

## 職場起手式

# 大學生也要知道的 職場軟實力





# 前言

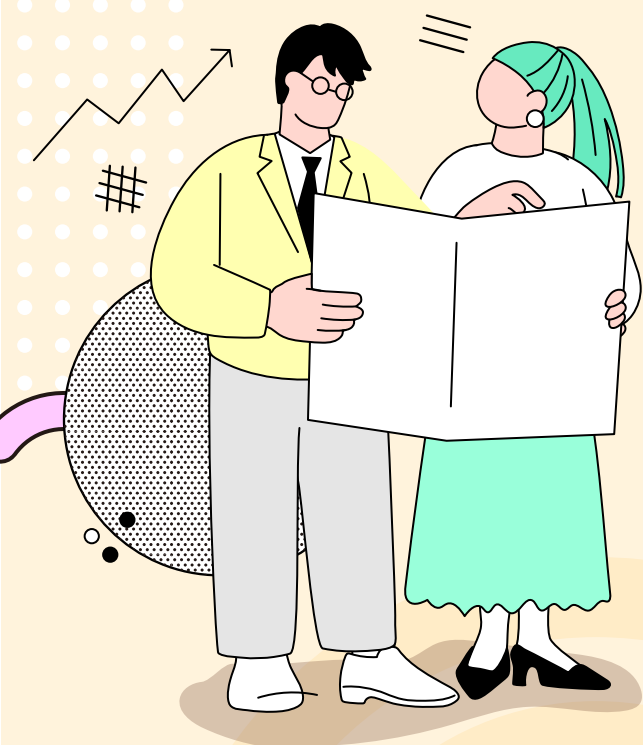
實習就像職場「先修班」！

104大學生IG調查發現，

5成以上大學生預計申請實習，

41%學生想透過實習提升實務能力、

92%認為培養溝通軟實力很重要！



就跟著104大學生

從容進入職場，

把學校沒教的事帶回家！



# 目錄

- 1 實習篩選、收獲及管道 ----- P1-3
- 2 申請實習流程與資料準備 ----- P4-6
- 3 企業溝通軟實力培養 ----- P7-8
- 4 常見情境應用 ----- P9-17
- 5 給大學生的暖心建議 ----- P18
- 6 附件工具推薦 ----- P19



下頁開始收穫！

你可以這樣挑選！

# 實習選擇3重點

- 全程遠距
- 需進入實體辦公室
- 彈性工時排班

工作  
型態

- 寒/暑期
- 學年制

實習  
職務

時間  
長短

- 職務類別（如：行銷、設計、工程）
- 工作內容（如：協助產製社群貼文）



# · 6個實習能獲得的好處 ·

- 1 獲取實習學分，累積經驗與人脈
- 2 瞭解**團隊合作**運作方式
- 3 提早試錯，找出**強項與弱項**
- 4 累積實務經驗，培養工作技能
- 5 學習與同事、主管的**溝通技巧**
- 6 訓練**解決問題**的能力

## 實習 = 職場先修班？

實習不只是走進公司「看看」的機會，而是真正體驗職場的機會！



# 精選實習管道推薦

來這找心儀實習

The logo for 104, featuring the number '104' in a bold, sans-serif font. The '0' is white with an orange outline, while the '1' and '4' are solid grey.

人力銀行

▪ 104Campus

The logo for 104, featuring the number '104' in a bold, sans-serif font. The '0' is white with an orange outline, while the '1' and '4' are solid grey.

104 職涯學院

▪ 實習專區

The Facebook logo, a white lowercase 'f' inside a blue circle.

FB 社團

▪ 工作與實習  
▪ 實習透視鏡

The logo for 104, featuring the number '104' in a bold, sans-serif font. The '0' is white with an orange outline, while the '1' and '4' are solid grey.

