# 致青春邁向 理想暗涯

















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
- 什麼樣的優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
- 面試到底要説什麼才能更加分

## 歡迎來暗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?











く ±也黒占 >

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:

職場先後,儲備職場即戰力!

< 好處1 >

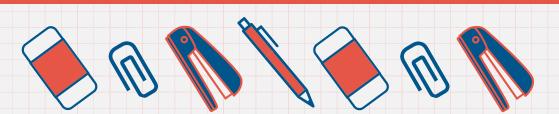
探索實務領域、加值屬歷經驗!

〈 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. <mark>專業禮儀</mark>: 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. <mark>專業能力: 展現專業能力, 思考如何將所學運</mark> 用在實務上。
- B.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優歷 歷,t71忌一份優歷闖天下。
- 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<mark>宜在800-1000字</mark>,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説明, 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 <u>等,從中展現自己</u>勝任職缺的優點及能力。
- 7. 角色互换 , 記得要用人資主管的角度來 檢視自己 的優歷是否吸引人。

#### 求暗面試服裝技巧

- 1.面試時,襯衫要燙平,要注意襯衫是否過於透 明。
- 2.穿著颜色较深的西装或套装,呈现成熟穩重的 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,t刃勿穿球鞋。
- 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 電説明。
- 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.面对不了解或答不出來的問題,主動承認虚心 請教,tn勿胡亂回答。
- B.面試結束時,誠態與面試官道謝,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
- 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

