

實習求職生存包

Survival Kit 

六位創作者聯手推出，從注意事項到軟體操作全收錄！



生存包簡介

本次活動由 @PPT.note 發起，透過各領域創作者
針對「在學生 / 職場新鮮人」求職提供相關內容，
盼能為未來偶爾困惑的你，帶來一點幫助

(每個章節皆由創作者創作，最後由 PPT.note 統整，本生存包發放方式由創作者依據各自所持有的工具自行決定)

章節 5+1 直接給你 100 頁！



Ina Wang
@inawang_lifestyle

求職前你得知道的
職場五大迷思！



HR Vava 說
@vava.talk

撰寫履歷有方法
七大原則全收錄



PPT.note
@PPT.note

簡歷輕鬆做
簡報軟體就搞定



justfont
@justfont

履歷字型怎麼選？
中英一次告訴你



人生雞湯罐 LCS
@life_chickensoup

用 Notion
打造你的數位履歷



JIN
@_yolo_jin_

為履歷加值！
必追網站懶人包

章節 5+1 直接給你 100 頁！



Ina Wang
@inawang_lifestyle

求職前你得知道的
職場五大迷思！



HR Vava 說
@vava.talk

撰寫履歷有方法
七大原則全收錄



PPT.note
@PPT.note

簡歷輕鬆做
簡報軟體就搞定



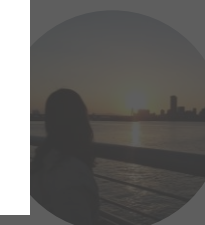
justfont
@justfont

履歷字型怎麼選？
中英一次告訴你

你可以直接點擊前往各章節

用 Notion

打造你的數位履歷



JIN
@_yolo_jin_

為履歷加值！
必追網站懶人包

章節 5+1 直接給你 100 頁！



Ina Wang
@inawang_lifestyle

求職前你得知道的
職場五大迷思！



HR Vava 說
@vava.talk

撰寫履歷有方法
七大原則全收錄



PPT.note
@PPT.note

簡歷輕鬆做
簡報軟體就搞定



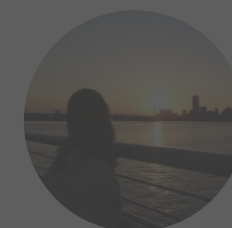
justfont
@justfont

履歷字型怎麼選？
中英一次告訴你



人生雞湯罐 LCS
@life_chickensoup

用 No...
打造你的數位履歷



JIN
@_yolo_jin_

必追網站懶人包

也可以點擊頭貼查看創作者的 IG

目錄



Ina Wang
@inawang_lifestyle

求職前你得知道的
職場五大迷思！



HR Vava 說
@vava.talk

撰寫履歷有方法
七大原則全收錄



PPT.note
@PPT.note

簡歷輕鬆做
簡報軟體就搞定



justfont
@justfont

履歷字型怎麼選？
中英一次告訴你



人生雞湯罐 LCS
@life_chickensoup

用 Notion
打造你的數位履歷



JIN
@_yolo_jin_

為履歷加值！
必追網站懶人包

Chapter 1

求職前你得知道的 職場五大迷思！



Ina Wang
@inawang_lifestyle

過去有電商、新創、人力銀行
等多元行銷經歷，同時是履歷
面試諮詢師，至今一對一協助
500+ 人轉職與求職

[回到目錄](#)



實習求職生存包 | 職場辣雞湯

嘿～我是Ina Wang，過去有電商、新創、人力銀行等多元行銷經歷
同時是履歷面試諮詢師，至今一對一協助500+人轉職與求職

這篇懶人包跟大家分享常見的五個問題

並輔以實際數據，打破學生與社會新鮮人對於求職、職場的迷思



迷思 1 | 我的履歷都石沉大海



求職者：我的履歷投出去都沒回應怎麼辦？

我：你目前投了幾份呢？



求職者：5份

- **迷思破解**：平均投**20**封履歷才有**1**個面試機會，要面試**5.4**間公司才**1**份工作offer，換算起來新鮮人平均投 **108** 封履歷才有一個工作錄取 (資料來源：yes123)
- **辣雞湯語錄**：資訊不對稱下，以為自己夠努力且抱怨懷才不遇的人，實際上不知道世界上的其他人都比你更努力的生存著。
- **乾貨領取**：[履歷自救表！搶救履歷檢視清單](#)



迷思 2 | 我面試不順利，是因為我口條不好



求職者：我面試前準備了好久，但當下太緊張都講話打結，該怎麼辦呢？

我：你事前的準備方式是什麼呢？



求職者：面試前一天，猜測他會問哪些問題，在腦海裡預演過幾次回答

- **迷思破解**：分享個人經驗，早期面試會一題練習說40次並錄音，除了熟悉度外，也依據企業類型(ex: 新創、傳產)練習不同的語速，基本上連睡著被突然叫醒，都能反射性的完美回答。
- **辣雞湯語錄**：那些你口中辦不到的事，有九成都是你還不夠努力。
- **乾貨領取**：線上面試的須注意的七大重點 - [文章版](#) / [影音板](#)



迷思 3 | 非相關科系 / 沒經驗，能應徵嗎？



求職者：我是XX科系，是不是不適合應徵OO實習？

我：為什麼這麼認為呢？



求職者：因為我吳京彥

- **迷思破解**：這不是「雞生蛋、蛋生雞」的謎樣問題，善用「**可轉移能力**」跟一點機運，儘管無法一步登天，但讓自己能像「爬樓梯」一樣越來越接近你想達成的目標。
- **辣雞湯語錄**：當你是嬰兒時，也是突然從四隻腳變兩隻腳走路，那你怎麼會認為人生的道路是始終如一、毫不改變的呢？
- **乾貨領取**：[我從毫無經驗進入行銷領域的故事](#)、[財金系出來，不務正業的行銷人](#)



迷思 4 | 第一份工作超重要，**選錯就完蛋！**



求職者：最近選工作好糾結，擔心投這份職缺，未來發展性不好、升遷機會不多

我：你投履歷了嗎？



求職者：還沒

- **迷思破解**：真實狀況是求職者事前擔心太多，投了履歷才發現自己什麼都上不了。多半新鮮人連自己的工作都顧不好，實際狀況公司更不會有那麼多位置升遷，不好高騖遠，實際一點可以從基本功先做起。2021年疫情期間，有9成3上班族「想換工作」(資料來源：yes123)，很少人的人生能從頭到尾做同一種工作。
- **辣雞湯語錄**：如果你目前是一隻烏龜，那不需要現在就管鳥在天上飛的事。
- **乾貨領取**：[為什麼我們不該做長遠職涯規劃](#)



迷思 5 | 結交**好人脈**，一步登天



求職者：YA！拿到offer好開心，開始進企業認識人脈，以後江湖走跳更順利

我：那麼你打算如何開始累積人脈呢？



求職者：虛心請教前輩或當朋友認識

- **迷思破解**：「人脈」不等於「設法結識『對我』有幫助的人」，「人脈」應該是「互惠」，包括能相互交換情報、互相幫忙砥礪、共同成長的夥伴，所以也像友情一樣，需要用心經營。
- **辣雞湯語錄**：在想要認事厲害人脈前，自己成為夠格的好人脈了嗎？
- **乾貨領取**：[人脈經營的三大要點與三件不該做的事](#)

Chapter 2

撰寫履歷有方法 七大原則全收錄



HR Vava 說
@vava.talk

科技業千人大廠人資，以分享求職秘招、工作心法為主，同時也分享相當多個人經歷與相關專業

[回到目錄](#)



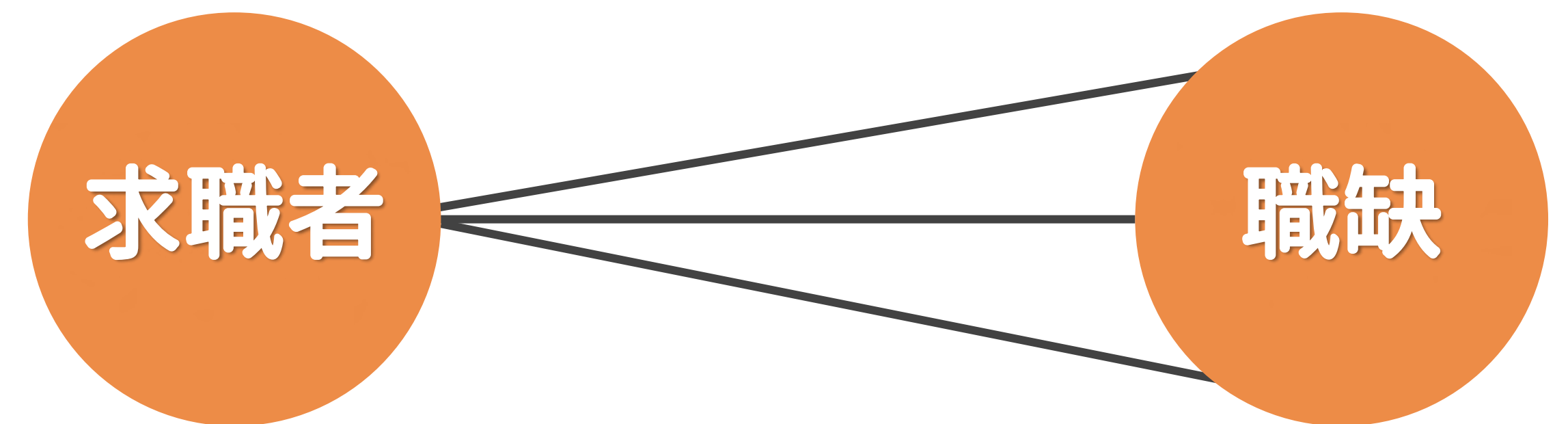
實習求職生存包 | 履歷撰寫原則

1.1 履歷的重點在於求職者與職務的連結

你認為自己 …



試著將自己包裝成 …



找出連結、創造連結



實習求職生存包 | 履歷撰寫原則

1.2 描述事情的方式需以數字量化且具體

我有這些能力 …

溝通
能力

高度
抗壓

時間
管理

別再含糊地老王賣瓜

具體描述事蹟

我曾參與 / 負責 000 專案 (描述事蹟)
做了哪些事，解決 / 改善 XXX 問題

運用STAR法則：描述能力，具體舉例

S – 情境	具體時間、背景、擔任的角色
T – 任務	該情境中的專案 / 任務內容
A – 行動	為了完成任務採取什麼行動、嘗試
R – 結果	不論成敗，最終的結果及反思



實習求職生存包 | 履歷撰寫原則

1.3 簡化重點，抓出關鍵字

過於冗長，抓不到重點

- ✗ 祖宗十八代成長史
- ✗ 求學歷程修課紀錄
- ✗ 錯字、冗言贅字
- ✗ 流行用語、注音文



提煉精華，掌握關鍵字

○ 條列式重點

➡ 社會新鮮人：

系學會、社團幹部、打工經驗、
志工、實習、競賽活動…

➡ 具工作經驗求職者：

著重於工作負責專案經驗



實習求職生存包 | 履歷撰寫原則

1.4 求職管道不是交友軟體

這些先不要 …

- ✗ 自拍嘟嘴+網美濾鏡照
- ✗ 情侶放閃合照
- ✗ 卡通人物圖
- ✗ 自我推薦信開頭：安安你好…



留下好的第一印象

- 個人形象照
- 人物五官清晰
- 學士服照（社會新鮮人OK！）
- 與其亂放，不如不放





實習求職生存包 | 自我推薦信、感謝函

1.5 雖不一定加分，但盡人事聽天命

面談前的自我推薦信

大多數人都使用制式信件投遞

但只要掌握三大重點

就有機會讓你的用心與積極脫穎而出

文章：[自我推薦信怎麼寫](#)

