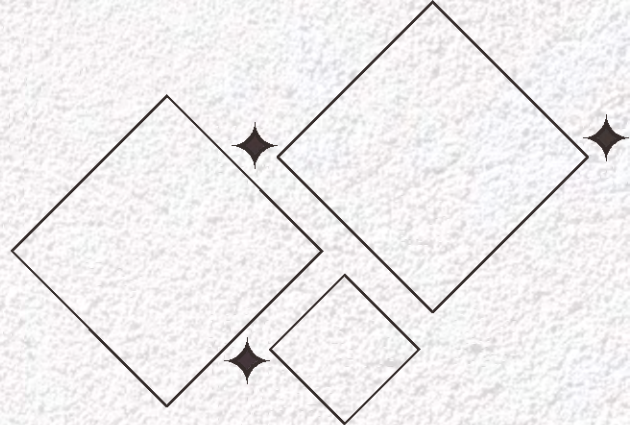
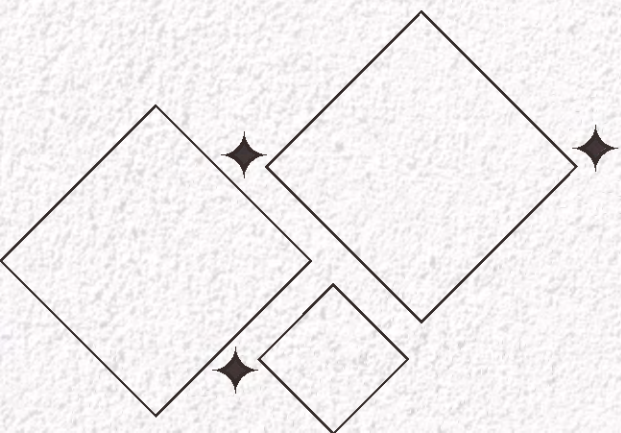


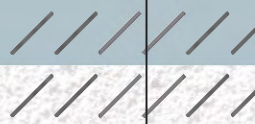
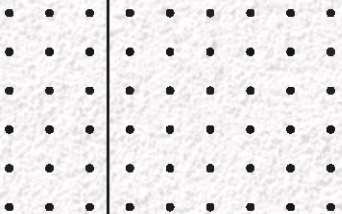
2025 APR.



政大歐語報

歐德三 楊定昇
歐法五 劉思榆
歐西三 黃楷喆





小編的話

到了大學生涯的尾聲，履歷海投就像是大學生的日常、面試變成週末例行賽，同為社會新鮮人的讀者們是不是也正卡在「我到底該從哪裡開始？」的迷霧中徘徊呢？別擔心！本期電子報主題「實習」，將帶大家直擊三位政大歐語系學長姊們的實習準備實錄：從第一封履歷、第一場面試，到那些準備過程中崩潰過後依然咬牙撐過的瞬間，通通不藏私告訴你。想知道他們怎麼在茫茫競爭者人海中殺出重圍？哪些履歷準備小心機將讓企業HR眼睛一亮？讓這些珍貴訪談不只替主修語言系所的我們解惑，也替我們在找實習階段加滿信心電力⚡！

讀者們若想要讓自己的履歷也抓人眼球～那麼絕對不能錯過本次四月歐語電子報！



歐德三 楊定昇

期中考剛過沒多久，期末考又彷彿迫在眉睫，各種報告以及作業蜂擁而至，想在這邊跟大家說一句「加油！」和一句「辛苦了！」。希望大家都有在上個月的政大徵才月有所斬獲，想要在大三、大四實習但還沒有想法，又或是還沒有找到實習的同學也不必擔心。不同於以往，這個月的實習專題，將由小編親身出陣，分享我在國防安全研究院的實習經驗，以供各位參考。

