



AI 來了！ 賦能人才圈 職場新戰局

104人力銀行

2024年3月5日



AI 來了！ 人才市場 進步中的挑戰



AI 來了！ 求職求才大進擊

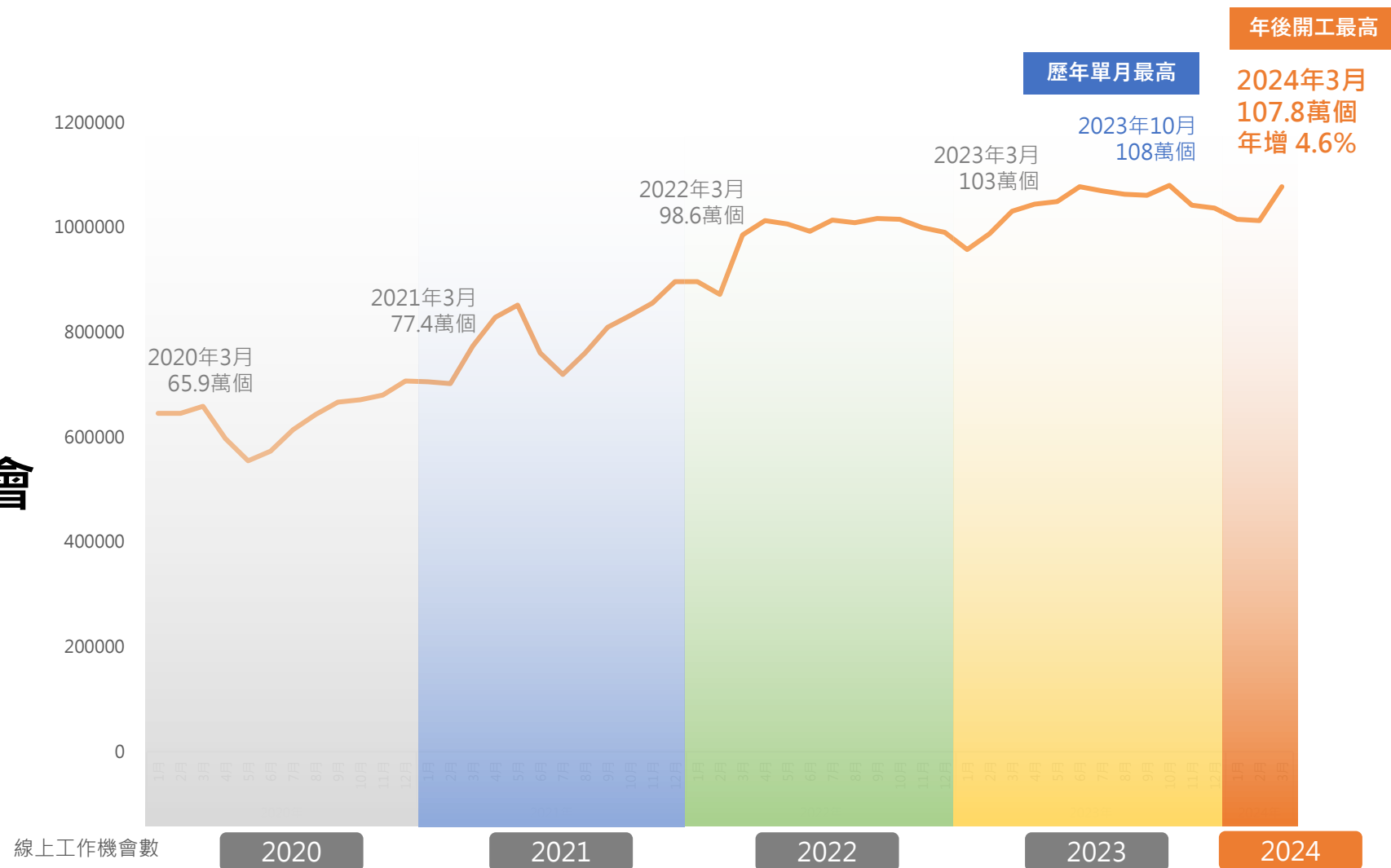
104人力銀行

平台暨職涯產品處 副總經理 陳仁財 Allen

商務發展處 協理 劉雅婷 Agnes

5.6萬家企業
同時搶才 史上單月最多

107.8萬個工作機會
年後開工 同期最高



【缺工浪潮持續延燒】 供需失衡如何解？

107.8_萬

企業需求人數

59.5_萬

找工作人數

大缺工時代
104AI 加速媒合

還在用傳統方法寫履歷/找工作?



104AI 讓你事半功倍



【104AI】幫助求職者成為關鍵好人才

1

撰寫

2

建議

3

亮點

4

推薦

5

互動



AI 寫履歷

1



AI 履歷自動生成

after

2016-2019 就讀成大資管

before

編輯學歷

1	學校名稱*	國立成功大學			
2	學歷*	大學			
3	科系名稱*	資訊管理學系	4	資訊管理相關	+
+ 新增科系					
5	就學期間*	2016	9	2019	6
7	就學狀態*	☒ 畢業 ☐ 肄業 ☐ 就學中			
8	學校地區	☒ 台灣 ☐ 國外			
		取消		儲存	

1 AI掃描 / AI助手協助建立空白履歷



2 快速生成



AI 生成履歷 一次就上手



2

AI 給建議



大數據分析



AI給建議

AI 為你生成的履歷建議 Beta

自傳 工作經歷 技能專長 基本資料

建議調整 並在系辦擔任過助理

請說明你已有相關的工作經歷多久了，可以是實習、打工時的經驗，讓未來的老闆更認識你！比如：

並在系辦擔任過助理：

- 做過 1 年的網頁多媒體設計專員
- 300 場以上專案統籌執行經驗

建議補充 歡迎參考我的作品集

如果有線上作品集，放上網址展現你的能力，比如：

歡迎參考我的作品集：<https://api.droidtown.co>

AI 找亮點





Hi, 易玲思 您好
我是您的專屬職涯顧問，請幫我確認您的資訊，作為精準推薦的依據！

您最近的一份工作是 行銷副主任 (Leader of Marcom) / 普立斯國際開發股份有限公司台北士林萬麗酒店 嗎？

最近工作 最新學歷 職務需求 年薪期待



以您的學經歷來分析，市場的薪資平均行情大概落在年薪 NT\$1,213,250 元。
我需要知道您目前的年薪來推薦具有薪酬競爭力的公司。

註：薪資資訊是為了幫您做最精確的職務推薦，不會提供給企業知道，請放心填寫。

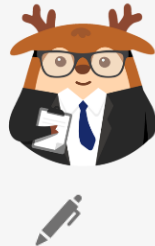
您的年薪是 萬元
單位為萬，請用整數，例108

您對下一份工作的年薪期待是...

最近工作 最新學歷 職務需求 年薪期待



謝謝您，訪談已經完成了。
我也幫您寫好了個人特點，您可以前往看一下哦！



 104 AI 職涯顧問   

關於我 [更新我的104履歷 >](#)



易玲思 35歲 女

AI職涯顧問已經為您寫好個人特點，您可以自行調整編修。

個人特點：✎ [參考範例](#)

此人選為元智大學行銷學系及人力資源管理學系畢業，有三至四年的行銷企劃經驗。在世紀智庫管理顧問股份有限公司擔任行銷企劃主任期間，成功領導多個專案，打造超過30種線上產品企劃，每檔皆為公司帶來百萬至千萬的營業額。成功打造出超過8檔近千萬業績的產品，以及經手過年檔期、雙11、聖誕節、情人節、秘書節等節慶，皆成功以簡訊、Facebook廣告、LINE等行銷管道，創造百萬業績。具有廣告規劃與優化、整合執行、問題分析解決以及自主學習能力。在工作中展現出正向強感染力，是部門間的開心果，同時也有強大的抗壓能力。

4

AI 幫推薦



AI 幫你找工作

104 個人化推薦 比求職者主動應徵, 更容易找到工作喔!

媒合成功機率 +12%



適合你的好工作

為你推薦 AI 推薦 最近OK 上市徵聘推薦

社群行銷

GaragePlay_車庫咖啡文化有限公司
台北市內政部 1樓以上 樓上
月薪28,000~42,000元

電商發行助理

GaragePlay_車庫咖啡文化有限公司
台北市內政部 樓上樓上 樓上
月薪28,000~42,000元

(台北市)Client Advisor / Senior Client Advisor 客戶

Guco_威客商務發展股份有限公司分公司
台北市 5樓以上 樓上
月薪35,000~130,000元

Woosa汪自製廚房

台北市內政部上層42K! 全台灣大廚師一課課費在+自製廚房+傳
貼千元
東區認可上市 歡迎新鮮人/轉職者

Crème de La Mer 海洋自製廚房課程(台北) - 無國籍

某知名非營利股份有限公司分公司
台北市內政部 1樓以上 樓上
月薪25,000~45,000元

【海店特約】全台灣

內科醫師特約大熱區, 護理月薪42K起, 通過考場上層月薪
57.5K!
學費千元 萬事多已國全福利~

- 依求職者喜好推薦 -

- 1 最新工作
- 2 符合求職者興趣的職缺



5

AI 好互動



AI 顧問在線

透過自然語言與AI職涯顧問互動，找到最合適的機會。

AI求職助理

為保護您的權益，請詳細閱讀「[個人資料運用告知說明](#)」，如您已充分瞭解並同意，請繼續進行對談服務。 ✕

料，我發現一些很適合你的職缺，趕快前往瞧瞧吧～

14:30

JAVA工程師

精誠隨想行動科技股份有限公司

面議 經歷不拘 台北市內湖區

【精誠隨想集結了一群有熱情、有想法、有衝動的年輕人，共同在行動產業創造最具未...

【PayEasy】JAVA程式設計師_3685

PayEasy_康迅數位整合股份有限公司

面議 1年以上 台北市中正區

(1)負責JavaWebBase程式撰寫、測試及修改
(2)模擬、修正現有網路系統程式 (3)軟體分...

Java 工程師

達暉資訊有限公司

月薪4萬~6.5萬元 1年以上 台北市大...

▼▼我們的理念：提升自我價值、創造未來可能▲▲ 你、妳還有你!歡迎你進來此求職網...

【視訊面試】Java工程師

宏益科技服務股份有限公司

面議 2年以上 台北市中正區

1. 有 2 年以上 Java 開發經驗。 2. 熟悉 Spring MVC 技術或 Spring Boot 後端框架。 ...

還想再看更多工作嗎～

查看更多

14:30

根據你的個人條件和期望，這些建議的職缺可能滿足你的求職需求，請盡早查看掌握機會。

14:30

程式開發工程師

增你強股份有限公司

面議 2年以上 台北市內湖區

1. OA、HR、WMS、B2B系統相關客製支援及維護 2. User需求分析，程式開發與測試，...

Java程式設計師

關網資訊股份有限公司

月薪3.5萬~5.5萬元 經歷不拘 台北市...

1. 解決系統技術及營運面的問題 2. 協助 Java 開發及維護 3. 藉由撰寫單元測試，進而重...

Java 程式設計師

千城數碼有限公司

月薪3.5萬~7萬元 1年以上 台北市中...

1.應用系統程式開發及文件撰寫。 2.規劃執行軟體架構及模組之設計，並控管軟體設計...