面談後的面試感謝函



開頭：自我介紹，表達感謝

您好，我是幾月幾號到貴司面談X X X一職的○○○

強調：重述自身能力與該職務連結之處，加深印象

曾擔任大型活動總召，具專案管理及溝通協調能力，
樂於與其他部門小組團隊合作 …

補充：針對面試時沒有回答完全的問題，補充說明

關於面談中所討論到的現況改善，我認為還有 ……



實習求職生存包 | 履歷加分小秘訣

2.1 客製化履歷營造專屬感

～知己知彼，百戰百勝～

深入了解職缺，才能預測對方想要的資訊

根據面談職務需求、工作性質、產業類別不同

客製調整履歷內容，重點呈現自身能力與該職位匹配之處

充分展現為了求職所下的功夫，讓人一眼就能感受到用心



Tips：依公司的LOGO調整履歷主視覺配色！（細節加分+1）



實習求職生存包 | 履歷面談技巧提點

2.2 行銷自己，強調與眾不同的賣點

《常見必考題》

Q1：為什麼想來我們公司面談？

Ans：因為收到貴公司的面試邀約 ----- **✗ 大忌！**

Ans：因為貴公司真的很棒 ----- **✗**

Ans：具備OO科系背景，我認為自身所學符合該職務需求 ----- **還可以！**

但你還可以這麼說 ▼▼▼



實習求職生存包 | 履歷面談技巧提點

2.2 行銷自己，強調與眾不同的賣點

➡ 讓面試官能感受到你是真的有**用心做功課**，且將自己視為公司的一份子。



參考解答

不論是公司的技術發展及業務市場擴張 / 轉型、企業社會責任及員工福利活動、教育訓練體制等，都代表著公司的核心價值及經營理念，更能看出公司對人才的重視
(也可以藉此提出一些問題，展現你對公司的興趣與好奇)



實習求職生存包 | 履歷面談技巧提點

2.3 掌握面談主導權，有效連結履歷

《常見必考題》

Q2：你認為自己有什麼優勢？

Ans：我很願意學習 ----- ？太不具體！

▼▼▼ 可以這樣說 ▼▼▼

誠如履歷所提，我曾擔任XX活動總召，在活動中…(做得比別人好的地方 / 學到什麼)

把問題的答案繞回履歷內容！

重複論述，加深印象 ➡ 給人前後一致的感受 ➡ 完整展現求職的用心準備

Chapter 3

簡歷輕鬆做 簡報軟體就搞定



PPT.note
@PPT.note

由 P 編與 K 編共同經營，一次
教學 PPT 與 Keynote 兩種簡
報軟體與知識，希望教會大家
如何運用，而非直接提供模板

[回到目錄](#)

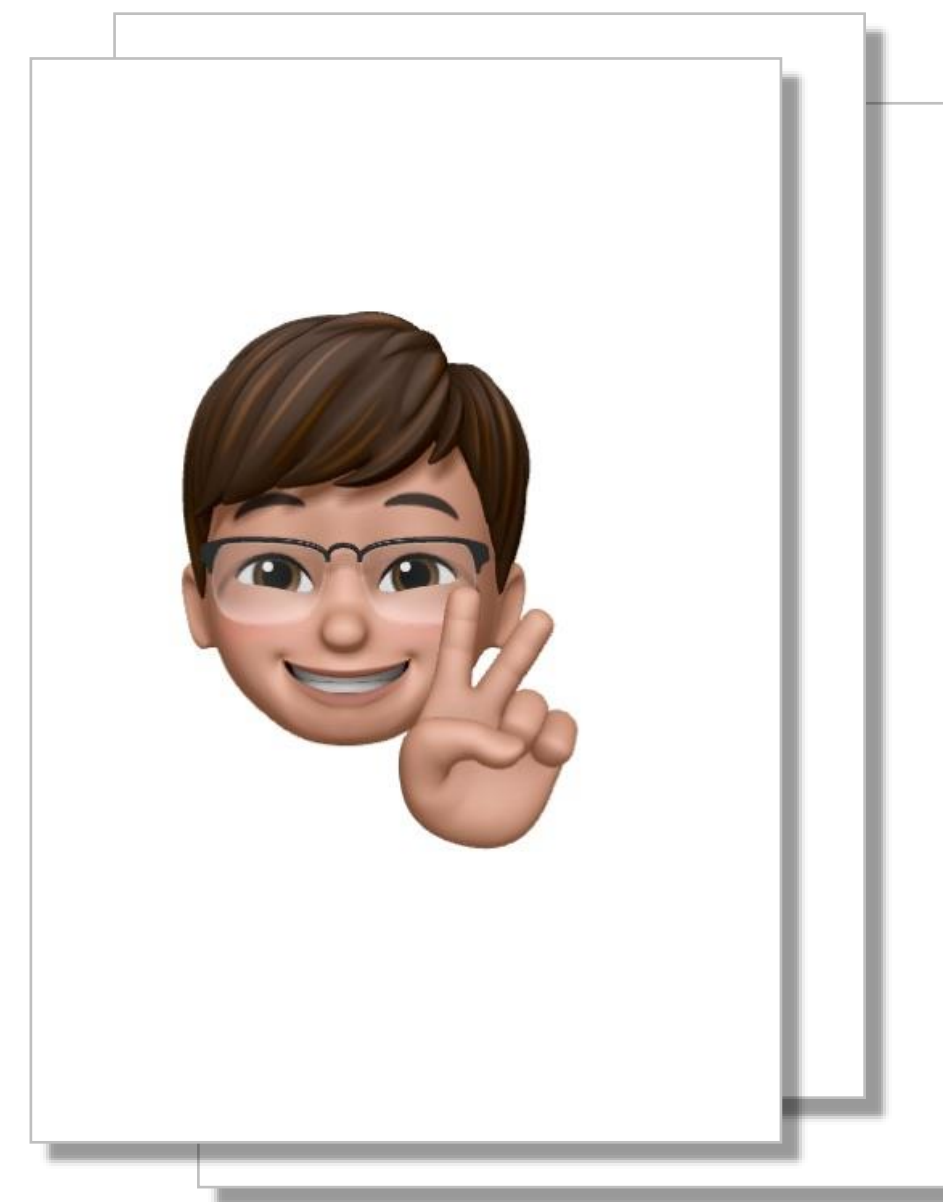


實習求職生存包 | Resume 與 CV 的差異

Resume



Curriculum Vitae



精簡單頁（建議）的個人履歷，精準闡述個人優勢，快速吸引雇主目光，本次教學以一頁Resume設計為主！

詳細多頁的個人履歷，將Resume所摘要的經歷做進一步細節介紹，初期求職環境較少有機會遇到。



實習求職生存包 | 排版可按喜好，但主軸不變

根據每間公司文化，
接受的照片類型不同

照片

作品 / 得獎 / 專業技能

~~別再寫：中打 / 英打，~~

~~國小拿過班級模範生~~

原則：寧缺勿濫

補充項目

學簡報

PPT.note

| 學歷 |

PPT.note University
國立PK學簡報大學 - 簡報設計系

| 作品經歷 |

PPT.note - 簡報IGer (4萬↑粉絲)
簡報轉化學習包 - 突破10萬下載
國立PK大學 - 簡報系成發大賽
創業募資簡報提案比賽 - 金獎組
全國簡報PK大賽 - 晉級8強賽

| 專業技能 |

簡報視覺設計、簡報互動技巧
簡報轉化應用、簡報動畫製作
舞台主持報告、主持氣氛營造

| 聯絡方式 |

PPT.note 學簡報

0912-345-678

PPT.note.2021@gmail.com

| 應徵職缺 | 簡報設計總監

GD企業您好，我是PPT.note，過去四年
累計製作15000頁簡報及500次上台運用
簡報教學的經歷，期待應聘貴司職缺。

| 工作經歷 | Experience

• 企業簡報培訓師

OMG簡報設計公司 | 2019 - 2021
負責編列簡報教學大綱並擔任公司新人培
訓組長，累計50家企業夥伴培訓經驗。

• 簡報模板設計師

WOW 簡報工作室 | 2018 - 2019
客製化製作企業識別簡報模板，海外網站
販售簡報模板，累計銷售達5000次。

| 在學經歷 | Education

• 國立PK學簡報大學

簡報設計系 | 2014- 2018
- 學習關於PowerPoint與Keynote的簡
報軟體操作，及簡報設計知識與脈絡，透
過貼文的形式，更好地讓人吸收理解。

