



TAIPEI PUBLIC LIBRARY

# 終身微學習 資訊站

Vol.36

## 職涯創新致勝力





# 思維轉型， 才能攜手打造數位人才生態系

撰文 / 黃呈智\_Yourator營運長

工作是大多數人生命中很重要的一部分，人們總是投入許多時間、資源在工作上，但這麼多年來，為什麼大家在找工作的方法上，好像都跟幾十年前一樣，既傳統又枯燥，沒進步也沒什麼變化呢？

科技進步的很快速，當人手一臺智慧型手機，不論在車上或在路邊，我們會看到，每個人都在滑手機滑個沒完沒了，在手機上看著 IG、TikTok，接受大量圖片影音聲光效果刺激。與此同時，這些滑著手機的人之中，還是有一定比例的人，會在紙本報章雜誌上拿著紅筆圈選工作機會，這真的是非常怪誕，且讓人難以理解的一件事。但稍微用心思考一下，我覺得就也不難理解了，過去在我們父母親那個年代，工作大多會被當成是賺取收入，讓家庭溫飽的一個手段，當時的人在選擇工作時，會評估的條件很單純：薪水多少、地點在哪、每天工作時間、我個人條件是否符合等等……。但隨著經濟成長、教育普及、社會福利愈加完整健全的情況下，當生存和溫飽對大多數人來說，都已經不再是首要問題的情況下，「工作」開始有了不同的意義，除了謀生以外，人們在選擇一份工作，會開始思考工作環境、氛圍，是不是自己所嚮往的，也會評估自己能否認同企業的文化、理念、價值觀。

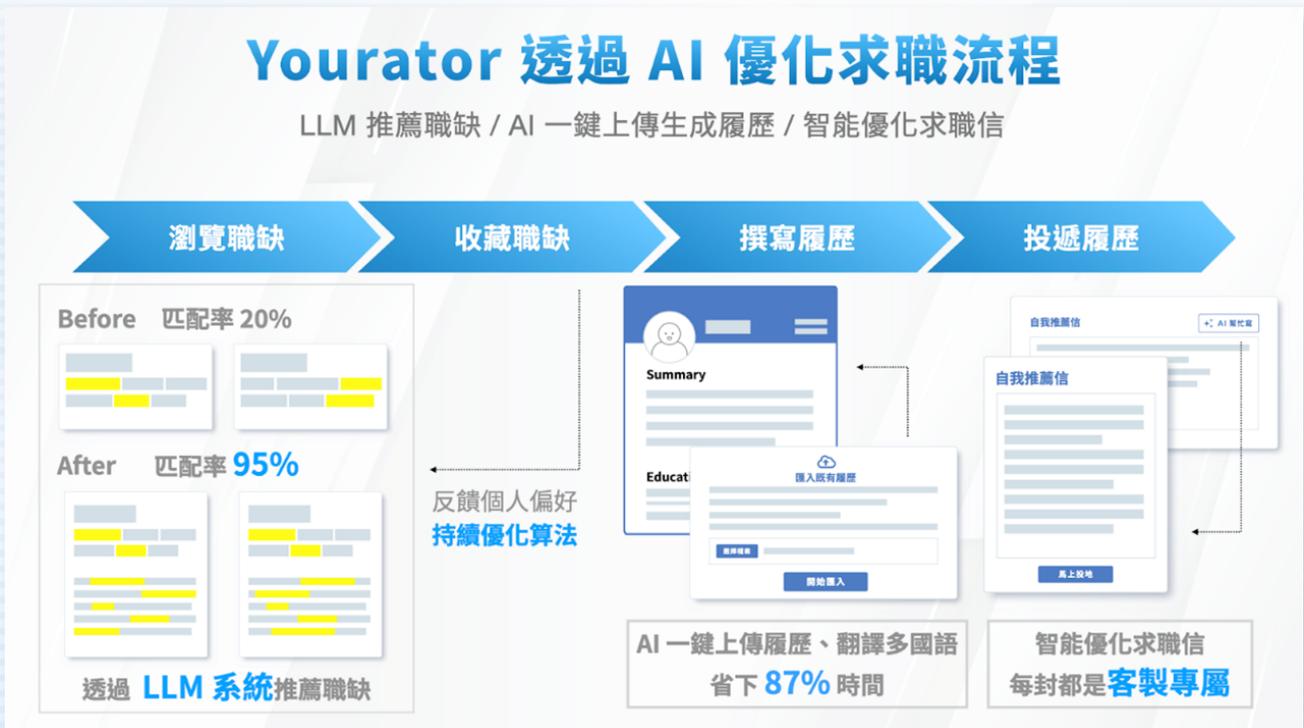
大部分人對工作所秉持的態度可分為以下三種：「差事」、「職業」、「事業」。如果把工作當做一種事業，那麼人會覺得自己的工作就是在實現自己的抱負，你不是為了其他目的才做這份工作。秉持著這種工作態度的工作者已把自己的工作當做一份天職，比起其他只把自己的工作當做一份差事的人，前者能從工作中得到更多的快樂。即便時代進步，但還是有人會將工作當成「差事」，做為謀生的工具，這樣的人，在紙本報章雜誌上找工作，也就不那麼令人意外了。但這邊我想討論的是，其他那些把工作當成「職業」，甚至是「事業」的一群人，他們真的有足夠多足夠好的求職平臺去找工作嗎？

我想答案是否定的，也正是因為這樣，才會讓 Yourator 這樣的數位人才求職平臺有了生存的空間。Yourator 期待讓求職者，能夠看到更多職涯可能性，為此在整體產品設計上，與傳統求職平臺之間有三項主要差異：

## 一、整合 AI 應用協助求職者找工作

求職是一件很辛苦的事，求職平臺透過整合 AI 功能，可以有效幫助求職者更快完成整段求職流程。透過 AI 演算法，幫求職者媒合出更合適的職位，同時也運用 AI 大型語言模型，幫求職者一鍵生成履歷，或是直接上傳現有履歷，我們再透過 AI 做字元辨識匯入履歷，節省求職過程中寫履歷的時間。而在履歷寫完後，要投遞相同性質的職務時，求職信也需要做些微調，這也交給 AI 來寫就可以了。

過往這些要花很多時間的行政文書作業，都可以由 AI 來取代，這些省下來的時間，可以用來蒐集資料、準備面試，與企業有更深度的交流，也讓公司更完整的認識和了解自己，找到更適合自己的工作機會。



▲ Yourator 整合 AI 功能，優化求職流程與體驗

## 二、讓求職者更能認識企業的文化價值觀

在平臺的職缺頁上，先不描述工作內容，而是讓求職者先看到公司的影音、照片內容，讓求職者第一眼先看看公司辦公環境、窗外的景色、未來的同事，看看公司都去哪員旅，平時又會舉辦些什麼活動。徵才頁面上的文章內容，除了公司品牌行銷內容外，也希望增加更多由員工視角來分享的故事，這樣對未來加入的夥伴來說，會更貼近真實情形。近年求職者愈益重視職場環境是否有符合DEI<sup>1</sup>、ESG等概念，9成以上的求職者，會優先考慮加入符合DEI的企業。



▲ Yourator 以影音圖片為優先的職缺徵才頁面

<sup>1</sup> DEI全稱為「Diversity, Equity and Inclusion」，意指多元、公平、共融的工作價值。

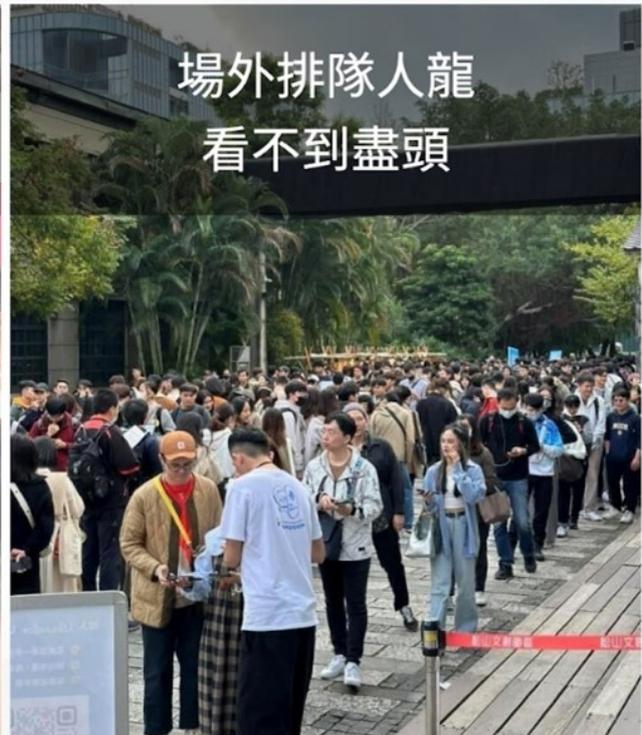
### 三、聚焦數位產業，透過線上線下整合行銷擴大影響力

半導體產業是臺灣重要的經濟命脈，不過數位網路新創，是臺灣近年開始高度重視，並投入大量資源支持的重點產業。為此國家發展委員會，還成立了「Startup Island Taiwan」國家級新創品牌，幫助臺灣新創企業能夠在海外市場建立網絡。

而 Yourator 從創立之初，就高度聚焦在數位新創產業，集合這群有最豐沛創新能量的新創公司，在平臺上各自展現其雇主品牌、企業文化，集中資源吸引對新創企業感興趣的新世代數位人才。在平臺上，數位新創企業與數位人才交互拉動流量，自然形成飛輪效應，讓整個數位職涯生態系不斷的成長與壯大。同時也定期舉辦大型的數位職涯博覽會，活動前兩個月，連續不斷在線上社群宣傳曝光，而活動當日，把上百間數位新創和上萬名數位人才帶到實體空間場域，進行實體交流，促成大量成功媒合。