1. 原本有規劃要實習嗎？為什麼會想要去實習呢？

其實我原先實在沒有在大三實習的打算，而是在雙主修外交的修課規劃下，考慮大五實習，所以大三就開始實習對我來說絕對是個意外。我當初也沒有主動去尋找實習機會，而更像是實習找上了我。在暑假的時候，從歐法雙外交學姊的摯友限動看到了她實習單位在徵人，考慮到能在還沒上研究所的情況下在國家級智庫實習的機會實在難得，索性就向她們投了履歷，並在暑假面試完後，10月正式上崗，開始了我為期五個月的實習生涯。雖然這次實習很大程度打亂了我原本的修課計劃，也在我本就沉重的課業負擔上雪上加霜，不過，這次經歷還是讓我學到了很多東西。

2. 具體實習是在做什麼呢？

在實習期間，我主要負責協助秘書室國際交流專員，姑且可以算是她的助理，平時主要協助接待外國訪賓，他們來自世界各地的學界、政界、商界和軍方，並與我們於國際安全議題進行交流。作為實習生，有時我也能參與這些閉門會議，從智庫的角度了解國際情勢。在拜會結束後，則會總結會議內容，並更新在官網、臉書、領英 (Linkedin) 和 X (推特)。此外，會議場地的準備和善後，以及禮品的備置，也都是我的工作任務。拜會之外，我也負責共同經營社群媒體，並在餘下的時間紀錄並統計院內新聞媒體露出。

雖然聽起來好像繁瑣，但實際上，這些工作讓我獲得了非常寶貴的第一線經驗。從撰寫正式對外的新聞稿、在會議現場即時筆記，到在拜會前後需要琢磨的禮賓細節，這些都是課堂上學不到的能力。而且，因為要經常應對來自不同文化背景的外賓，也訓練了我的臨場反應與跨文化溝通技巧。這段時間內，無論是正式會議的專業禮儀，還是官學界的文字語慣，我都有了更落地的了解。

3. 實習期間讓我最印象深刻的是？

最讓我印象深刻的是，我有幸參與了由國防安全研究院與美國和平研究院 (USIP) 共同舉辦的「強化台灣社會防衛韌性工作坊」。在這場活動中，我不僅擔任主持人 (emcee)，也近距離接觸到來自波羅的海國家的研究員與官員，聆聽他們分享在俄烏戰爭背景下，各自國家社會防衛的經驗與教訓。這次經驗讓我更深刻的體會到，小國在大國競爭夾縫中生存的智慧，以及台灣作為民主陣營一員所面臨的挑戰與機遇。

除了國際交流的工作外，社群經營也帶給我許多意想不到的收穫。從自己一手創辦了國防院官方領英帳號，學習不同平台的貼文撰寫策略，並從後台數據回饋調整內容，這些經驗讓我對公共傳播和品牌經營有了更進一步的實踐。未來無論是從事國際事務、公共外交，還是媒體相關的工作，這些技能都將成為我的助力。

4. 對這次實習經驗有什麼想法？未來還會想要再實習嗎？ 對學弟妹有什麼建議呢？

如果要用一句話來總結這次的實習經歷，那就是：「雖然辛苦，但非常值得。」在時間與精力被壓縮到極限的情況下，我學會了更有效率地安排每一分鐘，也學會了在壓力中保持專業與冷靜。最重要的是，這次實習讓我更堅定了未來想在國際舞台上貢獻所長的志向。未來如果有機會，我當然還想再實習。尤其是針對自己未來想走的領域，像是國際組織、外交或歐洲事務等。如果能在不同型態、不同規模的組織中累積經驗，相信能夠更清楚地找到自己最適合的位置。

對系上學弟妹，我想跟你們說：「不要害怕嘗試！」即使覺得自己還沒準備好，也不要因為害怕而放棄機會。有時候，真正的成長，正是從「被推上場」開始的。當然，過程中一定會有挫折與疲憊，但只要堅持下來，回頭看時，你會發現自己已經走得比想像中更遠了。

最後，祝福大家在這個忙碌的五月都能順利收尾，也希望我的分享能給正在考慮實習的你一點點參考與鼓勵。如果有任何問題或想進一步了解實習細節，歡迎隨時來找我聊聊！



學語言的我們要怎麼學以致用？如何在找工作時脫穎而出？如果你有這些問題，找實習就對了！擁有實習經驗可是未來找工作時的大加分項目，想知道要怎麼找到實習機會？趕快看過來！我們優秀的思榆學姐教你如何勇闖法文世界，並順利得到offer！！

