

找工作的要求

必须找工作又开始成为了必要条件。

由于新冠疫情危机，华盛顿州州长在立法机关的支持下，在疫情开始时暂停了获得失业保险的求职要求。随着经济复苏，**此求职要求又回来了**。这意味着您每周必须寻找工作并记录至少三项获得批准的求职活动，才能保持领取失业保险金的资格。

求职要求何时重新生效？

- 在 7 月 4 日至 7 月 10 日这一周开始您的求职活动。
- 如果您完成了要求的求职活动，您可以就从 7 月 11 日那一周开始的每周申请中的求职问题回答“是”。在未来的每周申请内，我们将要求您报告您求职活动的详细信息。
 - 重要提示：记录您的求职活动，以防我们要求查看。您可以使用我们的求职日志来使求职活动的记录容易一点。

在本页面您将获得以下信息

• [求职活动列表](#)

• [常见问题](#)

• [获得求职方面的帮助](#)

求职活动列表

让求职活动为您服务

下列表格包括当前已获批准的求职活动。如果您正在领取常规失业保险或疫情期间紧急失业补偿 (Pandemic Emergency Unemployment Compensation, PEUC)，您必须每周都完成求职活动，才能保持领取失业保险的资格。如果您正在接受疫情失业援助 (Pandemic Unemployment Assistance, PUA)，您必须完成一项经批准的求职活动，但我们强烈建议您完成三项。

为了使您的求职活动更有意义，我们最近扩展了此列表——并提供了许多可以在网上完成的选择！

雇主在全州范围内招聘，因此无论您的经验怎样，无论您从事什么行业，让这些求职活动为您服务，并帮助您找到真正想要的工作。

求职活动类型	经批准的求职活动	求职活动记录建议	获准享受延长福利*
联系雇主	联系雇主（申请、工作信息收集访谈、工作面试、后续对话或电子邮件）	职位名称或其参考编号、雇主或企业名称、有关您如何联系（线下、线上、电话、电子邮件或其他）雇主或企业的信息	X
WorkSource	在 WorkSourceWA.com 上设置一个帐户	您的帐户页面的屏幕截图	
WorkSource	在 WorkSourceWA.com 上上传您的简历，使其可供雇主搜索	保存屏幕截图或简历副本	
WorkSource	参加由 WorkSource 举办的线下或线上研讨会（Workshop）	研讨会名称、日期、时间和地点	
WorkSource	参加由 WorkSource 举办的线下或线上招聘会或招聘活动，并联系至少一位雇主	活动名称、日期和有关您参加的地点或方式的信息，雇主名称	
WorkSource	参加由 WorkSource 举办的工作俱乐部	俱乐部名称、日期以及您参加的方式或地点	
WorkSource	参加再就业服务和资格评估 (Reemployment Services and Eligibility Assessment, RESEA) 的初始或后续预约	活动名称、日期以及完成地点或方式	

WorkSource	参加由 WorkSource 举办的一般性的工作俱乐部	活动名称、日期以及您参加的地点或方式（线上或线下）	
WorkSource	与 WorkSource 专家或职业指导教练会面，了解有关 Title I 的服务	活动名称、日期以及完成地点或方式	
WorkSource	参加《劳动力创新与机会法案》（《Workforce Innovation and Opportunity Act》，《WIOA》） Title I-B 计划并制定个人就业计划	活动名称、日期以及完成地点或方式	
WorkSource	报名参加《WIOA》 Title I-B 计划并接受至少一项基本或个人化的职业指导服务，例如参加劳动力准备、理财基本知识或短期职业准备课程。	活动名称、日期以及完成地点或方式	
WorkSource	参加《WIOA》 Title I-B 在职人员培训（incumbent worker training）	活动名称、日期以及完成地点或方式	
WorkSource	参与《WIOA》 Title I-B 有偿或无偿工作或实习	活动名称、日期以及完成地点或方式	
WorkSource	参加《WIOA》 Title I-B 在职培训（on-the-job training）	活动名称、日期以及完成地点或方式	
其他	在 esd.wa.gov/labormarketinfo 上进行劳动力市场研究	信息的链接或屏幕截图	
其他	观看有关求职主题的在线视频，例如 YouTube 视频（例如：如何	保存视频链接或视频启动页面的屏幕截图	

