

Hướng Dẫn Cho Người Lao Động Bị Sa Thải ở Oregon

MỘT ĐỘI NGŨ, MỘT MỤC TIÊU

Hỗ trợ người lao động mất việc
nh nhanh chóng quay lại làm việc

Một cá nhân đã mất việc hoặc nhận thông báo sẽ mất việc do cơ sở đóng cửa hoặc sa thải nhân viên có thể là “người lao động bị mất việc.”

Kết Nối Với Nguồn Hỗ Trợ - Khám Phá Cơ Hội - Mở Đường Tới Việc Làm

Các Đội Ngũ Phản Ứng Nhanh khắp Oregon đều sẵn sàng giúp người lao động mất việc trở lại làm việc nhanh nhất có thể, sau khi bị mất việc vì giảm biên chế hoặc đóng cửa. Những đội này tổ chức các buổi cung cấp thông tin để giúp giải thích về những dịch vụ và phương án đa dạng cho người lao động mất việc.

Nhân viên WorkSource sẽ hỗ trợ người lao động mất việc với mọi chương trình và dịch vụ hiện hữu. Quý vị có thể đăng ký dịch vụ WorkSource tại <http://bit.ly/WSOregistration>. Sau khi đăng ký, tiếp theo mời quý vị tới trung tâm WorkSource (trang 16) để bàn bạc với nhân viên. Nhân viên WorkSource sẽ tìm hiểu thông tin để hết sức hỗ trợ quý vị. Đội ngũ của chúng tôi có thể đưa ra các phương án và giúp quý vị lên kế hoạch cho các bước tiếp theo.

Các Buổi Cung Cấp Thông Tin Phản Ứng Nhanh Cho Người Lao Động hợp tác với:



Bảo Hiểm
Thất Nghiệp
trang 7

Các Chương
Trình và Dịch
Vụ của
WorkSource
trang 10 - 15

Danh Sách Kế
Hoạch Hành
Động Để Tìm
Việc Làm
trang 25

Mẹo Giữ
Vững Lạc
Quan
trang 28

Hướng Dẫn cho Người Lao Động Bị Sa Thải ở Oregon

Mục Lục	Trang
Khảo Sát Người Lao Động	3
Dịch Vụ Cho Người Lao Động Bị Mất Việc	5
Bảo Hiểm Thất Nghiệp	7
Ngân Sách	8
Bảo Hiểm Y Tế	9
Các Chương Trình của WorkSource	10
Các Trung Tâm WorkSource ở Oregon	16
Các Chương Trình Đặc Biệt Cho Người Thất Nghiệp	17
Thông Tin Chất Lượng - thị trường lao động bang và địa phương	18
Dịch Vụ Cựu Chiến Binh	19
GI Bill®	20
Văn Phòng Hỗ Trợ Học Viên Tiếp Cận và Hoàn Thành	21
Tài Trợ PELL	22
Danh Sách Tìm Việc Làm	23
Danh Sách Kế Hoạch Hành Động Để Tìm Việc Làm	25
Nguồn Hỗ Trợ Cảm Xúc	28
Kế Hoạch Hành Động Để Tìm Việc Làm	32
Danh Sách Liên Hệ Để Tìm Việc Làm	33
Nhật Ký Biết Ơn Khi Tìm Việc Làm	34
Nguồn Hỗ Trợ Cộng Đồng	36



THÁI ĐỘ

“Tôi càng trải đời thì càng nhận ra mức quan trọng của thái độ với cuộc sống. Với tôi, thái độ quan trọng hơn sự thật. Nó quan trọng hơn quá khứ, trình độ, tiền bạc, tình cảnh, thất bại, thành công, hơn những gì người khác nghĩ, nói, hay làm. Nó quan trọng hơn vẻ ngoài, tài năng thiên phú, hay kỹ năng rèn giũa. Nó quyết định sự thành bại của một công ty... Một nhà thờ... Một mái ấm. Kỳ diệu thay, mỗi ngày chúng ta đều được lựa chọn thái độ của mình cho hôm đó. Chúng ta không thể thay đổi quá khứ... chúng ta không thể thay đổi cách hành xử của người khác. Có những điều bất khả kháng, không thể dời đổi. Chiếc đàn của chúng ta chỉ có một dây, đó chính là thái độ, và ta chỉ có thể gảy dây đàn ấy mà thôi...”

Tôi tin rằng 10% là những gì cuộc sống đem lại cho tôi và 90% là cách tôi đón nhận nó. Với quý vị cũng vậy... chúng ta kiểm soát được Thái độ của mình.”

Charles Swindoll

Đừng xin thôi việc!

Quý vị có thể muốn xin thôi việc, vì rất nhiều người phản ứng như vậy sau khi nghe tin mình sẽ bị giảm biên chế. Quý vị có thể muốn xin thôi việc.

Đừng làm vậy!!

Tự nguyện xin thôi việc trước khi bị giảm biên chế hoặc kết thúc hợp đồng có thể dẫn tới hậu quả xấu.

1. Quý vị có thể mất quyền nhận bảo hiểm thất nghiệp.
2. Quý vị có thể mất quyền sử dụng một số dịch vụ đặc biệt và cơ hội đào tạo.
3. Quý vị có thể mất nguồn thu nhập đáng nể vẫn giữ được nếu bám trụ lại với hãng sở.
4. Quý vị có thể tự làm khó cho quá trình tìm việc mới của mình, vì có thể sẽ không được cấp thư giới thiệu nhiệt tình giúp dễ được nhận vào nơi làm việc mới.

Còn giữ việc làm cũ là còn dễ xin việc mới. Hãy sử dụng năng lượng của quý vị và tận dụng hết sức khoảng thời gian thông báo nghỉ việc.

Các trung tâm WorkSource đều có máy tính, điện thoại, máy in, máy photo/fax phục vụ nhu cầu tìm việc làm của quý vị. Phòng máy tính cũng là môi trường chuyên nghiệp để quý vị rèn giũa khả năng sử dụng ngôn ngữ và máy tính.

Khảo Sát Người Lao Động

Phản Ứng Nhanh WIOA Oregon

Ngày: _____

Hướng Dẫn: Vui lòng hoàn thành thông tin sau. Tất cả thông tin trong khảo sát này đều là thông tin bảo mật và sẽ được dùng để giúp Đội Ngũ Phản Ứng Nhanh WIOA cung cấp các dịch vụ đáp ứng tốt nhất nhu cầu của toàn thể nhân viên.

Vui lòng ghi rõ Tên và Họ của quý vị:	Vui lòng cung cấp thông tin liên lạc: Điện thoại: Email:
---------------------------------------	--

Tên Hãng Sở:	Chức Danh:
Địa Chỉ Hãng Sở:	Quý vị làm cho hãng này bao nhiêu năm rồi?
Ngày Thôi Việc: Tiền Công Theo Giờ: Toàn Thời Gian hay Bán Thời Gian:	Quý vị có thuộc công đoàn nào không? Có Không Nếu có, xin hãy liệt kê tên/số địa phương của công đoàn:
Quý vị sống ở thành phố nào, mã zip là gì: Thành Phố: Mã Zip:	Quý vị có phải là cựu chiến binh, hay là vợ/chồng của cựu chiến binh không? <input type="checkbox"/> Có <input type="checkbox"/> Không
Quý vị có phải là người duy nhất kiếm ra tiền trong nhà không? <input type="checkbox"/> Có <input type="checkbox"/> Không Tuổi của quý vị thuộc khoảng nào: <input type="checkbox"/> 16-24 <input type="checkbox"/> 25-35 <input type="checkbox"/> 36-54 <input type="checkbox"/> 55+	Trình độ học vấn của quý vị: (Hãy đánh dấu vào trình độ học vấn cao nhất mà quý vị đạt được) <input type="checkbox"/> Dưới Trung học/ bằng Tú tài GED <input type="checkbox"/> Bằng Cao đẳng Cộng đồng <input type="checkbox"/> Học hết Trung học/đỗ bằng Tú tài GED <input type="checkbox"/> Cử nhân <input type="checkbox"/> Đồ Chứng chỉ Nghề <input type="checkbox"/> Thạc sĩ hoặc cao hơn

Quý vị có cần ngôn ngữ bổ sung hay bố trí gì cho phù hợp không? <input type="checkbox"/> Có <input type="checkbox"/> Không Xin hãy liệt kê:
--

Kế Hoạch Sự Nghiệp Tương Lai: (Đánh dấu tất cả những câu thích hợp) <input type="checkbox"/> Tôi đã thu xếp được một công việc thay thế: Nếu đúng, ngày bắt đầu là khi nào: <input type="checkbox"/> Tôi muốn trở lại làm việc nhanh nhất có thể với những kỹ năng tôi có. <input type="checkbox"/> Tôi cần tra cứu thêm kỹ năng trước khi tìm việc mới. <input type="checkbox"/> Tôi cần hỗ trợ trong việc quyết định kế hoạch huấn nghề/sự nghiệp tương lai.
--

Tôi quan tâm đến các dịch vụ sau: (Đánh dấu tất cả những câu thích hợp) <input type="checkbox"/> Khám phá nghề nghiệp <input type="checkbox"/> Tìm việc làm <input type="checkbox"/> Phát triển sơ yếu lý lịch <input type="checkbox"/> Kỹ năng máy tính cơ bản <input type="checkbox"/> Kỹ năng phỏng vấn <input type="checkbox"/> Hồ sơ xin việc <input type="checkbox"/> Kết nối và phương tiện truyền thông xã hội để tìm việc <input type="checkbox"/> Tra cứu kỹ năng toán, đọc, và/hoặc viết	Tôi quan tâm đến việc nói chuyện với ai đó về: (Đánh dấu tất cả những câu thích hợp) <input type="checkbox"/> Xác định những kỹ năng có thể chuyển đổi của tôi <input type="checkbox"/> Đánh giá và phát triển kỹ năng <input type="checkbox"/> Phát Triển Kỹ Năng để khắc phục lỗ hổng, phát triển kỹ năng mới <input type="checkbox"/> Học Hỏi Theo Công Việc, chẳng hạn như Đào Tạo Tại Chỗ, Tập Sự và Kinh Nghiệm Làm Việc <input type="checkbox"/> Đào tạo Cao Đẳng Cộng Đồng và Tài Trợ Pell Grant <input type="checkbox"/> Dịch Vụ cho Cựu Chiến Binh và vợ/chồng cựu chiến binh <input type="checkbox"/> Các dịch vụ trung tâm WorkSource và trợ giúp tìm việc
---	---

Tôi quan tâm đến các dịch vụ sau: (Đánh dấu tất cả những câu thích hợp) <input type="checkbox"/> Thông tin hỗ trợ tài chính. <input type="checkbox"/> Thông tin về cách xử lý tình trạng căng thẳng. <input type="checkbox"/> Thông tin về cách xử lý việc mất việc <input type="checkbox"/> Nguồn hỗ trợ về đi lại, chăm sóc trẻ em, hoặc nhà ở.

Quý vị có thấy Buổi Cung Cấp Thông Tin Phản Ứng Nhanh hữu ích không? <input type="checkbox"/> Có <input type="checkbox"/> Không	Nhận xét mà quý vị muốn đưa ra thêm: <p style="text-align: right;">Xin hãy dùng mặt sau của trang nếu cần.</p>
---	---

Nhận Xét Thêm cho Khảo Sát Người Lao Động:

Người Lao Động Bị Mất Việc Là Ai?

Nhân viên Trung Tâm WorkSource có thể giải thích và hỗ trợ quý vị tiếp cận những dịch vụ và chương trình đa dạng nhằm giúp quý vị tìm việc làm. Dưới tư cách người lao động mất việc, quý vị có thể được nhiều chương trình và dịch vụ hỗ trợ. Chương trình Người Lao Động Bị Mất Việc (Dislocated Worker Program) được tài trợ bởi Bộ Lao Động Hoa Kỳ thông qua Đạo Luật Cải Tiến và Tạo Cơ Hội cho Lực Lượng Lao Động (Workforce Innovation and Opportunity Act - WIOA), cung cấp dịch vụ cho người lao động mất việc.

Quý vị có thể là người lao động mất việc nếu quý vị đã bị mất việc và một hoặc nhiều điều dưới đây đúng với hoàn cảnh của quý vị:

- ✓ Quý vị đã bị chấm dứt hợp đồng lao động hoặc bị sa thải, hoặc đã nhận thông báo chấm dứt hợp đồng hoặc bị sa thải từ hãng sở, bao gồm cả giấy báo chấm dứt phục vụ quân sự;
- ✓ Quý vị được quyền nhận hoặc đã sử dụng hết quyền nhận trợ cấp thất nghiệp; hoặc đã làm việc đủ lâu để chứng minh với Trung Tâm WorkSource rằng quý vị có mối gắn kết với lực lượng lao động, nhưng không được nhận trợ cấp thất nghiệp vì thu nhập không đủ hoặc làm việc cho hãng sở không thuộc quyền quản lý của luật trợ cấp thất nghiệp Oregon; và quý vị ít có khả năng quay lại ngành làm việc hay công việc trước đây;
- ✓ Quý vị đã bị chấm dứt hợp đồng lao động hoặc bị sa thải, hoặc đã nhận thông báo chấm dứt hợp đồng hoặc bị sa thải, do nhà máy, cơ sở, căn cứ quân sự, hay doanh nghiệp nào đó đóng cửa vĩnh viễn hoặc sa thải nhiều người;
- ✓ Quý vị đang làm việc tại một cơ sở đã được hãng sở thông báo chung về việc đóng cửa trong vòng 180 ngày, hoặc đang làm việc tại một cơ sở hay căn cứ quân sự đã được hãng sở thông báo về việc sẽ đóng cửa nói chung;
- ✓ Quý vị làm nghề tự do (bao gồm cả nông dân, người nuôi súc vật, hay ngư dân) nhưng thất nghiệp do điều kiện kinh tế cộng đồng nơi quý vị sinh sống hoặc thiên tai;
- ✓ Quý vị là người nội trợ mất nơi ở;
- ✓ Quý vị là vợ/chồng của quân nhân Lực Lượng Vũ Trang Hoa Kỳ đang nhập ngũ và mất việc do hậu quả trực tiếp của việc di dời do quân nhân đó chuyển đơn vị công tác lâu dài;
- ✓ Quý vị là vợ/chồng của quân nhân Lực Lượng Vũ Trang Hoa Kỳ đang nhập ngũ, có việc làm hoặc thiếu việc làm, đang gặp khó khăn về việc nhận hoặc nâng cấp công việc.

Đội Ngũ Phản Ứng Nhanh là gì?

Đội Ngũ Phản Ứng Nhanh (Rapid Response Team) là một nhóm đối tác địa phương được Hội Đồng Phát Triển Lực Lượng Lao Động Địa Phương (Local Workforce Development Board) chỉ định để cung cấp thông tin về các dịch vụ hỗ trợ người lao động mất việc quay lại làm việc nhanh nhất có thể sau khi hãng sở giảm biên chế, đóng cửa, hoặc thiên tai.