人是非常複雜的，所以在提供任何服務時，我們很難全都要，而人才媒合服務更是要同時平衡雙邊的需求，用更細緻的方法來分眾，採取更針對性的深度經營，我們相信這會是更好的做法。

#### 數位職涯博覽會 參與人數新高 15,000 人



Yourator

▲ Yourator 數位職涯博覽會現場排隊人潮

從馬斯洛需求層次理論來看，人的行為動機由低層次到高層次分別是生理、安全、愛與歸屬、自尊、自我實現，滿足初階需求後，會再進展到高階需求。在已開發國家，生理和安全層次大多已被滿足，人在思考「工作」這件事的時候，大多都已不再是思考溫飽層次的問題，更多都是在追求歸屬感、自尊、自我實現的層次。對求職者而言，良好的薪資條件與福利，已不足夠，必須要發自內心對企業產生認同感，才會願意投入身心、貢獻所長，和企業攜手打拼、共同成長。

工具是死的，人是活動的，數位轉型浪潮來襲，各位企業主更應該在思維上提前轉型，以人才為本，從人才出發思考，才能吸引到認可企業理念的人才，在快速變動的市場中維持競爭優勢，讓企業永續營運下去。

借用唐鳳部長在 Yourator 活動上的致詞做為結語——企業的企上是一個人，有人則企，無人則止。願數位產業中的企業主能打造更好的企業，讓人才都能適才適所，一起壯大數位職涯生態系，也共同為臺灣社會帶來更大的影響力。



### 黃呈智 Disney

前商業思維學院營運長  
前ACCUPASS活動通 | 營運行銷副總  
前Accupai雲攝影 | 共同創辦人暨營運長

專長是商業開發、商務策略，10+ 年互聯網經驗，經歷過萬人大公司和10 人小新創，曾負責營運 200 多萬會員的互聯網平台，YoY營收成長最高達 500%。目前在 Yourator 帶領三個 BU 的業務團隊，以顧問式銷售提供客戶全方位人才招募解決方案。在商業思維學院、ACCUPASS 均有從 0-1 內部創業、發展新服務的成功經驗。

本篇文章之圖片由作者提供

# 外商工作怎麼找？

## LinkedIn必勝求職技巧，讓好缺自然找上你

撰文 / 職來直往 Miss莫莉\_職場作家

我時常在大專院校及企業教授 LinkedIn 的課程，也很推薦即將步入職場的新鮮人，一定要辦一個 LinkedIn 帳號找工作，以利日後轉職和培養有效人脈，如果您已經是職場老鳥，更應該積極經營這個社群平臺，因為這裡有為數不少的外商公司以及中高階職缺，相較於坊間人力銀行，LinkedIn 能夠主動觸及想要結交的人脈，打破人力銀行只能單方面投遞的限制。

還記得剛畢業的時候，我在人資領域的恩師許書揚總經理，要求大家在臺科大講座的課堂上，去辦一個 LinkedIn 帳號，那時候剛畢業的我，還沒感受 LinkedIn 的效用，因為新鮮人或大學生在這裡找工作相對困難。不過工作兩三年後，時常會有許多跨國企業的招募人員或是獵人頭來私訊我工作機會，也時常會有各領域的業界人士主動加我為好友，只要保持一顆開闊的心胸，你會在這裡結交到許多弱連結，LinkedIn 這個平臺可以類比為商務版的臉書。

### 增加業界能見度的方法

- 1.定期發文2-3 天(現職工作心得、Know How、職缺)
- 2.觀摩業界Key Man 爆文，下方留言區互動
- 3.私訊心儀公司招募人員、總經理，建立好友關係
- 4.主動跟知名獵才公司合作，掌握最新隱藏好缺
- 5.20% 商業合作貼文、80% 利他型貼文

很多人問過我，開設帳號後，我應該被動的等待企業來挖角，還是主動出擊？我會說無論在任何一個求職平臺，要求職成功，唯有積極主動，才能獲得贏得你想要的機會。回想起幾年前，我曾經主動聯繫某一家管顧公司的資深顧問，主動發訊息說我對他任職的公司感興趣，後來顧問剛好也知道我是誰，閒聊過後，我不僅得知面試的情報，甚至還因此獲得面試的機會。我時常跟學生說，你用我的方法就能成功啊！很多學生明明很優秀，卻說我怕太過主動顯得很唐突，事實上根本不會，人們求職失敗，通常是有心魔。

我時常覺得臺灣人在求職這件事情上，相比西方人顯得太過害羞及臉皮薄。事實上，好工作不會從天而降，是需要用對方法、找對人脈、實力俱全，許多人之所以覺得工作難找，說到底是用錯通路，沒有搞清楚求職的底層邏輯，永遠都是人脈優先於履歷。而想從 LinkedIn 脫穎而出的關鍵，只要找出關鍵人物，並加入好友，主動發訊息打招呼，並毛遂自薦就能成功。這篇文章就跟大家分享四個技巧，幫助您在 LinkedIn 成功被關鍵人物挖掘，並有效經營個人品牌。

## 動手打造高辨識度LinkedIn履歷

### 一、定期發文展現附加價值

首先，大家一定要有一個認知，那就是 LinkedIn 是一個經營個人品牌的好地方，我身邊有許多很會經營 LinkedIn 的朋友，多數會固定時間發文，或一周發個兩到三篇文章或貼文，這些素材可以是你寫的專欄文章，或是你在特定領域的見解，如果能助人利他的內容就更好，通常能獲得更多的分享，有了一篇爆文後，通常更容易被很多企業挖角。

我有一個好朋友叫 Alan，是一位優秀的獵人頭主管，他的 LinkedIn 就經營的很好，他時常會提供職缺以及分享文章。我當初會認識他，是一位美國朋友介紹的，我主動加他為好友時，他的社交態度及姿態，值得臺灣求職者學習，他會主動打電話給你，問你想找什麼工作、需要什麼幫助，他甚至為了將獵人頭的工作做到極致，還會主動給人職涯建議，我從他身上，學會最重要的一刻就是助人利他，你會得到更多意想不到的機會。



## 二、寫對關鍵字增加搜尋上的曝光

至於要如何找到心儀工作，這個跟寫履歷表的技巧很雷同，舉例而言，如果你今天想應徵人資相關的工作，就必須先去找人資的工作說明書裡，有沒有什麼常見的關鍵字，然後在你的 profile 中大量提到這些關鍵字，並結合你的工作經驗！如此操作，當招募人員想找適合的人選時，你的關鍵字越精準，篩選出來的結果，就會讓你的簡歷排在越前面，因為這是系統設定，造就這樣的結果。

此外，我還會在技能的欄位，新增應徵職位相關的技能，舉例來說，我是一位專欄作家，就會新增寫作相關的關鍵字，例如：編輯、內容行銷、寫作等等，而這些技能詞彙，最好是以英文呈現，因 LinkedIn 的招募人員，不侷限於臺灣人，還會有外國人，因此，寫對英文關鍵字會是搜尋成效最好的。

## 三、參考國外名校履歷範本

另外，我發現許多職場人士，在大學時代，沒有聽過求職講座，以致即使有了一定的資歷，卻因為英文履歷寫不好，失去外商的面試機會。不過我有一個獨家的方法，可以寫出優質的英文履歷，那就是上 LinkedIn 搜尋國外名校的優質範例，我特別建議大家可以參考香港大學及哈佛大學 MBA 會員的履歷，看完優秀的人怎麼寫後，開始進行模仿，如此一來，你的英文履歷就會越寫越好，因為所有的學習，都是從模仿做起。

一般來說，英文履歷常用的字組及搭配詞是差不多的，許多名校的寫作多半是以三到五句話，描述自己的產業經驗、專業能力、職能、證照，若畢業於名校，更要特別在簡歷中，提及畢業於哪所大學，因為校友的關係及力量，多半能帶來許多好的工作機會，我在工作多年後，就受惠於同校學長，得到一份還不錯的管顧合作機會。

## 四、放上親切有笑容的照片

當文字層面都已經到位時，我通常會建議學生，可以去拍一個半身形象照，因有照片的LinkedIn簡歷，瀏覽機會是大幅高於沒照片的履歷，為什麼？因為當你沒有放上照片，很容易顯得自己像個職場菜鳥，而形象本來就是門面，外商徵才又一定會看外表，雖然企業不會坦承這件事情，但我的其中一位老闆，跟我說過一句話，他說一個人在乎形象代表自律，拍一張好看的照片，絕對值得投資。

臺灣其實有許多韓系照相館，都能以物超所值的價格拍攝形象照，建議求職者可以半年至一年拍攝一張半身形象照，若要積極求職，建議可每一年拍一張新的照片就夠了。千萬不要放上自拍照、學士照，顯得青澀又不專業，更會讓你毀了面試機會，也切記別過度修圖，有可能引起人資主管的反感，把握大原則，不要失真即可。



## LinkedIn 的照片選擇

- 大頭照
- 半身形象照
- 近半年正裝照
- 親切有笑容



▲ 四種適合的照片，可以增加求職好感度

如果能做到以上四點，我相信找到外商還是國外工作都不會是難事，LinkedIn 不僅有很多外商中高階職缺，更是你毛遂自薦及經營個人品牌的優質管道，好好善用它，絕對在你轉換跑道時，直接贏在起跑點！人家還在投人力銀行時，你就找到工作了，祝福大家，都能善用 LinkedIn 讓自己找到好工作！