	写求职信、简历写作或面试技巧)		
其他	准备一篇 30 秒长的，可以在招聘会或面试中使用的自我介绍	屏幕截图或文档	
其他	在求职网站 (Indeed、LinkedIn、Glassdoor、CareerBuilder、Monster、Google Careers 或其他) 上建立一个新帐户或更新您在求职网站上拥有的帐户并搜索职位空缺	您的个人资料页面和职位空缺的链接或屏幕截图	
其他	建立一个帐户并通过在线求职申请 (Job Scan、Bright Move、Hiring Solved 或其他) 发布您的简历和求职信	显示您成功创建的帐户和特定职位空缺的页面链接或屏幕截图	
其他	与私人职业指导教练或服务签约	协议的链接或屏幕截图	
其他	注册长期职业安置、招聘人或猎头服务	您注册服务的页面屏幕截图	
其他	参加与求职相关的网络研讨会或由职业安置机构举办的课程	页面链接或屏幕截图以记录您的完成情况	
其他	参加线下或线上招聘会或招聘活动，并与至少一位雇主取得联系	从招聘会代表那里得到的注册信或电子邮件；雇主或企业名称、有关您如何联系 (线下、线上、电话、电子邮件或其他) 雇主或联系企业的信息	X
其他	网上或远程工作见习	来自你所见习的人的信件或电子邮件的副本。如果这个见习是针对一个特定的空缺职位，此见习活动可以算作	X

		一个申请延长福利时所要求提供的雇主的联系信息 171/5000	
其他	参加一个非政府组织或社区举办的 工作俱乐部	来自俱乐部领导或赞助人的 信函或电子邮件	
其他	参加非政府的组织举办的在职培 训 (OJT) Participate in private on-the-job training (OJT)	公司名称、职位类型以及完 成地点或方式。如果此工作 见习是针对特定的空缺职 位, 则可以将其算作一个申 请延长福利时所要求提供的 雇主的联系信息	X
其他	完成在线兴趣清单 (例如, Strong、My Next Move、 Myers/Briggs)	完成结果的链接或屏幕截图	
其他	完成 ACT WorkKeys 评估	完成结果的链接或屏幕截图	
其他	获得国家工作准备证书 (National Work Readiness Credential)	屏幕截图或证书扫描件	
其他	参加职业技能培训或计算机课程	您的注册收据的屏幕截图或 副本	
其他	参加计算机基础知识课程	您的注册收据的屏幕截图或 副本	
其他	参加英语作为第二语言 (ESL)的 课程	注册收据的姓名、日期和地 点、屏幕截图或扫描件	
其他	参加领英(LinkedIn)学习认证课 程, 或类似在线学习平台上颁发 结业证书的课程。	课程完成页面的链接或屏幕 截图	

其他	通过参与非政府机构有偿或无偿工作或实习来获得经验	来自雇主的信函或电子邮件	
仅限个体经营者和/或企业主	向新客户和潜在客户宣传您的业务。	您的广告的连接或屏幕截图 (数字、报纸、社交媒体等)	
仅限个体经营者和/或企业主	竞标工作。	投标文件的复印件或图片。	
仅限个体经营者和/或企业主	联系潜在客户或以前的客户	联系过的客户的姓名、日期及联系方式 (邮箱或电话)	
仅限个体经营者和/或企业主	参加线上或线下研讨会, 以发展与商业相关的技能或学习一门新手艺。	报名信或确认出席的电子邮件, 或完成研讨会的证书	
仅限个体经营者和/或企业主	使用小型企业服务, 或咨询小型企业发展中心 (Small Business Development Center, SBDC) 专业人员。 (例如, 使用 www.business.wa.gov 或 www.sba.gov 等网站上的服务。)	显示访问和参与小型企业服务网站的屏幕截图。 SBDC 专业人员的姓名和联系方式。	
仅限个体经营者和/或企业主	其他显示您为建立您的生意而积极努力的活动。	在认证服务部 (Department of Licensing) 续签您的专业执照或在税务部 (Department of Revenue) 续签营业执照的屏幕截图或图片。 您的商业贷款信贷员的姓名和联系方式。	

