務問題。遣散費和失業補償金是要納稅的。任何累積的假期或病假的收入也是要納稅的。您應該確保從這些收入中扣除足夠的稅款或進行預估稅款, 以避免在納稅時有大額賬單。公共援助和食品券是不用納稅的。美國國稅局 (IRS) 更新了一份有用的出版物, 其中列出了幾個與失業相關的稅務問題。到此網站以得到更多資訊: <https://www.irs.gov/pub/irs-pdf/p4128.pdf>

制定預算

越早面對新情況的財務現實問題, 您就越有能力應對。您甚至可能在以後拖延或完全避免更嚴重的支出削減。透過制定和使用預算, 您應該能夠減輕一些焦慮和壓力。您將能夠更好地集中精力找工作。

涵蓋基本開支的預算有助於確定要自給自足所需的工資。有多種資源可以幫助您專注於財務方面並協助制定預算。

使用繁榮規劃 (Prosperity Planner) 來制定預算。點擊鏈接以得到更多資訊: <https://www2.prosperityplanner.org/>

這是另一個資源 Consumer.gov。使用此工作表查看您這個月花了多少錢。點擊鏈接以得到更多資訊: <https://consumer.gov/content/make-budget-worksheet>

另外, 使用工作表來規劃下個月的預算。到此網站以得到更多資訊: <http://bit.ly/Makeabudget>

聯邦存款保險公司(The Federal Deposit Insurance Corporation, FDIC) 電腦輔助教學是一種易於使用的工具, 可以了解更多有關基本個人財務管理的知識。每個單元一般可以在 30 分鐘內完成。您必須註冊; 有使用者名和密碼。到此網站以得到更多資訊:
<https://www.fdic.gov/resources/consumers/money-smart/index.html>



特別失業計劃

貿易調整援助工人計劃

貿易調整援助 (Trade Adjustment Assistance, TAA) 工人計劃旨在幫助那些因國外競爭的因素而被解僱或工作時間減少的失業工人。該計劃為符合資格的工人提供各種福利和服務: 再就業服務、找工作和搬遷津貼、培訓福利、收入支持、健康保險稅收抵免、50 歲或以上工人的工資補貼以及額外的失業保險, 形式為貿易重新調整津貼 (Trade Readjustment Allowances, TRA)。

當為工人提交貿易請願書時, 工人會被鼓勵向 WorkSource Oregon 中心尋求立即的再就業服務, 其中包括為失業工人提供的服務。一旦工人有資格享有 TAA 的工人福利, 工人就会有 TAA 工人計劃和 WIOA 失業工人計劃的服務, 以設法解決他們的培訓和就業需求。

要得到更多資訊可致電:

TAA 工人熱線 503.947.3096 或免費電話: 877.639.7700

培訓失業保險 (TUI) 和 貿易重新調整津貼 (TRA)

培訓失業保險 (Training Unemployment Insurance, TUI) 和貿易重新調整津貼 (Trade Readjustment Allowance, TRA) 允許 UI 領取者在領取常規 UI 福利的同時上學。TUI 或 TRA 計劃針對失業且不太可能重返先前行業的人, 該計劃取消了領取者在全職上學期間要找工作的要求。TUI 和 TRA 計劃旨在提供短期培訓或職業培訓。到此網站以得到更多資訊:

<https://unemployment.oregon.gov/tui>

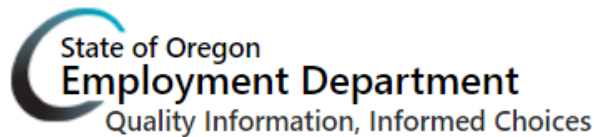
- TUI 當您非因自身原因而失業並被認定為失業工人時。
- TRA 當您因為國外競爭而被解僱並且您的 TAA 申請已獲認證時。

工作分享

工作分享 (Work Share) 計劃幫助俄勒岡州的企業在業務暫時下滑期間避免裁員並留住人才。僱主不裁員, 而是減少部分僱員的工作時間, 然後使用失業保險金來補貼充這些僱員因工作時間減少而損失的部分工資。這使僱員工擁有更多的工作保障, 保持他們的技能和資格, 保留他們的醫療保健和退休福利, 並有機會獲得失業保險福利。到此網站以得到更多資訊: <https://unemployment.oregon.gov/work-share>

自僱援助 (SEA)

