

國立臺東大學活動/課程成果紀錄表

活動/課程名稱	成功履歷撰寫與面談技巧		
活動/課程類型	<input type="checkbox"/> 課程 <input checked="" type="checkbox"/> 講座 <input type="checkbox"/> 活動	課程代碼	
執行單位	學務處學生職涯發展中心	講師姓名	太古汽車人資副理蔡容官
活動聯絡人	蔡組員	講座助理	
執行日期	107年11月19日	電話/分機	
執行地點	圖書資訊館 C207 推廣教室		
參與人數	教師人數	學生人數 (一般生/弱勢生)	校外人士
		88人 / 20人	
活動/課程主旨	<p>1、思考自身職涯規劃方向。</p> <p>2、了解撰寫履歷表要訣與自傳的重點。</p> <p>3、掌握求職禮儀與面談技巧。</p>		
活動/課程過程簡介	<p>進入職涯規劃前，蔡容官副理先讓各位同學了解近三年大專畢業生畢業一年後流向與投保情形，總計各學制投保率將近七成，就業流向博士生以教育服務業為主、碩士生為製造業、學士畢業以批發及零售業居冠，若以畢業後找到第一份工作期間列計，平均尋職期間約 1.94 個月，綜觀職場概況後回到各位同學自身，想想自己未來的路如何走、又可以怎麼走？</p> <p>蔡副理提供同學幾個思考面向，例如：我喜歡念書嗎？課程中哪個科目最拿手？我想要成為什麼樣的人？諸如此類問題先進行自我省思；此外，就職前應該做的準備包含：做產業分析，了解產業趨勢後進行職業選擇、暢通求職管道、注意求職安全、了解企業最看重新鮮人的七大特質。</p> <p>撰寫履歷表要訣如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、基本資料簡單扼要。 2、凸顯個人特殊的學經歷。 3、自傳要懂得「說故事」。 4、說服企業為什麼要用你/妳。 5、展現個人抱負與企圖心。 6、重「質」而非重「量」。 7、關鍵字與個人作品。 		

	最後，蔡副理介紹求職禮儀與面談技巧，介紹企業選才重點、企業面談方法 (BEI、BBO)，以及如何面談、建議面談應注意之行為、甚至接到錄取通知之後還可以做什麼，並以北大校長送給畢業生的 10 句話與同學共勉之。			
活動 / 課程 支出經費	計畫補助款		其他	
	業務費	設備費	業務費	設備費

活動照片



活動說明：職涯中心程主任開場致詞

活動說明：蔡容官副理解說講題擬定緣由



活動說明：履歷表呈現方式



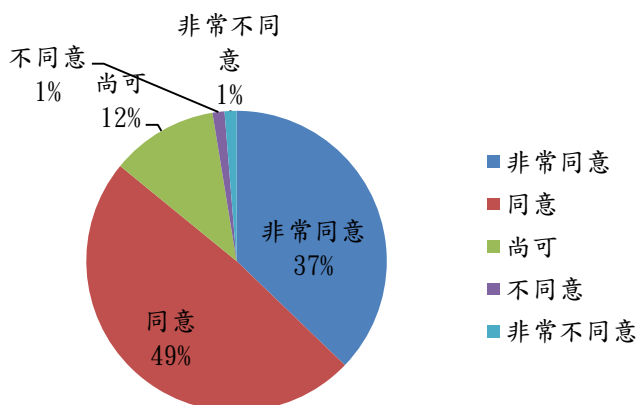
活動說明：面談前注意事項

學習成效／滿意度調查分析

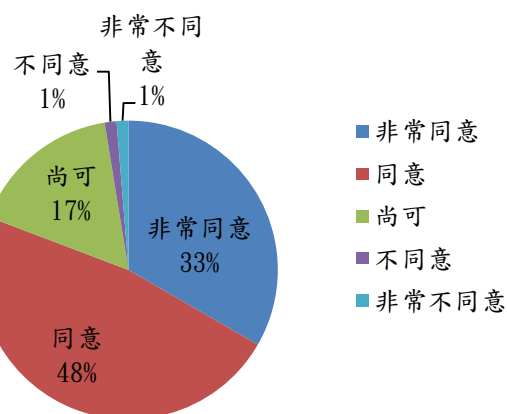
一、滿意度調查		問卷回饋筆數:78 份				
項目	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意	
1. 活動內容包含【溝通表達】能力	29	38	9	1	1	
2. 活動內容包含【持續學習】能力	26	37	13	1	1	
3. 活動內容包含【人際互動】能力	26	35	14	1	2	
4. 活動內容包含【團隊合作】能力(19	34	20	3	2	
5. 活動內容包含【問題解決】能力	25	43	6	3	1	
6. 活動內容包含【創新】能力	21	31	20	4	2	
7. 活動內容包含【工作責任及紀律】能力	25	40	11	1	1	
8. 活動內容包含【資訊科技應用】能力	17	29	28	2	2	
9. 整體而言，我對講師專業及授課內容感到滿意。	33	32	8	4	1	
10. 整體而言，我對此活動整體安排感到滿意。	30	34	13	0	1	
11. 整體而言，我對此活動在職涯輔導上的幫助感到滿意。	31	32	11	3	1	

