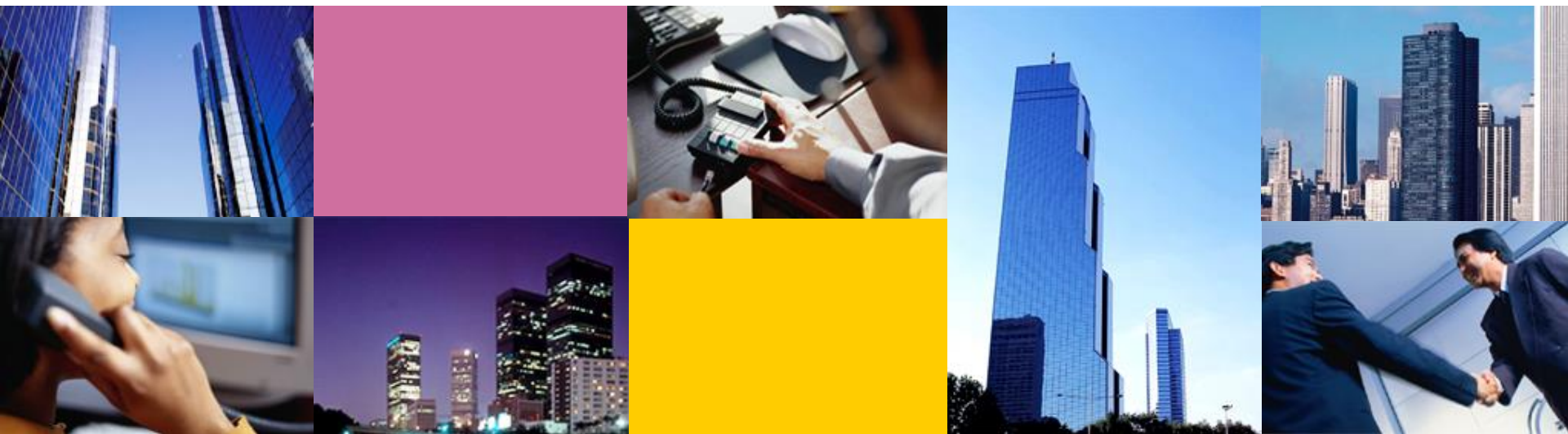
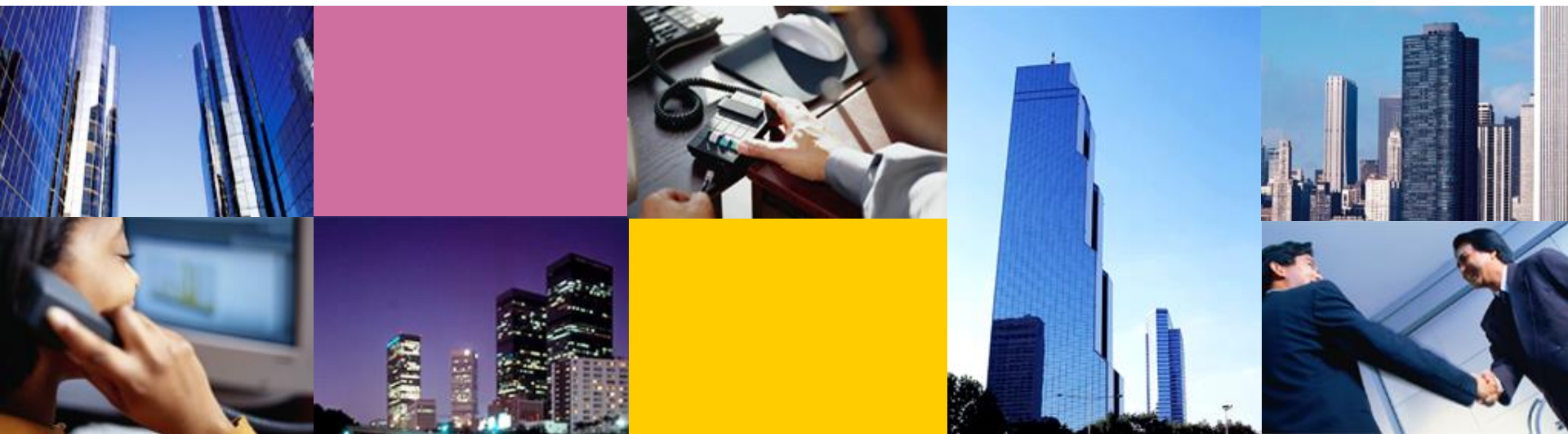