SEA 計劃適用於那些正在領取失業保險福利 — 並且很可能會用完這些福利 — 並且有興趣創業的人。透過 SEA 計劃, 您可以獲得最多 26 週的失業福利, 而無需像通常領取福利者所需的找工作要求, 因此您可以全職專注於自僱活動和發展自己的生意。您也可以保留從新生意中獲得的收入。到此網站以得到更多資訊: <https://unemployment.oregon.gov/self-employment#section-2>



勞動力與經濟研究

QualityInfo.org 提供優質資訊, 幫助您做出明智的選擇。到此網站以得到更多資訊: <https://www.qualityinfo.org>

職業概況

在 [qualityinfo.org](https://www.qualityinfo.org) 網站上, 找工具 (Tools) 此標籤, 然後從以下類別中進行選擇, 以調查大量優質資訊, 從而對可用的眾多職業和工作機會作出明智的選擇: 職業、經濟、商業、勞動力系統績效衡量指標

在職業 (Careers) 標籤中搜索:

- 找工作
- 職業和工資資訊
- 職業探索者
- 找僱主
- 工資換算計算器
- 搜索商業新聞

在經濟 (Economy) 標籤中搜索:

- 失業率 (LAUS)
- 目前就業估計
- 各行業就業及工資 (QCEW)
- 失業保險特徵
- 通貨膨脹計算器
- 快速事實儀表板
- 預測

在商業 (Business) 標籤中搜索:

- 行業概況
- 按行業劃分的企業
- 在勞動力系統績效衡量指標中搜索：
- 績效衡量指標摘要
- 就業率
- 平均收入
- 已輸入就業率
- 工資增長
- 顧客滿意度

退伍軍人服務 – WorkSource Oregon 和俄勒岡州就業部 (Oregon Employment Department)

我們感謝您的服務，我們的目標是為您提供最高水準的就業和培訓機會。

以下是網站的鏈接：<https://www.oregon.gov/EMPLOY/jobseekers/Pages/Veterans.aspx>

如果您曾在美國軍隊服役，或是退伍軍人的配偶，您就有資格享有優先服務。這包括比具有相同資格的非退伍軍人申請人優先推薦工作和其他就業和培訓服務。服務包括找工作協助、研討會、履歷協助、勞動力市場資訊、職業諮詢、推薦和其他資源。

所有 WorkSource Oregon 的工作人員都將作為您的退伍軍人代表，負責就業和培訓。WorkSource Oregon 的工作人員不斷與地方、州和聯邦機構以及其他退伍軍人服務提供者和組織合作，以協助您進行職業轉型。在尋求任何服務時，請向當地的 WorkSource Oregon 中心表明您是退伍軍人或退伍軍人的配偶。

所有 WorkSource Oregon 中心的工作人員都可以為退伍軍人提供服務。俄勒岡州就業部在俄勒岡州各地有其他項目在運作，以幫助退伍軍人、符合資格的人和企業相互聯繫。

殘障退伍軍人外展計劃 (Disabled Veterans' Outreach, DVOP)

DVOP 專家經過專業培訓，提供專屬服務，以滿足特殊殘疾退伍軍人、殘疾退伍軍人、退伍軍人和符合資格者的就業和培訓需求。DVOP 專家積極參與外展工作，以提高那些有極大就業障礙的人對該計劃的認識和參與。DVOP 專家提供客製化的一對一就業服務，包括評估、就業計劃制定、職業指導、支援服務轉介 (住房、培訓、職位空缺聯繫等)。您的 WSO 退伍軍人代表將把符合資格的求職者轉介給 DVOP 以獲得額外的客製化服務。

當地退伍軍人就業代表 (Local Veterans' Employment Representative, LVER)

經過專業培訓的 LVER 會與商界接觸, 並與招募主管一起進行宣傳活動, 以增加退伍軍人的就業機會, 鼓勵僱用殘疾退伍軍人, 並廣泛地幫助退伍軍人獲得和保住就業機會。LVER 利用其已建立的網絡為退伍軍人和符合資格者尋找工作發展機會。LVER 為僱主舉辦研討會, 為找工作的退伍軍人舉辦求職研討會, 並由 WorkSource Oregon 中心所有工作人員為退伍軍人對就業、培訓和工作安排提供優先的服務。