歐法五 劉思榆

1. 學習法文的動機

高中時我有自己在外面上法文課，學了之後發現自己並沒有排斥，反而很喜歡法文聽起來的感覺，加上我還蠻喜歡法國的飲食文化，所以就對法文產生了興趣。

2. 為何選擇就讀政大歐語系

一部分的原因是我高中時雖然有學法文，但都是在課餘時間學的，所以覺得學習成效有一搭沒一搭的，但因為我真的很喜歡法文，因此想說可以趁大學期間認真一點，把它當作是我的主修；另一部分是因為政大的校名很不錯，再加上交換的機會還蠻多的，所以把這些因素綜合在一起，就選擇就讀政大歐語系。

3. 實習的單位、期間與內容

我是在法國在臺協會的商務處實習，這項實習是比較偏專案性的，一段時間就是一個專案，我是分為兩個階段實習。

第一次是2022年的8月初到9月底，實習內容是協助舉辦一個大概四百多人的展覽，我主要負責製作宣傳的素材、電話邀請來賓，還有協助活動現場。

第二次是2024年的10月到現在(5月)，可能因為之前有合作過，所以這次就負責比較重要一點的角色，例如：大型的食品展與品酒會，我是負責報名的流程、管理名單和邀請客戶；另外像是管理小活動的執行面。

4. 如何得知實習機會

我是看我們系上的臉書的社團「Hola ! Bonjour ! Guten Tag ! 我們是歐洲語文學系」，那邊時不時會發一些實習或工作的機會！

5. 申請實習的準備

準備英文或法文的履歷投到他給的信箱，然後再去面試，面試的時候法文、英文和中文都有用到。第一次我是投英文履歷，他面試時就是照我的履歷上面寫的東西問，讓我印象蠻深刻的問題是：他問我都是怎麼準備家教要上課的內容。因為那時候我有寫我當家教，但我完全沒想到他會問這種問題，因為這跟他們的工作內容和法文一點關係都沒有，但我就還是照實回答；第二次再回去的時候我則是投法文的履歷。

6. 哪一項實習任務印象最深刻

剛開始第一次進去實習時協助舉辦「美味法國」的食品展，從活動的最開始把一個一個線串起來，像是邀請來賓、處理場地和廠商問題，每件事一個一個做完，最後親眼看到整個活動的成形讓我印象很深刻！

＊順便工商一下：我們今年十月還會再辦一次(每一年都會辦)，然後我們活動的時候都會招一日助手，我們會把通知消息傳到各個大專院校的信箱(不過我應該可以把它發到系上的社團裡面)，所以大家可以定期關注一下社團喔！

7. 實習獲得的收穫

以往我舉辦的活動都是給學生的，但這次實習是比較商業類型的，辦活動要考慮的事情、思維和步調都很不一樣，時間比較緊湊，規模也比較大。我覺得可以學習到的是如何掌控時間分配的能力，還有要怎麼坐在電腦前面一整天（哭，因為實習就是上正式的班，工作不像在學校上課會有中途下課、換學習主題的時候。

8. 給學弟妹的話

我覺得有任何機會，只要你有興趣就可以試試看！因為我一開始看到這個職缺的時候，只是因為我對法國食物很感興趣，再加上我覺得我稍微有舉辦活動的經驗，所以我也沒想那麼多就投履歷了，最後也很幸運地有拿到這個工作。

就我自己的經驗是大家看到那個工作要求的時候可能會有點卻步，畢竟我們都還是大學生，經驗沒有那麼豐富，或是覺得自己哪裡不夠好而退縮，但我覺得都可以去投投看履歷，不要想太多。因為投了沒損失，但上了就是你的了！

推薦的法文歌：《minuit》Clementine & Oscar Anton

喜歡的法文單詞：un péché mignon



歐西三 黃楷喆

對多數大學生來說，正式踏出進入職場的第一關就是投遞實習，對還沒被社會毒打過的新鮮人而言～從摸索方向、撰寫履歷到經歷面試，每一步都藏著成長與突破的痕跡。本期我們特別邀請到成功申請上實習的黃楷喆學長，來和我們分享他的申請過程、心路歷程與實用建議，提供給未來準備實習申請的讀者們一些靈感與參考！