Java程式設計師

新加坡商認和科技有限公司台灣分公司

月薪5萬~999.9萬元 2年以上 台北市...

公司介紹: 新設立的新加坡商台灣分公司，因應未來業務需要，誠徵有經驗工程師，以...

幫我尋找內湖科學園區薪資更好的工作

14:30

提供更多求職條件(40個字以內)

求職者有 AI 幫忙
那求才企業呢？

AI 寫職缺



AI 幫企業寫出好職缺

線上職缺數超過 **46萬**

要如何脫穎而出
吸引求職者？



3步驟 幫助企業寫出好職缺

1. 填寫【職務名稱】

104 招募管理 104測試_VIP公司_(請勿應徵) 常見問題 APP 功能更新 王小明

首頁 公司 職務 查詢 應徵 聯誼 購買 公司評論 設定 更多 請輸入人才關鍵字

所有職務 數據管理

新增職務 工作內容 | 工作條件

要填精準哦!

*職務名稱 行銷企劃人員

*需求人數 至 人 ☐不限

*職類 行銷企劃人員 × 網站行銷企劃 × 可再選 1 項

品牌宣傳及媒體公關人員 / 主管 產品行銷人員

職務說明 撰寫地更詳細、更吸引人，能提高求職意願

自動生成 範本 別人怎麼寫

2. 點選【自動生成】

工作內容 | 工作條件 | 應徵方式 | 其他設定

*職務性質 ☒全職 ☐兼職 ☐高階

*職務名稱 行銷企劃人員

*需求人數 至 人 ☐不限

*職類 行銷企劃人員 × 網站行銷企劃 × 可再選 1 項

建議類別 廣告文案 / 企劃 活動企劃人員 行銷 品牌宣傳及媒體公關人員 / 主管 產品行銷人員

自動生成

自動生成 範本 別人怎麼寫

職務說明 撰寫地更詳細、更吸引人，能提高求職意願

0/4000

3. 挑選範本

職務說明 自動生成 範本 別人怎麼寫

職務說明

1. 網站品牌宣傳、產品推廣、行銷活動策劃與執行
2. 與KOL、異業合作、企業溝通會等進行合作洽談
3. 各大電子商務平臺合作洽談，創造業績
4. 制定執行行銷策略、方針、制度、銷售目標計劃之達成
5. 網路文案企劃活動等
6. 其他主管交辦事項

每職類10個範本任你選哦!

本職務將負責公司網站行銷相關工作，包括品牌宣傳、產品推廣及行銷活動策劃等。網路行銷發展的重要角色，此職位具有穩定的發展前景，並能不斷學習與成長。如果您符合以上條件，並對此職位有興趣，歡迎隨時投遞履歷，期待與您共事。

AI生成僅輔助您填寫內容時參考，請依照公司實際需求做調整

其他條件 自動生成

其他條件

1. 可獨立完成專案，也擅於團隊合作；
2. 主動積極，細心有耐心並具備溝通協調能力；





除了招募廣告

104AI 還能幫企業建立 **專屬人才庫**



缺工成常態，企業怎麼辦？

做好人才庫經營 您也能逆轉缺工

招募天數可縮短

30% ↓

* 以上成效為本公司市場研究部根據不同職務數據統計而成，實際成效依職類或產業會有不同表現。

鎖定 潛水優質人才

104開啟職缺
30%

————→ 積極求職者 ———→ 立即邀約面試

70%

潛水優秀人才 ———→ AI 職涯顧問 ———→ 關鍵人才庫

含金量高
注重隱私

委託104
顧問邀約

可連動履歷現況
(履歷新鮮度)





ChenAllen 您好，我是貴公司的儲備人才顧問。
請挑選您想儲備人才的職務，我就會幫公司建立人才庫，讓公司遠離人才斷層惡夢！

人才庫競爭力

PR99

全公司的儲備人才庫實力
與同業間的比較

AI儲備人才顧問
幫助企業建立專屬人才庫

[← 返回](#)

網站產品經理/產品企劃 (職涯社群產品)

☐ 設為常用職務

知識與動態

104推薦的人選

人才庫人選(21)

已取得聯絡資訊的人選(20)



履歷未公開

履歷公開



推薦您值得邀請成為 網站產品經理/產品企劃 (職涯社群產品) 的儲備人選。您可直接收藏人選，或委託職涯顧問幫您聯絡人選取得聯絡資訊。

10

104人選 39歲 女



1840439416683

廣告企劃案/文案撰寫 | 提案與簡報技巧 | Google Analytics | Adobe Photoshop | 社群媒體經營管理 |
網站流量成效追蹤 | 網路活動規劃與執行 |

- 學歷：碩士 | 國立高雄第一科技大學 國際管理碩士學位學程、大學 | 私立義守大學 應用英語系
- 語言能力：英文 (聽中等/說中等/讀精通/寫精通)(TOEIC (多益測驗))、中文 (聽精通/說精通/讀精通/寫精通)
- 期待職稱：網路行銷企劃人員/電子商務行銷人員/行銷企劃人員
- 地區偏好：台北市、新北市
- 期待薪資：月薪 5萬5千 以上
- 工作年資：8~9年
- 現職：2022/06~仍在職 檢測技術服務 (500人以上) | 資深行銷企劃 (1年9個月)
- 2015/09~2021/12 建準電機工業股份有限公司 | 行銷企劃 (6年4個月)
- 2014/11~2015/07 學承電腦股份有限公司 | 網路行銷企劃 (9個月)

90%
魅力指數90%
履歷符合69%
性格適合100%
薪資符合0
被企業儲備50%
人才活躍

履歷更新日期：2023/06/27

收藏人選

取得人選聯絡資訊

對此人選不感興趣

轉

寄

大數據計算魅力指數
推薦適合的關鍵人才

AI 來了！ 「雇主品牌力」 缺工新解方

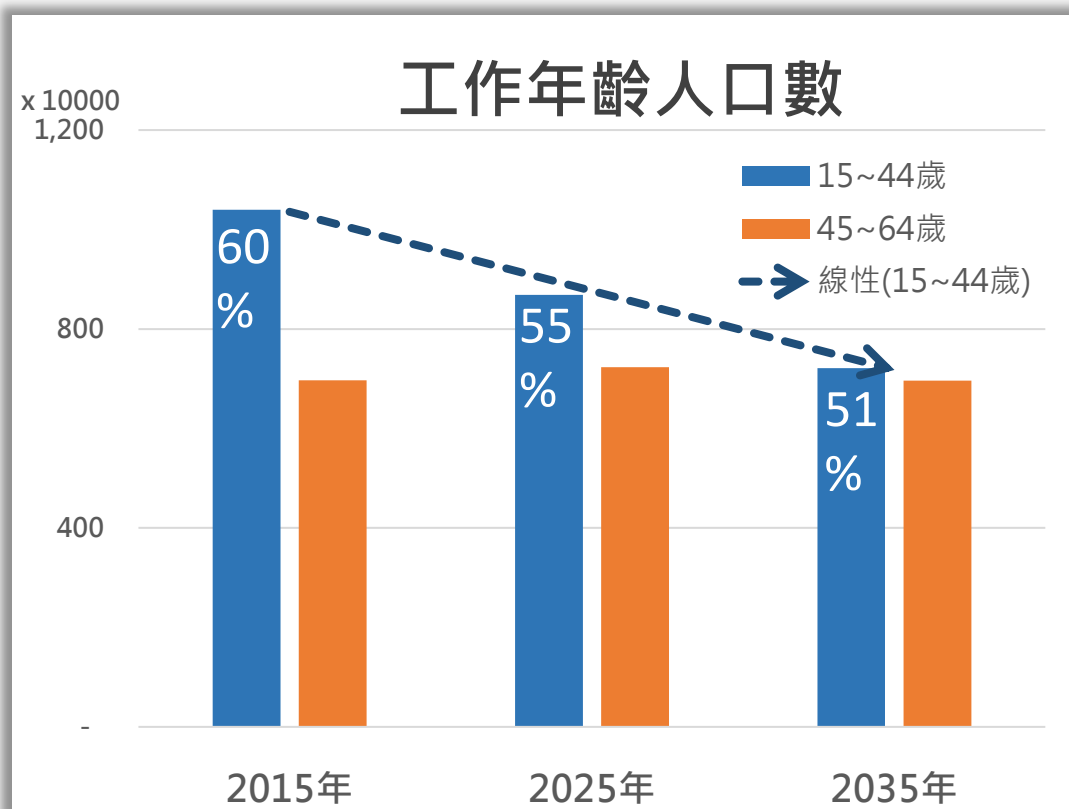
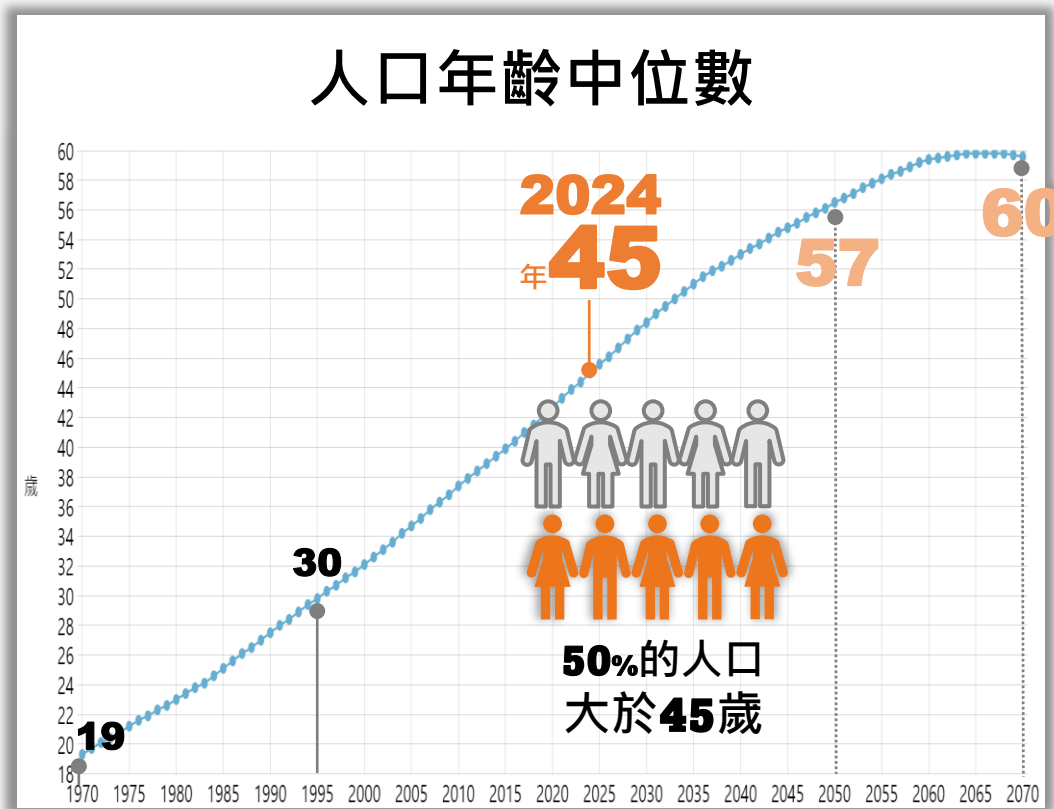


