

履 歷

■姓 名：○○○

■性別：女

■生 日：民國○○ 年 ○○月○○日

■通訊處：電話：(H) _____

手機： _____

email： _____

■經 歷：(含工作、志工實務經驗、榮譽事蹟、社團)

一、 工作：

二、 志工實務經驗：機構活動、淨灘活動

榮譽事蹟：擔任大二下、大三上 兩任班代

社團：仕馨志願服務隊、志願服務隊

■語言能力：

1 國語 2 閩南語 3 客語(略懂) 4 英語(普通) 5 韓文(略懂)

■學業成績：(詳細資料請見附件成績單)

■興趣/專長：

從小誤打誤撞被送去學跆拳道和舞蹈，雖然跆拳道是我不喜歡的項目，因為我總覺得我力氣小，但我覺得父母是為我好，因此我努力學習了五年，也拿到了黑帶一段，雖然沒有再繼續但也變成了

我的專長。至於舞蹈也是被強迫去的，因為當時父母都沒空因此把我送去了舞蹈班，但我從此愛上了跳舞，現在的我只要一有空，因為喜歡韓國明星，所以都會找舞蹈來自學。除了以上的專長，平實的興趣是跑步，藉由運動來釋放壓力，也會偶爾自己哼哼歌，這兩項都是我平常的興趣。

■性格特性：

我常常詢問身邊的朋友，我是怎樣的一個人，他們往往回答我，你知道當我第一眼看到你時會覺得你很難親近嗎，可是相處久了之後才發現你是一個傻女孩。而我覺得我是一個很正向的人，也是一個溫暖的人，還是一個時常反省的人。

溫暖是因為我時常傾聽別人的苦，和傷心的事情，並給予意見和安慰，朋友們時常表示與我講完話後，好像事情都得到解答，彷彿糾結的事情沒那麼苦惱。至於正向，我覺得這個世界上沒有甚麼是我不能做的事情，任何事情只要用心那我一定可以做好。我時常提醒自己：「沒有能不能，只有做或不做」，我覺得很多事情不能做到完美，但要在這不完美中得到長進的方反就是反省，期許自己下次不可以再犯同樣的錯誤，也期許自己可以在下次面臨同樣的挑戰時能輕而易舉的解決。

■ 社會工作專業訓練

	第一學年(上/下)		第二學年(上/下)		第三學年(上/下)		第四學年(上/下)	
校定必修	英文 I	英文 II	英文 III	英文 IV				
	歷代文學選讀 I	歷代文學選讀 II	環境與健康	日本語言與文化	國際關係與全球化議題			
	計算機概論				性別平等教育			
	體育 I	體育 II	體育 III-撞球	體育 IV-羽球				
	健康促進	民主與法治						
	歷史與文化	藝術欣賞						
專業必修	心理學	國際禮儀	社會統計	社會團體工作	實用英文	社會工作理論	社會工作管理	實務專題 II
	社會學	社會福利概論	社會心理學	社區工作	社會福利行政	會談技巧	實務專題 I	
	民生與社會問題	社會工作概論	社會個案工作	社會工作研究法	方案設計與評估	社會政策與社會立法	社會工作實習 I	社會工作實習 II
		人類行為與社會環境	民生產業與科技發展		社會工作實習準備教育			
專業選修		志願服務工作	兒少福利服務	法律與社會工作	學校社會工作	婦女社會工作	災變社會工作	行政法
			家庭社會工作	諮商理論與技巧	矯治社會工作	團體活動設計	社會工作倫理	社會工作督導
			少年犯罪與防治	早期療育社會工作	老人照顧與實務	身心障礙職能重建	家庭暴力與社工處遇	長期照顧服務與管理
					醫務社會工作	兒少保護社會工作	家族治療概論	臨終關懷社會工作
						老人保護社會工作	精神醫療與社會工作	