關於 GI (美國軍人) 法案福利

GI 法案福利可以幫助您支付學院、研究生院和培訓課程的費用。自 1944 年以來, GI 法案 (GI Bill®) 已幫助符合資格的退伍軍人及其家人獲得資金來支付全部或部分學校或培訓費用。到此網站以得到更多資訊: <https://www.va.gov/education/about-gi-bill-benefits/>

VA (退伍軍人事務部) 教育和培訓福利

VA 教育福利可協助退伍軍人、現役軍人及其符合資格的家庭成員以滿足支付學院學費、尋找合適的學校或培訓計劃以及獲得職業諮詢等需求。了解如何申請和管理您所獲得的教育和培訓福利。到此網站以得到更多資訊: <https://www.va.gov/education/>

職業與就業

VA 可以為您提供職業發展所需的幫助並找到適合您的機會。到此網站以得到更多資訊: <https://www.va.gov/careers-employment/>

俄勒岡州職業資訊系統

俄勒岡州職業資訊系統 (Career Information System, CIS) 支持俄勒岡人的職業發展需求。俄勒岡州 CIS 提供職業和教育資訊系統, 幫助俄勒岡州人了解工作和教育的世界。俄勒岡州 CIS 與提供職業指導和員工發展服務的學校、學院、社會機構和企業合作。

CIS 還包括有關自僱、求職、行業和以軍方作為僱主的資訊。到此網站以得到更多資訊: <https://oregoncis.uoregon.edu/Portal.aspx>

成年人學習者 - 學生通道和完成辦公室

這裡描述的州、聯邦和私人資助的財政援助計劃由 HECC 學生通道和完成辦公室 (Office of Student Access and Completion, OSAC) 管理。OSAC 負責管理州財政援助和通道計劃, 包括預算建議、財政管理、政策以及向全州私立和公立機構的俄勒岡州學生提供財政援助。到此網站以得到更多資訊: <https://www.oregonstudentaid.gov/>

我是一個成年人學習者

無論是提供有關如何獲得 GED®、提高您的工作場所發展技能還是參加學院課程的資訊，學生通道和完成辦公室都有資源來幫助您完成下一個教育目標。我們認識到成年人學習者面臨的挑戰，並努力提供支持和資源，使這個過程更加經濟實惠、更輕鬆。

成年人學習者有各種各樣的名稱，包括非傳統學生、成年人學生、回歸成年人、終身學習者、成熟學習者等等。這些學生有各種各樣的文化和教育背景、能力、責任和經驗。

無論成年人學習者有多麼不同，他們中的許多人都具有一些共同的顯著特徵。當要給成年人學習者下定義：

- 他們通常是 25 歲或以上。
- 他們在高中畢業後至少延後了一年才進入學院。
- 他們通常都是全職工作。
- 通常，他們需要養家。
- 他們正在尋求提升自己的職業生涯或可能正在轉行。
- 他們比傳統學生擁有更豐富的經驗，已經開始了職業生涯或在軍隊服役。

除了這些共同的特徵之外，許多成年人學習者還面臨著共同的擔憂和挑戰，從而會阻礙他們邁出實現教育目標的下一步：

- 他們必須平衡繁忙的日程包括工作、學習和家庭責任。
- 他們可能對重返學校感到焦慮。
- 他們的預算可能比傳統學生更緊張。
- 由於他們通常會穿梭往返，所以他們需要可靈活地在校園或網上上課。

到此網站以得到更多資訊：<https://www.oregonstudentaid.gov/adult-learner/>

俄勒岡州的所有學院和大學都為成年人學習者提供一系列的課程，並重視學生的成功。到此網站以得到更多有關俄勒岡州所有學院和學校的資訊：

<https://www.oregon.gov/highered/access/pages/default.aspx>

財政援助

聯邦政府與學校和金融機構聯合提供補助金、貸款和其他援助，幫助您進一步接受教育並為新工作提供培訓。

幫助俄勒岡州的學生規劃和支付學院費用。到此網站以得到更多資訊：

<https://oregonstudentaid.gov>

助學金通道：到此網站以得到更多俄勒岡州機會助學金的資訊：

<http://oregonstudentaid.gov/grants.aspx>

到此網站以得到更多資訊：<http://oregonstudentaid.gov/oregon-opportunity-grant.aspx>

申請助學金：到此網站申請 FAFSA：<https://studentaid.gov/h/apply-for-aid/fafsa>

聯邦財政援助：聯邦學生援助 (Federal Student Aid)，是屬於美國教育部 (U.S. Department of Education)，確保所有符合資格的人都能從聯邦政府資助的高中以上教育的財政援助中受益。到此網站以得到更多資訊：<https://studentaid.gov>

