

# 翱翔 Dare to Soar

職涯手札 / 履歷撰寫篇

出版單位 / 中國文化大學推廣教育部學輔中心  
中國文化大學校長 / 李天任  
推廣教育部教育長 / 張冠群  
召集人 / 李惠琪  
企畫編輯 / 劉小璐  
撰文小組 / 劉小璐、李珮華、郭擘  
封面設計 / 詹欣怡



# 翱翔 Dare to Soar

職涯手札 / 履歷撰寫篇

出版單位 / 中國文化大學推廣教育部學輔中心  
中國文化大學校長 / 李天任  
推廣教育部教育長 / 張冠群  
召集人 / 李惠琪  
企畫編輯 / 劉小璐  
撰文小組 / 劉小璐、李珮華、郭曄  
封面設計 / 詹欣怡





## 關於這個系列

「如何找到一個既能經濟自主又能自我實現的工作」向來是人們成為社會新鮮人後，最重要的課題之一。

一個好的工作，可以幫助人們累積財富，並運用這些資源，品嚐美食、享受旅行、實現夢想，過著夢寐以求的生活；還可以從工作中獲得成就感，建立「我能夠獨立自主」的自信心，甚至在工作中自我實現！再者，安穩的生活，讓我們擁心理上的餘裕，得以經營自己的人際關係；此外，如果有成家的計畫，也需要工作帶來的安穩經濟，才能具備經營平凡快樂家庭生活的基礎。整體來說，生活方式、心理健康、人際關係與婚姻關係...等生活的種種面向，似乎都與我們的職涯發展息息相關。

也因此，學輔中心出版「**翱翔 Dare to Soar**」職

涯手札，透過對於職涯規劃議題的一連串探索，幫助同學們能在為學業努力的同時，便也同步為自己規劃一個美好的職涯藍圖。

本系列手札共分為兩大部分，一個是「外在世界的了解與準備」，包括了「工作選擇」、「履歷撰寫」與「面試技巧」，另一個則是「內在自我的釐清與探索」，包括了「自我探索」、「他人影響」和「生涯抉擇」。

職涯的良好發展除了機緣的巧合，很大一部分取決於個人的耕耘，當我們的自我盤點越來越清晰，或者越來越能掌握外在世界時，我們的職涯發展便有機會走得更長、更好、更遠！祝福同學們能妥善運用這個系列手札，讓自己的職涯發光發熱！

## 楔子

無論你是社會新鮮人，還是正計畫轉職的職場熟手，一份吸引人的履歷，向來是求職過程中的關鍵致勝武器！那麼，到底要如何撰寫履歷，才能恰如其分地為自己加分呢？尤其，在目前資方市場較強的年代裡，公司的人事主管常常一天要處理幾十封或幾百封應徵者的履歷表，也因此，要在所有競爭者中脫穎而出，可不是一件容易的事呢！也許一份好的履歷表並不見得能让你獲得工作，但一份辭不達意、表達模糊的履歷表，絕對會使你還未正式進入戰場便被淘汰出局唷！