109學年度校外實習說明會



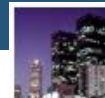
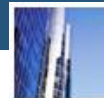
LOGO

實習履歷表及自傳撰寫說明





你知道履歷是什麼？



❖ 個人的廣告，目的是獲得「面試的機會」！

❖ 履歷該包含哪些部份

- **履歷表**: 個人簡歷，內容是以**條列式方式呈現**
- **自傳**: 延申履歷表項目與公司職務需求相符說明
 - 該使用自傳產生器？
 - 不是內容越多越好，要與工作有關。
 - 自傳寫完該自己讀過一遍→別前後不一致



履歷表呈現方式



❖ 條列式，簡單明白

MANGO LEE 李文浩

Email 電郵: mangolee@jobscall.me

Contact No. 聯絡電話: +853 6222 3836

Date of Birth 出生日期: 1989/11/11

Type of ID 證件類別: 澳門永久居民身份證

Address 地址: 澳門氹仔



PERSONAL PROFILE 個人簡介

我叫李文浩。在過去的工作經驗中總結，本人具備三項工作特質：第一，我善於與同伴配合的。我曾擔任澳門大學排球隊的隊長，以身作則，帶領球隊奪得大專盃的冠軍與亞軍；第二，我以結果為導向的人。不管是在那一個部門或公司，我總是在最短時間內創造業績。我在 LIONVILLA 公司擔任營業員時，就曾經連續15個月達到公司業績目標；最後，我具有企業家精神，有能力處理需要創新思維的任務，能夠為公司帶來新的思維及創造更好的團隊精神。

因此，基於我是一個善於與同伴配合、以結果導向、並具有企業家精神，希望我能在最短時間內為公司做出貢獻。

WORK EXPERIENCE 工作經驗

2012 - 2015 PROZIP COMPANY 店舖副經理

- 主要職責：
- 負責店舖日常運作
 - 提供良好客戶服務
 - 協助店務經理處理店舖一切運作，包括貨品管理、成本控制、員工管理及培訓、分配人手及店舖保安等

2010 - 2012 PROZIP COMPANY 銷售主任

2009 - 2010 PROZIP COMPANY 高級銷售員

2005 - 2009 GOOD SHOW COMPANY 銷售員

EDUCATION 學歷

1990 - 1994 澳門大學 (環球企業管理)

GPA: 3.66/ 4.00

1980 - 1990 蔡培聖中學

GPA: 78/ 100

LANGUAGES 語言能力

粵語

普通話

英語

SKILLS 技能

MS Excel (熟練), MS Word (熟練), MS PowerPoint (熟練),
Adobe Illustrator (熟練), Adobe Photoshop (好), IBM SPSS
(好), iWork (一般), iMovie (一般)



MANGO LEE

個人資料 PERSONAL INFO

姓名 Name: 李文浩 MANGO LEE

出生日期 Date of Birth: 1986/11/11

出生地 Place of Birth: 中國

性別 Gender: 中國廣東

婚姻狀況 Marital Status: 未婚

居住地址 Address: 澳門路環

聯絡電話 Contact No.: 62223836

電郵地址 Email: kara@jobscall.me

工作經驗 WORK EXPERIENCE

LIONVILLA 店舖經理

2013.6 ~ 至今

主要職責

- 按公司的營運指示，負責領導店舖員工完成銷售目標。
- 定期總結銷售工作，總結與店舖員工溝通在銷售過程中存在的問題。
- 維持及促進顧客服務標準。
- 按照公司的統一標準，領導全體店舖員工保持良好形象及優質的服務。
- 培訓店舖員工的產品知識、服務流程、英語及電腦方面的操作技能。
- 以店舖營運效率為目標，適當的權衡和調節營運流程提高生產力。
- 管理並保持店舖整潔有序的環境，提高客戶對品牌的滿意度。
- 確保店舖員工達到最高質量的售前和售後服務。
- 管理店舖營運及人事事務，對於員工的培訓及評估手寫傳單或信箋。
- 管理店舖、貨品及產品維修，與相關部門溝通並尋求迅速處理。
- 處理客戶的意見和投訴。
- 處理營運及銷售數據統計及報表製作。
- 負責店舖貨品的進、銷、存管理，控制店舖日常費用支出。

