致青春邁向理想職涯












NOTEBOOK with JOB & CAREER

青年實習與職涯手帳



在你的大學生涯中，
是否曾經遇到以下問題而感到困惑呢？

- 對未來感到迷惘
- 對自我不了解
- 對工作世界認識不足
- 對自己所學不感興趣
- 對自己未來發展不清楚
- 不了解就業市場趨勢
- 什麼樣的履歷可以幫我找到一份好工作
- 什麼職業跟我的特色不謀而合
- 什麼樣的穿著可以幫助我展現個人特質
- 面試到底要說什麼才能更加分

歡迎來職發處實習就業輔導中心
我們可以提供協助喔！



職發處實習就業輔導中心

在哪兒呢?



< 地點 >

行政大樓(忠孝樓)3樓

職涯發展暨校友服務處

< 電話 >

(02)2257-6167 分機1222

校外實習課程：

職場先修，儲備職場即戰力！

< 好處1 >

探索實務領域、加值履歷經驗！

< 好處2 >

了解職場文化、拒當職場小白！

< 好處3 >

反思理論知識、活用實務印證！

職場實習應具備正確態度！

1. **自我管理**：養成良好生活習慣，讓生活與工作間取得平衡。
2. **正常出勤**：不無故缺席曠職，若需請假務必提前向主管請假。
3. **專業禮儀**：服裝穿著得宜、保持笑容，建立專業形象。
4. **職場規範**：嚴守職場相關工作安全，勿將不良工作習慣帶至職場。
5. **專業能力**：展現專業能力，思考如何將所學運用在實務上。
6. **工作效率**：不拖延、勇於承擔工作挑戰，展現主動積極與負責任的態度。
7. **人際關係**：誠心請教、溝通，重視職場倫理。
8. **團隊精神**：融入職場生活，學習他人優點。
9. **擴大學習領域**：把握每次機會學習。

履歷及自傳的撰寫要點

1. 有清楚的求職目標，依據不同職缺特性撰寫履歷，切忌一份履歷闖天下。
2. 對自己的專長、能力、興趣與價值觀等有充分了解，同時也要了解企業職缺所需條件。
3. 履歷表應力求完整，文字簡潔有條理，內容據實陳述。
4. 自傳字數宜在800-1000字，若有作品可於面試時提供。
5. 與應徵職缺相關的經驗與證照詳加說明，展現與應徵職缺之密切關連性。
6. 無工作經驗者，可說明社團經驗或專題發表等，從中展現自己勝任職缺的優點及能力。
7. 角色互換，記得要用人資主管的角度來檢視自己的履歷是否吸引人。

求職面試服裝技巧

1. 面試時，襯衫要燙平，要注意襯衫是否過於透明。
2. 穿著顏色較深的西裝或套裝，呈現成熟穩重的形象。
3. 鞋子建議以圓頭且有鞋帶的皮鞋、黑色素面包鞋，鞋跟勿太高或太細，切勿穿球鞋。
4. 髮型清爽自然，不需過於刻意做造型。長髮者可以綁起來，鬍子跟鼻毛記得要修剪乾淨。
5. 臉部妝容清淡自然即可，切忌濃妝。
6. 香水可斟酌使用，但香味切忌過於濃厚。
7. 可適度佩帶手錶，除掌握時間外，亦可表現出注重時間觀念。

面試提升錄取技巧

1. 前一晚充足睡眠，讓頭腦保持清晰，面試時才能從容應對各種狀況。
2. 事前了解公司資訊，清楚自己想加入公司的原因。
3. 確認好至公司的交通路線，提前10-15分鐘抵達面試地點，如臨時無法到場，務必親自致電說明。
4. 自備履歷、自傳及作品集。
5. 面試時認真地聆聽面試官說話，眼光注視對方。
6. 展現自信、保持微笑，認真面對面試官的提問。
7. 面對不了解或答不出來的問題，主動承認虛心請教，切勿胡亂回答。
8. 面試結束時，誠懇與面試官道謝，展現希望有機會加入公司服務。

求職安全守則
3大要領

1. 蒐集應徵公司資料真假
2. 蒐集應徵職缺資訊
3. 面試前，告訴家人或親友面試的時間、地點，或請親友陪同前往應徵



求職安全守則
7不原則

1. 不繳交任何不明用途之費用
2. 不購買公司以任何名目要求之有形或無形商品
3. 不應公司要求辦信用卡
4. 不簽署任何不了解之文件及契約
5. 不將證件及信用卡交給公司保管
6. 不飲用酒類或不明飲料及食物
7. 不從事非法工作或於非法公司上班