獎學金搜索: 搜索超過 7,000 個獎學金、研究生獎學金、貸款和其他財政援助機會。到此網站以得到更多資訊: <http://www.careeronestop.org/toolkit/training/find-scholarships.aspx>

情緒資源

HelpGuide.org

解僱和失業的壓力

無論您是**被解僱、被裁員、被迫提早退休或合約工作減少**, 失業都是人生中最痛苦的經歷之一。除了明顯的經濟痛苦之外, 失業的壓力還會嚴重損害您的**情緒、人際關係以及整體心理和情緒健康**。

儘管失業的壓力似乎難以承受, 但有很多事情您可以**做來控制局面**, 保持心態, 找新的目標。

HelpGuide.org 提供資源、工具和支援以幫助您**應對失業的壓力**。請到此網站以得到更多資訊:

<https://www.helpguide.org/mental-health/stress/job-loss-and-unemployment-stress>



藥物濫用和精神健康服務管理局 (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA) 領導公共健康工作, 促進國民的行為健康。

國會設立了 SAMHSA, 使藥物的使用和精神障礙資訊、服務和研究更加容易獲得。如果您發現自己或您所關心的人需要處理**心理健康和/或藥物濫用**的服務, 請到 SAMHSA 的網站以找到許多可供使用的資源。

請到此網站以得到更多資訊: <https://www.samhsa.gov/find-help>



生命熱線 (Lines for Life) 是俄勒岡州 988 自殺和危機生命熱線的所在地。他們透過心理健康和藥物濫用預防計劃和危機支持服務為個人和社區提供幫助和希望。

最重要的是, 他們都會在這裡為您提供支持。– 無論您身在何處、任何時候。他們的許多熱線電話都是 24/7 全天候開放的, 可以立即為您提供適當的支援。

心理健康服務: 988 (電話或短信)

酒精和毒品援助專線: 800-923-4357

軍事援助專線: 888-457-4838

年輕人專線: 877-968-8491

社區資源



211info 是一家私人的, 以社區為基礎的非營利組織, 由俄勒岡州的州和市政合約、基金會、捐贈和社區合作夥伴資助。211info 為整個俄勒岡州提供服務。

211info 透過幫助人們識別、瀏覽和連接他們所需的當地資源來增強俄勒岡州社區的能力。到此網站以得到更多資訊: <https://www.211info.org/>

211info 每週七天, 每天 24 小時隨時接聽您的電話。

- 撥打 211 或 1-866-698-6155
- TTY: 撥打 7-1-1 並致電 1-866-698-6155.
- 某些使用 VOIP (Voice Over Internet Protocol) 或 Wi-Fi 通話的電話可能無法撥打 211。如果是這種情況, 請使用我們的免費電話號碼: 1-866-698-6155.

有語言翻譯員提供。請注意: 在緊急事件回應期間, 211info 的回應時間可能會有所不同。時間也可能因計劃不同而有所差異。

短信或電郵

您可以在週一至週五透過短信、電郵、線上或透過我們的流動應用程式聯繫 211info 團隊。短信和電郵提供英文和西班牙文版本。

- 將您的郵遞區號發送短信至 to 898211 (TXT211) – 週一至週五, 上午 9 點至下午 5 點。
- 發送電郵至 help@211info.org – 24 小時內回覆。
- 從 Apple App Store (蘋果應用程式商店) 下載 211info 應用程式或從 Google Play Store (谷歌 Play 商店) 下載 Android (安卓) 版本。
 - 在此造訪 Apple App Store: <https://apps.apple.com/us/app/211info/id1041294640>
 - 在此造訪 Google Play Store 的 Android 版本:
<https://play.google.com/store/search?q=211+info+oregon&c=apps>

處方藥資源



Medicine Assistance Tool

結識 MAT, 藥物援助工具

PhRMA 的藥品援助工具 (Medicine Assistance Tool, MAT) 是一個搜尋引擎, 旨在幫助患者、照護者和醫療保健提供者了解更多有關透過各種生物製藥行業計劃可用的資源。MAT 並不是對其患者的援助計劃, 而是生物製藥產業提供給許多患者援助資源的搜索引擎。到此網站以得到更多資訊:
<https://mat.org/>