Các Đội Ngũ Phản Ứng Nhanh tổ chức các Buổi Cung Cấp Thông Tin Phản Ứng Nhanh (Rapid Response Information Sessions) khi đã hoặc sắp xảy ra việc sa thải hoặc đóng cửa hãng sở. Những buổi này giúp người lao động mất việc định hướng về bảo hiểm thất nghiệp, các phương án chăm sóc sức khỏe, và các dịch vụ của WorkSource Oregon - có thể bao gồm cả việc khám phá các cơ hội để giúp quý vị tìm việc, kết nối với đơn vị đào tạo việc, và/hoặc các lựa chọn về giáo dục.

Những người lao động được hiệp hội đại diện có thể sẽ được hướng dẫn và nhận thông tin liên quan mật thiết tới tình trạng làm việc của quý vị và thỏa ước thương lượng tập thể nhằm giúp quý vị trong các bước tiếp theo.

Dịch Vụ Cho Người Lao Động Bị Mất Việc

Dịch Vụ Cho Người Lao Động Bị Mất Việc ở Oregon bắt đầu bằng việc đăng ký tại WorkSource. Quý vị có thể đăng ký tại <http://bit.ly/WSOregistration>

Sau khi đã đăng ký trực tuyến, quý vị cần trực tiếp tới trung tâm WorkSource để bàn bạc với nhân viên về các phương án phù hợp nhất với nhu cầu của quý vị. Đây là phần bắt buộc của quá trình và phải thực hiện mặt đối mặt. Nhân viên sẽ tìm hiểu thông tin để hết sức hỗ trợ quý vị. Quý vị muốn tra dồi kỹ năng hay kết nối với các chương trình và dịch vụ giúp tìm việc làm? Xin hãy sẵn sàng cho chúng tôi biết cách giúp đỡ quý vị.

Nhân viên WorkSource sẽ hỗ trợ người lao động mất việc với mọi chương trình và dịch vụ hiện hữu. Nếu quý vị có câu hỏi thêm về người lao động mất việc, vui lòng hỏi nhân viên WorkSource địa phương hoặc gọi 1-800-282-6514 để được chỉ dẫn tới với những tài nguyên địa phương phù hợp nhất với nhu cầu của quý vị.

Khả Năng Tiếp Cận

WorkSource Oregon là chương trình cơ hội bình đẳng và không phân biệt đối xử ngành nghề hay trong quá trình cung cấp dịch vụ công dựa trên chủng tộc, màu da, tôn giáo, giới tính (bao gồm cả thai kỳ, sinh nở, các vấn đề sức khỏe liên quan, bản dạng giới, chuyển giới), khuynh hướng tính dục, quốc tịch gốc (bao gồm cả trình độ tiếng Anh có hạn), tuổi, khuyết tật, đảng phái hay tư tưởng chính trị, tư cách công dân hay tình trạng hôn nhân, hay tham gia bất cứ chương trình hoặc hoạt động nào được WIOA Title I tài trợ. Các dịch vụ sau được cung cấp miễn phí theo yêu cầu: Các trợ giúp và dịch vụ phụ trợ, các hình thức trình bày khác, ví dụ như chữ Braille, bản in lớn, CD âm thanh hay băng, thuyết trình bằng miệng, và tài liệu điện tử hỗ trợ người khuyết tật, và hỗ trợ về ngôn ngữ cho những người với trình độ tiếng Anh có hạn.

Để đăng ký tại WorkSource, quý vị cần mang theo ít nhất một trong những giấy tờ sau, cần có ngày sinh của quý vị:

- Bằng Lái Xe
- Hồ Sơ Rửa Tội
- Giấy Khai Sinh
- DD-214
- Giấy Báo Luân Chuyển hoặc Giấy Xuất Ngũ
- Thẻ Căn Cưóc Liên Bang, Bang, hoặc Địa Phương
- Hộ Chiếu
- Giấy Chứng Sinh của Bệnh Viện
- Hồ Sơ Viện Trợ Chính Phủ/Dịch Vụ Xã Hội
- Bảng Điểm hoặc Thẻ Học Sinh
- Giấy Phép Lao Động
- Giấy Chứng Nhận Bộ Lạc



Nếu quý vị là cựu chiến binh hoặc vợ/chồng cựu chiến binh, vui lòng mang bản sao mẫu DD-214 và/hoặc Giấy Báo Luân Chuyển hoặc Giấy Xuất Ngũ. Vui lòng xem danh sách các Trung Tâm WorkSource ở Oregon ở trang 16.

Quý vị bắt buộc phải điền đầy đủ Hồ Sơ iMatchSkills® của WorkSource ở Oregon để đăng ký với WorkSource.

Hồ sơ cá nhân iMatchSkills® của quý vị là phần quan trọng để kết nối kỹ năng của quý vị với những kỹ năng các nhà tuyển dụng đang tìm kiếm, và giúp chuyên gia tìm việc làm tại WorkSource tìm hiểu mọi nguồn hỗ trợ hữu ích cho quý vị. Chúng tôi khuyến khích quý vị dành thời gian suy nghĩ kỹ để điền hồ sơ cá nhân. Hồ Sơ Cá Nhân iMatchSkills® càng đầy đủ thì quý vị càng dễ được kết nối với các cơ hội việc tìm người, hoặc quý vị có thể khám phá các phương án để tiến tới mục tiêu làm việc hoặc ngành nghề tiếp theo. Quý vị có thể đăng ký tại: https://empportal.emp.state.or.us/mprod_imsCOD_dad!/pkg_startup.proc_new_home

Bảo Hiểm Thất Nghiệp

Để biết thêm thông tin, xin vào trang:
<https://unemployment.oregon.gov/>

Để tải Sổ Tay Hướng Dẫn Khai Báo Trợ Cấp Bảo Hiểm Thất Nghiệp, quý vị bấm vào đường link sau:
<https://unemployment.oregon.gov/uploads/docs/UIPUB350-VI.pdf>

Trung Tâm Liên Lạc Bảo Hiểm Thất Nghiệp:

Đông/Trung Oregon/Bend: (541) 388-6207
1-877-File 4 UI
ĐƯỜNG DÂY MIỄN PHÍ: (877) 345-3484

Hệ Thống Khai Báo Trợ Cấp Trực Tuyến:

Dưới cột Thất nghiệp (Unemployment), vui lòng chọn "Use the Online Claim System" (Dùng Hệ Thống Khai Báo Trợ Cấp Trực Tuyến).
Để biết thêm thông tin, xin vào trang:
<https://frances.oregon.gov/>

Đường Dây Khai Báo Trợ Cấp Hàng Tuần:

ĐƯỜNG DÂY MIỄN PHÍ: (800) 982-8920
Trang web dịch vụ tiếp âm TTY 711:
<https://www.tmobileaccess.com>

Bảo hiểm thất nghiệp (unemployment insurance, UI) cũng giống như bảo hiểm tai nạn và y tế. Đây là trợ cấp những người lao động có điều kiện được nhận, không cần phải ngưng. Cũng như với phần lớn loại bảo hiểm, bảo hiểm thất nghiệp cũng có thời hạn và điều kiện yêu cầu riêng.

ở Oregon, người sử dụng lao động chi trả Bảo Hiểm Thất Nghiệp. Họ sẽ trả tiền thuế trong bảng lương hoặc hoàn lại tiền. Nhân viên không phải trả tiền bảo hiểm này.

Quý vị không cần đợi mất việc mới đăng ký nhận phúc lợi UI. Quý vị có thể gửi yêu cầu bồi thường bất cứ lúc nào, nhưng tới khi quý vị mất việc hoặc thu nhập làm việc bán thời gian thấp hơn số tiền trợ cấp hàng tuần thì mới được thẩm định về khả năng nhận và được chi trả trợ cấp.

Để được nhận trợ cấp, quý vị cần đạt một số yêu cầu nhất định. Thông tin chi tiết vui lòng gọi cho Trung Tâm Hỗ Trợ Bảo Hiểm Thất Nghiệp (Unemployment Insurance Contact Center). Họ là nguồn cung cấp thông tin đáng tin cậy về yêu cầu bồi thường của quý vị. Mặc dù quý vị có thể có người quen gặp tình huống tương tự, mỗi yêu cầu đều có đặc thù riêng. Vậy, thay vì nghe lời khuyên của người khác, quý vị nên liên hệ trực tiếp với nguồn để nhận thông tin cụ thể và cấp thiết.

BẢO HIỂM THẤT NGHIỆP SỔ TAY HƯỚNG DẪN KHAIBÁO TRỢ CẤP



*Những điều quý vị
cần biết để khai
báo trợ cấp*

Chuẩn Bị Ngân Sách

Đã Có Cần Không áp dụng

Mời quý vị dùng Công Cụ Lập Kế Hoạch Thịnh Vượng (Prosperity Planner) để chuẩn bị ngân sách. Vui lòng bấm vào đây để biết thêm thông tin <https://www2.prosperityplanner.org/>

từ Consumer.gov. Quý vị có thể dùng bảng tính này để biết tháng này mình tiêu bao nhiêu tiền. Vui lòng bấm vào đây để biết thêm thông tin: <https://consumer.gov/content/make-budget-worksheet> Bảng tính cũng có chức năng lên kế hoạch ngân sách cho tháng sau. Để biết thêm thông tin, xin vào trang: <http://bit.ly/Makeabudget>

Hướng Dẫn Bằng Máy Tính của Công Ty Bảo Hiểm Ký thác Liên Bang (Federal Deposit Insurance Corporation (FDIC) Computer-Based Instruction) là công cụ để dùng, giúp quý vị hiểu thêm về quản lý tài chính cá nhân cơ bản. Mỗi mô-đun trung bình cần 30 phút để hoàn thành. Quý vị cần đăng ký; có tên người dùng, và mật khẩu. Để biết thêm thông tin, xin vào trang: <https://www.fdic.gov/resources/consumers/money-smart/index.html>

Quý vị càng sớm đối mặt với tình hình tài chính thực tế mới của mình thì càng dễ chống chọi. Thậm chí quý vị có thể ngăn hoặc tránh hoàn toàn việc phải thất lưng bụng nặng nghiêm trọng về sau. Lập và sử dụng ngân sách sẽ giúp quý vị giảm bớt phần nào lo âu và căng thẳng. Quý vị sẽ dễ tập trung vào công cuộc tìm việc làm hơn.

Welcome to

PROSPERITY PLANNER

Công Cụ Lập Kế Hoạch Thịnh Vượng là công cụ lên kế hoạch nghề nghiệp và tài chính giúp quý vị:

- Xác định mức lương tối thiểu để sống tự lập;
- Xây dựng ngân sách phù hợp với các khoản chi tiêu cơ bản của quý vị; và
- Tìm hiểu về các nguồn hỗ trợ có thể giúp giảm chi tiêu.

Để biết thêm thông tin, xin vào trang: <https://www2.prosperityplanner.org>

Quý vị cũng có thể dùng Công Cụ Lập Kế Hoạch Thịnh Vượng để:

- Thử nghiệm các phương án nghề nghiệp và nhà ở khác nhau.
- Biết phương án ngành nghề quý vị đang cân nhắc có khả năng giúp quý vị độc lập tài chính không.
- Lên kế hoạch tài chính để đạt mục tiêu nghề nghiệp.

Cơ Bản về Ngân Sách

Quý vị hãy cùng lên ngân sách với gia đình; vì rút cuộc thì ngân sách cũng sẽ ảnh hưởng tới họ. Quý vị hãy hỏi người thân xem họ sẵn sàng bỏ điều gì để giúp gia đình vượt qua giai đoạn khó khăn này.

- Quý vị cần cân nhắc những yếu tố sau khi chuẩn bị ngân sách gia đình:
 - ✓ Tiền mặt có sẵn
 - ✓ Chi phí sinh hoạt hàng tháng
 - ✓ Các nguồn thu nhập
 - ✓ Chi phí tìm việc làm
- Xác định mình tiêu tiền vào khoản nào.
- Phân loại các khoản chi tiêu, đặt ưu tiên hàng đầu cho những nhu cầu tối thiểu như trả tiền thuê nhà, thuế tài sản, thức ăn, chăm sóc sức khỏe, chi phí đi lại, v.v.
- Giảm hoặc loại bỏ hoàn toàn việc chi tiêu cho những thứ muốn có nhưng không cần (VD: giải trí, quần áo mới, đi nghỉ, nội thất, v.v.).
- Tìm những dịp hạ giá (VD: người khác dọn kho, dọn nhà) để mua những đồ cần thiết.
- Tìm nguồn giải trí hạ giá (VD: ngoài sách truyện, nhiều thư viện còn cho mượn phim).
- Cất thẻ tín dụng và khóa lại ở nơi không dễ tìm.
- Đưng vay mượn thêm trừ phi cực kỳ cần thiết.

Trợ Giúp Về Đơn Thuốc

MAT là dịch vụ miễn phí, bảo mật, và dễ sử dụng.

MAT là công cụ tìm kiếm chứa thông tin về khoảng 900 chương trình hỗ trợ công và tư giúp người gặp khó khăn về tài chính tiếp cận thuốc theo đơn. Xin lưu ý: Họ sẽ không bao giờ yêu cầu thông tin thanh toán. Để biết thêm thông tin, xin vào trang: <https://mat.org>

Bảo Hiểm Y Tế

Bảo Hiểm Y Tế Sau Khi Mất Việc. Người lao động mất việc sẽ hoặc đã bị sa thải có vài lựa chọn khác nhau về bảo hiểm y tế.

Đã Có Cần Không áp dụng

Thị Trường Bảo Hiểm Y Tế Oregon (Oregon Health Insurance Marketplace)

Để biết thêm thông tin, vui lòng gọi: 855-268-3767 (đường dây miễn phí), gửi email tới info.marketplace@oregon.gov hoặc vào trang: <http://healthcare.oregon.gov/marketplace.aspx>

Thị Trường Bảo Hiểm Y Tế Oregon giúp người dân Oregon tìm và sử dụng bảo hiểm y tế phù hợp nhất với nhu cầu và tài chính. Với tư cách bộ phận của Sở Dịch Vụ Người Tiêu Dùng và Doanh Nghiệp Oregon, Thị Trường:

- Giám sát các sản phẩm bảo hiểm được bán cho người dân Oregon qua trang HealthCare.gov
- Hỗ trợ ghi danh miễn phí tại các địa phương của Oregon.
- Nâng cao hiểu biết cho người tiêu dùng về các phương án bảo hiểm y tế ở Oregon.
- Hợp tác với các công ty bảo hiểm, đại lý, đối tác cộng đồng, và các bên liên quan khác để giúp nhiều người ghi danh.