來歷

應徵職缺，適當補充自
介（別寫小說）

經歷

我對你感興趣了，你能
讓我瞭解什麼？

學歷

你在學時對產業熟嗎，
有相關經驗嗎？

實習求職生存包 | 簡歷設計提醒：相片挑選

(O) 正面 / 看鏡頭



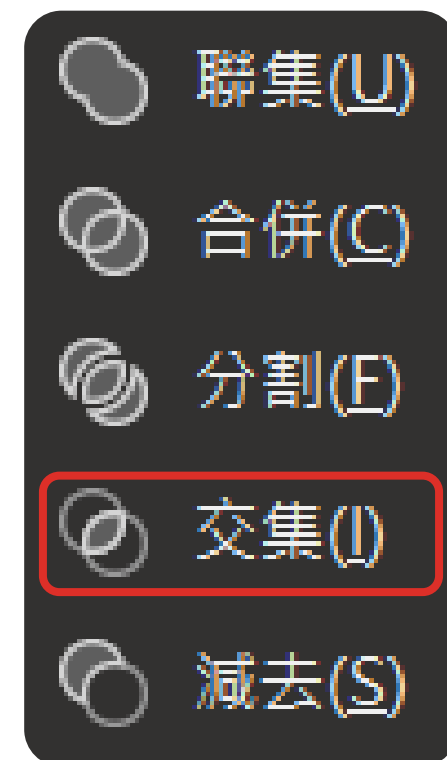
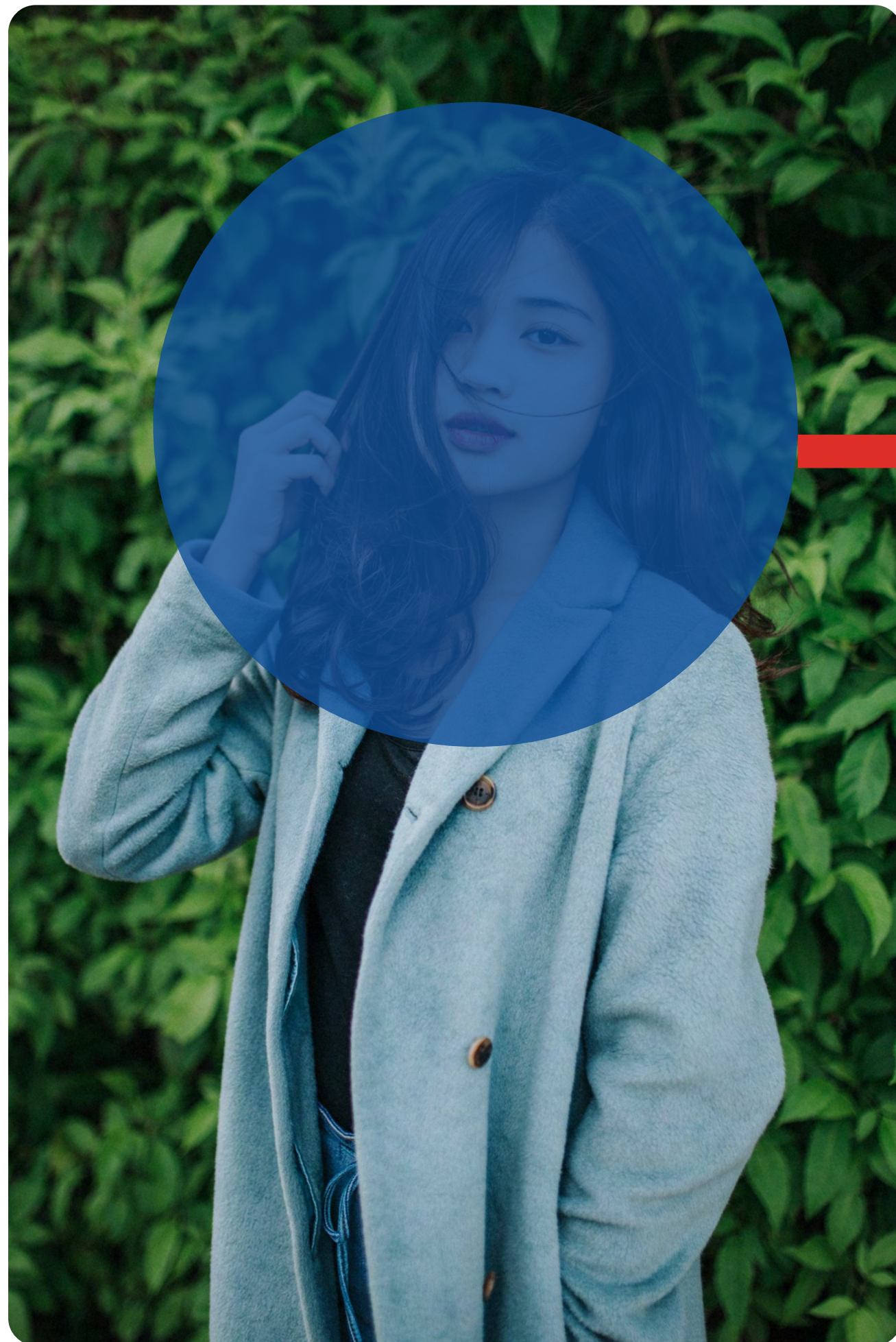
若無拍攝過個人形象照，打算用平常的生活照當作履歷照片的話，請挑選可以快速辨識出你是誰的照片。

(X) 戴口罩 / 遮臉 / 背影



簡歷終究是應用在工作 / 實習等正式場合，照片的好壞會帶給面試官截然不同的第一印象，請避免以上情境。

實習求職生存包 | 簡報技巧提要：大頭貼處理



提醒：許多**初心者不知道**的技巧。
若要快速處理相片當大頭貼使用，
PPT拉個圓形，再使用布爾運算的
「交集」，就可以達到囉！



- ／ PPT還能使用裁剪達成，不妨研究看看吧！
- ／ 至於Keynote如何實現，我們**未來會做分享**哦！

實習求職生存包 | 簡報技巧提要：布爾運算教學



布爾運算的實用範圍很廣泛，PK編們後續也會再做進階版的教學！

若想先做預習，可點擊[圖片連結](#)觀看我們在 PPT.note 早期做過的基礎教學。



實習求職生存包 | 簡歷設計要點：留白

學簡報

PPT.note

學歷

PPT.note University
國立PK學簡報大學 – 簡報設計系

作品經歷

PPT.note – 簡報IGer (4萬↑粉絲)
簡報轉化學習包 - 突破10萬下載
國立PK大學 - 簡報系成發大賽
創業募資簡報提案比賽 - 金獎組
全國簡報PK大賽 - 晉級8強賽

專業技能

簡報視覺設計、簡報互動技巧
簡報轉化應用、簡報動畫製作
舞台主持報告、主持氣氛營造

聯絡方式

PPT.note 學簡報

0912-345-678

PPT.note.2021@gmail.com

應徵職缺 | 簡報設計總監

GD企業您好，我是PPT.note，過去四年
累計製作15000頁簡報及500次上台運用
簡報教學的經歷，期待應聘貴司職缺。

工作經歷 | Experience

企業簡報培訓師

OMG簡報設計公司 | 2019 – 2021
負責編列簡報教學大綱並擔任公司新人培
訓組長，累計50家企業夥伴培訓經驗。

簡報模板設計師

WOW 簡報工作室 | 2018 - 2019
客製化製作企業識別簡報模板，海外網站
販售簡報模板，累計銷售達5000次。

在學經歷 | Education

國立PK學簡報大學

簡報設計系 | 2014- 2018
- 學習關於PowerPoint與Keynote的簡
報軟體操作，及簡報設計知識與脈絡，透
過貼文的形式，更好地讓人吸收理解。

透過空間讓資訊間保有呼吸感，可以使
瀏覽的人更加舒適地吸收資訊。

留白的技巧，無論在簡報或是履歷設計
的應用上，都是非常實用的觀念。

補充：善用簡報軟體「垂直均分」，能
讓你馬上擁有整齊空白間隔！



實習求職生存包 | 簡歷設計要點：對齊



歪七扭八的資訊不僅帶給人凌亂感，難免也讓人覺得應徵者個性草率。

當各區塊都設計完成後，將小細節做好對齊，能更加增進簡歷專業感。



真心話：簡報的對齊功能實在非常好用，實習求職都不嫌麻煩了，多點這一下好嘛！



實習求職生存包 | 簡歷設計要點：段落 & 層次

區塊段落

| 學歷 |
PPT.note University
國立PK學簡報大學 - 簡報設計系

| 作品經歷 |
PPT.note - 簡報IGer (4萬↑粉絲)
簡報轉化學習包 - 突破10萬下載
國立PK大學 - 簡報系成發大賽
創業募資簡報提案比賽 - 金獎組
全國簡報PK大賽 - 晉級8強賽

| 專業技能 |
簡報視覺設計、簡報互動技巧
簡報轉化應用、簡報動畫製作
舞台主持報告、主持氣氛營造

| 聯絡方式 |
f PPT.note 學簡報
☎ 0912-345-678
✉ PPT.note.2021@gmail.com

應徵職缺 | 簡報設計總監

GD企業您好，我是PPT.note，過去四年
累計製作15000頁簡報及500次上台運用
簡報教學的經歷，期待應聘貴司職缺。

工作經歷 | Experience

- 企業簡報培訓師
OMG簡報設計公司 | 2019 - 2021
負責編列簡報教學大綱並擔任公司新人培
訓組長，累計50家企業夥伴培訓經驗。
- 簡報模板設計師
WOW 簡報工作室 | 2018 - 2019
客製化製作企業識別簡報模板，海外網站
販售簡報模板，累計銷售達5000次。

在學經歷 | Education

- 國立PK學簡報大學
簡報設計系 | 2014- 2018
- 學習關於PowerPoint與Keynote的簡
報軟體操作，及簡報設計知識與脈絡，透
過貼文的形式，更好地讓人吸收理解。

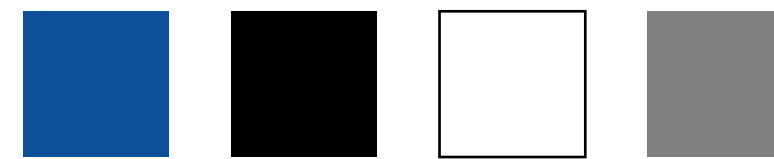
順序層次

區塊段落：將簡歷裡要放的大項目做好
關聯性區分，讓人可以一目瞭然知道要
找的資訊從何開始閱讀起。

順序層次：將大項目的子項目做資訊邏
輯整理（先後順序），再透過字體大小
/ 顏色做出好閱讀的差異性。



實習求職生存包 | 簡歷設計要點：配色



如果本身美感欠佳，但希望簡歷別太單調，建議單主色（最多雙色）。

除了影響整體視覺風格外，也可善用顏色變化強調簡歷內的重點資訊。



警告：無論如何，絕對不要為了偷懶就用Office內建的配色，很醜。





實習求職生存包 | 簡歷設計要點：字體&行距

學簡報

PPT.note

學歷

PPT.note University
國立PK學簡報大學 – 簡報設計系

作品經歷

PPT.note – 簡報IGer (4萬↑粉絲)
簡報轉化學習包 - 突破10萬下載
國立PK大學 - 簡報系成發大賽
創業募資簡報提案比賽 - 金獎組
全國簡報PK大賽 - 晉級8強賽

專業技能

簡報視覺設計、簡報互動技巧
簡報轉化應用、簡報動畫製作
舞台主持報告、主持氣氛營造

聯絡方式

PPT.note 學簡報

0912-345-678

PPT.note.2021@gmail.com

應徵職缺 | 簡報設計總監

GD企業您好，我是PPT.note，過去四年
累計製作15000頁簡報及500次上台運用
簡報教學的經歷，期待應聘貴司職缺。

工作經歷 | Experience

企業簡報培訓師

OMG簡報設計公司 | 2019 – 2021
負責編列簡報教學大綱並擔任公司新人培
訓組長，累計50家企業夥伴培訓經驗。

簡報模板設計師

WOW 簡報工作室 | 2018 - 2019
客製化製作企業識別簡報模板，海外網站
販售簡報模板，累計銷售達5000次。

在學經歷 | Education

國立PK學簡報大學

簡報設計系 | 2014- 2018
- 學習關於PowerPoint與Keynote的簡
報軟體操作，及簡報設計知識與脈絡，透
過貼文的形式，更好地讓人吸收理解。