大學生

@104student

▪ 實習與打工精選

# 申請實習流程

前

## 申請的準備

### 撰寫專業履歷和求職信

- 重點在於用詞精準、結構清晰
- 根據不同企業或職位做相應調整
- 審視個人社群，保持專業形象

中

## 申請的禮儀

### 發出求職信隨時保持禮貌

- 避免群發信
- 標題內容清楚提及職位名稱和公司
- 具體寫出申請意向

後

## 申請的後續跟進

### 面試邀約回覆

- 迅速回覆，確認時間和地點
- 寄送感謝信，讓企業看到你的專業與成熟度，任何機會來臨可能將成為首選！

# 客製化履歷前置3步驟

## 1. 經歷盤點

列出學經歷，建立個人資料庫

- 近期為主、定期更新
- 以目標和過去經驗連結

## 2. 職務研究

調查職務所需軟、硬實力

- 判斷實習單位重視什麼能力
- 查看職缺敘述 Job Description 呼應自傳

## 3. 素材選取

篩選自身相關性與獨特性

- 相關性：證明個人能力
- 獨特性：個人特色

🔧 履歷分水嶺



# · 4招打造含金量完勝履歷 ·



## 運用**關鍵字、行話**

表現專業性並掌握當前趨勢



## **具體**描述

呈現個人職能



## **量化**成效

數據化呈現一目了然

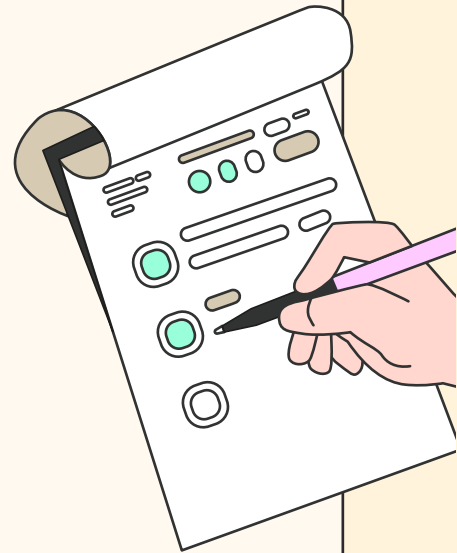


## 整合撰寫架構：**BAR**

Background背景（襯托能力）

Action行動（做了什麼）

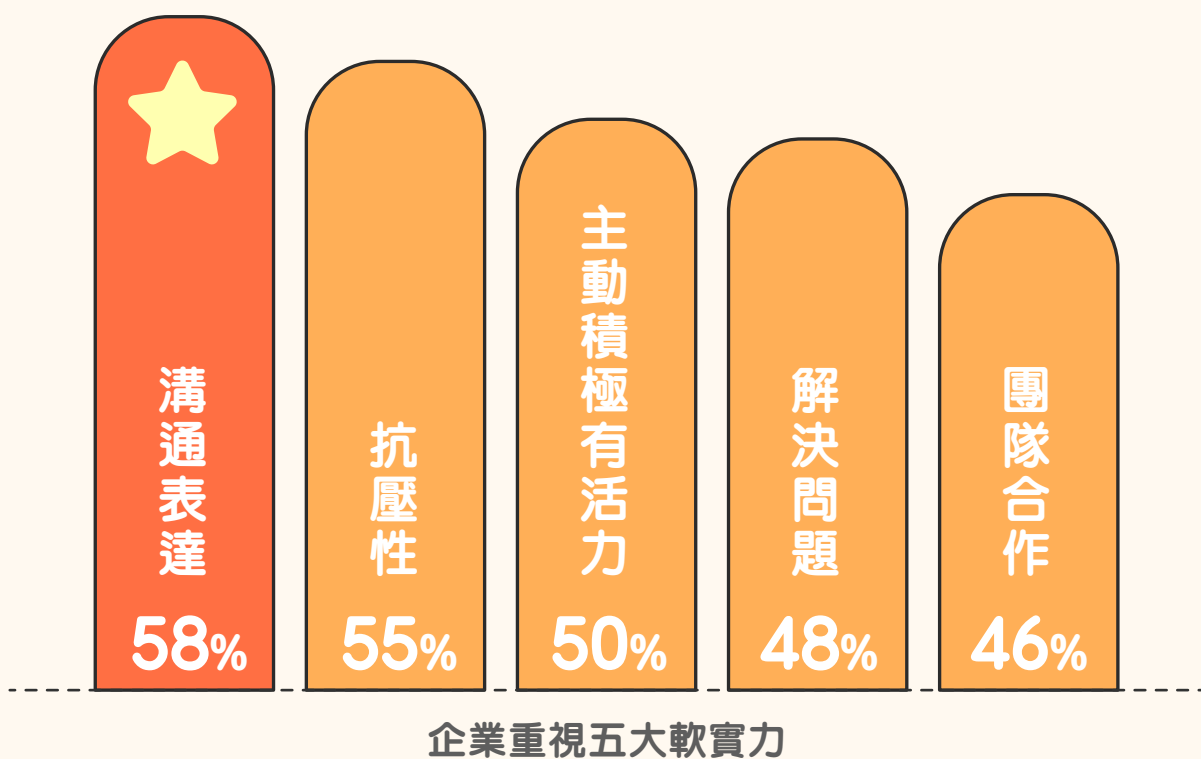
Result結果（突出成果）



# 實習軟實力培養

進入實習後！

企業更在乎**軟實力**中的溝通！



68.8%企業認為，軟實力能讓新鮮人更快適應職場

↓ 具備軟實力 ↓

66.3%企業願意提高薪資，平均提高5.2%！