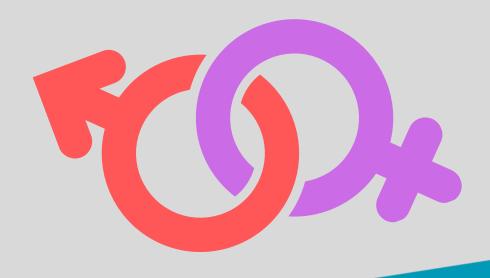
• 行: 大眾運輸工具、計程車等

• 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



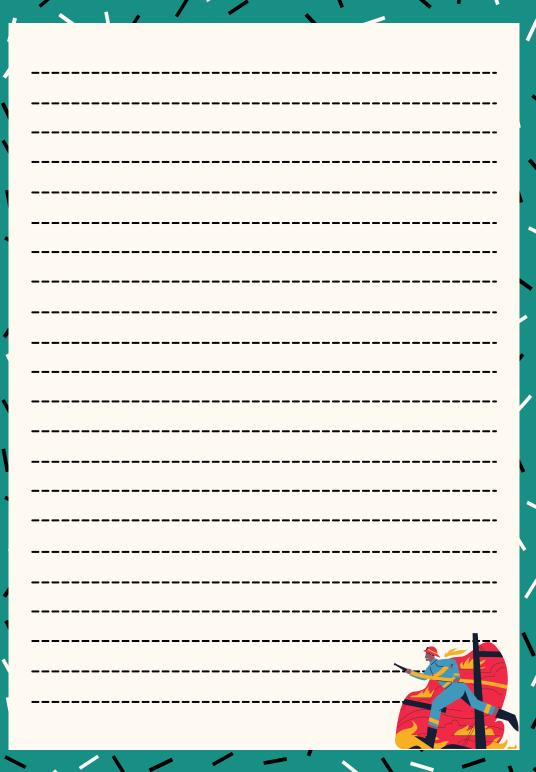
反對霸凌與決視

了解自己 尊重他人 包容多元

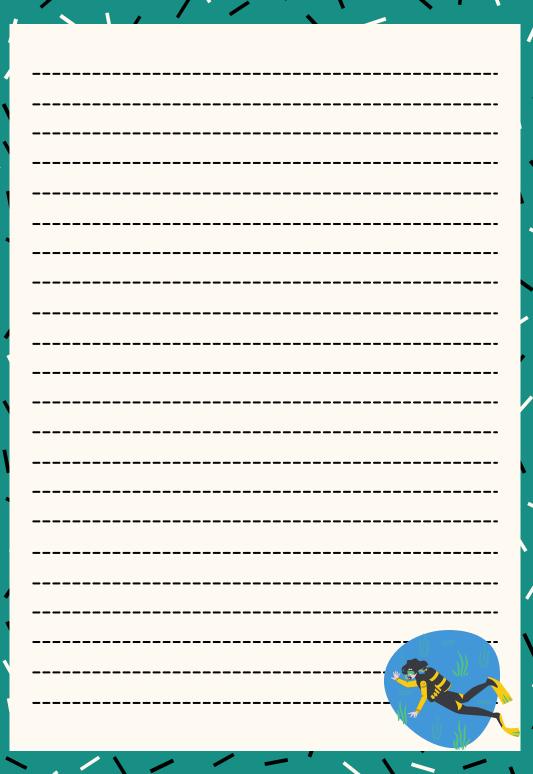
# 職場性購擾防治

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