LOUIS VIVIWET 店舖副經理 (2年)

2006.6 ~ 2013.5

銷售主任 (1年)

高級銷售員 (2年)

銷售員 (2年)

學歷及證書 EDUCATION & CERTIFICATION

香港中文大學 工商管理碩士學位 (MBA)

2012.5 ~ 2014.5

香港中文大學 市場營銷學士學位

2002.6 ~ 2006.5

奢侈品零售管理證書 (GLRM)

2006.11 ~ 2010.2

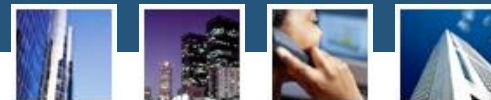
語言及技能 LANGUAGE & SKILLS

英語 (流利) | 普通話 (流利) | 粵語 (流利)

電腦技能: Microsoft Word, Excel, Powerpoint, Photoshop, Illustrator, Xcode



履歷表，填寫注意事項



中原大學機械工程學系學生校外實習履歷表

個人基本資料	班級			學號			請貼 2 吋照片		
	姓名			性別	☐ 男 ☐ 女				
	生日			手機					
	E-mail								
	通訊地址								
兵役	☐ 未役 ☐ 役畢 ☐ 免役								
學歷	學校名稱		科系	起 年 月	迄 年 月	畢/肄/在學			
	高中					☐ 畢 ☐ 肄 ☐ 在學			
	大學					☐ 畢 ☐ 肄 ☐ 在學			
	研究所					☐ 畢 ☐ 肄 ☐ 在學			
經歷	工作經歷				社團經歷				
	公司名稱	職務名稱	工作內容	服務期間	名稱	職務	參與期間		
個人榮譽事項	一、獲獎記錄								
	年度	競賽名稱			獎項名稱				
專業能力及在學成績	二、其他榮譽事項(請以條列式說明,可填寫獲獎記錄、幹部經歷等)								
	1.								
	2.								
	電腦技能				語言能力(請以精通/中等/略懂說明程度)				
	(請說明熟悉軟體名稱,如程式設計 C/C++、繪圖軟體 AUTOCAD 等)								
	☐ 文書處理軟體(word、excel、ppt 等)				語言	聽	說	讀	寫
	☐ 程式設計, _____								
	☐ 繪圖軟體, _____								
	☐ 其他, _____								
	證照(請說明證照名稱)				在學成績				
				總平均: _____					
				系排名: _____					

正式名稱
勿簡寫

一律使用證件照

Word→插入→符號

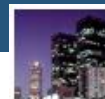
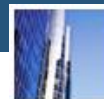
年度：近至遠

程度別：
精通、中等、略懂

例如： 20/158



履歷表~手寫VS電腦打字

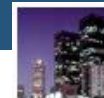
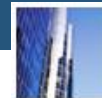