1. 對於還沒有正式職場經驗的大學生來說，你認為在投遞實習前，哪些經驗或技能是幫助你在眾多競爭者中脫穎而出的關鍵？

我覺得最關鍵的是，要有豐富且多元的課外經驗，尤其像我們這種外語學院的學生，找實習會比較困難。因為與語言相關的實習崗位很少，翻譯工作又不常釋出實習職缺，所以如果只依靠系上專業，其實偏難申請到實習機會。

因此，我從大一開始就積極參與校內外各種活動。例如系學會、數位行銷實驗室，以及像國合處學生大使團這類具有活動性質的組織（也推薦大家應徵徵才月成為活動籌辦的一份子）。這些經歷能夠豐富履歷，也為申請像銀行、商業、金融類型的實習增加競爭力。其實不論擔任什麼職位，只要能在過程中累積經驗、培養解決問題的能力，都是實習申請時很重要的加分項目。

如果只靠課業，沒有其他經歷，在眾多競爭者中真的很難被注意到。特別是文組學生，無法直接用「硬實力」和理工科系的人相比，所以經歷的多樣性和主動性就變得更加重要。校外方面，我建議多參加商業競賽、校園大使、企業人才培訓課程，例如我參加過「雄獅人才培訓營」，在過程中學到很多，這些經歷也都可以成為面試時的重要談資。因為實習面試常常會針對過去的經歷提問，如果能分享具體例子和解決問題的方法，不僅展現能力，也會讓面試官印象深刻。而要能順利進入面試，履歷本身就必須有足夠的內容支撐。如果想在投遞實習時脫穎而出，就要在大學階段累積豐富、多元且有深度的經驗，並且能夠清楚地說出自己從中學到什麼。

2. 在投遞履歷時，有特別鎖定哪個產業或公司的企業文化、福利制度作為考量方向嗎？整體申請流程是如何規劃進行的呢？

一開始我其實是以西班牙文相關的實習為主要目標，比如西語行銷、業務、專案管理等職位。我最近拿到口頭 offer 的兩個實習也都是和西班牙文有關。不過後來發現，單靠語言能力找實習機會非常有限，尤其是像西班牙文這類語種，職缺比起法文、德文其實意外的少很多。

因此，我後來也開始轉向申請一些門檻比較低的職位，像是一般業務、業務行政、行銷實習等。這樣可以擴大選擇範圍，也讓自己有更多機會進入職場。我也希望能進入大公司，因為如果能在大公司的衆多候選人中脫穎而出，這段實習經歷會為未來的履歷大大加分。面試官看到你有大公司實習背景，通常會對你的能力有更多信任。當然，我也投過一些新創公司～新創公司的好處是，因為規模小、制度尚未完善，實習生往往能學到從頭到尾的完整流程，像是專案管理、行銷策略制定等，實戰經驗非常紮實。對喜歡挑戰、自主性強的人來說，新創是一個很好的選擇。除了找實習，我從大二就開始有意識地經營自己的背景，積極參加活動、累積各種經驗，讓履歷看起來更完整。

整體而言，申請策略就是鎖定語言相關職缺為主、其他領域為輔，大公司優先、新創公司為備案，同時多管齊下投遞，提高錄取率。

至於申請流程，我大概分三個管道進行：

1. 政大職涯平台（質量網）：這個平台有很多企業直接對接大學，不需要像104那樣大量海投履歷，履歷會直接傳到人資信箱。如果履歷上有註明「政大學生」，錄取機會也相對提高
2. 系網或系上公告：系上常常會釋出一些實習資訊，有興趣的話可以直接投履歷
3. 104人力銀行：自己建立完整履歷，並且針對每一份申請都客製化 cover letter（求職信），說明為何想申請這個職位。104投遞後有個五分鐘內可以修改的緩衝期，要特別注意履歷內容無誤再送出。