		带有您的企业网站的网站更新时间戳的屏幕截图。 您参加或主持的社交活动的屏幕截图。	
	*扩展福利 (EB) 计划允许最多 20 周的额外福利，但有更严格的求职要求。此表上带有复选标记 (X) 的活动意味着它们将满足更严格的 EB 求职要求。EB 目前在华盛顿州不可用。		

求职要求常见问题

我正在接受疫情失业援助 (Pandemic Unemployment Assistance, PUA)。我需要找工作吗？

需要。 即使您在接受 PUA，您也必须完成至少一项经批准的求职活动。我们强烈建议您至少完成三项求职活动，因为：

- **PUA 福利计划将于 2021 年 9 月初结束。** 在此之前积极寻找工作将有助于在您的福利消失之前提前找到工作。
- **它可以防止将来可能出现的问题。** 如果我们需要重新评估您的申请，并发现您过去几周有资格领取常规失业保险金而不是 PUA，完成三项搜索将满足常规失业保险金的要求，并可能防止过去几周出现问题或多领了失业保险金的问题。您可以在我们网站的[潜在新申请提醒 \(Potential new claim alert\)](#) 页面 (英文) 上详细了解我们为什么要重新评估您的申请。

我无法工作，因为我感染 COVID-19 的风险很高。我还需要完成求职活动吗？

需要。 如果您失业，法律要求您必须完成所需的求职活动才能保持领取失业保险的资格。

- 请记住，有许多活动可以通过在网上完成。
- 您还可以继续寻找可以在家完成的合适的远程工作。

我正在领取疫情紧急失业补偿 (PEUC)。我的求职要求是否有所不同？

没有不同。您的求职要求与领取常规失业保险时的求职要求相同。您必须每周至少完成三项经批准的求职活动，才能保持领取此福利的资格。

我是个体经营者和/或拥有一家企业。我还需要完成求职活动吗？

需要。根据法律，您确实需要完成求职活动才能保持获得福利的资格。如果您正在接受 PUA，则需要至少完成一项求职活动。如果您正在领取常规失业保险，您需要完成至少三个求职活动。

需要知道的三件事：

1. 大多数活动不包括向其他雇主申请工作。
2. 我们添加了特定于个体经营者和企业主的经批准的求职活动，以使您可以以与您更相关的方式满足此要求。
3. 您可以完成任何经批准的活动以满足要求。您不必只进行那些为个体经营者和/或企业主制定批准的求职活动。

因为疫情，我在做非全职的工作。我还需要找工作才能领取失业保险金吗？

需要。即使您从事非全职工作，您也必须寻找合适的全职工作。

我在照顾别人，不能工作。我还需要找工作才能领取失业保险金吗？

需要。您必须继续满足求职要求，才能保持领取失业保险的资格，即使您正在照顾其他人。这包括照顾因疫情而无法去学校或托儿所的儿童。

您是否正在享受带薪家庭照顾假和病假 (Paid Family and Medical Leave benefits)？该计划与失业保险不同，有不同的要求。如果您因为需要照顾生病或受伤的家庭成员而获得带薪家庭照顾假和病假，求职要求则不适用。有关该项目的更多信息，请访问 paidleave.wa.gov (英文)。您不能同时领取失业保险和享受带薪家庭照顾假和病假。

我有一个工作机会，但要等到求职要求重新生效后才能开始工作。在我开始新工作之前，我还需要找工作来领取失业保险金吗？

不需要，但您需要申请待工作状态 (standby)。待工作状态允许您在不找工作的情况下继续领取福利，只要您有获得批准的理由即可。您可以在我们网站的[临时裁员](#)、[待工作状态和休](#)

