

求職敲門磚- 如何打造一份貼心的履歷表

莊惠琦



從無到有的履歷格式



傳統做法：

人力銀行網站履歷格式、word範本、網路搜尋範本...

問題：該套用範本嗎？

可能的劣勢

- 無法充分展現個人的獨特特質和經歷
- 版面單一
- HR一眼可看出套版

可以的優勢

- 提供統一的結構和格式，再根據自己的需求和個性化情況進行修改
- 較不會出錯





什麼是好的履歷表？

履歷表基本訊息一定要寫

姓名、性別、手機號碼、電子信箱、最高學歷、照片

應徵項目及相關經驗

工作經驗內容要與應徵職務有關

凸顯專業技能

硬技能：各式證照、擅長使用的工具、語言能力

軟實力：團隊協作能力、溝通能力、終生學習能力



什麼是好的履歷表？

善用數字將績效量化

例：我負責管理的計畫團隊跨4所大學、包含5位教授及5位兼任研究助理，2年期的專案整體KPI達成度為100%，因此教育部後來又擴充2年計畫，每年提供300萬元經費。

寫入關鍵字

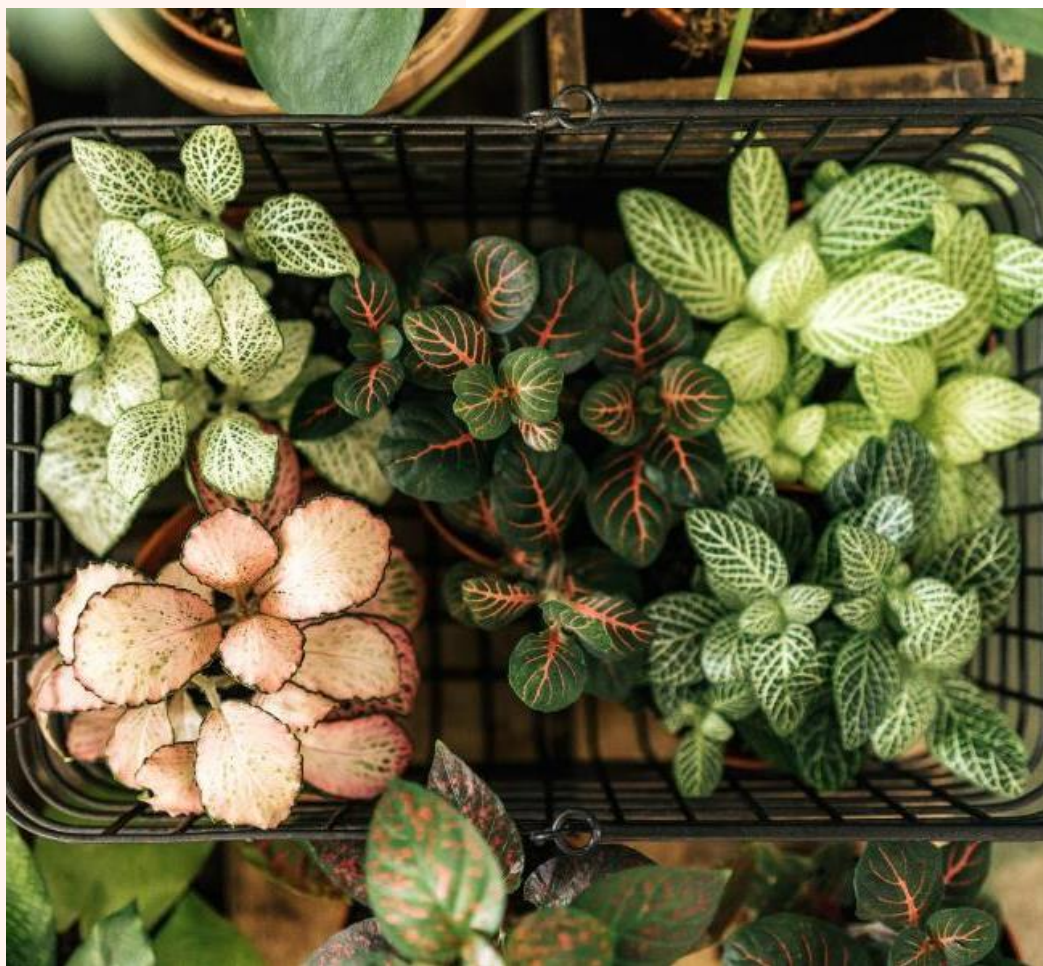
與目標職務相關

履歷表照片



臉部清晰
表情不搞怪
面帶微笑
有自信
大頭照或半身照
背景單純、淺色

忌：合照、P圖



自傳/簡歷

「1分鐘自我介紹」的概念

不要重複描述個人基本資料

段落分明、標點符號清楚、文句通暢

強調專長與優勢及未來的可塑性

誠懇地描述成功經驗

禮貌地表達對面試的期待

問題：要透露身心障礙身分嗎？

可能的壞處

- 老闆無限想像的各種擔心
- 算了、太麻煩了、還是不要吧

一定有好處

- 誠實面對、建立信任關係
- 促進了解、增進多元融合



人資的最愛怎麼看？

人資HR喜歡的履歷，一定是內容、不是長度。

人資平均花10~15秒看完一份履歷表。

履歷表不被刪除，才有機會面試。有機會面試，才有機會錄取。





AI生成可不可以

重點在 → 如何修改成自己的履歷表



感謝您的聆聽

莊惠琦 淡江大學視障資源中心
02-2621-5656 分機60125
rinko@batol.net