3. 目前有哪些實習申請已經順利上岸了呢？能和我們分享一下嗎？

這次我總共投了大概二十家左右，進入面試階段的大概有三、四家。其中有兩家給了我口頭 offer～（拉炮大恭喜

第一家是BenQ（明基電通），申請的是電商行銷實習生（西班牙市場），實習期間為一年。面試時的感覺比較像聊天，流程很輕鬆。面試官一開始請我做自我介紹，接著直接跟我介紹這個職位的內容。不過後來我發現，實際的工作內容和「電商行銷」這個職稱有些落差，實際上偏向客服性質。因此他們很誠實地告訴我，如果有興趣再進一步聯絡。那時我有點猶豫，因為還在等待另一家公司的進一步通知。

第二家是馬紹爾群島裔彩虹科技股份有限公司（KKPoker），申請的是西班牙文行銷實習生，主要負責中南美洲市場。這家公司在全球三十多國皆有分布，總部在英國，而他們主打的是歐美市場，實習生表現良好的話，未來有機會轉正，甚至有機會外派到中南美洲或其他分公司參訪、支援。這個機會對我非常有吸引力，因為我的長遠目標就是希望能到中南美洲發展。當時在第三關面試時，我特別努力準備，面試流程包含中文和西班牙文兩種語言，並且針對過去所擁有的經驗進行提問。最後我順利拿到這家公司的口頭 offer，也決定接受這個機會。為了這個選擇，我後來婉拒了BenQ的 offer，特別寫了封信給他們，說明自己已經接受其他職缺的錄取。

另外也分享一下面試的過程：

- BenQ這邊的面試比較像聊天，雖然過程中有提到職務內容與想像有出入，但整體氣氛輕鬆，對於初次面試者來說是一個很好的適應機會。
- KKPoker的面試則相對正式，需要應對更多細節與專業提問，特別是跨語言面試，挑戰性也更高。不過也因此讓我覺得這份實習的內容更符合未來的職涯方向。

這兩段經歷，讓我更確定自己未來想要走向中南美洲市場相關領域，也讓我意識到，選擇實習時，除了考量公司名氣，也要思考職務內容是否符合自己長遠目標。

4. 在撰寫履歷或面試準備過程中，有沒有什麼你認為特別關鍵、值得注意的小細節可以分享給學弟妹們？

首先，我認為最重要的是對自己履歷上列的經歷要非常熟悉。因為面試官很可能會根據你的經歷提出深入問題，像是問：「你在某個活動中遇到什麼困難？你是怎麼解決的？」如果自己都答不出來，就會讓人感覺經歷是虛構的。經歷不需要完美，但必須是真實的。如果真的要「微幅調整」，建議不要超過30%，以免被問倒。

另外，Cover Letter（求職信）要針對每個職缺量身訂做。不能單純複製貼上，比如我應徵BenQ時，會特別強調自己有B2西班牙語能力、曾參加人才培訓計畫和擔任系學會長的經驗，這些都能呼應該實習職缺的需求。如果是另一個業務相關的實習，內容就會有所不同。

還有一個很關鍵的小細節是：面試最後一定要主動提問。我自己都會問兩個問題：「這個職位適合什麼樣特質的人？」「如果錄取了，有什麼建議可以提前準備？」，這樣不但可以展現出你的積極度，也能讓面試官感覺你對這份職缺有高度興趣。反之，如果只是說「沒問題了」，其實很容易被扣分。最後分享一個小插曲：有一次面試，公司問我「從0到100分，你有多想進入我們公司？」我回答了90分。後來朋友們都說，這種問題一定要直接回答100分！即使內心有保留，在面試中還是要展現出最大的熱忱與肯定。

5. 在準備履歷與面試的過程中，有沒有特別依靠哪些資源或方法，讓整體準備過程更加順利？

我覺得善用學校資源和前輩經驗非常重要～首先是政大徵才月講座和政大企業實體博覽會。講座中會有履歷撰寫、面試技巧等主題，參加完後在Q&A時可以直接向講師提問，非常有幫助。博覽會上則可以找履歷健檢的攤位，請企業HR幫你檢視履歷，指出可以改進的地方。