### 職來直往Miss莫莉

臺師大人資所畢業。曾任職外商公司人資、人力銀行主編、大學講師等工作。2021 年以著作《看穿雇用潛規則，立刻找到好工作》，榮登 Momo 商業類冠軍。

- IG : [missmolly0803](#)
- FB粉絲團：職來直往Miss 莫莉

本篇文章之圖片由作者提供



# 從零開始，請 ChatGPT 幫我們生成一份客製化履歷

撰文 / 林鼎淵\_生成式 AI 創新學院發起人

在人才市場上，「人」就是商品，包裝精美的容易溢價，賣相較差的容易折價。所有想要的一切都要靠自己主動爭取，在職場懂得「包裝」才有更多機會！儘管寫履歷跟優化履歷是一件費時費力的事情，但如果你想要找到一份好工作，一份優秀的履歷能增加你被看見的機會。如果不知道怎麼寫履歷，又或是太久沒更新履歷，不妨跟著文章的步驟操作，先用 ChatGPT 生成一份合格的履歷，讓 AI 成為你的職涯推手。

 小提醒：請勿將個人、公司的隱私資訊洩漏給AI。

## STEP 1：了解履歷要具備哪些資訊

筆者過去擔任面試官的時候，常常會看到求職者的履歷提供了太多非必要的資訊。像是很多人都喜歡用：「自己從和樂的家庭長大……」作為開頭，又或是全部都用陳述句，這會導致閱讀起來相當費力，讓人找不到重點。從面試官的角度來說，他期待的是能在最短的時間分辨這個人是否能成為公司或自己團隊所需要的人才。

所以相比於講故事，用條列的方式呈現，更能容易讓面試官在短時間認識你。

下面我先列出一份求職履歷該有的基礎資訊：

1. 個人基礎資訊：姓名、個人照片、職稱、聯絡方式
2. 自我介紹：列出最能代表自己的 4 ~ 6 個能力，並附上相關實例佐證
3. 技能：專業技術、專案管理工具、證照、其他技能
4. 學經歷
  - 公司
    - ◆ 任職機構、部門與職稱、任職起訖時間
    - ◆ 代表性專案、實際工作內容
  - 學校
    - ◆ 學歷、實習經驗、畢業論文（專題）

## STEP 2：向 ChatGPT 提供基礎資訊生成履歷

相信大家對履歷要具備的基礎資訊並不陌生，畢竟大部分都是人力銀行的必填欄位。實際上，很多時候困擾我們的真正問題是：「知道有哪些東西要填寫，但不知道怎麼寫比較好？」如果你有這種問題，就讓 ChatGPT 幫你一把！

下面提供一個 Prompt，你只要將工作年資（5年）、工作經驗（2個）、目標職位（前端工程師）換成自己的，就能生成一個參考用的履歷範本。

請以下面的履歷格式，幫我填充有[5]年工作年資、[2]個工作經驗的[前端工程師]資訊：

基本資料：

- 職位：[目前職位]
- 工作經驗：[工作經驗年數]
- 最高學歷：[學校名稱/科系]

專業技能：

- 主要技能/工具：[列出專業技能、工具或平台]
- 其他相關技能：[其他技能或證照]

工作經驗

- [公司名稱]
  - 職稱：[您的職稱]
  - 工作時間：[工作起訖時間]
  - 代表性專案
    - [專案名稱]
    - 工作內容：[您的職責或專案細節]
    - 成果：達成的成果為[具體的成果或影響]
    - 使用技術/工具：[如有用到特定技術或工具，可列出]
  - [專案名稱2]
  - [結構同上]
- [公司名稱2]
  - [結構同上]

### ／ Prompt 小技巧

- 用符號標示可替換的內容：這邊用 [] 符號來標示使用者與 ChatGPT 可以替換的內容。
- 向 AI 提供期待輸出的格式：透過提供履歷的格式讓 ChatGPT 來填充細節。



## ChatGPT

### 基本資料:

- 職位: 前端工程師
- 工作經驗: 5年
- 最高學歷: 國立台灣大學/資訊工程學系

### 專業技能:

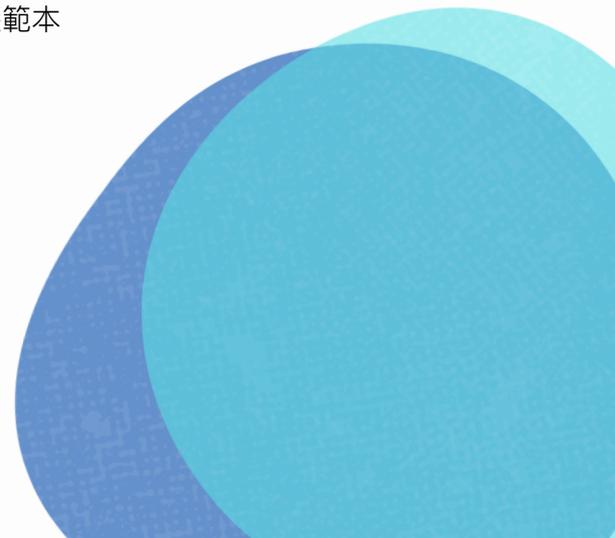
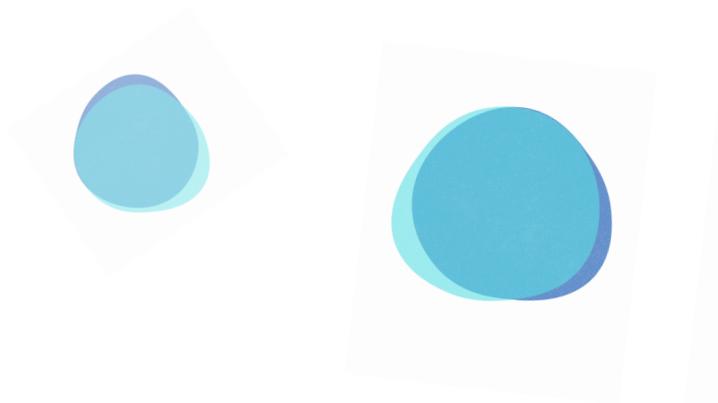
- 主要技能/工具: JavaScript, React, HTML5, CSS3, Redux, Angular, Node.js
- 其他相關技能: Git版本控制、基本SEO優化、網頁性能優化、使用者體驗設計

### 工作經驗:

- ABC科技有限公司
  - 職稱: 前端開發工程師
  - 工作時間: 2019年4月至2021年12月
  - 代表性專案:
    - 線上教育平台
      - 工作內容: 負責開發互動式學習界面, 改善用戶互動體驗
      - 成果: 提高用戶參與率40%, 顯著提升客戶滿意度
      - 使用技術/工具: React, Redux, WebSocket
    - 電子商務網站
      - 工作內容: 開發產品展示頁面, 並優化結帳流程
      - 成果: 加速結帳流程速度, 降低用戶放棄購物車比率達30%
      - 使用技術/工具: Angular, Node.js, Stripe API
- XYZ創新解決方案公司
  - 職稱: 高級前端工程師



▲ 圖 1 : 用 ChatGPT生成的履歷範本



### STEP 3：請 ChatGPT 優化履歷、找出亮點

獲得 ChatGPT 生成的履歷範本後，相信大家對履歷的資訊要如何填寫會更有頭緒。這邊我們可以先將內容替換成自己的，但具體的專案名稱、公司、姓名等涉及隱私的資訊可以先不要改上去，因為接下來我們要請 ChatGPT 來幫我們優化履歷、找出亮點。

你只要將職位（前端工程師）與履歷要生成的語言（繁體中文）改成期待的，並在最後貼上自己調整過的履歷即可，Prompt 結構如下：

請扮演一名[前端工程師]，你是一位擅長展現自己優勢的求職者，請根據以下要求撰寫一份能在面試官眼前脫穎而出求職履歷：

1. 請使用[繁體中文]撰寫
2. 所有技術和專有名詞都使用[英文]呈現
3. 請優化描述，並添加具體量化的資訊增強履歷可信度
4. 在基本資料後加上[自我介紹]，以列點呈現 5 個有小標題的履歷亮點，再呈現工作經驗與專案

要優化的履歷如下：  
[貼上你調整過的履歷]

#### ／ Prompt 小技巧

- **角色扮演**：讓 ChatGPT 扮演某個領域中擅長面試的專家。
- **語言轉換**：你可以指定履歷要呈現的語言，中文、英文、日文、韓文都可以；但建議自己要看得懂，否則容易鬧笑話。
- **資訊統整、優化**：要求 ChatGPT 從履歷中找出亮眼資訊，並針對細節優化。

## ChatGPT

基本資料:

- 職位: 前端工程師
- 工作經驗: 5年
- 最高學歷: 國立台灣大學/資訊工程學系

自我介紹:

### 讓 ChatGPT 幫你找出履歷的亮眼資訊

1. 技術專精: 精通 JavaScript, React, Angular 以及 Node.js, 能夠獨立或團隊合作開發大型互動網站。
2. 專案成果: 在各個項目中成功提升系統性能達50%及降低頁面載入時間20%。
3. 使用者經驗提升: 透過改善前端設計及流程, 提高用戶參與率40%, 並顯著提升客戶滿意度。
4. 效能最佳化: 擅長利用 SEO 和網頁性能優化技巧, 有效提升網站可見性及速度。
5. 團隊合作與領導: 領導團隊開發多個關鍵專案, 優秀的溝通技巧與團隊協作能力。

專業技能:

- 主要技能/工具: JavaScript, React, HTML5, CSS3, Redux, Angular, Node.js
- 其他相關技能: Git, SEO優化, 網頁性能優化, 使用者體驗設計

工作經驗:

- ABC科技有限公司
  - 職稱: 前端開發工程師

▲ 圖 2 : ChatGPT優化後的履歷

如果你對優化後的履歷不滿意, 也可以透過後續的對話引導, 讓他朝著你期待的方向優化, 比如: 「請為每個成果加上具體量化數據。」

## STEP 4：讓 ChatGPT 扮演面試官來挑毛病

經過 ChatGPT 的優化後，其實這份履歷已經合格了；至少從旁觀者的角度來看還挺專業的。但從面試官的角度來看也是這樣子嗎？過去我們需要向前輩諮詢，又或是碰壁才知道履歷有哪些地方要改進；但現在我們可以請 ChatGPT 扮演面試官來審查這份履歷。這邊我就讓 ChatGPT 扮演指定產業（金融）的面試官來審查求職者（前端工程師）的履歷，找出其中不足的地方，Prompt 如下：

請扮演[金融]產業最嚴苛的[前端工程師]面試官，審查下面履歷的每個細節，找出可能存在的漏洞與資訊不足的地方。

[貼上你的面試履歷]

### 請 ChatGPT 扮演面試官



#### ChatGPT

作為一名來自金融產業的嚴苛前端工程師面試官，我會注意到以下可能的漏洞與資訊不足之處：

#### 1. 具體技術詳情和框架應用的深度：

- 您提到精通 JavaScript, React, Angular, 和 Node.js，但未詳述在這些技術上的具體專業深度或特定功能實現。金融行業特別重視數據安全與交易的實時性，應說明您如何利用這些技術應對高安全性和高性能要求。

#### 2. 金融行業相關經驗的缺失：

- 您的履歷中沒有明確提到任何金融行業的相關經驗。金融技術前端開發通常需要遵守特定的合規性和安全標準，比如 OWASP 安全原則、PCI DSS 標準等。缺乏此類經驗可能會是一個疑慮。

#### 3. 專案描述的具體性與量化成果：

- 專案描述中提到的成果如 "提高用戶參與率40%" 或 "系統性能提升50%"，這些數字雖然看起來很有說服力，但缺乏背景數據支持，例如基線性能數據、參與前的用戶參與率等。
- 對於金融產業而言，對於數據的處理、報告的準確性和透明度極其重要。您應提供更多關於如何計算這些指標的方法及其有效性的說明。

#### 4. 技術棧的選擇與理由：

- 在使用 React, Angular, Vue.js 等技術時，未說明為何選擇這些技術及其對於特定專案的適用性。金融應用程序常常需要處理大量的實時數據和具有高可用性的需求，技術選型應基於這些具體需求。

#### 5. 安全性考量的缺乏：

- 金融行業對於網頁應用的安全性要求非常高，您的履歷中幾乎沒有提到如何處理安全性問題。例如，應該提到如何實施 XSS, CSRF 防護措施，或者如何設計防止資料洩露的安全措施。

▲ 圖 3：ChatGPT 扮演面試官挑出的問題

了解履歷有哪些不足之處後，你可以請 ChatGPT 再扮演回求職者的角色（前端工程師），讓他參考面試官提出的不足之處來優化履歷。

請扮演一名[前端工程師]，了解面試官提出履歷[存在的漏洞與資訊不足的地方]後，針對這些點給我具體的優化範例，以增加面試機會，但不要無中生有。

## 切換回求職者的角色給予優化建議



### ChatGPT

當然，作為一名尋求金融產業機會的前端工程師，我會針對面試官指出的漏洞和資訊不足之處進行以下優化：

#### 1. 具體技術詳情和框架應用的深度：

- 我會增加描述我的技術專精程度，特別是在處理高性能和安全性要求上的經驗。例如：“在使用 React 和 Redux 進行狀態管理時，我專注於保證應用的反應速度和資料流的安全性，特別是在處理數據加密和用戶認證方面。”

#### 2. 金融行業相關經驗的缺失：

- 雖然我沒有直接在金融行業工作的經驗，我會強調與金融相關的技能，如：“我具有堅實的 Node.js 和 Express 背景，這讓我能夠設計和實施伺服器端 API，這些 API 遵守 OWASP 安全準則，能夠處理大量的交易數據。”

#### 3. 專案描述的具體性與量化成果：

- 我會提供更詳細的數據來支持我的成果，例如：“在電子商務網站專案中，我重新設計了產品資料庫查詢，減少了資料庫負載，將商品頁面的加載時間從平均 2.5 秒減少至 1.5 秒。”

#### 4. 技術棧的選擇與理由：

- 在技術選型上，我會明確解釋為何選擇特定的框架或工具，如：“選擇 Vue.js 來開發企業資源規劃系統是因為其輕量化和易於集成的特性，能有效支援模組化的開發方式，提高開發效率和應用的可維護性。”

#### 5. 安全性考量的缺乏：

- 我將提供具體的安全措施例子，例如：“在所有的前端專案中，我都實施了內容安全政策 (CSP) 和跨站請求偽造 (CSRF) 保護，並在用戶輸入處理上應用 XSS 防護技術。”

▲ 圖 4：ChatGPT 扮演求職者給予的優化建議

### ／ Prompt 小技巧

- **角色切換**：ChatGPT 可以在同個對話中做角色切換，透過自問自答的方式，激盪出更優秀的結果。

## STEP 5：把履歷送出前要做的檢查

雖然用 ChatGPT 生成面試用的材料很輕鬆，但還是有幾點要提醒大家：

1. **資訊正確性**：請確保履歷中呈現的資訊都是正確的，因為 ChatGPT 有可能生成虛假資訊，專業的部分要靠自己把關。
2. **履歷真實性**：如果你靠 ChatGPT 產出「具體量化」的資訊，請記得調整成真實的；並且一定要能舉出實際證據，不然被面試官問到就完蛋了。
3. **內容流暢性**：ChatGPT 生成的中文內容可能會有念起來不順暢、用字遣詞不符合臺灣文化的問題，請自行調整。
4. **自己要看得懂履歷**：如果靠 ChatGPT 把履歷翻譯成英文/日文/韓文等其他語言，請一定要看得懂翻譯後的履歷。

在製作履歷上，ChatGPT 只是擔任加速、優化的角色。實際面試時，這份履歷代表的是你自己，只有你能對自己負責。

最後，祝大家都能找到自己理想的工作。

### 林鼎淵 Dean Lin

Nexusguard Software Specialist、生成式 AI 創新學院發起人、商業周刊專欄作家、科技島駐站專家，同時也是全臺第一本 ChatGPT 應用專書《ChatGPT與AI繪圖效率大師》作者。

曾於商業周刊、遠見雜誌、T客邦、MasterTalks 等平台開設過 AI 課程，也受邀至中華電信、中華郵政、甲山林、群益證卷等企業擔任內訓講師。職涯中培育過多名工程師，專注寫 (1)最新技術 (2)團隊合作 (3)工程師職涯的文章，目前出版過 5 本專業書籍。

Facebook：[林鼎淵](#)

個人部落格：[林鼎淵](#)



本篇文章之圖片由作者提供

# 打造你的理想職涯， 從探索優勢開始



撰文 / 李冠萱\_BetweenGos 創辦人

想到「理想的職涯」，你會想到什麼呢？

想到升遷？加薪？創業當老闆？

其實成功有很多元的樣貌，而你也有屬於你的理想職涯。

身為創辦人及職涯教練，透過經營 BetweenGos 職涯服務平臺的八年多以來，訪談超過 300 位優秀的職場工作者、帶領超過 5,000 位學員找到職涯目標。

有人成功跨領域轉職到理想的產業、有人爭取到海外機會、有人在下班時間開啟了充滿熱忱的斜槓身份、有人開始了自己的事業……，儘管成功的職涯面貌是如此多元，但在大量與人才對話的過程中，發現擁有成功職涯的大家有一個共通點，那就是「發揮自己的優勢」。

▼ 職涯探索工作坊，透過系統性課程設計，協助你在職涯旅程中少繞點路。



首先，我們先來定義一下：

## 優勢到底是什麼？

優勢是在特定情境下被純熟運用的結果。而這個結果往往會讓人處於相較有利的位置，也能讓人產生成就感、自信、滿足等正向積極的感受。如果更白話一些，當我們說「你在這件事上很有優勢誼！」通常有些背後的意涵：這件事你不只做得好，你可能還做得比大部分的人好，所以讓你具備了更靠近成功的機會。

那優勢是如何形成的呢？優勢形成通常是以下三件事的總和：

1. **擅長**：透過做自己擅長的事，因為做得好會獲得外部肯定，累積內在自信
2. **喜歡**：擁抱興趣，這份熱忱會化作動力，讓自己堅持更久
3. **你願意投入時間鍛鍊**：喜歡且擅長外，更善用累積的力量，讓這件事產生複利效果

關於**第一點「擅長」**，應該是最直覺的。這件事我越擅長，就越可能成為我的優勢。

**第二點「喜歡」**的背後，我想要特別強調的其實是「動力」。我們在找工作或是找尋目標的時候，常常會第一時間思考：「我的能力可以對應哪些工作？」，比較少反過來思考「工作中哪些元素會引發我的動力？」我想邀請你回想一下，過去有沒有任何時候感覺：這個工作任務你也不是做不到，但就是提不起勁來做它？相反的，有一些事情，可能不是當下一定得做的任務，但你卻會想要優先做它？

我們在工作中時常低估了「動力」對我們的重要性。沒有動力時，即使能力符合，你也可能發現這件事不斷被你拖延、擱置，行動力變低；但如果你充滿動力，即使你的能力還不足，你也會想要趕快學習，因為過程也會讓你很開心！而這就是「喜歡的力量」，喜歡的力量常常是我們內在的驅動力，讓你更有執行力，也加速你的優勢累積並堅持更久！

