

社會新鮮人求生術 邱妙行教你寫出吸睛履歷

即時

【記者簡伯學淡水校園報導】「你準備好迎接職場挑戰了嗎？」諮商職涯暨學習發展輔導中心5月8日下午2時30分在B302A，舉辦「社會新鮮人求生術」系列講座首場活動，由寬樂室內裝修股份有限公司業務經理邱妙行，主講「如何打造吸睛的履歷與求職信」，與學生分享實用的求職技巧與資源。

「你理想的生活是什麼？」邱妙行先拋出問題，引導學生從長遠角度思考職涯選擇與生活品質的關聯。她透過退休金試算，說明規劃未來的重要性。例如以65歲退休、壽命至90歲計算，需預備25年的生活費用，進而推估出工作期間每月應儲蓄金額，強調「職涯選擇不僅是找一份工作，更是在為未來生活品質做打算」。

談及履歷與求職信撰寫技巧，邱妙行指出，一封好的求職信應具備三大結構：開場白、過去經歷及核心能力、結語。開場部分須簡潔說明申請動機，中段內容要具體描述個人經歷與專案成果，凸顯與職缺需求的契合之處，結尾應再次強調對職位的熱忱及未來展望，並清楚附上聯繫方式。她提醒，「撰寫內容以真實與簡潔為原則，誇大或不實資訊不僅無益，反而可能失去機會。」

邱妙行分享撰寫履歷的三項小訣竅：首先，避免錯字與冗長敘述，重點須清楚明確；其次，若應徵創意類職位，可搭配作品與推薦人資料，展現個人風格與能力；最後，對於短期工作經歷，若無實質貢獻或內容敏感，宜審慎取捨，避免洩露前公司機密。

除了撰寫技巧，邱妙行也鼓勵學生運用AI工具輔助探索職涯方向。她介紹了「好時光日誌」法，進行自我探索與紀錄，內容涵蓋五元素：活動（Activities）、環境（Environments）、互動（Interactions）、物品（Objects）及使用者（Users）。透過日常生活的觀察與分析，能更清楚了解自身喜好、強項與適合的工作情境，進而搭配AI工具如ChatGPT，進一步整理出更具個人化的職涯藍圖。

在講座尾聲，邱妙行引用了日本樂天集團創辦人三木谷浩史的名言：「1.01的365次方是37」，說明只要每天進步1%，一年後的自己將會成長37倍。她強調，「寫履歷不是一次性完成的任務，而是需要持續精進與調整的過程。」資工四蔡秉宗表示，「畢業在即，履歷撰寫是我目前最迫切想學的技能，讓我對如何呈現自我有了更清楚的方向，下次有類似活動一定還要參加。」



諮輔中心5月8日邀請寬樂室內設計股份有限公司業務經理邱妙行，與學生分享實用的求職技巧與資源。（攝影／范浩群）