



新北市立土城醫院
New Taipei Municipal TuCheng Hospital



面試技巧與模擬

主講者：林秋子部主任

q22208@cgmh.org.tw

2026/03/18

大綱



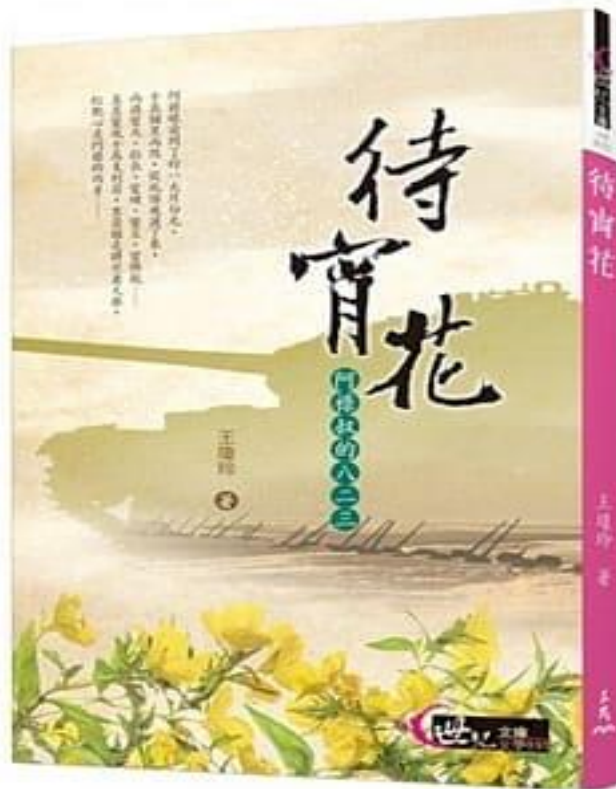
- 1 前言
- 2 職場選才相關條件
- 3 如何提升自我競爭力
- 4 履歷撰寫
- 5 面試技巧
- 6 模擬
- 7 總結

前言

尋求適合自己的工作

- 找一份適性的工作
- 適性才能發揮己長
- 技能得展，才能發揮
- 工作快樂，才能身心安頓

啟蒙-我的父母親



【待宵花 阿祿叔的八二三】紀錄片精華版

<https://www.youtube.com/watch?v=92VuGthYzwo>

【待宵花 阿祿叔的八二三】紀錄片完整版

<https://www.youtube.com/watch?v=NT6FM2nXjjc>

護理學生說



教育部

成為護理師の100個理由

職場選才相關條件

集團人才選拔條件

- 低階幹部:看責任感多重
- 中階幹部:看上進心多強
- 高階幹部:看有無企圖心

職場選才相關條件

新世紀的職場競爭力

競爭力的方程式：**態度和EQ愈趨重要**

$$C = (K + S)^A$$

C：競爭力 K：知識

S：技能 **A：態度**

職場選才相關條件

三種關鍵核心就業能力

一、工作態度與合作能力

- 1.良好的工作態度
- 2.穩定度及抗壓性
- 3.團隊合作能力
- 4.職場及企業倫理

職場選才相關條件

三種關鍵核心就業能力

二、職涯規劃與學習進取:

1. 職涯規劃能力
2. 求職及自我行銷能力
3. 了解產業環境
4. 學習意願
5. 創新能力
6. 領導能力

三種關鍵核心就業能力

三、專業知識運用能力:

- 1.表達溝通能力
- 2.問題解決能力
- 3.專業知識與技術
- 4.基礎電腦運用技術
- 5.外語能力
- 6.將理論運用於實務

如何提升自我競爭力

要**有心**與**熱情**



培養團隊合作能力



學習創新

如何提升自我競爭力

培養正向工作觀

錢做事,容易累;
為理想做事,能夠耐風寒;
為興趣做事,則永不倦怠.

如何提升自我競爭力

科技越發達

知識半衰期越縮短

終身學習為必要策略

履歷撰寫(網路登錄)

- 一、個人基本資料及學經歷(實習)
- 二、相關證照及取得期限 :護士或護理師證書、急救證照
- 三、工作志願科別單位
- 四、可報到日期
- 五、應徵人員個資蒐集同意書