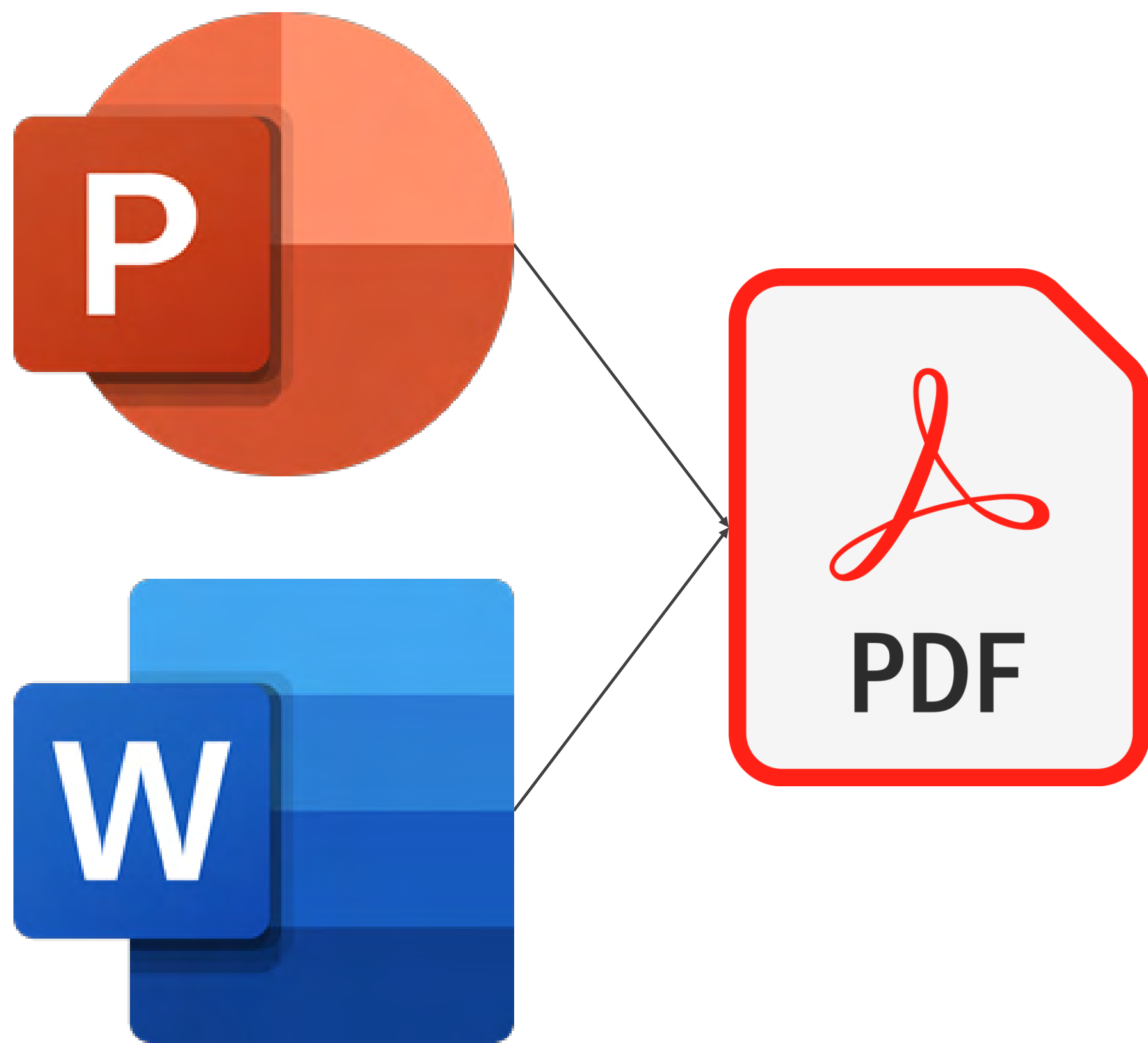
大標：20px

小標：14px

行距：1.5倍高

為閱讀舒適，多文字區塊建議 1.5-2 倍行高。
以上純為P編常用，僅做參考，皆可根據你個人
履歷內容量還有排版再稍作調整。

實習求職生存包 | 簡歷設計要點：記得轉PDF



待內容製作完後，強烈建議轉成PDF檔案，大多數裝置都方便瀏覽，而且也不會有跑版或字體無法讀取問題。

雖然覺得已經是個非常基礎的觀念，但實在太常看到Word或PPT點開後發現排版跟字體都跑掉的悲劇。



實習求職生存包 | 簡歷設計要點：記得調整檔名



履歷內容固然重要，但也別忘了「檔名」
不起眼的小細節，很可能讓你的履歷石沉大海



Resume

履歷表-最終版-123

✗ 扣分！

檔名可以這樣改…

內容_姓名_應徵職缺

作品集、其他附件亦可比照辦理

文章：[履歷表檔名格式](#)



履歷表_吳京彥_行銷專員

合格



是不是清楚多了呢？

實習求職生存包 | 若想進一步瞭解履歷內容



**VAVA'S
TALK.**
PROFESSIONAL HELPERS

由於這次分為六位創作者共同編列這份求職生存包，我們 PPT.note 教學包區塊定位為「透過簡報製作簡歷」，可注意的設計事項與功能操作。

若想要更瞭解「履歷撰寫的內容」，請看 [@life_chickensoup](#)，以及 [@vava.talk](#) 的教學區塊！

Chapter 4

履歷字型怎麼選 中英一次告訴你



justfont
@justfont

字型設計暨推廣教育團隊，
致力於開發不同風格、款式的
字體

[回到目錄](#)

履歷字型五大重點

一步一步帶你懂字打字！

破除
字型迷信

01

中文字型
推薦

02

英文字型
推薦

03

中英文
混排規範

04

如何
取得字型

05



01

破除基本字型迷信

傳言不一定是真的

- 迷思破除：基本 ≠ 無聊，花俏亂用 ≠ 有創意
- 想要不一樣：基本之外的其他選擇

Tips: 別避諱外表平凡的字型，他們很實用！



基本字體很可以

履歷最重要的功能是清楚表達，
運用基本字體並不代表無聊，
反而展現可靠與信任感。

不要為了「有創意」使用花俏的字體，
更不建議一份文件出現太多套字型，
讓面試官眼花撩亂，難以閱讀。

王遮放

justfont Wang

個人簡介 Introduction

畢業於就讀合大設繪系。從小就對影音剪輯感興趣並樂於實踐，累積許多短片作品。擅長使用Premiere、Illustrator和PS，興趣是逛市集和做梗圖。

實務經驗 Experiences

我在大一時擔任過社團的粉專小編，以自己拍攝的宣傳短片於社群累積曝光，在一週內提升了33%的追蹤。大二籌辦「設繪之夜」擔任社群負責人，吸引超過500人參加活動。

王遮放

justfont Wang

個人簡介 Introduction

畢業於就讀合大設繪系。從小就對影音剪輯感興趣並樂於實踐，累積許多短片作品。擅長使用Premiere、Illustrator和PS，興趣是逛市集和做梗圖。

實務經驗 Experiences

我在大一時擔任過社團的粉專小編，以自己拍攝的宣傳短片於社群累積曝光，在一週內提升了33%的追蹤。大二籌辦「設繪之夜」擔任社群負責人，吸引超過500人參加活動。

想要不一樣？

基本字型當然也不只兩三種，
多花點時間選擇讓你看來更有誠意。

如果真要使用展示字體，
也要慎選品質且拿捏適當的情境。
造型多變的字體通常只建議用在標題，
不要套用於長篇內文喔！

明體

明體

明體

明體

▲ 即使同為明體，也有許多風格與細節的差異。

02

中文字型推薦

適用履歷的幾種經典選擇

黑體

微軟正黑體以外的選擇

明體

新細明體以外的選擇

圓體

明體黑體以外的選擇

Tips: 中文不適用襯線／無襯線的分類！



黑體：微軟正黑體以外的 4 個選擇

字重＝字的粗細
字級＝字的大小

思源黑體

開源字型 7 種粗細

優：字重齊、字符多、免費
缺：不只有你懂得用

Google 和 Adobe 聯手推出的開源字型計畫，“Noto”是 no tofu（無缺字）的意思。共七款粗細可免費下載與改作。

搜尋「思源改作」就有很多風格的延伸字型可以運用。因為太好用而略顯常見，可能算是它唯一的缺點。

Hiragino 黑體

Mac 內建 10 種粗細

優：Mac 內建多字重、俐落
缺：日式標點、可能缺字

簡中版稱「冬青黑體」，由字游工坊開發設計，列表名稱為「Hiragino Sans」。

粗細齊全，筆劃尾端有喇叭口，造型俐落特別。因為是日本字型，標點是日式版本（位於左下），也需注意缺字。

游黑體

Mac Win10 2 種粗細

優：雙系統內建、設計偏人文
缺：日式標點、可能缺字

也是由字游工坊開發，在列表上的名稱為「YuGothic」，Mac 與 PC 中皆有內建，也有充足的粗細可以搭配。

筆畫具人文感，溫潤的邊角與手感筆型很有特色。為日文字型，需注意標點與缺字。

小塚黑體

Adobe 4 種粗細

優：字符多、筆畫銳利
缺：日式標點、要訂閱 Adobe

Adobe 出品，由小塚昌彥領導製作，只要有訂閱 Adobe（PS, AI……等）服務就可以使用。

小塚黑體的起筆造型特殊，整體感銳利簡潔，常見於書籍封面及海報設計。相對其他日文字體字符更齊全，較少缺字。

明體：新細明體以外的 4 個選擇

思源宋體

開源字型 7 種粗細

優：粗細齊、字符多、免費
缺：不只有你懂得用

也是 Google 和 Adobe 推出 Noto 計畫中的一環。共七款粗細，開放免費下載、改作。

搜尋「思源改作」就有很多風格的延伸字型可以運用。因為太好用而略顯常見，可能算是它唯一的缺點。

Hiragino 明朝

Mac 內建 2 種粗細

優：Mac 內建 2 粗細
缺：日式標點、可能缺字

Hiragino 系列的明體字型，也 Mac 中有兩種粗細可以運用。

筆劃俐落造型開闊。因為是日本字型，除了有些筆順跟台灣習慣不同、標點是日式版本，也要注意可能的缺字情況。

游明朝

Mac 內建 3 種粗細

優：Mac 內建、人文感設計
缺：日式標點、可能缺字

字游工坊開發，在列表上的名稱為「YuMincho」，但只有在 Mac 與 PC 中內建，

切角相對圓潤，與游黑系列同具人文感，為日文字型，需注意寫法、標點與缺字問題。

小塚明朝

Adobe 6 種粗細

優：字符齊全、筆畫銳利
缺：日式標點、需訂閱 Adobe

訂閱 Adobe 就可以使用，共有 6 款粗細，算是相當齊全。

小塚明朝筆畫平直銳利，常見於各式平面設計。字符相對其他日文字體齊全，較少缺字情況，但仍要注意標點位置。

圓體：明體黑體以外的 4 個選擇

圓體-繁

Mac 內建 3 種粗細

優：Mac 內建、字數多
缺：樣式較舊

內建於 Mac 的圓體字型，有三種粗細可供選擇。

使用上幾乎不缺字，骨架佈局開闊、重心偏低，偏向舊寫法風格，因而呈現一種復古、老式的獨特氛圍。

Hiragino 圓體

Mac 內建 1 種粗細

優：Mac 內建
缺：日式標點符號、可能缺字

Hiragino 系列的圓體字型，Mac 中只有內建一款粗細。

筆畫圓潤、造型開闊製作也很精良。因為是日本字型，除了有些筆順跟台灣習慣不同、標點是日式版本，也要注意可能的缺字情況。

源泉圓體

開源字型 6 種粗細

優：粗細齊全、免費
缺：不算是真正的圓體（？）

由 But.tw 將思源黑體改作而成，所以粗細相當齊全。

但也因為非一筆一畫製作而是從黑體運算而成，筆劃重疊處有時會出現 bug，越粗的字重越常有這樣的問題，作為重點標題時要多加注意！

粉圓

開源字型 1 種粗細

優：免費、支援台客語字
缺：只有一種粗細

justfont 基於 Kosugi Maru（小杉圓體）改作、升級成新的開源字型，可以免費下載。

除了精修、重製成台灣習慣的筆順，也加入注音、台羅拼音與台客語常用漢字，滿足各種情境的適用需求。

03

英文字型推薦

適用履歷的幾種經典選擇

Serif

襯線體

Times New Roman 以外的選擇

Sans Serif

無襯線體

Helvetica 以外的選擇

Tips: 不同粗細的同一套字型，有相當不同的功能！



Serif: Times New Roman 以外的 4 個選擇

Baskerville

Mac 內建 3 種字重

經典的過渡風格襯線體，適合內文排版，兼具典雅和現代的俐落。

A typeface is the design of lettering that can include variations in size, weight (e.g. bold), slope (e.g. italic), width (e.g. condensed), and so on. Each of these variations of the typeface is a font.