參、自傳

一、家庭狀況

家中有五個人包括我弟弟媽媽爸爸和奶奶，爸爸是一班工廠的工人，媽媽是學校特教助理員，弟弟是個職業軍人，跟別人家不一樣的是，除了這五位固定成員，我們家還會增加人員，因為家裡是寄養家庭，所以人數會變動，映像中家裡都是和平的，幾乎沒有甚麼爭執，也沒看過父母吵架，到現在我們全家還會時常坐在客廳，等小孩都睡著後開始聊天，有時候會分享工作上有趣的事，有時候會針對寄養童的問題進行討論，我們會各自提出自己的看法並且找出解決的方案。有時候也會在吃飽飯後到國小散步，假日也會出去玩，但通常都不會很遠，但到了暑假寒假父母一定會帶我們出去露營。

我覺得家庭對我引響最深的就是在討論要參加基寄養家庭的行列，第一次踏入家扶中心看到寄養家庭的簡介，看到有如此多的孩子在這個社會上受到不公平的對待，無法像平常的孩子享有幸福，因此讓我在大學學測後下定決心讀社工系的原因，我認為因為家裏是寄養家庭，我們所要照顧的兒童比其他的小孩還要特殊，必須要有一個能理解他們情緒的問題，能站在他們角度為他們想的人，也因為在家扶中心看到社工跟小朋友的互動如此的像家人，更加深我想了解社會工作者這個領域。

二、成長經驗

1. 在國小三年級把我和弟弟送去四天三夜的夏令營:讓我了解要負起當姊姊的責任，不只要照顧好自己，弟弟也必須照顧，更要安慰想家而哭鬧的他，也學會了如何在陌生的環境中，向陌生的人提出需要幫忙的問題，也讓我瞭解團體生活的樣貌
2. 國小四年級學跳舞:這讓我知道要受到別人的掌聲之前，必須做好萬全的準備，你必須不斷的練習、學習，如果不持續就會退步，如果想跟上進度，那一定要更努力，受傷是難免的，但癩眼的成果取決與你的努力
3. 在國小五年級把我送去練跆拳道:一開始的我極度不喜歡練，

但是漸漸的我習慣了每天練習，在這過程中讓我了解到學習不是一帆風順會跌倒會受傷，但是你必須學會如何在站起來面對下一個問題，也讓我了解如何面對心中的恐懼，如何克服困難，也許這就是父母要求我去學的原因吧

4. 國中三年級:第一次面對人生的大考，不只不安，包含更多的是害怕，和焦慮，在這之中我學習到如何正視自己不擅長的科目，並且不是用消極而是正視自己所不擅長的問題並想辦法解決
5. 高中三年級:我覺得是我在活到 20 歲中最低潮的時期，上大學的壓力大到爆表，每天早上六點出門讀書到晚上八點回家，週六週日補習更是從早到晚從來都沒停過，模擬考月考，自修講義，考卷和題本，書包重到背不起來，每天面對成績排行，而這個時段給我最大的領悟應該就是如何承擔壓力，壓力一直都會存在，不能被它擊垮，要學著如何正視壓力，並學著如何釋放壓力
6. 大學一年級正式加入寄養家庭:我第一次知道這個社會中有這麼多需要幫助的小朋友，也因為來家裏的小朋友有給我不少的打擊，這孩子到三年級還不知道一家一等於多少，我開始思考在台灣還有多少小孩像他一樣，更讓我確定要讀社工系的想法。
7. 大學二年級;第一次面對最親的阿姨死亡，突如其來的訊息讓我措手不及，根本無法想像，在事情發生後我很後悔為甚麼沒有多跟阿姨相處一些，這件事也讓我我知道愛要及時不然很可能下一秒就沒有了

三、學習經驗

只要是社工系所開設的課程只要有開設我都會去修，因為我認為社會工作者不只是單一遇到一種問題而已，當社會會面臨到各式各樣不同的人及問題，那如果你只選擇你所喜歡的修，那未來面對問題時你會不知道如何解決，因此我選擇通通修。