履歷投遞的重要性

直達就業目標



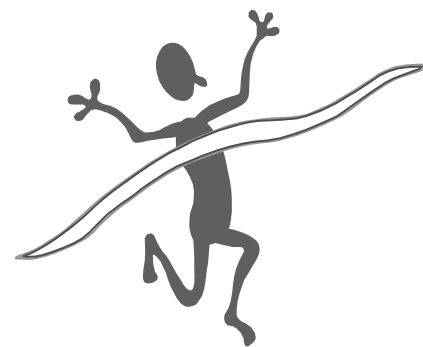
履歷撰寫



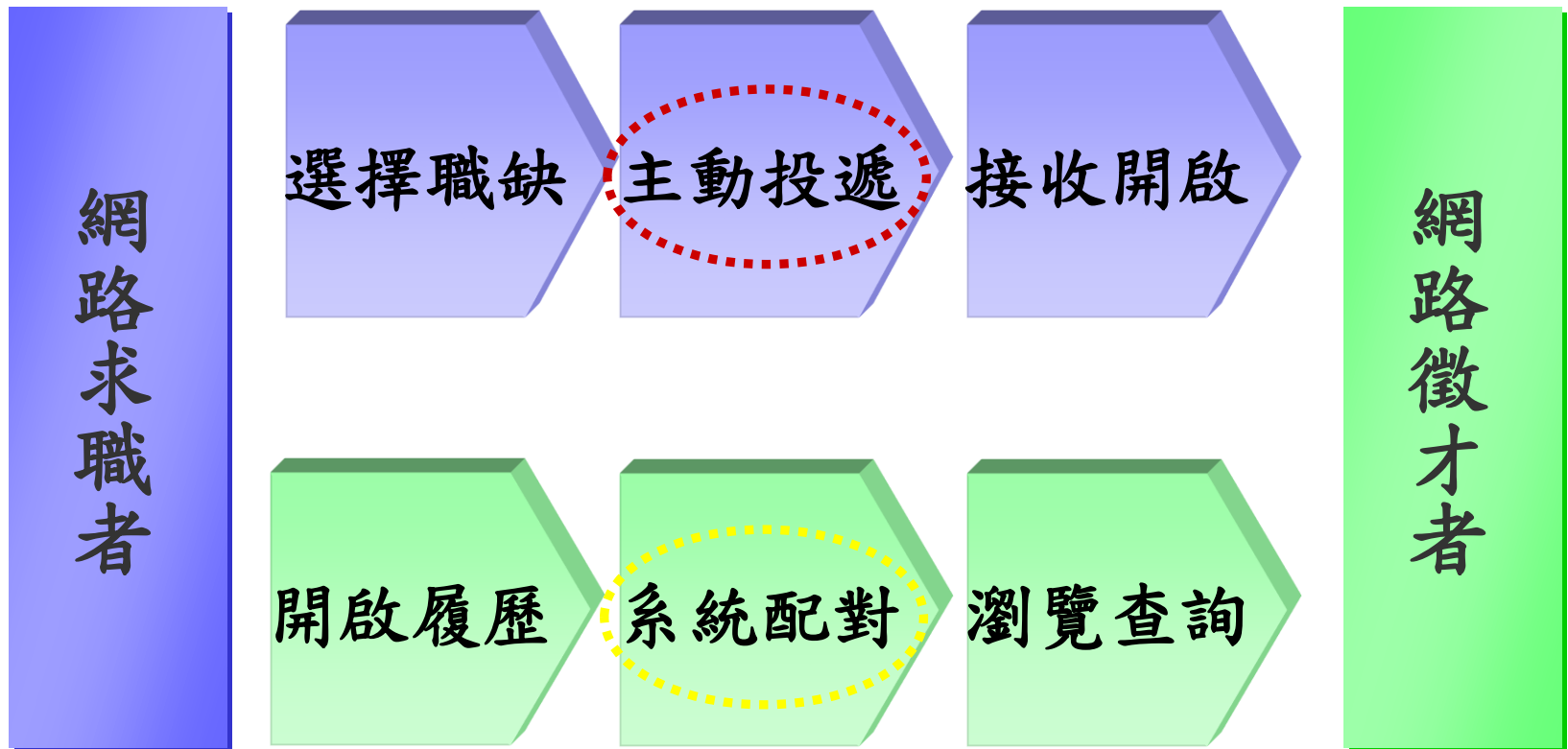
職缺篩選



有效投遞



履歷投遞流程說明



主動投遞法

每月投遞技巧

盡量避免

每月1~5日(月初)
週五晚上至週一中午

最佳時機

2月、5月~10月
每月21~31日
週一下午&週四下午

參考時段

機構面試的目的

- 透過了解應試者學經歷，評估其『**勝任力**』。
- 透過了解應聘者求職意向，評估其『**穩定性**』。
- 總結：
找到適任且短期不會離職的求職者。

面試成功取決因素

- 事業主(機構)
 - 缺額比率
 - 補人急迫性
 - 競爭人數
- 個人
 - 魅力(符合所需條件)
 - 應對(天生及訓練來的)
 - 學經歷(不全然正向?)

面試主管類型

- 閒話家常型：天南地北話家常(看談吐**邏輯**)
- 專業型：**(專業知能為主)**
 - 以專業知識為主，甚至艱澀，令人無力招架
- 按部就班型：**(背景喜好型)**
 - 愛問過往**經驗**(工讀、實習及就業)
 - 問過去做過什麼？今後計劃如何？(**生涯規劃**)
- 吹毛求疵型：
 - 挑剔考生，以達到刺激
 - (從中觀察**臨場反應及壓力因應**)
- 混合型：各型交互運用