求職行動計劃

即使您的工作尚未終止, 現在就開始規劃您的求職之路。許多僱主在裁員前都會支持某種類型的求職活動。一旦您不再工作, 重要的是, 對待求職與在工作一樣, 要給予相同的優先和投入。您應該保持常規, 為自己設定目標和時間表。開始準備您的履歷, 通知朋友和同事您有空, 並向您的主管要求推薦信。

開始收集求職所需的資訊和文件

工作歷史:

整理您的完整工作歷史, 包括:

- 地址
- 電話號碼
- 就業日期

如果您沒有工作歷史, 可以付費, 透過美國國稅局以獲取這些數據。請到此網站以得到更多資訊:
<https://www.ssa.gov/forms/ssa-7050.pdf>.

- 需要填寫的表格標題為: “Request for Social Security Earnings Information” (社會安全收入資訊要求)。

- 費用按照要求的年份決定。此報告包括您過去所有僱主的姓名和聯絡資訊以及您的收入金額。

工作參考資訊:

列出一張清單包含:

- 姓名
- 地址
- 至少三個人的電話號碼, 並徵得他們的同意可以使用作為專業參考。

財務數據:

列出您的財務資源, 包括:

- 您的債務和資產。
- 評估您有多少現金。
 - 您每月欠多少錢。
 - 制定預算並確認您現有的財務資源能夠維持收支平衡多久。

出生證明:

- 到此網站以更換您的俄勒岡州出生證明: <http://bit.ly/ORbirth>
- 到此網站以取得其他州的記錄: <https://www.cdc.gov/nchs/w2w/index.htm>

正本社會安全卡:

- 到此網站以更換您的社會安全卡: <http://www.ssa.gov/ssnumber/ss5.htm>

選擇性服務:

- 給出生時被認定為男性且出生於 1960 年 1 月 1 日或之後的人。請到此網站: <https://www.sss.gov>

成績單:

要取得成績單, 聯繫:

- 您所在的學院以知其處理成績單的程序。
- 俄勒岡州 GED 文憑發送者。到此網站以得到更多資訊: <https://www.diplomasender.com>

美國護照:

- 到此網站以得到更多資訊和更換: <https://travel.state.gov/content/passports/en/passports.html>

地址驗證:

建議文件上註明日期以表明實際在場和在俄勒岡州居留的意圖。

- 文件上印有您的姓名。
- 包括俄勒岡州的實際地址。

DD 表格 214 (分開報告) 和軍隊退伍文件:

- 到此網站以得到更多資訊: <http://www.archives.gov/veterans/military-service-records/#evetrecs>

工作文件:

- 如果您不是美國公民, 則需要獲得批准的工作文件。
- 要了解有關美國公民及移民服務局 (U.S. Citizenship and Immigration Services, USCIS) 就業許可證文件的更多信息, 造訪: <http://bit.ly/UScisEAD>.

入籍文件:

- 要取得更換入籍/公民文件的申請, 造訪: <https://www.uscis.gov/n-565>.

I-94 資訊:

前往美國旅遊的遊客官方網站:

- 要申請或取得 I-94 表格, 要求旅遊歷史記錄和檢查旅遊合規性, 造訪: <https://i94.cbp.dhs.gov/i94/#/home>.

失業保險文件副本:

所有從就業部門寄來的有關失業保險福利的信件, 保留是一個好主意。

自我評估

查看您附近的 WorkSource Oregon 中心的研討會時間表, 找到可以幫助您確認自己的技能、探索職業和設定目標的研討會。

您想從工作中獲得什麼?

思考這個問題時要請考慮:

- 工作類型
- 工資
- 地點
- 其他因素

確認您的強項:

確認以下:

- 您的技能
- 強項
- 成就

這將有助於您撰寫履歷和求職信。

設定您的目標:

您想在以下時間會在哪裡:

- 6 個月
- 1 年
- 5 年
- 10 年

什麼類型的工作可以幫助您實現個人和專業目標?