Chương Trình Bảo Hiểm Y Tế Oregon (Oregon Health Plan - Medicaid) Nếu quý vị đạt điều kiện thu nhập Nếu quý vị đạt điều kiện thu nhập, quý vị có thể dùng bảo hiểm COBRA sớm. Để biết thêm thông tin, xin vào trang:

<http://www.oregon.gov/oha/HSD/OHP/Pages/index.aspx>

Healthcare.gov Gọi 1-800-318-2596 (TTY: 1-855-889-4325)

Phục vụ 24 tiếng trong ngày, 7 ngày trong tuần (trừ ngày lễ) hoặc tại trang web: www.healthcare.gov

Bộ Lao Động Hoa Kỳ

Nhà máy và doanh nghiệp đóng cửa, cắt giảm nhân sự, và giảm thời gian làm việc gây ảnh hưởng xấu cho nhân viên trên nhiều phương diện. Người lao động mất đi thu nhập, công việc ổn định, và thường mất phúc lợi sức khỏe và nghỉ hưu liên quan tới việc làm toàn thời gian. Người lao động mất việc có thể có nhiều câu hỏi, trong đó có vấn đề phúc lợi sức khỏe và nghỉ hưu. Ví dụ, Tôi có được sử dụng quỹ hưu trí của mình không? Chuyện gì sẽ xảy ra với phúc lợi y tế của tôi? Tôi có được tiếp tục dùng bảo hiểm y tế cho tới khi tìm được việc làm khác không? **Để biết thêm thông tin, xin vào trang web của Cơ Quan Quản Lý An ninh Phúc lợi Công nhân Hoa Kỳ:**

<https://www.dol.gov/agencies/ebsa/about-ebsa/our-activities/resource-center/publications/health-and-retirement-benefits-after-job-loss>



Thị Trường Bảo Hiểm Y Tế

Thị Trường Bảo Hiểm Y Tế Oregon (Oregon Health Insurance Marketplace) bảo đảm rằng các kế hoạch bảo hiểm y tế trên trang HealthCare.gov đạt yêu cầu của bang và liên bang. Họ có thể giúp quý vị và toàn bộ người dân Oregon tìm và sử dụng bảo hiểm y tế phù hợp nhất với nhu cầu và tài chính.



Tương lai quý vị có được Đào Tạo Trong Khi Làm Việc không?



Kết Nối Với Nguồn Hỗ Trợ - Khám Phá Cơ Hội Mở Đường Tới Việc Làm

Người lao động mất việc ở Oregon nên tới trung tâm WorkSource gần nhất để gặp nhân viên và tìm hiểu dịch vụ hỗ trợ người dân Oregon quay lại làm việc. WorkSource Oregon, trực thuộc hệ thống công cho lực lượng lao động của bang, sẵn sàng giúp quý vị tìm việc, nâng tầm kỹ năng, hoặc khám phá các cơ hội đào tạo.

Các chuyên gia tìm việc làm tại WorkSource Oregon sẵn sàng giúp đỡ quý vị. Họ có thể hỗ trợ quý vị viết hồ sơ xin việc, sơ yếu lý lịch, và thư xin việc. Họ sẽ tìm hiểu quá trình làm việc, ước mơ, tài năng, và mong muốn học hỏi của quý vị. Họ muốn cùng quý vị tìm đến bước tiếp theo trên chặng đường sự nghiệp của quý vị.

Đội ngũ Dịch Vụ Doanh Nghiệp WorkSource có mối quan hệ với những người sử dụng lao động trong khu vực của quý vị và đang tìm kiếm kỹ năng những người sử dụng lao động cần tuyển mộ. Đội ngũ Doanh nghiệp làm việc trực tiếp với người sử dụng lao động để tổ chức Sự Kiện Việc Làm, Hội Chợ Việc Làm, và Sự Kiện Tuyển Dụng. Quý vị rất cần hoàn thiện hồ sơ cá nhân iMatchSkills®, và đảm bảo có sơ yếu lý lịch hoàn chỉnh viết sẵn hoặc tải sẵn lên trang web, vì đây là những yếu tố quan trọng trong việc kết nối quý vị với người sử dụng lao động trên con đường sự nghiệp quý vị đã chọn.

Các Chương Trình và Dịch Vụ của WorkSource

Sau khi quý vị đã đăng ký tại trung tâm WorkSource, các chuyên gia tìm việc làm sẽ hỗ trợ nhu cầu của quý vị bằng mọi chương trình và dịch vụ hiện có của WorkSource. Vui lòng xem danh sách các trung tâm WorkSource gần quý vị ở Oregon ở trang 16.

Dịch Vụ Việc Làm

Dịch Vụ Việc Làm (Career Services) giúp quý vị lên danh sách các kỹ năng chuyển đổi được và liên quan tới công việc, và hiểu vị trí kỹ năng của quý vị trên thị trường lao động địa phương. Các đánh giá có thể giúp quý vị xác định lỗ hổng kỹ năng (nếu có) và các nguồn hỗ trợ có sẵn để giúp quý vị đạt được kỹ năng cần thiết để cạnh tranh trong quá trình tìm việc. Dịch vụ việc làm bao gồm tìm việc làm; bố trí chức vụ; tư vấn nghề nghiệp; thông tin về các ngành và nghề cần người lao động; và thông tin về công việc phi truyền thống.

- **Đánh giá**
Các đánh giá giúp quý vị xác định trình độ kỹ năng (bao gồm trình độ đọc viết, tính toán, tiếng Anh, kỹ năng mềm, kỹ năng cứng, và kỹ năng chuyển đổi được), năng khiếu (bao gồm cả hứng thú và năng khiếu với ngành nghề phi truyền thống), khả năng (bao gồm cả lỗ hổng kỹ năng), mong muốn về nghề nghiệp, rào cản việc làm, và nhu cầu dịch vụ hỗ trợ.
- **Lên Kế Hoạch Nghề Nghiệp**
Lên Kế Hoạch Nghề Nghiệp giúp quý vị khám phá mong muốn, khả năng, và lên kế hoạch cho mục tiêu nghề nghiệp của mình. Dịch vụ này giúp quý vị chuẩn bị và định hướng một kế hoạch việc làm chi tiết, và tư vấn về việc làm, giáo dục, và nghề nghiệp trong khi quý vị đang tìm việc và cả sau khi đã được nhận việc, để quý vị thăng tiến trên lộ trình nghề nghiệp.
- **Tìm Việc Làm**
Tìm việc làm bao gồm việc sử dụng mọi công cụ và nguồn hỗ trợ hiện hữu để giúp quý vị tìm và tiếp cận các cơ hội việc làm. Các buổi hội thảo và đào tạo sẽ phổ biến cho quý vị về quy trình tìm việc - cung cấp cho quý vị các công cụ và kiến thức để quý vị sẵn sàng tìm việc trên thị trường ngày nay bằng những cung cách và chiến lược kỹ lưỡng nhất hiện nay, bao gồm phương tiện truyền thông xã hội, trang web việc làm, và kết nối trong các thị trường lao động ẩn và phi truyền thống. Đội ngũ nhân viên có thể giúp quý vị trong quá trình xin việc và với giấy tờ của quý vị - sơ yếu lý lịch, thư mở đầu, hồ sơ xin việc, và các kỹ thuật trả lời phỏng vấn hiệu quả.
- **Đánh Giá Kỹ Năng**
Đánh giá kỹ năng là một chức năng cốt yếu của nhân viên WorkSource để đảm bảo quý vị được giới thiệu tới các công việc phù hợp với nhu cầu của doanh nghiệp và yêu cầu của công việc. Đội ngũ nhân viên WorkSource có thể xác định lịch sử làm việc, bằng cấp được người sử dụng lao động yêu cầu, chứng chỉ và kỹ năng cứng, và các kỹ năng cơ bản/kỹ năng mềm của quý vị.

Các Chương Trình và Dịch Vụ của WorkSource

Sau khi quý vị đã đăng ký tại trung tâm WorkSource, nhân viên trung tâm sẽ hỗ trợ nhu cầu của quý vị bằng mọi chương trình và dịch vụ hiện có của WorkSource. Vui lòng xem danh sách các trung tâm WorkSource gần quý vị ở Oregon ở trang 16.

Dịch Vụ Đào Tạo

Những cá nhân được xét thuộc diện cần đào tạo để nhận hoặc giữ việc làm dẫn tới tự lập kinh tế hoặc mức lương bằng hay cao hơn lương ở chỗ làm cũ có thể được sử dụng Dịch Vụ Đào Tạo (Training Services).

- **Hoạt Động Giáo Dục và Dạy Học Đọc Viết Cho Người Lớn:** bao gồm học tiếng Anh, các chương trình giáo dục và đào tạo, và chuẩn bị để gia nhập lực lượng lao động.
- **Hội Thảo Phát Triển Tài Năng:** Các trung tâm WorkSource tổ chức hội thảo phát triển kỹ năng có sự hỗ trợ của nhân viên để dạy các kỹ năng cơ bản giúp sẵn sàng làm việc, bao gồm phát triển sơ yếu lý lịch, kỹ năng máy tính cơ bản, kỹ năng phỏng vấn, kết nối/sử dụng phương tiện truyền thông xã hội, và kỹ năng mềm. Các hoạt động Phát Triển Tài Năng có thể kèm dịch vụ chuẩn bị vào nghề nghiệp ngắn hạn, bao gồm phát triển các kỹ năng học hỏi, giao tiếp, phỏng vấn, đúng giờ, chăm sóc bản thân, hành xử chuyên nghiệp, và hiểu biết tài chính.
- **Phát Triển Kỹ Năng:** Phát triển kỹ năng được thiết kế để lấp đầy các lỗ hổng, phát triển kỹ năng mới, và tiến tới đạt được chứng chỉ tầm đại học - cao đẳng được ngành nghề công nhận. Các trung tâm WorkSource đều có công cụ phát triển kỹ năng trực tuyến và đào tạo tại chỗ. Phát Triển Kỹ Năng còn bao gồm trau dồi kỹ năng; đào tạo lại; đào tạo khởi nghiệp; và đào tạo kỹ năng nghề - gồm cả đào tạo cho các ngành phi truyền thống.
- **Học Hỏi Theo Công Việc:** Học Hỏi Theo Công Việc bao gồm Đào Tạo Trong Khi Làm Việc (On-the-Job Training - OJT), học việc, trải nghiệm làm việc, và chương trình thực tập liên quan tới ngành nghề. Dịch vụ Học Hỏi Theo Công Việc có thể bao gồm dự khán công việc, cơ hội tình nguyện, và khám phá nghề nghiệp để giúp quý vị phát triển kỹ năng, kinh nghiệm, và/hoặc tiếp xúc với các ngành nghề phù hợp với mong muốn và khả năng của mình.

Tìm hiểu thêm vềHội Thảo Phát Triển Tài Năng

Phát Triển Sơ Yếu Lý Lịch

1. **Mục Đích của Sơ Yếu Lý Lịch:** Để tóm tắt đầy đủ kỹ năng, khả năng, và thành tích đạt yêu cầu của vị trí đang tuyển dụng, để người xin việc bảo đảm được phỏng vấn với người sử dụng lao động.
2. **Các Loại và Mẫu Sơ Yếu Lý Lịch:** Nhiều loại sơ yếu lý lịch, bao gồm tối thiểu: sơ yếu lý lịch dựa vào chức năng/kỹ năng, theo thời gian, và phối hợp/lai. Nội dung hội thảo sẽ bao gồm hướng dẫn sử dụng mỗi loại sơ yếu lý lịch lúc nào, như thế nào.
3. **Thành Phần Sơ Yếu Lý Lịch:** Bao gồm cả thông tin định tính và định lượng.
4. **Chỉnh Sửa Sơ Yếu Lý Lịch:** Sử dụng ngôn ngữ phù hợp với ngành nghề, dựa trên hướng dẫn về thời điểm và lý do sử dụng từng loại/mẫu sơ yếu lý lịch.
5. **Định Dạng Sơ Yếu Lý Lịch:** Các công cụ giúp định dạng nội dung và hình thức của sơ yếu lý lịch để đảm bảo bắt mắt.
6. **Sơ Yếu Lý Lịch Chung Không Có Lỗi:** Sau khi dự hội thảo và làm việc với nhân viên WorkSource, khách hàng sẽ có một bản sơ yếu lý lịch chung không có lỗi, có thể chỉnh sửa phù hợp với từng công việc và hoạt động tuyển dụng.

Kỹ Năng Máy Tính Cơ Bản

1. **Đăng Nhập và Đăng Xuất:** Cách bật và đăng nhập vào máy tính; cách đăng xuất và tắt máy. Phần hướng dẫn bao gồm tầm quan trọng, cách sử dụng, và quản lý mật khẩu.
2. **Sử Dụng Bàn Phím và Chuột:** Các khái niệm chung về sử dụng bàn phím và chuột cần thiết để sử dụng các ứng dụng thường dùng để tìm việc làm và xây dựng tài liệu hồ sơ xin việc.
3. **Quản Lý Tài Liệu:** Học cách tạo tài liệu mới bằng Microsoft Word. Học cách lưu tài liệu và mở tập tài liệu đã lưu. Phần hướng dẫn sẽ bao gồm cách lưu và mở các tập tin bằng nhiều thiết bị (ổ cứng, ổ USB, đĩa, v.v.).
4. **Email:** Học cách viết và gửi email, đính kèm tập tin khi cần, và nhận thông tin về phép xã giao trong email, cả về phần nội dung lẫn cách tạo địa chỉ email phù hợp. Khách hàng chưa có địa chỉ email cũng sẽ được hướng dẫn cách mở địa chỉ, và cách vào dịch vụ email trên máy tính công cộng.
5. **Sử Dụng Trình Duyệt/Tìm Kiếm Trên Internet:** Tìm hiểu trình duyệt là gì, cách tiếp cận, sử dụng, và tận dụng (các) trang tìm kiếm trên Internet.

Hội Thảo Phát Triển Tài Năng (tiếp theo)

Kỹ Năng Phỏng Vấn

1. **Chuẩn Bị/Nghiên Cứu Trước Buổi Phỏng Vấn:** Tầm quan trọng và các công cụ để nghiên cứu về các nhà tuyển dụng lao động và chuẩn bị trước buổi phỏng vấn.
2. **Trả Lời Câu Hỏi Phỏng Vấn:** Phân biệt và biết cách trả lời câu hỏi tình huống và câu hỏi hành vi. Khách hàng có thể được hướng dẫn bằng nhiều phương pháp khác nhau, bao gồm cách tiếp cận Tình Huống (Situation) - Nhiệm Vụ (Task) - Hành Động (Action) - Kết Quả (Result) (viết tắt là STAR). Cần biết những câu hỏi phỏng vấn nào vi phạm pháp luật và biết cách trả lời.
3. **Phép Xã Giao Phỏng Vấn:** Tầm quan trọng của hình thức, vệ sinh cá nhân, ngôn ngữ cơ thể, sự đúng giờ, thái độ, sự tôn trọng, kết nối sau buổi phỏng vấn hợp lý, phép xã giao về thiết bị công nghệ, và tác phong chuyên nghiệp - những điều được và không được làm.
4. **Tập Dượt:** Mọi khách hàng đều sẽ có cơ hội tập dượt các kỹ năng phỏng vấn.

Kết Nối/Phương Tiện Truyền Thông Xã Hội

1. **Cơ Bản Về Kết Nối:** Học cách xác định và tiếp cận các cơ hội kết nối phù hợp; bao gồm nhiều cách tiếp cận và công cụ dành cho các diễn đàn kết nối trực tiếp, doanh nghiệp, cộng dân, và trực tuyến.
2. **Quảng Cáo Chiêu Hàng (Elevator Speech):** Học cách tạo và truyền tải rõ ràng thương hiệu cá nhân.
3. **Quản Lý Hồ Sơ Cá Nhân Trực Tuyến:** Tìm hiểu về nội dung phù hợp cho hồ sơ cá nhân trực tuyến và phương tiện truyền thông xã hội, và cách sử dụng diễn đàn trực tuyến phù hợp.
4. **Công Nghệ Trong Kết Nối:** Học về các khái niệm của những nền tảng kết nối dựa trên công nghệ, cách sử dụng chúng; và các nguồn hỗ trợ và phương pháp hữu ích trên thiết bị di động.