二、施測項目之分析圖

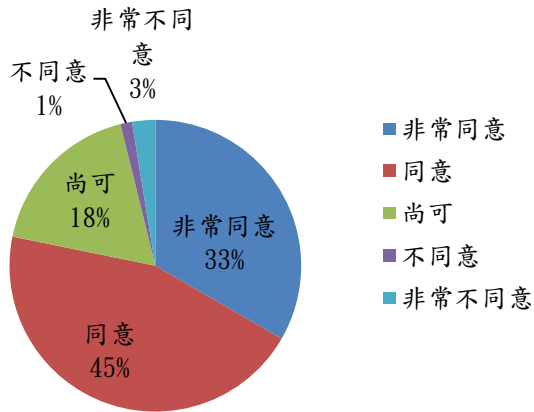
活動內容包含【溝通表達】能力



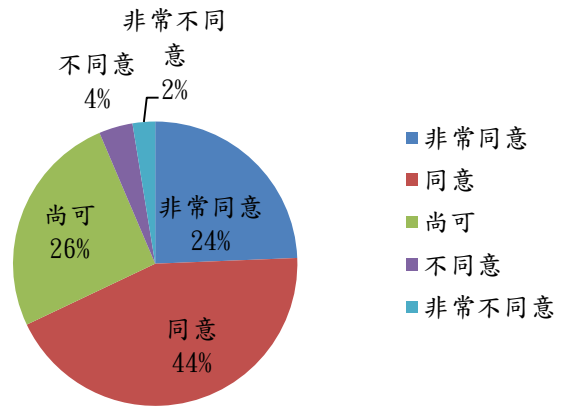
活動內容包含【持續學習】能力



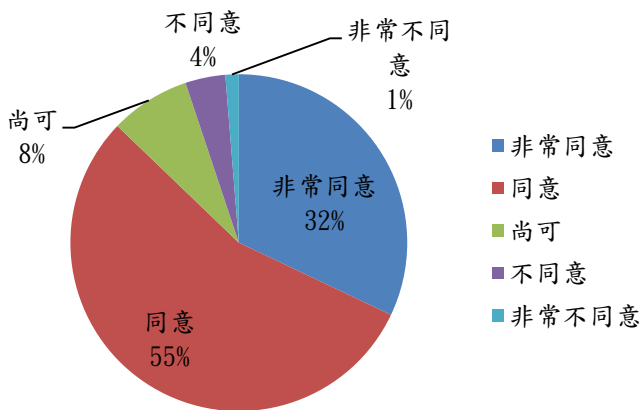
活動內容包含【人際互動】能力



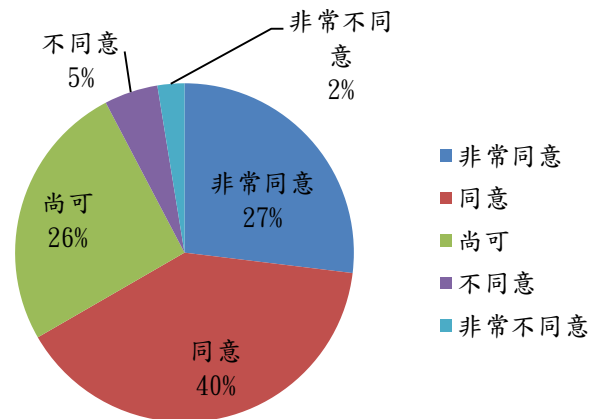
活動內容包含【團隊合作】能力



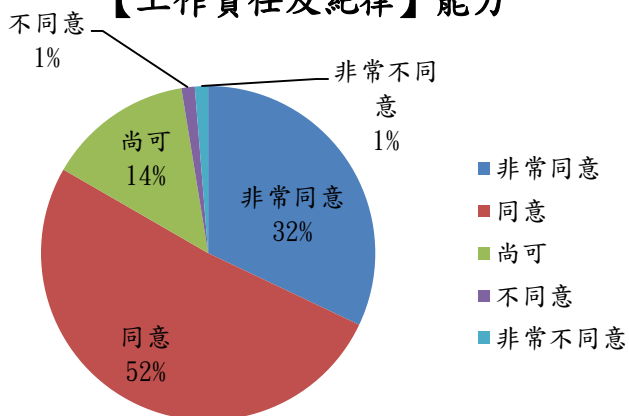
活動內容包含【問題解決】能力



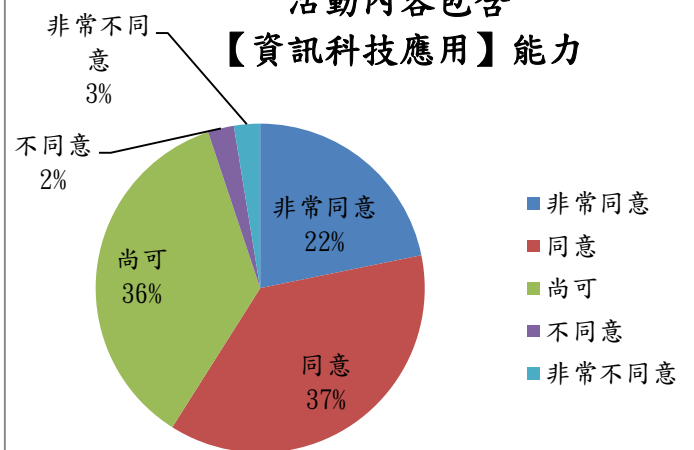
活動內容包含【創新】能力



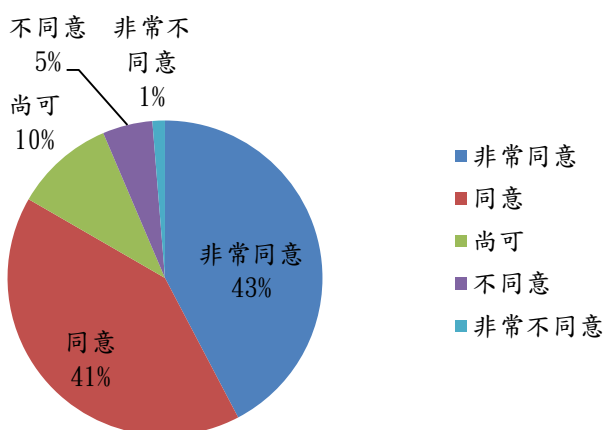
活動內容包含【工作責任及紀律】能力



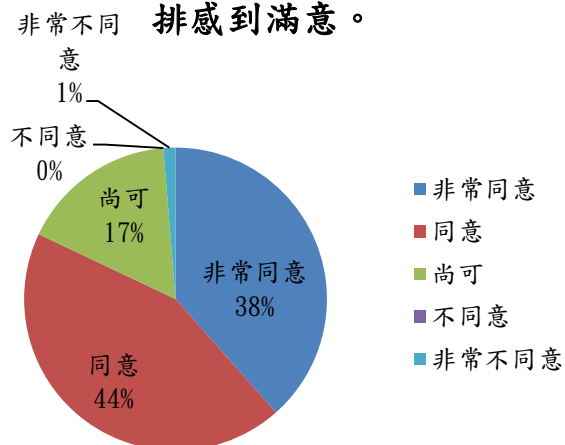
活動內容包含【資訊科技應用】能力



