

履歷表



❖ 撰寫要領

- * 履歷表與自傳兩者在應徵求職所扮演的功能有所不同。
- * 撰寫履歷表目的在行銷自我，以表格化方式，呈現個人經歷與成就、所具備的才能和個別才情。
- * 履歷表必須一目瞭然，才能在眾多競爭中脫穎而出，讓人快速認識並判斷是否符合掄才條件。
- * 撰寫時應針對不同的職缺或用途，量身打造一份出色的履歷表，有效達成目的。
- * 宜設定吸引人的標題項目和選定相切合的經歷與條件，發揮個人特色。
- * 表現方式不限於書面形式，可因應不同目的與需求，結合創意，進行多元方式表現。

➤ 履歷表常用標題項目

- 應徵職位
- 個人基本資料：
姓名／地址／電話／E-Mail／出生／年齡／性別／婚姻／照片
- 教育背景：學校／學位／主副修課程／起迄時間
- 工作經歷：機構／職稱／職務／成就／實習／兼職打工
- 專長：專業知能／電腦應用能力／外語能力／專業特長／其他特長等
- 社團活動經驗：社團活動／職務／成果
- 著作、獲獎紀錄、專業執照
- 期望待遇

➤ 履歷表的其他標題項目（參考用）

擔任幹部	專題研究	參與計畫
社團經驗	參與研習	主持經驗
檢定證照	舉辦活動	學習課程
榮譽事蹟	創作作品	團隊經歷
語言能力	學習報告	自主學習
著作發表	簡報紀錄	自我期許
學習成績	外語培訓	個人特質
	

❖ 履歷表範例 1

• 基本資料			
姓名	章美華	行動電話	0933-88888888
年齡	22 歲	中華民國	<u>71</u> 年 <u>05</u> 月 <u>01</u> 日生
出生地	台灣省台中	電話	(04)2332-1234
通訊地址	台○市○○區吉祥東路 168 號		
電子信箱	Happy12345@yahoo.com.tw		
應徵項目	理財顧問專員	身分證字號	L222321111
婚姻狀況	未婚	血型	A 型
		身高	162 公分
		體重	48 公斤
• 教育程度			
○○科技大學		二技部(91/9-93/6)	
國立台○商業技術學院		五專部(86/9-91/6)	
• 工作經歷			
問卷工讀生 (86/10-87/9)	銀行工讀生 (89/10-90/10)	法律事務所工讀生 (90/12-91/6)	
保險兼職人員 (92/6-92/10)	電話行銷人員 (88/10-89/9)	國稅局工讀生 (91/6-91/9)	
• 榮譽事蹟			
興農人壽獎助學金 (92/10)	台灣銀行獎助學金 (91/10)	紅磚道文學獎散文組 第一名(91/10)	
保發中心獎助學金 (91/9)	宏泰人壽業績精英獎 (91/10)	○○技術學院全勤獎 (91/6)	

• 證照		
托福 550 分(91/6)	英打 55 字/分(88/9)	高級證券營業人員 (90/01)
中打(倉頡)60 字/分(87/9)	銀行內控人員(89/10)	理財規劃人員(92/9)
• 語言能力		
英文中高級檢定及格／日文（簡單溝通）／台語（精通）／國語（精通）		
• 專題研究		
探討竹山大廟口肉圓之興起(101/2) 探討寶島眼鏡行行銷活動(100/9) 商店設計(99/12)		
• 參與研習		
達爾文科學研習營(101/9) 朝陽跨領域創意研習(101/2/3-101/2/6)		
• 專長		
具電腦硬體維修能力 文書處理佳／手工繪圖／auto cad 電腦製圖 擅長溝通協調		
• 個人特質		
個性外向，熱心公益，勇於挑戰各種新鮮事務，樂於幫助他人，好與人相處，喜歡交朋友		