數據來源：104 人力銀行

# · 5大軟實力提升術 ·

## 溝通表達

### 傾聽後善用比喻

在「說」之前，首重「聽」，  
專注傾聽才能正確回應

## 抗壓性

### 找到抒壓法

找到自己的抒壓法，  
以恢復能量

## 主動積極 有活力

### 找到熱愛的事

找到熱愛的事，自然會主動積極；主管  
交付新任務時，也記得要**適時承擔**

## 解決問題

### 解決問題，報告成果

勿報告問題，解釋原因，掌握**5 WHY**思  
考解方

## 團隊合作

### 不計較時間，樂於幫助

透過團隊合作「覺察」自身不足之處，  
觀察回饋化「軟」實力為硬實力



# 常見情境應用

## 學習職場禮儀讓你更加分

職場學校大不同

有效溝通就是你的**避雷幫手**！

以下**4種**情境，你在實習中可能會遇到…

實體或視訊會議時

發電子郵件時

實體辦公時

使用即時通訊時



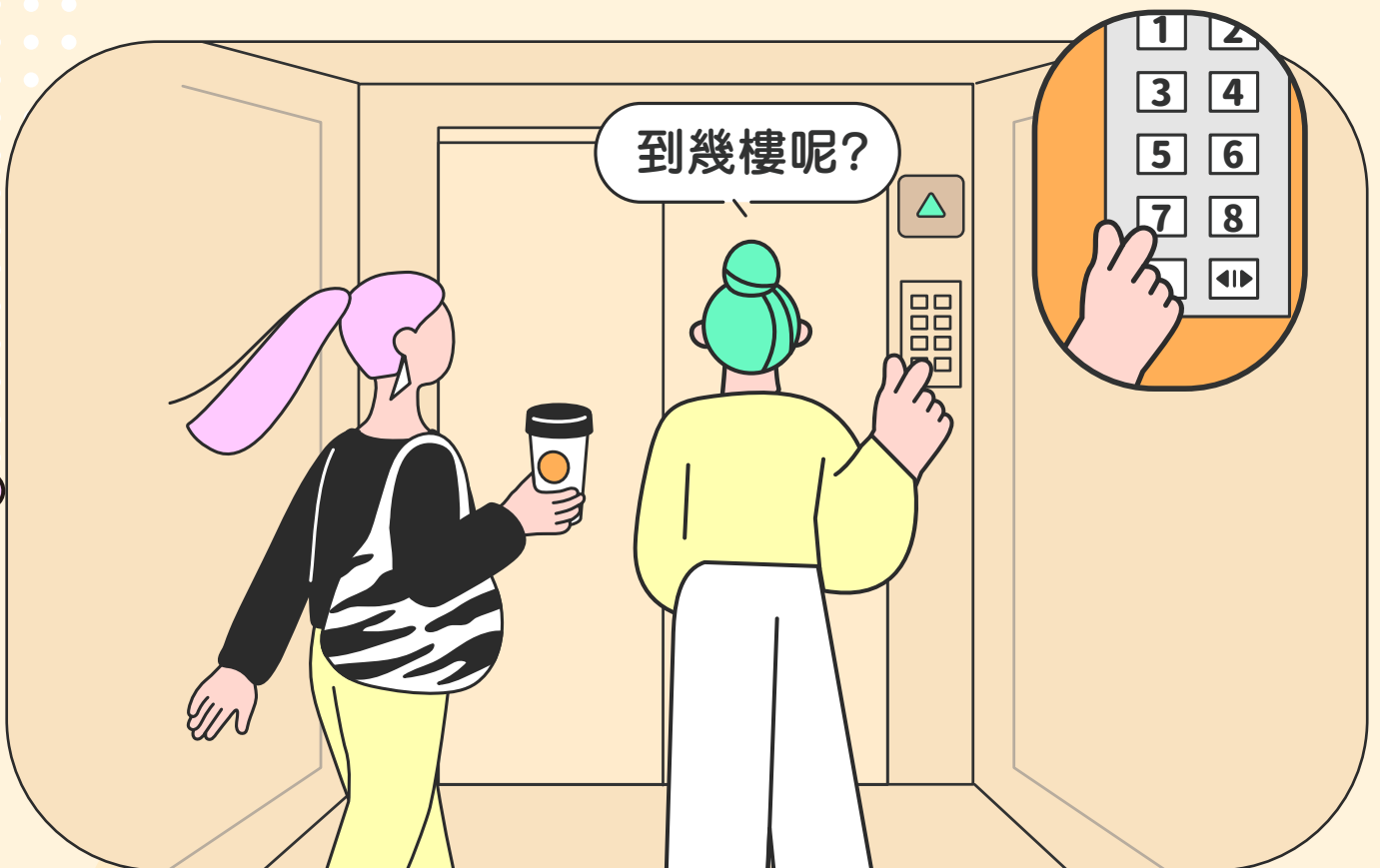
## · 實體辦公 進入電梯時 ·

Q

今天在電梯內人數不多的情況下遇到主管/同事了，這時你該...？

A

正面朝向電梯出口方向 (請見示意圖)，若站立的位置靠近電梯按鍵，需禮貌性回頭詢問其他人預計到達的樓層



## · 實體辦公 進入電梯時 ·

**Q** 在搭乘電梯時，媽媽打電話來關心你實習第一天的狀況，這時你該...？

**A** 先行掛斷，等待出電梯後再與媽媽通話。提醒～不論在電梯還是公共場合，交談時要特別注意音量！



## · 實體辦公 ·

Q

實習生小花稍晚需趕出一份報告，所以必須趕工編輯、奮力產出，不過這時該注意什麼呢？

A

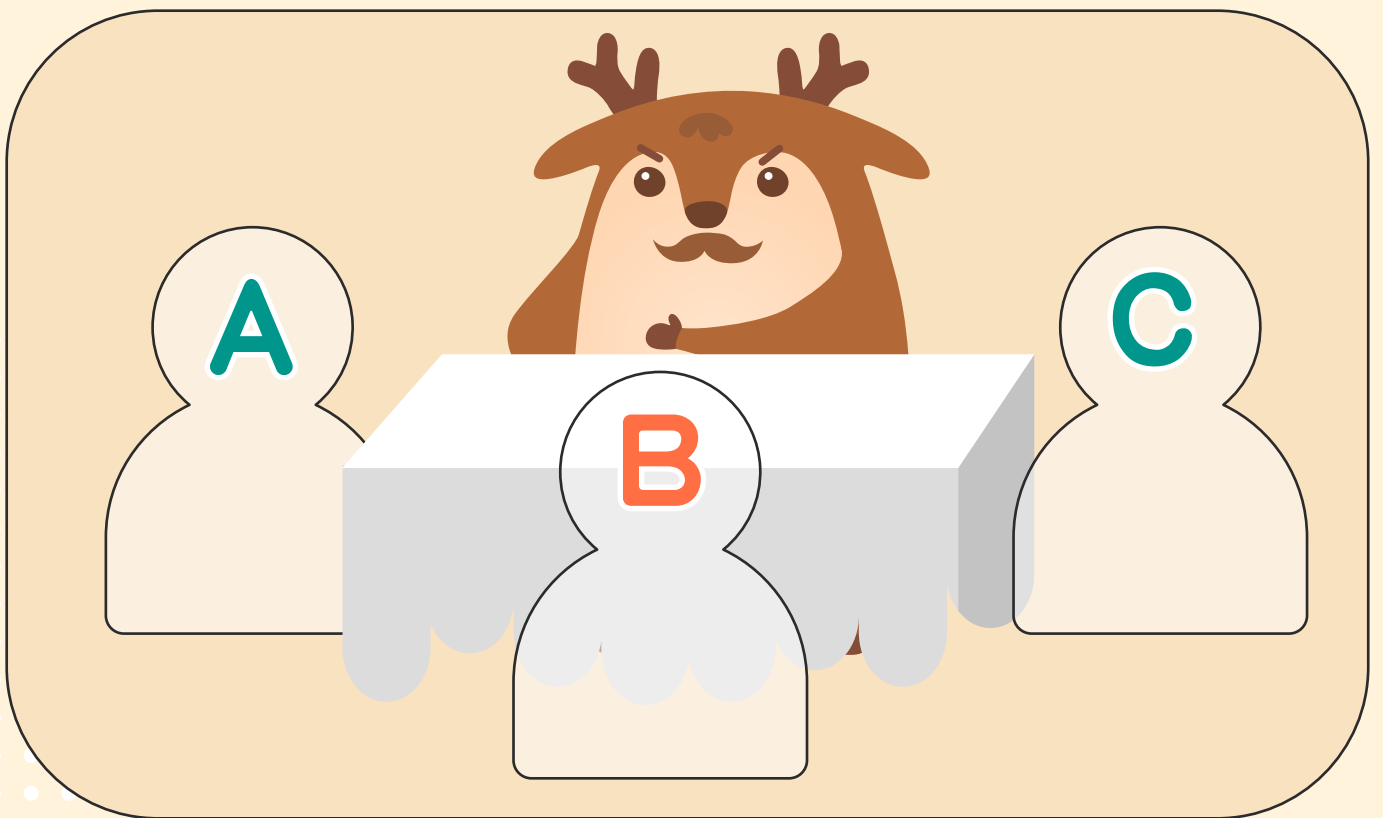
在辦公室內，除說話音量外，手機鈴聲、會發出明顯聲響的個人用品（如：機械式鍵盤）也需特別留意音量大小！



