

明來豐 生涯快報

生涯導航

大學生的生涯任務Check list
不是成績好就好

活動剪影

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

大學生的生涯任務Check list-不是成績好就好

本文提出一個架構，提供即將就讀大學或大學生，來思考自己花了多少時間思考「自己喜歡做現在的事嗎？」「有想過這些事如何創造價值，讓自己可以作為工作呢？」「能力、興趣、與生活有通盤考慮過了嗎？」。

本檢核表都是基於生涯探索與活用大學資源提出的項目：如果是大一新生，可以作為參照表，一一執行；若是大二~大四、大五的學生，可以反思看看，是否都有做到檢核表中，與生涯探索有關的活動。

本架構沒有絕對，就是一個檢核表。隨著科系、個人特質、與環境因素，有些項目會變得格格不入，也有些項目很重要卻未提及，可以個人自行思考後添增或刪減。

Check list of 大學生四年生涯任務

大一：新生定向與適應

大二：自我評量與探索

大三：設定目標 / 接受現實考驗

大四：求職OR升學OR其他

參考自生活咖：<https://reurl.cc/2EbWp9>
內容為生活咖整理《生涯諮商與輔導》金樹人

生涯導航

大學生的生涯任務Check list-不是成績好就好

大一 新生定向與適應

適應制度與規範

- 熟讀學生手冊與行事曆
- 掌握系上與各處室資源
- 參加新生訓練
- 安排修課計畫
- 是否輔系或雙主修
- 認識教師與行政人員

自我探索開始

- 反思自我價值觀
- 了解自己的個性
- 熟悉學校生涯中心

享受生活

- 參與社團
- 拓展人脈
- 培養興趣
- 充實生活

暑期規劃

- 安排打工或實習
- 生涯之探索活動
- 自我回顧與調整

參考自生活咖：<https://reurl.cc/2EbWp9>
內容為生活咖整理《生涯諮商與輔導》金樹人

大二 自我評量與探索

繼續自我探索

- 參加生涯課程
- 接受心理測驗
- 閱讀相關書籍
- 考慮是否交換

深化學習

- 拓展跨校、校外人脈
- 接觸興趣領域之專家
- 培養合作與領導能力
- 與導師懇談

設定學習目標

- 反思教育的學習目的為何
- 與未來發展關聯
- 該如何進行
- 盡力提升成績與實績

暑期規劃

- 嘗試一份有趣的實習
- 擴大知識領域與技能
- 建立良好的工作實績
- 自我回顧與調整

參考自生活咖：<https://reurl.cc/2EbWp9>
內容為生活咖整理《生涯諮商與輔導》金樹人

生涯導航

大學生的生涯任務Check list-不是成績好就好

大三 設定目標/接受現實考量

繼續生涯探索

- 各校就業博覽會
- 活用職涯發展中心
- 爭取實習、研究機會

職業與升學資訊

- 蒐集職業情報
- 相關就業培訓
- 準備履歷自傳
- 準備面試
- 準備工作必要條件

暑期規劃

- 尋找有興趣的工作
- 設計生涯目標
- 開始準備履歷表

參考自生活咖：<https://reurl.cc/2EbWp9>
內容為生活咖整理《生涯諮商與輔導》金樹人

大四 求職OR升學OR其他

繼續生涯探索

- 爭取實習機會
- 執行生涯計劃
- 利用職涯發展中心
- 參訪各校就業博覽會

人生必修課

- 愛情學分
- 理財學分
- 健康學分
- 獨立學分

升學準備

- 研究所資訊
- 指導教室資訊
- 決定升學策略
- 排課與學習計畫
- 未來畢業的職涯規劃

求職準備

- 準備履歷、自傳、作品
- 準備面試
- 累積有利求職條件

參考自生活咖：<https://reurl.cc/2EbWp9>
內容為生活咖整理《生涯諮商與輔導》金樹人

生涯導航

大學生的生涯任務Check list-不是成績好就好



以此清單作為大學生生涯規劃的參考，看看有哪些可以嘗試的行為，用來**增強**自己的學習資源與成長機會、**拓展**人脈與建立支持系統、**回顧自我與反思**未來生活的要實踐什麼樣的人生理想。

大學四年除了...