這本手札將會從中文履歷談起，再談到英文履歷和創意履歷的表現方法，希望同學們可以好好利用這本出版物，讓自己的履歷精彩又豐富！

## 想一想

開始寫履歷之前，請先想一想，整理一下：

Q1、我的特質是什麼？我有哪些優勢和專長，是可以幫我的履歷加分的呢？



**Hint：**做事龜毛→謹慎小心、個性較急→積極負責

Q2、我有哪些工作或社團經歷？這樣的經歷帶給我什麼樣的成長？哪些是可以幫我的履歷加分的？



**Hint：行政助理→處理行政庶務的能力**

**親善大使→親和力、表達能力**

Q3、我應徵這份工作的原因是...？



**Hint**：符合我的能力、工作發展性佳、薪水不錯、  
朝九晚五、工作穩定...



Q4、我能為徵才單位做出的貢獻有哪些？



**Hint：**我可以把行政工作做得很好

我可以幫老闆經營很好的內部及外部關係

將上述的四個問題都想過一遍後，接下來，我們就來看看到底該如何撰寫，才算是一份魅力十足，可以吸引主管目光的「好手履歷」呢？

## 「好手履歷」撰寫術

履歷一般有「中文履歷」和「英文履歷」兩種，在某些產業裡，還會需要透過「創意履歷」，展現有別於他人的獨特性、創意性與個人魅力喔！



### 中文履歷

中文履歷怎麼寫？一般來說，中文履歷應該要具備的內容有「基本資料」、「學歷」、「工作經驗」、「專業能力與技能檢定」、「應徵項目」、「希望待遇」與「自傳」。

## 項 目

## 內 容 說 明

### 01. 基本資料

- 姓名、年齡、性別、電話、住址、聯絡方式
- 務必填寫清楚，以便企業聯絡

### 02. 學歷

- 學校名稱、科系、修業起迄年
- 從**最高學歷開始**，由近寫到遠

### 03. 工作經驗

- 工作內容、重要表現
- 由近到遠，若無工作經驗，可以**打工或社團經驗**代替
- 具體、量化地展現你的專長、能力、特質、合群性、成熟度...等

### 04. 專業能力 技能檢定

- 可註明**外語能力、專業證照、技能檢定項目或才藝專長**
- 和能力有關的都可以列上，增加個人的價值，做為企業參考

### 05. 應徵項目

務必註明清楚，以便人資人員作業

## 項 目

## 內 容 說 明

### 06. 希望待遇

- 可以多方面蒐集職場與產業情報，或考量自己過去的薪資水準
- 如果擔心錯失機會，也可以註明「彈性」或「依公司規定」

### 07. 自 傳

- 以 600 ~ 800 字最佳，內容應簡潔有力，抓住重點
- 強調個人專才與公司需求的適配性
- 無須長篇大論，重點是讓人留下深刻的印象
- 自傳中多強調個人對此份工作的期許、企圖心及人生規劃等



## 中文履歷表範例

### 【職場菜鳥胡小迪的履歷表】

個人基本資料			
姓名	胡小迪		
性別	男		
出生年月日	79年9月9日		
聯絡電話	0912-345-678		
聯絡地址	台北市大安區安和路***號*樓		
E-mail	Woody999@yahoo.com.tw		
應徵項目			
職務名稱	廣告企劃專員		
希望待遇	依公司規定	可到職日期	隨時
學歷			
學校	科系	入學年/月	畢業年/月
中國文化大學	廣告系	99年9月	103年6月
皮克斯高級中學	廣設科	96年9月	99年6月

相 關 專 業 證 照		
證照名稱	考取時間	發照單位
TQC 專業企畫人員	103 年 3 月	財團法人中華民國 電腦技能基金會
WBSA 初階商務企劃員認證	102 年 5 月	世界商務策劃師聯 合會
乙級廣告設計技術士	101 年 5 月	行政院勞委會
語 文 能 力		
證照名稱	考取時間	發照單位
TOEIC 多益測驗 650 分	103 年 5 月	ETS 台灣區代表忠 欣股份有限公司
電 腦 應 用 能 力		
一般文書處理：MS Office ( Word、Excel、Powerpoint )		
專業繪圖軟體：Photoshop、Adobe Illustrator、AutoCAD		
相 關 活 動 與 工 作 經 歷		
職務名稱	時間	工作內容
姚美廣告公司 專案企劃工讀生	101 年 7 月~ 102 年 7 月	1.活動專案資料蒐集與整合 2.協助活動現場執行 3.活動物品採買與帳務管理