Kỹ Năng Mềm

1. **Định Nghĩa và Tầm Quan Trọng của Kỹ Năng Mềm:** Học về kỹ năng mềm - những phẩm chất và đặc tính cá nhân được người sử dụng lao động ưa chuộng. Chúng không dựa vào kiến thức liên quan tới nhiệm vụ như kỹ năng cứng, và có thể chuyển đổi sang mọi môi trường làm việc.
2. **Chủ Động Giao Tiếp:** Được hướng dẫn về các công cụ giao tiếp bằng lời và không lời để sử dụng với đồng nghiệp, đồng đội, và người giám sát.
3. **Chủ Động và Đáng Tin:** Học về tầm quan trọng của việc chủ động và theo đuổi đến cùng.
4. **Tự Quản Lý Bản Thân:** Học cách xác định điểm mạnh, điểm yếu của mình và người khác. Học về tầm quan trọng của việc đạt mục tiêu ngắn hạn và dài hạn, và xử lý cảm xúc cá nhân tại nơi làm việc. Học về các khái niệm và tầm quan trọng của việc thích nghi với các môi trường đa dạng, cùng với ý nghĩa và tầm quan trọng của sự chính trực.

Tìm hiểu thêm về Học Hỏi Theo Công Việc

Học Hỏi Theo Công Việc bao gồm Đào Tạo Trong Khi Làm Việc (On-the-Job Training, OJT), học việc, trải nghiệm làm việc, và chương trình thực tập liên quan tới ngành nghề. Dịch vụ Học Hỏi Theo Công Việc có thể bao gồm dự khán công việc, cơ hội tình nguyện, và khám phá nghề nghiệp để giúp quý vị phát triển kỹ năng, kinh nghiệm, và/hoặc tiếp xúc với các ngành nghề phù hợp với mong muốn và khả năng của mình.

- **Đào Tạo Trong Khi Làm Việc (OJT):** Chương trình “thuê trước” này thông qua các trung tâm WorkSource để giúp người tham gia (có trả phí) vừa đi làm vừa được người sử dụng lao động đào tạo việc. Nhân viên tập sự được người sử dụng lao động đào tạo việc thuê. OJT không phải là việc làm trợ cấp. Người sử dụng lao động được trả tiền để bồi hoàn chi phí đào tạo và năng suất thấp của người tham gia trong quá trình đào tạo.
- **Học việc:**
Hình thức này kết hợp đào tạo trong khi làm việc với học trên lớp. Các hội đồng học việc nhận hồ sơ xin học riêng rẽ. Quý vị có thể tìm thông báo chiêu sinh đăng tại các văn phòng Cục Lao Động và Công Nghiệp Oregon (Bureau of Labor and Industries, BOLI), trường học tại địa phương, trường cao đẳng cộng đồng, và các trung tâm WorkSource của chúng tôi. Quý vị cũng có thể vào phần Apprenticeship Opportunities Statewide (Các Cơ hội Học việc Trên Toàn Bang) tại trang web của BOLI. Để biết thêm thông tin, xin vào trang: http://www.oregon.gov/boli/ATD/Pages/A_StatewideOpportunities.aspx
- **Kinh Nghiệm Làm Việc và Tình Nguyện:** Kinh Nghiệm Làm Việc là bất cứ kinh nghiệm nào có được nhờ làm việc trong một ngành nghề nào đó. Công việc đó có thể có thu nhập hoặc tình nguyện không lương.
 - Quý vị có thể chưa có kinh nghiệm mà người sử dụng lao động muốn, nhưng có thể trau dồi thêm nhờ trải nghiệm làm việc.
 - Trải nghiệm làm việc có thể giúp quý vị thử các phương án nghề nghiệp và khám phá các công việc khác nhau mà không cần gắn bó vội.
 - Quý vị có thể có kỹ năng chuyên đổi được để khám phá việc làm trong một ngành hoàn toàn khác. Trải nghiệm làm việc có thể giúp quý vị đạt được góc nhìn và kinh nghiệm khác trước khi bắt đầu tìm việc làm.

Các Văn Phòng Trung Tâm WorkSource ở Oregon

<p>WorkSource Albany 139 4th Avenue SE Albany, OR 97321 541.967.2171</p> <p>WorkSource Bend 1645 NE Forbes Road, Suite 100 Bend OR 97701 541.388.6070</p> <p>WorkSource Benton - Corvallis 4170 SW Research Way Corvallis OR 97333 541.757.4261</p> <p>WorkSource Curry – Brookings/Harbor 16261 Highway 101, Suite 11 Brookings, OR 97415 541.469.9836</p> <p>WorkSource Clatsop - Warrenton 285 SW Main Ct. Suite 100 Astoria, OR 97103 503.378.8060</p> <p>WorkSource Columbia – St. Helens 500 N Highway 30, Suite 320 St Helens OR 97051 503.378.2009</p> <p>WorkSource Coos - Coos Bay 990 South 2nd Street Coos Bay, OR 97420 541.756.8459</p> <p>WorkSource Douglas - Roseburg 846 SE Pine Street Roseburg OR 97470 541.440.3344</p> <p>WorkSource Eastern Oregon - Baker City 1575 Dewey Avenue Baker City, OR 97814 541.684.2630</p> <p>WorkSource Eastern Oregon - Burns 809 W. Jackson Street, Suite 400 Burns OR 97720 541.693.8900</p>	<p>WorkSource Eastern Oregon - Canyon City 120 S Washington Street Canyon City OR 97820 541.693.8909</p> <p>WorkSource Eastern Oregon - Hermiston 950 SE Columbia Drive, Suite B Hermiston OR 97838 541.684.2494</p> <p>WorkSource Eastern Oregon - La Grande 1901 Adams Avenue La Grande OR 97850 541.633.2255</p> <p>WorkSource Eastern Oregon - Ontario 375 SW 2nd Avenue Ontario OR 97914 541.318.7940</p> <p>WorkSource Eastern Oregon - Pendleton 408 SE 7th Street Pendleton OR 97801 541.684.2343</p> <p>WorkSource Lane - Eugene 2510 Oakmont Way Eugene OR 97401 541.686.7601</p> <p>WorkSource Lincoln – Lincoln City 4157 NW HWY 101, Suite 250 Lincoln City OR 97367 541.791.5707</p> <p>WorkSource Lincoln - Newport 120 NE Avery Street Newport OR 97365 541.757.4122</p> <p>WorkSource Oakmont - Florence 3180 Hwy 101 N Florence OR 97439 541.686.7601</p>	<p>WorkSource Klamath 801 Oak Avenue Klamath Falls, OR 97601 541.857.2282</p> <p>WorkSource Lebanon 44 Industrial Way, Suite B Lebanon OR 97355 541.259.5787</p> <p>WorkSource Clackamas – Oregon City 506 High Street Oregon City OR 97045 971.673.6400</p> <p>WorkSource Polk - Dallas 580 Main Street, Suite B Dallas OR 97338 503.831.1950</p> <p>WorkSource Portland Metro - Beaverton/Hillsboro 241 SW Edgeway Drive Beaverton, OR 97006 503.280.6046</p> <p>WorkSource Portland Metro - Gresham 18633 SE Stark Street, Suite 201 Gresham OR 97233 503.280.6046</p> <p>WorkSource Portland Metro - Bắc/Đông Bắc 30 N Webster Street, Suite E Portland OR 97217 503.280.6046</p> <p>WorkSource Portland Metro - Đông Nam 6401 SE Foster Road Portland OR 97206 503.280.6046</p> <p>WorkSource Portland Metro - Tigard 11950 SW Garden Place Suite 100 Tigard, OR 97223 503.280.6046</p>	<p>WorkSource Redmond 2158 Southeast College Loop Suite B Redmond OR 97756 541.388.6070</p> <p>WorkSource Grants Pass 1569 NE “F” Street Grants Pass OR 97526 541.471.3811</p> <p>WorkSource Medford 119 N Oakdale Avenue Medford OR 97501 541-734-7533</p> <p>WorkSource Salem 605 Cottage Street NE Salem OR 97301 503.378.4846</p> <p>WorkSource The Dalles 700 Union Street, Suite 105 The Dalles, OR 97058 541.791.5850</p> <p>WorkSource Tillamook 411 Pacific Ave. Tillamook, OR 97141 503.842.4488</p> <p>WorkSource Woodburn 120 E Lincoln Street, Suite 115 Woodburn OR 97071 503.980.6805</p> <p>WorkSource Yamhill - McMinnville 370 NE Norton Lane McMinnville OR 97128 503.472.5118</p> <hr/> <p>State of Washington WorkSource Vancouver 204 SE Stonemill Drive Suite 215 Vancouver, WA 98684 360.735.5000</p>
--	--	---	--

Các Chương Trình Đặc Biệt Cho Người Thất Nghiệp – Sở Lao Động Oregon

Đạo Luật Thương Mại

Chương trình Hỗ Trợ Điều Chỉnh Thương Mại (Trade Adjustment Assistance, TAA) là chương trình trợ cấp liên bang được thiết kế để hỗ trợ người lao động đã hoặc sẽ mất việc vì ngoại thương. Chương trình TAA cung cấp trợ cấp và dịch vụ cho những người lao động bị ảnh hưởng đạt yêu cầu để giúp họ đạt được kỹ năng, chứng chỉ, nguồn hỗ trợ, và sự hỗ trợ cần thiết để trở lại làm việc. Các dịch vụ sau đây có thể hiện hữu dựa trên ngân sách liên bang và điều kiện cá nhân: Dịch Vụ Thuê Lại; Dịch Vụ Quản Lý Trường Hợp; Trợ Cấp Tìm Việc Làm; Trợ Cấp Chuyển Nơi Ở; trợ cấp lương cho người lao động từ 50 tuổi trở lên; Miễn Thuế Bảo Hiểm Y Tế; Bảo Hiểm Thất Nghiệp thêm dưới dạng Trợ Cấp Điều Chỉnh Thương Mại (Trade Readjustment Allowances, TRA); và Đào Tạo (Lớp Học, Trong Khi Làm Việc, hoặc Học Việc). Để biết thêm thông tin, xin mời gọi cho Đường Dây Nóng TAA tại số 503.947.3096 hoặc đường dây miễn phí: 877.639.7700 Để biết thêm thông tin, xin vào trang:

<http://www.oregon.gov/Employ/Unemployment/Pages/Trade-Act.aspx>

Work Share (Chia Lượng Công Việc)

Trong hoàn cảnh khó khăn, thay vì sa thải nhân viên, các doanh nghiệp ở Oregon có thể Chia Lượng Công Việc. Chương trình này giúp người sử dụng lao động tận dụng bảo hiểm thất nghiệp (UI) để trợ cấp một phần thu nhập thất thoát, đối với người sử dụng lao động bị giảm thời gian làm việc do thị trường suy thoái hoặc các yếu tố gây áp lực kinh doanh khác. Nhờ Chia Lượng Công Việc, thay vì giảm số nhân viên, người sử dụng lao động sẽ giảm số giờ làm việc cho nhóm nhân viên. Trợ cấp Bảo Hiểm Thất Nghiệp sẽ được trả một phần để bù lại phần lương bị giảm của người lao động.

Để biết thêm thông tin, xin mời liên lạc với Trung Tâm Chương Trình Đặc Biệt (Special Programs Center) tại số 503.947.1800 hoặc đường dây miễn phí: 800.436.6191

Bảo Hiểm Đào Tạo Khi Thất Nghiệp (TUI)

Chương trình Bảo Hiểm Đào Tạo Khi Thất Nghiệp (Training Unemployment Insurance, TUI) cho phép người lao động mất việc đạt yêu cầu theo học và nhận Trợ Cấp Bảo Hiểm Thất Nghiệp. Chương trình này không trả phí cho quá trình đào tạo, thay vào đó loại bỏ yêu cầu tìm việc khởi yêu cầu phúc lợi mỗi tuần trong khi người lao động mất việc đi học toàn thời gian. Để biết thêm thông tin, xin mời liên lạc với Trung Tâm Chương Trình Đặc Biệt (Special Programs Center) tại số 503.947.1800 hoặc đường dây miễn phí: 800.436.6191

Hỗ Trợ Nghề Tự Do (SEA)

Chương trình Hỗ Trợ Nghề Tự Do (Self-Employment Assistance, SEA) giúp người lao động mất việc sớm có cơ hội làm việc trở lại. Chương trình được thiết kế để khuyến khích và tạo điều kiện cho người lao động mất việc tự tạo công việc cho mình bằng cách tự mở doanh nghiệp nhỏ. Người tham gia chương trình SEA có thể dự các buổi tư vấn/đào tạo của SEA và có thể làm nghề tự do toàn thời gian. Người tham gia phải hoàn thiện cả một kế hoạch kinh doanh bằng chữ và nghiên cứu thị trường khả thi. Chương trình diễn ra nhờ sự hợp tác giữa Sở Lao Động Oregon và Mạng Lưới Trung Tâm Phát Triển Doanh Nghiệp Nhỏ (Small Business Development Center Network, SBDC). Để biết thêm thông tin, xin mời liên lạc với Trung Tâm Chương Trình Đặc Biệt (Special Programs Center) tại số 503.947.1800 hoặc đường dây miễn phí: 800.436.6191

Nghiên Cứu Lực Lượng Lao Động Và Kinh Tế

QualityInfo.org cung cấp thông tin chất lượng để giúp quý vị đưa ra quyết định sáng suốt. Để biết thêm thông tin, xin vào trang: <https://www.qualityinfo.org>

Hồ Sơ Ngành Nghề

Chọn mục **Jobs & Careers (Công việc & Nghề nghiệp)**, sau đó chọn **Occupation & Wage Information (Thông tin ngành nghề & Lương)**

Tìm kiếm nghề nghiệp. Báo cáo **Hồ Sơ Ngành Nghề** đầy đủ sẽ cung cấp cho quý vị:

- Miêu tả & Video
- Cơ Hội Việc Tìm Người đăng tại OED
- Cơ Hội Việc Tìm Người đăng trên mạng
- Giấy Phép & Chứng Chỉ
- Mức Lương
- Viễn Cảnh Việc Làm
- Dự Báo Việc Làm
- Ngành Làm Việc
- Yêu Cầu Trình Độ Học Vấn
- Kiến Thức, Kỹ Năng, & Khả Năng
- Trường Học & Đơn Vị Đào Tạo
- Lộ Trình Nghề Nghiệp

Thông Tin Ngành Nghề ở Oregon

Chọn mục **Jobs & Careers (Công việc & Nghề nghiệp)**, sau đó chọn **Career Explorer (Khám phá nghề nghiệp)**

Tìm kiếm nghề nghiệp dựa trên trình độ học vấn, lương, địa điểm, và các tiêu chí khác.