## · 實體會議 ·

Q

如圖，如果是跟主管一對一面談，你該選擇坐在哪呢？



A

如果是**嚴肅**的談話，請選擇 **B 對峙位**；  
如果是**輕鬆**的聊天，可以坐 **A 或 C 直角位**

## · 實體會議 ·

Q

主管請你負責確認這場會議需要的軟硬體設備有無到齊，你該確認哪些呢？

A



簡報筆  
功能都要會



各式轉接頭  
尤其 Apple 產品



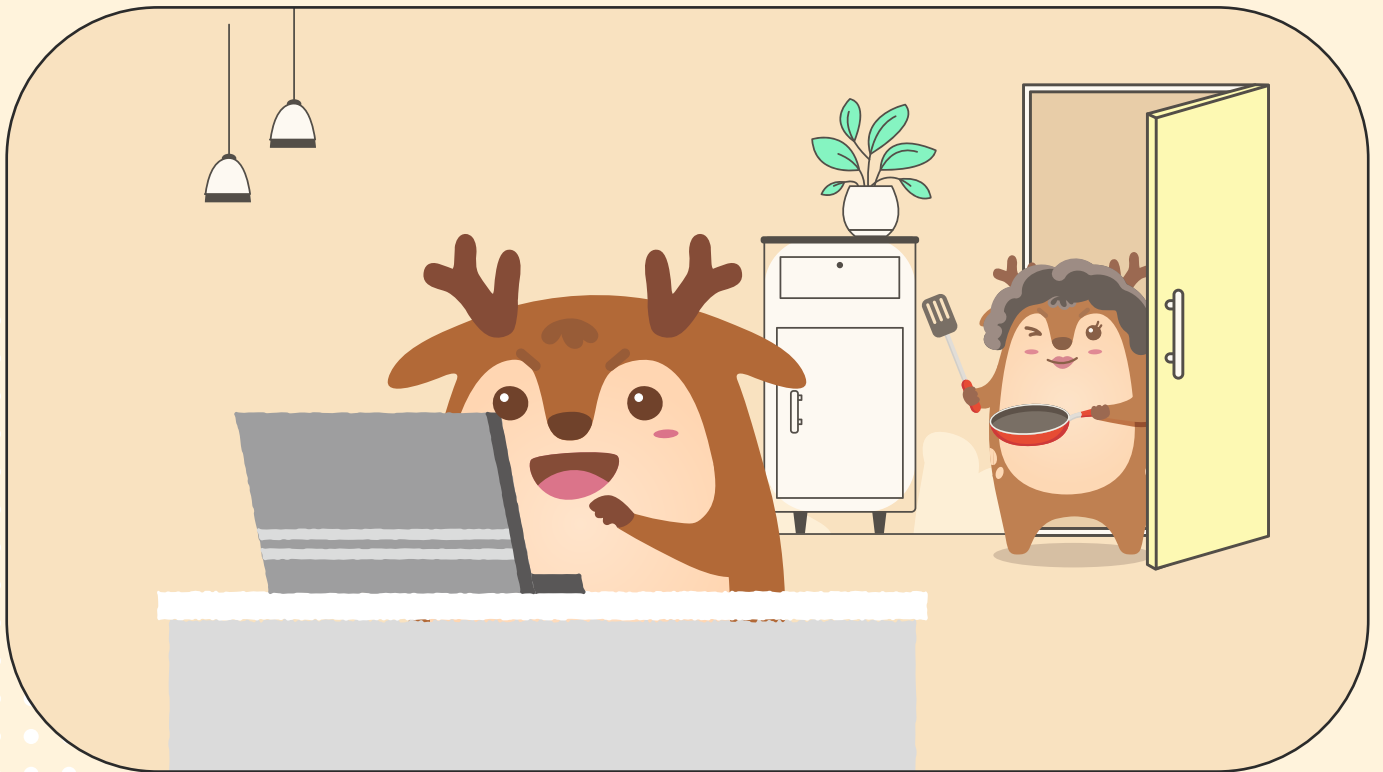
各式線材  
HDMI、VGA

記得！每一項都要會使用～  
若故障也需要知道要如何、找誰排除喔！

## ・視訊會議・

Q

在視訊會議即將開始，家人卻突然從後面冒出，你該怎麼做？



A

清空畫面或立即模糊會議背景，確保處在無干擾的環境，並在未發言時關閉收音麥克風。

## • 電子郵件 •

Q

小花正負責一項實習專案，主管-找頭鹿請小花跟設計部門的同事-阿明確認內容，同時寄一份給主管以及負責這個專案的部門，信件內容如下，請問這封郵件哪裡需要改善？

### 進度報告

收件者 明 阿明同事 ×  
副本 鹿 找頭鹿主管 ×  
密件副本 ● 負責部門 ×

#### 進度報告

阿明 您好，  
我是行銷企劃部的小花，負責  
本次的實習專案，以下連結與  
內容再請您審閱。  
謝謝！

Best regards,  
小花

A

- 主管要求的寄給負責部門應為**副本CC**，**密件副本BCC**則是讓特定的人知道而不想讓郵件相關人員知曉。
- **主旨應清楚**標上日期、事務之進度報告，並在信中**簡單說明訴求**。