I



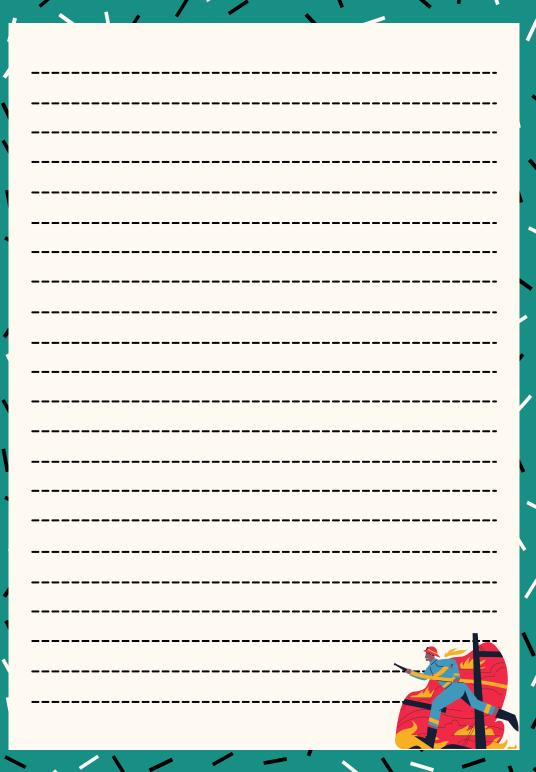


,

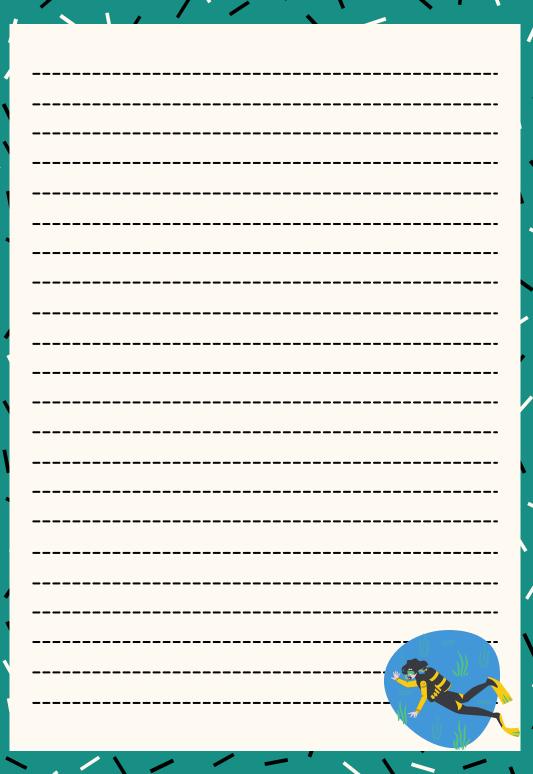
1

/





I



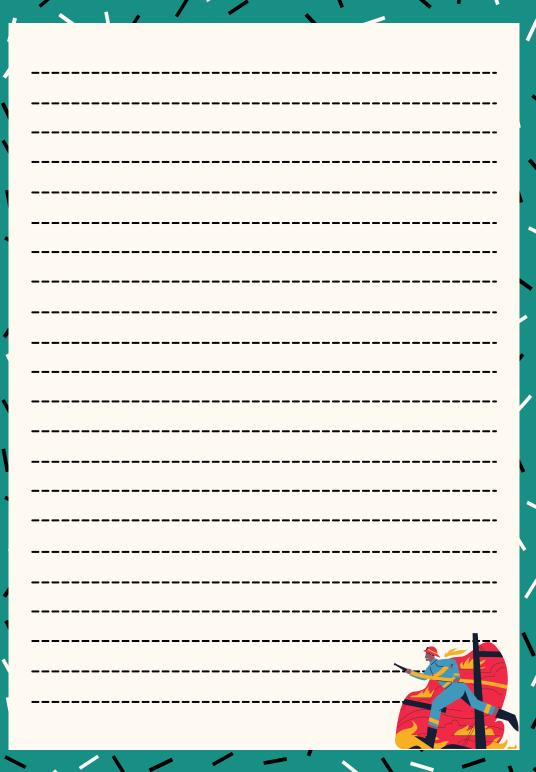


,

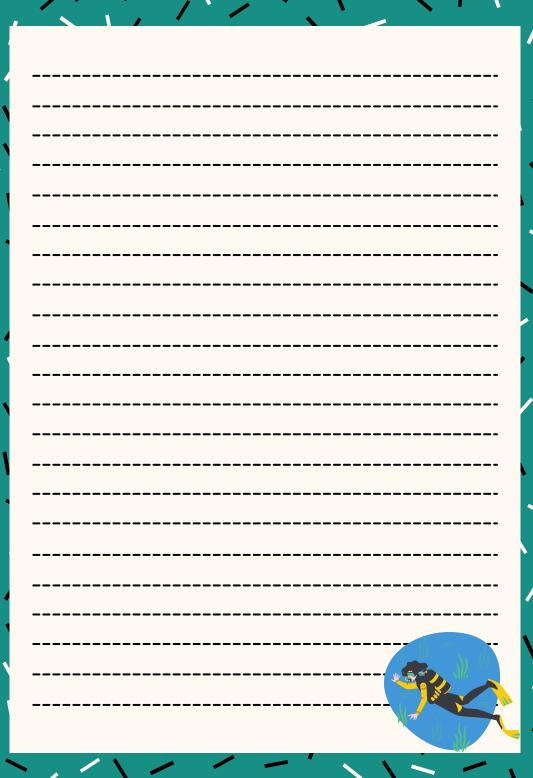
1

/





I



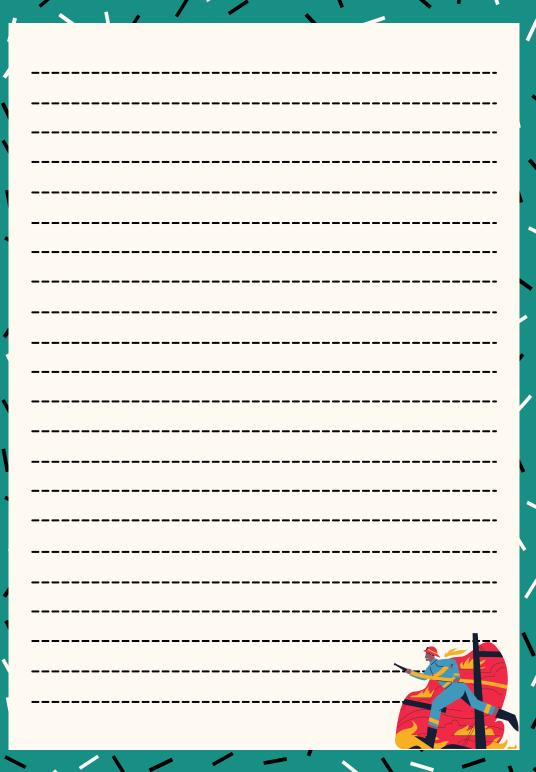


,

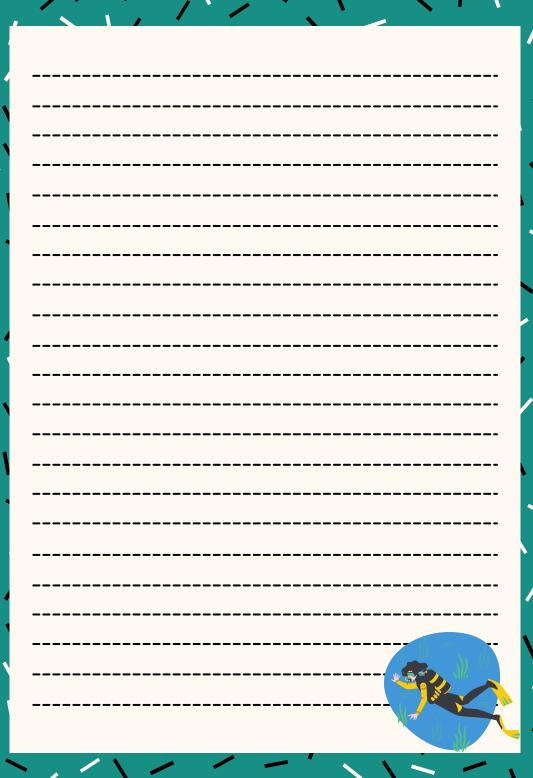