**第三點「願意投入時間鍛鍊」**，想要強調的是「累積的力量」和「主動性」。一件事如果沒有持續投入，就很難有大幅度的進步。相反的，如果我主動的持續投入，不只進步得更快，也更容易因為累積的經驗或作品被看見，進而爭取到想要的機會。「喜歡」會讓你持續投入，「願意投入時間」又帶給你進步和累積，互相加成之後，又會回到第一個步驟，讓自己更「擅長」，打造一個良好的正向循環。

創造優勢的起點，就是打造自己的正向循環。

## 要如何找到自己的優勢呢？

聽過很多同學和我說：「我沒有優勢。」

我都會回：「不可能！每個人都有自己的優勢，你可能只是還沒發現而已！」

要找到自己的優勢，關鍵在兩件事「**了解自己**」與「**花時間投入鍛鍊**」。

**關於了解自己：**我們需要知道自己喜歡什麼？專長在哪裡？天生的特質又是什麼？透過盤點這些關鍵要素，我們就能夠更了解自己的潛能，也會開始看見努力的方向。

**關於花時間投入鍛鍊：**我們需要知道我們對應的目標是什麼？什麼樣的環境更適合自己？屬於我的優勢策略又是什麼？然後開始透過有意識的鍛鍊，來增加自己的優勢與機會。

## 實際該怎麼探索自己的優勢呢？

我們可以從三大面向開始來建立自己的「優勢思維」：

- **價值觀：**盤點自己最重視的核心價值觀，因為這些價值觀形塑了你這個人。找到這些核心價值觀，能幫助你挑選適合自己的企業文化、理念與環境。

問問自己：喜歡現在的工作環境、共事夥伴嗎？喜歡的話，為什麼？不喜歡的話，又是為什麼？和你的哪些價值觀抵觸了呢？



- **職能**：你的職能是你在團體中所貢獻的能力，而這些能力時常決定了我們在團體中會站在哪個位置。掌握自己的職能，會大大影響自己在團體中的發展。

問問自己：你現在在工作當中最常使用的能力是什麼？他對團隊的貢獻是什麼？你喜歡他發揮的樣貌嗎？有沒有其他想發揮的能力，還沒有機會發揮？

- **天賦**：天賦是我們與生俱來的特質、偏好、傾向，而這些天賦當中時常藏有我們的動力與優勢。了解自己的天賦傾向，能更深度地了解自己，為自己做出更適合自己的優勢策略。

問問自己：有哪些事在你投入時感覺時間過得特別快？有哪些事你學得比別人快？做得比別人更好？這些事當中，有哪些你可以多做一些呢？

希望透過以上價值觀、職能、天賦的探索與提問，讓你對優勢有初步的了解。探索自己與探索優勢是長期的，培養起優勢思維，將帶領你建立起內在指南針，指引你往適合自己的理想職涯前進，為自己做出更好的選擇，然後發光發熱。

職涯的路上一起加油！

### 李冠萱 Grace

BetweenGos 創辦人

- | Gallup 國際優勢認證教練
- | 紐約大學 整合行銷碩士 畢業
- | 政治大學 斯拉夫語學系 畢業

深耕職涯發展議題 8 年多，透過 BetweenGos 幫助超過 5,000 位學員確立職涯目標，累積諮詢超過 400 位個案，具豐富「課程設計」、「諮詢經驗」，擅於發掘學員潛力特質，和學員一起突破盲點找到嶄新機會。

- 網站：[BetweenGos](https://www.betweengos.com/)

本篇文章之照片由作者提供



# 擁抱你成為媽媽的弱勢， 你就會找到自己的優勢

撰文 / 獵頭媽咪 Amy Pang\_「99種媽媽的生活網站」創辦人

說起生了小孩後，給你的工作帶來的負面影響，我想你一定可以洋洋灑灑列出很多——有了必須早點下班，才能早點帶孩子上床的壓力；孩子生病不能去學校、沒人能照顧的情況時不時地影響著你的出席率；更別說你被孩子剝奪或擾亂的睡眠……

成為媽媽後的某一年，我讀到哈佛大學商學院第一位臺裔女教授黃樂仁出版的《隱性優勢》，看完之後深受啟發，因而打定主意要用力的擁抱「媽媽」這個職場世俗上認定更偏向缺點的身份。

我結合我的工作職稱跟這個身份，給了自己一個綽號叫做「獵頭媽咪」，於 2021 年正式架設了自己的網站「99種媽媽的生活」並成立了臉書粉專「獵頭媽咪的深夜時間」。同時開始更積極的在獵頭常用的專業型社群平臺 LinkedIn 上 曝光，至今在 LinkedIn 上已經有超過 40,000 人追蹤，過去一年以每天平均增加 50 位的速度在成長。



也許以上數字，放到其他社群平臺並不算什麼。但某一天我突然注意到，我在 LinkedIn 有追蹤一些其他也很積極曝光的獵頭同業，還有頂尖公司的高層或新創公司創辦人，追蹤人數都比我少，不知不覺中我成為臺灣獵頭界追蹤人數的領頭羊。甚至目前為止，我也還沒看到其他 LinkedIn 臺灣用戶追蹤人數超過我。

這邊想補充一下，大多數獵頭在 LinkedIn 上是以分享職缺資訊、產業動向、專業導向的文章為主；而我是有點反其道而行，主要是分享我在職場或育兒上的學習、思考、收穫，穿插著工作、99種媽媽的生活育兒訪談，以及我與孩子互動的文章。我一直認為在 LinkedIn 分享跟職場不相干的內容，對一個獵頭是有很高風險的，因為可能會有人覺得我不專業，但我就是任性的想在這個有點冷冰冰的平臺，加上一點「人」的味道。

以結果來說，我似乎做對了什麼，但連我都好奇地想知道，為什麼這麼多人想追蹤我？與許多跟我私訊互動的網友們詢問後，得到的回答是「因為感覺你比其他獵頭更像個人」這樣一個讓我哭笑不得的答案。

擁抱了「媽媽」這個身份後，以往那些工作跟生活之間模糊不清的界線，漸漸變得清晰起來。沒小孩時，可能會為了能跟人選通上電話，委屈求全的加班；現在的我則是會勇敢地提出「晚上需要照顧小孩，能否跟你約中午或其他時段？」。

曾經跟人選之間的話題只侷限在工作，現在遇到的人選，有小孩的會彼此交流一下育兒經或小吐苦水；沒小孩的人選，甚至會說看了我跟孩子的互動，還想當我的小孩。總歸是多了一個話題，多了一點人跟人之間本來就該存在的溫度，有了更多的關係連結。上述這一切，都是當初靈光乍現，給自己取了個有趣的綽號的我，從來沒想過的。

如果你覺得，我的經驗不適用於你，我經營的「99種媽媽的生活」平臺，預計訪談超過99種不同職業背景的媽媽，呈現媽媽們有小孩前後的差異、給新手爸媽的建議等等，目前已訪談超過50位媽媽，把所有受訪者「做媽媽的時數」加起來，總共已經超過240萬個小時了，我想你會找到你能參考的對象。



而近期有一個受訪者，是在換日線有專欄的「外商媽媽 / Mrs. MAMAA」，她的經歷我也覺得特別值得分享給你。

這位媽媽在知名的外商公司 Microsoft 微軟任職16年，在外商高壓、高強度的工作下，成為媽媽後，她曾經開會開到脹奶衣服濕了一大片，甚至深夜在家邊親餵母乳邊主持會議，才讓她痛定思痛，決定做出改變。

隔天她到公司跟主管說「開始找人接替我的位置吧，我如果不離職，可能就會離婚了。」主管當然不肯了，她是公司大力栽培的高階主管接班人，但她沒有一絲猶豫，很堅定的看著主管說：

**「完全不需要考慮，沒有任何晉升比我的家人更重要。」**

**「我是為了生活而工作，不是為了公司。」 (I work for a greater life.)**

主管才終於放棄遊說。

你可能認為，她因為這樣的妥協，後續在職場上失去了往日的光輝？不，且讓我繼續分享她接下來的發展。她在公司內轉到一個可以遠端工作的全球總部職位，暫時卸下管理職。而過程中，她偶然發現遠距工作型態超級適合偏內向的她，工作效率大幅提升。八年後她晉升為二寶媽、工作上重返管理職，接任亞洲區副總經理，並在 2022 年接受內部轉調擔任部門高階主管，創建新的亞太區約 100 人團隊。

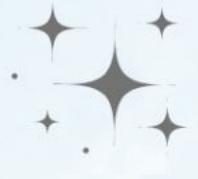
她很自豪有媽媽這個身份，並覺得是個為生涯歷程加分的優點，育兒的過程就像隨著孩子再一起長大了一次，內力大增。她也認為，任何人生裡的角色都蘊含豐富的學習，並能互相加乘相輔相成，包含「媽媽」這個角色。身為媽媽讓她在公司作為主管，有比單身沒小孩時更強大的同理心與心理韌性。人生若是一個修行的道場，為人父母是可遇不可求的好課題。

當然，我很清楚不是所有的工作可以遠端。但關鍵點是，你有沒有向內去探索自己內心的需求，或者你有沒有問過自己在你的生命中，對你來說真正重要的是什麼？我想，成為媽媽，是一個很好的契機點，很容易讓你開始反思上述問題。而當這些問題的答案，你已經了然於心，那麼我相信你生活的每一天，都會是很踏實且幸福的。

期待我們一起在99種媽媽的生活裡，不追求做100分的媽媽，在實現自我的路上，我們只做「最好的我們」。

你不只是媽媽，還是「你自己」。

謝謝你花時間讀完這篇文章，我想我們會是彼此的「媽己」，我們都不只是媽媽，還要互相提醒，我們還要保有最重要的——自己。



### 獵頭媽咪 Amy Pang

職業是獵頭，身份是媽咪，平常活躍於專業型社群平臺 LinkedIn，不只聊工作也談育兒。熱門文章系列包含 #我在總經理身邊的日子 #獵頭媽咪聊職場 #獵頭媽咪談育兒 以及 #獵頭媽咪的街頭面談 等。