## 【職場熟手巴小斯的履歷表】

個人基本資料			
姓 名	巴小斯		
性 別	男		
出生年月日	78 年 8 月 8 日		
聯絡電話	0978-654-321		
聯絡地址	台北市大安區大安路★★★號★樓		
E-mail	Buzz@yahoo.com.tw		
應 徵 項 目			
職務名稱	花花銀行金融商品客戶服務專員		
可到職日期	隨時		
希望待遇	依公司規定		
學 歷			
學校	科系	入學年/月	畢業年/月
中國文化大學	財金系	96 年 9 月	100 年 6 月
皮克斯高級中學	普通科	93 年 9 月	96 年 6 月
其他能力			
語文能力：英文 ( 多益 750 分 )、日文 ( 日檢 2 級 )			
一般文書處理：MS Office ( Word、Excel、Powerpoint )			

## 工作經歷

99.01 ~ 100.06 大海銀行內勤業務助理

- ✓ 電話推廣信貸金融商品
- ✓ 金融商品銷售狀況初步分析
- ✓ 處理相關業務報表
- ✓ 其他主管交辦事項

97.10 ~ 98.12 小傳公司業務銷售及客戶服務專員

- ✓ 通訊產品銷售與庫存管理
- ✓ 顧客接待與公司產品諮詢
- ✓ VIP 顧客之商品售後服務了解與追蹤

96.09 ~ 97.09 星星咖啡店外場工讀生

- ✓ 外場服務
- ✓ 飲品製作
- ✓ 餐廳行銷介紹
- ✓ 協助文宣製作

## 其他經驗

- ✓ 大學期間擔任校內親善大使，協助學校進行相關宣傳推廣工作
- ✓ 擔任吉他社社長，籌辦各類交流活動，團隊合作能力佳
- ✓ 參加大專院校投資模擬競賽，榮獲第三名
- ✓ 擔任藍天狗狗之家志工，協助流浪狗的照顧工作，並企劃一系列愛護狗狗活動





## 自傳

自傳的撰寫，可不是鉅細靡遺地交代自己從小到大的成長故事，而是在短短的篇幅裡，簡要地介紹你自己，並充分展現自己的優勢與適合這份工作的原因，才是能夠在短時間抓住面試主管目光的好方法喔！

### ★自傳內容

- **個人資料**：自我介紹，包括姓名、年齡、出生地、在家排行、父母職業、畢業學校。
- **學習歷程**：在校求學心得，包括強調相關學歷、學科與學習經驗。
- **工作歷程**：有工作經驗者可強化此段內容，描述過去工作中累積的成果與表現，並緊扣下段的自我分析，強調自己的合適性。
- **自我分析**：自己的優缺點、特質、人際關係、專長、未來的職涯規劃。
- **求職動機**：展現積極性、對公司及產業的認同、強調應徵工作適合自己的專長及特質。

## ★自傳撰寫注意事項

- 不要全部重複描述履歷表的個人基本資料。
- 字數宜在 600~800 字內，以一張 A4 紙為限。
- 段落分明、文句通暢、標點符號清楚，陳述經歷要符合時間順序及邏輯。
- 強調專長、潛力及未來的可塑性。
- 找出案例強調自己的優點。
- 誠懇的描述自己的成功經驗。
- 筆末禮貌的表達自己對面試的殷切期盼。

看完了中文履歷的撰寫格式與範例後，接下來，讓我們來看看如何撰寫英文履歷吧！



## 英文履歷

「為什麼還要寫英文履歷？！中文履歷沒有辦法讓我得到好工作嗎？」「一定要會寫英文履歷嗎？」關於英文履歷的必要性，或許，可以從徵才者的角度思考：「求職者有好的英文履歷，代表了什麼」？

一份好的英文履歷，表示求職者具備相當的英文能力、能夠尋找和運用英文資源，也代表著邁向國際的企圖心，這些條件，都是在國際化時代非常重要的優勢唷！

一份正式的求職文件包含兩部分：說明信 ( cover letter ) 與履歷 ( resume )。說明信的內容為：簡單介紹自己、你的求職動機、以及你跟求職公司的關係；履歷則包含：姓名、地址、學歷、工作經驗等重要資訊。前者的目的是讓收件人閱讀你的履歷；後者則是為了讓收件人願意和你面試。