104整合招募服務處 暨 中高齡人力銀行 總經理

吳麗雪 Shelly

企業要取得青壯年的成本越來越高

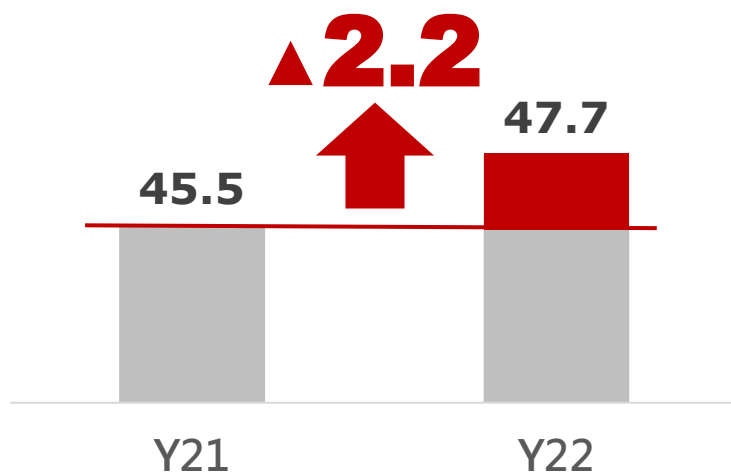
職場中高齡佔50%的世代來臨



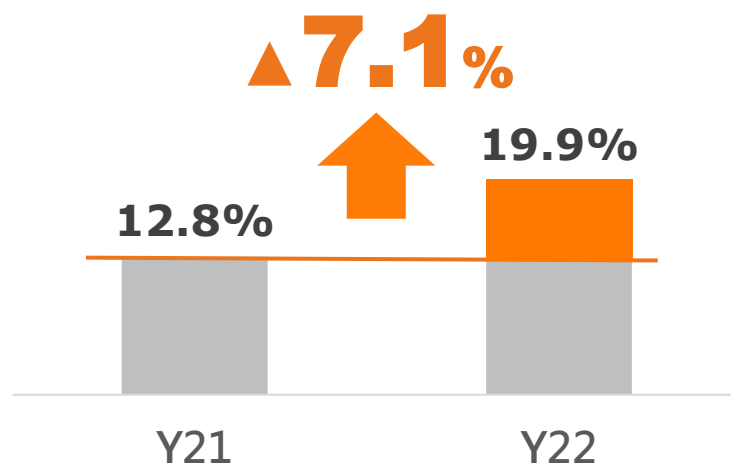
2025年，青壯年佔總工作年齡人口數55%，2035年只剩51%；
2024年，台灣人口年齡中位數已來到45歲，意即50%的人口大於45歲。

HR人資面對缺工的內憂外患

找不到 招募天數拉長



留不住 自願離職率上升



資料來源：104資訊科技集團，[2023人資FBI調查報告](#)

