

# 職業生涯教練計畫 課程花絮

## 求職就業指導

職業生涯教練計畫  
Career Coaching Program



活動日期：112/04/29(六)14:00-17:00 履歷與面試大哉問

活動地點：勝利校區未來館二樓（未來進行室）

活動講者：新加坡商欽坦科技 HR - Angela

這堂課是關於求職面試前的準備與技巧，從履歷撰寫到面試流程，包括自我介紹、模擬面試、選擇職位的建議以及欽坦面試流程等。教練本身是一位從翻譯轉職到人資的專業人士，有豐富的求職和招聘經驗可以跟我們分享。

首先，教練強調了在求職前需要評估自己的喜好、能力、市場需求和工作特質，這有助於更明確地定位自己的職業目標和擇業方向。接著，教練介紹了如何撰寫履歷，並提供了一些重要的建議，例如要簡潔有力、使用條列式、寫出經歷年份等等。此外，講者還分享了一些面試官在看104 模板的履歷時會特別關注的點，例如由於104 的搜尋關鍵字篩選優先序，所以重要的經歷必須要排版在最前面，在履歷上條列式呈現並在每列下方補充說明一至兩行即可。教練也讓我們互評彼此的履歷並提出建議，再挑出發表討論的內容，由教練總結，提供人資角度的專業見解。

接著，教練介紹如何選擇職位，並提供相關建議，例如先注意工作的內容，如果沒有具備該職位所需技能，可以先開始學習。此外，教練還介紹了一些找工作的平台，根據不同求職導向有不同的首選，如在台求職常見的1111、104 或是向外國企業求職的 Cake resume、Yourator、meet.jobs、Linkedin 等。

面試過程中，自我介紹是非常重要的環，因為它是展示自己的第一個機會。為了做好自我介紹，我們可以先練習，並針對面試公司和職位進行微調，突出自己的優點和適合該職位的技能且擅用舉出具體的例子來證明自己的能力。而在面試流程方面，教練傳授了自我介紹的小技巧，如肢體語言、穿著及坐姿等，不要當句點王或因緊張而一直插話。在最後，教練也幫我們進行一個簡單的模擬面試自我介紹環節，並詢問了一些常見的面試問題讓我們思考一分鐘並回答，例如：為何想應徵這間公司與職位、你的優缺點、合作中擔任的角色和當時碰到的問題等。在回答這些問題時，我們應該誠實、簡潔、有重點地回答，避免回答負面的答案，若提到自己的缺點，也須提出積極的改進方案。組員們的回答各有特點，透過這個互動環節我們學習彼此的優缺點，教練也補充回答的正反例，幫助我們正確的應對。

最後，由於前陣子疫情影響，許多面試轉為線上，所以教練也幫我們補充線上面試要做到的基本禮儀。透過這堂課與教練的互動，我們對於面試及履歷撰寫都有更進一步的了解，感謝教練的教導！

(本次課程花絮取自欽坦小組)





# 職業生涯教練計畫 課程花絮

## 求職就業指導

職業生涯教練計畫  
Career Coaching Program



活動日期：112/04/26(三)18:00-20:00 職涯發展計畫  
活動地點：貴儀中心共研基地 10 樓教室  
活動講者：李長榮化工 HR－ 副理 KH、Rina

職涯發展是一輩子重要的課題，因此李長榮化工的人資團隊特地開設了這堂課，旨在讓我們在人生的旅途上不迷惘。

一開始講師 Rina 和我們分享職涯發展計畫最重要的三階段：Self discovery、Talent list 及

Dream job，並進行了三真一假的小遊戲。為了讓課程更具有互動性，Rina 帶領我們進行了這個小遊戲，除了能夠暖場以及熟悉彼此，我們也透過分享各自的三個真故事和一個假故事來了解自己在他人眼中的形象，並給予彼此回饋。

當對自己有一定程度的了解後，講師進一步帶著我們深入探索他人定義的自我，以了解自己從未發現過的特質。接下來，我們進行了 HBDI Test。透過測驗用關鍵詞分為 ABCD 四種種類，了解自己的思維模式，並且分析各類思維模式的優缺點。講師提到，要多結交相對思維的朋友，以實現思維模式的均衡。有趣的是，講師統整完組內成員的類型後，表示我們小組員的思維模式分散相當平均，非常適合團隊合作，甚至能創建一家公司！

接下來，另一位人資副理高宏哥 (KH) 分享自己的 Talent & development plan。高宏哥雖然是土木系出身，但由於自身喜歡觀察「人」的特質，他轉而專攻企管研究所，輾轉進入到李長榮化工人力資源部門。其中他分享自己最喜歡的事情：

觀察人，並曾坐在義大利小鎮上的路邊一整天，觀察路人的樣貌、行為、傾聽他們的對話。擔任人力資源的職位後，他也喜歡在面試前出去觀察面試者的行為，透過觀察來發現每個人的特質，進而選出最適合職位的人才。他希望自己不僅能為這個職位挑選最好的人才，也希望員工能真正喜歡他的工作。只有員工熱愛這份工作，才能為公司帶來最大效益。

最後全部小組員分為兩隊，分別由 Rina 和高宏哥帶我們深入剖析各自的特質以及潛力，為我們後續努力的方向提供建議。

這堂課讓我們收穫良多，除了更加認識自我外，還讓我們間接認識到「人力資源」的職位。因為李長榮化工的人力資源團隊的每位成員都展現善於觀察人的特質，並且像專業人生規劃師一樣，將他們自己的人生設計的多采多姿外，也提供我們小組如何規劃人生的實用技巧。在分析適性測驗時，也將每個特質分析地十分透徹，讓我們更加了解自己的優勢和不足，並且能在日後的人生規劃中更好地發揮出自己的潛力。此外，這堂課還讓我們更加深入地了解到企業在人才招聘和發展方面的重要性。人才是一間企業發展的核心，而一支優秀的人力資源團隊可以為企業帶來無窮的力量和動力，幫助企業、使企業持續發展和成長。(本次課程花絮取自李長榮化工小組)