面談進行流程

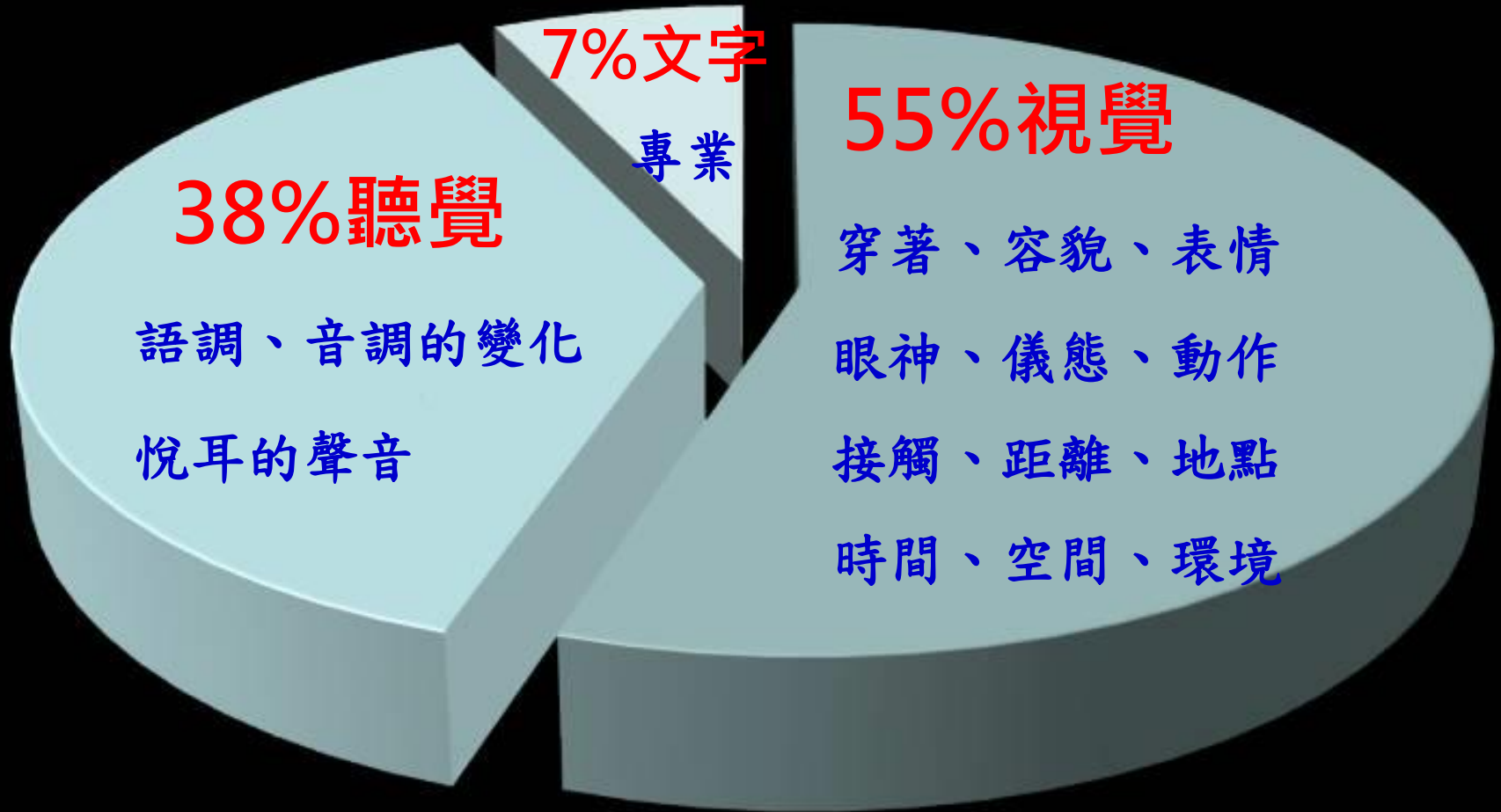
- 寒暄、簡介組織與應徵工作
- 導入正題
- 依工作需求詢問各項相關問題
- 審慎評估及澄清
- 鼓勵應徵者發問
- 填寫相關面談評估表
- 決定雇用人選

準備面試的重點

- 1.先清楚自己的優點及缺點再準備
- 2.服儀、談吐的準備
- 3.了解應徵醫院職務的工作內容及性質
- 4.如何讓面試主管清楚了解你
- 5.模擬可能被問的問題與回答
- 6.可適時提出已準備好的問題
- 7.重複練習，因熟練可降低緊張

掌握溝通關鍵： 如何給予好印象

~2024摘自網路



面試時的儀態

- 一、服儀：穿套裝、畫淡妝、穿著莊重，用美姿美儀展開最佳的**第一印象**(含走路)。
- 二、坐姿：有桌子時不要將手放在桌上，坐椅子時，身體稍微前傾，抬頭挺胸讓面試主管**感覺你很注意聽他的問題**。千萬不要駝背，會給人沒有自信的感覺。
- 三、眼神：回答問題時，眼睛不要飄來飄去，**看著問妳的面試主管且要兼顧同時的考官**，面帶微笑給人猶如沐浴春風。
- 四、注意：**注意手指甲**、鞋子以簡單大方為宜；避免露腳趾的涼鞋、手飾、耳飾一大堆，穿金戴銀；**不必特展示身材**；忌濃妝豔抹、過濃香水味。
(氣質自信，優於美麗)