## ■ 說明信 ( cover letter ) 的架構

### 聯絡方式、抬頭

Magnificent B. Awesome  
1234 University Ave., Apt. 5  
Berkeley, CA 98076  
(123) 456-7890  
xxxxx@berkeley.edu

Oct. 10, 2013

Abcdef XXXXX  
Human Resource Manager  
Bridge Mountain Trading Company  
123 Blue Ocean St.  
Seattle, WA 34567

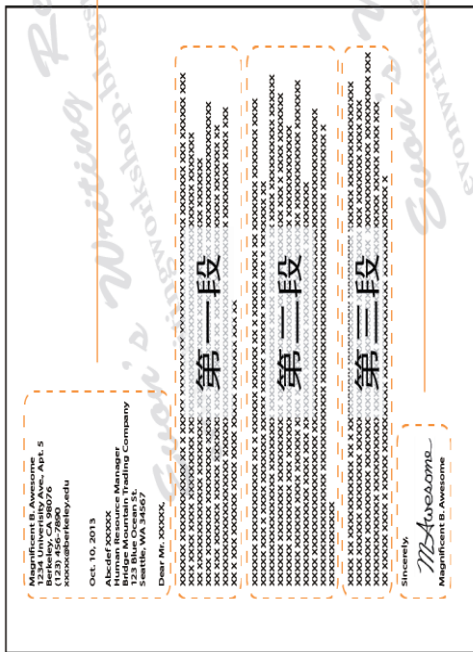
Dear Mr. XXXXXX,

### 結尾署名

Sincerely,

*MAwesome*

Magnificent B. Awesome



## ■ 說明信 ( cover letter ) 的範例

Dear Sir:

I have got the information on the web that there is a vacancy in the YK Grammer School, and I wish to apply for the position.

I graduated from Harvardy 1982. For the last three years I have been teaching chemistry at Chung-wha High School, in Taichung city. I am also permitted to refer to Professor John Powell, of the Education Department at Taipei Normal College.

I should welcome a personal interview at your convenience and enclosing a brief personal history. I look forward to hearing from you.

Sincerely yours,

**Tom Lee.**

## ■ 英文履歷架構

項 目	內 容 說 明
<b>01. Objective</b> (目標)	清楚表明要應徵的職務
<b>02. Identifying information</b> (個人資料)	在履歷表的最上方寫上你的姓名、地址、電話號碼及 e-mail
<b>03. Education</b> (學歷)	由最高學歷開始撰寫，必須註明學校名稱、科系、修業起迄年
<b>04. Qualifications Summary</b> (資格摘要)	用三到四行的文字強調專長，吸引雇主的目光，說明你是合適的人選
<b>05. Work/Club Experience</b> (工作及社團經驗)	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 由近到遠寫出工作或社團中的工作內容與重要表現</li><li>■ 讓企業了解你的專長、能力、個人特質、合群性、成熟度</li><li>■ 盡可能具體、量化地呈現</li></ul>
<b>06. Activities and Awards</b> (參與過活動與獎項)	可寫過去曾獲得的獎項或曾執行、協助完成的活動經驗
<b>07. Specialized Skills</b> (特殊技能)	包含專長、獨特技能

## ■ 英文履歷範例

Cathy Chen

[cathychen@hotmail.com](mailto:cathychen@hotmail.com)

12 ChungShang Rd. Taichung City, Taiwan 454

Cell- (0985)526-878 Home-(04) 5849-7489

---

### Qualifications Summary

- Experience with budgets, forecasting, payroll, accounts payable and receivable
- Detail-oriented, accurate, general accounting data processing skills
- Skilled at developing and maintaining professional relationships with clients

### Education

- **Master of Business Administration**; May 2009 TungHai University, Taichung, Taiwan
- **Bachelor of Science, Business Administration (Accounting)**; May 2007 National Chiao Tung University, Hsinchu, Taiwan

### Experience

- **Accounting Intern**, TaiWei Accounting & CO, Taichung,

September 2007- present.