❖ 履歷表範例 2

姓名／性別	張志鈴／女	應徵項目	核保理賠人員	照 片
出生年月日	民國 66 年 10 月 16 日	身高/體重	163 公分/53 公斤	
通訊地址	404 台中市○區道德街 96-3 號 3 樓			
聯絡電話	04-25292529	手機	0915122155	
E-mail address	reddog@yahoo.com.tw			
學歷：				
○○科技大學保險金融管理系畢業(87/9-89/3)				
○○商業專科學校銀行保險科畢業(82/9-87/6)				
經歷：				
擔任○○社團幹部研習營進修組組長(89/3/3-89/3/5)				
擔任○○科技大學學生諮商中心視聽障學輔義工(88/3-89/6)				
擔任○○科技大學保險金融管理系系學會會長(88/1-88/12)				
擔任班上總務股長(87/9-88/6)				
擔任○○商專新生訓練輔導員(85/9)				
擔任班上學藝股長(82/9-83/6)				
證照：				
證券商業務人員測驗合格證書(87/7)				
中、英文電腦輸入合格(87/6)				

人身保險業務員合格證(87/5)
英語能力測驗第三級合格(87/1)
珠心算能力測驗第三級合格(83/5)
會計測驗第三級合格(83/5)

研習活動：

○○科技大學社團幹部研習營(88/3)
暑期保險公司實習(88/7-88/3)
大專學生銀行業務實習隊行前講習(86/7/15-18)
暑期○○銀行實習(85/7-85/8)
全國大專院校金融人員研習訓練營(85/9)


參與比賽獲獎：

銀保科第三十屆畢業生全勤獎(87/6)
銀保科第三十屆畢業生全科第一名(87/6)
銀保科學行績優比賽優等獎(87/6)
銀保科最佳典範生比賽最優獎(87/6)
英文話劇比賽第二名(84/12)
校刊社第六屆極短篇小說比賽個人組第二名(84.10)
多次榮獲全班第一、二名(87/2、86/9、86/2、85/10、85/2、84/9、83/3)

曾獲獎學金：

保險事業發展中心獎學金(88/12)
○○陳○○覺生獎學金(87/12)
吳○○保險文化教育基金獎學金(85/12)

自 傳



❖ 撰寫要領

- * 據人力銀行統計發現，一般徵才主管瀏覽應徵者自傳時間，不超過一分鐘。
- * 如何讓自傳引人入勝、令人印象深刻是重要的關鍵。
- * 善於行銷的自傳，必須針對不同的用途，展現相襯的條件與特點。表達蘊藉又有深度。
- * 自述內容要精於取捨，又必須善於詮釋各種閱歷的意義與價值。

➤ 取材與詮釋

- 人生是一一些人、一些事相遇的過程，應善於從中擇取適切的材料撰寫。

- 以「徵才條件要求」作為全文的主旋律，各段落依據用途目的開展。
- 依據主題切取相關的「點」，具備一定的邏輯思路，有層次表達。
- 書寫步驟：歸類特點→段落分明→謙遜解讀「專業知能」與內在精神、意義、價值。

➤ 段落提示

- 身世背景——出生／家世／養成／動機／信念
- 學習經過——過程／學科／知識／訓練／榮譽
- 經驗歷練——社團／幹部／實習／工讀／競賽／專題／團隊
／溝通
- 體察抱負——體認／期盼／心得／展望

➤ 深化印象的書寫策略

1. 引人入勝的開頭。
2. 強化相稱的特質、相關的訊息。強調自己的價值、資格與成就的事實。
3. 善用短句及行動詞彙，語氣積極而誠懇。
4. 以獨特事例，強化個人形象，宜注意滿足雇主的需求。
5. 對於弱點、負面，或可轉化為獨特主張或動人啟示。
6. 不宜敘述過多的打工經驗、社團活動以及個人興趣，以致於偏離主題。
7. 創造整體印象——包括版面規劃與視覺效果。也可展現多樣才情，搭配多媒體呈現。

