

E- paper 第185期2023.09.12 出刊

明來豐 生涯快報

生涯導航

開學前好焦慮怎麼辦？

三招讓你開學不厭世

最新活動宣傳

112-1諮商暨職涯發展中心

各項活動講座

職涯輔導相關資訊

最新徵才消息



明新科技大學學務處

諮商輔導暨職涯發展中心職涯電子報

聯絡我們：(03) 5593142#2615 / 宗山樓2F

生涯導航

開學前好焦慮怎麼辦？—三招讓你開學不厭世

對於要回學校上課，你有什麼感覺呢？是「興奮」又可以跟朋友見面，「期待」有不同的新活動可以參加，還是對於又要上早八且不喜歡的課而「厭世」？

有些人在面對開學即將的到來，會陷入一陣焦慮與慌張，可能是因為暑期作業還沒寫完、覺得自己荒廢了兩個多月的時間、怕選不到需要的課而不能畢業、接下來又得面對一連串的課業壓力、或是要面對一些不擅長應付的老師、同學等。這些即將到來的近未來事件，會開啟我們腦海中的焦慮警報器，提醒我們要去謹慎面對可能會出現的問題與難題。

焦慮本身並不是問題



當焦慮情緒過度升高，就會像是碰到煮沸的水會燙傷一樣，**過度的焦慮也會使自己停滯不前，陷入困境，反而無法更有效且舒適的來面對開學後接踵而來的事情。**雖然我們無法改變開學的事實，但可以轉換不一樣的心情與心態來面對，讓自己的新學期可以有個好的開始。

開學前會焦慮，通常跟焦慮的三個「反效果」有關

1. 完美主義
2. 反芻思考
3. 逃避因應

生涯導航

開學前好焦慮怎麼辦？—三招讓你開學不厭世

完美主義

完美主義者通常試圖隱藏自己想像中災難性的缺陷，擔心當自己的缺陷被察覺時，會遭到他人排拒，被看出自己的「不好」，因此始終保持出類拔萃。有高的理想標準，且不斷的再上修標準，卻永遠無法感到心安理得，反而陷入焦慮的循環裡頭。那麼，可以怎麼調整自己的完美主義呢？

從表現目標轉移到精熟目標，改變「我應該要努力」的想法

從「我現在要把事情做得很好」轉換成「我要如何提升自己的技能」的想法。當我們能將思考焦點從「表現」轉移到「精熟」，那麼就會變得不那麼害怕也更加有彈性，並更能接納好的和新的新想法。例如：我想在某堂課拿到A+的表現，變成我想在某堂課讓我更有舉手發言的能力。

完美主義者通常還有「若不加倍努力就會導致災難」的擔憂，所以也容易有這樣的結論：無法成功的原因是因為不夠努力，但這也往往會讓他們不斷嘗試失敗的策略，卻期待有不同的結果。因此，當發現自己因為覺得要努力工作而開始提高自己的目標，卻感到更焦慮且可能開始拖延時，就要趕緊休息一下，並彈性調整自知能做到的行為目標。

生涯導航

開學前好焦慮怎麼辦？—三招讓你開學不厭世

減少減少自我批評

對自己寬容一點，不要對自己太苛刻，**反而能更接納自己所感受到的情緒，採取更有效的步驟來解決問題**，做出更好的選擇，也往往能使自己更為努力。

例如：從反覆批評自己上學期哪裡做不好，哪科沒考好，改為用包容和理解的角度去看到自己可能學分太多、或是個人狀態不好，再想想接下來這學期可以幫自己如何安排課表。

實際採取行動

如果發現自己因為某個問題或狀況，陷入了反芻思考，希望能徹底解決問題，卻越陷越深，**這時趕緊採取行動來處理問題**。例如：如果你因為需要重修某堂必修課，卻陷入自己會不會又修不過的反芻思考中，這時就可以先看看課程大綱與要求，確認有哪些阻礙會影響是否通過。

反芻思考

焦慮常常導致兩種類型的過度思考：反芻（**在心中重複播放已經發生過的事**）和擔憂（擔心將來會發生什麼事）。開學焦慮，很可能是反芻思考在作祟，在心中反覆的播放以前上課時的負向經驗，甚至擔憂自己開學後又會發生類似的狀況，這時就會像是卡在焦慮的漩渦之中，更難幫自己看見問題的全貌及想到好的解決問題方式。

生涯導航

開學前好焦慮怎麼辦？—三招讓你開學不厭世

逃避因應

我們可能透過逃避會讓自己焦慮的情況、拒絕去做會讓自己焦慮的事，或是避免去思考會使自己感到焦慮的東西，但是，如果自己不去處理，焦慮會越升越高，也會出現更多壓力，甚至會擴散到其他的事物或情境之中。開學前會焦慮，有可能是**意識到自己把原先想用來準備與處理這些事的時間都蹉跎掉了**，因而在開學這件事**變得自責與有罪惡感**，結果就會繼續**透過逃避來因應越滾越大的焦慮**。