其次是請教學長姐或認識的人資朋友。我會把履歷拿給他們看，請他們幫忙指出內容可以怎麼量化，例如不是單純說「參加過活動」，而是寫出「帶領X人團隊、拉到多少金額贊助」這類具體數字。因為企業想看到的是成果，而不是空泛的形容詞。

網路上資源也很豐富。我會看不同網站上的履歷範本或面試分享，不只依賴單一資料來源。如果可以的話，找朋友進行模擬面試。我自己因為時間關係沒做到這一步，但我覺得這樣可以模擬臨場感，對第一次正式面試的人非常有幫助。所以多方聽取不同人的意見、多利用學校和網路資源，並且勇敢地練習和修正，是讓整個準備過程更順利的關鍵。

6. 在找實習、撰寫履歷或面對面試時，是否曾經歷過一些心理壓力或掙扎的時刻？你是怎麼調適或走過來的呢？

壓力其實真的蠻大的，第一次投履歷、找實習的時候，會很迷惘，不知道自己的履歷這樣寫對不對，cover letter是不是有打動人資。後來也會發現，即使你投了二三十封履歷，真正有回音的可能只有少數。很多時候，履歷就

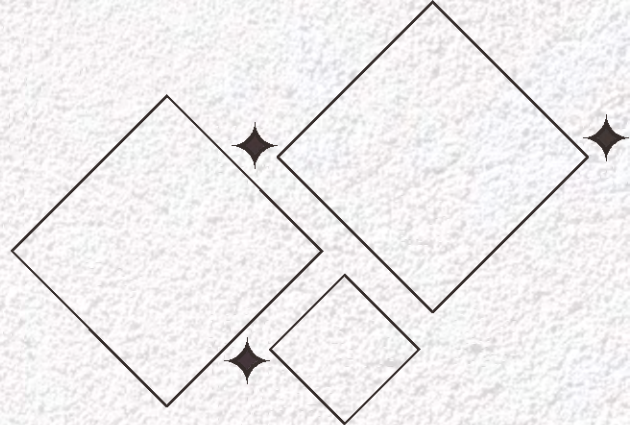
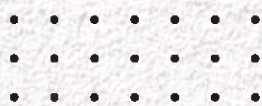
這樣石沉大海，連被打開都沒有，這種情況很容易讓人懷疑自己。我也有糾結過要不要把某些打工經驗（像是在補習班打工）寫進履歷，擔心這些經歷對申請實習是否有加分，還是會顯得不專業。後來我的做法是：如果相關度不高，就盡量避免放上；如果硬要放，至少要想辦法把它跟申請職缺合理連結。

面試階段的壓力更大。因為我非常害怕面試，甚至高中時為了避免面試，選擇走繁星推薦的方式升學。所以第一次正式面試BenQ時，我非常緊張，但幸好那場氣氛像聊天，讓我稍微放鬆。隨著一場一場累積經驗，後來面對KKPoker和其他公司時，緊張感就慢慢減少了。

我的調適方法是：

- 不斷告訴自己可以做到，建立正向自我暗示。
- 事前多準備，模擬可能被問到的問題，即使猜不到題目，也要先設想各種常見情境。
- 每次面試後回顧答得不好的地方，記錄下來，針對性修正，避免同樣的失誤重複出現。
- 適時放鬆，聽音樂、跟朋友聊聊，不讓自己陷入過度焦慮的惡性循環。

我覺得找實習的過程，就像是提早體驗出社會的現實。投履歷沒回音、面試失常、拿到口頭 offer 卻還要提防可能變卦，這些都是現實的一部分。但也因為這樣，每次遇到挫折後還能繼續走下去，本身就是一種成長。最後我想說，實習不只是為了在履歷上加一筆而已，更是自我鍛鍊和了解自己的過程。即使過程中充滿不確定，也值得努力嘗試。



發行日期 2025/5/1
發行人 楊瓊瑩
發行處 歐洲語文學系
主編 吳昭儀
執行編輯 楊定昇 郭珈穎 李旻珊
美術編輯 陳子婕

國立政治大學 歐洲語文學系
地址 | 116 台北市文山區指南路二段64號 道藩樓四樓
聯絡電話 | (02)29393091 分機 63036
聯絡信箱 | european@nccu.edu.tw