*宜提升自我能力表述層次

	較低層次的自我能力表述	較高層次的自我能力表述
人	遵守/服從/配合/接待	說服/協調/監督/領導
事	操作/維修/組裝/駕馭	控制/設計/創新/精簡
物	收集/整理/存檔/統計	分析/評估/改進/掌控

❖ 實習自傳範例

晚生出生於台○縣○○鄉，家中尚有父親及兩個弟弟，母親是家庭主婦。父親是一名送貨司機，兩個弟弟尚在求學，家庭經濟小康。我目前就讀○○科技大學資訊管理系三年級，為增進實務能力，希望利用暑假期間，特地應徵實習業務助理一職，以增進專業與實務能力整合的機會。

高職時期，我選擇會計科，對於會計各學科打下基礎的知識和能力。不但學習初級會計，對於經濟學和計算機概念也有初步的認知。大學我進入資訊管理學系，學習基礎理論以及資訊學院群組的課程，同時也接觸到物流與供應鏈應用等相關課程的學習；並為畢業前的「資訊管理實務」的專題研究能力作準備。

在校期間，我有兩年曾擔任資管系系學會的幹部，負責康樂活動。使我學會如何自信與人互動與溝通，並互相協調，為系學會創造良好的績效。同時，我也了解許多為人處世之道，樂於參與各項事務，能更成熟的看待每項事物。在系學會期間，我也不時發表個人意見與看法，使學會運作順暢而完善；也積極汲取他人做事的長處，使自己成長。

我曾到澳洲遊學，在工作上讓我體會最深、學到最多的是在一家葡萄酒釀酒廠，當時在葡萄酒產出與成分控管的過程，從中體會到每樣食物真是得來不易。從清洗、攪拌、提煉到包裝、販售，看到果農付出的汗水，看到製造工廠背後所付出的辛勞，內心的撼動絕非筆墨所能形容；也讓我更知道，要珍惜眼前所擁有的一切。

也因著珍惜任何資源得來不易，所以希望自己將來能成為一位出色的專案經理。然而，要做出一番成就，當然需要天時、地利、人和的配合，同時還須先具有足夠的經驗、膽識與冒險的精神。尤其，必須奠定良好的基礎。所謂萬丈高樓始於腳下，累積足夠的歷練，方得以更穩健地步向未來，成就不世之功。我相信，這是我選擇成為管理人才，重要的體認以及必須經歷的過程。

如今全世界投下最大的關注在科技產業上，如何在國際科技領域中，成為領頭羊、橋頭堡。其中，又以晶片設計為最大宗，為其他素材所望塵莫及。而應如何將產品行銷遍及各地，我堅信這都是管理這一產業所要面對的重大問題。未來，我希望自己能積極發揮構想，整合設計，扮演有利的平台，讓資訊的每一項研發能順利地走向國際化。但必須先擁有身體力行，充分利用及表現的機會，讓我得以累積成果與經驗，才得以為科技產業創造更美好的明天。

❖ 就業自傳範例 1

我是周玲瓏，從小在嘉義縣太保鄉長大，太保是個幽靜的小鎮，距離東石漁港不遠，人情味相當濃厚，是個生活成長的好地方。我與家人在平靜和諧的環境感到滿足與快樂。

父親只有國中畢業，但是從小就教導我們做人的道理，是我們的良師，也是益友。每當遇到困難，父親會分析利弊，提供我們處事的參考。常說：「一切只要有心，就會引導你向前。」沒錯，「葉子的吹向由風決定，人的方向由自己決定」，不管未來的方向怎麼去，父母親希望我們自己決定。也因這樣，讓我在成長上有更多的自由，更有機會學習獨立，從而警惕自己，當自己的主人，為自己負責，並盡心做好每一件事情。

大學我選擇社會工作學系，體認社工是一種助人的工作。瞭解如何面對社會問題，更培養專業的知識與能力。對於社會學、會談技巧有深切的體會與訓練，尤其在課程所安排的實作學習，讓我對社會工作具備應有的知能，也具有一定程度的體認。此外，為了輔助專業知能，我曾爭取其他的證照。從高職到大學，我曾取得會計事務丙級、商業計算丙級、英語能力二級、會計能力三級、中英文輸入等證照。相信這些相關的能力，除了用以證實自己的學習成果，更可應用在未來的職場。我更體察到，要走入職場，英語與電腦能力是基本而必備的工具，擬不斷藉由自學以及嚴謹規劃時間，以順利取得更高層級的證照。