2022 年企業招募困境加劇的項目

	2022 年	2022 年 — 2021 年 (單位：百分點)
薪資 / 福利競爭力不足	31.0%	↑ 4.3
企業知名度低	30.2%	↑ 3.9

未來十年，解決缺工的成功關鍵，經營雇主品牌力

人才
吸引力

EVP

員工
留任力

有積極對外經營 vs. 沒有經營

有持續對內經營

收到履歷表數

4倍

收到履歷表是沒有經營雇主品牌企業的4倍

關注求職者

4倍

關注追蹤的求職者是沒有經營雇主品牌企業的4倍

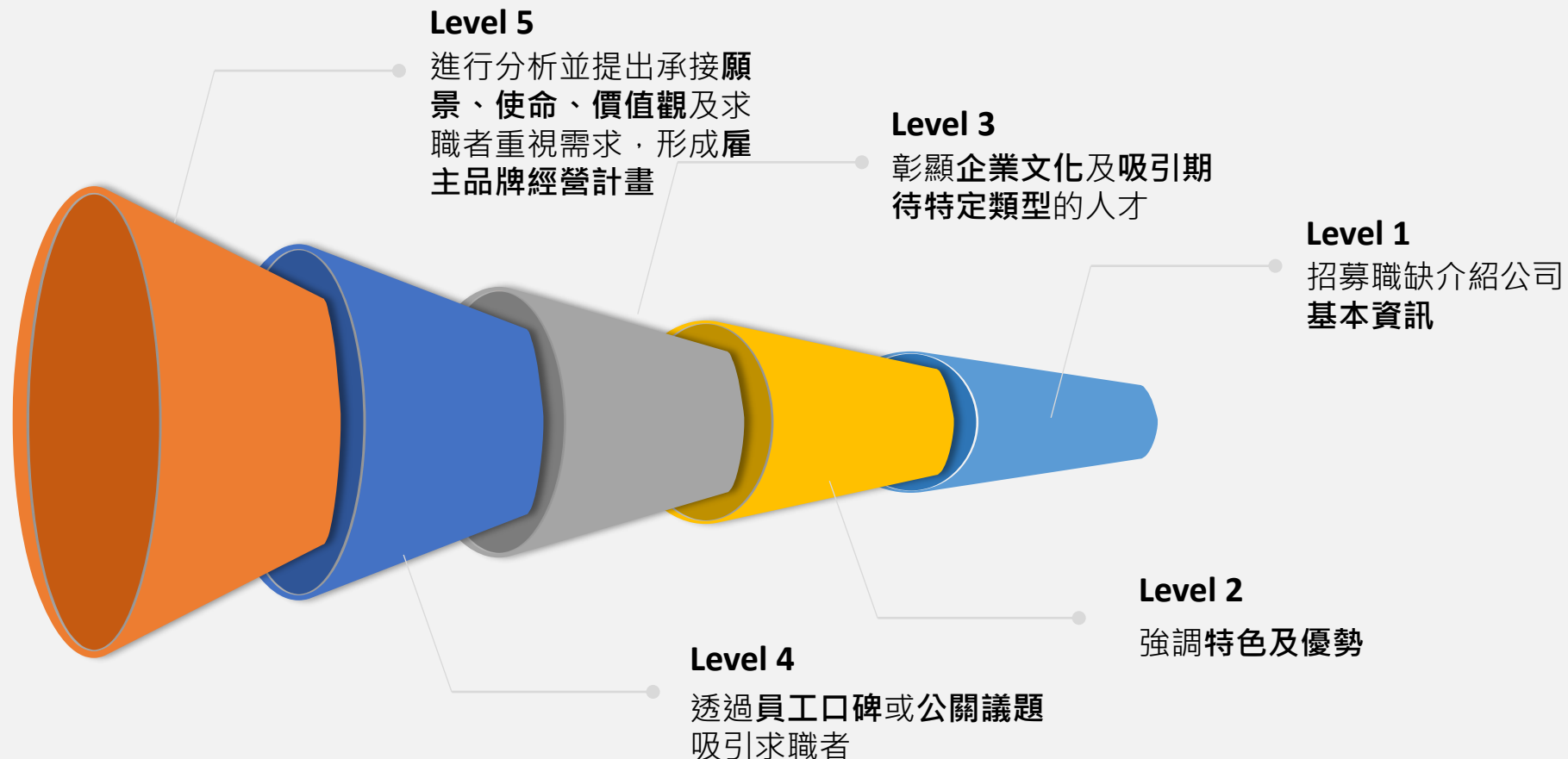
留職意願提升

65%

有65%的企業，員工留職意願都往上提升

雇主品牌的定義與層級

定義：企業必須打造出可吸引人才、並留任員工的「員工價值主張EVP」，
讓人才願意加入企業，加入後願為其效力，產生雙贏的局面。



「完整雇主品牌」需要內外兼修

【外部】

品牌形象經營

企形/專屬網頁/形象廣告策劃
/招募影片/媒體經營

求職者關係經營

社群動態經營/目標對象經營

【內部】

內部形象經營

員工體驗調查/員工體驗EVP
化/對內溝通宣傳

員工關係經營

人資管理制度優化/管理環境
調整設計



對外宣傳

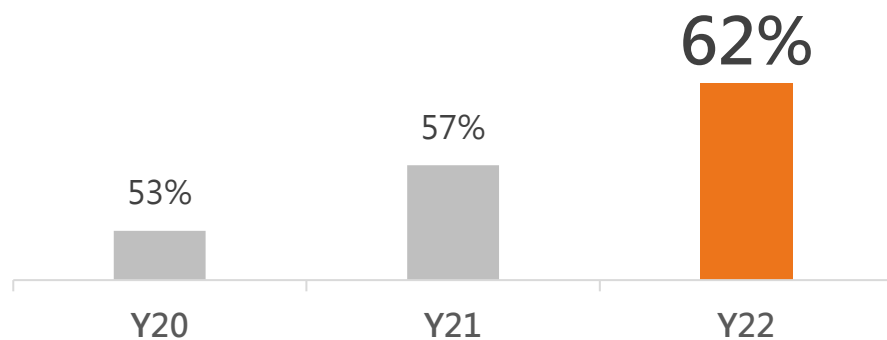
找出企業的員工價值主張與理念文化

對內溝通

『雇主品牌』成顯學卻知易行難

62% 企業

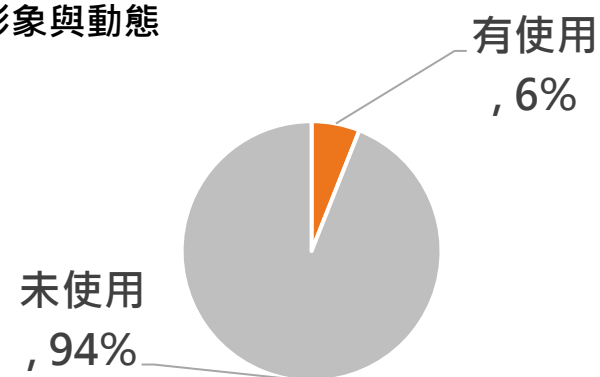
只填寫 公司介紹與福利制度



僅 **6%** 企業

推廣 企業願景與員工價值主張

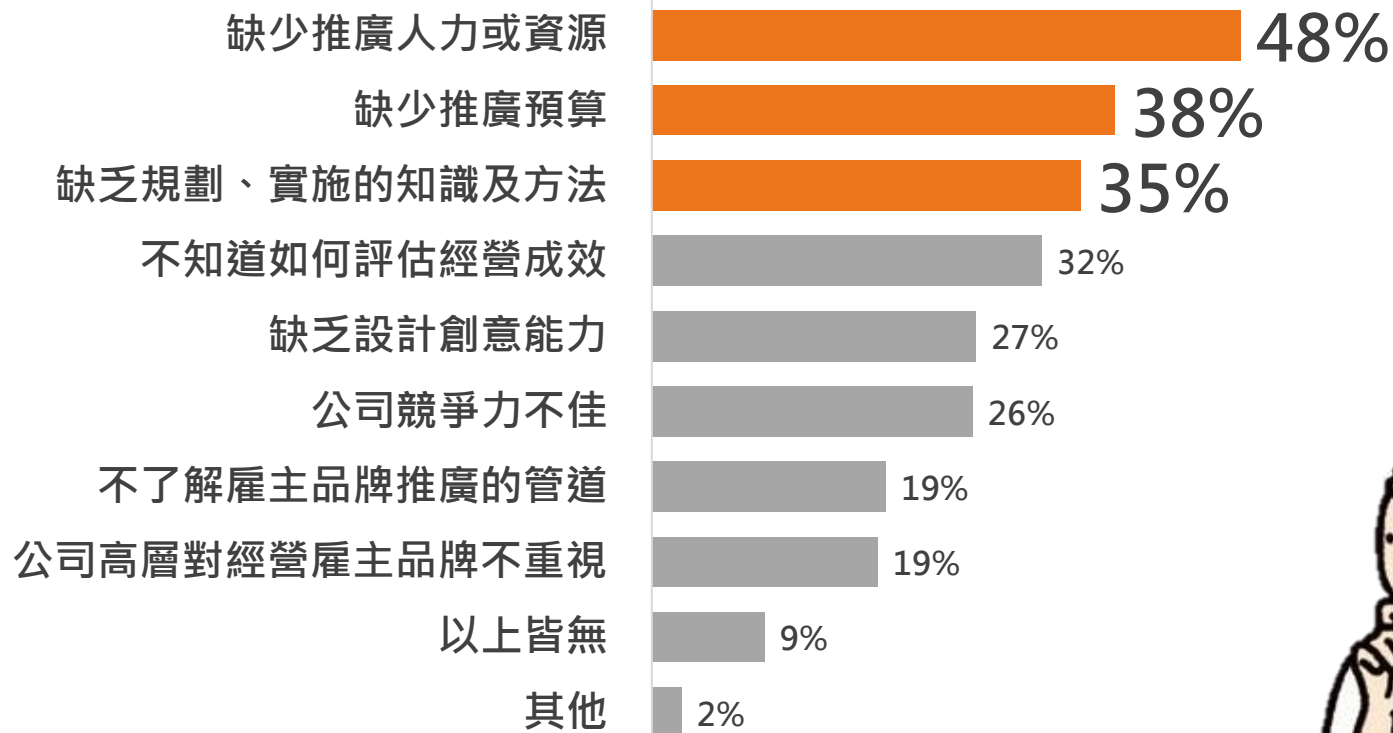
企業形象與動態



資料來源：104資訊科技集團，[2023人資FBI調查報告](#)

資料來源：104人力銀行，2023企業招募數據

難在 沒預算 沒人力 沒方法



因為蠻多公司都有在做的，不是只有我們做，我相信這也是benchmark

多了一個渠道去曝光你想要傳達的訊息。就是覺得該做，不能被省略。

104的動態貼文去連結到我們想要的TA，會比其他social media更強。

3 階段 打造「內外兼具」的雇主品牌

1. AI 貼文經營企業動態

企業動態牆，加強社群功能；
AI協助社群貼文，增加人才黏著度。



2. 客製多元化招募管道

顧問團隊共同找出獨特EVP，打造
專屬招募網頁，整合多元招募管道。



3. 完整分析，全方位導入

完整訪談調查分析、重新定位EVP。
重塑求職者與員工體驗，打造全方位人資服務。



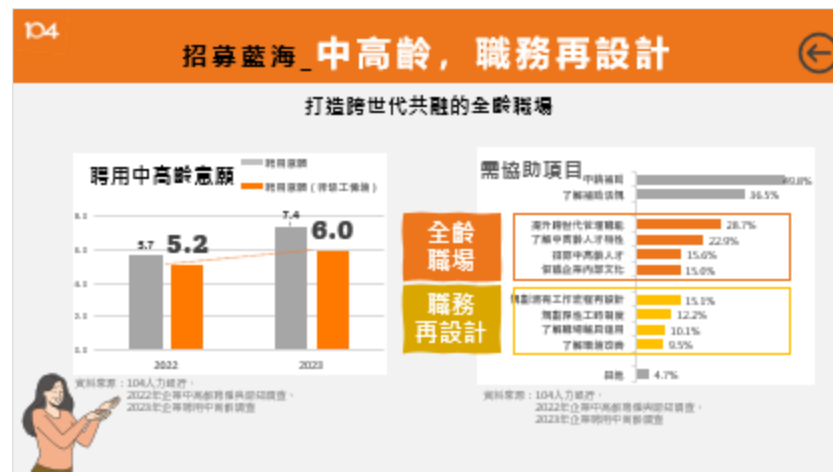
雇主品牌評量指標_JOBS四大維度

雇主品牌四大維度指標，與人才永續、DEI多元共融息息相關。

Jobs 工作	Organization 組織	Benefits 利益	Society 社會
公司地點	公司文化	薪資	企業社會責任 (CSR)
公司環境	員工評價	公司福利	環境社會公司治理 (ESG)
工作生活平衡	升遷機會	公司營運績效	永續發展目標 (SDGs)
工作保障	主管與團隊	員工激勵制度	
有趣	公司願景使命	多元與包容職場	
學習	公司聲譽		
挑戰性	公司創新		
自主性	用人理念		
	國際化		

全齡職場的招募突圍心法

青壯齡 全齡職場 中高齡



串聯共好生態圈
友善中高齡職場博覽會

產品增能

人才到談服務

工作內容	建議模型項目	講義建議作法:
餐盤疊位	 <p>名字字體和小 (請使用有名人)</p>	<p>1 別字體上</p> <p>2  iPad呈現 可任意放大 (可任意放大)</p>
收椅收桌及 餐椅立部	 <p>手肘支撐桌 面</p>	<p>1 少疊字交疊</p> <p>2  椅面、腳、手、桌、椅、 手、桌、椅、 手、桌、椅、</p>
收椅收桌及	 <p>洗手區餐椅擺</p>	<p>1  疊字交疊</p> <p>2  椅面、腳、手、桌、椅、 手、桌、椅、 手、桌、椅、</p>

職務再設計顧問

友善企業講座

企業論壇

(實戰技巧 / 趨勢 / 案例分享)

2024 中高齡就業趨勢

求職者
友善中高齡職場體驗

人機協作新科技 / 輔具展示

友善企業展示

 **労働部**
Ministry of Labor

企業自選中高齡人才庫

GPT互動式錄影面談



6月

2024

雇主品牌大賞

讚揚內外兼備的雇主品牌，104與你同行



收到履歷表數

4倍

關注求職者

4倍

留職意願提升

65%



AI 來了！ 職場學習新浪潮

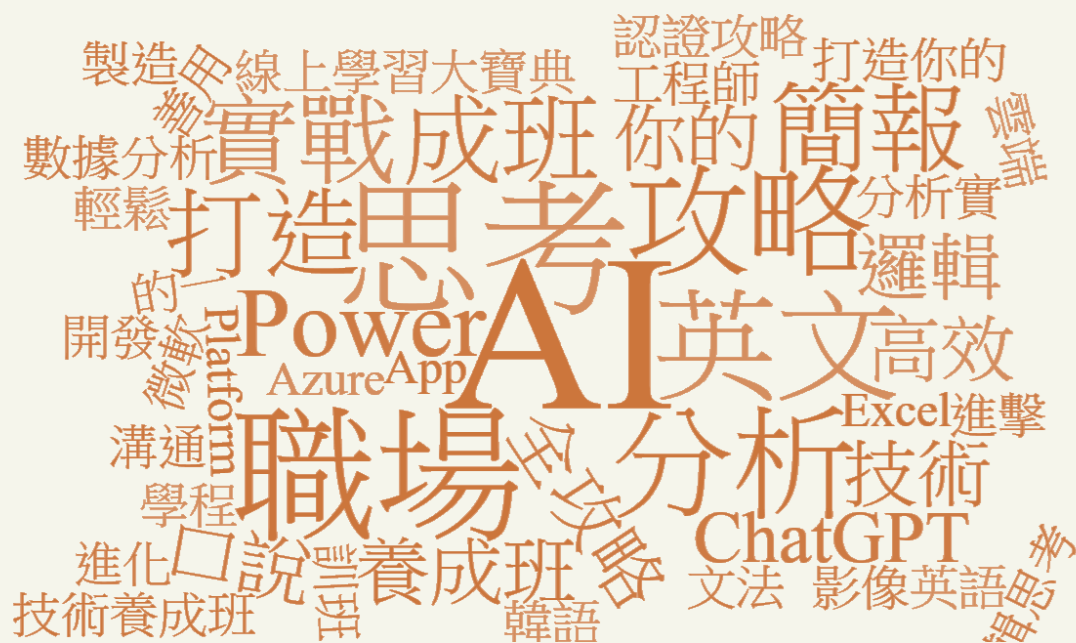
104人力銀行 學習事業處 資深協理 翁維薇 Vivi

AI

用戶最愛 職場學習Top1熱門關鍵字

「AI」

財星 (Fortune) 引述任仕達 (Randstad) 今年的調查，公司如果沒有提供AI相關技能的培訓，恐怕會流失Z世代人才。



跨產業、跨職務都需要AI人才

職缺數	產業	職務
Top1	電子資訊/軟體/半導體相關業	軟體/工程類人員
Top2	一般製造業	工程研發類人員
Top3	批發/零售/傳直銷業	業務銷售類人員
Top4	法律/會計/顧問/研發/設計業	行銷類人員
Top5	一般服務業	設計類人員

} 非工程職類

AI 模型訓練開發工程師 (含實習生)

AI 訓練模型設置、規劃及模型訓練
可朝AI Engineer發展

模組副工程師 (新竹) 儲備計畫 (台積電)