【捷惠自動機械-面試履歷表】

個人資料	中文姓名:	英文姓名:	身份證號碼:	出生日期:	性別:		
	戶籍地址: _____ 聯絡地址: ☒ 同戶籍 ☐ 不同戶籍(請填寫)						
	婚姻狀況: ☒ 未婚 ☐ 已婚 ☐ 離婚 ☐ 喪偶		血型: ☒ A ☐ B ☐ AB ☐ O ☐ 其他				
	聯絡電話(日): _____		身高: <u>171</u> 公分 / 體重: <u>60</u> 公斤				
學歷	聯絡電話(夜): _____		飲酒: ☐ 經常 ☐ 偶爾 ☒ 從不				
	行動電話: _____		吸煙: ☐ 經常 ☐ 偶爾 ☒ 從不				
	E-MAIL: _____		檳榔: ☐ 經常 ☐ 偶爾 ☒ 從不				
	(女性填) ☐ 有懷孕(約____月) ☒ 無懷孕		☐ 原住民 ☐ 身障人士 ☐ 外籍人士				
專業訓練	學校名稱	就讀科系	就讀期間	畢業與否	學位		
	普通科	普通科	100年9月~103年6月	☒ 畢業 ☐ 肄業			
工作經驗	公司名稱	營業類別	職務	工作內容	薪資	工作起迄日	離職原因
	迷客夏	餐飲	工讀生	外場服務員	138/hr	105年9月~迄今	
家庭狀況	稱謂	姓名	年齡	職業	服務機關名稱	是否同居	備註
	父	陳建宏	50	商		是	
其他條件	配偶	陳建宏	50	商		是	
	☐ 兄 ☐ 弟 ☐ 姊 ☒ 妹 ☐ 子 ☐ 女						
	服役狀況: ☐ 未役 ☒ 免役 ☐ 義務役 ☐ 志願役(兵科: _____/階級: _____) 退伍日: _____ 病史: ☐ 有(☐ 非傳染性疾病 ☐ 傳染性疾病 病名: _____ 已罹患____年) ☒ 無 曾否因案被起訴或入獄受刑: ☒ 無前科 ☐ 有(請敘明原因) _____ 駕照種類: ☒ 機車(輕/重型) ☒ 自用車(小型/大貨/大客) ☐ 營業車(小客/大貨/大客/運轉車) ☐ 其他() _____ 經濟狀況: ☐ 需負擔家計(每月需NT\$_____) ☐ 有卡債(約NT\$_____) ☒ 無負擔 加班: ☒ 可配合(☐ 定期 ☐ 偶爾 ☐ 可常兼) ☐ 不能加班(原因: _____) 出差: ☒ 可配合(☐ 國內 ☐ 國外 ☐ 可長期(一個月以上) ☐ 可短期(一個月以內)) ☐ 不能配合出差						

中原大學機械工程學系學生校外實習履歷表

個人基本資料	班級	學號	性別	☐ 男 ☒ 女			
	姓名	生日	手機				
學歷	E-mail		通訊地址				
	兵役		☐ 未役 ☐ 役畢 ☒ 免役				
工作經歷	學校名稱	科系	起	迄	畢/肄/在學		
	高中	六和高中	普通科	100 09	103 06	☒ 畢 ☐ 肄 ☐ 在學	
	大學	中原大學	機械工程學系	103 09		☐ 畢 ☐ 肄 ☒ 在學	
	研究所					☐ 畢 ☐ 肄 ☐ 在學	
社團經歷	工作經歷			社團經歷			
	公司名稱	職務名稱	工作內容	服務期間	名稱 職務 參與期間		
個人榮譽事項				系女籃 副隊 1年			
				系學會 美宣 1年			
	一、獲獎記錄						
	年度	競賽名稱	獎項名稱				
106	專題實作競賽	優勝					
103	機械工程概論學科實作競賽	第一名					
專 業 能 力 及 在 學 成 績	二、其他榮譽事項(請以條列式說明,可填寫獎憑紀錄、幹部經歷等)						
	1. 擔任班級幹部						
專 業 能 力 及 在 學 成 績	電腦技能		語言能力(請以精通/中等/略懂說明程度)				
	(請說明熟悉軟體名稱,如程式設計 C/C++、繪圖軟體 AUTOCAD 等)						
	☒ 文書處理軟體(word、excel、ppt 等)		語言	聽	說	讀	寫
	☐ 程式設計		英文	中等	中等	中等	中等
專 業 能 力 及 在 學 成 績	☒ 繪圖軟體, AUTOCAD						
	☐ 其他						
	證照(請說明證照名稱)		在學成績				
	TQC 基礎電腦輔助平面製圖		總平均: _____				
專 業 能 力 及 在 學 成 績			系排名: _____				

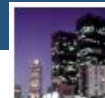
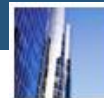


❖ 不以文章式鋪陳，而是採用條列式陳述

- 人資喜歡的履歷像電腦程式一樣，每一行說明一項內容，一眼就能找到相應的資訊在哪裡

文章式：

2008年5月至2008年12月期間，我擔任中山大學思科網路技術學院的助教，負責協助營運主管進行日常管理工作和招生工作。我發起組織中國思科網路技術學院中第一個學生團隊Cisco Team，擔任Team Leader（團隊領導），累計招聘、管理員工65人。我策劃了「E時代的夢想」廣州高校系列活動。該活動先後在5所大學成功舉辦3屆，首次活動獲得思科中國2萬元贊助資金，我也被北京衛星廣播邀請擔任節目嘉賓。