「99種媽媽的生活」是 Amy 經營的網站，也是她業餘進行的專案，目標達成 1000 位育兒訪談，結合獵頭所聞 1000 位職場面談，述說超過 1000 個故事。



# 躋身 AI 人才，為職涯精彩加分

撰文 / 編輯小組

史丹佛大學人本人工智能研究中心 (HAI) 發布的《Artificial Intelligence Index Report 2024》，透露人類對 AI 未來發展抱持的態度憂喜參半。人們擔心工作被 AI 取代，但同時 GenAI 的問世其實也創造了嶄新的工作職位。不可否認現階段的 AI 工具大幅提升了工作者的生產力與工作品質，各個產業對於 AI 應用人才可說是求才若渴。



## 北市圖「AI世代職場力再升級」市民生活講座

誠如職涯顧問艾琳老師講座中的洞見：「AI不會取代人，取代你的是會用AI的人」。即使是文科背景，也無須過度擔心 AI 會剝奪自己的工作機會，應該反過來運用 AI 工具取代繁瑣的工作，將精力投注在真正創造價值的項目。如 Claude AI、ChatGPT、Gemini 可以協助企劃的靈感發想、檢查文案錯誤；自動化工具 RPA (UiPath、Zapier、Make) 可自動觸發條件、複製貼上、整理表格，提高流程效率和準確性；Manychat 聊天機器人則能自動回覆留言、傳送訊息，省時省力也不易出錯。



▲ 「探索 AI 時代下的職涯挑戰與機會」講座，講師分享如何運用AI工具找到職涯發展方向。

國立政治大學創新國際學院呂欣澤助理教授也在本次系列講座中，分析 GenAI 為教育現場帶來的翻轉。從撰寫程式 (ChatGPT)、圖像生成 (Stable Diffusion & DALL-E) 到影像創作 (OpenAI Sora)，掌握提示工程技術 (Prompt Engineering) 就可以讓 GenAI 工具幫助您產出滿意的成果。下圖即為現場學員在引導前後改善 Prompt 所得出的影像成品。

## 可愛寶可夢

我們來畫一隻可愛寶可夢

請看看下面兩張截圖，看看你學到多少新的詞彙



Poker fury, long-tailed, large-eared Pokemon, five eyes, blue lips Two red blushes Yellow. Pair of ears. Pokemo, yellow face, fat body, red hair Yellow, stripe, two ears Sweet Colorful Yellow body color, big ear, a short tail green, cat, leaf The tail is like a lightning bolt with a pointed tip Cute with weapons, energy balls, shining and human like Love, cute



draw a pokemon, with following features: Fluffy Sparkling Playful Cheerful Cuddly Petite, tail, lightning, cute, ears 1. Cute 2. Powerful 3. Mysterious 4. Versatile 5. Friendly

▲ 「AI革新教育：生成式智慧的啟示與挑戰」講座，與會者共同運用 AI 工具創作圖像。

至於如何獲得不被 AI 取代的關鍵能力？葉丙成教授受邀於 Y's Day 「週三青年日」會中表示，培養自主學習的能力，成為終身學習者，並時時保持好奇心是關鍵。對人的敏感度，與客戶建立信任關係，這是 AI 無法企及的。人類擅長洞察問題，而 AI 則能高效解決問題。善用 AI 創造價值，工作將不僅僅是賺一份收入，人類有望從被動「接受」工作轉而「創造」工作，活出充滿熱情的自我人生。

### 「職涯探索指南」 主題書展

臺北市立圖書館「職涯探索指南」主題書展於5月1日起至6月30日止，在總館1樓書展區展出，歡迎民眾到館閱覽，亦推薦利用北市圖Ebook Taipei電子書，使用電腦或是手機線上借閱。從本次書展中讓我們一同探索個人方向，做自己的生命設計師。

## 職場趨勢線上看



### • 能力

以學得來的管理搭配容易懂（用）的職場技巧，由各領域職場達人分享寶貴的實務經驗，讓職場人聰明工作、直覺學習、樂趣生活。

### • 經理人

提供主管和上班族專業的工作心法及職涯提點，陪伴領導者管理組織、帶領團隊、提升績效。

### • Cheers快樂工作人

雜誌內容涵蓋職場新知與品味生活等議題，並提供最新的管理及行銷知識，有效幫助你提昇職場管理與學習創新的戰鬥力，是一本為上班族量身訂作的專業雜誌。

### • 數位時代

是臺灣第一本以網路和科技為報導核心的科技雜誌。長期聚焦全球、中國及台灣等地最新的科技、網路、綠能、數位行銷、品牌等議題的動態及趨勢。



(以上截自官網介紹)

## 資料來源及參考:

1. 堀江貴文、落合陽一 著 (2019)。《2030工作地圖》。商周出版。
2. 唐娜·麥克喬治 著 (2023)。《好好問ChatGPT》。真文化出版。
3. 亨利·季辛吉等 著 (2023)。《AI世代與我們的未來》。聯經出版。
4. 台灣教授協會。數位轉型下的工作機會——青年如何獲得不被AI取代的關鍵能力
5. 換日線。每個人都有潛力化身「AI 人才」——專訪人工智慧科技基金會執行長溫怡玲

# 職涯創新致勝力

## 電子好書推薦

### Ebook Taipei·臺北好讀電子書平臺

路徑：北市圖首頁 >快速連結－電子資源整合查詢系統 >電子書 >Ebook Taipei·臺北好讀電子書

▶電子資源整合查詢系統首頁：<https://isearch.tpml.edu.tw>

▶臺北好讀電子書：<https://tpml.ebook.hyread.com.tw>

使用地點：不限館內，請自北市圖網站連結登入

輔助說明：[https://tpml.ebook.hyread.com.tw/resource/userGuide\\_tpml3.0.pdf](https://tpml.ebook.hyread.com.tw/resource/userGuide_tpml3.0.pdf)

### 快速連結



FastBook全自動借書站



電子資源整合查詢系統



數位典藏系統



好書大家讀



兒童電子圖書館



數位影音平臺



電子書 電子雜誌 影音 主題特展 精選文章



網站公告 more

113/1/29起 修改密碼 以符合資安規範

沒有借書證？  
不能登入借書怎辦？



**線上辦證  
立即借書  
全國民眾  
皆可申請**

### 熱門借閱



不便利的便利店

### 精選電子書



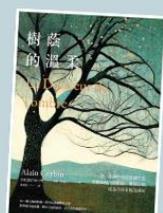
豐年 110/06/15 [第71卷06期]:開箱植物醫師



植物芬芳的日常異想: 一棵樹的氣味光景



聆聽樹木的聲音:台灣最專業的女樹木醫師, 從風土歷史、景觀安



樹的溫柔:第一本關於樹的情感年表, 看樹如何揮發想像、觸動



樹的動性:這本書帶你認識樹木跨越世代的驚人適應力, 與森林調

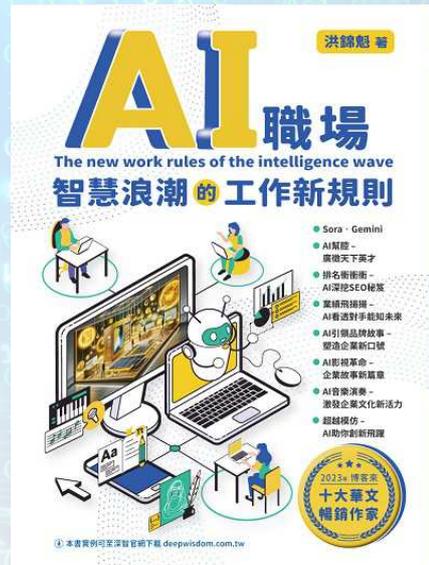
### AI職場：智慧浪潮的工作新規則

作者：洪錦魁 著

出版社：深智數位

出版年：2024

介紹如何運用人工智慧工具來提升企業運營的理念和技巧。從與AI對話的技巧到AI幫助打造智慧人資時代，再到AI在美編、行銷、自動化等方面的應用，以及在簡報、考題與問卷、老闆與員工對話、行政與法務效率等領域的創新思維，本書提供了豐富的實用指南。無論是企業管理者還是員工，都可以從中學習如何充分利用AI技術來提高工作效率、創造更好的成果。



### 思維的製程

台積電教我的思維進階法，練成全局經營腦和先進工作術



### 思維的製程：台積電教我的思維進階法，練成全局經營腦和先進工作術

作者：彭建文 著

出版社：商業周刊

出版年：2023

作者透過多年在台積電的工作經驗，提出了一套系統性的思維製程優化方法，包括強化問題分析、打磨思維邏輯表達、追求完美和邁向創新轉型等步驟。書中介紹了不同的工具和解決方案，幫助讀者理解企業管理的要點，從而提升工作效率和創造更好的結果。不僅適用於個人，也可應用於企業，助力其持續進化和發展。

### 數位游牧：第一本幫助你擺脫辦公室的夢想生活指南

作者：凱若 著

出版社：天下生活

出版年：2023

這本書提供了關於數位游牧生活的完整指南，讓你不再受限於傳統工作和生活模式。它介紹了近年來各國推出的數位游牧簽證，讓有穩定工作和收入的人可以長期在外國居住，並帶著家人一同生活。無論你是新鮮人、上班族還是專業人士，都能透過這本書找到適合自己的數位游牧生活方式，開啟全新的人生體驗和可能性。