Palatino

Mac Win10 2 種字重

源於文藝復興書法的舊風格襯線體，帶有羽毛筆書寫特徵與優雅的手感。

A typeface is the design of lettering that can include variations in size, weight (e.g. bold), slope (e.g. italic), width (e.g. condensed), and so on. Each of these variations of the typeface is a font.

Georgia

Mac Win10 2 種字重

好讀的過渡風格字體，字元較大且開闊，閱讀起來相當舒適，備有特殊設計的數字。

A typeface is the design of lettering that can include variations in size, weight (e.g. bold), slope (e.g. italic), width (e.g. condensed), and so on. Each of these variations of the typeface is a font.

Hoefler Text

Mac 內建 2 種字重

歷久不衰的舊風格襯線字體，襯線底部的曲線使手感更加明顯，同樣備有特殊設計的數字。

A typeface is the design of lettering that can include variations in size, weight (e.g. bold), slope (e.g. italic), width (e.g. condensed), and so on. Each of these variations of the typeface is a font.

Sans Serif: Helvetica以外的 3 個選擇

Franklin Gothic

Win10 Adobe 1種粗細

20 世紀初的 Grotesque 風格無襯線體，造型強烈、醒目，在美國曾紅極一時。內建於 PC，Mac 用戶則需訂閱 Adobe

A typeface is the design of lettering that can include variations in size, weight (e.g. bold), slope (e.g. italic), width (e.g. condensed), and so on. Each of these variations of the typeface is a font.

Verdana

Mac Win10 2 種粗細

好讀、清晰的新人文風格無襯線體，在小字及螢幕顯示上仍辨識度佳，是許多企業常選用的標準字型之一。

A typeface is the design of lettering that can include variations in size, weight (e.g. bold), slope (e.g. italic), width (e.g. condensed), and so on. Each of these variations of the typeface is a font.

Lucida Grande

Mac Win10 1種粗細

優雅的人文無襯線體，曾是 Mac 作業系統的預設字體。PC 用戶可選用相似的 Lucida Sans。

A typeface is the design of lettering that can include variations in size, weight (e.g. bold), slope (e.g. italic), width (e.g. condensed), and so on. Each of these variations of the typeface is a font.

Myriad

Adobe ∞ 種粗細

Adobe 以 Frutiger 字型為藍本設計，字母清晰的可變字型（Variable Font），能自由調整寬度與字重。

A typeface is the design of lettering that can include variations in size, weight (e.g. bold), slope (e.g. italic), width (e.g. condensed), and so on. Each of these variations of the typeface is a font.

*Windows 中有內建相似風格的 “Segoe”



04

中英混排規範

遵照規範更顯專業細心～

- 編排慣例：避頭點、單字不成行
- 中英文與標點：中英之間要空白、全形與半形標點
- 雙語編排：風格搭配、量感平衡
- 視覺調整：行距、字距

Tips: 文字是口語的視覺展現



編排慣例

避頭點

除了上引號、上括號，所有標點都不能在行首。

標點符號不可以出現在行首是編排慣例，
但這個規則卻常常被忽略。

~~標點符號不可以出現在行首是編排慣例，
但這個規則卻常常被忽略。~~

單字不成行

段落尾端要避免單個字或單標點的出現。

段落的尾端如果出現單字成行，甚至一個標點
會顯得有點尷尬，可透過適當刪減字詞避免。

~~段落的尾端如果出現單字成行，甚至一個標點
會顯得有點尷尬，可以透過適當刪減字詞來避
免。~~

中英文與標點

中英之間要空白

當中英文併用時，兩者間需加入半形空白。

撰寫履歷有時會遇到外語或數字，例如：2020 年在 justfont 執行社群行銷。這時就需要在中英之間留出空間，讓文字更好閱讀。

~~撰寫履歷有時會遇到外語或數字，例如：2020年在justfont執行社群行銷。這時就需要在中英之間留出空間，讓文字更好閱讀。~~

全、半形標點不誤用

標點符號分成中文用的全形與字母用的半形。

全形與半形標點看似差不多，一旦誤用就像會像「再、在」錯字一樣令人感到煩躁不適。原先經營的專業印象也會因此大打折扣，切記！

~~全形與半形標點看似差不多,一旦誤用就像會像“再、在”錯字一樣令人感到煩躁不適。原先經營的專業印象也會因此大打折扣,,,,切記!~~

雙語編排

風格搭配

雙語編排其實並沒有無襯線體只能搭黑體的規則，而是要注意氛圍和視覺量感是否一致。

具人文氣息的黑體

Humanist sans-serif fonts

具人文氣息的黑體

Humanist serif fonts

量感平衡

相同大小數值的中文和英文字體，中文常常會稍顯大，雖然沒有標準解答，但可以試著微調大小來達到視覺平衡。

2028 年參加 ABCC 商業競賽獲得總冠軍。

Palatino 32pt 與 32 級游明朝體

2028 年參加 ABCC 商業競賽獲得總冠軍。

Palatino 34pt 與 32 級游明朝體

視覺調整

行距

內文行距調整到字的 1.5~2 倍，讀起來更舒服。

履歷雖然精彩，但若如果行距太過擁擠，也會像是無法好好換氣呼吸一樣，令人無法耐心閱讀下去，這不是太可惜了嗎？

~~履歷雖然精彩，但若如果行距太過擁擠，也會像是無法好好換氣呼吸一樣，令人無法耐心閱讀下去，這不是太可惜了嗎？~~

字距

一般情況中，大字標題可以把字拉近，小字內文則可以適當放鬆。

這是標題

標題字距緊縮更連貫醒目，小字內文字距放鬆讓內容更好讀！

這是標題

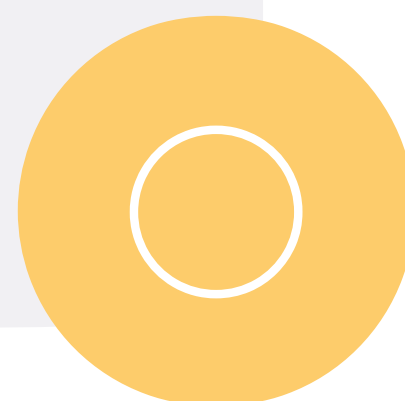
標題字距緊縮更連貫醒目，小字內文字距放鬆讓內容更好讀！

05

如何取得字型

用得好又安心！

- 內建字型
- 免費平台
- 付費平台
- 線上資源



- 來路不明的網站
- 對岸的 app
- XX 體下載



Tips: 不要用盜版字型，你在做 HR 在看



Dos: 正確取得授權

- 使用**內建字型**

Mac 內建字體都可以商用，PC 則需另外取得商業授權，不過用來製作履歷是沒問題的啦。

- **免費平台**：如 Google Fonts

搜尋「開源字型」或上 Google Fonts 就可以找到不少好用的字型，授權範圍也都會清楚寫出。

- **付費平台**：如 Adobe Fonts

只要訂閱 Adobe，就可以使用上面數千套高品質字型，其中不乏厲害公司的經典作品！

- **線上資源**：如 Canva

某些軟體有另外和字型公司簽約，讓使用者能直接在平台上使用，但不可以拿去用在那些平台之外的地方！



Don'ts: 這樣子不行！

- **來路不明**的網站

雖然近年版權意識抬頭，但許多盜版檔案還是在各大農場網站上流竄……
簡單來說，看起來很可疑，就不要使用！

- **某些對岸的 app**

有許多手機 app 號稱能「一鍵換字體」，實則字型檔案來路不明且品質不佳，
千萬不要輕易上當，安裝到盜版檔案囉。

- **搜尋「XX 體下載 免費」**

搜尋一切「XX 體下載、免費、破解版」等關鍵字，極高機率只會找到盜版檔案，
有時還會不小心載到毒毒的東西，要小心。





如果想更懂字……



FB | [字嗨社團](#)

大家會在上面討論字型最新消息，
看到不認識的字體也可以發問尋字，
讓社團裡的大神幫你解惑！



Blog | [justfont blog](#)

以文章為主的字型知識集散地，
從小吃攤聊到國際機場，從經典字型談到 emoji，
你想知道與不想知道的字體故事都在這裡。



IG | [@justfont](#)

FB | [字戀](#)粉絲專頁

以台灣生活議題為中心的字型科普頻道，
用各種有梗的材料與議題，拉近字型與你的距離。
近期也常有字型新知好康及各式活動訊息。



Podcast | [字型腦補](#)

搜刮經典字型的設計故事，
融化字體書裡結冰太久的觀點知識。
本社 BBC 與元濃主持，用聽的也能學字型！

Chapter 5

用 Notion 打造你的數位履歷



人生雞湯罐 LCS
@life_chickensoup

新創公司成長行銷經理，內容以書摘、語錄為主，曾分享 Notion 年度計畫表模板與教學，廣受萬人好評

[回到目錄](#)

本節教學將使用 Notion 軟體
透過學校提供的帳號，可以申請免費的教育版

你可以一次獲得

教學說明版
(內附空白實作檔)

點擊按鈕即可前往

參考範例版

點擊按鈕即可前往

◆ 模板教學 | 區塊 3：核心技能

\ 核心技能一目瞭然 /

◆ **3 ~ 4 項核心技能**：在過往的履歷中，自己擅長的專業技能是不是還是埋在工作簡述裡面？透過提煉出個人 3 ~ 4 項的專業技能，並透過下方方式清楚呈現，可以讓面試官明確知道你是否是他們正在尋找的人才，且具備了他們需要的核心技能。