\* Processed accounts receivable and payable by examining income checks and comparing invoices.

- **Sales Clerk**, Taiwan Fresh Supermarket, HsinChu, October 2006- July 2007

\* Participated in monthly inventory activities

\* Assisted with customer complaints/problems

### Awards

- Awarded for the Outstanding Intern, TaiWei Accounting & CO, 2007
- Awarded for Outstanding Academic Performance, National Chiao Tung University, 2006

### Skills

- **Computer** Proficient in Microsoft Office( Word, Excel, PowerPoint)
- **Language** Native Chinese speaker; fluent in both Japanese and English





## 創意履歷

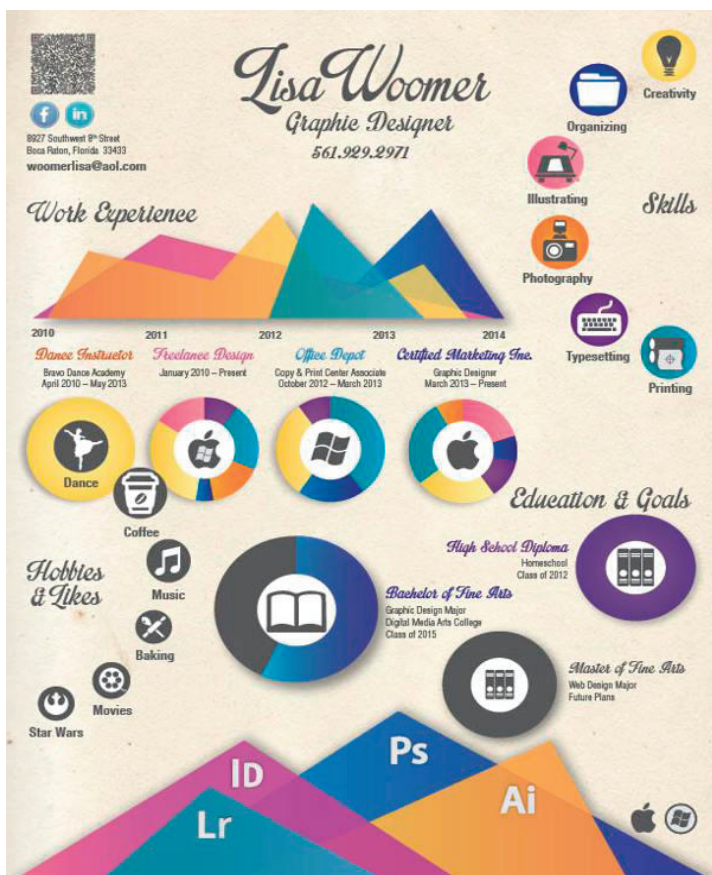
當履歷總是石沉大海，職場敲門磚怎麼樣也打不開公司的大門時，有時候，我們好像會覺得，履歷是不是少了些什麼？有些行業，需要的不僅僅是四平八穩的履歷，徵才的公司，還希望在履歷的設計與撰寫裡，看到求職者獨有的特質、巧思與個人魅力！以產業來說，最容易誕生創意履歷的產業，便是本身便講究創意的傳播、廣告、設計、行銷業，因此，當我們求職以上這些公司時，別忘了，費點心思為自己設計一份獨有的創意履歷！

創意履歷也不限於單調的文字，由於自拍風潮盛行，「影音履歷」也漸漸成為求職者的最愛。如果選擇使用創意履歷，除了燈光、服裝是否合宜，畫面的品質也應該要力求穩定、清晰唷！