## 只工作、不上班的自主人生：人氣podcast製作人瓦基打造夢幻工作的14個行動計畫

作者：瓦基（莊勝翔）著  
出版社：遠見天下文化出版  
出版年：2022

這本書是由Podcast「下一本讀什麼」和「閱讀前哨站」站長瓦基首次分享的人生富足計畫。瓦基分享了從為公司打拚到為自己打造理想工作的心路歷程，強調好工作是自己打造的。這是一本融合心態設定、商業思維與實戰經驗的自我實踐指南，手把手地指導讀者重新定義生命，設計理想工作，開啟職涯多元選擇的大門。



## 別做熱愛的事，要做真實的自己：一本重新思考人生與工作的改變之書

作者：艾希莉·史塔爾 著；何玉方、陳筱宛 譯  
出版社：城邦文化  
出版年：2022

這本書由世界級職涯教練、《富比世》專欄作家撰寫，旨在幫助讀者追求最理想的職涯，成為真實的自己。她分享了11個人生轉向的超前思維，包括了解核心本質、發掘核心技能、解鎖金錢藍圖、將對話轉變成機會、打造個人品牌等。這是一個年輕女孩如何抓緊職涯轉彎機會，邁向理想生活的故事。

## 不再安靜辭職：比起心死，你更需要積極自救！ 利用3提問+3筆記，幫自己走出一條新路

作者：佐野創太 著；黃立萍 譯  
出版社：好的文化  
出版年：2022

2021年的調查顯示，高達91%的上班族在年前考慮換工作，但轉職並非易事。當有「好想離職」的念頭時，不要陷入惡性循環，寫下不滿，面對自己的真實想法。斷捨離職場人際，篩選對自己有正面影響的人。寫信給明天，轉化怨懟成面試成功的利器。這些方法幫助你釐清心中的迷霧，找到工作的意義，並使轉職後的生活更順利。



## udn數位閱讀電子書

路徑：北市圖首頁 > 快速連結－電子資源整合查詢系統 > 電子書 > udn數位閱讀電子書

▶ 電子資源整合查詢系統首頁：<https://isearch.tpml.edu.tw>

▶ udn數位閱讀電子書：<https://reading.udn.com/udnlib/tpml>

使用地點：不限館內，請自北市圖網站連結登入

輔助說明：<https://reading.udn.com/udnlib/tpml/howto/know>

The screenshot shows the Taipei Public Library website's digital resource search system. At the top, there's a navigation bar with the library logo and various utility links like '登入', '設為首頁', and '加入最愛'. Below this is a search bar with a '快速查詢(簡易查詢)' section. There are also links for '整合查詢', '資料庫', '期刊', '電子書', and '個人化'. The main content area includes a search form with a '送出' button and a '相關詞建議' link. Below the search form, there are checkboxes for different resource types like '圖書期刊目錄', 'FunPark圖書夢工廠數位互動電子庫本', etc. At the bottom of the page, there are links for '借閱規則', '使用說明', 'APP下載', and '繁體中文'.

臺北市立圖書館

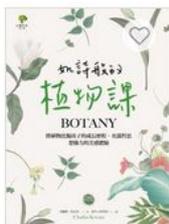
電子書

主題特展

The banner features a background of a book's pages. The main text reads '徜徉閱讀 知識無限' in a large, green font. Below it, a smaller line asks '您今天想看什麼書呢？'. There is a search bar with a '關鍵字' dropdown, a '搜尋' button, and a 'Go' button. To the right, there's a '進階搜尋' button. At the bottom, it says '主題特展：北區資源中心'.

### 精選電子書

MORE >



如詩般的植物課：將植物比擬孩子...  
查爾斯·科瓦奇



卸殼：給母親的道歉信  
江佩津



告別玻璃心的女力養成指南：拆...  
艾美·莫林

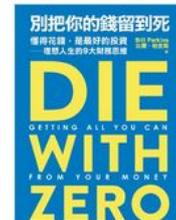


知道了！故宮：國費，原來如此  
邱建一

### 借閱排行榜

#### 電子書

1 別把你的錢留到死：懂得花錢，是最好的投資...



## 2030轉職地圖：成為未來10年不被淘汰的國際人才

作者：Sandy Su（蘇盈如） 著

出版社：遠流出版

出版年：2020

作者從國際獵頭的觀點出發，指出了轉職的時機和策略，分享了如何善用LinkedIn正確評估公司，以及設計出色的個人履歷與面試作答的技巧。此外，書中還介紹了未來不被取代的8大軟性技能，以及32則真人真事轉職案例與分析，助你設計出自己的職涯階梯。



## IDEA 工作原力

4大原則 × 6周聚焦思維  
讓你找到越投入越快樂的職場天命



6周預約你的燦爛未來！  
更滿意、更專注、更有生產力的理想職涯，無痛實現！  
英國頂尖亨利商學院選書「2022年度最佳教練類書籍」

作者：蓋瑞·克洛達茲博士 著；黃意然 譯

## IDEA工作原力：4大原則X6周聚焦思維，讓你找到越投入越快樂的職場天命

作者：蓋瑞·克洛達茲 著；黃意然 譯

出版社：遠流

出版年：2022

作者蓋瑞·克洛達茲博士結合近二十年的職涯教練經驗，提出了「IDEA思維模式」，以自我認同、方向、參與和本真四項核心原則，幫助你釐清技能優勢、設定目標，並制訂行動計畫。書中設有大量的表格和筆記欄位，讓你寫下對每一個問題的答案和洞見，幫助思緒實體化，實現工作與天賦、熱情和財富的完美結合。

## 我工作，我沒有不開心：對人對事不上心也是一種職場優勢

作者：莉茲·佛斯蓮、莫莉·威斯特·杜菲 著；  
李函容 譯

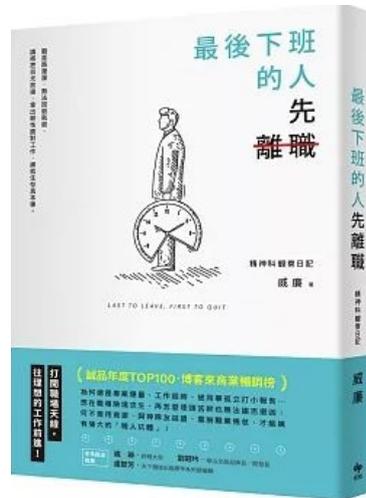
出版社：大塊文化

出版年：2019

這本華爾街日報暢銷書，幫助你練就「不放心上」的職場情緒力，輕鬆切換生活與工作，隨時游刃有餘。為何工作如此痛苦又沒效率？以及如何處理壓力和情緒爆發？本書鼓勵讀者接受情緒、管理情緒淡定自在地應對工作，化解職場中的挑戰和衝突。



打開職場天線，往理想的工作前進！



書名：最後下班的人先離職

作者：威廉 著

出版社：悅知文化

出版年：2022

ISBN：9789865102098

索書號：494.35 5300



馬上預約

書摘 / 臺北市立圖書館諮詢服務課志工 鄧耀華

本書是新鮮人求職、主雇關係、生存之道、另謀高就的職場百態縮影，內容有找對工作得靠智慧、新鮮人的生存哲學、工作不厭世的求生指南、說再見也要說得漂亮、接下來的你要往哪走等五章，其要點如次：

一、面試時記得別把話說得太滿，任何回答也請不悖離現實，保留緩衝空間，要知道得到工作並非就此成功，真正的挑戰是從第一天上班開始，咬著牙能學多少算多少，把專業能力磨到一定高度，在職場是一張保命符。

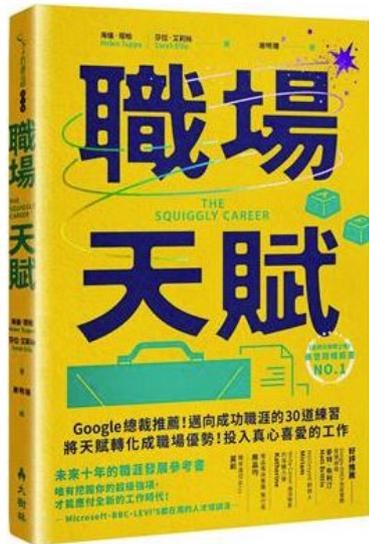
二、職場是人生中一段漫長的路，無法說退就退，請記得把目光放遠，設好階段性目標，拿出韌性面對工作，練就生存的真本事，靠點巧勁多詢問資深同事，瞭解主管與同事們的行事風格，絕對是利多於弊。

三、別人的成就不屬於你，若想要有一席之地，請按部就班地努力掙、努力爬，職場如戰場，務必拿出真本事戰鬥，主雇關係的階層沒有絕對，並非為人部屬就要有奴性，遇事情要看場面，挑起爭執沒有半點好處。

四、每份工作都終就有說再見的時候，讓過程精彩一點，替自己設定階段性任務，好在離開那天，能夠有無愧於誰的釋然，不拖不欠，瀟灑俐落，入錯行不是絕對的壞事，誤行遠路更要冷靜，以免一錯再錯。

五、隨著資歷加深，將有更多工作機會可以選擇，當面臨工作瓶頸或想轉換跑道時，不妨先從興趣著手，因為從興趣延伸的工作會越做越上手，但須評估是否具足條件，比權力更重要的是責任，這點必須要認識清楚。

Google 總裁推薦！邁向成功職涯的 30 道練習，將天賦轉化成職場優勢！



書名：職場天賦  
作者：海倫·塔柏、莎拉·艾莉絲 著；  
謝明珊 譯  
出版社：大樹林  
出版年：2022  
ISBN：9786269631230  
索書號：494.35 4446