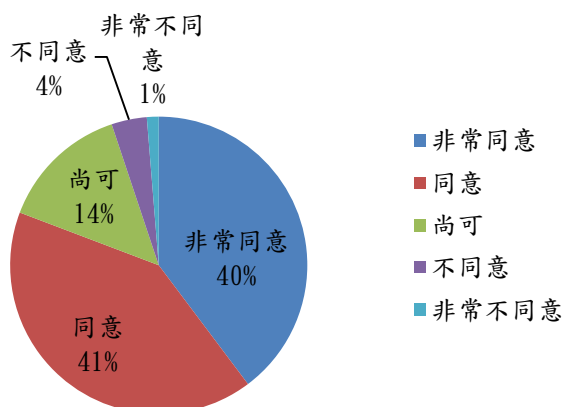
整體而言，我對講師專業及授課內容感到滿意。



整體而言，我對此活動整體安排感到滿意。



整體而言，我對此活動在職涯輔導上的幫助感到滿意。



Q：本次活動最有收穫的部分與印象深刻的內容是……

- 履歷表要一目瞭然
- 自傳的重點
- HR 在看履歷時最多花 1 分半知道 如果要寫履歷不可以太壟長要簡單扼要也不可以買簡單的履歷表
- 如何寫出有用的履歷
- 撰寫履歷及面試技巧
- 這次講座活動我自己個人學到很多，尤其是關於履歷表的重點填寫和面談技巧，雖然在入學面試時就自己上網學了很多，也曾經當過工作人員觀摩過博士班的面試，但是該如何準備以及該如何去執行的這一點我覺得這次的活動邀請到對的人了，使我思考我們這年紀所擁有的衝勁應該好好地把握住，現階段的我們不是該去疑惑自己所做的對不對，而是努力讓自己去經歷去體驗，回頭打履歷時才會有內容，自己的人生也會有內容。
- 講解履歷內容
- 履歷及面試技巧
- 關於履歷的撰寫不要超過三頁這件事
- 有可能是因為我大一的關係，原來寫履歷表也是一門學問，以前都覺得應該只要填表格。而履歷表