- I 列出所有你會因焦慮而逃避的情境
- II 在清單上寫下每一項目的逃避程度0~100分
(完全不會焦慮到極度焦慮)
- III 先從等級最低的焦慮跟逃避情境逐步處理

或者你可以直接去做**具體明確且可立即執行的小動作**

了解開學焦慮的三因素，跟著做調整，一起迎接新學期吧！

文章來源：<http://pse.is/57xfhv> 文章擷取時間：2023/8/31 作者：李炯德

- 最新活動宣傳 -

112-1 諮商輔導暨職涯發展中心邀請你們 歡迎至校務學生資訊系統報名

一起出走吧—團體心理測驗

“揪團來做心理測驗，了解自己出走的決心，能否到達？要帶上哪些行囊？什麼對自己來說是最重要的？”

—軟能力認證B-2-10；高教深耕認證2-1

大學生生涯適應力量表

探索生涯的態度、想法、行動，了解自己因應生涯變化的能力

時間	地點	人數上限	主講者	報名連結
10/11 (三) 12: 10-13: 00	宗山樓二樓 小會議室	20	陳姿蒨 實習心理師	
12/6 (三) 12: 10-13: 00	宗山樓二樓 小會議室	20	蔡宜君 實習心理師	

生活價值觀量表

了解生活重視的價值(人際、情感、學業等)，設計自己的價值實踐計畫

時間	地點	人數上限	主講者	報名連結
11/01 (三) 13: 10-15: 00	宗山樓二樓 小會議室	20	蔡宜君 實習心理師	
11/29 (三) 13: 10-15: 00	宗山樓二樓 小會議室	20	陳姿蒨 實習心理師	

112-1 諮商輔導暨職涯發展中心

#軟能力認證B-2-10 #高教深耕認證2-1 個別測驗

解測者：蔡宜君、陳姿蒨實習心理師
進行方式：將於諮商中心進行施測 並另約一次50分鐘的解測時間
報名方式：直接至諮商中心(宗山樓二樓) 填寫預約時間表，或是來電 (03) 559-31421#2331報名

- ### 1 田納西自我概念量表

你對自己的認識程度有多少呢？
你覺得自己是個怎麼樣的人呢？
一起來認識自己的各個樣貌吧！
- ### 2 生活彩虹探索量表

對你而言什麼才是重要的呢？
你喜歡什麼？你又需要什麼？
在各種活動與工作中，你如何選擇？
邀請你來更認識自己的需求、價值觀
開創屬於自己的彩虹之路

112-1 諮商輔導暨職涯發展中心 軟能力B-3-7

重返舒適圈

IT'S OK TO TAKE A BREAK
放鬆紓壓團體

事情好多，壓力山大
躺平族我先+1
睡不好，沒精神

此刻，你需要放鬆紓壓！

除了追劇、打Game、滑社群
其實還有很多種方法可以放鬆
給需要緩下步伐，好好關注自己狀態的你
邀請你一起來團體，體驗不同的放鬆方式
在這裡，你可以休息一會

時間：112/10/17-11/28，每週二18:00-20:00，共計六次團體
10/17、10/24、10/31、11/14、11/21、11/28 (期中考週暫停一次)
地點：諮商輔導暨職涯發展中心 團體諮商室(宗山樓二樓)
帶領者：蔡宜君/陳姿蒨 實習心理師
招募對象：歡迎想要/需要放鬆、紓壓的本校在學學生
聯絡方式：yijiuntsai@must.edu.tw ; 03 559 3142 #2331
報名方式：掃描QR code直接填寫報名表
注意事項：報名後將有簡單的面談，了解你對團體的意願與期待

【微學分課程】心靈角落-關於心理學的二三事

*軟能力認證B-2-12或通識微學分0.1學分(擇一) 另可認列高教深耕計畫時數2小時

課程六：共感大冒險-透過桌遊探索情緒與同理心的奧妙(情緒心理學)
對於一件事情，我們可能會有種不同的詮釋，如何尊重與包容多元的情緒與感受，理解他人，同理並與他人同在，是個相當重要的課題。透過桌遊「同感」，讓學生和情緒做朋友，學會同理他人與自我覺察。
112/09/27(三)13:10-15:00宗山樓二樓大會議室
林冠諭 諮商心理師

課程七：失敗中茁壯(挫折心理學)
失敗乃兵家常事，生活中的失敗更是包含許多層面，包含學習、人際、感情、自我期許等，本課程引導學生審視自我生活狀態，並學習善待失敗，進而以希望理論建立有意義的生活價值與信念。
112/10/18(三)13:10-15:00 明明樓一樓AI創客教室
彭仁傑 諮商心理師