馬上預約

書摘 / 臺北市立圖書館諮詢服務課 鄧耀華

本書指出終身職已成過去，21世紀專業人士最大的目標，就是掌握迂迴而上的非線性職涯。以往扶搖而上的線性職涯已不復存在，未來的職涯就是要擁抱新事物、解決問題和自我創造，學會發揮強項，設計屬於自己的職涯。

為了在現代職場找到幸福，做自己職涯的主人，必須培養五大技能：**一是超級強項**，無論做什麼工作，都要把自己的優勢秀出來。**二是價值觀**，包括核心價值、忠於自我與同理心。**三是自信**，包括肯定自己的成就、信任自己的能力和足夠的韌性。**四是人脈**，也就是要建立有意義的社交圈，必須投入時間和心力。**五是前景**，探索未來前景，要不斷思考需要什麼知識？誰可以幫我？

職場上常見的難題有：一是該在工作之餘從事副業嗎？二是要怎樣找到職涯導師？三是如果所屬公司不肯花錢培育員工，我該怎麼辦？四是該如何拿捏工作和生活的平衡？五是我該留下還是離職呢？六是該如何建立個人品牌呢？七是如果我底下沒有團隊，該如何證明自己的領導能力呢？

職涯最好的建議：一是忠於自己，找到強項並不斷精進。二是相信直覺做自己。三是把工作方式看得跟工作內容一樣重要。四是投資自己的人脈，儘量不要跟別人鬧翻。五是有勇氣採取行動和做決定，絕不輕言放棄。六是把學習擺在第一位，設法提升自己。七是打造自己的職涯，必須與興趣相結合。八是確保你有善用時間，完成比完美更重要。九是照顧好自己，把身心健康擺在第一位。

## 職涯發展專家的30堂人生致勝課



書名：布局思維  
作者：楊琮熙 著  
出版社：平安文化  
出版年：2022  
ISBN：9786267181300  
索書號：494.35 4617



馬上預約

書摘 / 臺北市立圖書館諮詢服務課志工 鄧耀華

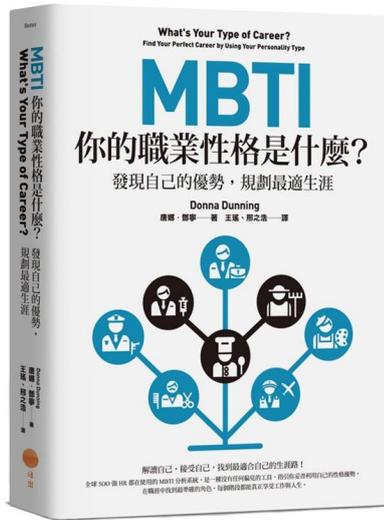
作者期勉每一個人，都能夠擁有自己的「布局思維」，即使面對困境，也能懂得思考與累積經驗，預測未來最好的方法就是去創造它，讓每段職涯都能產出個人的代表作品。本書要點如次：

**一、做自己的人生設計師：**變動和衝擊，是這一代人難以避免的常數。遇到了困難，別忙著指責他人、怪罪環境，請把解決問題的焦點放在自己身上、付諸行動，不要讓困境影響餘生，要做自己際遇的主人。至於轉換工作的事，要先了解自己所期盼的是什麼？可以運用的資源有哪些？那麼自己就是個稱職的職業顧問，不需依賴他人為你做出選擇。

**二、職場走跳需要知道的事：**職場專業是來自基本功的修煉，要經常在一些關鍵事務上進行自我評估，可以幫助自己快速提取經驗，在看似重複的例行事務中都能積累新的想法，激勵自己不斷向前。與其在意對手，不如重視自己能力的成長。在人際互動場域，不需逢迎拍馬，與同事互動頻繁、與上司有說有笑、在職場上被人喜歡，其實也是一種重要的能力。

**三、要懂得自我成長的學習技術：**要想成功先從尊重專業開始，要有熱情去抗磨。有一套具邏輯思考的覆盤思維，不會只想討好老闆交代的工作就好，更要懂得掌握分析經驗的技術，優化個人的思維模型。盡力做好自己能做的事，專心掌握自己能控制的事，即使後來發覺努力無效，你也能處之泰然，因為在努力的過程中，你已經實現了個人的內在目標。

## 發 現 自 己 的 優 勢 ， 規 劃 最 適 生 涯



書名：MBTI，你的職業性格是什麼？  
作者：唐娜·鄧寧 著；王瑤, 邢之浩 譯  
出版社：日出  
出版年：2023  
ISBN：9786267261675  
索書號：542.7 1730



馬上預約

### 書摘 / 臺北市立圖書館諮詢服務課 編輯小組

作者唐娜·鄧寧是人力資源專家，同時具有心理學專業背景，於書中介紹全球500強企業人力資源廣泛使用的MBTI分析系統（Myers-Briggs Type Indicator，簡稱MBTI，或譯為麥布二氏心理類型量表），能夠指引個人妥善利用自己的性格優勢，找到職涯中最適合的角色，真正享受工作與人生的每個階段。

書中強調每個人都希望在工作中滿足自己的偏好，但很多人卻因為不了解自己的職業性格而感到困擾。本書提出了一系列問題，例如職業性格是什麼？如何減低壓力？適合領導還是被領導？具有競爭優勢的領域是哪些？以及與不同性格類型的同事和主管如何相處等等。這些問題幫助讀者深入了解自己的性格特質，自我檢視調整，從而更好地規劃自己的職業生涯。

透過MBTI，讀者可以了解自己的性格類型以及可能適合的職業領域。書中提供了四組性格、十六種人格類型和八種職業性格的分類，並通過自我評估和行動指南等方式，幫助讀者深化自我了解，接納自己的性格傾向，並制定個人發展策略，從而更好地構思自己的職業方向。

這本書不僅適合在職場上的新鮮人，還適用於考慮轉職或者正在職涯過渡期的人。通過了解自己的性格類型和職業性格，讀者可以更清晰地探索自己的個性組合，並做出更好的職業規劃，讓人生的每個階段都處於準備好的狀態下往前進。

# 臺北市立圖書館 2024年7-9月終身學習活動

本活動一般民眾皆可參加，並提供「公務人員學習時數」認證及臺北市立圖書館「閱讀存摺點數30點」。因座位有限，場次請事先電洽各館確認報名事宜。

時間	講題	講師	地點
7月6日(六) 14:00-16:00	貓空、木柵、與梘尾橋－文山舊地名與老地圖漫漫行	張秋蜜 (文山社大講師)	文山分館 (02)2931-5339 臺北市文山區興隆路2段160號9樓多功能活動室
7月13日(六) 14:00-16:00	易經入門課－易經的道理、事理與命理	伍自強 (中華大學微軟人工智慧創能學院資深顧問)	東湖分館 (02)2632-3378 臺北市內湖區五分街6號4樓視聽室
7月17日(三) 19:30-20:30	你也社群上癮了嗎？－社群裡的真實與謊言	蔡宇哲 (哇賽心理學總編輯、中正大學心理學系兼任助理教授)	大直分館 (02)2533-6535 <a href="#">臺北市立圖書館大直分館臉書粉絲專頁(可連結至Podcast頻道收聽)</a>
7月24日(三) 19:30-20:30	認真的你，有好好休息嗎？用三力（體力/腦力/心力）幫自己充電	蘇益賢 (初色心理治療所副所長)	長安分館 (02)2562-5540 臺北市中山區長安西路3號4樓多功能活動室
7月27日(六) 14:00-16:00	讓生活更有滋味，辛香料的家常運用	劉明芳 (食譜作家)	總館 (02)2755-3554 臺北市大安區建國南路2段125號10樓國際會議廳
7月28日(日) 14:00-16:00	東西流轉－漫談信義區文化史蹟	鄭勝吉 (傳統建築研究員、臺北市史蹟導覽活動講師)	萬華分館 (02)2339-1056 臺北市萬華區東園街19號7樓多功能活動室
8月3日(六) 14:00-16:00	你畢業了嗎？一起重讀高中國文課本	厭世國文老師 (新北新莊高級中學國文科教師)	中山分館 (02)2502-6442 臺北市中山區松江路367號8樓視聽室
8月10日(六) 10:00-12:00	走入海洋～探索潮間帶生態之美	林勝吉 (台灣海洋環境教育推廣協會講師)	北投分館 (02)2897-7682 臺北市北投區光明路251號B1視聽室

時間	講題	講師	地點
9月1日(日) 14:00-16:00	窈窕非夢事－中醫享瘦養生法	黃品宜 (臺南歸元堂中藥行負責人)	西園分館 (02)2306-9046 臺北市萬華區興寧街6號3樓 多功能活動室
9月8日(日) 14:00-16:00	打造小小神隊友－整理遊戲篇	張爾秦 (整理收納顧問)	景美分館 (02)2932-8457 臺北市文山區羅斯福路5段 176巷50號4樓視聽室
9月8日(日) 14:00-16:00	與天生建築師有約～《河狸 歡迎來我家》	林玉珮 (主婦聯盟環境保護基金會 副董事長)	石牌分館 (02)2823-9634 臺北市北投區明德路208巷5 號10樓多功能活動室
9月21日(六) 10:00-12:00	夏威夷原住民族樹皮布印花－印花藝術篇	余心婷 (新北市國際藝術村駐村藝術家)	南港分館 (02)2782-5232 臺北市南港區南港路1段350 號3樓多功能活動室
9月28日(六) 14:00-16:00	態度怎麼教？影響力溝通技術	李柏賢 (競爭LEAD教育中心執行 長)	天母分館 (02)2873-6203 臺北市士林區中山北路7段 154巷6號4樓視聽室

活動內容如有變更，請以本館[官網](#)公告為準。