

輔英科技大學學輔活動成果報告表

活動名稱		保營系學生職涯發展專題講座(一)												活動時間		101年6月4日 13:00~15:00												
承辦單位		保健營養系												活動地點		B312 視聽教室												
經費支出		<input checked="" type="checkbox"/> 學輔專帳 活動編號：24505 <input type="checkbox"/> 其他來源：												支出金額		補助款：0 元												
																配合款：3,200 元												
參加對象人數	護理學院	護理系	護理科	健管學程	助產系	老長照學程	醫健學院	醫技系	醫技科	物治系	保營系	健美學程	環生學院	環工系	職安系	化材系	生技系	人管學院	資管系	休閒遊憩學程	幼保系	應外系	應外科	資科學程	文教學業	師資培育中心	校外人士	合計
教師											1																	1
學生											46																	46
幹部											2																	2
合計											49																	49
活動內容	本次講座邀請樹德科技大學鄭時宜學務長蒞校演講，講座主題為「保營系學生職涯發展專題講座-我的人生，我作主。」鄭學務長以親身經歷說明畢業後的一年是同學們找工作的磨合期，同學們可以利用這一年多找出自我的興趣所在、盤點自我的能力專長，了解自己到底適合怎麼樣的工作。在職場上如何化危機為轉機、如何越挫越勇、如何利用自我之優勢，幫助自己於工作上能順心上手。																											
講座簡介	姓名：鄭時宜												現職：樹德科技大學助理教授兼學務長															
	學歷：國立中山大學公共事務研究所博士																											
	經歷：樹德科技大學講師 國立中山大學專任助理																											
	其他：																											
活動感言	鄭時宜學務長與保營系同學們分享如何準備謀職，鄭學務長更以親身經歷鼓勵同學們畢業後的第一年可多看多了解，找出自我興趣所在，唯有有興趣才是工作動力的來源，覓職的不順利是必定的，但如何利用自我的優勢，使得自己在求職或工作的路上可以較為順利，則是要考驗同學們的事前準備功夫。																											
具體成果	鄭時宜學務長以風趣的言談與同學們分享她一路以來求職與工作的心得，講座進行中笑聲不斷，互動熱絡。鄭學務長強調職場新鮮人千萬不要怕做事，不要設限自己只能做哪些事，也儘可能的完成主管們要求的任務，從中吸取經驗，培養實力，建立人脈，為自己未來的作準備及鋪路。																											

檢討建議

因講者與出席人員互動熱絡，會後建議本系日後可多辦理相關之講座，或加長講座時間，可更有收獲

活動照片集錦

(至少四張，加文字說明)



講座歡迎海報



鄭時宜學務長說明求職技巧



與會同學聆聽演講



董家堯主任致贈感謝狀予鄭時宜學務長

輔英科技大學專題演講研習講座紀錄

一、活動名稱：保營系學生職涯發展專題講座(一)

二、講授時間：自 101 年 6 月 4 日 13 時 0 分至 101 年 6 月 4 日 15 時 0 分

三、活動地點：B312 視聽教室

四、講座姓名：樹德科技大學 鄭時宜學務長

五、講授題目：我的人生，我作主

六、講授內容：

(一) 決定就業後有多少事要做?

(二) 確立職涯方向，儲備能力

1. 找出興趣所在
2. 盤點能力專長
3. 發掘未來的可能性
4. 市場需求不可不知
5. 熟讀財經報章雜誌
6. 學非所用不是壞事
7. 別被當紅產業沖昏頭
8. 約聘工作也是選項之一
9. 累積工作經驗
10. 參加志工活動
11. 培養領導能力
12. 搜尋求職網站

13. 掌握徵才活動
14. 瀏覽企業網站
15. 擴大人脈圈
16. 參加專業性質的活動
17. 善用校友資源
18. 加入社交網站
19. 隨時攜帶名片
20. 準備好自我介紹詞
21. 訂出應徵優先順序
22. 大量蒐集企業資料
23. 客製化處理
24. 關聯性最重要
25. 不要長篇大論
26. 自傳要表現工作熱忱
27. 附上能力證明
28. 主動寄上英文履歷表
29. 列出背景調查人選
30. 再多檢查都不嫌多
31. 捨棄制式履歷表
32. 製作求職日誌
33. 追蹤電話不可少

(三) 做好面試準備，成功應戰

1. 重新檢視履歷表
2. 誠實為上策
3. 打聽面試方式
4. 摸清面試官底細
5. 多方蒐集面試問題
6. 想好自己要問的問題
7. 多留意時事
8. 事前模擬演練
9. 別空手面試
10. 該問清楚的就得問清楚
11. 準備謝卡