Báo cáo nghề nghiệp này sẽ cung cấp thông tin về:

- Tình hình thuê mướn người cho ngành nghề này
- Mức phát triển nhân sự
- Trình độ học vấn thường cần để làm ngành nghề này
- Lương Trung Bình Hàng Năm
- Số Cơ Hội Việc Tìm Người Hiện Có
- Dự Báo Số Cơ Hội Việc Tìm Người Hàng Năm
- Nếu đây là ngành nghề STEM
- Nếu đây là ngành nghề lương cao
- Nếu ngành nghề này đòi hỏi kỹ năng cao
- Nếu ngành nghề này đang cần người

Tìm Việc Làm

Chọn mục **Jobs & Careers (Công việc & Nghề nghiệp)**, sau đó chọn **Find a Job (Tìm việc làm)**

Công cụ Tìm Việc Làm (Job Finder) giúp quý vị chọn lọc trong khu vực mình ở với hàng nghìn việc làm đăng ký với Sở Lao Động Oregon và các việc làm đăng trên Internet.

Blog Thông Tin Lực Lượng Lao Động và Kinh Tế Oregon

Blog Thông Tin Lực Lượng Lao Động và Kinh Tế Oregon tới với quý vị nhờ đơn vị Nghiên Cứu Lực Lượng Lao Động và Kinh Tế thuộc Sở Lao Động Oregon. Chúng tôi rất thích nghiên cứu về kinh tế, giúp người dân, và sử dụng số liệu từ sáng tới tối! Quý vị cứ tự nhiên hỏi và để lại nhận xét vì chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ! Để biết thêm thông tin, xin vào trang: <https://oregonemployment.blogspot.com/>

Dịch Vụ Cựu Chiến Binh – WorkSource Oregon & Sở Lao Động Oregon

Đường dẫn tới trang: <https://www.oregon.gov/EMPLOY/jobseekers/Pages/Veterans.aspx>

Nếu quý vị đã phục vụ trong Quân đội Hoa Kỳ hoặc là vợ/chồng cựu chiến binh, quý vị có thể đủ điều kiện cho Ưu Tiên Dịch Vụ. Chương trình này bao gồm ưu tiên giới thiệu việc làm, các dịch vụ việc làm, và dịch vụ đào tạo, so với những ứng viên không phải là cựu chiến binh với năng lực tương tự. Các dịch vụ bao gồm hỗ trợ tìm việc làm, hội thảo, hỗ trợ lên sơ yếu lý lịch, thông tin về thị trường lao động, tư vấn nghề nghiệp, và giới thiệu, cùng những nguồn hỗ trợ khác.

Toàn bộ nhân viên WorkSource Oregon sẽ là Nhân Viên Đại Diện cho Cựu Chiến Binh hỗ trợ quá trình tìm việc làm và đào tạo của quý vị. Đội ngũ nhân viên WorkSource liên tục hợp tác với các tổ chức địa phương, bang, và liên bang, những nhà cung cấp dịch vụ và tổ chức phục vụ cựu chiến binh, để giúp quý vị chuyển tiếp ngành nghề. Khi tới sử dụng dịch vụ tại trung tâm WorkSource, vui lòng xưng danh là cựu chiến binh hoặc vợ/chồng cựu chiến binh.

Chúng tôi biết ơn quý vị vì đã phục vụ đất nước, và chúng tôi muốn cung cấp cho quý vị nhiều cơ hội việc làm và đào tạo nhất.



Ngoài việc toàn bộ đội ngũ trung tâm WorkSource là Đại Diện Cựu Chiến Binh, Sở Lao Động Oregon cũng tổ chức các chương trình khắp bang để hỗ trợ cựu chiến binh, những người đủ điều kiện, và các doanh nghiệp kết nối.

Chương Trình Tiếp Cận dành cho Thương Binh (DVOP)

Các chuyên viên của Chương Trình Tiếp Cận dành cho Thương Binh (Disabled Veterans' Outreach Program, DVOP) được huấn luyện chuyên nghiệp để cung cấp dịch vụ đặc biệt để đạt nhu cầu việc làm và đào tạo của thương binh đặc biệt, thương binh, cựu chiến binh, và những người đạt yêu cầu. Các chuyên viên DVOP chủ động tham gia các hoạt động liên kết cộng đồng để nâng cao hiểu biết và khuyến khích những người gặp cản trở lớn nhất trong quá trình tìm việc làm tham gia chương trình. Các chuyên viên DVOP cung cấp những dịch vụ việc làm theo nhu cầu cá nhân có thể bao gồm các đánh giá, kế hoạch việc làm, định hướng nghề nghiệp, giới thiệu tới các dịch vụ hỗ trợ (nhà ở, đào tạo, kết nối với các cơ hội việc tìm người, và các dịch vụ khác). Đại Diện Cựu Chiến Binh WSO của quý vị sẽ giới thiệu những người tìm việc làm đạt yêu cầu tới DVOP để sử dụng dịch vụ theo nhu cầu cá nhân khác.

Nhân Viên Đại Diện Việc Làm cho Cựu Chiến Binh Địa Phương (LVER)

Các Nhân Viên Đại Diện Việc Làm cho Cựu Chiến Binh Địa Phương (Local Veterans' Employment Representative, LVER) được đào tạo chuyên nghiệp tổ chức liên kết với cộng đồng doanh nghiệp và vận động nhân viên tuyển dụng cấp cao để tăng cơ hội việc làm cho cựu chiến binh, khuyến khích việc thuê mướn thương binh, và hỗ trợ cựu chiến binh nói chung về việc xin và giữ việc làm. LVER tìm kiếm bước tiếp theo về nghề nghiệp cho cựu chiến binh và những người đạt yêu cầu bằng các mạng lưới họ đã thiết lập. LVER tổ chức hội thảo cho người sử dụng lao động và hội thảo tìm việc làm cho các cựu chiến binh đang tìm việc làm và tạo điều kiện ưu tiên dịch vụ về việc làm, đào tạo, và bố trí chức vụ cho cựu chiến binh với sự hỗ trợ của toàn thể đội ngũ nhân viên trung tâm WorkSource.

VỀ PHÚC LỢI GI BILL®

Phúc lợi GI Bill® giúp quý vị trả học phí đại học, sau đại học, và các chương trình đào tạo. Từ năm 1944 tới nay, GI Bill® đã giúp các Cựu Chiến Binh đạt điều kiện và gia đình họ chi trả toàn bộ hoặc một phần chi phí học hoặc đào tạo. Đường dẫn tới trang: https://www.benefits.va.gov/gibill/post911_gibill.asp



Các Loại Đào Tạo và Hỗ Trợ Thuộc Phúc Lợi Giáo Dục dành cho Cựu Chiến Binh:

- Học Việc
- Đào Tạo Hàm Thụ
- Đào Tạo Hợp Tác
- Đào Tạo Doanh Nghiệp
- Đào Tạo Phi Công
- Tự Học và Học Từ Xa
- Bằng Đại Học và Sau Đại Học của Các Tổ Chức Giáo Dục Đại Học
- Hoàn Tiền Giấy Phép và Chứng Chỉ
- Đào Tạo Nghề/Kỹ Thuật, Hoàn Tiền Thi Quốc Gia Chương Trình Phi Đại Học
- Đào Tạo Trong Khi Làm Việc
- Bổ Sung Hỗ Trợ Học Phí
- Hỗ Trợ Dạy Kèm
- Đào Tạo Nghề/Kỹ Thuật

Kết Nối Với Hệ Thống Thông Tin Nghề Nghiệp Oregon

Để biết thêm thông tin, xin vào trang:

<https://oregoncis.uoregon.edu/Portal.aspx>

Tình hình việc làm, lương, viễn cảnh, thông lệ tuyển dụng, chuẩn bị, và xin giấy phép, cùng với các yêu cầu về kỹ năng, khả năng, và kiến thức cho hơn 550 chức danh nghề nghiệp. Hệ Thống Thông Tin Nghề Nghiệp Oregon (Oregon Career Information System, CIS) cũng chứa thông tin về nghề tự do, tìm việc làm, các ngành nghề, và việc làm quân sự. Quý vị vui lòng yêu cầu nhân viên WorkSource cung cấp tên người dùng và mật khẩu.



OREGON CIS

Học Viên Người Lớn - Văn Phòng Hỗ Trợ Học Viên Tiếp Cận và Hoàn Thành

Quý vị đã dừng học từ lâu và đang định cân nhắc các phương án? Họ có thể giúp quý vị! Vui lòng nghiên cứu các nguồn hỗ trợ giúp Văn Phòng Hỗ Trợ Học Viên Tiếp Cận và Hoàn Thành hỗ trợ quý vị trong quá trình chuẩn bị và lên kế hoạch học đại học.



Hội Đồng Điều Phối Giáo Dục Sau Đại Học
Văn Phòng Hỗ Trợ Học Viên Tiếp Cận và Hoàn Thành
Để biết thêm thông tin, xin vào trang:
<https://oregonstudentaid.gov/default.aspx>

Học Viên Người Lớn

Rõ ràng rằng giá cả học sau đại học, dù là chương trình đào tạo nghề, bốn năm, hay sau đại học, đang dần tăng cao và trở thành gánh nặng kinh tế lớn cho học viên người lớn ở Oregon và gia đình. Văn Phòng Hỗ Trợ Học Viên Tiếp Cận và Hoàn Thành (Office of Student Access and Completion, OSAC) có thể giúp quý vị. Nhờ các chương trình trợ cấp, học bổng, cố vấn trước đại học, và kết nối cộng đồng về trợ cấp tài chính, OSAC giúp người dân Oregon theo đuổi bằng đại học và tương lai tươi sáng hơn. Để biết thêm thông tin, xin vào trang:
<https://oregonstudentaid.gov/finaid-adult.aspx>

Tín Chỉ Cho Kết Quả Học Tập Trước Đây

Các trường đại học hay cao đẳng ở địa phương quý vị có thể công nhận Tín Chỉ Cho Kết Quả Học Tập Trước Đây. Quý vị vui lòng kiểm tra trang web của các đơn vị này có phần “Credit for Prior Learning” (Tín chỉ cho Kết quả Học tập Trước) hay không. Nếu trường đại học hay cao đẳng địa phương quý vị đang ghi nhận tín chỉ cho kết quả học tập trước đây, quý vị nên tìm thông tin về:

- Liên lạc với ai để ghi nhận Tín Chỉ Cho Kết Quả Học Tập Trước Đây.
- Các cơ hội và yêu cầu chuẩn bị trước cho Tín Chỉ Cho Kết Quả Học Tập Trước Đây.
- Học Phí và Cơ Cấu Phí của chương trình Tín Chỉ Cho Kết Quả Học Tập Trước Đây
- Các rủi ro và chi phí thi nếu không được ghi nhận tín chỉ.
- Thông tin về trợ cấp tài chính.
- Thông tin về việc áp dụng Tín Chỉ Cho Kết Quả Học Tập Trước vào các chương trình chứng chỉ hoặc bằng.

Người Lao Động Bị Mất Việc Đăng Ký Nhận Trợ Cấp Tài Chính

Khi quý vị đăng ký bất cứ chương trình trợ cấp tài chính nào:

- Vui lòng liên hệ văn phòng trợ cấp tài chính tại trường quý vị.
- Quý vị đừng quên thông báo với họ rằng quý vị là người lao động mất việc.
- Mời vào trang studentaid.gov để đăng ký qua mạng.

Tùy theo nhu cầu tài chính, quý vị có thể xin phần lớn trợ cấp tài chính, nên mời quý vị mang theo giấy tờ thuế gần nhất.

Khi quý vị đăng ký bất cứ chương trình trợ cấp tài chính nào, xin nhớ rằng quy trình xét duyệt thường mất 1-2 tuần. Quý vị có thể tải hầu hết mọi biểu mẫu trên Internet, nên có thể nhờ văn phòng trợ cấp tài chính hỗ trợ.

Nếu hồ sơ của quý vị bị từ chối vì mức thu nhập trong quá khứ, quý vị hãy yêu cầu gặp nhân viên trợ cấp tài chính trường, vì họ có thể cân nhắc lại hồ sơ của quý vị bằng cách phúc khảo theo “quyết định chuyên nghiệp”. Hình thức phúc khảo này giúp nhân viên cân nhắc mức thu nhập dự báo của quý vị, chứ không phải mức thu nhập trước đó, để xác định nhu cầu trợ cấp.

Tài trợ Pell Grant là gì?

HỖ TRỢ HỌC SINH LIÊN BANG CHO HỌC VIÊN NGƯỜI LỚN



Quý vị có phải là người lớn đang cân nhắc học đại học không? Quý vị có cần hỗ trợ chi phí học không? Quý vị có thể xin hỗ trợ tài chính liên bang cho học viên!

- Tài Trợ Liên Bang Pell Grant không phải là khoản vay và không cần phải trả lại tiền.
- Số tiền dựa vào nhu cầu tài chính của quý vị, chi phí học tập, chương trình học toàn thời gian hay bán thời gian, và kế hoạch học cả năm học hay ít hơn.
- Để đăng ký, vui lòng điền đơn FAFSA tại: <https://studentaid.gov/h/apply-for-aid/fafsa>

Trợ Cấp Tài Chính: Chính quyền liên bang, kết hợp với các trường học và tổ chức tài chính, cung cấp trợ cấp, khoản vay, và các chương trình khác có thể hỗ trợ quý vị học tiếp và được đào tạo cho công việc mới

Đã Có Cần Không áp dụng

Giúp Học Viên ở Oregon Lên Kế Hoạch và Chi Trả Cho Đại Học. Để biết thêm thông tin, xin vào trang: <https://oregonstudentaid.gov/>

Trợ Cấp Tiếp Cận: Để biết thêm thông tin, xin vào trang: <http://oregonstudentaid.gov/grants.aspx>

- **Để biết thêm thông tin về Trợ Cấp Cơ Hội Oregon (Oregon Opportunity Grant)** xin vào trang: <http://oregonstudentaid.gov/oregon-opportunity-grant.aspx>
- **Nộp đơn Xin Trợ Cấp:** Nộp đơn xin trợ cấp FAFSA tại: <https://studentaid.gov/h/apply-for-aid/fafsa>

Xin học bổng OSAC: Vào trang: <http://oregonstudentaid.gov/scholarships.aspx>

- **Danh Mục Học Bổng:** Để biết thêm thông tin, xin vào trang: <https://app.oregonstudentaid.gov/Catalog/Default.aspx>

Trợ Cấp Tài Chính Liên Bang: Tài Trợ Học Sinh Liên Bang, văn phòng thuộc Bộ Giáo dục Hoa Kỳ, đảm bảo mọi cá nhân đạt điều kiện đều được hưởng lợi từ trợ cấp tài chính liên bang để học sau trung học. Để biết thêm thông tin, xin vào trang: <https://studentaid.gov/>

Hệ Thống Thông Tin Nghề Nghiệp Oregon: Công cụ này chứa thông tin về các chương trình học bổng và trợ cấp địa phương, vùng, bang, và toàn quốc. Quý vị có thể phân loại và quản lý kết quả tìm kiếm theo hạn chót và yêu cầu về trợ cấp. Công cụ cho phép quý vị chọn lọc giữa hàng nghìn học bổng để tìm những cơ hội trợ cấp phù hợp. Quý vị vui lòng yêu cầu nhân viên WorkSource cung cấp tên người dùng và mật khẩu. Để biết thêm thông tin, xin vào trang: <https://oregoncis.uoregon.edu/Portal.aspx>

Tìm Học Bổng: Tìm kiếm trong hơn 7,000 học bổng, chương trình nghiên cứu, khoản vay, và các cơ hội trợ cấp tài chính khác. Để biết thêm thông tin, xin vào trang: <http://www.careeronestop.org/toolkit/training/find-scholarships.aspx>

Danh Sách Tìm Việc Làm

Quý vị cần lên kế hoạch tìm việc làm ngay, mặc dù việc làm cũ chưa kết thúc. Nhiều người sử dụng lao động sẽ hỗ trợ một số hoạt động tìm việc trước khi sa thải nhân viên. Sau khi ngừng làm việc, quý vị rất cần ưu tiên và quyết tâm tìm việc nhiệt tình như ở chỗ làm. Quý vị nên giữ thời gian biểu hàng ngày, đặt mục tiêu và mốc thời gian cho chính mình. Quý vị hãy bắt đầu chuẩn bị sơ yếu lý lịch, báo với bạn bè và đồng nghiệp rằng quý vị sẵn sàng làm việc, và nhờ người giám sát viết thư giới thiệu.