運用最先進的操作系統及AI人工智慧界面來進行設備維修、保養

113年研發替代役 - 人工智慧統計分析/大數據分析工程師

AI 方法研究與開發
需擅長 Matlab, Python, Java, HTML5, C++, C#

AI工具觀察員

你必須對ChatGPT、各種AI相關資訊有熱情，且喜歡挖掘真正實用的工具

Marketing Intern 行銷企劃實習生

擅長使用PS/AI/Canva等工具製作社群素材

2D 角色美術設計師

使用AI繪圖工具，如 Stable Diffusion、MidJourney 來輔助創作

UI/UX 視覺設計師

能善用 Gen AI、AICG 等方式具體加快實務工作者

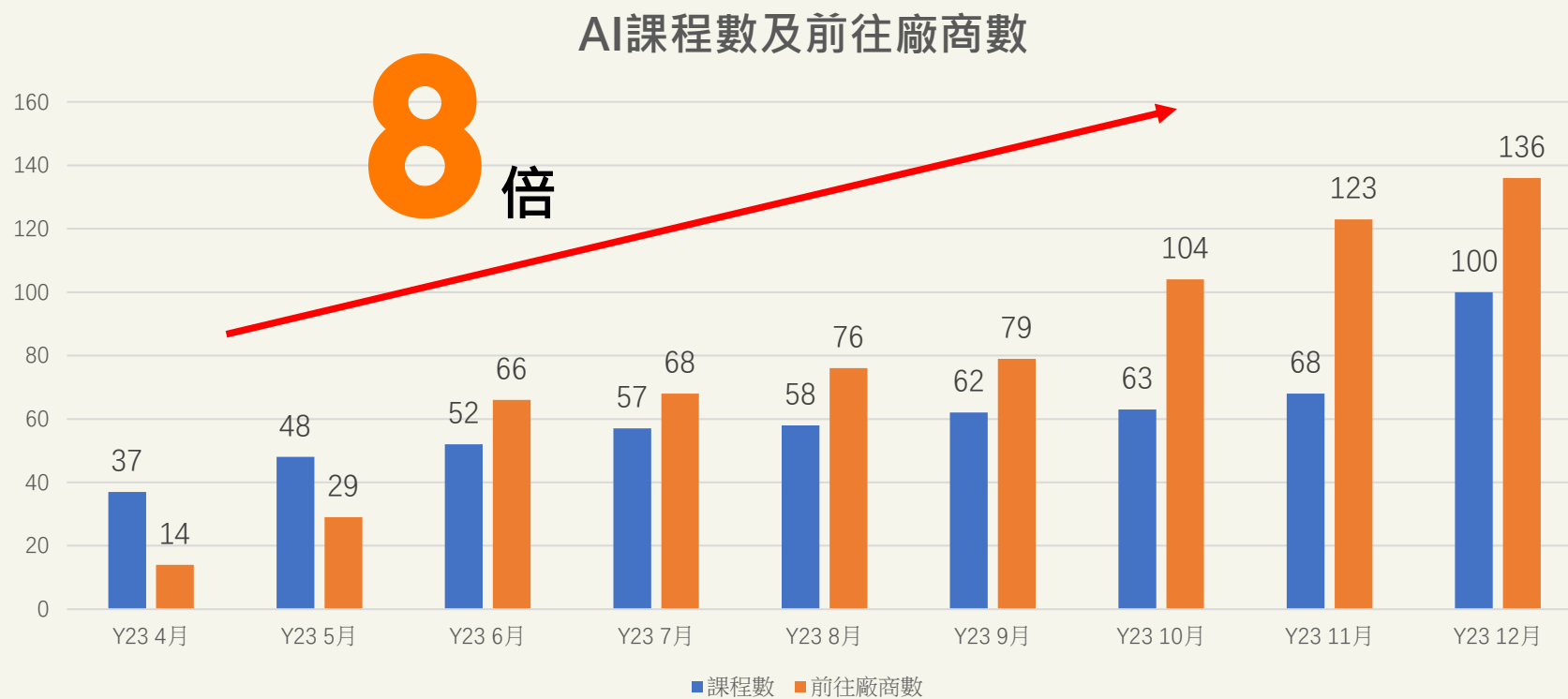
AI人才最缺軟體設計工程師

從104內部數據觀察發現，從AI相關關鍵字找出企業徵才趨勢，2023年Q4每月有**2.4萬**個與AI相關的工作機會，與2019年同期5年成長了**29%**

需求多職務			需求成長快職務			
排序	職務名稱	Y23 Q4 月均工作數	職務名稱	Y19 Q4 月均工作數	Y23 Q4 月均工作數	增幅%
1	軟體設計工程師	5,244	營運管理師/系統 整合/ERP專案師	32	71	123%
2	演算法開發工程師	717	產品管理師	91	199	119%
3	韌體設計工程師	499	行銷企劃人員	88	191	117%

AI課程倍數成長

104學習精靈課程中心2023年4月上線以來，AI課程數及使用者前往廠商數，
2023年4-12月前往廠商導流數成長**8倍**，AI課程數也成長了**近2倍**



AI課程吸睛眼球倍增

104學習精靈課程中心2023年4月上線以來，受惠AI浪潮興起，AI課程瀏覽數大幅成長。2023年4-12月課程瀏覽數成長**11.7倍**，成功吸引職場工作者眼球



趨勢2

AI職缺薪資鍍金 平均待遇相較非AI職缺可高出

53%

從104內部數據觀察發現，職缺冠上AI薪資燙金，2023年AI職缺數平均企業提供薪資待遇比非AI職缺高出53%

	2023 AI職缺數平均企業提供薪資待遇 Top5產業		2023 AI職缺數平均企業提供薪資待遇 Top5職務	
	產業	年漲幅	職務	年漲幅
Top1	醫療保健及環境衛生業	25%	經營/人資類	52%
Top2	運輸物流及倉儲	9%	生產製造/品管/環衛類	25%
Top3	一般服務業	7%	醫療保健服務類	22%
Top4	電子資訊/軟體/半導體業	6.5%	研發相關類	12%
Top5	批發/零售/傳直銷業	5.8%	資材/物流/運輸類	10 %

AI職務平均月薪可達8萬

從104內部數據觀察發現，職務具備AI相關關鍵字，平均月薪可從4.1萬成長到**5.7萬**，AI紅利1.6萬元，增幅約**38%**。

其中**資訊軟體系統類**因為負責將AI技術落實到應用面，平均月薪達**8萬**元最高！

高薪職類			薪資彈升職類			
排序	職務名稱	AI相關 平均月薪	職務名稱	平均月薪	AI相關 平均月薪	增幅%
1	資訊軟體系統類	8萬	財會/金融專業類	3.9萬	6.2萬	60%
2	醫療保健服務類	7.6萬	醫療保健服務類	4.9萬	7.6萬	54%
3	經營/人資類	6.6萬	生產製造/品管/ 環衛類	4萬	6.1萬	54%

AI課程轉職銷售NO.1

從104學習精靈2024年1月金流上線以來，AI相關課程銷售火熱，AI/ChatGPT相關課程占銷售數**55%**，AI實體養成班報名人數占總人數**61%**。

其中**AI通識應用「ChatGPTxExcel」課程**，單月課程銷售**NO.1**，單月總銷售業績突破**10萬**元！

AI課程銷售夯數據		AI課程熱門銷售排行		
項目	夯數據	排序	課程名稱	單價
課程數	AI/ChatGPT相關課程 占所有課程10%	1	ChatGPT x Excel 職場 必學商務數據分析術	1,200
銷售數	AI/ChatGPT相關課程 占銷售課程數55%	2	快速入門RPA 用EMILY機 器人帶你實現高效工作術	200
報名數	AI實體養成班報名人數 占總人數61%	3	LINE廣告思維與投放攻略 AI輔助闖蕩行銷武林	2,520

總結：未來學「力」將更勝於學「歷」

企業最愛搶手人才TOP3關鍵能力

學習力

不設限的學習
「專業、興趣、趨勢」
跨域整合專業知識

科技力

掌握數位工具
數據分析、解讀、決策
提升工作效能

溝通力

職場技能重塑
跨領域溝通
聚焦問題解決問題

學習夥伴

AI機器學習 大數據個人化推薦

導航

工作/職務競爭力分析
技能、工具、證照、語言

優質人才

求職

我的學習歷程

學習記錄、
完課證明、測驗認證、
證照

104

104 學習精靈

學習

豐富課程

測驗
證照

認證標記

學習內容

Youtube影片、互動教室、課程中心、證照中心



104 學習精靈

個人

幫助了解
優弱狀態

競爭力分析

Y23>1,700萬瀏覽

增能認證
檢測能力

測驗平台

題庫數9,073題,涵蓋1,268技能

證照中心

累計>3,300張證照

幫助展開
學習

教室

>14,850貼文 >611間共學教室

課程

>2,300堂課 累計25家合作廠商

多元課程
一站購足

服務供應商

緯育 TibaMe

hahow
好學校

LINE
Biz-Solutions

ACAD
交響學苑

王可樂
語

六角學院



台灣簡報溝通協會
Taiwan Presentation Association

勞動部
Ministry of Labor



財團法人電腦技能基金會
Computer Skills Foundation

蝦皮大學

104
人資市集



Talent Booster
人才邦

緯育 TibaMe

hahow
好學校

成為學習的HUB

提供上班族一站購足的服務

104
職場力

CUPOY



蝦皮購物



世界公民文化中心
core-corner

TutorABC

深智數位
股份有限公司

LINE
Biz-Solutions



六角學院

TW
IDA



中國文化大學推廣教育部
SCHOOL OF CONTINUING EDUCATION
CHINESE CULTURE UNIVERSITY

104

不只找工作。幫你找方向

104學習夥伴計畫





AI 來了！ 經理人的壓力指數

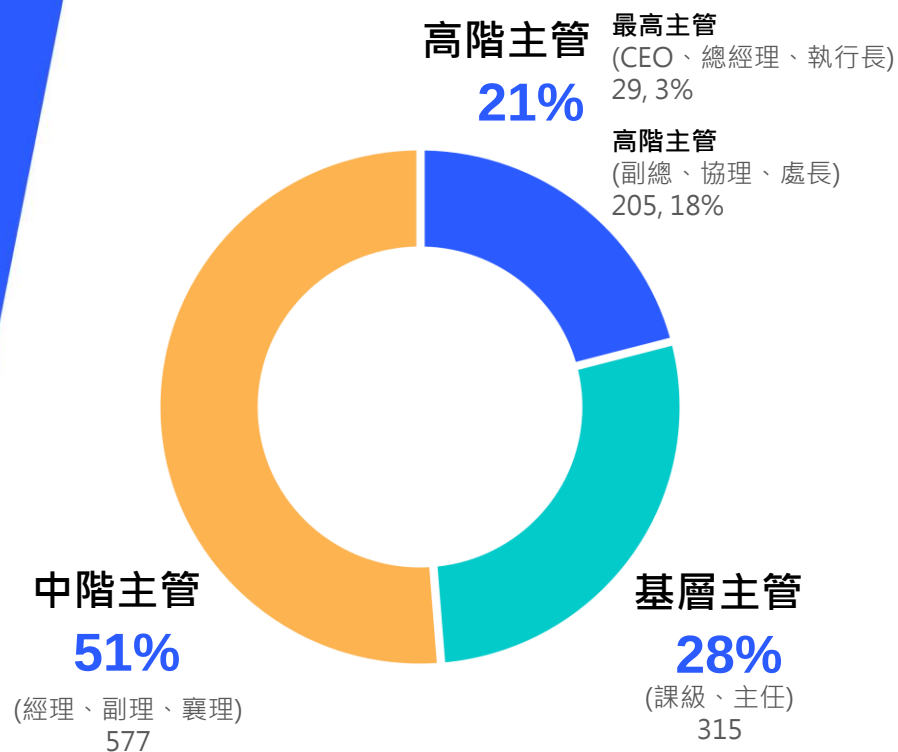
104人力銀行 獵才招聘事業群 資深副總經理 暨人資長 鍾文雄 Weber



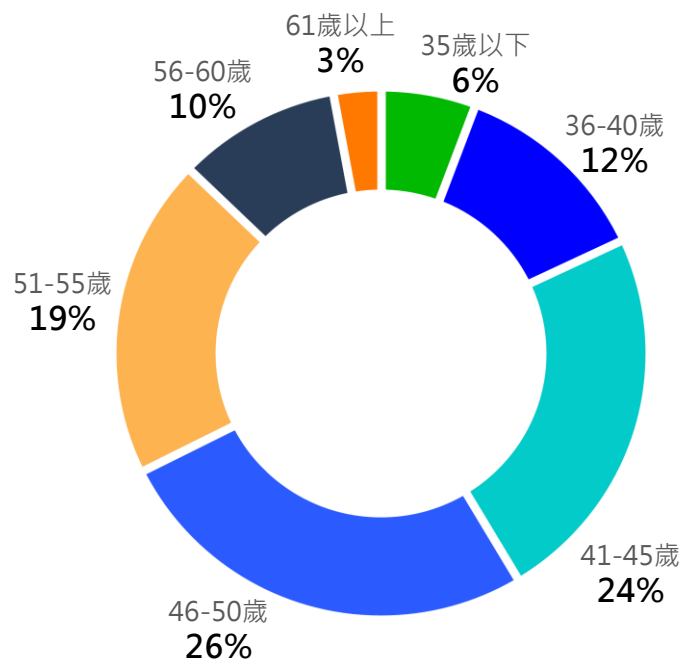
資料來源

由104獵才顧問執行，於2023/11/13~12/8針對全台的中高階經理人進行網路問卷調查，本次公蒐集1,833份問卷回覆，有效樣本共計1,126份，95%信心水準下，估計誤差 ± 2.98 個百分點。