課程八：愛不愛我決定(戀愛心理學)
戀愛是每個人嚮往的關係，但要如何選擇呢，在戀愛關係中遇到困難要直接放棄嗎？這是一個讓你了解愛情的角落，一同窺探愛情的奧妙之處。
112/11/01(三)13:10-15:00 宗山樓二樓大會議室
曾涵琳 諮商心理師

課程九：你的腦波弱嗎？(消費/廣告心理學)
你曾出現過為什麼明明需要A物，最後卻買了B物的經驗嗎？的掏錢的剎那，到底什麼原因刺激我們購買？透過日常生活中隨處可見的行銷手法，揭開影響消費背後的真相，及影響購買的千萬種原因，瞭解消費行為的迷思與盲點，有助我們的購物決策。
112/11/08(三)13:10-15:00 宗山樓二樓大會議室
蔡淑怡 社會工作師

課程十：讓心沉澱(療癒心理學)
很常感到煩躁，心裡總是安定不下來，藉由正念行走及身體呼吸，覺察自己的當下，不自覺的心就靜了下來。
112/11/22(三)13:10-15:00 明明樓一樓AI應用教室
梁聯宜 諮商心理師

每一堂課可認證通識微學分課程 0.1學分或軟能力認證項次 B-2-12(僅能擇一)，另可認列高教深耕計畫時數2小時。全程參與本系列課程10堂者，諮商中心將另頒發精美結業證書。

歡迎洽詢諮商中心 曾心理師 #2331

- 最新活動宣傳 -



明新科技大學 諮商輔導暨職涯發展中心
勞動部勞動力發展署桃竹苗分署

職涯諮詢 · 履歷健檢

專業諮詢師：
藍如瑛/陳奕禎/曾惟靈老師
賈桃樂主題館駐點諮詢師



即將出社會，面對找工作不知如何下手？
諮商中心提供你一對一的諮詢，讓你在畢業前能獲得找工作的實戰能力。

服務內容：職涯諮詢/模擬面試/履歷健檢

10月：10/2、10/16、10/23、10/24、10/25
11月：11/1、11/13、11/21、11/22
12月：12/11、12/19、12/20



進入預約系統

備註：可認證軟能力B-2-13及高教深耕2-1

112-1 學年度明新科技大學日間部就業宣導實施計劃
112.14

一、實施目的
為使在校同學增進對公立就業服務機構之認識與良好互動並鼓勵善加利用政府就業服務資源，擬安排竹北就業中心人員巡迴大一至大四各班級進行就業宣導，以便拉近與青年學子之距離，除了加強宣導學生工讀、求職防騙等資訊，另外在畢業前超前佈署為求職做好準備，提供各項必要諮詢服務與就業媒合協助。

二、實施對象
日間部各系大一至大四學生。

三、實施期間
112年9月-112年12月
(透過進班宣導方式，與同學面對面互動並提供政府就業服務資源訊息，持續加強校園深耕經營)。

四、實施時段
各班班會時間。


五、實施方式
(一)宣導時間約50分鐘。
(二)宣導內容如下：
1、就業中心服務項目介紹。
2、[台灣就業通]網站使用簡介及相關政府就業服務資源介紹。
(註:現場發給同學簡易版求職登記表填寫，以便長期關懷服務)
3、交流討論。
①聯絡單位：諮商輔導暨職涯發展中心 鄭明珊社工師 (#2615)
②就業宣導實施計劃負責人員：竹北就業中心 就業服務員唐振軒
0920-267250 tch0330@wda.gov.tw




報名請掃描我!




明新科技大學
諮商暨職涯發展中心
學生職涯講座系列

- 1 112.10.4(三)13-15
主題：培養你的職場軟能力-斜槓多元職場能力
講師：林湘婷 四季職涯發展學院職涯諮詢師
地點：宗山樓2樓大會議室
 - 2 112.10.18(三)13-15
主題：AI智慧前景下的工作與生活
講師：廖宇潔 富達管理顧問公司藝術總監
地點：宗山樓2樓大會議室
 - 3 112.10.18(三)15-17
主題：寫出最好的自己 履歷自傳基礎架構
講師：鄒家淇 職寓所_共創職涯新寓意品牌共同創辦人
地點：宗山樓2樓大會議室
- 
- 備註：B-2-13軟能力認證&高教深耕

明新科技大學
諮商輔導暨職涯發展中心

賈桃樂明新分館
導覽體驗介紹

日期：112/9/26(二)
時間：12:00-13:00
地點：賈桃樂明新分館(明光樓1樓)