 小技巧：觀察職缺描述上對方列出的關鍵核心技能，**把上面提及的幾項你擅長的技能，提煉成下方內容**，會大大提升履歷被關注的機率！

核心技能

數據分析

對於數字理解能力強，可獨立透過 SQL 撈取數據並分析數字，產出有效驅動關鍵數字的行動方案。

視覺化圖表製作

可以利用 Tableau 和 Python 製作視覺化圖表，讓大家更能夠透過視覺化的方式理解數據，並製作相關報告。

使用者調查

喜歡與人接觸，並了解使用者感受，擅長設計問卷並透過「線上問卷調查」與「用戶焦點訪談」來了解產品或服務在市場上的優劣勢。

每個區塊都有完整教學說明
包含如何使用、撰寫技巧
手把手帶你做出數位履歷！

馬上看看

Chapter 6

為履歷加值！ 必追網站懶人包



JIN
@_yolo_jin_

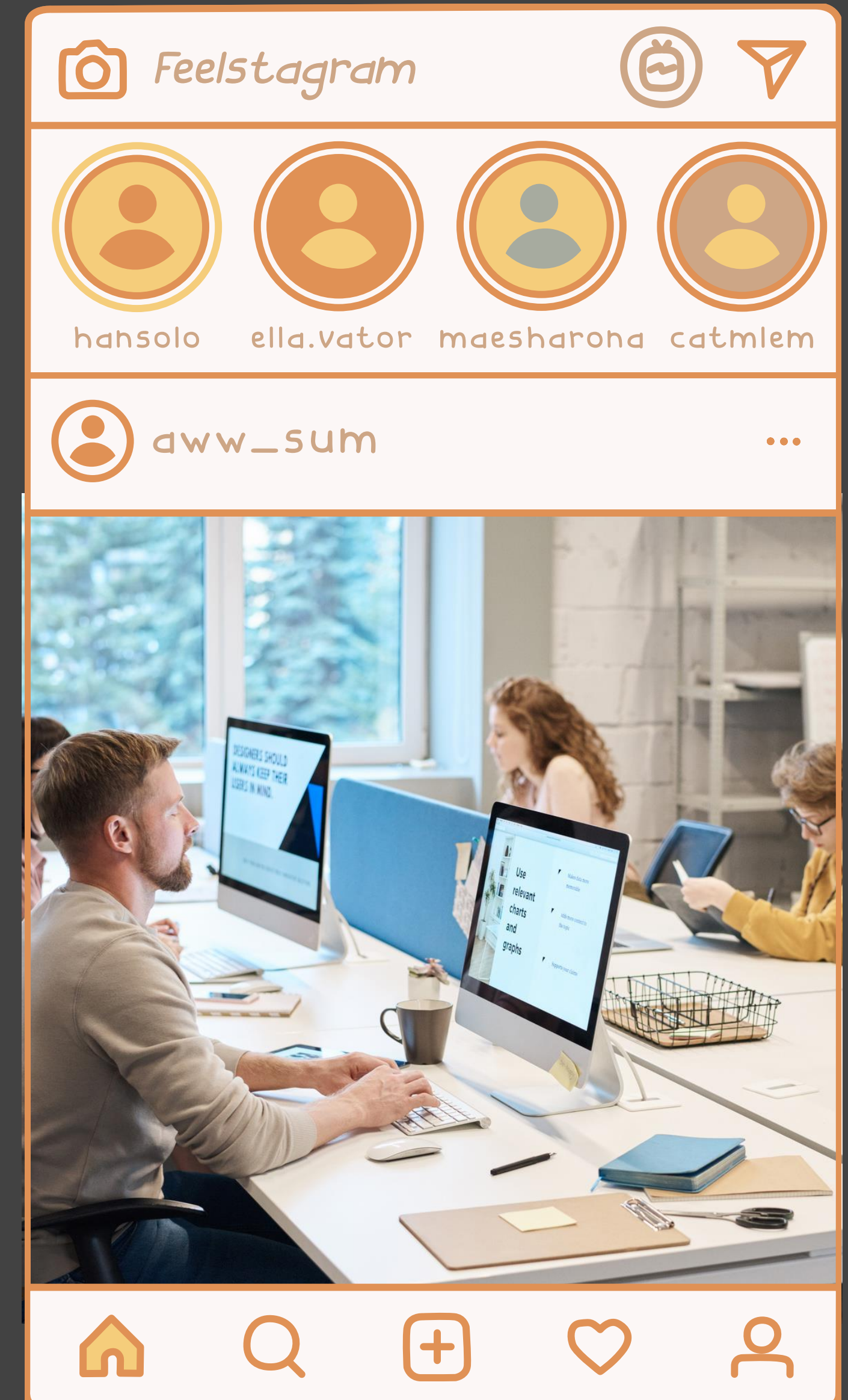
政治大學大三生，以分享科系內容、人物職涯訪談為主，亦傳遞一些個人成長、IG 經營知識，近期更推出線上課程

[回到目錄](#)



實習求職生存包 @_yolo_jin_

職場新鮮人必追IG帳號





目錄

@104student 104 人力銀行 大學生

@1111.com.tw 1111人力銀行

@blinkworkwork Blink工作版

@chailease_careers 中租職涯小助手

@charliecareer 查理的職涯隨身筆記

@hanworksoup 涵寶寶

@inawang_lifestyle Ina Wang

@jinrih_deliver 今日訊息

@this.is.alice 麗絲本人

@104student 104 人力銀行 大學生



- 經常分享面試常見問題，能為求職者剖析何為適當的應答（eg.我為什麼要錄取你、請問你為何來本公司應徵）
- 解析提升個人價值的重要性，提供讀者努力方向（eg.建立個人品牌三個方法）
- 精準點出關鍵，讓大家的履歷、面試簡報更上一層樓（eg.強調溝通能力的履歷用詞、履歷小技巧 #1~5）



@1111.com.tw 1111人力銀行



利用顏色排版分類貼文主題

紅色：有趣話題。分享有關職場的大小事，能讓大家在好笑又無奈的複雜情緒中找到共鳴（eg.職場翻譯蒟蒻、社會的嘴騙人的鬼）

黃色：職場生存。使用精簡圖文讓忙綠的社畜秒懂必須知道的法律規定與職場生存技巧，保障自身的權益（eg.這些休假差在哪）

綠色：求職技巧。不藏私地告訴大家面試常見問題與應對方法，以及那些不起眼的小技巧，關鍵時刻，他們很重要！（eg.面試小心機、你可以說說你的缺點嗎）



實習求職生存包 @_yolo_jin_

@blinkworkwork Blink工作版



- 心得：工作、實習。由各個佈告欄作者以過來人身分分享自身經驗，提供大家工作、實習等相關建議（eg.什麼？管理顧問要變成夕陽產業了嗎）
- 守則：職場、職涯。討論職場的各個面向，包含生活與工作的平衡、可能遇見的問題（eg.淺談職場憂鬱症、做人比工作重要嗎）
- 技巧：面試、履歷、理財。提供大家管道和建議，有方向地掌握它們！（eg.適合投資小白的五個自媒體推薦、空窗期在履歷上該怎麼呈現）



@chailease_careers 中租職涯小助手



- 替職場新鮮人可能得面對的問題、需求作回答，帶大家熟悉陌生領域、引導方向（eg.新鮮人必知的3個遠距面試技巧、新鮮人面試前必看的YT影片）
- 分享製作履歷的關鍵步驟與面試時可能遇見的大小問題，解決大家的困惑（eg.應徵金融業履歷怎麼寫、團體面試會遇到的3種奇妙生物）
- 推薦種資源與不可錯過的清單，為大家統整資訊（eg. 2021非聽不可Podcast大公開、五個超實用的簡報素材網站）



@charliecareer 查理的職涯隨身筆記



#科技業小學堂

介紹雲端的操作使用及各種資源

#職涯規畫師

分析職涯可能遇見的問題，包括轉職、能力展現

#上海生存週記

敘述個人體驗、比較上海與台北的生活差異

#外商搞什麼

以專業的角度介紹與外商相關的主題
文章內容有深有淺，適合不同需求的人

#大學生什麼

推薦大學生能利用的管道與分享過來人經驗
提供大學生生活、課業準備建議

#求職這件事

以工作經驗統整外商求職常見問題
告訴大家哪些關鍵要素不得輕忽



實習求職生存包 @_yolo_jin_

@hanworksoup 涵寶寶



- 以討論的方式分享如何替履歷加分，透過各種角度解析特定的經驗是否對履歷有幫助（eg.社團、比賽在求職中如何大加分）
- 為生活做紀錄，好的壞的、各種大小事與心得感悟
- 探討自我成長的各個面向與好壞優缺，有邏輯的給予大家建議（eg.懂得運用"分心"你才會越來越好、我們需要考證照嗎，證照真的有用嗎）



@inawang_lifestyle Ina Wang



- 討論面對問題與情緒時心態的調適，直面那些惱人的困擾（eg.職場、生活、社群不停的比較，陷入比較心態迴圈，背後的真相）
- 分享個人的社群經營經驗，點出常見問題、破除迷思與盲點（eg.為什麼努力經營卻沒人追蹤、如何經營限時動態讓互動率飆升）
- 以個人經驗提出對職涯規劃的看法和建議，並分享履歷撰寫必備技巧（eg.履歷自救表！為什麼履歷一直被已讀不回、為什麼我們不該做長遠職涯規劃）



@jinrih_deliver 今日訊息



- 討論人在職場可能遇到的那些問題，以及我們該如何解決、調適心態（eg.先入為主正在削弱你的實力、職場上你會怎麼問問題）
- 時常分享與自我成長有關的貼文，為仍在迷惘的人指引方向，做到更有效率地自我提升（eg.時間管理沒效，因為找錯方法了）
- 經常透過限時動態問答與粉絲討論各種煩惱、問題，主題多與職場、個人思維相關



@this.is.alice 麗絲本人



- 融合個人面試經驗、觀念檢討並做統整分享，不藏私地告訴大家各種整理好的步驟要點，讓履歷、面試大大加分（eg.提升面試記憶點我都這樣做、5步驟打造公司想看的履歷）
- 推薦豐富的校外資源給大學生，透過個人過去的經驗給予大家最中肯的評論、建議（eg.大學生不可不知的5個校外組織）





找實習 / 工作必知網站





目錄

Yourator

Skyline

Meet.jobs

實習透視鏡

Linkedin

CakeResume

Canva

Blink

各大學實習 / 工作交流版

大學生必備資訊 / 青年活動吧

職涯實驗室

Yourator

Yourator為新創求職與徵才平台，若你希望加入新創公司、中小企業與社會企業，則可在此找到相當多適合你的職缺。

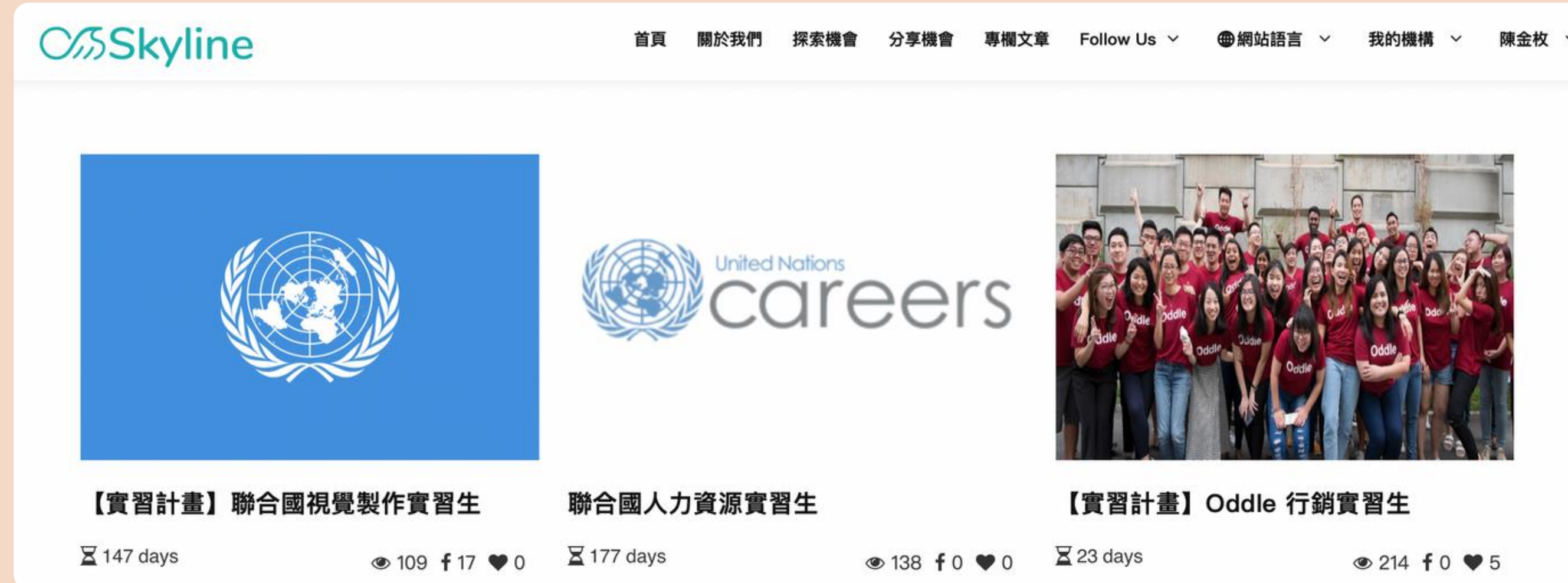
透過明確的欄位分類讓求職者快速篩選，有效率地尋找自己目標的新創公司。

職場專欄定期更新「新創人物專訪」、「新創求職攻略」、「網路與新創產業趨勢」等相關文章，讓使用者能持續吸收新創產業思維，隨時做好新創求職的準備。



實習求職生存包 @_yolo_jin_

Skyline



為國際交流及人才發展的資訊整合平台，匯整即時、完整、多元的海外機會。

Skyline主要分享國際交流、實習、競賽或會議等各項活動，使學生能免費獲取探索自我、交流參與等資源，並得到進修機會及經驗傳承等資訊，有效媒合機會與人才。



實習求職生存包 @_yolo_jin_

Meet.jobs

專為國際專業人才所打造的跨境社交求職平台。企業、工作機會和人才用戶分別來自 71 個國家，所有工作機會薪資透明，標明薪資範圍沒有「面議」，所有使用者都能擁有公平待遇。