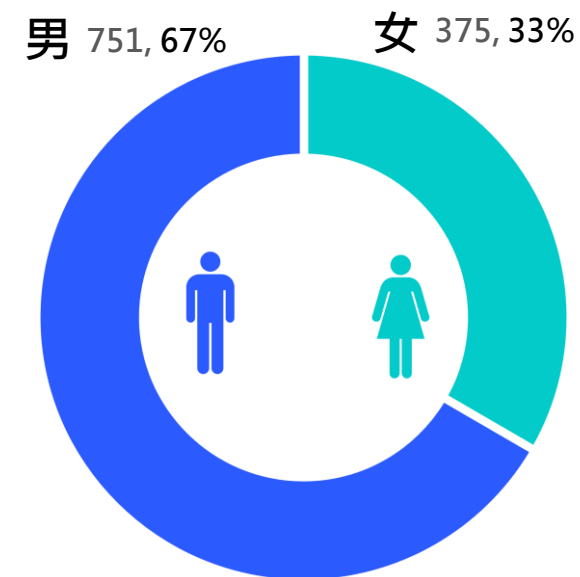
CEO級高階主管占21%
經理級以上主管佔51%



年齡41~50歲占50%



男女占比7:3





10 大亮點

2024
經理人動向與
職涯大調查

1

主管壓力爆表，高階主管最爆！高階主管壓力指數6.67，高於整體平均值！

2

工作壓力來源前三名：1.人際溝通與組織內耗(54%)、2.老闆/主管的管理風格(50%)、3.大環境的不確定性太高(41%)

3

共同面臨挑戰前三名1.公司決策與目標不明確(46%)、2.經營者觀念與態度(46%)、3.缺乏接班人選(人才庫不足及流動率高)(36%)

4

人太難搞！不想當主管了！原因三分之二與人有關：1.薪水太少但責任太大(61%)、2.向上管理困難(53%)、3.員工多元，難處理(39%)

5

壓力這麼大，但公司照顧高階主管健康嗎？7成公司提供主管健檢補助金額未達一萬！

6

高階主管最自虐？97%的高階主管選擇繼續擔任主管職，原因：1.擁有更廣闊的職涯視野(68%)、2.薪水較高(59%)；3.提升個人競爭力(50%)

7

99%經理人認為，工作與生活之間的平衡重要，其中超過六成以上(66%)覺得非常重要！

8

工作生活不平衡怎解？當時間管理大師是正解！72%經理人認為善用時間管理能實現工作生活平衡

9

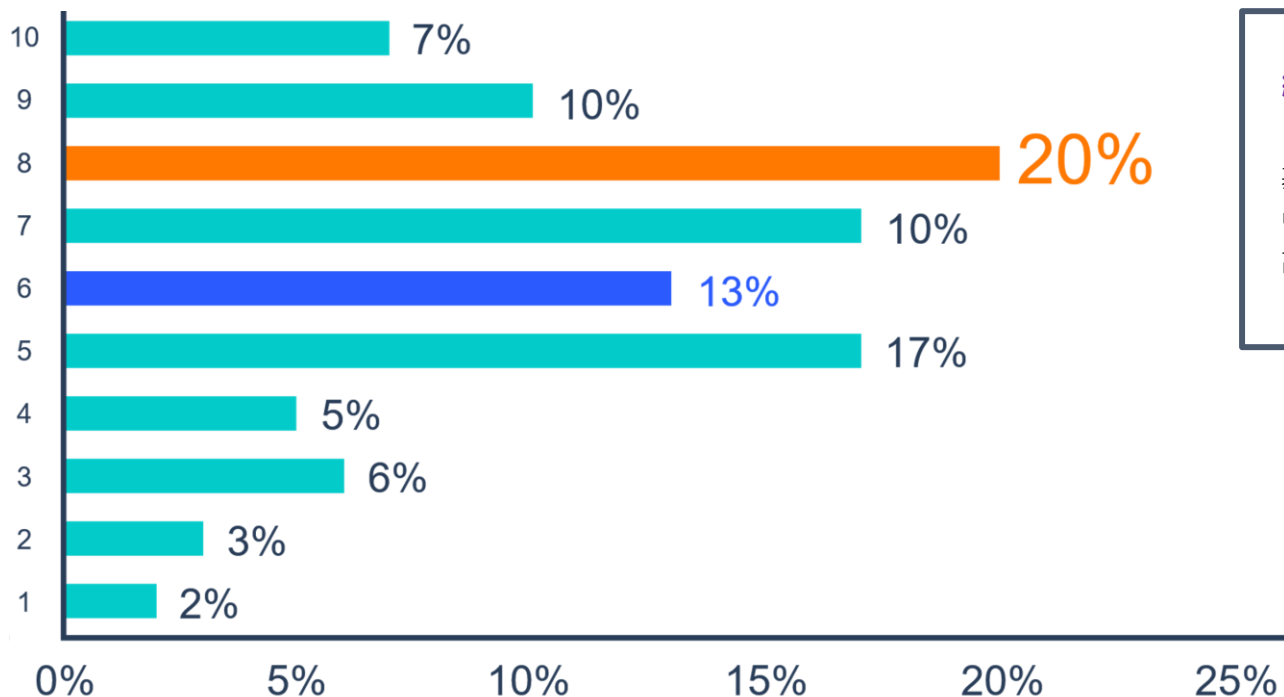
經理人認為提升工作效率的好方法：分權與授權(46%)、制定明確的目標和策略(41%)、優化時間管理(36%)、不斷學習和專業發展(32%)、建立高效的團隊(29%)。

10

越高階重視「分權」(50%)&「高效團隊」(35%)，高階主管普遍共識，不用任何事都親力親為，而是要用人得宜！

主管壓力爆表，高階主管最爆！

高階主管壓力指數6.67，高於整體平均值！



經理人工作壓力指數分數平均分6.49 最多人填答8分

基層主管(課級、主任) 6.34

中階主管(經理、副理、襄理) 6.50

高階主管(CEO、總經理、執行長、副總、協理、處長) 6.67

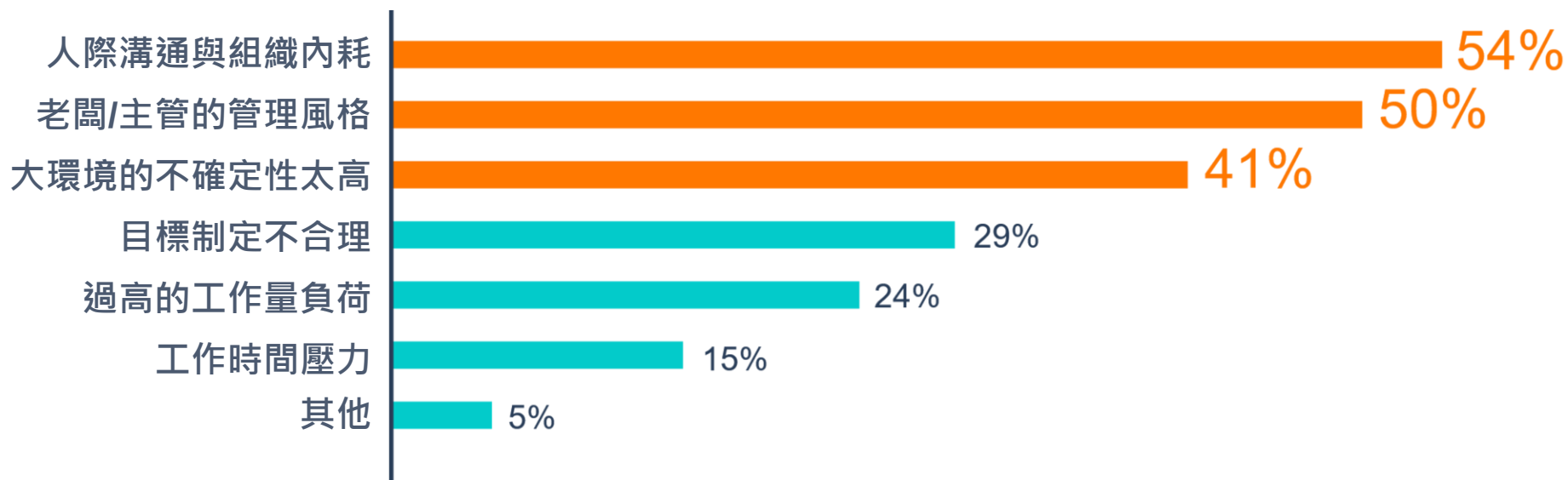
Q 您在目前(或最近一份工作)的職位上對「工作壓力指數」是多少？

請用一個從1到10的分數來表示，1代表完全沒有壓力，10代表壓力指數爆棚

工作壓力來源前三名：

1.人際溝通與組織內耗(54%)、2.老闆/主管的管理風格(50%)、3.大環境的不確定性太高(41%)

主要工作壓力來源(複)



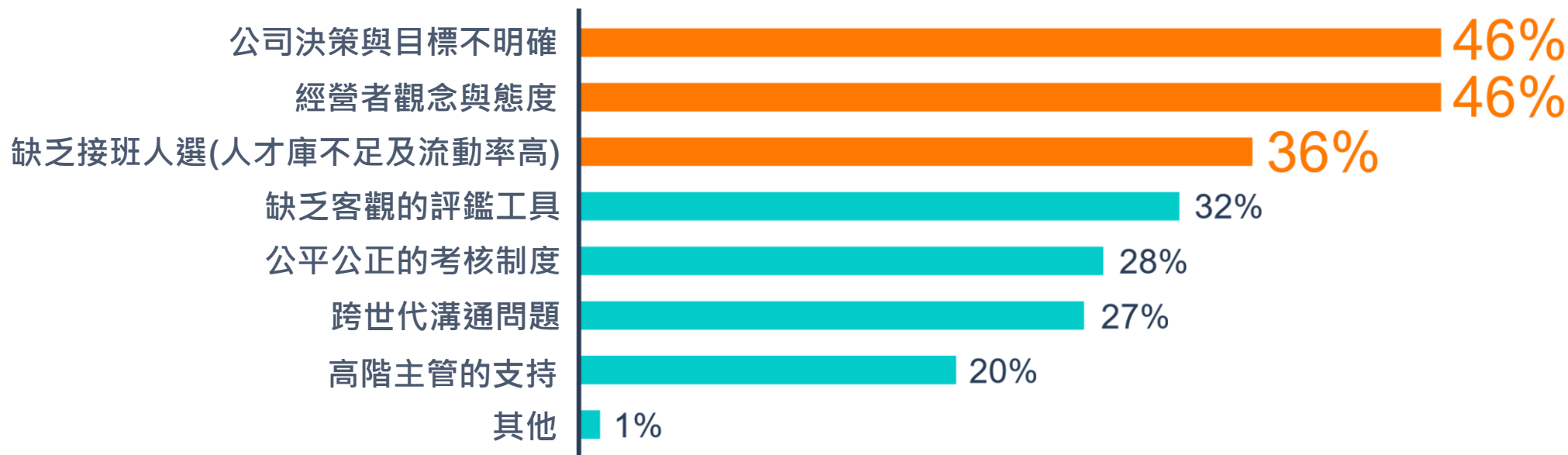
Q 您目前(或最近一份工作)的感受到的「主要工作壓力來源」是什麼？(複選至多3項)