面試技巧

- 事先進行情報蒐集
- 掌握個人獨特賣點
- 擬定簡短自我介紹
- 隨身配備攜帶齊全
- 巧妙運用周遭工具
- 言行舉止表現得體
- 注意面試關鍵細節
- 謹慎選擇面試座位



www.shutterstock.com · 378766312

要訣一：事先進行情報蒐集

醫院資訊來源

衛服部資訊網站
校園徵才資訊
人力銀行網站
醫院外部網站
網路搜尋引擎

資料蒐集重點

醫院營運概況與文化
外在顧客服務評價
職務需求專長
工作項目說明
學長姐分享
社群媒體

要訣二：掌握個人獨特賣點

面試官的考量重點

面試策略
獨特賣點

需求
專長

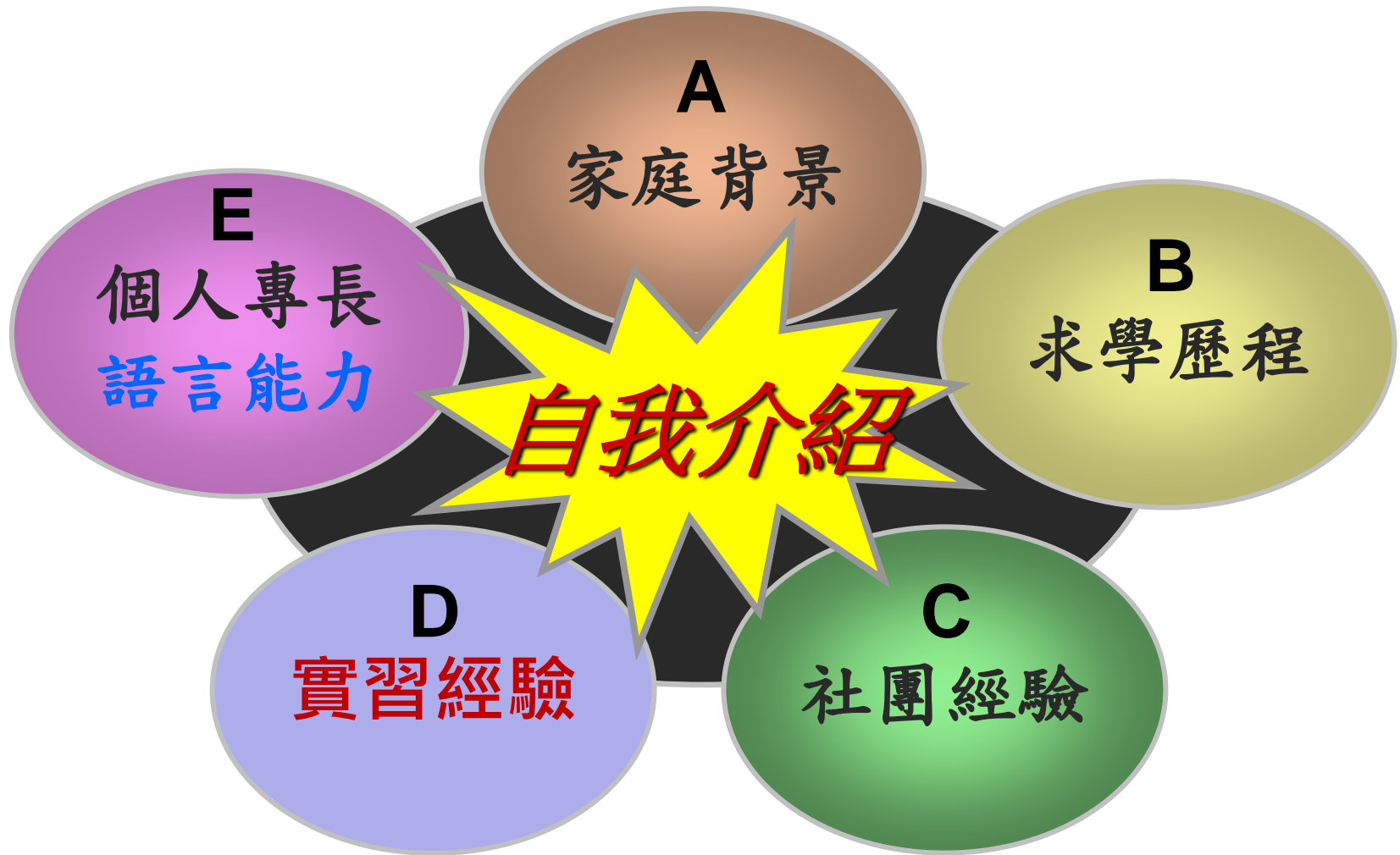
相關
經驗

態度
表現

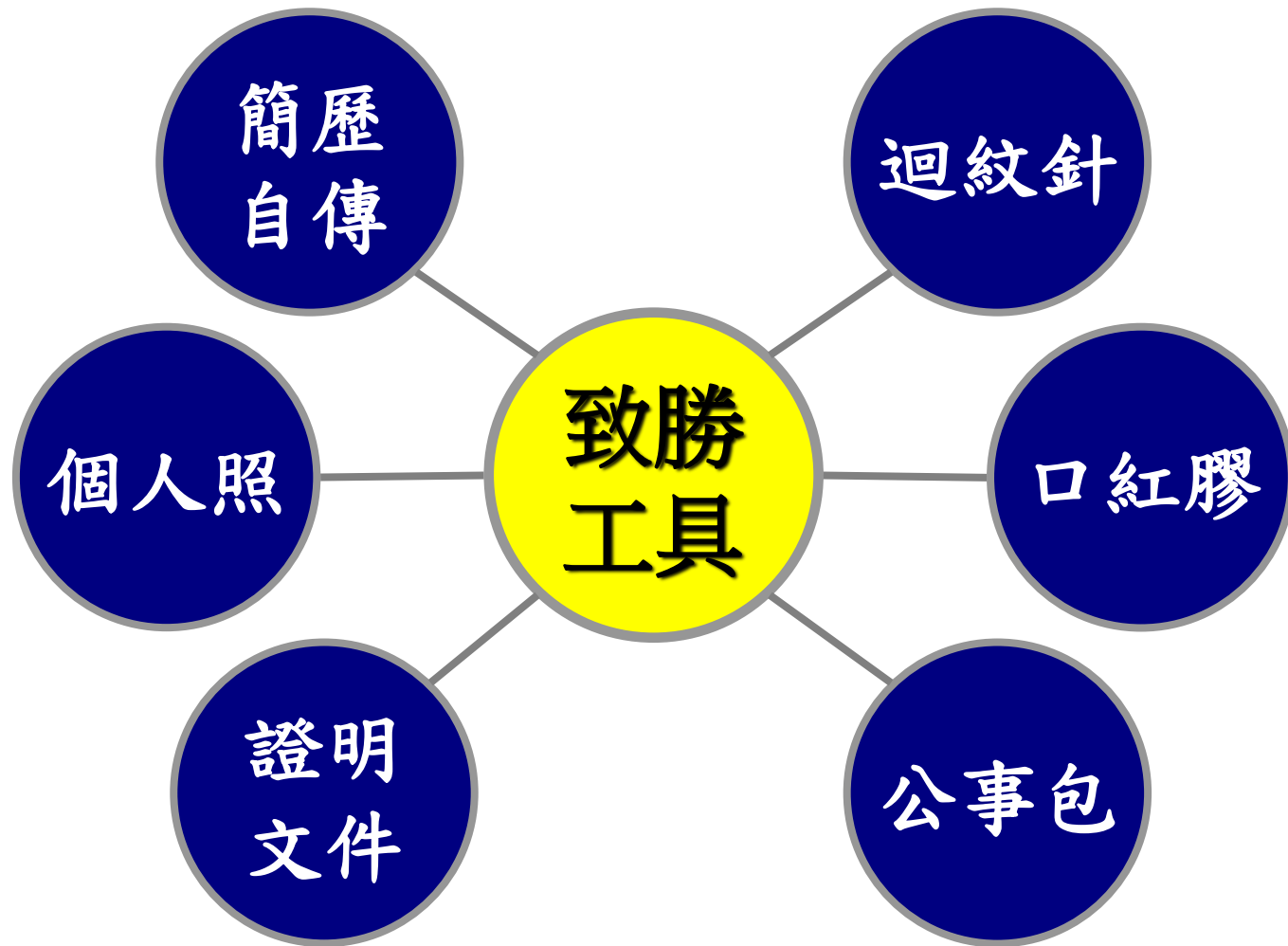
成長
空間

薪資
範圍

要訣三：擬定簡短自我介紹




要訣四：隨身配備攜帶齊全



要訣五：巧妙運用周遭工具

當你進入面談室之後....



