

中國文化大學社會福利系 實習學生履歷自傳製作說明

注意事項

1. 製作時，你可以分為兩份文件來製作，也可以將這兩份文件合為一份文件。
但一定是先履歷後自傳。
2. 文件上，只要有三頁以上（含三頁，不包括封面），就要**編頁碼**。
3. 要製作封面（含封底，封面不是資料袋的封面），封面（封底）請選擇較有厚度、淡色彩的紙來製作（但不是卡紙或者壁報紙）。
4. 在封面之後，先**加上目錄**，再放履歷和自傳的資料。
5. 目錄請參考範本。
6. 不論內頁或者封面，不能太喧賓奪主，配合機構性質。
7. 內文的字號請用 12，標題的字號請用 16，<<履歷>>、<<自傳>>的字號請用 24。
8. 行高請調整為**最小行高 22**。
9. 如果你在撰寫上，有任何問題，歡迎你與同學或學長姐討論，或者到系上與老師討論。
10. 照片用彩色證件照（**不可用生活照**）。
11. 至於履歷、自傳撰寫的部分，說明如隨後幾頁：

中國文化大學社會福利學系

00 學年第 0 學期期中實習

OOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO

(機構全名)

學校系級：

申請學生：

連絡電話/手機：

E-mail：

目 錄

一、 履歷	1
二、 自傳	2
三、 實習計畫書	3
四、 歷年成績單	4
五、 選課清單	5
六、 附件	

履 歷

■ 姓名： ○○○○ ■ 性別：○

■ 生日： 民國 年 月 日

■ 通訊資料：

家裡 電話：() _____

住址： _____

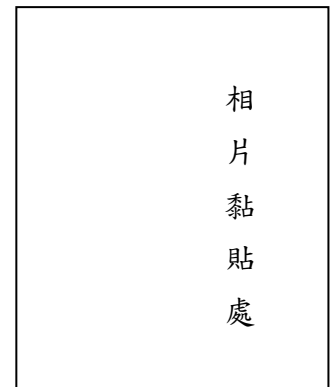
學校 電話：() _____

住址： _____

暑/寒假 電話：() _____

住址： _____

手機： _____



■ 經歷：(含義工實務經驗、榮譽事蹟，**排列順序由現在到以前。**)

2008年3月--2008年5月 台北伯大尼兒童之家課輔義工

2007年7月 文化大學幼幼社服務隊…….

2006年9月--1999年1月 社會福利系一年級班級總務幹部

■ 語言能力：（請以**色彩填滿**標示）

國語 台語 客家話 英語

台灣原住民語，請說明_____族語言

其他，請說明_____

■ 學業成績（成績還未出來的或是正在修習的，不用打出來）

大一上學期總平均： _____ 社會福利概論成績： _____分

大一下學期總平均： _____ 社會工作概論成績： _____分

大二上學期總平均： _____ ○○○○○○成績： _____分

大二下學期總平均： _____ 社會個案工作成績： _____分

大三上學期總平均： _____ 社會團體工作成績： _____分

■ 已修或正在修之社會福利專業課程：

(如沒有修習過該類別相關課程，該類別就不用寫)

(一)、社會工作專業必修：

個案工作、團體工作…

(二)、已修習過之課程：

醫務方面：○○○、○○○

兒童方面：○○○、○○○、

青少年方面：

老人方面：

身心障礙方面：

婦女方面：

家庭方面：

非營利組織方面：

社會保險方面：

其他：福利行政、社會救助、…

(三)、正在修習之課程

醫務方面：○○○、○○○

兒童方面：○○○、○○○、

青少年方面：

老人方面：

身心障礙方面：

婦女方面：

家庭方面：

非營利組織方面：

社會保險方面：

其他：福利行政、社會救助、…

■ 興趣、專長：

■ 性格特性：

履歷部分撰寫要點說明：

1. 請依據附件格式製作。並貼上照片。
2. 經歷部分，請註明起迄年月和職稱（或事蹟），請參考舉例部分。年代則需要按照順序，**由後往前推**。
3. 學業成績部分，請分別列述自己在大一、大二、大三上下學期符合機構要求的基礎科目成績（請參酌系上公布的機構條件）。至於社會福利專業課程部分，則只要列出曾經或者已經選修的科目名稱，不需要列出成績。
4. 倘若可以的話，興趣專長也儘量以和實習有關的項目優先註明，再註明其他的興趣和專長。
5. 性格特性部分，請儘量以健康、正向的性格來做描述，但請不要過份誇大。

自傳部分撰寫要點說明：

1. 自傳的撰寫請儘量以分點加小標題，再加以文字描述來表達。
2. 自傳的內容，可以下列項目分點：

(1) **家庭狀況**：簡述個人狀況、家人現況及相互關係，家人或者家庭對你的重大影響。特別是對你的生活哲學、個人信念的養成。

(2) **成長經驗**：成長過程當中的重大事件、做事態度觀念的養成。

你可以依照成長過程的不同階段，如幼兒期（如小學前的幼稚園）、小學、國中、高中等各階段的成長事件。**儘量以挑選一兩件事件的內容、收穫作具體的陳述**。事件可以小到和要好的同學吵架復和，心愛的玩具壞了或被偷了，…等，收穫的描述也不要只是含混籠統地說「給我很大的收穫」或是「使我得到很大的成長」，而是要清楚地說明獲得什麼樣的成長，例如「知道即使擔任班長，擁有指揮同學們的權力，卻也必須學習如何和班級同學們溝通的能力」都比前面的說法好。

(3) **社團/志工/活動經驗**：特別指對實習相關的課外經驗，例如：社團經驗、義工經驗、專長、社會福利機構的相關活動(如飢餓30)經驗等。

儘量以針對你所要實習的機構特質來作為撰寫的方向，對於社團經驗、義工經驗等，也要說明你的收穫是什麼和社會福利有什麼相關。

(4) **專業課程修習**：以申請機構為目標，說明自己的相關修習課程。如果你想要到兒童福利機構，列出自己相關的課程例如兒童保護、兒童福利、家庭動力等。成績如果傑出，更要特別註明，內容都正向積極。