決策不明、經營者態度以及接班人不足， 為目前經理人最大的管理挑戰

經理人共同面臨挑戰前三名

1.公司決策與目標不明確(46%)、.經營者觀念與態度(46%)、3.缺乏接班人選(人才庫不足及流動率高)(36%)

面臨哪種管理挑戰?(複)



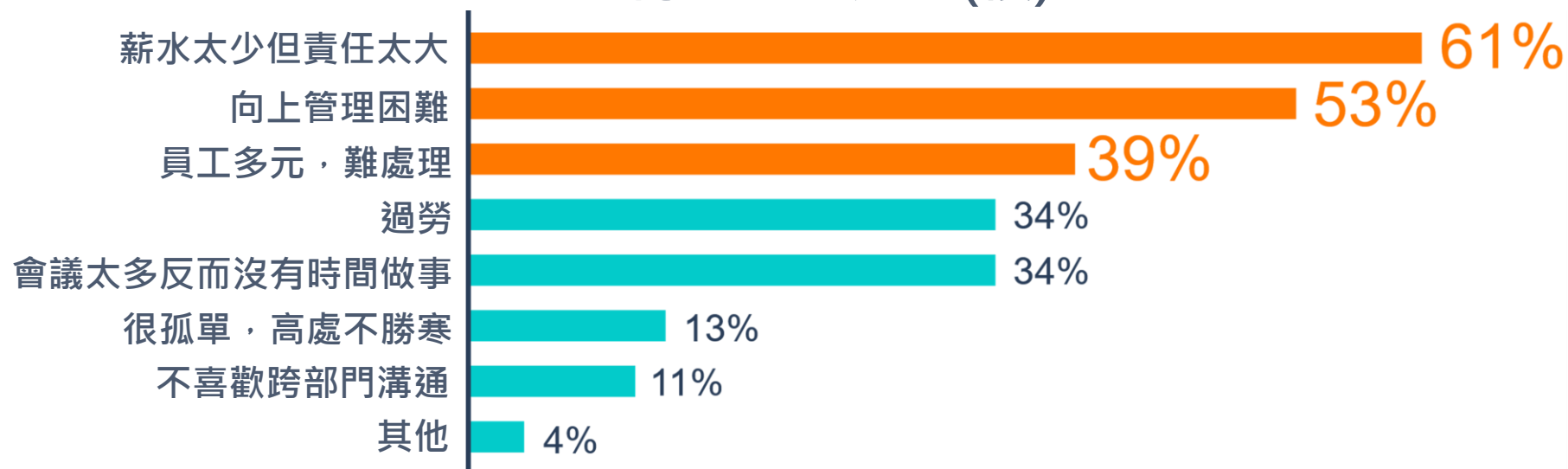
請問您目前(或最近一份工作)面臨哪種管理挑戰? (複選至多3項)

人太難搞又過勞！不想當主管了！

不想當主管5大主因：

- 1.薪水太少但責任太大(61%)
- 2.向上管理困難(53%)
- 3.員工多元，難處理(39%)
- 4.過勞
- 5.會議太多反而沒有時間做事

不想再當主管原因(複)



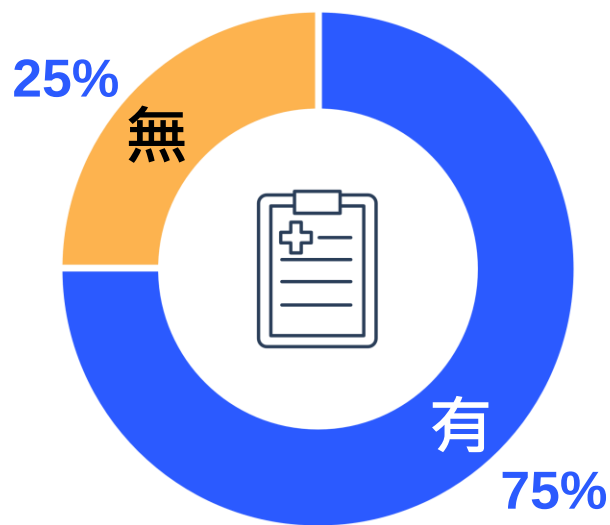
若再給您一次機會，是否還會選擇擔任主管職？

→否，不想擔任主管，原因是?(複選至多3項)

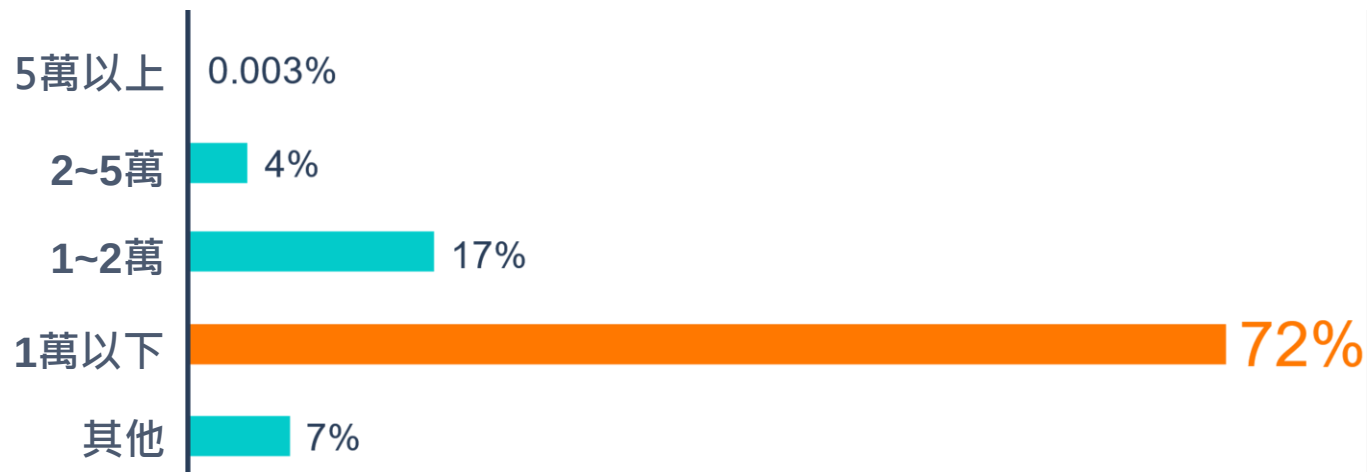
壓力這麼大，但公司照顧高階主管健康嗎？

7成公司提供主管健檢補助金額未達一萬！

目前(或最近一份工作)的公司
有提供健檢福利嗎？



公司補助主管健檢的「費用」是多少？
(單位：新台幣)

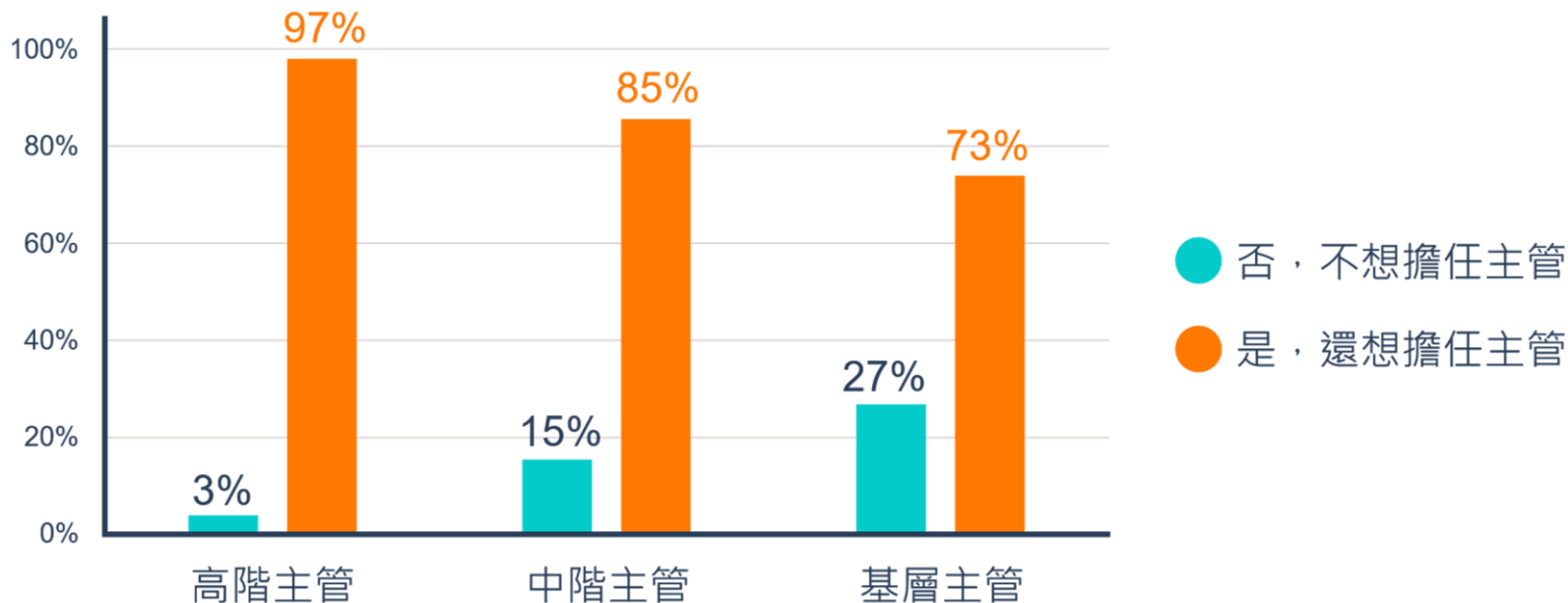


Q 目前(或最近一份工作)的公司補助主管健檢的「費用」是多少?(單位:新台幣)