大家都覺得應該越多越好，卻是相反，因為 HR 跟根本沒有很多的時間慢慢看，這門講座可以讓我
知道我可以如何寫一份還不錯的履歷，有一些方向能讓我完整的呈現也不過於的冗贅。

11. 怎樣的履歷內容、編排是受到企業喜歡的。
12. 用肯定的語氣去表達自己的想法，也就是不要有 可能、或許、不確定。
13. 面試需要注意的相關問題
14. 找工作
15. 告訴我們面試的時候要如何做準備
16. 他有告訴我們選擇職業前，需先做產業分析並了解產業趨勢。
17. 這此演講讓我印象最深刻的部分是老師分享在看履歷時的重點會放在哪裡，對以後自己做履歷時能
更好的抓到重點。
18. 填寫履歷表應該注意的事項
19. 這次活動最有印象的是講師介紹面試官會有在意的哪些事情和我們在寫履歷時要注意哪些事項。
20. 要選自己愛的工作才能做的久又快樂
21. 很多在職場上的小訣竅，是我們平常人不會去注意的，但透過講師的講說，才發現，不管是任何小
動作甚至到大的表達，都是得去注意，以免造成找不到工作的機會。
22. 如何撰寫履歷和自傳
23. 讓我更了解履歷表怎麼寫，以及面試應該注意的事項！
24. 如何寫出完整的履歷
25. 履歷的面試技巧和講師分享年薪和人力公司的秘密的部分~我覺得履歷和面試技巧的部分很實用，
講師也很幽默
26. 讓我知道正確的履歷表該怎麼寫，之前去應徵工讀的時候確實是寫簡式履歷表，但是現在知道石沉
大海的原因了。
27. 撰寫履歷單內容分類及技巧性填寫
28. 如何製作另面試主管有印象的個人履歷
29. 對我來說，這場講座，最令我印象深刻的是講師講的面試技巧還有履歷的撰寫內容，我覺得講師演
講的內容都還滿受用的，尤其是對於大三、大四的學生來講。我個人的面試經驗，是少之又少，所
以，也會擔心我未來找工作的時候，面試除了服裝方面，還應該做怎樣的準備，這部分的東西，講
師的演講內容都有提到。
30. 履歷表的撰寫
31. 怎麼寫出一份或許可以讓面試官覺得不錯的中英文履歷，另外，講師的口條清晰及她分享的工作經
驗很棒，比較可惜的是我因為時間上的關係來不及在講座結束後私下請教講師問題。
32. 面試和寫履歷的部分，這對未來找工作有極大的幫助
33. 聽完講師分享後，真的受益良多，整場的內容都很受用！
34. 履歷 畢竟自己寫得很爛
35. 如何寫自傳
36. 對履歷撰寫很有幫助
37. 面試時的技巧和遇到許多問題的小訣竅
38. 學習到很多寫履歷的技巧
39. 要如何填寫履歷面試
40. 面試的技巧覺得很有用處，很有臨場感。
41. 講師清楚列出面試資訊的報告以及面談要領。
42. 滿場

Q：後續若有辦理職涯相關活動，我希望內容是……

1. 實用 有互動的
2. 職涯分享
3. 希望辦理有關在職場上如何抒發心情，與面對困題時心境該如何轉換
4. 人際溝通、團隊合作
5. 可以安排自己開創公司的
6. 找工作
7. 面試練習!
8. 我希望之後學校能請一些創業家來分享創業的心得跟經驗。
9. 有關教職的相關活動
10. 希望能夠更多的經驗分享或是本人的經歷，或是更多範例，能更有說服力
11. 有趣的演講都可以
12. 可以辦這樣的活動，很喜歡
13. 跟工作相關方面的
14. 在面試以及英文的履歷可以有更多更仔細的相關活動。
15. 性向測驗和公職人員相關的講座
16. 如果有模擬面試或是職業博覽會的話，我會更想參加這種活動。
17. 國際化互動/國際交流/國際環保級保育類動物...
18. 如何用英文與面試主管進行對談
19. 職業分享類的講座，或是跟新鮮人出社會有關(例如：剛出社會找工作應該注意什麼)的講座...
20. 關於職場方面比較實用性的主題，像這次的我就覺得很棒，感謝。
21. 跟這次一樣跟就業有關的方面
22. 畢業前夕該做的準備，如何提升職場競爭力?
23. 這類內容都蠻不錯的
24. 航空業者
25. 人生規劃
26. 溝通方面