(四) 聰明裝扮儀容，展現專業

1. 過度總比不及好
2. 不需要花錢買名牌
3. 不要有皺褶
4. 注意清潔
5. 剪裁要合身
6. 不要亂搭配
7. 女生記得要穿絲襪

8. 配件以簡單大方為原則
9. 髮型整齊乾淨
10. 皮鞋不要有磨損
11. 香水不宜過濃

(五)上場前最後叮嚀

1. 行前總檢查
2. 確認服裝沒問題
3. 記得攜帶面試「必需品」
4. 別漏了面試消息
5. 打電話確認時間與地點
6. 做好行程規劃
7. 提醒自己注意小細節
8. 生活作息正常
9. 放鬆心情
10. 每次面試都是學習
11. 保持自信

(六)發覺自己的想法

(七)找工作前，先找自己

- 你最喜歡閱讀哪些主題的書?
- 你最喜歡的嗜好或休閒活動是什麼?
- 你喜歡和朋友聊哪些話題?

- 當你做白日夢時，都在想些什麼？
- 到現在為止，你最喜歡的工作是什麼？
- 在學校你最喜歡哪個科目？
- 什麼事會讓你生氣？
- 如果你贏得了百萬大獎，你想要做什麼？
- 你喜歡哪些類型的人？
- 當你死後，你希望人們如何記得你？
- 你這一生最景仰哪個人？
- 什麼事情帶給你最大的成功？
- 哪些事情雖然還沒做過，但你認為自己可以做得很好？

(七)我重視的是什麼？

- 成就感：提供你足夠空間發揮你的能力，而且不斷有新的挑戰
- 獨立自主：你可以獨立完成工作，自己做決定，不需要花時間和其他人協調溝通
- 外在肯定：有很好的升遷機會，甚至有可能坐上領導者的位置
- 人際關係：你希望同事彼此之間能夠營造很好的工作氣氛
- 支持：公司能提供員工必要的協助，公平對待所有員工
- 工作條件：提供你優渥的薪資待遇，福利完善等

(八)發覺自己的優勢與潛力

1. 我應徵工作的經驗

- 康和投資顧問公司
- 船舶公司

- 中山大學助理
- 樹德科技大學

(九)我應徵樹德的經驗

- 84年5月投出30份相同的履歷表
- 84年6月算命
- 84年7月重寫履歷、追蹤履歷、請求被面試
- 84年8月正式上班
- 84~99年成就一個我所肯定的人生，我認為上班是最值得的投資，因為學校付我薪水做學校的事，卻意外成就了自己

(十)從這些經驗中學到什麼

- 要找到工作的四個方法
 - 讓主考官喜歡你(妳)
 - 了解企業的需求
 - 提出足夠的證據
 - 積極的求職行動

(十一)如何讓主考官喜歡你(妳)

- 討人喜歡的履歷表內容
 - 找出關鍵字，抓住主考官的眼球
 - 量身訂作的履歷表
 - 強調貢獻而非學習
 - 排版整齊
 - 沒有錯別字

- 討人喜歡的面試者
 - 服裝儀容：散發一種訊息-我在乎這次的面試
 - 我和公司的同仁是同一類
 - 積極自信：主動是最好的個人行銷
 - 周庭儒
 - 主動寫謝卡
 - 主動詢問
 - 擁有討人喜歡的特質：正向思考
 - 沒有人喜歡自怨自艾的人
 - 避免情緒用語和觸犯職業道德
 - 讓自己與不好的形象做切割
 - 遲到：守時是基本原則，表示你對應徵這家公司的尊重
 - 帶男(女)朋友、家長陪同面試
 - 手機鈴聲大響
 - 事前沒做功課：面試前一定要做功課

(十二)了解企業的需求

- 三個賣李子的攤販
 - 第一個攤販沒有賣出甜李子是因為忽視顧客的需求
 - 第二個攤販賣出酸的李子是因為了解並符合顧客的需求
 - 第三個攤販賣出了榴槤是因為創造了顧客的需求
- 所以了解企業的需求並創造需求是很重要的
- 看看以下數據

- 在撰寫履歷表時，近 7 成企業認為「描述條件與應徵工作內容不符」，是求職人最容易犯的錯
- 在面試時，64.6%的企業認為，求職人最應加強對企業以及職務內容的瞭解
- 企業需要什麼職缺？
 - 打電話詢問
 - 向同業或朋友探聽
 - 看雜誌
 - 上網
- 這些職缺需要什麼條件？
- 這些條件我有沒有？
- 我還有沒有其他的附加價值？

(十三)提出足夠的證據

- 你可在找工作時提出的證據有：
 - 具體化，讓數字說話
 - 您在學校的業界的經驗
 - 您所服務的對象
 - 服務對象對您的肯定
 - 詳列經歷，讓前公司為你背書
 - 附上推薦函，為履歷加分

(十四)積極的求職行動

- 再複習一次 66 招

- 掌握每一個機會
- 從小事做起（每件事都有前三名）
- 學習自找麻煩
- 以記錄取代記憶
- 堅持到最後
- 態度決定一切