職場菸害防制宣導

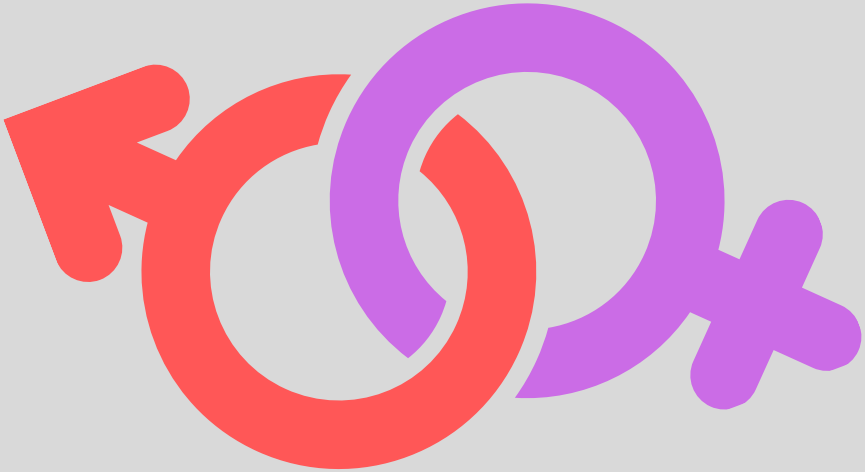


菸害防制法自民國98年推出，室內工作與公共場所已全面禁菸！範圍包含，

- 工作：3人以上室內工作場所等
- 食：餐飲店、速食店、咖啡館等
- 衣：商場、便利商店、大賣場等
- 住：旅館、電梯、醫事機構等
- 行：大眾運輸工具、計程車等
- 育：各級學校、圖書館、美術館等
- 樂：電影院、KTV、健身場所等

- 負責人違反規定或提供與吸菸有關之器物，罰1萬至5萬元罰鍰
- 吸菸者於禁菸場所吸菸，罰2千至1萬罰鍰

性平教育及反霸凌



了解自己
尊重他人
包容多元

反對
霸凌
歧視

職場性騷擾防治

遇到了該怎麼辦？

STEP1.相信自己的感受及直覺，並與當事人反映及溝通

STEP2.記錄及蒐證，完整記下事件之人事時地物

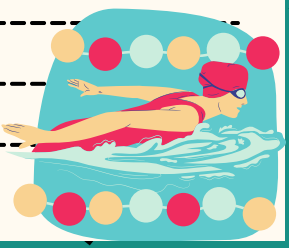
STEP3.循公司內部申訴管道

STEP4.若公司未採取適當措施，可向當地勞工主管機關提出申訴

禁止性騷擾
Anti-sexual Harassment



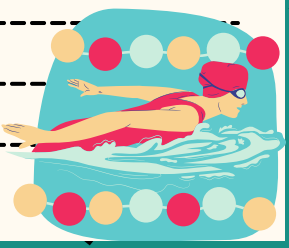








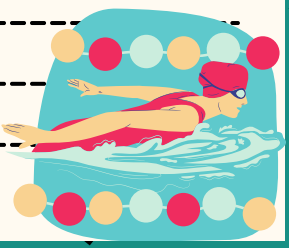








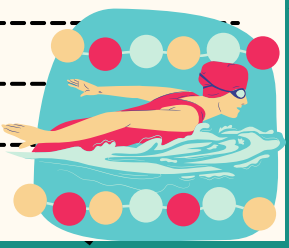








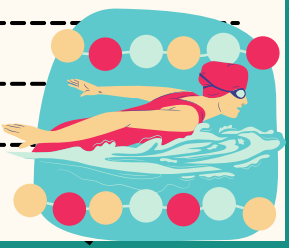








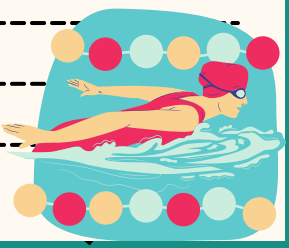














Note



Note



Note



Note



Note



Note



Note



Note



Note



Note



Note



Note



Note



Note



Note



Note



Note



Note



Note



Note



Note



Note



Note



Note



Note



Note



Note



Note



高等教育深耕計畫
Higher Education Sprout Project



CHIHLEE UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

職涯發展暨校友服務處實習就業輔導中心 製