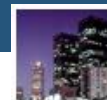
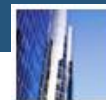


條列式：

- 2008年5月～2008年12月，任職中山大學思科網路技術學院助教
- 協助營運主管進行日常管理工作和招生工作；
- 發起組織中國思科網路技術學院中第一個學生團隊Cisco Team，擔任Team Leader（團隊領導），累計招聘、管理員工65人；
- 策劃了「E時代的夢想」廣州高校系列活動。該活動先後在五所大學成功舉辦三屆，首次活動獲得思科中國2萬元贊助資金，我也受北京衛星廣播邀請擔任節目嘉賓。



履歷七大原則~摘自商週.com



❖ 要「冷冷的」**數字與細節**，不要「火熱的」描述與抒情

1. 性格描述(需要有佐證)

原稿：開朗淳樸、與人為善、正直誠實、責任感強、組織能力強、踏實刻苦。

修改稿：性格開朗淳樸、與人為善，**在大學期間被推舉為「宿舍舍長」並連任兩年**

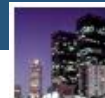
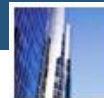
2. 工作經歷

原稿：工作得到主管肯定，受到同事們的好評。

修改稿：2009年工讀工作突出，年終被評為**15名優秀工讀生中的第1名**。



履歷七大原則~摘自商週.com



❖ 要「冷冷的」**數字與細節**，不要「火熱的」描述與抒情

3. 社團活動

原稿：策劃了「新生盃」歌唱比賽活動，負責選手選拔、節目編排、活動宣傳。我的組織與協調工作，確保了整場比賽的順利運行。

修改稿：作為第一負責人策劃「新生盃」歌唱比賽活動，並在兩個方面突破了傳統的歌唱比賽模式：

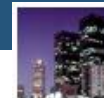
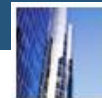
以殘酷淘汰賽的方式，在2小時之內從100名報名選手中選拔出20位決賽選手，大大提高了選拔效率。

與20名參賽選手共同討論決賽方式，最終設計出「必唱」和「搶唱」比賽環節，使比賽現場氣氛異常熱烈。

4. 英語能力

原稿：通過多益測驗，英語會話良好。

修改稿：多益測驗900分，可聽懂90%日常對話與50%西方電影內容，曾為外語教學單位義務擔任生活翻譯。



❖ 要「冷冷的」**數字與細節**，不要「火熱的」描述與抒情

5.電腦能力

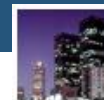
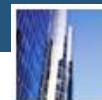
原稿：熟練使用Word、Excel、PowerPoint等軟體。

修改稿：

Word：打字速度平均80字/分鐘，熟練使用Word功能。

Excel：熟練使用Excel中的函數功能，進行各種計算。

PowerPoint：擅長製作動態與靜態的PowerPoint，曾為老師製作課程教材。



❖ 內容上客製化

- 按照徵才啟事的「職位要求」來製作履歷

合作企業	部門	工作內容
旭中國際科技(股)公司 (精密機械製造業)	機械製造	精密機械製造製程操作 1.前期為現場實務操作 2.後期工作內容為 a.產品開發b.製程改善c.實務操作
台灣瀧澤科技(股)公司 (工具機製造業)	電控部	1.電控設計： 電路圖製作、電纜線製作、機器特性測試。 2.電機組立： 電機配線、送電調整、機能追加測試。
	品保部	成品機測試與檢驗

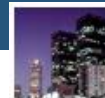
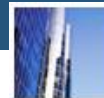


❖ 資訊要進行邏輯分類

- 職位名稱：工讀生
- 修改前
 - 工作內容：收發、撰寫、翻譯、整理、歸檔、部門行政事務、其他上司交派的任務
- 修改後
 - 在中原機械擔任系辦工讀生
 - 管理文件，進行收發、分類歸檔移交相關責任人等處理
 - 協助部門主管各項業務，如整理開課程資料...
 - 協助會議及系務競賽活動協助



自傳範例~第一段成功的關鍵



我叫XXX，目前就讀中原大學機械系四年級。出生在一個父母開明的家庭，家裡還有一個妹妹。從小父母就願意聽我們分享生活中大小事，在我們遇到挫折時給我們建議，在我們分享喜悅時，也由衷地為我們開心。從小父母就疼愛我和妹妹但不溺愛，因此培養出正確的觀念。也因為在這樣的家庭長大，**我和妹妹都屬於樂觀的人**，遇到任何事情都能以樂觀的態度去面對。

NG

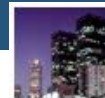
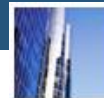
- 不具有說服力，沒有例子
- 真的不用介紹父母，如果要...

