

# 修改前

## 應徵:醫事人員/護理保健(條件:無經驗新鮮人)

性別:女性

出生日期:1992/1/12

婚姻狀況:未婚

兵役狀況:免役

血型:AB型

身高體重:XXX公分 / XX公斤

### 聯絡資料

手機號碼:0955-XXX-XXX

住家電話:(02)25XXXXXX

聯絡時間:電話聯絡·09:00~21:00

電子郵件:XXXXXXXX@gmail.com

連絡地址:103 台北市大同區 XXXXXXXX

### 學歷

最高學歷:大學 私立長榮大學(台灣)

保健營養學系(營養學類) 2010/9/1~2014/6/1(畢業)

### 工作經歷

累計工作年資:工讀生 1~2年

累計工作經驗:1~2年工作經驗(待業中)

#### 經歷 1:

XXX 食品有限公司

販售冷凍食品·如干貝、扇貝...等。

#### 經歷 2:

XXX 家電股份有限公司

向客人說明刮鬍刀之特色·推薦適用於客人之產品。

#### 經歷 3:

XXX 湯包

蒸煮湯包·裝·收銀。

### 語文能力

英文:聽(略通) 說(略通) 讀(中等) 寫(中等)

台語:聽(普通/) 說(普通)

### 社團經驗

經驗 1:保健營養系學會

### 電腦專長

辦公室應用:Word, Excel, PowerPoint, Outlook, Internet Explorer

作業系統:Windows 98, Windows XP, Windows 8

英文打字：每分鐘 80 字

## 自傳

主管您好：

我是 XXX，今年 23 歲，現居於台北市大同區，畢業於長榮大學保健營養系，畢業後，由於準備證照之因素，並未立即於畢業後投入職場工作，現階段剛考完營養師執照，並將陸續利用未來工作之餘，陸續取得保健食品工程師、HACCP 及丙級中餐等證照；

未來期盼投入營養保健、食品研發、檢驗相關之工作，期盼有機會至貴公司進行面談，下面為我的依序介紹 -

### ● 求學經歷

大學時期，就讀於 長榮大學 保健營養系，在學習的過程中，使我印象最為深刻的是團膳營養課程，在課程期間，教授將全班依照團膳業者各項職務進行部門分組，分別為營養師、會計、總務、主廚等工作，實際製作專題報告，在專題進行期間，由於曾被分配到擔任總務及主廚之工作；

因此對於團膳業者在製作餐點、設計菜單、營養調配、計算及材料採購、財務收支等流程相對熟悉，同時也在這樣的過程當中，引發我對於未來從事營養保健相關工作的興趣。

課業之餘，我在學校的人際關係亦相處的不錯，曾參與系學會擔任美宣長，期間曾任歌唱大賽活動總召，在當時明白到，要如何在有限的活動籌辦期間，統籌 20 多位社團成員，共同執行活動舉辦的所有前置作業，各司其職的使活動順利舉行，雖然過程中，曾有因器材設備操作不熟悉，而小有狀況，但在擅長設備器材操作的學長姊緊急支援下，也讓活動最後圓滿落幕，最後活動參與人數也高達 100 多位；

透過這個活動，更加明白並學習到，對於自己不甚熟悉的事物及專業，需適時請求專業人士之協助，才能夠適時化解緊急狀況，而非在緊急時刻逞能，將會造成更大的危機產生。

### ● 工作經歷

課業之餘，曾在寒暑假期間校外工讀，在服務業的工讀經驗，讓我瞭解面對客人應該如何應對以及如何快速的察覺客戶所需，推薦客戶所需要的商品，使其對於商品及服務同時達到滿意的綜效；

而在食品業的工讀經驗也讓我瞭解到食品的進口及加工、販售的過程，在食品販售上的經驗，也讓我能夠不時與課業的營養專業相互連結。

### ● 未來規劃

雖然在過往我並未有營養、保健及食品研發、檢驗的相關經驗，但是，在剛踏入社會的現階段，我願意從最基層的職務開始學習，每一份工作都是一個全新的目標及里程碑，我將期許自己在不久的未來，在工作上以積極、進取而謙虛的心態，來累積經驗、成長；

這次獲知貴公司正在進行人員招募，若有機會希望能為貴公司打拼，謝謝您願意抽空觀看我的履歷！

# 修改後

## 履歷健診老師的建議：

### 針對履歷表的部分：

新鮮人因本身無工作經驗或工作經驗較少，因此為豐富自身履歷的部分

若有在學期間的工讀經驗，能妥善為自己加分是相當不錯的！

但是建議倘若皆為寒暑假短期或假日打工族...等較短的工作經驗，那麼可適當將這些工作結合為同一份工作經歷，

詳細的內容則在工作內容部分敘明公司、工作情形、時間即可，以免多份短暫工讀經驗，顯得穩定度較低

況且又與現階段所要應徵之工作毫無相關性，那麼除了沒有加分之外，更容易讓履歷重點因這些短暫工讀經歷而失焦。

### 針對自傳的部分：

兒求職者若想要應徵營養師、食品檢驗、研發、食品衛生相關職務，則擁有證照是必備的基本條件之一，因此，可看到由於這位求職者尚未取得相關證照，而將陸續的考照規劃清楚於自傳第一段作說明，可讓企業主管相當清楚明白其目前求職規劃及目標方向，值得新鮮人們參考。

但也礙於沒有相關工讀經驗，因此如何將自己過往的學經歷與現階段要應徵的工作，巧妙地作連結？

可以看到這位求職者很聰明的舉出學習中課程實例，來描述自己現階段對相關產業的熟悉程度，而再利用社團及工讀經驗說明自己具備有人際溝通、團隊合作及危機處理的能力，因此能將這些巧妙地自傳中舉實例說明，則都是能夠作為自傳中加分的項目。