制式
履歷

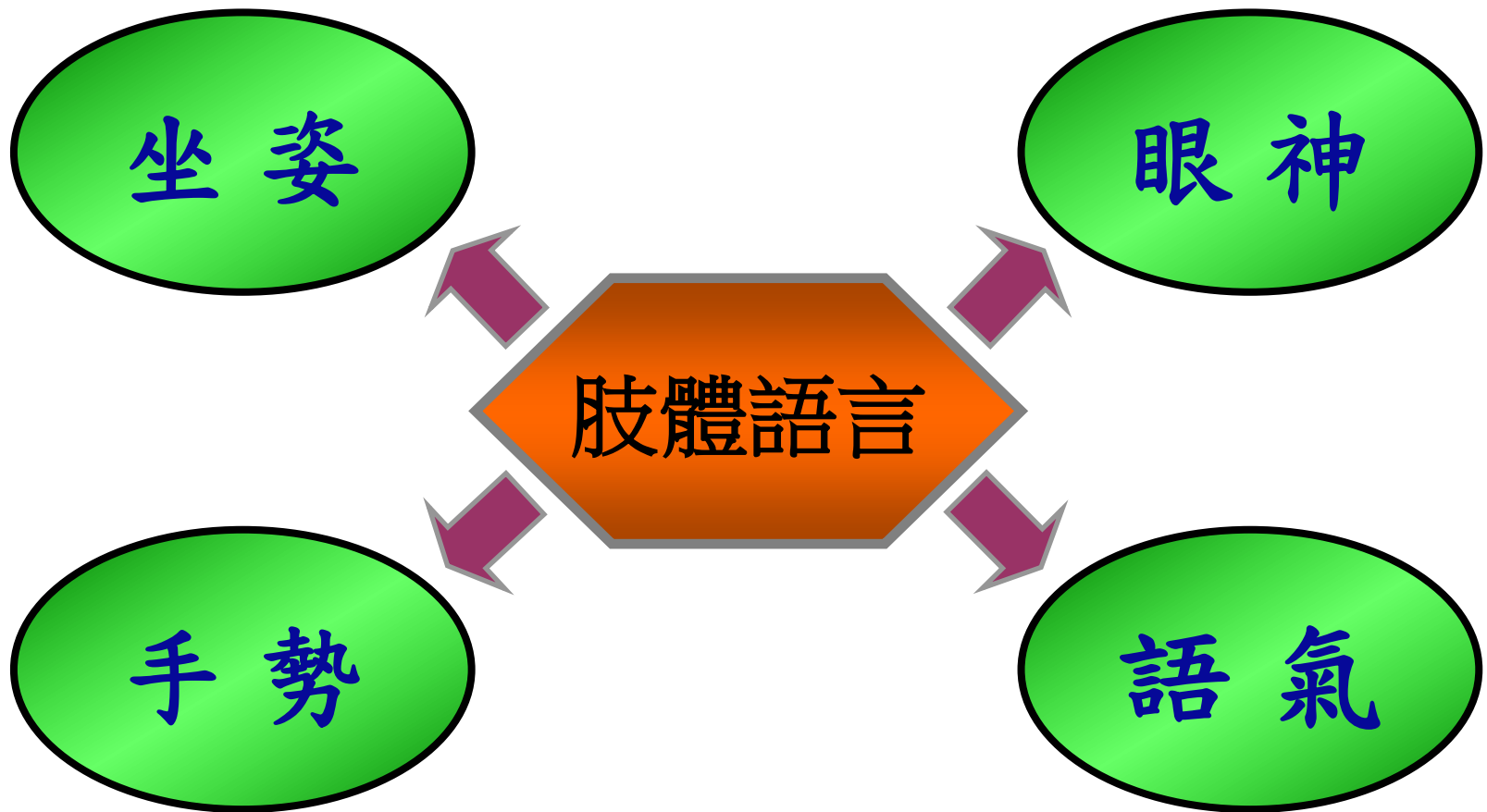


面談桌



飲水杯

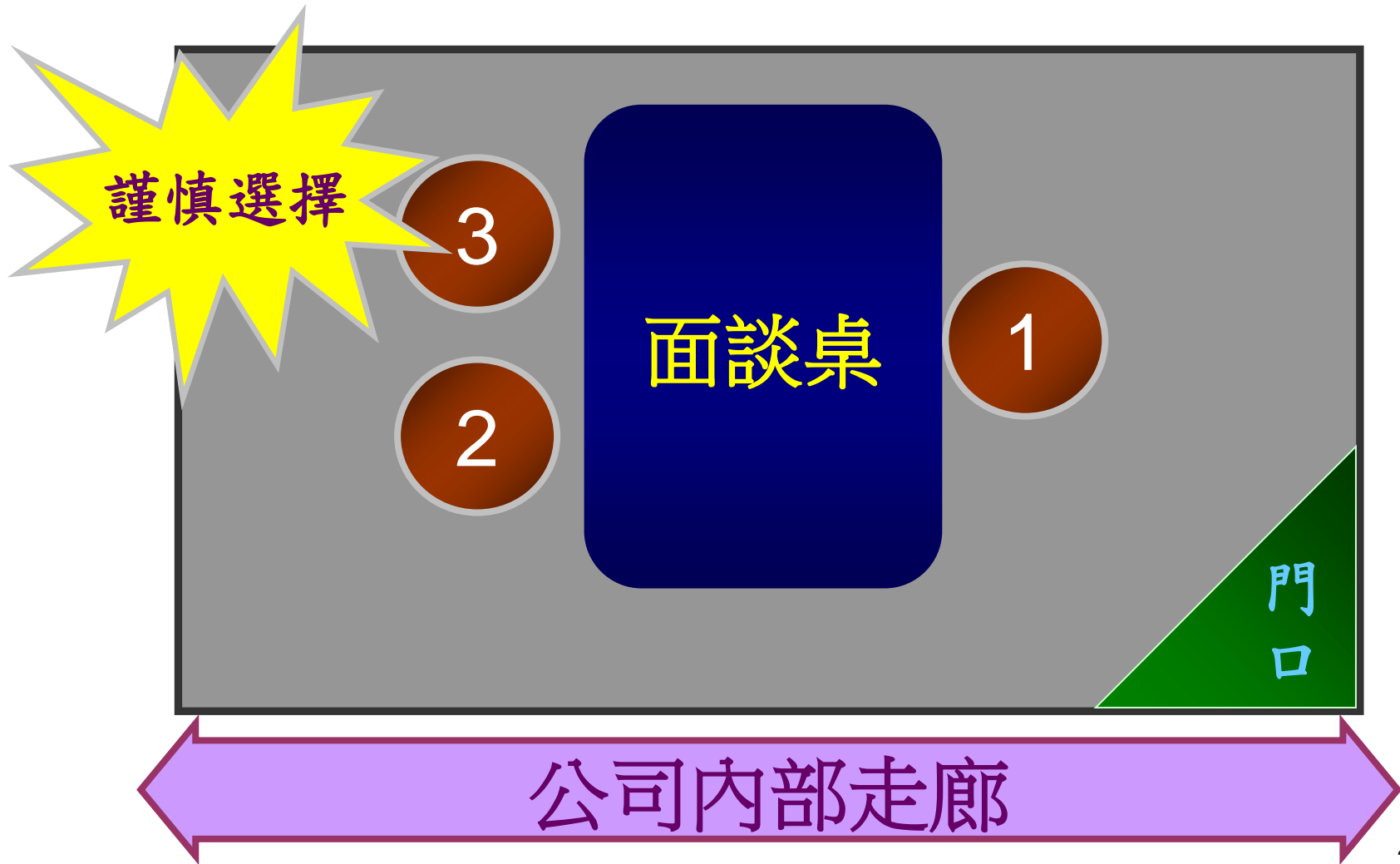
要訣六：言行舉止表現得體



要訣七：注意面試關鍵細節



要訣八：謹慎選擇面試座位



問題回答的三個主要方向

1. 證明自己**有能力勝任**這份工作(有準備)。
2. 顯露高意願且對這份工作**充滿熱忱**。
3. 說明自己非常**適合這個工作**及環境。

面試小技巧

- 初見面：「各位長官好，這是我的履歷表，請多指教」
- 注意履歷表內容，如特殊專長：語文能力、資訊專長、證照。
--請用英文作簡短自我介紹
- 回答不順時如何反應
--抱歉，因非常在乎這工作，有點緊張
- 展現妳的潛能（如創意、耐力、可塑性）
- 營造沒錄取妳會是醫院的損失的感覺
- 浮現沒錄取妳，妳將會有很大遺憾及失望(覺得對不起妳)。
- 過程隨時表現自己的專業、自信與真誠...

面試情境模擬

一：請簡短的自我介紹？

➤ 答題重點

- 自我介紹 = **自我定位陳述**
- 控制時間 (約二分鐘)
- 個人經歷 = 教育背景 + 專業技能 + 重要成果
- **突顯個人優勢**與主要經歷
- 量化個人工作成果
- 結合工作成就與職能提升

➤ 注意事項

- 避免漫無目的毫無重點
- 少談論負面經歷與個人缺點



二：為什麼想應徵這家醫療機構？

➤ 答題重點

- 應徵動機 = 機構發展 + 職務屬性 + 個人條件
- 陳述應徵機構理念與個人職涯發展契合
- 解釋自己能夠勝任的原因
- 為甚麼對該機構執業有興趣
- 強調自己在這份工作可發揮的功能

➤ 注意事項

- 避免輕率回答
- 不可過度評價或毫無根據



三：歷經的最大失敗是甚麼？ (印象最深刻的實習挫折?)

➤ 答題重點

- 平復心情緩解壓力
- 盡量談論非工作上的失敗經驗
- 只花少部分時間談論失敗
- 強調從失敗經驗中學到甚麼
- 突顯個人的優良特質
- 說明改進後的成功事例

➤ 注意事項

- 避免談論造成醫院損失的例子



四：你的條件似乎不合要求？

➤ 答題重點

- 進行自我的心理建設
- 確認面試官認為哪方面條件不足
- 有條件地同意對方看法(感謝考官告知)
- 運用轉折語氣 (好的..... 不過.....)
- 強調自己能夠勝任該職務的原因
- 轉移至個人的優勢領域

➤ 注意事項

- 避免立即產生情緒反應
- 避免當下質疑面試官



問題五：為甚麼有段時間沒工作？

➤ 答題重點

- 從積極面進行客觀陳述
- 說明這段待業期間的發展規劃