Bắt Đầu Thu Thập Thông Tin và Giấy Tờ Để Tìm Việc Làm

Đã Có Cần Không áp dụng

Lịch Sử Làm Việc: Quý vị hãy soạn lịch sử làm việc đầy đủ của mình, bao gồm địa chỉ, số điện thoại, và khoảng thời gian làm việc. Nếu quý vị không có sẵn lịch sử làm việc, quý vị có thể yêu cầu Sở Thuế Vụ (Internal Revenue Service) cung cấp thông tin này (mất phí). Để biết thêm thông tin, xin vào trang: <https://www.ssa.gov/forms/ssa-7050.pdf>. Mẫu đơn cần điền là: **“Request for Social Security Earnings Information”** (Yêu Cầu Thông Tin Thu Nhập An Sinh Xã Hội). Mức phí quyết định dựa theo quý vị yêu cầu thông tin của bao nhiêu năm. Báo cáo này bao gồm toàn bộ tên và thông tin liên lạc của những người sử dụng lao động đã thuê quý vị và số tiền quý vị kiếm được.

Thông Tin Giới Thiệu Việc Làm: Vui lòng ghi tên, địa chỉ, và số điện thoại của ít nhất ba người cho phép quý vị ghi danh họ là người giới thiệu.

Thông Tin Tài Chính: Vui lòng lên danh sách mọi nguồn lực tài chính của quý vị, gồm cả các khoản nợ và tài sản. Quý vị cần tính mình có bao nhiêu tiền mặt, mỗi tháng nợ bao nhiêu, và xác định mình xoay sở được bao lâu với các nguồn lực tài chính có sẵn.

Giấy Khai Sinh: Để làm lại Giấy Khai Sinh ở Oregon, xin vào trang: <http://bit.ly/ORbirth>

Để lấy hồ sơ từ bang khác, vui lòng vào trang: <http://www.cdc.gov/nchs/w2w.htm>

Thẻ An Sinh Xã Hội Gốc: Để làm lại thẻ an sinh xã hội, vui lòng vào: <http://www.ssa.gov/ssnumber/ss5.htm>

Dịch Vụ Quân Dịch (Selective Service): Áp dụng cho nam giới sinh từ ngày 1 tháng 1 năm 1960 trở về sau. Xin vào trang: <https://www.sss.gov>

Bảng Điểm: Hãy liên hệ trường đại học của quý vị để biết quy trình về bảng điểm hoặc dịch vụ (Diploma Sender) với bảng tú tài GED Oregon. Để biết thêm thông tin, xin vào trang: <https://www.diplomasender.com>

Hộ chiếu Hoa Kỳ: Để biết thêm thông tin và yêu cầu thay hộ chiếu, vui lòng vào trang: <https://travel.state.gov/content/passports/en/passports.html>

Xác thực địa chỉ: Khuyến khích giấy tờ có ngày để chứng minh quý vị có mặt và có ý định cư ngụ ở Oregon, có tên quý vị, và có địa chỉ thực ở Oregon.

Biểu mẫu DD 214 (Báo cáo Chấm dứt Phục vụ Quân sự) & Giấy Xuất Ngũ: Để biết thêm thông tin mời vào: <http://www.archives.gov/veterans/military-service-records/#evetrecs>

Bắt Đầu Thu Thập Thông Tin và Giấy Tờ Để Tìm Việc Làm (tiếp theo)	Đã Có	Cần	Không áp dụng
Giấy Phép Lao Động: Nếu không phải là công dân Hoa Kỳ, quý vị sẽ cần giấy phép lao động. Để biết thêm thông tin về Giấy Phép Lao Động của Cơ Quan Di Trú và Nhập Tịch Hoa Kỳ (U.S. Citizenship and Immigration Services, USCIS), mời vào trang: http://bit.ly/UScisEAD	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giấy Nhập Tịch: Để lấy Đơn Xin Làm Lại Giấy Nhập Tịch/Quốc Tịch, vui lòng vào trang: https://www.uscis.gov/n-565	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thông Tin Biểu Mẫu I-94: Trang web chính thức cho Khách Du Lịch Tới Thăm Hoa Kỳ: Để xin hoặc lấy kết quả Biểu Mẫu I-94, Yêu Cầu Lịch Sử Du Lịch và Kiểm Tra Việc Tuân Thủ Luật Du Lịch , vui lòng vào: https://i94.cbp.dhs.gov/I94/#/home	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bản Sao Giấy Tờ Bảo Hiểm Thất Nghiệp Quý vị nên lưu lại toàn bộ thư từ gửi từ Sở Lao Động liên quan tới Bảo Hiểm Thất Nghiệp.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Thuế	Đã Có	Cần	Không áp dụng
Sở Thuế Vụ hiểu rằng mất việc có thể gây ra những vấn đề mới về thuế.			
Nếu tôi mất việc: Mất việc có thể gây ra những vấn đề mới về thuế. Bồi thường mất việc và trợ cấp thất nghiệp phải chịu thuế. Tiền trả cho ngày nghỉ và nghỉ ốm cũng phải chịu thuế. Quý vị cần đảm bảo giữ lại đủ tiền trả thuế hoặc trả dần mức thuế dự tính để tránh nhận hóa đơn lớn khi mùa thuế tới. Các khoản viện trợ chính phủ và trợ cấp thực phẩm không phải chịu thuế. Sở Thuế Vụ đã cập nhật một ấn phẩm hữu ích liệt kê một số vấn đề thuế liên quan tới mất việc. Để biết thêm thông tin, xin vào trang: https://www.irs.gov/pub/irs-pdf/p4128.pdf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Đường Dẫn Tới Các Nguồn Hỗ Trợ Phục Vụ Người Lao Động Bị Mất Việc	Đã Có	Cần	Không áp dụng
My Next Move (Bước Tiếp Theo của Tôi): Là công cụ tương tác giúp người tìm việc và học viên tìm hiểu thêm về các phương án nghề nghiệp. https://www.mynextmove.org/	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mySkills myFuture (Kỹ năng của tôi, tương lai của tôi): Cũng là công cụ tương tác giúp nhân viên bị sa thải và những người thay đổi ngành nghề khác tìm và khám phá nghề nghiệp mới. Để biết thêm thông tin, xin vào trang: www.myskillsmyfuture.org	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thuê Lại Người Lao Động: Là trang một cửa cung cấp giải pháp hỗ trợ việc làm, đào tạo, và tài chính cho người lao động bị sa thải. Để biết thêm thông tin, xin vào trang: https://www.careeronestop.org/WorkerReEmployment/default.aspx	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hướng Dẫn Về Đạo Luật WARN: Cung cấp thông tin chính về Đạo Luật Điều Chỉnh và Tái Đào Tạo Công Nhân (Worker Adjustment and Retraining Notification Act) (tập tin PDF 30 trang). Để biết thêm thông tin, xin vào trang: https://www.dol.gov/sites/dolgov/files/ETA/Layoff/pdfs/WorkerWARN2003.pdf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Danh Sách Kế Hoạch Hành Động Để Tìm Việc Làm

Vui lòng kết nối với nhân viên và các dịch vụ tại trung tâm WorkSource gần nhất (xem trang 16) để tiếp cận các chương trình, dịch vụ, hội thảo, và nguồn hỗ trợ trực tuyến giúp quý vị tìm việc. Dưới đây là Kế Hoạch Hành Động Để Tìm Việc Làm mẫu giúp quý vị lên chiến lược tìm việc làm.

Tự Đánh Giá <i>Vui lòng kiểm tra lịch hội thảo tại trung tâm WorkSource gần nhất để tìm hội thảo giúp quý vị xác định kỹ năng, khám phá nghề nghiệp, và đặt mục tiêu.</i>	Đã Có	Cần	Không áp dụng
Quý Vị Cần Gì Ở Việc Làm? Cân nhắc loại công việc, lương, địa điểm, và các yếu tố khác.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Xác Định Điểm Mạnh/Kỹ Năng: Xác định các kỹ năng, thế mạnh, và thành tích của quý vị. Phần này sẽ giúp quý vị trong việc viết sơ yếu lý lịch và thư mở đầu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Đặt Mục Tiêu: Quý vị muốn đạt được điều gì trong: 6 tháng / 1 năm / 5 năm / 10 năm? Loại công việc nào sẽ giúp quý vị đạt mục tiêu cá nhân và nghề nghiệp?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lên Kế Hoạch Tìm Việc Làm <i>Các trung tâm WorkSource cung cấp hội thảo và các nguồn hỗ trợ trực tuyến để giúp quý vị chuẩn bị sơ yếu lý lịch và sắp xếp chiến lược tìm việc làm.</i>	Đã Có	Cần	Không áp dụng
Soạn Tài Liệu Tiếp Thị của Quý Vị: Vui lòng chuẩn bị Sơ Yếu Lý Lịch, Thư Mở Đầu, Người Giới Thiệu chung, và đặt gửi Bảng Điểm. Lưu ý: Phần lớn người sử dụng lao động vẫn chấp nhận bảng điểm không chính thức.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Phát Triển Bài Quảng Cáo Chiêu Hàng: Vui lòng chuẩn bị bài quảng cáo chiêu hàng 60 giây của quý vị.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Phát Triển Câu Trả Lời Phỏng Vấn STAR: (Tình Huống, Nhiệm Vụ, Hành Động, và Kết Quả)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Địa Chỉ Email Tìm Việc Làm: Vui lòng lập địa chỉ email quý vị chỉ sử dụng để tìm việc làm. Nhờ đó quý vị có thể theo dõi email liên quan tới việc tìm việc làm. Để biết thêm thông tin, xin vào trang: http://www.gcflearnfree.org/emailbasics	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quản Lý Việc Tìm Việc Làm - Tạo Biên Bản Tìm Việc Làm: Vui lòng lập biên bản hoặc bảng theo dõi để lưu lại quý vị đã đăng sơ yếu lý lịch ở đâu, gửi hồ sơ xin việc tới đâu, ghi ngày giờ.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lên Danh Sách Liên Lạc: Hãy bắt đầu với gia đình, bạn bè, người quen, đồng nghiệp, và những người đi làm khác, những người quý vị có thể liên lạc nhờ giúp tìm việc làm, cung cấp đầu mối, cơ hội việc tìm người, hoặc thông tin. www.Linkedin.com là công cụ tốt giúp quý vị quản lý và phát triển danh sách liên lạc và mạng lưới.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Xác Định Người Sử Dụng Lao Động: Hãy lên danh sách người sử dụng lao động để gửi thư có mục tiêu, tập trung, với sơ yếu lý lịch cụ thể và thư mở đầu được cá nhân hóa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Danh Sách Kế Hoạch Hành Động Để Tìm Việc Làm (trang 2)

Tự Đánh Giá	Đã Có	Cần	Không áp dụng
Xác Định Nguồn Hỗ Trợ Việc Tìm Người: Hãy xác định các trang web, tờ báo, tổ chức chuyên môn, hội nhóm, bản tin chuyên môn, và các nguồn việc tìm người khác.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chuẩn Bị Phòng Vấn: Dù chưa được phỏng vấn, quý vị vẫn cần tập dượt. Các trung tâm WorkSource tổ chức hội thảo về phỏng vấn hoặc các nguồn hỗ trợ giúp phỏng vấn thử. Hãy tập dượt! Tập dượt nữa! Tập dượt lại!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tập Tài Liệu Thư Từ: Quý vị nên lưu toàn bộ thư từ gửi và nhận để tìm việc làm vào một chỗ. (Hãy sao lưu toàn bộ Hồ Sơ Xin Việc, Sơ Yếu Lý Lịch, Thư Mở Đầu, v.v.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tìm Việc Làm	Đã Có	Cần	Không áp dụng
Đăng Ký Xin Việc: Các trung tâm WorkSource có nhân viên, khu vực nguồn hỗ trợ, hội thảo, và nguồn hỗ trợ trực tuyến để giúp quý vị hiểu về hồ sơ xin việc ngày nay. Quý vị có thể học cách điền hồ sơ để nêu bật các kỹ năng và khả năng chuyển đổi được của mình.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Xin Giới Thiệu: Nhân viên tại các trung tâm WorkSource làm việc trực tiếp với người sử dụng lao động để thỏa mãn yêu cầu tuyển dụng.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Xác Lập Việc Tìm Việc Làm Trên Phương Tiện Truyền Thông Xã Hội và Thương Hiệu Trực Tuyến: Các trung tâm WorkSource có nhân viên, nguồn hỗ trợ, và hội thảo để giúp quý vị tìm việc trực tuyến.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Đăng Ký Với Công Ty Tuyển Dụng Địa Phương: Nhiều công ty nhân lực thực hiện các quy trình tuyển dụng và chọn lựa thay doanh nghiệp. Một số công ty nhân lực cung cấp người lao động tạm thời, và số khác cung cấp ứng viên cho các vị trí “tạm thời tới thuê hẳn”.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bảo Vệ Thông Tin Cá Nhân: Quý vị hãy bảo vệ thông tin cá nhân của mình và của những người giới thiệu cho mình, đừng gây rủi ro lộ thông tin của quý vị hay người khác. Vui lòng hạn chế thông tin liên lạc quý vị cung cấp trên trang web, và nghiên cứu chính sách quyền riêng tư và bảo mật hồ sơ trực tuyến của các trang web.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gửi Thư Có Mục Tiêu: Hãy gửi thư mở đầu và sơ yếu lý lịch cụ thể và điều chỉnh phù hợp với quý vị tới danh sách người sử dụng lao động tiềm năng mà quý vị đã xác định. Hãy liên lạc lại với người sử dụng lao động qua điện thoại hoặc email nếu sau 2 tuần không có thông tin gì.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thực Hiện Phỏng Vấn Lấy Thông Tin: Hãy thu thập thông tin từ những người quý vị cần liên lạc và những người khác trong lĩnh vực quý vị mong muốn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dự Hội Chợ và Hội Thảo Việc Làm/Ngành Nghề: Tại một số hội chợ việc làm có phỏng vấn tại chỗ. Quý vị cũng có thể gặp người mới và xác định những người sử dụng lao động có tiềm năng.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Danh Sách Kế Hoạch Hành Động Để Tìm Việc Làm (trang 3)

