



搶救中文履歷大作戰

呂子瑜 老師

講師簡介(一)

現任職務：

- 行政院青輔會/產業與職涯校園巡迴講師
- 勞委會職訓局/全民3C核心職能課程/資深講師
- 北基宜花區就業服務中心/就業諮詢計畫/外聘督導
- 社團法人中華民國中小企業協會/職涯發展中心/講師
- 德霖技術學院/通識教育中心/職涯課程委員
- 中國文化大學/進修部企管系/講師
- 實踐大學/財務金融學系/講師
- 國立台北大學/金融與合作經營學系/就業學程講師
- 國立台東大學/幼教系、體育系/就業學程講師
- 北台灣科學技術學院/機械系、餐飲系/就業學程講師

講師簡介(二)

相關經歷：

- 管理雜誌2007、2008、2009年華人500大企管講師
- 職訓局/公立&私立就業服務人員在職訓練/講師
- 職訓局/人力資源提昇計畫-聯合型/輔導顧問
- 財團法人中國生產力中心/產學服務組/顧問師
- 社團法人台灣人力資源協會/職訓練中心/特約講師
- 中國科技大學/財金系、應英系/講師
- 致理技術學院/商業自動化與管理系/講師
- 元培科技大學/環境工程衛生系/就業學程講師
- 清雲科技大學/行銷與流通管理系/就業學程講師
- 醒吾技術學院/觀光系、會計系/就業學程講師

講座大綱

- 履歷撰寫基本要訣
- 打造我的完美履歷
- 自傳寫作技巧引導
- **Q & A**

壹、履歷撰寫基本要訣

甚麼是個人履歷？

- ❖ 推銷自己的工具
- ❖ 你的獨特賣點
- ❖ 職場中的_____
- ❖ _____描繪
- ❖ 求職競賽的入場卷
- ❖ 工作申請書



履歷撰寫要點提醒

創意表現

寫作風格

篇幅大小

整體結構

完美履歷的必備條件

- 外觀清爽：電腦列印呈現
- 格式簡單：大標題 & 小標題
- 段落分明：盡量以條列方式呈現
- 字體一致：建議以_____為主
- 行距寬鬆：履歷_____行高/自傳_____行高



理想的履歷參考格式

履歷表

應徵職銜：XXX等員。

姓 名：XXX。

性 別：男。

年 齡：XX歲。

電 話：XXXX-XXXXXX。

地 址：台北市XX區XX路200巷30號2樓。

語 言：中文（Excellent）、英文（Good）、台語（Excellent）。

專 長：業務行銷及市場分析。

WINDOWS XP、OFFICE、及 PC 維修組裝。

最高學歷：碩士。

求學歷程：..

1. MBA, Yonggle University, (2003-美國加州)

2. 私立XX大學經濟學系 (1999-台中)

3. 國立XX大學經濟學系 (1994-台北)

工作經歷：..

1. XXX公司工程師/業務經理 (2003-2004 高雄)

- 高雄專案工程師職務，解決客戶有關建置時的各項技術和施工安全問題。
- 協助公司建立專案維修之品牌形象，成為台灣地區維修服務第一品牌。
- 建立維修器材採購體系，市場佔有率達到10%，年營業額達新台幣六千萬。
- 建立台灣南方海運管道，並獲得多量維修合約，歷年約兩千萬之維修訂單。

2. XXX國際通運公司/業務主任 (2004-2005 台中)

- 成功擴展 UPS 國際快遞台中代理權，個人申請從台北轉駐台中。
- 爭取許多 FedEx 和 DHL 之客戶，提升 UPS 在台中地區之市場佔有率達 30%。
- 協助台灣解決兩岸三地之間的國際快遞和空運之問題。
- 建立成功擴展業務形象，成為台灣地區最專業之國際快遞代理公司。

3. XXX公司代理商/客戶經理 (2005-2006 台北)

- 維持原有客戶與 UPS 的關係，並且積極爭取 FedEx 和 DHL 客戶成為 UPS 的客戶。
- 以專業之國際運輸知識，協助客戶解決有關國際快遞的各項問題。