## · 即時通訊工具 ·

Q

你在公司群組看到實習生的訊息，你會怎麼修改？

主管



@All

請各組接下來進行專案對接

實習生



笑死差點忘記 收到!^\_-☆

Hi@同事A，有空ㄇ？想問開幕活動的東西，方便嗎🙄

應該很快 一下下就結束~~~~~🙏



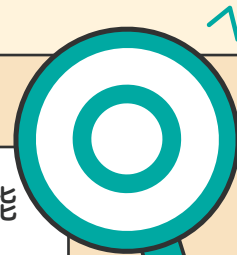
A

刪除不必要顏文字與表情符號，並一次清楚、完整地說明需求。附上時間讓對方知道輕重緩急。

實習生



收到!@同事A 請問今天下午 2 點有空檔能討論開幕活動宣傳事宜嗎?謝謝~





# 給大學生的暖心建議

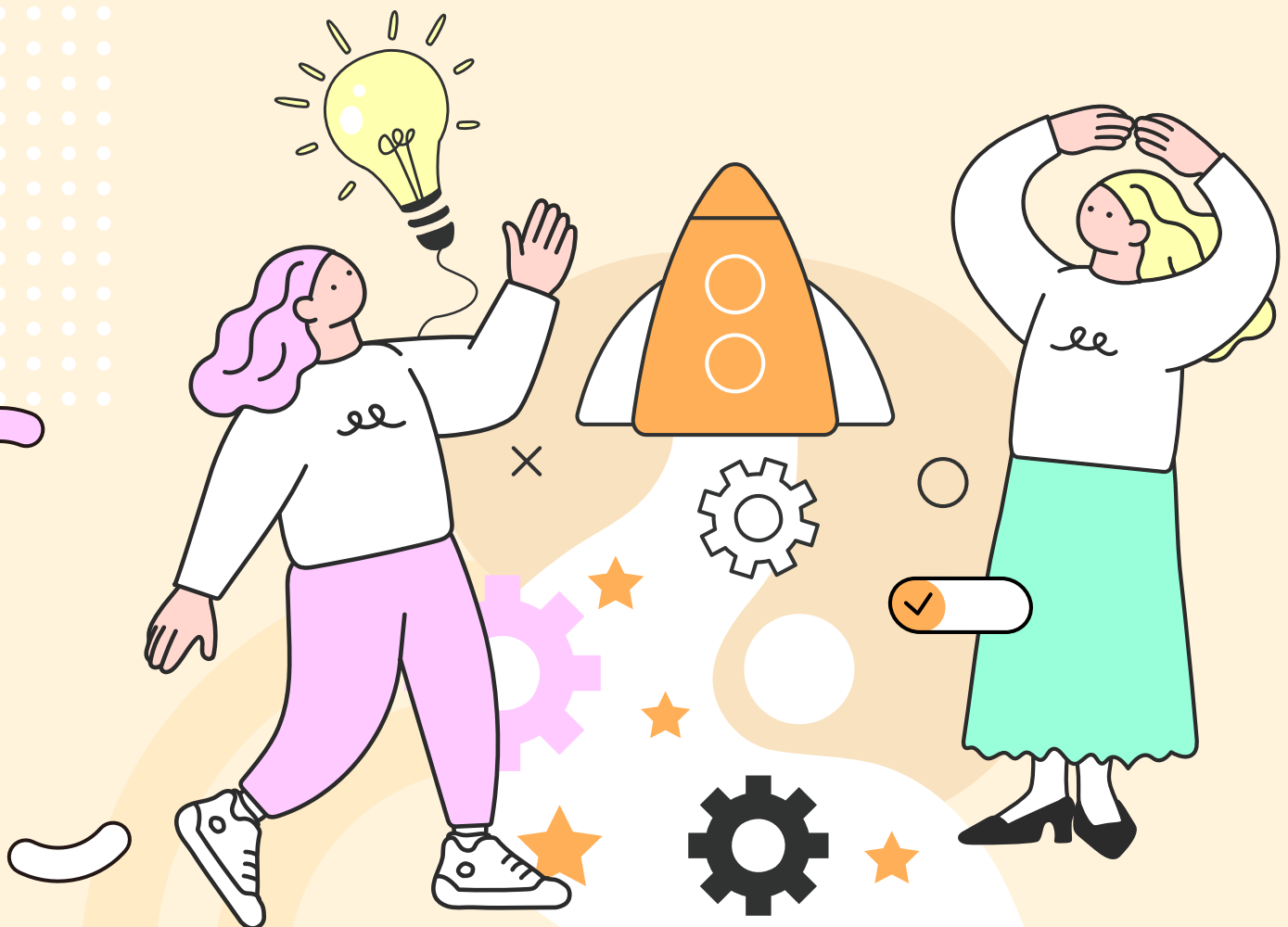
實習軟硬實力都不可少！

硬實力是敲門磚、軟實力則是關鍵！

會做事還不夠，

**會做人**才能更好融入團隊。

充足利用兩者，找到最適合的路！





# 推！更多104 實用工具

## 104職涯診所

求職發問

## 104履歷範本

實例資源

## 104職場力

升學面試求職  
一點就通

### 如果你喜愛這份內容， 快成為我們的粉絲吧！

<
104student



616  
則貼文

6.2 萬  
位粉絲

104人力銀行 大學生

104student

陪大學生找方向 ✨ 成為搶手人才！  
 #大學 chill 嗨嗨 | 大學生趣味新鮮事  
 #帶你飛職場 | 面試履歷技巧、職場經驗分享  
 #大學資訊站 | 大學不可思議、學習資源分享... 更多  
 翻譯年糕

點我追蹤



**Thank You !**