在做事態度上，我相信偉大的事，都是從小事做起。成為至聖的孔子也自稱「吾少也賤，故多能鄙事」。舉凡擔任衛生股長、環保義工，學到灑掃應對、為他人服務的熱忱。大學時的勞作教育，隨手拾起地上的垃圾，成為整潔有序的好習慣，也是友善人際、愛惜環境的開始。因著這樣的長成過程，我相信會比人更能彎下腰謙虛學習與做事，也更擁有低下頭埋首苦幹的精神、態度與毅力。

當社會型態不斷改變，家庭的結構失去原有的功能，人與人之間越來越疏離，失去彼此照顧信任的關係。面對生老病死的人生大問題，我相信醫務社工人員，成為間接或直接的積極角色。我曾在彰基與秀傳醫院的實習過程中讓我見證到這些。我也知道醫務社工的工作並不容易，但發揮專業，認真造就，相信不僅可以幫助案主解決問題，也是讓自我成就最美好的果實，這是我熱忱地期待。

我深切期盼能成為一位優秀的醫務社工人員，讓自己的學理致用在實務工作。我也相信曾在醫院實習的經驗，已然讓我更熟悉這項任務，也更具有信心勝任此一職務。醫務社工是我最嚮往的選擇，將是我一生的職業與志業，當我得以服務社會以後，相信在這裡面，可以找到未來與希望！

❖ 就業自傳範例 2

我是郭子義，民國七十三年出生於臺○市。家中有父母與姊弟，姊姊目前於奇美電子公司任職，弟弟則就讀於高中，家人彼此照顧，相處融洽，常常洋溢著溫暖與幸福，讓不少友人羨慕不已。

「學如逆水行舟，不進則退」，一直是我的座右銘。升高中我考上第一志願資訊管理科，經過課程的接觸，讓我對電腦的科技更深感好奇。因課程的安排，使我接觸到網路相關課程，如：網路系統管理、網際網路等等。在豐富的課程內容探究過程，使我在不知不覺中，對網路世界產生更濃厚的興趣與嚮往。於此同時，我的學習態度變得更積極，在繁瑣的學習訓練中，使自己更有耐性而能百折不撓，致力鑽研浩瀚的網路世界。

大學我以第一志願，考取夢寐以求的網通學系。透過網路認證課程，讓我具備更具體的專業知識，而且在專題研究上，透過小組合作爭取到國科會的專題研究計畫。執行計畫過程，是一段相當大的考驗，所遇到的難題，也在彼此的互助合作下得到圓滿解決，因此培養我做事的專注細心與耐力。目前我更積極取得國內相關網路證照，以及多種國際證照，俾得在專業領域更上一層樓，以更有自信面對未來。

從小父母就造就我多項才藝，使我對音樂、語言的學習充滿興趣，所以曾參與多種音樂性社團，在校內外比賽中獲得多項殊榮。也擔任過一些重要幹部，從中學習做人處事，使我擁有良好的人際，而能友善群體。在大三暑假時，我曾在一家工程公司打工，協助指派的各項任務。因為做事的積極與謹慎，讓主管放心

交辦任務，讓我得以充分地表現出應有的專業；也由於個性活潑、開朗，讓我深受歡迎，從互動中分享到更多的工作閱歷，累積更多的實務能力，使我受益良多。

我期望未來能充分發揮自己的專長，相信因著自己的執著、努力與高度的熱忱，必定能帶來不斷的成長與突破。期許未來，能不斷提升與證明自己的實力，成為優秀的網路工程師，或是能創新事業，以為社會服務，推動更環保、人性化的科技產品，那才是人生真正的價值與真諦！