Tìm Việc Làm	Đã Có	Cần	Không áp dụng
Kết Nối Để Xây Dựng và Duy Trì Danh Sách Liên Lạc của Quý Vị: Hãy tham dự các câu lạc bộ việc làm, sự kiện nghề nghiệp, và tham gia www.Linkedin.com , trang web kết nối chuyên nghiệp để mở rộng, quản lý, và sắp xếp mạng lưới của quý vị.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tình nguyện: Để xây dựng kỹ năng, quý vị nên cân nhắc tham gia hoạt động tình nguyện với các tổ chức có thể giúp quý vị xây dựng sơ yếu lý lịch, hoặc trau dồi kinh nghiệm và quen biết thêm nhiều người.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tham Gia và Dự Các Sự Kiện của Tổ Chức Chuyên Môn và/hoặc Hiệp Hội: Quý vị hãy cân nhắc việc tới dự sự kiện hoặc nhận vai trò trong một tổ chức tập trung vào ngành nghề của quý vị.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quản Lý Việc Liên Lạc Lại	Đã Có	Cần	Không áp dụng
Liên Lạc Lại Với Người Sử Dụng Lao Động và Đầu Mối: Tìm việc làm là quá trình không ngừng nghỉ. Nếu quý vị đã gửi hồ sơ được hai tuần mà chưa được người sử dụng lao động phúc đáp, quý vị nên gọi điện hoặc email để hỏi về tình trạng hồ sơ xin việc. Nếu những người liên lạc của quý vị đã cho đầu mối, quý vị hãy tìm hiểu các đầu mối đó, và đặt lịch hẹn gặp phỏng vấn lấy thông tin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viết Thư Cảm Ơn: Sau khi phỏng vấn, họp, hoặc nhận đầu mối, quý vị đừng quên gửi thư hay thiệp cảm ơn viết tay. Quý vị sẽ nổi bật hơn so với ứng viên khác nếu gửi thư tay thay vì chỉ email.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tiếp Tục Nghiên Cứu Người Sử Dụng Lao Động: Trong khi quý vị nghiên cứu người sử dụng lao động và chọn lọc kết quả, đừng quên cập nhật sơ yếu lý lịch, thư mở đầu, và danh sách người giới thiệu nếu cần.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Khi Quý Vị Nhận Được Lời Mời Làm Việc	Đã Có	Cần	Không áp dụng
Công việc mới của quý vị: Hãy bắt đầu với lời mời tốt hơn bằng cách học cách thương thảo, nhất là về lương. Để biết thêm thông tin, xin vào trang: https://www.careeronestop.org/ResourcesFor/EntryLevel/negotiate-a-job-offer.aspx	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Biên Bản Hay Bảng Tìm Việc Làm: Hãy dùng biên bản để gỡ sơ yếu lý lịch khỏi địa điểm của người sử dụng lao động hoặc địa điểm trực tuyến.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Xác Minh Điều Kiện Hội Đủ Làm Việc I-9: Biểu Mẫu I-9 dùng để xác minh danh tính và điều kiện làm việc của các cá nhân được thuê để làm việc tại Hoa Kỳ. Quý vị cần chuẩn bị sẵn vào ngày đầu đi làm bằng cách điền đủ Biểu Mẫu I-9. Để điền Biểu Mẫu I-9, xin truy cập: http://bit.ly/I9quick Giấy tờ được chấp nhận để xác minh có tại đây: https://www.uscis.gov/i-9-central/acceptable-documents	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ăn Mừng Tìm Được Việc Làm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Đường Dây Hỗ Trợ Toàn Quốc SAMHSA

1-800-662-HELP (4357) TTY: 1-800-487-4889

Trang Web: www.samhsa.gov/find-help/national-helpline

Còn có tên khác là Dịch Vụ Định Tuyến Giới Thiệu Chữa Trị, Đường Dây Hỗ Trợ 24 giờ miễn phí và bảo mật này cung cấp hỗ trợ y tế, giới thiệu, và thông tin về các bệnh rối loạn tâm thần và/hoặc sử dụng ma túy, phòng bệnh, và hồi phục, bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha. Để biết thêm thông tin, xin vào trang: <https://www.samhsa.gov/find-treatment>



SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health
Services Administration

Căng Thẳng Do Mất Việc và Thất Nghiệp Mẹo Giữ Vững Lạc Quan Trong Khi Tìm Việc Làm

Để xem *Mẹo Giảm Căng Thẳng Do Mất Việc và Thất Nghiệp, Giữ Vững Lạc Quan Trong Khi Tìm Việc Làm*, xin vào trang: <http://www.helpguide.org/articles/stress/job-loss-and-unemployment-stress.htm> ©Helpguide.org. Bảo lưu mọi quyền.

Sau khi mất việc, cảm giác bị tổn thương, thấy mình dễ gặp nguy, hay tức giận là hoàn toàn bình thường. Tin tốt là, mặc dù mất việc và thất nghiệp gây căng thẳng, quý vị có nhiều cách để làm chủ lại tình hình và giữ tinh thần lạc quan. Quý vị có thể vượt qua giai đoạn khó khăn này bằng cách tự chăm sóc mình, hướng tới người khác để được giúp đỡ, và nhân cơ hội này suy nghĩ lại mục tiêu về nghề nghiệp của mình và khám phá lại điều gì thực sự khiến quý vị hạnh phúc.

Mất việc gây căng thẳng

Công việc không chỉ là cách chúng ta kiếm tiền để sống. Nó ảnh hưởng tới cách chúng ta nhìn nhận mình, và cả cách người khác đánh giá ta. Công việc giúp chúng ta sống có tổ chức, mục tiêu, và ý nghĩa. Vì vậy, mất việc và thất nghiệp là một trong số những điều gây căng thẳng nhất quý vị có thể trải qua. Ngoài việc mất thu nhập, mất việc còn kéo theo nhiều mất mát lớn nữa, trong đó có những mất mát còn khó đối mặt hơn:

- Mất bản thể chuyên nghiệp
- Mất lòng tự trọng và sự tự tin
- Mất thời gian biểu hàng ngày
- Mất hoạt động có mục đích
- Mất mạng lưới xã hội tại chỗ làm
- Mất cảm giác an toàn

Sau khi mất việc, đau khổ là bình thường

Đau khổ là phản ứng tự nhiên trước mất mát, bao gồm cả mất việc. Mất việc ép quý vị thay đổi thật nhanh. Quý vị có thể thấy tức giận, đau đớn, hoang hốt, bị phản bội, và sợ hãi. Quý vị cần biết những cảm xúc này hoàn toàn bình thường. Quý vị hoàn toàn có quyền thấy đau đớn, nên hãy chấp nhận cảm xúc của mình, đừng quá khắt khe với bản thân. Quý vị hãy nhớ rằng nhiều, có thể là phần lớn, người thành đạt đã trải qua thất bại lớn trong nghề nghiệp. Nhưng họ đã lật ngược ván bài với các thất bại đó bằng cách đứng dậy, rút ra bài học, và thử lại. Khi những điều chẳng lành xảy ra với quý vị - ví dụ như thất nghiệp - quý vị có thể vượt qua khó khăn và nhờ đó trở nên mạnh mẽ, kiên cường hơn. Mời vào trang: <https://www.helpguide.org/articles/grief/coping-with-grief-and-loss.htm>

Mẹo 1 để đối phó với căng thẳng do mất việc và thất nghiệp:

Đối mặt với cảm xúc: Nỗi sợ, trầm cảm, và lo âu sẽ cản trở quý vị quay lại thị trường lao động, nên việc chủ động xử lý cảm xúc và tìm cách lành mạnh để tiếp tục rất quan trọng. Công nhận cảm xúc của mình và thách thức các suy nghĩ tiêu cực sẽ giúp quý vị xử lý mất mát và bước tiếp.

Sống sót qua “tàu lượn cảm xúc” của việc thất nghiệp và mất việc

Viết về cảm xúc: Hãy biểu lộ mọi điều quý vị cảm thấy về việc bị sa thải hay mất việc, kể cả những điều quý vị ước mình đã nói (hoặc giá mà đừng nói) với sếp cũ. Việc này đặc biệt giúp giải phóng cảm xúc, nhất là nếu quá trình sa thải hay thôi việc của quý vị thiếu tôn trọng quý vị.

- **Chấp nhận thực tế:** Mặc dù công nhận việc mất việc và thất nghiệp rất quan trọng, nhưng việc tránh ủ ê cũng quan trọng không kém. Thay vì cứ trở đi trở lại việc mất việc - bắt công ra sao; bị xử lý kém như thế nào; đáng nhẽ quý vị nên làm gì để giữ việc; giá mà mọi chuyện không phải vậy thì đời sẽ tươi vui hơn rất nhiều - quý vị nên cố gắng chấp nhận tình cảnh. Càng sớm chấp nhận thì quý vị càng sớm chuyển sang giai đoạn tiếp theo trong đời.
- **Đừng tự dằn vặt mình:** Rất dễ tự chỉ trích hay đổ lỗi cho bản thân khi quý vị bị mất việc và thất nghiệp. Nhưng quý vị cũng cần tránh xỉ vả bản thân. Quý vị cần phải tự tin trong quá trình tìm việc mới. Hãy thách thức mọi suy nghĩ tiêu cực xuất hiện trong đầu quý vị. Nếu quý vị bắt đầu nghĩ “Minh là đồ bất tài vô dụng,” hãy viết ra bằng chứng chứng minh câu đó sai (“Minh mất việc vì khủng hoảng kinh tế, chứ không phải vì mình làm việc dở.”).
- **Tìm mặt tích cực của vấn đề:** Nếu rút ra được bài học từ mất mát, quý vị sẽ dễ dàng chấp nhận việc mất việc hơn. Quý vị học được gì từ trải nghiệm này? Có thể vì mất việc và thất nghiệp, quý vị có cơ hội suy nghĩ lại mình muốn gì trên đời và nghĩ lại ưu tiên nghề nghiệp. Có thể trải nghiệm này đã khiến quý vị mạnh mẽ hơn. Nếu tìm, ắt quý vị sẽ thấy thứ đáng giá.

Cẩn Thận Chăm Bầy

- “Chui vào hang” trú ẩn chỉ tạm thời an ủi quý vị thôi, nhưng không giúp ích gì được nếu thời gian quý vị ở trong đó không có tính xây dựng. Quý vị có thể nâng lòng tự trọng của mình lên nhờ thái độ tích cực và nhiệt tình hỗ trợ của người thân và bạn bè xung quanh.
- Xả cơn giận và bức bối có thể chỉ làm quý vị khó chịu thêm nếu cảm thấy mình đang bị mọi người thương hại. Có những kẻ thật sự sung sướng tận hưởng trước nỗi đau khổ và vận xui của người khác.
- Rượu bia cùng lắm cũng chỉ giải tỏa tạm thời, và đối với một số người, nó có thể dẫn đến nghiện nặng suốt đời.

Nguồn: [Trường Đại học Georgia \(The University of Georgia\)](#)

Mẹo 2 để đối phó với căng thẳng do mất việc và thất nghiệp:

Hướng ra ngoài: Khi phải đối mặt với việc mất việc và thất nghiệp, quý vị đừng đánh giá thấp tầm quan trọng của người khác. Hãy chủ động. Hãy thông báo với mọi người là quý vị đã mất việc và đang tìm việc làm.

Hành động sẽ giúp quý vị cảm thấy mình làm chủ tình hình hơn - và ai biết được những cơ hội nào sẽ xuất hiện. Hơn nữa, quý vị có thể ngạc nhiên và vui vì nhiều người nhiệt tình ủng hộ và giúp đỡ. Thậm chí những lời đồng cảm và khích lệ đơn giản cũng vô cùng đáng giá trong giai đoạn khó khăn này.

Tìm đến người quý vị tin tưởng để được hỗ trợ: Hãy chia sẻ những điều quý vị đang phải trải qua với những người quý vị yêu thương và tin tưởng. Hãy nhờ giúp những việc quý vị cần. Đừng cố gắng gánh vác căng thẳng vì mất việc và thất nghiệp một mình. Quý vị có thể tự nhiên muốn lùi lại vì xấu hổ, ngưng ngưng, hay cố không nhờ ai giúp vì lòng tự trọng. Nhưng quý vị hãy tránh xu hướng cô lập bản thân. Quý vị sẽ chỉ thấy khổ sở hơn mà thôi.

Tham gia hoặc mở câu lạc bộ việc làm: Những người tìm việc làm khác có thể là những nguồn khích lệ, hỗ trợ, và đầu mối tìm việc vô giá. Quý vị có thể tiếp cận nguồn lực này bằng cách tham gia hoặc mở câu lạc bộ việc làm. Gặp những người tìm việc khác có thể khích lệ, động viên, và giúp quý vị giữ vững mục tiêu tìm việc làm.

Quý vị có thể tìm câu lạc bộ việc làm tại địa phương nhờ:

- Thư viện công địa phương
- Các trung tâm nghề nghiệp tại trường đại học, cao đẳng
- Các trang web kết nối chuyên nghiệp
- Mục rao vặt hay nghề nghiệp trên báo
- Các đường dẫn trong mục Nguồn Hỗ Trợ & Giới Thiệu dưới đây

Giữ kết nối: Phần lớn cơ hội việc tìm người không được đăng quảng cáo; các vị trí được lấp đầy nhờ truyền miệng. Vì vậy kết nối là cách tìm việc tốt nhất. Rất tiếc là nhiều người tìm việc làm ngại tận dụng việc kết nối vì sợ người khác nghĩ mình ép người ta, gây khó chịu, hay ích kỷ. Nhưng kết nối không phải là sử dụng người

khác hay hung hăng tự quảng cáo bản thân - nó là việc xây dựng các mối quan hệ. Trong khi tìm việc mới, các mối quan hệ này có thể cung cấp những lời phản hồi, khuyến bảo, và sự hỗ trợ rất cần thiết.

Kết nối dễ hơn quý vị tưởng: Nghe việc kết nối có vẻ dễ sợ hay khó khăn lắm - nhất là về việc tìm việc làm hay nhờ vả người khác - nhưng không nhất thiết vậy đâu. Kết nối có thể là trải nghiệm vui, bổ ích, kể cả khi quý vị ngại ngùng hay cảm thấy mình không quen biết nhiều người. Mời đọc: [Mẹo Kết Nối Việc Làm tại: https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/job-networking-tips.htm](https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/job-networking-tips.htm)

Mẹo 3 để đối phó với căng thẳng do mất việc và thất nghiệp:

Đưa gia đình quý vị vào cuộc: Tình trạng thất nghiệp ảnh hưởng tới cả gia đình, nên quý vị hãy cởi mở về vấn đề này. Hãy cập nhật thông tin với gia đình và để họ tham gia vào các quyết định lớn. Giữ bí mật chuyện mất việc hay thất nghiệp sẽ chỉ khiến tình hình tệ hơn thôi. Cả gia đình cùng nhau hợp tác sẽ giúp quý vị sống và phát triển, kể cả trong giai đoạn khó khăn này.