高階主管最自虐？ 97%的高階主管選擇繼續擔任主管職

84%還會選擇繼續擔任主管職，越高階，比例越高！

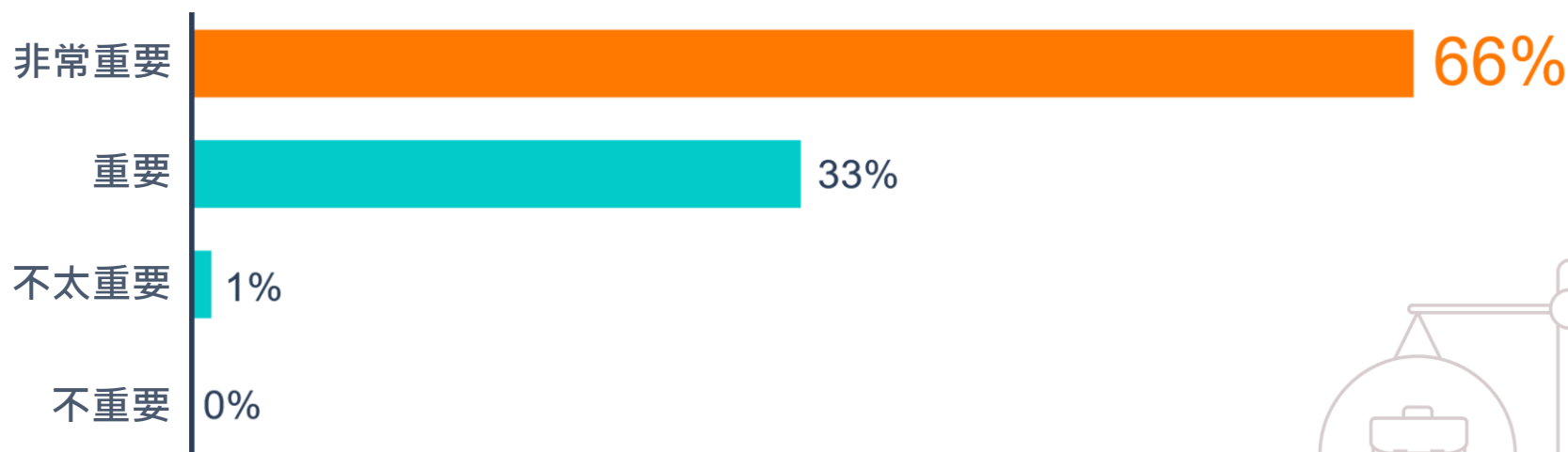
原因：1.擁有更廣闊的職涯視野(68%)、2.薪水較高(59%)；3.提升個人競爭力(50%)



Q 若再給您一次機會，是否還會選擇擔任主管職？

99%經理人認為，工作與生活之間的平衡重要，其中超過六成以上(66%)覺得非常重要！

「工作與生活之間的平衡」有多重要



Q 您認為「工作與生活之間的平衡」有多重要？

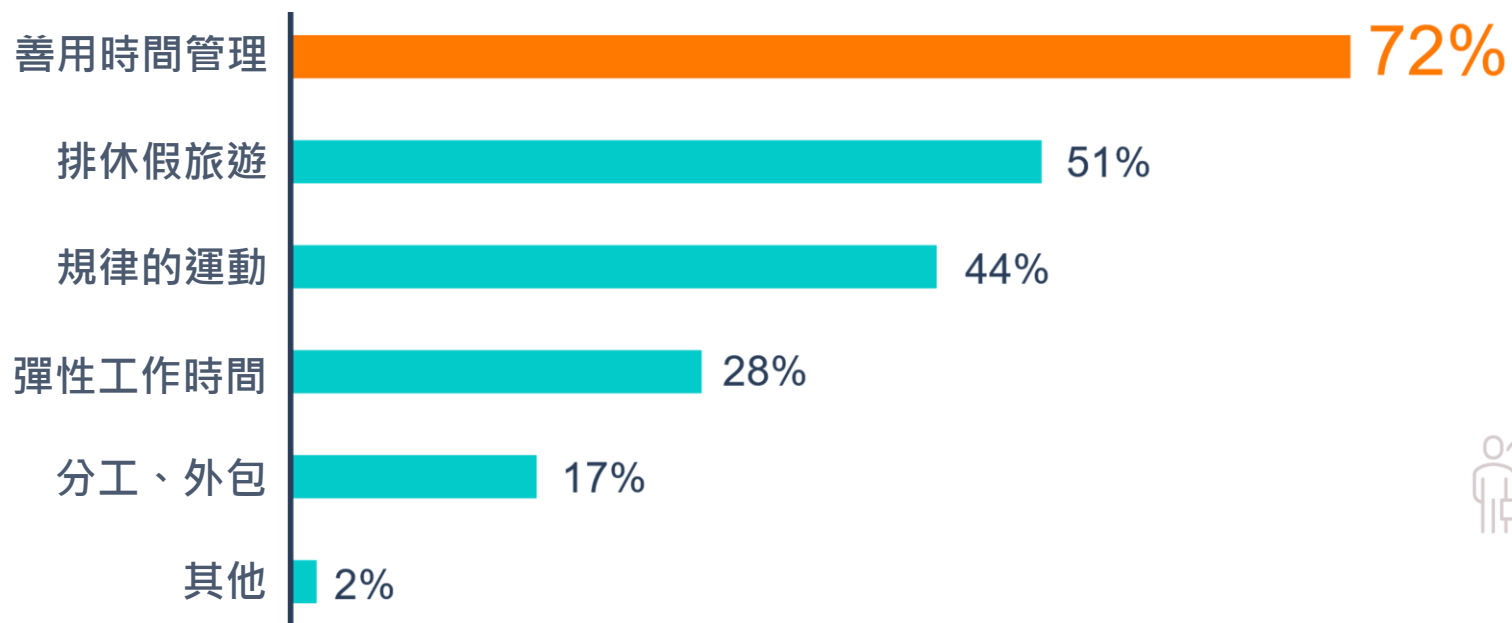


工作生活不平衡怎解？

當時間管理大師是正解！

72%經理人認為善用時間管理能實現工作生活平衡

工作與生活之間平衡方法(複)

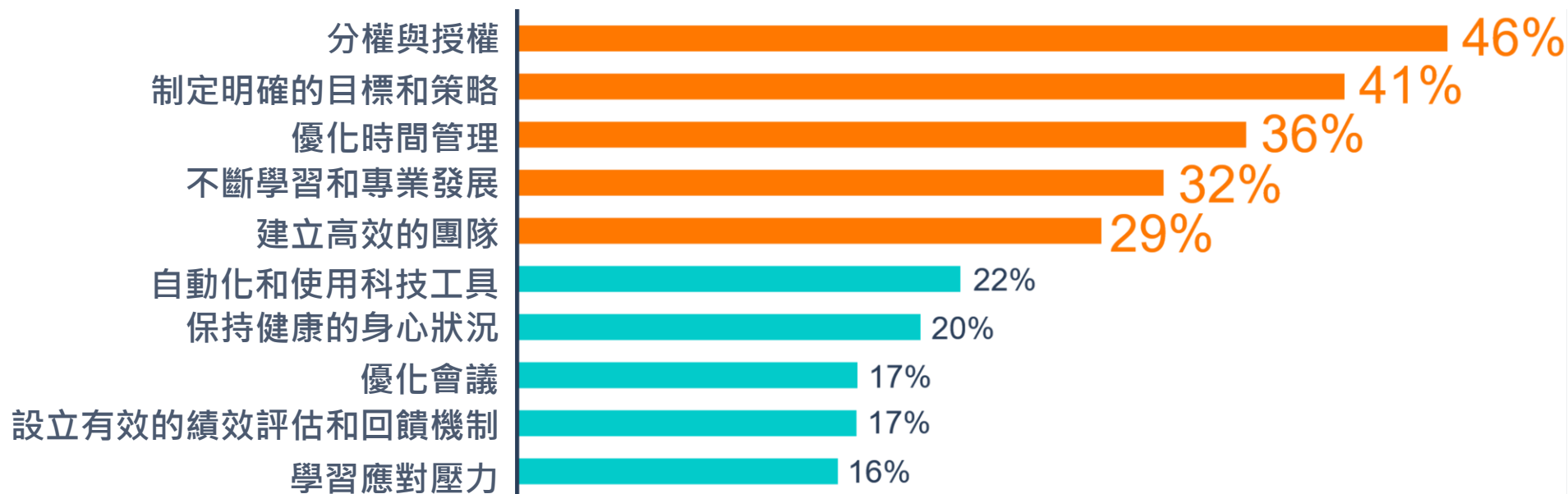


Q 您採用了「哪些方法」，來實現工作與生活之間的平衡？(複選)

經理人認為提升工作效率的5大方法

分權與授權(46%)、制定明確的目標和策略(41%)、優化時間管理(36%)、不斷學習和專業發展(32%)、建立高效的團隊(29%)。

如何提升工作效率/競爭力(個人)(複)

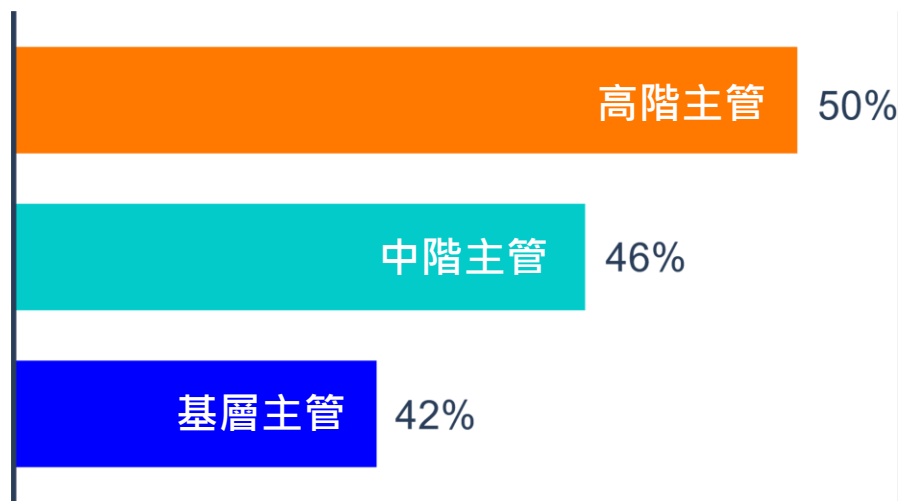


Q 請問您目前(或最近一份工作)使用下述哪種方式提升工作效率? (複選至多3項)

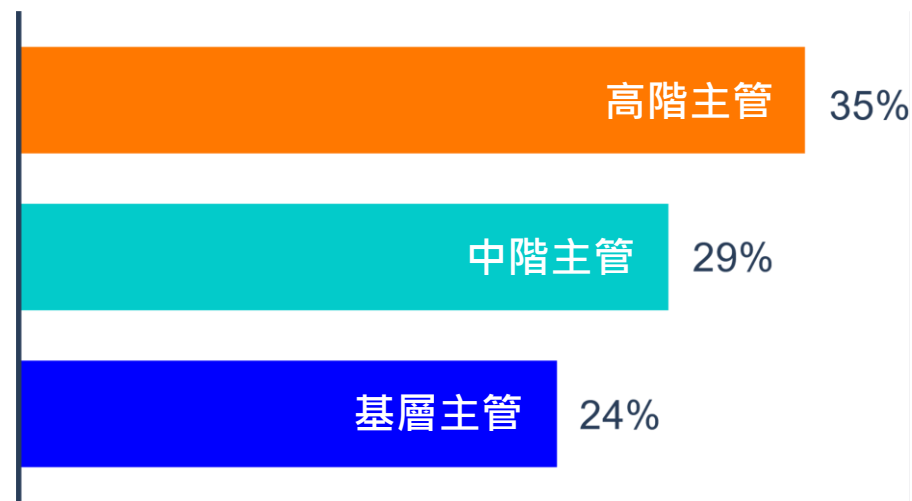
越高階重視「分權」(50%)&「高效團隊」(35%)

高階主管普遍共識，不用任何事都親力親為，而是要用人得宜!

分權與授權



建立高效的團隊



請問您目前(或最近一份工作)使用下述哪種方式提升工作效率? (複選至多3項)



Thank
you