[假页面 \(Temporary layoffs, standby and furloughs page\)](#) (英文) 上了解有关待工作的更多信息。

我在今年早些时候或更早的时候申请了待工作状态，当时我放弃了找工作。当求职要求重新生效时，我是否需要提交新的待工作状态申请？

在疫情之前提出的待工作状态要求不再有效。由于免除求职要求的行政命令已于 2021 年 7 月 4 日解除，您或您的雇主将需要再次申请待工作状态。请在[临时裁员、待工作状态和休假页面](#) (英文) 上了解有关如何执行此操作的更多信息。

申领失业保险金的基本要求是什么？

在申请失业保险金时，您必须：

- 能够工作。
- 有时间工作。
- 积极寻找合适的工作，除非我们另有说明。
- 在 WorkSource 就业中心或当地就业中心（如果住在华盛顿以外）注册您有意向工作。

在领取失业保险金时，您通常必须寻找合适的工作并记录您的求职记录，以保持获得救济金的资格。您每周需要记录总共三项经批准的求职活动。您可以在提交每周失业保险申请时在线记录此信息，如果您通过电话提交失业保险申请，则可以使用我们的[纸质求职日志](#) (英文) 来记录。WorkSource 提供的项目和服务可以帮助您更快地重新就业。

在进行和记录您的求职时，了解您的责任非常重要，以避免可能导致您不得不偿还您获得的失业保险的错误。

我可以多次进行相同的求职活动并将它们计入多项求职活动吗？

不可以。您不能多次进行完全相同的活动并将其计为多项求职活动。例如：

- 您不能多次观看同一个视频，或多次申请同一份工作并将其计为多项求职活动。
- 您可以在同一周内观看与求职相关的不同视频（例如，一个关于面试最佳实践和一个关于简历写作），或者在同一家公司申请不同的工作，并将其计为多项求职活动。

您是否需要在当地的 WorkSource 办公室或美国就业中心注册？

如果您住在华盛顿，一旦您提交失业保险申请，您将通过华盛顿州的 WorkSource 办公室自动注册待工作状态。具体在哪里注册取决于您的邮政编码。如果您住在华盛顿以外，您必须在收到第一笔失业保险金之日起一周内在当地的美国就业中心注册。如果您最初从华盛顿申请福利，然后搬到美国或加拿大境内并继续满足所有资格要求，您仍然有资格获得福利。您必须在您居住的地方寻找工作并注册待工作状态。您可以在 WorkSourceWa.com（英文）上找到离您最近的 WorkSource 办公室。

如果我不住在华盛顿州该怎么办？

如果您住在另一个州或搬到新的州，您必须在您的新申请或重新申请的第一笔失业保险金发出之日起一周内在美国就业中心注册工作。您可以使用 servicelocator.org 网站（英文）找到美国就业中心。在许多情况下，您可以在线注册。请联系您当地的办公室以了解如何完成注册过程。

如果您不注册待工作状态，您将无法获得未注册周的福利。

如果我在国外怎么办？

如果您位于美国、波多黎各或美属维尔京群岛以外，您必须寻求在您所在国家/地区合法授权的远程或面对面工作。

如果您因为获得工作而能够立即返回美国、波多黎各或美属维尔京群岛恢复工作状态，您也可以在这些地方寻找工作。

求职要求是否有例外？

是的，但仅限于个别情况。几乎每个人——包括 PUA 接受者——都必须寻找合适的工作。例外情况是：

- 我们批准您参加培训计划，例如专员（Commissioner）批准的培训或培训福利。
- 我们批准您使用 SharedWork。
- 我们批准您待命。
- 我们批准您参加自雇援助计划（Self-Employment Assistance Program, SEAP）。
- 您的求职是通过全推荐工会（full-referral union）派遣的。
- 您部分失业（并经我们部门批准）。