註冊會員可獲得一次免費職涯諮詢、電子報分享最新工作資訊。此外，他們也會積極督促每間企業回覆、邀約面試，持續追蹤每一筆應徵後續。

凡透過此平台錄取工作的用戶，皆可獲得 100 USD 的「就職祝賀金」。同時，你也可以推薦朋友透過 Meet.jobs 錄取工作即能獲得「推薦感謝金」（約為年薪的 2 - 4%）！



實習求職生存包 @_yolo_jin_



實習透視鏡

擁有專屬的平台及臉書社團。網站集結許多匿名實習經驗與心得分享；社團則提供需求者具名的即時討論交流並且有相當多元的實習職缺、社團成員招募。

PS. 臉書社團貼文觸及率不佳，建議定時前往查看社團中的貼文，否則可能會因此錯失一些珍貴的實習機會。



實習求職生存包 @_yolo_jin_



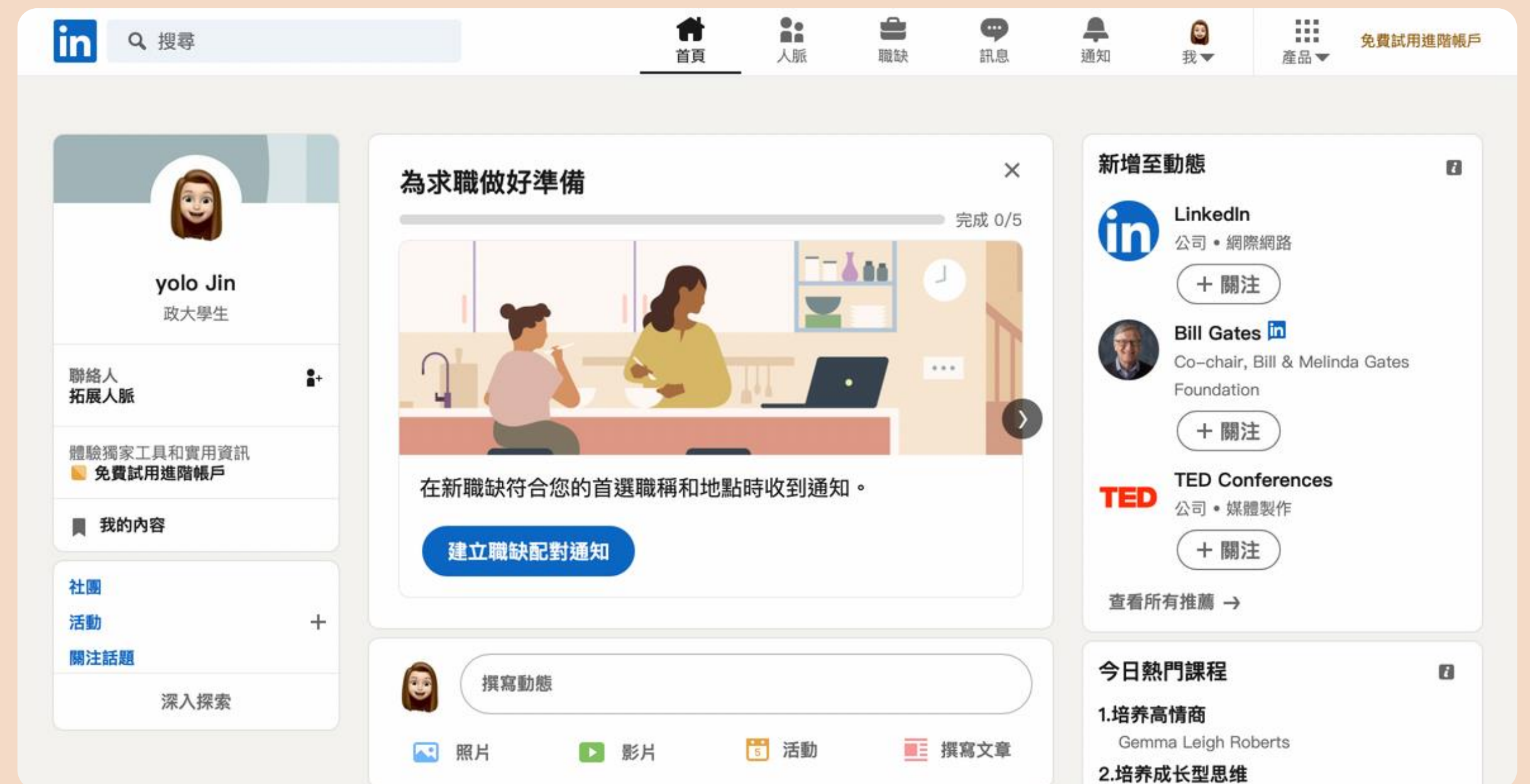
Linkedin



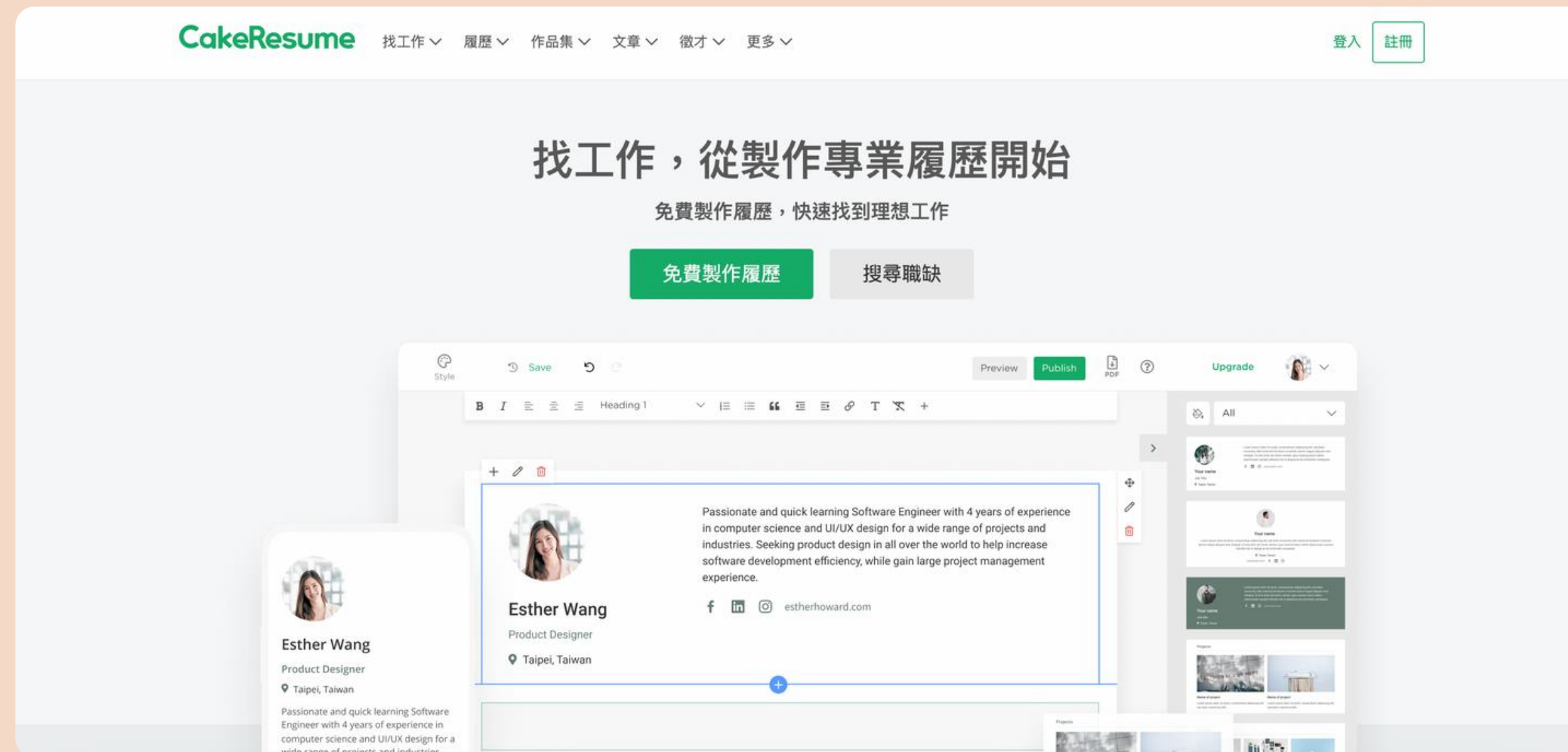
實習求職生存包 @_yolo_jin_

Linkedin為全球最大的職業社交官方網站。我們能夠在此找到合適的工作或實習、連接並加強職業關係，更可以透過平台提供的線上專業課程學習你需要的技能，完成課程後取得的證書還能以連結的方式展示在你的個人檔案之中。

此網站的特色為讓大家看到每間公司的員工人數漲跌、員工職能分佈和人數成長、新進人員的比例、高階離職員工有哪些及目前開放哪些職缺。



CakeResume



該網站提供使用者免費製作履歷的管道，操作簡單、極易上手，讓使用者能輕鬆打造突顯個人特色的線上履歷。

提供超過 50 個精美履歷模板，500多篇來自不同產業的真實履歷範例，擁有各種工具讓使用者能夠鑲嵌圖片、影片、投影片等各種物件到履歷中，所有使用者能依自己的個人特質創造出獨一無二的履歷，展現獨有的豐富經歷及專長技能。

此外，該網站也網羅各產業知名新創、大企業，提供上萬筆最新的優質職缺，其中包含實習、轉職、兼職、全職等職位類型，同時求職者也可以透過篩選薪資、地點等條件找到理想工作。