OK

我是XX，出生於台北市，父親目前服務於紡織貿易公司，媽媽和姐姐則是從事保險業。目前即將畢業於中原大學機械系，並接著就讀中原機械所。回首這大學四年的生活，**我總是以積極樂觀的心去面對生活大小挑戰，也同時積極爭取服務班上及系上的機會，大學導師還曾因為我擔任班級幹部表現良好，給予嘉獎的表揚肯定。**



自傳範例~不出現否定的詞語



我想進入貴公司的原因有兩個：第一、我在大學時有去工廠打工，但是我發現工廠環境是我不太能適應的；第二、大學生涯裡，半導體方面是我最有興趣的。

NG

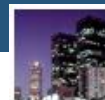
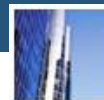
- 不具有說服力，沒有例子
- 不太適應？否定詞不出現在自傳

OK

大三時在「就業學程講座」課程中，我第一次認識南茂科技及半導體產業，加上我同學期也修習了「半導體電路晶片封裝實務」，透過這2門課程，使我對於IC封裝製程有了初步的了解，也引發我未來想要從事相關產業的興趣。為了更了解半導體製程，我在四年級時也修習了「微影技術」及「半導體元件與量測」課程。透過修習的課程我更了解如何利用光阻、光罩等成型積體電路，以及相關的黃光製程，如光阻懸塗、曝光及顯影等。



自傳範例~時時刻刻擠出例子



我目前大三，就讀於中原機械系，我認為我是一個內斂、隨和以及負責任的人，平時有空閒的時間會去健身房運動，一方面能夠強健身體促進健康，另一方面則是能夠磨練自己的毅力。

NG

- 個性上的佐證？
- 健身對職場上有幫助嗎？

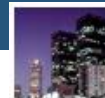
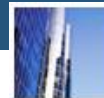
OK

我是一個富有責任感的人，就像我之前在爆米花產線工作時，有一回遇到工廠急著出貨，雖然主管沒有硬性要求我們工讀生留下來加班，但我選擇陪同公司同仁留下來把貨品趕出來，使公司能如期交貨。雖然這只是小小的事情，但是也讓我知道未來在職場上，我該用什麼樣的態度去面對，並不會因為自己是工讀生就覺得自己不用承擔那麼多責任，而是選擇正面的態度去成為一個有責任感的人。

平日我喜歡從事健身運動，因為唯有好的身體根基，才能成就我自己未來想要做的事情，也透過運動健身的過程中，來多磨練自己的毅力，因為健身過程中是很容易遇到瓶頸，而如何從新調整好自己的步調去面對這瓶頸，也是十分重要的，這樣子才能持之以恆。



自傳範例~過往工作經驗你學到什麼



在高中畢業後，家人認為有空閒的時間不應該浪費掉，所以每個暑假都會到外面找打工，讓自己漸漸的了解到自己有能力為自己的人生做一些事，也體認到賺錢的辛苦。在暑期打工期間，做的內容各式各樣，有兩個月的也有幾天的，有服務業、食品的產線人員以及展覽撤場等等，每一份工作都學到不同的東西

NG

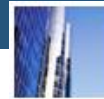
- 可以不要這麼直白嗎？
- 所以你打工學到什麼？

OK

大學期間為使自己更具獨立性及減輕家中經濟負擔，在大學期間我每年都會利用寒暑假進行工讀。我曾從事過的工作有服務業、食品的產線人員以及展覽撤場等等，而從這些工作我學習到職場中與人際互動及團隊的合作方式，最重要的是我對職場工作態度的養成，就如我曾在食品產線工作一樣，一旦有個環節停擺，便會影響到產品的生產，所有工作都讓我體認到積極以及負責任是必須的，對公司以及自己都有益處。



自傳範例~幹部、社團經驗你學到什麼？



大學期間我曾在擔任班級代表，藉由這次的機會，我學到了許多經驗。

NG

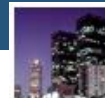
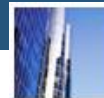
- 未寫出當任幹部時的事蹟