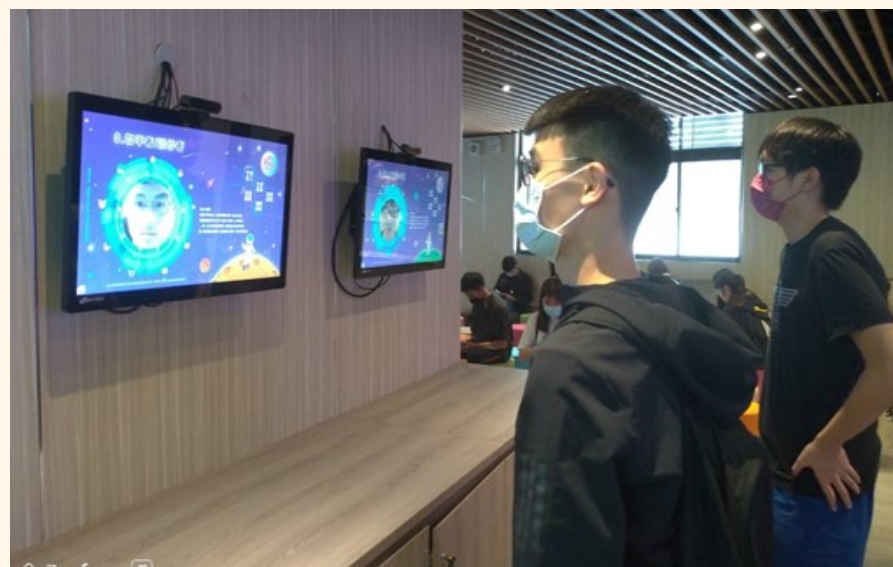
- 最新活動宣傳 -

賈桃樂學習主題館

館內設施介紹



- ★ 慧眼識人
- ★ 自我行銷
- ★ 職涯諮詢區
- ★ 彩妝區體驗區
- ★ VR職場體驗
- ★ 心情留言板
- ★ 肖像拍照攝影棚



賈桃樂明新分館
班級預約導覽資訊



職涯輔導相關資訊

今年應屆畢業生(提前接受勞動部就業服務)問卷已
開放填寫，請務必於10/15前完成

教育部填報資訊填寫步驟：

- 1、登入學生資訊服務系統。
- 2、選擇左側『資料維護與申請』。
- 3、點選『勞動部就業服務調查』。
- 4、選擇『是否願意提前接受勞動部就業服務』
【是】請確認右邊基本資料是否有誤需修正
【否】點選【填寫完成送出】即結束
- 5、境外生、境外專班不用填。

The screenshot shows a web browser window with the URL sss.must.edu.tw/gradservice.asp?p=ma1. The page title is "學生資訊服務系統" (Student Information Service System). The main content area is titled "勞動部就業服務調查" (Labor Department Employment Service Survey). The form includes a dropdown menu for "就業服務(一)" (Employment Service (1)) and a question: "是否願意提早接受勞動部之就業服務" (Are you willing to accept the Labor Department's employment service earlier?). Below the question is a dropdown menu labeled "請選擇" (Please select). A blue button labeled "填寫完成送出" (Submit when finished) is visible. The left sidebar contains a menu with "資料維護與申請" (Data Maintenance and Application) highlighted in red, and "勞動部就業服務調查" (Labor Department Employment Service Survey) also highlighted in red. The footer of the page includes the copyright notice "© Minghsin Univ".

最新徵才資訊



公司名稱	勁鑽科技股份有限公司(Awin Diamond)
職務名稱	助理人員(兼職)
上班地址	新竹縣竹北市文興路一段156號6樓
應徵方式	Email : peggy.feng@awindiamo 電洽 : 03-6675338# 319 馮小姐
公司名稱	新竹縣私立上心學文理短期補習班
職務名稱	批改助理老師
上班地址	新竹縣新豐鄉博學街33號(KUMON新豐博學教室)
應徵方式	Email : kmsf.330920@gmail.com 電洽 : 0919726699 陳宥云
公司名稱	國立新竹特殊教育學校
職務名稱	交通車隨車人員
上班地址	新竹縣竹北市光明六路東二段201號
應徵方式	電洽、竹北就業中心許小姐0980222613
公司名稱	國立新竹特殊教育學校
職務名稱	電機技師
上班地址	新竹市科學園區(竹科台積電)
應徵方式	Email : b59007916@gmail.com

其他職缺可參考

● 台灣就業通



<https://job.taiwanjobs.gov.tw/>

● RICH職場體驗網



<https://rich.yda.gov.tw/rich/#/>

● 職涯發展網站/找工作



<https://questionnaire.must.edu.tw/>

E-paper185@明新科技大學學務處 諮商輔導暨職涯發展中心.com