- **Cập nhật thông tin với gia đình:** Quý vị hãy nói chuyện với gia đình về kế hoạch tìm việc làm, cho họ biết quý vị dành thời gian làm gì, cập nhật về những tiến triển tốt, và cho họ biết họ có thể giúp quý vị thế nào khi đang thất nghiệp.
- **Lắng nghe những mối lo của họ:** Gia đình của quý vị lo cho quý vị, và cả cuộc sống cùng tương lai ổn định của họ nữa. Hãy cho cơ hội nói về những mối lo và đưa ra gợi ý về việc quý vị bị mất việc làm và thất nghiệp.
- **Dành thời gian vui chơi với gia đình:** Hãy sắp xếp thời gian vui chơi với gia đình thường xuyên để quý vị có thể tận hưởng cuộc sống bên nhau, xả hơi, và quên những nỗi khổ vì mất việc và thất nghiệp. Như vậy cả gia đình sẽ giữ được thái độ tích cực.

Giúp Con Cái Đối Phó Với Việc Cha Mẹ Mất Việc

Con cái có thể bị ảnh hưởng sâu sắc vì cha mẹ mất việc. Con quý vị cần biết chuyện gì đã xảy ra và ảnh hưởng tới gia đình như thế nào. Tuy nhiên, quý vị cần cố gắng không đặt gánh nặng quá lớn lên con bằng cách chia sẻ quá nhiều chi tiết về cảm xúc hay tài chính.

- **Hãy thẳng thắn nói chuyện với con cái:** Việc để con quý vị biết tình hình là rất quan trọng. Khi tự tưởng tượng ra “kịch bản”, trẻ nhỏ rất hay nghĩ ra những tình huống khủng khiếp nhất, nên sự thật có thể ít ghê sợ hơn rất nhiều so với những gì trẻ tưởng tượng.
- **Cần đảm bảo con cái quý vị biết đây không phải lỗi của ai cả:** Trẻ có thể sẽ không hiểu về việc mất việc làm và ngay lập tức nghĩ lỗi là tại *quý vị*. Hoặc trẻ có thể cảm thấy rằng *chính mình* làm bố mẹ mất việc, hay là gánh nặng tài chính cho bố mẹ. Trẻ cần được trấn an về việc này, ở bất kỳ độ tuổi nào.
- **Con trẻ cần cảm thấy mình hữu ích:** Con quý vị muốn giúp bố mẹ, và yêu cầu trẻ cắt giảm tiền tiêu vặt, chưa mua những thứ đắt tiền vội, hay nhận việc làm sau giờ học, có thể giúp trẻ cảm thấy mình là thành viên trong đội.

Mẹo 4 để đối phó với căng thẳng do mất việc và thất nghiệp:

Hãy tự chăm sóc mình: Quý vị cần hiểu biết và giảm căng thẳng ngầm. Sự căng thẳng do mất việc và thất nghiệp có thể ảnh hưởng nghiêm trọng tới sức khỏe. Bây giờ lại càng là lúc quý vị cần tự chăm sóc mình. Có nghĩa là thỏa mãn những nhu cầu về tinh cảm và thể chất, và ưu tiên việc quản lý căng thẳng.

Mẹo quản lý căng thẳng vì thất nghiệp:

- **Hãy giữ cuộc sống cân bằng:** Quý vị đừng quá lao mình vào tìm việc. Hãy dành thời gian vui chơi, nghỉ ngơi, và thư giãn - những điều giúp quý vị phục hồi sức sống. Công cuộc tìm việc làm sẽ hiệu quả hơn nếu quý vị giữ phong độ đỉnh cao về tinh thần, cảm xúc, và thể chất.
- **Dành thời gian tập thể dục thường xuyên:** Tập thể dục có thể là phương pháp xả căng thẳng và lo lắng hiệu quả trong lúc quý vị đang thất nghiệp và tìm việc. Nó cũng giúp phần chấn tinh thần và tăng năng lượng. Quý vị nên cố gắng tập thể dục tối thiểu 30 phút một ngày vào phần lớn ngày trong tuần. Để biết thêm thông tin, xin vào trang: <http://www.helpguide.org/articles/exercise-fitness/easy-ways-to-start-exercising.htm>
- **Ngủ đủ:** Giấc ngủ ảnh hưởng rất lớn tới tâm trạng và hiệu quả làm việc của quý vị. Quý vị cần đảm bảo ngủ đủ 7 đến 8 tiếng mỗi đêm. Như vậy quý vị sẽ điều khiển được mức căng thẳng và giữ tập trung trong suốt quá trình tìm việc làm. Để biết thêm thông tin, xin vào trang: <http://www.helpguide.org/articles/sleep/how-to-sleep-better.htm>
- **Tập các kỹ thuật thư giãn:** Các kỹ thuật thư giãn như thở sâu, thiền, và yoga là thuốc giải căng thẳng mạnh mẽ. Chúng cũng giúp tăng cảm giác an lành và vui tươi, và dạy quý vị cách giữ bình tĩnh trong trường hợp khó khăn - bao gồm cả việc mất việc và thất nghiệp. Để biết thêm thông tin, xin vào trang: <http://www.helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm>

Giữ vững lạc quan trong công cuộc tìm việc lâu dài

Công cuộc tìm việc lâu dài có thể ăn mòn thái độ và quan điểm của quý vị, nhất là khi đang thất nghiệp. Nếu quá trình tìm việc lâu hơn quý vị nghĩ, các mẹo sau có thể giúp quý vị tập trung và lạc quan.

- **Giữ thời gian biểu hàng ngày:** Khi không có công việc phải báo cáo hàng ngày, quý vị rất dễ mất động lực. Hãy coi công cuộc tìm việc làm như công việc bình thường, có giờ bắt đầu làm và giờ kết thúc. Tuân theo kế hoạch đã đặt sẵn sẽ giúp quý vị làm việc hiệu quả và có kết quả hơn khi thất nghiệp.
- **Lập kế hoạch tìm việc làm:** Tránh bị ngập bằng cách chia các mục tiêu lớn thành những bước nhỏ, dễ quản lý. Thay vì cố gắng làm mọi thứ cùng lúc, hãy đặt ưu tiên. Nếu không may mắn trong việc tìm việc làm, quý vị hãy dành thời gian để suy nghĩ lại về mục tiêu của mình.
- **Lên danh sách điểm tốt:** Quý vị hãy lập danh sách những điều mình ưa ở chính mình, bao gồm kỹ năng, tính cách, thành tích, và thành công. Hãy viết ra mình tự hào về những dự án gì, vượt trội trong những hoàn cảnh nào, và giỏi làm việc gì. Hãy thường xuyên trở lại danh sách này để nhắc mình nhớ những điểm mạnh của riêng mình.
- **Hoạt động tình nguyện:** Thất nghiệp có thể ăn mòn lòng tự trọng và khiến quý vị thấy mình vô dụng. Hoạt động tình nguyện giúp quý vị giữ cảm giác mình còn có giá trị và sống có mục đích. Giúp người khác sẽ cải thiện tâm trạng của quý vị ngay. Để biết thêm thông tin, xin vào trang: [Hoạt động tình nguyện còn có thể cung cấp kinh nghiệm ngành nghề, hỗ trợ từ xã hội, và các cơ hội kết nối.](#)

Tập trung vào những điều quý vị điều khiển được: Quý vị không thể điều khiển việc người sử dụng lao động gọi lại nhanh hay chậm, hay liệu họ có quyết định thuê quý vị không. Thay vì phí năng lượng quý giá vào những thứ ngoài tầm tay, quý vị hãy chú ý tới những thứ mình có thể điều khiển khi đang thất nghiệp. Những điều như viết thư mở đầu và sơ yếu lý lịch thật hay, phù hợp với công ty quý vị muốn làm việc. Hay là sắp xếp lịch họp với những người liên lạc kết nối của quý vị nữa. Để biết thêm thông tin, xin vào trang:

<http://www.helpguide.org/articles/stress/job-loss-and-unemployment-stress.htm#reach>

©Helpguide.org. Bảo lưu mọi quyền. Mời vào trang www.HELPGUIDE.ORG để biết thêm thông tin và đọc các bài liên quan.

Lines for Life (Đường Dây Sự Sống)

Trang Web: <https://www.linesforlife.org>



ĐƯỜNG DÂY NÓNG PHÒNG CHỐNG TỰ TỬ

Vui lòng gọi hoặc nhắn tin tới: 988 (24 giờ/7 ngày/365 ngày trong năm)

Nói chuyện trực tuyến tại: www.988lifeline.org/chat (24/7/365)

ĐƯỜNG DÂY HỖ TRỢ VỀ RƯỢU VÀ MA TÚY

Hãy gọi: 800-923-4357 (24/7/365) Nhắn tin: **RecoveryNow** tới số 839863 (2 giờ - 6 giờ chiều múi giờ Thái Bình Dương (Pacific Time) hàng ngày)

Đường Dây Hỗ Trợ Về Bia Rượu và Ma Túy giúp bất cứ ai cần thông tin, hỗ trợ, hay tiếp cận các nguồn hỗ trợ và biện pháp chữa trị nghiện rượu hay ma túy.

ĐƯỜNG DÂY HỖ TRỢ QUÂN ĐỘI

Hãy gọi: 888-457-4838 (24/7/365) Nhắn tin: **MIL1** tới số 839863 (2 giờ - 6 giờ chiều, múi giờ Thái Bình Dương hàng ngày)

Hỗ trợ quân nhân, cựu chiến binh, và gia đình, không liên quan tới bất cứ chi nhánh của quân chủng hay chính quyền nào.

ĐƯỜNG DÂY HỖ TRỢ THANH THIẾU NIÊN

Hãy gọi: 877-968-8491 Nhắn tin: **teen2teen** to 839863 Trò chuyện online: www.oregonyouthline.org

Đây là đường dây hỗ trợ khủng hoảng giữa thanh thiếu niên với nhau. Hãy liên hệ với chúng tôi về bất cứ vấn đề gì làm bạn khó chịu; không vấn đề nào là quá to hay quá nhỏ. Thanh thiếu niên nghe máy hỗ trợ hàng ngày từ 4 giờ chiều đến 10 giờ tối theo múi giờ Thái Bình Dương (sau giờ làm việc, Lines for Life sẽ trả lời cuộc gọi).

Nhật Ký Biết Ơn Khi Tìm Việc Làm

Tên:

Ngày

Hôm nay mình làm gì khiến mình tự hào?

Hôm nay mình tỏ thái độ tích cực ra sao?

Hôm nay bạn bè, gia đình, hay người xung quanh mình tỏ thái độ tích cực ra sao?

Hôm nay mình giúp đỡ người khác ra sao?

Hôm nay người khác giúp mình ra sao?

Hôm nay mình đạt được bước nhỏ gì?

Hôm nay mình bước ra khỏi vùng an toàn và liều một điều nhỏ như thế nào?

Nhật Ký Biết Ơn Khi Tìm Việc Làm Trang 2

Ngày	Hôm nay mình tập dượt trong đầu một kết quả tích cực như thế nào?
	Hôm nay ngoại hình của mình truyền tải thông điệp gì?
	Hôm nay có việc gì xảy ra mà mình không lường được? Mình đã chọn phản ứng ra sao?
	Lời khẳng định tích cực của mình hôm nay là gì?
	Hôm nay mình làm gì để giảm căng thẳng?
	5 điều mình biết ơn hôm nay.

"Lòng biết ơn mở khóa cho cuộc sống đủ đầy. Nó giúp những gì chúng ta có là đủ, và hơn thế nữa. Nó biến sự phủ nhận thành chấp nhận, hỗn loạn thành trật tự, rối rắm thành sáng tỏ... Nó biến vấn đề thành món quà, thất bại hóa thành công, điều khôn lường thành giây phút hoàn hảo, và lỗi lầm thành các sự kiện quan trọng. Lòng biết ơn giúp chúng ta hiểu quá khứ, sống an lành hôm nay, và tạo tầm nhìn cho ngày mai."

Melody Beattie

Điện Thoại

Chúng tôi sẵn sàng nghe điện thoại của quý vị 24 tiếng một ngày, 7 ngày một tuần.

- Vui lòng gọi **211** hoặc **1-866-698-6155**
- TTY: nhấn **7-1-1** và gọi số **1-866-698-6155**
- Một số loại điện thoại gọi bằng âm thanh được truyền qua giao thức internet (Voice Over Internet Protocol - VOIP) hoặc gọi bằng Wifi có thể không gọi được cho số 211. Nếu vậy, vui lòng dùng đường dây miễn phí của chúng tôi: **1-866-698-6155**

Có dịch vụ phiên dịch theo yêu cầu. Xin lưu ý: Trong tình trạng khẩn cấp, thời gian trả lời của 221info có thể thay đổi. Lịch trả lời điện thoại cũng có thể thay đổi tùy chương trình.

Nhắn Tin hoặc Email

Quý vị có thể liên lạc với đội ngũ 221info từ thứ 2 đến thứ 6 qua tin nhắn, email, trên trang web, hoặc qua ứng dụng di động của chúng tôi. Quý vị có thể nhắn tin và email bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha.

- Vui lòng nhắn mã zip của quý vị tới **898211 (TXT211)** – từ thứ 2 đến thứ 7, 9 giờ sáng - 5 giờ chiều.
- Email: **help@211info.org** – Trả lời trong vòng 24 tiếng
- Vui lòng tải ứng dụng **211info** từ App Store của Apple hoặc phiên bản Android từ Cửa hàng Google Play.

Người Lao Động Bị Sa Thải ở
Oregon

Nhận Một - WorkSource

Kết Nối Với Nguồn Hỗ Trợ - Khám Phá Cơ Hội
Mở Đường Tới Việc Làm

Vui lòng xem trang 16 để biết địa điểm trung tâm WorkSource gần nhất hỗ trợ
quý vị tìm việc làm hoặc kết nối với các cơ hội đào tạo việc làm hay giáo dục

Mọi Câu Hỏi, Góp Ý, hay Nhận Xét về Hướng Dẫn này vui lòng gửi cho Đơn Vị Người Lao Động Bị Mất Việc ở Oregon tại: HECC.DW-Oregon@hecc.oregon.gov

TỪ CHỐI TRÁCH NHIỆM: Văn Phòng Đầu Tư Lực Lượng Lao Động, Hội Đồng Điều Phối Giáo Dục Sau Đại Học không điều khiển và không thể đảm bảo mức liên quan, đúng thời điểm, hay độ chính xác của nội dung do các trang web và tổ chức khác cung cấp. Văn Phòng Đầu Tư Lực Lượng Lao Động HECC cũng không chứng thực được các trang web hay tổ chức khác, và cả quan điểm, sản phẩm, và dịch vụ của họ. Văn Phòng Đầu Tư Lực Lượng Lao Động, Hội Đồng Điều Phối Giáo Dục Sau Đại Học (HECC) là Tổ chức/Chương trình về Cơ Hội Việc Làm Bình Đẳng. Chúng tôi cung cấp các trợ giúp, dịch vụ phụ trợ, và hình thức trình bày khác theo yêu cầu cho các cá nhân khuyết tật. Hỗ trợ ngôn ngữ có sẵn miễn phí cho người có trình độ tiếng Anh hạn chế. Vui lòng liên hệ với HECC để được hỗ trợ: <http://www.oregon.gov/highered/Pages/index.aspx>