唸書



玩樂



還要檢視自己生涯探索活動是否充足！

學校是提供教育的場所，但不保證學生的人生過得好、過得有成就感、過的豐富、過得金錢無憂，這些是個人的選擇與努力。我們固然要認真於自己專業領域的知識、能力、與態度，但也要**反思執業環境、未來目標生活條件、人生目標、與自身能力、興趣、與個性**。大學生可以在四年以上的學習歷程中，**定期認識與檢視目前所學，澄清自己要什麼**。

文章來源：<https://reurl.cc/2EbWp9> 文章擷取時間：2023/8/31 作者：生活咖lifeholic

9月活動剪影

9/18



生命教育

看見無形的負擔-壓力與情緒調適

以心理學為基礎，說明壓力的生理反應機制，透過分享日常生活中的例子出發，認識與理解情緒及壓力反應，並引導學員思索自我照顧的方式。

參與者回饋：

老師透過影片及講解，讓我們更了解舒壓、解壓的方式，知道可以用哪些方式讓自己放鬆，讓自己能更穩定。

9/19



資源教室活動 - 學生期初會議

佈達資源教室活動

及本學期學習需求調查。

9/19



新生普測 - 心理健康關懷量表

大一新生透過測驗結果了解自己近期的心理健康以及生活適應狀態。

- 最新活動宣傳 -

112-1

高教深耕勵學金申請



申請資格

- ◆當學期獲教育部各類學雜費減免之學生
- ◆當學年度獲教育部弱勢助學金補助學生
- ◆原住民族學生
- ◆懷孕、分娩或撫育三歲以下子女之學生
- ◆家庭突遭變故，經學校審核通過者

說明會時間

- ◆申請時間：112年9月27日 早場:13:30 晚場:18:50
- ◆符合資格學生，欲申請高教深耕勵學金，務必先報名參加說明會



☆2-1職涯領航・E動新未來

◎計畫內容：

學生自主選擇諮商暨職涯中心舉辦之相關心理成長、職涯規劃講座及工作坊，共計**10**小時(含)以上者。

◎洽詢方式：(03)5593142*2615鄭社工師

- 最新活動宣傳 -

112學年度第一學期 「學習同在」系列活動

*軟能力認證B-2-3或B-2-12
另可認列高教深耕計畫時數2小時

【徵文活動】從「山道猴子的一生」看人生規劃與選擇

「山道猴子的一生」男主角因為虛榮心而逐漸迷失自我。邀請學生經由這部影片，反思自身的自我認同、親密關係、友情關係、網路虛擬人際關係以及金錢觀反思，並提出可調整之處。

112/10/04(三)13:10-15:00 明明樓AI應用教室
陳莉婷 諮商心理師

【徵文活動】從「山道猴子的一生」談自我價值感與人際關係

探究並討論低自我價值感所引發的焦慮，試圖透過物質、社群、親密關係尋求自我認同。期待透過講座對自身核心需求有更深的覺察，進而看自己在關係中的溝通模式與狀態。

112/11/15(三)13:10-15:00 宗山樓二樓大會議室
詹乃嘉 諮商心理師

諮商中心 曾心理師 #2335

112-1 諮商輔導暨生涯發展中心 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：諮商輔導暨生涯發展中心 團體諮詢室 (宗山樓二樓)
帶領者：蔡宜君/陳姿蓓 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：yijuntsai@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：共軛大冒險-透過桌遊探索情緒與同理心的奧妙(情緒心理學)

對於一件事物，我們可能會有多種不同的詮釋，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，本課程引導學生客觀自我生活狀態，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：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，揭開影響消費行為的真相，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。