- 您是经批准的电气学徒计划 (electrical apprenticeship program) 中一位活跃的登记在册的电气学徒。
- 您获准参加强制性学徒培训项目 (mandatory apprentice training) 的课堂学习部分。
- 您正在参加罢工或停工。

如果您符合以下条件，您只需完成求职活动：

- **接收 PUA。** 但是，如果您收到 PUA，我们强烈建议您完成三项经批准的求职活动。请参阅此页面上有关 PUA 的问题以了解更多信息。
- **由于家庭暴力或被跟踪而离职。** 如果该部门确定您因遭受家庭暴力或被跟踪骚扰而离职，则您每周只需完成一项经批准的活动即可继续有资格获得福利。

所有其他申请人都必须完成至少三项经批准的求职活动。我们会在您提交失业申请时通知您求职要求。

注意：如果您是全推荐工会的会员，您必须通过满足工会的派遣要求来寻找工作。全推荐工会是指通过推荐或派遣将其成员推荐到工作岗位的工会。

我如何知道我的求职活动是否已被豁免？

我们将通过您选择的首选通信方式以书面形式通知您。 除非部门通知您不必找工作，否则您必须找工作。如果您需要找工作，您必须在每周申请失业金时满足华盛顿州的求职要求（除非我们另行通知）。

什么是联系雇主？

询问有关职位信息时，您必须采取所有必要步骤来申请职位，以便使此次联系计为求职活动。当您询问或申请工作时，您会联系雇主。如果您不知道该雇主不招聘或不接受申请，已经申请或询问了该工作，然后发现该雇主不招聘或不接受申请，您仍然可以将您的此次询问视为联系了雇主的方式。您应该在求职日志中记下这一事实。您可以通过以下方式联系雇主：

- 电子邮件
- 传真
- 互联网
- 邮件

- 电话
- 面对面会议
- 使用 Skype、Zoom 等会议服务的虚拟会议。
- 雇主的自助服务亭 (self-service kiosk)

我如何记录我的求职活动？

如果您使用 eServices 提交每周申请，您可以在每周完成所需活动后对求职问题回答“是”。在未来几周内，我们将要求您在每周申请中输入求职活动的详细信息，以便有资格获得福利。我们强烈建议您使用我们的求职日志来记录您的求职活动。除非我们要求，否则您无需向我们提供您的活动证明。

如果您每周通过电话提交申请，则需要保留一份求职活动的书面记录。我们希望您使用我们提供的求职日志模板（英文），但欢迎您在您选择的任何文件上记录您的求职活动。

强烈建议：保留一份您的求职活动的书面记录

我们希望您使用我们提供的[求职日志](#)（英文）以避免信息记录不完整。请使用深色墨水并书写清晰。

您可以在您选择的任何文件上记录您的求职活动。如果您不使用我们的日志模板，请务必记录所需的信息，以证明您正在积极寻找合适的工作。如果我们要求，您需要向我们出示此文件。

为什么要保留求职活动的书面记录？

即使您停止了每周失业保险申请，我们仍然可能会与您联系以证明您的求职活动。

我需要提交我的求职日志吗？

不需要，但我们可以随时要求查看。您必须在您的福利年度结束后至少 30 天或停止领取失业保险后 30 天（以较晚者为准）保留它。除非我们要求，否则您无需将其发送给我们。

我们对求职活动进行随机审查，以确保您正在寻找合适的工作。如果您被选中需要接受审核，或者我们对您的求职有疑问，我们将要求您提供求职日志的副本，您必须按照指示提供。

我们可能会向您发送一封信，安排对您的求职活动进行审查，以确保您正在寻找合适的工作，审查您的福利资格，并在适当的时候提供有关如何改进求职的反馈。仔细阅读这封信，看看你的面试是通过电话还是面对面。准备好您的求职日志。如果您的日志丢失或不完整，或者您没有真正尝试寻找合适的工作，我们可能会拒绝向您提供福利。然后，您必须偿还未满足求职要求的所有周的福利。