規劃求職

WorkSource Oregon 中心提供研討會和網上資源, 協助您準備履歷並組織您的求職策略。

發展您的行銷資料:

準備以下:

- 主履歷
- 求職信
- 參考
- 成績單
 - 注意: 大多數僱主會接受非正式成績單。

發展您的電梯演講:

- 準備您的 60 秒電梯演講。

發展您的 STAR 面試答案: (情況、任務、行動和結果)

設定求職電郵地址:

設定一個專門用於求職的電郵地址。這將讓您可追蹤與您的求職相關的電郵。到此網站以得到更多資訊: <https://edu.gcfglobal.org/en/email101/>

求職的管理:

設定求職紀錄:

- 設定紀錄或追蹤表來追蹤:
 - 您發佈履歷的地方
 - 已發送的申請表
 - 日期
 - 時間

列出聯繫人的列表:

從以下開始:

- 家人
- 朋友
- 相識者
- 同事
- 您可以聯繫可幫助您進行搜索、為您提供建議、職缺或訊息的其他專業人士。
www.LinkedIn.com 是管理和擴展您的聯繫人和人脈網絡的絕佳工具。

確認僱主:

- 列出僱主名單, 以便透過專門的履歷和個人化的求職信進行有針對性的郵件發送。

確認職位招聘的資源:

確認以下:

- 網站
- 報紙
- 專業組織
- 協會

- 專業新聞通訊
- 其他職位招聘的來源

準備面試:

甚至在您接受面試之前:

- 練習
 - WorkSource Oregon 中心提供面試研討會或為模擬面試的資源。
- 練習! 練習! 練習!

通信副本文件:

設立一個文檔來保留您在求職過程中發送和接收的所有信件是一個好主意。(保留所有工作申請、履歷、求職信等的副本)

進行求職

申請招聘的職位:

WorkSource Oregon 中心有:

- 工作人員
- 資源地方
- 研討會
- 網上資源

所有這些都是為了幫助您了解當今的求職申請。了解如何完成一份能夠充分代表您的可轉移技能和能力的申請。

取得推薦:

WorkSource Oregon 中心有工作人員直接與僱主合作以滿足他們的招聘需求。

建立您的社群媒體工作搜尋和網上品牌:

這是為了幫助您進行網上工作搜尋並創建您的專業品牌。

在當地人事代理機構註冊:

許多人事代理機構都會為企業執行招聘和選拔流程。一些人事代理機構提供臨時工, 其他的會提供臨時僱用安排的適合人選。

保護您的個人資訊:

- 保護您自己以及為您提供參考的人的個人資訊。
- 不要讓您或他們的個人資訊處於風險之中。
- 限制您在網絡上提供的聯繫資訊, 並研究網站隱私權政策和網上應用程式安全性。

發送有針對性的郵件:

- 向您確認的潛在僱主發送有針對性和客製化的求職信和履歷。
- 如果兩週內沒有收到僱主的回覆, 透過電話或電郵與僱主進行跟進。

進行資訊採訪:

- 從您的聯繫人和您感興趣的其他人收集資訊。

參加工作/職業招聘會和會議:

- 在某些職業招聘會上, 面試是在現場進行的。參閱當地 WorkSource Oregon 中心的活動列表, 以了解即將舉行的僱主招聘活動。
- 您也可以接觸到新的聯繫人並確認您對其有興趣的新僱主。

通過人脈網絡建立和維持您的聯繫人:

- 參加就業社團。
- 參加職業活動。
- 加入 www.Linkedin.com, 這是一個專業社交網站, 以:
 - 擴展
 - 管理
 - 組織您的人脈網絡。

志願者:

- 為了加強您的技能, 您可以考慮參加一些可以幫助您豐富履歷或累積經驗和聯繫人。

加入並參加專業組織和/或協會活動:

- 考慮在您有興趣的領域參加活動或在某組織擔任職務。

您的跟進管理

與僱主和潛在僱主進行跟進:

- 您的求職是一個持續的過程。
- 若提交資料兩週後仍未收到僱主的回覆, 致電或發送電郵詢問您的申請狀況。
- 如果您的聯繫人給您提供了建議, 請調查這些建議, 並安排資訊訪談的約會。

寫感謝便條和感謝信函:

- 每次訪談、會議或收到建議後, 務必發送手寫的感謝信、卡片或信函。
- 如果您透過郵寄的方式發送便條而不是僅僅發送電郵, 那麼您就會從其他人中脫穎而出。

對僱主繼續研究:

當您對僱主繼續研究並深入搜索時, 記住根據需要更新您的履歷、求職信和推薦信。

當您收到工作邀請時

您的新工作:

透過學習談判以及如何對薪水作出談判, 以開始獲得更好的待遇。到此網站以得到更多資訊:
<https://www.careeronestop.org/ResourcesFor/EntryLevel/negotiate-a-job-offer.aspx>

求職記錄或追蹤表:

一旦開始了新工作, 您可能需要使用求職記錄從任何僱主或網上刪除您的履歷/申請。

I-9 就業資格驗證:

- I-9 表格用於驗證在美國就業的個人身分和就業許可。完成填寫 I-9 表格, 為第一天的工作做好準備。
- 到此網站以完成填寫 I-9 表格: <http://bit.ly/I9quick>
- 到此網站以找到可接受的驗證文件: <https://www.uscis.gov/i-9-central/acceptable-documents>

慶祝您的求職成功!

工人民意調查

日期: _____

請列印名和姓氏: _____

請提供聯繫方式, 電話: _____

電郵: _____

僱主姓名: _____

僱主地址: _____

州: _____ 郵遞區號: _____

工作頭銜: _____

在此僱主處工作年資: _____ 解僱日期: _____

時薪: _____ 全職或兼職: _____

您是否有加入工會: 是, 否

如果是, 請列出工會名稱: _____

當地 #: _____

您是否退伍軍人: 是, 否; 退伍軍人的配偶: 是, 否

您居住在哪個城市: _____ 郵遞區號: _____

您是否家中唯一賺錢的人: 是, 否

您的年齡範圍是: 16-24, 25-35, 36-54, 55+

您的教育程度: (請勾選適用的),

少於高中/GED

完成高中/GED

職業或行業證書

社區學院學位

學士學位

碩士

您是否需要其他語言或便利安排? 是, 否

請列出:

未來職業規劃: (勾選所有適用的)

我已經安排了替代工作: ___ 是, ___ 否,

如果是, 什麼時候開始: _____

我希望能夠利用我所擁有的技能盡快重返工作崗位: ___ 是, ___ 否

我需要在尋找下一份工作之前提升我的技能: ___ 是, ___ 否

我需要幫助來決定我未來的職業/訓練計劃: ___ 是, ___ 否

我對這些服務感興趣: (勾選所有適用的)

探索職業: ___ 是, ___ 否; 找工作: ___ 是, ___ 否

發展履歷: ___ 是, ___ 否; 基本電腦技能: ___ 是, ___ 否

面試技巧: ___ 是, ___ 否; 工作申請: ___ 是, ___ 否

使用人脈網絡和社群媒體以尋找工作: ___ 是, ___ 否

更新數學、閱讀和/或寫作技能: ___ 是, ___ 否

我有興趣和某人談談關於 (勾選所有適用的)

確認我的可轉移技能: ___ 是, ___ 否

評估與技能發展: ___ 是, ___ 否

發展技能以彌補差距, 發展新技能: ___ 是, ___ 否

以工作為基礎的學習, 如在職訓練、學徒制和/或工作經驗: ___ 是, ___ 否

Pell 助學金與社區學院訓練: ___ 是, ___ 否

為退伍軍人和退伍軍人配偶提供的服務: ___ 是, ___ 否

WorkSource Oregon 中心服務和找工作的協助: ___ 是, ___ 否

我對這些服務感興趣: (勾選所有適用的)

財務支持資訊: ___ 是, ___ 否

應對壓力的資訊: ___ 是, ___ 否

處理失業問題的資訊: ___ 是, ___ 否

交通、兒童照管或家居資源: ___ 是, ___ 否

您是否認為快速回應資訊會議有幫助? ___ 是, ___ 否

您還有其他評論嗎? _____

如對此指南有任何問題、建議或评论，請發送電郵至俄勒岡州失業工人部門: HECC.DW-Oregon@hecc.oregon.gov

免責聲明: 勞動力投資辦公室 (Office of Workforce Investments)、高等教育協調委員會 (Higher Education Coordinating Commission) 不能保證其他網站或組織提供的資料的相關性、及時性或準確性, 勞動力投資辦公室 HECC 也不認可其他網站或組織及其觀點、產品或服務。勞動力投資辦公室, 高等教育協調委員會 (HECC) 是一個平等機會僱主/計劃, 可根據要求免費為殘疾人士提供輔助援助和服務、替代形式以及為英語能力有限的人士提供語言幫助。聯繫 HECC 以尋求協助: <http://www.oregon.gov/highered/Pages/index.aspx>