112/11/01(三)13:10-15:00 宗山樓二樓大會議室
蔡淑怡 社會工作師

課程九：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。

112/11/08(三)13:10-15:00 宗山樓二樓大會議室
曾涵琳 諮商心理師

課程十：讓心沉澱(療癒心理學)

常常感到煩躁，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

每一堂課可認列通識微學分課程 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。全課程與本系列課程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

112-1 諮商輔導暨生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	陳姿蓓 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	陳姿蓓 實習心理師	

- 最新活動宣傳 -

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、陳姿蓀實習心理師
📍 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 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@wis.gov.tw



報名請掃描我！

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

明新科技大學
諮商暨職涯發展中心
學生職涯講座系列

- 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
- 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
- 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

- 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' (Do you want to accept labor department employment service earlier?). Below the question is a dropdown menu with the option '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 navigation 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 reads '© Minghsin Univ'.

職涯輔導相關資訊

///學年度畢業生流向問卷填寫
請務必於10/16前完成

學生填寫步驟：

- 1、進入畢流系統 (<http://questionnaire.must.edu.tw/>)
- 2、輸入學生帳號(學號)及密碼(身分證字號)確認基本資料
- 3、填寫「身份別」、「畢業流向」、「註記」後點選「繼續填寫問卷」儲存
- 4、(未填寫者)點選「繼續填寫問卷」填寫後續七題問卷資料



帳號

密碼

驗證碼 9H25

登入說明(帳號/密碼預設值)

- 應屆畢業生：學號/身分證字號
- 畢業生(校友)：身分證號/身分證號

廠商：統一編號/統一編號
教職員：職員代碼/職員代碼
電訪員：帳號/帳號

提醒：登入後請於「密碼修改功能」，更換密碼

[忘記密碼](#) [廠商註冊](#)

最新消息 | NEWS MORE+

日期	主旨
> 2021/12/01~2024/12/31	廠商徵才需知：廠商徵才前請先填寫雇主滿意度調查表,謝謝您的支持!
> 2020/06/10~2019/06/27	手機版同學請點選右上角登入即可登入填寫應屆畢業生問卷。(帳號:學號 密碼:身分證字號)
> 2020/06/09~2019/12/31	電腦版應屆畢業生流向問卷操作說明
> 2020/01/01~2025/12/31	相關連結 - 明新科技大學網站及校友服務中心網站

最新職缺 | JOBS MORE+

應徵截止日期	企業名稱	職缺
> 2023/12/29	東庚實業股份有限公司	機會繪圖員
> 2023/12/30	東康實業股份有限公司	機櫃工程師

最新徵才資訊



公司名稱	華山基金會
職務名稱	社區服務員
上班地址	台北市士林區中正路420號10樓
應徵方式	Email : aa4699@ms.genesis.org.tw 電洽 : 02-2836-3919#142 張小姐
公司名稱	鑫合興企業股份有限公司
職務名稱	業務行政助理 (業務助理)
上班地址	新竹縣新豐鄉新豐村紅毛23之3號
應徵方式	請先電約面試 : (03)5687855林小姐
公司名稱	辛耘企業股份有限公司
職務名稱	電控組裝工程師
上班地址	新竹縣湖口鄉中華路16號(請勿電洽或親洽)
應徵方式	HR@scientech.com.tw
公司名稱	艾瑞塔國際有限公司(IRATAI)
職務名稱	計時計薪餐飲服務人員
上班地址	新竹縣竹北市環科一路13號D棟B櫃位
應徵方式	0912382398 林經理

其他職缺可參考

明新科大諮商暨職涯中心/

● 台灣就業通



● RICH職場體驗網



● 職涯發展網站/找工作



<https://job.taiwanjobs.gov.tw/> <https://rich.yda.gov.tw/rich/#/> <https://questionnaire.must.edu.tw/>

E-paper186@明新科技大學學務處 諮商輔導暨職涯發展中心.com