- 強調這段期間所累積的專業技能
- 解釋過去專業能力的不足處
- 將重點轉移至自己可發揮之功能
- 著重未來發展與學習動機

➤ 注意事項

- 避免流露個人的主觀負面情緒
- 不可受限於過去的面試失敗經驗



問題六：為甚麼應該錄用你呢？ (為什麼你適任這份工作?)

➤ 答題重點

- 強化心理建設
- 歸納自己具備的專長條件與學習能力
- 告知將如何展開這份工作職務
- 說明未來能對該機構作出的貢獻
- 明確告知會如何努力勝任這份工作

➤ 注意事項

- 語氣肯定、充滿自信
- 不要貿然憑直覺作答



面試常被問及的問題

- 請先作**簡短自我介紹**(國、英、台、客、原住民語)。
- 想到該機構就業的原因？(說出動機)
- **過往**有何實習、工讀或就業**經驗**？
- 請舉例上述經驗，**印象最深**的病人問題及體會？
- 之前**為何離職**？
- **首選**的科別？或**前三志願**？
- 個人對輪班的看法？
- 為就業**作何準備**？(複習不熟技能或專業...)
- 甄選上後，**有何生涯規劃**？
- 有**繼續進修**的計畫嗎？
- 請說出三個讓本院**錄取**妳的理由？
- 請列舉您個人有何**優、缺點**？
- 對本院的薪資福利有何看法？
- 您**期望**的薪資為？
- **過去面對壓力調適**方式？**支持系統**？

面試可能加分的重點

- 儀態優雅(氣質)
- 給人求職態度**積極**的感覺
- 回答簡潔有力、有專業**知識**
- 良好的答問技巧，可感覺對就業很有興趣，注意力集中，**能聽清楚面試主管的話**。
- 感覺**自在自信、不卑不亢**。
- 可隨時注意面試主管的表情(**專注**)。
- 掌握時間及發言要點。
- 適時表達自己的觀點。
- 上班時間、地點**配合度高**。
- 展現**正向的人格特質**。
- 提出自己對求職醫院的觀察，**適度讚美其優點及形象**。

面試可能扣分的情境

- 感覺無工作動機。
- 捨棄過去工作經驗(兒科經驗不到兒科、沒有加護經驗但一直要到加護病房)。
- 沒就業準備，想到兒科但搞不清如何與小朋友互動；想到神經內外科，但說不出COMA SCALE量測標準。
- 回答時高談闊論，偏離主題。
- 自我意識過高、配合度硬梆梆。
- 叫錯面試主管職銜。
- 遲到
- 負面觀點多(不喜歡接觸病人)

可以適時提問的問題

- 不知貴院對新進人員有何期待？
- 若有幸錄取，**就業前不知長官有什麼建議？**我可以在就業前加強努力的地方？
- 貴院是否有資深人員能夠帶領新進人員，並讓新進者有發揮的機會？
- 確認薪資福利等...
- 醫院特色與職場優勢....