OK

大學期間我曾在擔任班級代表，班代不只是幫助學校傳達事務，也要幫助其他的班級幹部處理事務，就以購買書籍為例，為了要讓每個人準時繳費，這學習到了規劃事情的能力，更幫助我培養責任感。



自傳範例~實習的目的是什麼？



在大學期間，我學習了許多科目的專業知識，但從來沒有實際的用過，這也讓我開始好奇職場上如何去運用這些知識且實際的應用於日常生活中，就我自己的想法，如果不會使用上課所學的知識，那麼並不算是真正的學會。我相信在職場上的生活與學校有很大的不同，因此希望能有機會參與本次實習的機會，讓我能更加瞭解業界是如何運作的，利用這兩個月內好好的向前輩學習並能夠貢獻自身所學到的知識，藉由本次實習來充實自己。

NG

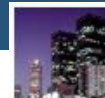
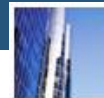
- 看不出實習的目的？
- 只是去實習？對企業的好處是？

OK

此次申請實習的目的，主要是我常聽人家說「學用」是有落差的，我也告訴我自己如果無法運用課堂所學，那代表我並不算真正的學會，而學與用的落差是不爭的事實，所以對於在大四最後一年，我覺得我要學的是透過實習累積自己的實務經驗，以縮短學用落差情形。而貴公司在實習之後提供就業接軌的機會，我也期盼自己能在實習過程中通過貴公司的考核，使我自己未來有機會至貴公司服務，也期盼貴公司給予我這機會。



自傳範例~牛頭不對馬嘴，勿一表多投



在這兩個月中，我遇到很多學校碰不到的東西例如：拆圖、標序號球、整理材料表、繪出或修改零件圖、機構設計、整理資料、製作計算表和拆卸機台做分類以利回收再利用等等，當時我也不知道如何使用Inventor繪圖。但是這正是真實的職場環境，學校不可能教會我們所有的事務，但是當我們碰到困難點時，我們是用什麼樣的態度去面對，我很開心自己當時是以正面的態度去看待這些挑戰，加上貴公司有安排良好的教育訓練課程，使我在這2個月中學習到很多，也讓我學習到在職場上要持有的自學能力及勇於發問的心。

NG

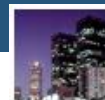
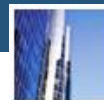
- 結果是應徵「電控部門」

OK

我知道此次實習工作內容為電控部門，而我在大二時即學習過「電工學」這門課程，老師亦在課程中教導我們PLC程式繪製簡單的電路圖.....



自傳範例~直白不等於幽默



來到中原大學以後，我被一群朋友拉去參加自動控制社，**為什麼會說是拉呢？**我表哥之前是中央大學系學會的成員，在他要成為下一屆總務之前呢，他發現總務本裡有很多地方都是做假帳來的，而且用的都是系上學生的錢，我表哥很不以為意，這件事情嚴重到學校特別招開臨時會議當然警察也有到場。這造成我對社團的印象非常差。

NG

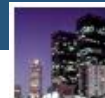
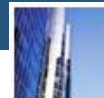
- 太直白，造成一文不值

OK

我大學時在自動控制社，當任社團的活動長，主要是負責規劃偏鄉地區孩子線上教學課程，透過遠距方式輔導小朋友課業。此外，我在社團中我亦透過自學的方式，學習JAVA程式語言……



自傳範例~結語時請注意



也許我一開始不會是同學同事間最頂尖的，但我願意努力去學習，努力去把事情做到最好，也許過程中會遇到許多的不如意以及責備，但我都會將這些轉變成我的動力來源，有挫折才有成長是我爸爸一直在教導我的，我會盡量不去讓貴公司失望，所以想拜託您給我一個面試的機會讓我能讓您更認識我，讓我在貴公司實習，精進自我，充實自我。

NG

- 也許公司也不會用你，因為太多的反向用詞，士氣低落

OK

此次，希望有機會應徵 貴公司實習職缺，主要希望自己能在工作經歷上多一點與機械產業相關經歷，也可以使自己在未來更了解職涯規劃方向，也希望 貴公司可以給予我這次機會參與實習，我將會盡心盡力去學習回饋公司。