其實我覺得我對於實習最大的準備應該就是在家中與寄養

童相處吧，在學校所學得正增強、負增強立刻在交到小朋友的生活習慣中見效，表現的好給予獎勵，表現不如預期把獎勵收回來，冰山理論也是我用到最長的理論，有些小孩所做的事並不是表面上所看到的，例如尖叫，他不是故意在搗蛋其實是因為太常換寄養家庭所帶給他的不安感才導致尖叫這個行為，我是一邊在學校學習理論一方面在家中執行的人，不只對於課業上有所長進，也在面對小朋友時能用另外一個角度去看待。

在志工的服務中，我不局限於小朋友，反倒是到老人養護機構居多，我覺得老人家是這個社會的趨勢，沒有一個人不會變老，所以我會到老人養護機構做服務，在服務過程中我覺得長者只是年老的小朋友，一點點開心的事就能逗他們笑，如果他說了你聽不懂的話你只要笑笑地看著他，他也會微笑對你，他們最常跟我講的莫過於你好像我的孫女，其實我聽了新也是酸酸的，這讓我想起自己的爺爺奶奶，想到自己多久沒有陪他們聊天，也讓我了解對家人的愛要及時。

肆、對實習的期待

(一) 對自我的期待

1. 表現積極主動的實習態度
2. 應讓學校督導老師及機構督導瞭解學生的實習情形及所遭遇的困難。
3. 遵守社會工作專業倫理。
4. 完成本系及機構規定之實習時數及作業。
5. 參加學校督導老師所召開的督導會議。
6. 遵守機構上下班時間，必須請假時，要事先報告機構督導，並於事後補足時數。
7. 服裝儀容方面應遵照機構的要求。
8. 參與機構的各項活動。
9. 學習與機構中的工作人員合作。
10. 實習結束後，學生應完成機構所要求的工作紀錄與移交事項。

(二) 對實習機構與機構督導的期待

1. 訂定實務實習方案，以達到教育學生的目的。
2. 選派機構督導，以指導學生。
3. 機構盡可能提供適當的環境給學生。
4. 機構應負責帶領學生認識機構員工、環境、政策與功能。
5. 機構應配合學習進度，提供適當實務工作機會。
6. 參與評估學生實習的進展情形，並定期督導學生檢討實習得失。

(三) 對學校與學校督導的期待

1. 選派學校督導，以達到教育學生的目的。
2. 學校及學校督導與機構之間應定期或不定期連繫以評估學生在機構內之實習情形。
3. 學校應配合機構提供之學習進度，適當給予實務專業知識與技巧的指導。

4. 鼓勵學生積極參與機構各項活動。
5. 參與評估學生實習的進展情形，並定期督導學生檢討實習得失。

我覺得我是一個喜歡接受挑戰的人，越是別人口中所說的不可能，我越想嘗試看看，而且我特別喜歡小孩子，我覺得我能跟小孩子溝通，我也比較能理解他們所想要表達的事情，因此選了貴機構，我希望能在貴機構中學習到如何與個案會談諮商，我不希望我學到的只有課本上的知識，我認為實務才是最重要的，真正去跟個案做會談是我這次最主要想學習的目標，除此之外，如何把學校所學習到的撰寫方案實際應用在工作中，即便已經在學校有所嘗試，但我覺得還是有很多的不足，希望能在貴機構中我能有更不一樣的體會跟成長。

此外我也想了解如何能在一個團體中當好帶領者，我覺得我在領導者這個腳色需要再進步，希望能在貴機構中能學習到有別於課本的理論。對於實習我是抱持著開心且認真的心態來看待，在實習中，或許我不能做到令所有人都滿意，但我唯一能保證的是，我會用 100%的態度來面對這次的實習，盡我最大的努力來達成機構和督導的期望，如果有不足的地方也懇請督導給予指導，能讓我在往後的社工生涯中不再犯同樣的錯誤，謝謝督導認真而且詳細的看完我所撰寫的自傳，也懇請能讓我有機會來機構接受各位老師的教導。