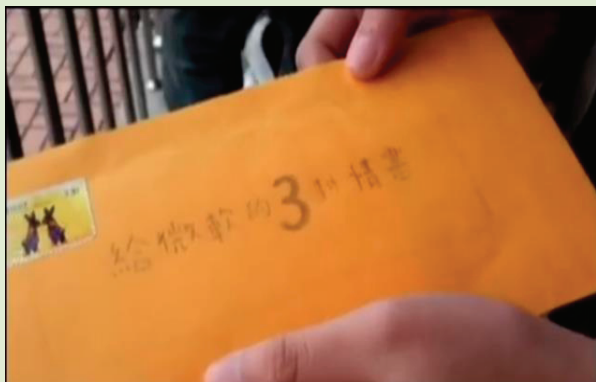
## ■ 「設計工作」 創意履歷

<http://flipermag.com/2013/11/04/21-creative-resume>



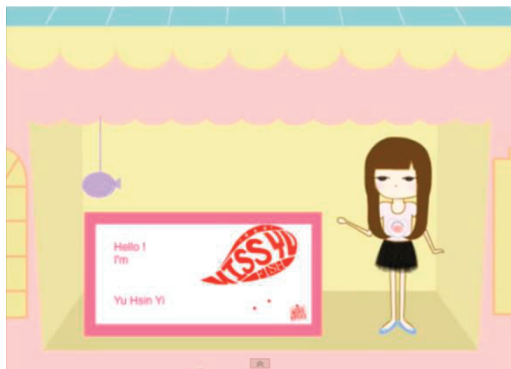
- B.A.D. 創意履歷《給微軟的三封情書》

[http://youtu.be/\\_k7zyPEXrcQ](http://youtu.be/_k7zyPEXrcQ)



- 多媒體設計系-余欣怡-影音履歷

<http://youtu.be/ugOJzbZYkos>



在談完了中英文履歷與創意履歷後，最後，提醒同學們，撰寫履歷表時，千萬別犯的禁忌！

### ★不可觸犯的履歷表禁忌

- 直接將線上履歷轉為 Word 格式
- 一份履歷闖天下
- 選擇性填寫履歷表欄位
- 手寫履歷
- 中文履歷夾雜英文、火星文
- 履歷內容造假、誇大
- 求職單位要求資料繳交不全

此外，隨著科技的進步，寄送履歷表的方式除了可書面郵寄之外，越來越多的徵才單位使用電子郵件方式收取履歷。那麼，當我們在使用電子郵件寄送履歷表時，又有哪些該注意的事項呢？

## ★電子履歷表的勝出密技

- 資料填寫愈詳盡愈好，讓徵才單位在利用關鍵字搜尋展開篩選時，可以提高關鍵字篩選吻合的機率
- 主動投遞履歷，而非被動由人力銀行媒合配對
- E-mail 寄出履歷時，信件主旨要清楚明確，吸引徵才單位的注意力
- 寄出三天後，主動電話詢問。表示重視這份工作，讓徵才單位對你印象特別深刻！

隨著電子履歷的廣泛使用，同學們寄送電子履歷時，別忘了這些小細節，讓徵才的公司在看到你資料的第一時間，便留下良好的印象。

## 結語

履歷撰寫的細節看似繁複，然而，多多練習，並請有經驗的前輩提供建議是相當有效的，建議同學們在撰寫履歷時，可以多多留意這本手札的提醒：

- 履歷的基本內容是不是都具備了？
- 學經歷的部分是否由近寫到遠？
- 資料是否正確？行文是否順暢？
- 文字是否簡潔精要，並表達出你的優勢？
- 自傳是否在 600-800 字內，是否強調了個人專才與公司需求的適配性？
- 是否具體、誠懇地描述自己的重要表現？

祝福各位同學都可以在職涯的起步，就能透過一份吸睛的「好手履歷」，開啟繽紛的職涯之路！