複習：求職面試十大考古題

- 三分鐘自我介紹?
- 自己有何優缺點?
- 您想要多少薪水?
- 為何到本公司應徵?
- 如果要加班(假日上班、上夜班)您能配合?
- 為何選擇這份工作?
- 單位輪調，您能配合?
- 過去的工作的經驗如何?為何離職?
- 對工作的期望與目標如何?
- 您何時可以上班?

長庚體系護理師招募方式

- 網路公開公告招募，歡迎踴躍參加各項職缺報名。
- <https://www.cgmh.org.tw/tw/Systems/Recruit>

長庚醫療財團法人
Chang Gung Medical Foundation

您現在的位置：首頁 > 長庚體系 > 人員招募 > 護理人員招募

人員招募

掌握自己，邁向卓越，共創未來。

院區網站

招募介紹

本體系基隆、台北、林口、桃園、雲林、嘉義、高雄、鳳山院區，提供完整內、外、婦、兒、急重症、長期照護、銀髮養生等急、慢性照護，提供護理人員全國最佳之工作環境、薪資及福利，並積極培養您成為各領域護理專家。

院區網站

本體系各院區間護理人員有完整跨院區調任作業，可滿足護理人員不同人生階段，如：繼續進修、結婚、生子等之工作地點變更需要。

院區網站

專科(含)以上護理科系畢業且具護理師(或護士)證書(應屆畢業生免)，具臨床護理照護經驗者優先錄取。

護理人員履歷登錄

錄取人員資料登錄

下午 10:03
2020/3/4

下午 10:10
2020/3/4

甄試招募作業說明

報名方式：

- 線上報名：

由長庚醫療財團法人全球資訊網

(<http://www.cgmh.org.tw>) 登錄履歷後，

直接下載列印登錄履歷報名。

長庚體系護理人員招募方式

- 網路公開公告招募，歡迎踴躍參加各項職缺報名。

The image displays two screenshots of the Chang Gung Medical Foundation website. The left screenshot shows the main navigation menu with a red circle around the '人員招募' (Recruitment) link. A blue arrow points from this link to the right screenshot, which shows the recruitment portal. In the right screenshot, a red circle highlights the '履歷登錄' (Resume Registration) button. Below the buttons, there is a '注意事項' (Notice) section with the text: '登錄履歷資料請勿輸入「/」及「"」特殊符號，以免造成資料錯誤影響自身權益。'

【勤勞樸實·深耕生根】長庚醫療財團法人 - CHANG GUNG MEDICAL FOUNDATION - Microsoft Int...

檔案(F) 編輯(E) 檢視(V) 我的最愛(A) 工具(T) 說明(H)

網址(D) http://www/

長庚醫療財團法人 創立於民國六十五年
CHANG GUNG MEDICAL FOUNDATION. since 1976

醫療諮詢 人員招募

本院宗旨：不以營利為目的，從事醫療事業，促進社會公益福利

掛號服務
各門診看診病症
就診科別參考 找醫師

就醫指南
門診 住院 急診 轉診就醫流程
文件申請 常見問題 收費標準

職缺訊息
履歷登錄與維護
住院醫師招聘作業
錄取人員資料查錄

長庚醫院人才招募 - Microsoft Internet Explorer

長庚醫院人才招募

履歷登錄 履歷查詢 服務信箱

注意事項
登錄履歷資料請勿輸入「/」及「"」特殊符號，以免造成資料錯誤影響自身權益。

長庚醫療體系醫院簡介



案例：職務招募說明

- 職務類別：**臨床護理人員**
- 工作性質：一般病房、加護病房及其他性質之單位(**需輪值三班**)臨床護理工作
- 各院區會提供多個專科供選填自願(至少選填三個志願)
- **不包含**
門診、麻醉、洗腎護士及技術員等職缺

護理部新進人員甄試方法

- 書面審查(必)—條件審查(學經歷、執照、成績)
- 筆試(推甄可免)
- 面試(口試)
- 技術考(推甄可免)
- 錄取率
 - 變項：增補急迫性、缺額率、報考數。
 - 保障名額：公費生、選習接(兼)就業、推甄。

案例：護理部口試評分項目

評分項目
應對能力
反應能力
護理知識與觀念
禮儀談吐
護理證照
總分(100)

- 筆試未通過不能面試
(校園推徵可免筆試)
- 口試總分：
要60分才合格

一輩子明智的抉擇!



長庚體系歡迎您的加入！
歡迎成為新北市立土城醫院的夥伴！

結論

- 支持護理是對生命尊嚴的看中
 - 創造人生是自己的責任
- 珍惜自己成為社會資源是執業價值

Yes, you can !

Q & A 時間