實習求職生存包 @_yolo_jin_



Canva為一款相當好用、容易上手的線上圖片設計平台，其有分為線上網頁版，以及行動裝置App兩種版本。

它提供大量的範本素材及工具給大眾進行操作使用，人人都能利用之並製作出屬於自己的履歷、簡報，而檔案也會自動儲存於雲端資料夾，方便眾人隨時使用。

除了上述以外，Canva還擁有團隊協作的功能，允許多人共同編輯製作同一份資料，提升完成作品的效率。



實習求職生存包 @_yolo_jin_



履歷

21 × 29.7 公分

免費自訂由專業履歷範本設計的有趣 CV，獲得你的夢幻工作。

功能

📄 數千款範本可供個人化

✂️ 方便使用的編輯工具

🖼️ 數百萬張影像、圖示和圖像

瀏覽範本

建立空白設計

Blink



實習求職生存包 @_yolo_jin_

屬於聚焦實習資訊、工作經驗、活動分享、履歷撰寫等內容之平台。文章的數量非常多，涵蓋上述主題的各個面向，相信一定會有能幫助到你的文章陳列於此。

此外，該平台也能用於製作履歷，而當中最吸引人的一點，我認為是它有提供履歷健檢、評分之服務，能針對履歷內容提出相當多建議。製作完畢後可直接轉換成 PDF 檔儲存。



各大學實習 / 工作交流版

最適合各校學生的實習 / 工讀 / 工作資訊交流的平台。藉由工作相關的資訊整合，這個管道能提供給同學們更多機會。除此之外，有很多已畢業的學長姐都會在此招募優秀的學弟妹成為他們團隊的一份子。



與此社團連結的粉絲專頁：洪甯熙

NCCU政治大學實習/工讀/工作資訊交流版 Jobs and Internships

🔒 私密社團 · 2.0 萬位成員



實習求職生存包 @_yolo_jin_

大學生必備資訊



實習求職生存包 @_yolo_jin_

資訊在手 職涯不愁



大學生必備資訊

@studentinformation · 活動

發送訊息

你好！請告訴我們該如何提供協助。

兩者皆提供許多創業競賽、社團招募、講座、培訓計畫資訊。

青年活動吧



青年活動吧YOUTH BAR

青年活動吧 Youth Bar

公開社團 · 5,613 位成員

已加入

+ 邀請

職涯實驗室



實習求職生存包 @_yolo_jin_



職涯實驗室 Career Design Lab

全台最大青年職涯學習交流社群

關於我們

職涯補給

線上學院

知識複利創作者養成班

場地租借



後疫情時代

你應該知道的
100個職涯秘笈

職人訪談、書籍推薦、前輩職涯經歷分享、多元
職場實力培養講座都能夠在該平台亦或是臉書社
團中找到！想要精進職場相關的軟、硬實力的人
絕不能錯過！

職涯實驗室
知識內化力學程
NOTE
4種筆記術 X 成長最快速
Notion/心智圖/視覺記錄/讀書筆記
#完整八小時 #學會4種筆記
#線上直播課 #提供影片回放



侯智薰 (雷蒙)
Notion專家



高永祺
高效筆記術



曾荃鈺



Ruby

與此社團連結的粉絲專頁：職涯實驗室 Career Design Lab

職涯實驗室 Career Design Lab -
職場、求職、轉職交流分享社群

🔒 私密社團 · 1.9 萬位成員



其他為履歷加分的方法





其他為履歷加分的方法

考取證照

參加校內外競賽

累積作品集

利用校內外資源

考取證照



實習求職生存包 @_yolo_jin_

行銷

Google數位學程

Google Analytics

程式設計

微軟認證應用程式開發工程師 (MCAD)

微軟認證技術專家 (MCTS)

Java 程式設計師 (SCJP)

軟體研發工程師 (SCJD)

此資料參考自工具王阿璋之貼文

金融

又細分為保險、證券、銀行類

大家可自行搜尋更詳細的證照類別總覽

語言

英文：多益、雅思、托福、GRE、GMAT等

當然若有學習其他外語亦能考取該語言要求的證書，證明自身能力

參加校內外競賽

競賽資訊平台：

各校官網

各個學校的官網其實也都會張貼即時的競賽資訊，有些科系甚至會寄發信件給每位學生，大家也可以多加利用這個管道尋找相關活動，豐富自己的經歷！



實習求職生存包 @_yolo_jin_

大學競賽

×

🔍

競賽| 研究發展處 - 輔仁大學

前款公告之競賽時間、地點，各競賽職類將視嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)疫情警戒情形滾動式調整或 ... 建國科技大學「2021第九屆全國系統化創新方法(TRIZ)應用競賽」。

<https://www.atcc.co> ▼

ATCC | 全國大專院校商業個案大賽

最具代表性的全國商業競賽. 過去十七年，我們邀請到超過百家的跨國或在地知名品牌企業親身參與，提供真實議題挑戰參賽者，吸引了各大專院校近兩萬名學生報名參加。

[2021 19th ATCC 活動時程規畫](#) · [最新消息](#) · [報名辦法](#) · [Logo](#)

<https://niicc.cilab.csie.ncu.edu.tw> ▼

2021全國大專校院智慧創新暨跨域整合創作競賽 - 中央大學

競賽時程. 05/01 報名開始. 07/02 報名截止. 07/23 訓練營(臺北) ... 主辦單位：國立中央大學資訊工程學系; 協辦單位：國立成功大學資訊工程學系

<https://www.niu.edu.tw> > files ▼

競賽公告- 國立宜蘭大學National Ilan University 全球資訊網

【活動公告】銘傳大學辦理勞動部勞動力發展署北基宜花金馬分署110年「我是創客-創意設計競賽」 · 【轉知】財團法人中華民國電腦技能基金會來函2021 CSF程速勁賽-Python ...

<https://www.chihlee.edu.tw> > ... ▼

競賽專區 - 致理科技大學

【教發處】衛生福利部「心快活」心理健康學習平台舉辦-110年度「新詩創作競賽」，報名時間至110年8月31日止 · 【教發處】建國科技大學舉辦「2021第九屆全國系統化創新 ...

參加校內外競賽

競賽資訊平台：

點子秀

競賽類別更廣、分類更細，比賽地區也不侷限在台灣。至於缺點的部分，個人認為廣告稍嫌太多（圖片未呈現有廣告之頁面），版面資訊量有點過於雜亂，不過也算是能夠理解！



實習求職生存包 @_yolo_jin_

點子秀 平台 商業類 相關之競賽(比賽)、活動。

商業 (Business)源於原始社會以物易物的交換行為，它的本質是交換，而且是基於人們對價值認識等價交換。現代名詞業種主要是指商業的經營種類。

商業類熱門子標籤有：創業、企劃、行銷、設計、金融、投資、文創、影片、遊程設計、農業、創客、股票、觀光、商品設計、電商...

2021 She Loves Tech Competition

2021 She Loves Tech Competition close on 15-08-2021.
Global Finals: Startups have the opportunity to win

2021「傳承紅色基因·推進綠色發展」郴州市文創（旅遊商品）設計大賽

2021「傳承紅色基因·推進綠色發展」郴州市文創（旅遊商品）設計大賽

2021「青春碎片」散文詩徵集大賽

「青春碎片」散文詩徵集大賽

2021「我繪樹造美麗家園」第四十六屆國泰全國攝影、繪畫、著色比賽

2021「我繪樹造美麗家園」第四十六屆國泰全國攝影、繪畫、著色比賽

2021「四水年華」攝影、繪畫、著色比賽

2021「四水年華」攝影、繪畫、著色比賽

2021全聯父親節「我和爸爸在家」福利熊繪畫比賽

2021全聯父親節「我和爸爸在家」福利熊繪畫比賽

2020「咖啡館異想」金車咖啡杯創意設計比賽

2020「咖啡館異想」金車咖啡杯創意設計比賽

110年度苗栗縣「青春專案」預防犯罪藝起來反

110年度苗栗縣「青春專案」預防犯罪藝起來反

參加校內外競賽



實習求職生存包 @_yolo_jin_

競賽資訊平台：

獎金獵人

囊括許多類別的競賽資訊，亦有篩選功能讓大家快速地找到自己適合參加的種類。

同時，賞金獵人也提供講座、課程、展覽等活動資訊，令使用者擁有更多元的職涯探索管道。

獎金獵人 找比賽 找活動 作品集 登入

輸入搜尋關鍵字...

☒ 尚未截止 ☐ 投票中 ☐ 近期得獎公佈 ☐ 全部

依分類篩選 重置

設計比賽

- ☐ 繪畫比賽 ☐ 平面設計比賽
- ☐ 產品設計比賽 ☐ 綜合設計

影像比賽

- ☐ 攝影比賽 ☐ 影片比賽

寫作比賽

- ☐ 文學獎 ☐ 創意寫作

商業競賽

- ☐ 企劃競賽 ☐ 創業競賽
- ☐ 程式競賽

489 個比賽

☒ 綜合排序 ☐ 最高獎金 ☐ 熱門活動 ☐ 依截止日 ☐ 最新活動

110年 炎夏漫活 創意說畫 暑期青少年兒童犯罪預防 漫畫與創意短片徵件活動

有機農業與「?」的連結創意影片競賽

比賽 尚未截止 近期得獎公佈

總獎金: TWD \$210,000

截止收件: 2021/10/25 下午 3:00

50 1 0 老闆娘推薦

110年結合統一發票推行辦理「投稅圖卡通」租...

比賽 近期得獎公佈

總獎金: TWD \$108,000

截止收件: 2021/11/01 下午 5:00

10,730 113 2 老闆娘推薦

累積作品集

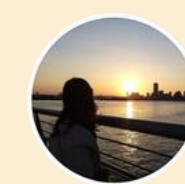
若未來應徵的實習、職缺需要大量的作品集（eg.設計師、剪輯師、社群行銷等）建議可以深入學習 PS、AI、Premiere等軟體的使用與操作，並累積屬於自身的作品集，個人認為比起考取相關證照這點對於應聘更加有幫助。



多利用校內資源

我認為參與學校各單位舉辦的講座、學生社團活動，亦或是跨領域修習其他科系課程、學程，都能為大家帶來收穫，至於校際交換學生計畫則能帮助大家培養國際觀，而圖書館中也有豐富的藏書供學生借閱、學習，以上資源皆可多加利用。





多利用校外資源

ACCUPASS 活動平台

線上、線下講座及活動都在此！

線上課程平台

有些課程甚至是免費的！或者是相當便宜！

Hahow Yotta 9比1 大大學院 PPA academy Udemy Coursera

參加校外組織

STP、資訊種子、百工日記營隊、知識青年幹部培訓

注意事項

此實習求職生存包將於 2021/10/10 從雲端下架，
如有意收藏，請盡快下載。不知道如何從雲端下載
檔案的粉絲，請於 Google 搜尋

 [Google 雲端硬碟 檔案下載](#)

 [One Drive 雲端硬碟 檔案下載](#)

看完了，然後呢？

調整現有的



拿起已經完成的履歷
看看有沒有可以調整的地方

馬上動手做



履歷要常常更新
資料才會最好最完整

限動寫心得



歡迎你把看完的感想
打在限時動態上標記我們！

最後

千萬別忘了

Follow us on Instagram ! 全追蹤起來 !



Ina Wang
@inawang_lifestyle



HR Vava 說
@vava.talk



PPT.note
@PPT.note



justfont
@justfont



人生雞湯罐 LCS
@life_chickensoup



JIN
@_yolo_jin_

實習求職生存包

Thank you

感謝你的收看，有任何回饋都可以跟我們說嘢！