即使您可以证明您已遵守求职要求，我们也可能会建议您如何改变自己的求职活动或改进您的记录方式。我们也可能会为您安排额外的约见，以确认您符合要求。

如果您不能证明您正在努力寻找合适的工作，我们可能会拒绝您的福利。如果我们拒绝您的福利，您必须退还您在未满足求职要求的数周内而收到的福利。此外，我们将安排对您申请福利的所有周的求职活动进行审查。

您必须根据您在劳动力市场上的职业技能、能力和其他因素接受一份合适的工作。如果您的职业或地理区域的工作有限，您可能需要扩大求职范围。例如，您可能需要考虑在网上求职，或者在不同的领域或地点寻找工作。

您不能将搜索限制为将来开始的工作。例如，如果您是暑假期间的校车司机，您不能将搜索限制在秋季开始的工作或将在学校开学时结束的工作。请在我们网站上的[拒绝工作页面](#)（英文）上了解更多信息。

WorkSource 如何帮助我找工作？

华盛顿州的 WorkSource 办事处和其他州的分支机构是美国就业中心网络的合作伙伴。他们为求职者和雇主提供就业和培训服务。大多数服务都是免费的。要找到最近的 WorkSource 办公室，请访问 WorkSourceWA.com（英文）。

如果您住在华盛顿州外，请访问 careeronestop.org（英文）或致电 877-872-5627 查找离您最近的美国就业中心。WorkSource 办公室提供有帮助的课程、研讨会和其他服务，这些可能有助于满足您每周的求职要求。

以下是 WorkSource 提供的线上和线下服务列表：

- 技能评估和职业指导。
- 找工作的策略。
- 有关工作报酬以及工作市场需要哪些工作的信息。
- 职位空缺推荐、线上和线下的招聘活动。

- 经推荐参加或预约要求获得求职援助服务。
- 简历和面试的准备协助。
- 与其他求职者分享求职策略。
- 经推荐参加正式培训计划以及获得免费在线培训。
- 经推荐去食品银行 (food bank)、获得免费信贷咨询、健康、住房、公用事业援助和许多其他社区资源，以帮助您应对失业。您也可以拨打 211 获取更多资源。

我正在领取扩展福利。 该计划的求职要求是否相同？

(注意：华盛顿州目前不提供扩展福利。请访问[福利扩展页面 \(Benefit extensions page\)](#) 了解更多信息。) (英文)

如果您已用完 26 周的正常失业保险和您的联邦紧急失业补偿 (PEUC)，您可能有资格获得延长福利，最多可额外享受 13 周的福利。 该计划有严格的求职要求，不同于常规的失业求职要求。不满足这些求职要求的后果是很严重的。如果您申请并有资格获得扩展福利，我们会向您发送求职说明。在[福利扩展页面 \(Benefit extensions page\)](#) (英文) 上了解有关扩展福利以及如何申请的更多信息。

获得帮助找工作

您想和专门的专家联系来帮助您找工作吗？ WorkSource 就在这里为您服务！

WorkSource 员工可以将您与社区中正在招聘的雇主联系起来，找到培训机会或帮助您提高申请和面试技巧。

以下是您该怎么做：

- 与 WorkSource 团队成员联系的最佳方式是线上。
- 如果您无法在网上联系 WorkSource，一些 WorkSource 办公室将重新开放提供面对面服务。这可能只能通过预约才能安排见面。
- 请访问 [WorkSource 的办公室定位页面](#) (英文)，查找您所在地区的线上和线下服务的选项。
- 我们预计随着求职要求重新生效，对 WorkSource 服务的需求可能会很高。请查看 [WorkSourceWA.com 上的办公室定位器页面](#) (英文)，找到与您社区中的 WorkSource 专家联系的最佳方式。

找到您当地的 WorkSource 办公室或美国就业中心：

华盛顿州: WorkSourceWA.com (英文)

华盛顿州以外: careeronestop.org (英文) 或 877-872-5627

就业保障部是一个机会均等的雇主/项目。残障人士可要求提供辅助帮助和服务。我们免费为英语能力有限的个人提供语言援助服务。华盛顿中继服务: 711