自傳

大學時期：

我出生於一般的小家庭，父親為公務人員，母親為家庭主婦。在學業上，我一直表現良好，曾獲頒發學業優異獎，並曾擔任班幹部三年。在課餘時間，除了閱讀有關書和參加社團之外，也學習許多生活歷練及人與人之間的互動。

服役期間：

畢業後，我進入XXX公司的測量員一職。在此職位之中，我學習到許多測量技術，而在四年的軍旅生涯中對於測量儀器、地形、地貌、以及各地的人、事、物，也會在深山重現獲得充實的經驗。對於測量員的專業，對測量員的堅持，再加上我的認真執勤的態度，使我順利地完成許多長官交付的工作。

進駐電腦公司：

因自己對電腦的興趣，於畢業後進入電腦公司工作。在這段期間如何以最優的技術服務於客戶，獲取最好的互動關係，進而成為公司賺取更多的利潤。除了原本對電腦的技術有更進一步的專長之外，也開始學習如何對客戶應有的服務技巧。經過一段時間的努力，我成功地提升公司，在台中地區的市場佔有率，並且瞭解到台中地區之商業環境。

國際快遞公司：

經過幾年的訓練，個人成長與專業獲得肯定，UPS 國際快遞公司的聘用，擔任業務代表一職。在這一年的工作之中，我成功地服務了許多從事於國際貿易與製造的[公司]，同時也學習到許多有關國際貿易和各國關稅稅則相關的知識。而在工作表現上，我也積極配合公司所要求的業務目標，爭取到許多新客戶，但是對於各地的市場狀況和業務環境還有相當大的差異。

Why?

履歷表的禁忌話題

你有權利
保持沉默

- ❖ 推薦人資料
- ❖ 期望待遇
- ❖ 離職原因
- ❖ _____
- ❖ _____
- ❖ 幽默感
- ❖ 過度的創意

貳、打造我的完美履歷

履歷表的主要結構

- 基本資料：正確有效
- 學歷背景：倒敘呈現
- 工讀實習：量化成果
- 相關證照：依序條列
- 社團經驗：重點呈現
- 專長技能：分門別類

重要欄位



Part 1 個人基本資料

- 應徵項目：務必填寫正確
- 個人資料：個人姓名／出生日期
- 教育程度：最高學歷（取得學位）
- 聯絡方式：電話／地址／E-mail
- 履歷照片：



Part 2 學歷背景與工讀實習

➤ 學歷背景填寫範例：

私立XX大學 XX系 畢業 (2006.09-2009.06)

國立XX高中 _____ 畢業 (2003.09-2006.06)



➤ 工讀實習填寫範例：

XXXX醫院 XX部門 XXX職稱 (2008.05 - 迄今)

- 工作項目 A (具體成果 X)
- 工作項目 B (具體成果 Y)
- 工作項目 C (具體成果 Z)

Part 3 相關證照填寫方式

➤ 專業證照填寫原則：



➤ 社團經驗填寫範例：

XXXX社 XXX幹部 (2008.02 - 迄今)

- 工作項目 A (or 參與活動)
- 工作項目 B (or 參與活動)

Part 4 主要專長技能

語言程度

英文能力_____

第二外國語言尤佳

電腦技能

填寫電腦軟體名稱

相關證照亦可列入

專業領域

參考過去工作內容

針對職務需求排序

共通職能

職場核心共通職能

強調_____能力

叁、自傳寫作技巧引導

自傳寫作核心架構



基本架構

個人簡介

求學歷程

工讀實習

未來規劃

自傳寫作重點提醒

- 字數以_____為佳
- 設定標題分段敘述
(申論題 ➡ 問答題 ➡ 簡答題)
- 依照個人條件編排順序
- 減少用『____』描述自己
- 學習 & 工作 成果事例



敬請指教

Thank You for Your Attention



講師聯絡資訊

- 講師姓名：呂子瑜
- 行動電話：0920-571-493
- 行動電話：0952-110-210
- E-Mail：lyotard00@yahoo.com.tw
- 個人網頁：<http://www.104learn.com.tw/speaker/lyotard.htm>
- 教學部落格：<http://tw.myblog.yahoo.com/career-consultant>