1

/





I



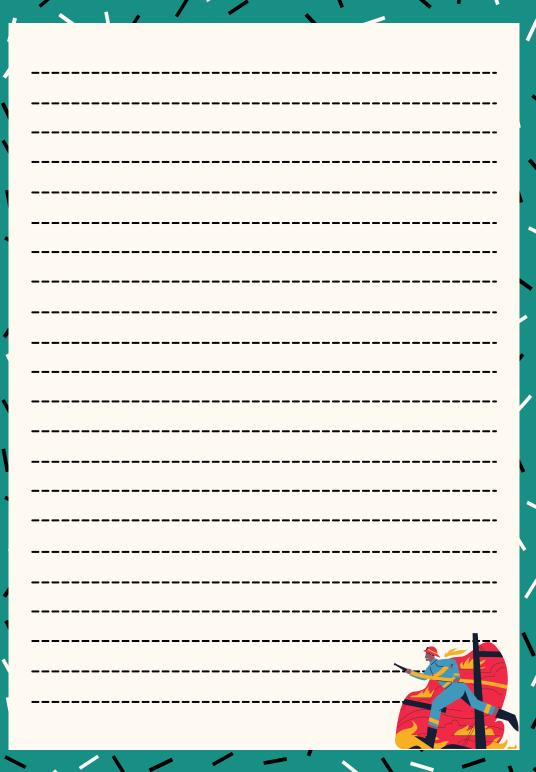


,

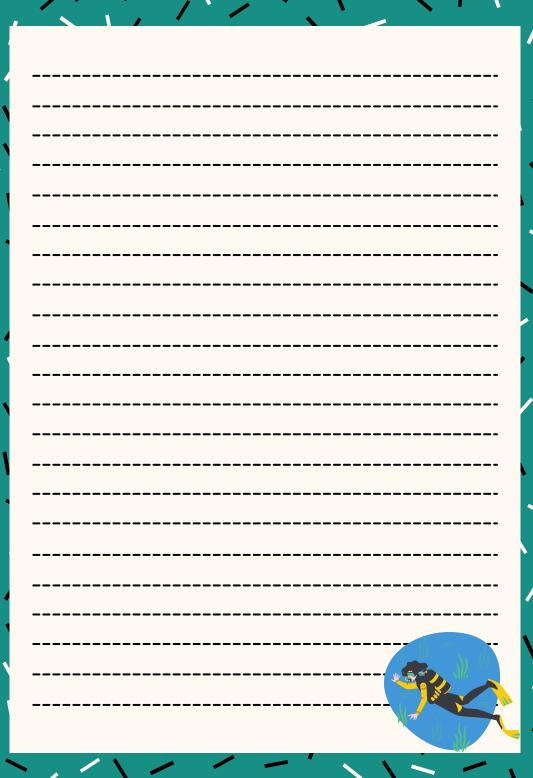
1

/





I



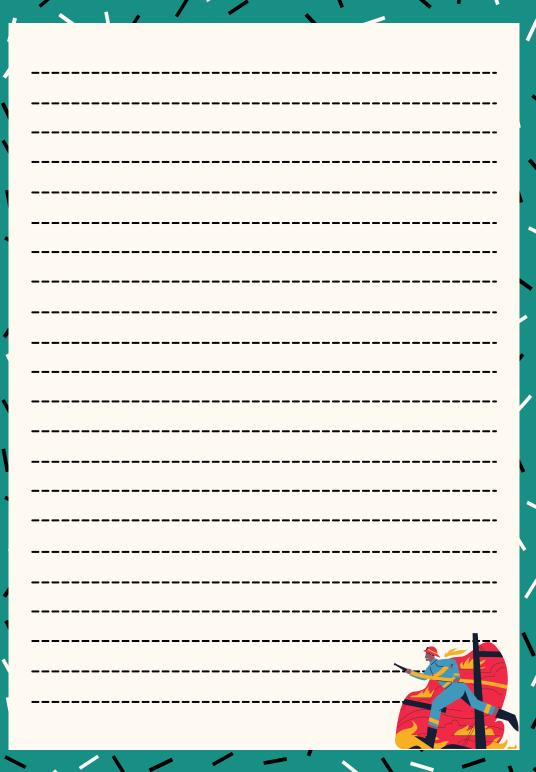


,

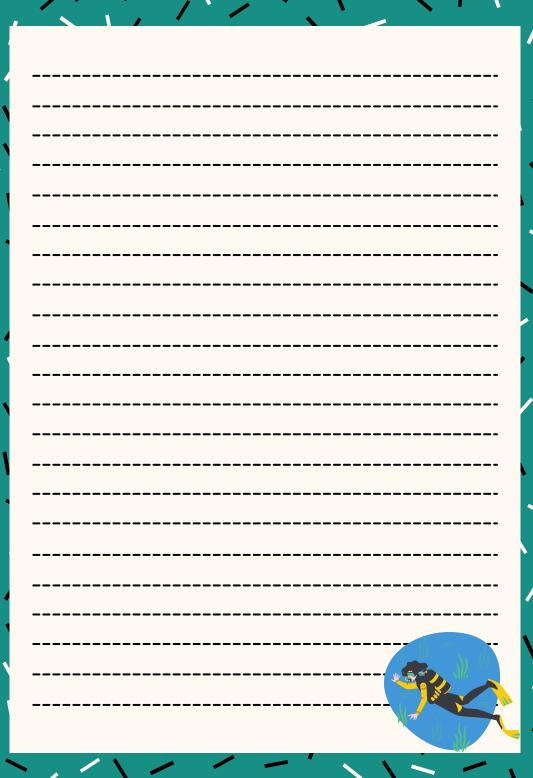
1

/





I





,

1

/























## CHIHLEE UNIVERSITY OF TECHNOLOGY