E- paper 第187期2023.10.11 出刊

明來豐 生涯快報

生涯導航

打開心裡箱,看見更多的自己—生涯(生涯定向發展)

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

打開心裡箱,看見更多的自己 — 生涯(生涯定向發展)



Dear. 在學生&社會新鮮人

點開這篇文章,不管是什麼身分的人,想要轉職的、大學畢業的社會新鮮人還是準備升學的準大學生們,站在生涯的轉運站上,何去何從,我們有好好的認識過自己嗎?自我探索是生涯發展不可或缺的一個環節,Marcia的分類,或許可以讓我們比較清楚我們自我探索的程度~~

賈伯斯曾說:「如果你還沒找到你想做的事,就繼續找,千萬別屈就於自己不喜歡的事。用盡所有心力去找,你會找到的。」

有限的人生中,**我們總是需要有所探索和抉擇,才能知道自己想要什麼 和擁有了什麼**。而現在的你在什麼位置呢?想邀請您利用幾秒鐘針對**以下五 個生涯決定情況,選擇一項最適合你的描述**(單選)

- 1. 經過一陣子的懷疑及思考之後,現在已經決定了未來的職業方向。
- 2. 我沒有經歷過困惑或無法決定的階段,但我知道以後要做什麼。
- 3. 我尚未決定職業方向,但即使是有足夠的探索,我也覺得很難決定。
- 4. 對將來要從事的職業方向,我正感到疑惑,主要是因為探索還不夠。
- 5. 我還不確定以後要做什麼,而且也不需急著決定,反正船到橋頭自然直。 修改自田秀蘭(2015)。生涯諮商與輔導(221頁)。

打開心裡箱,看見更多的自己 — 生涯(生涯定向發展)

上述單選題是針對未來生涯發展方向進行的小測驗,而上述五題分別對應到以下五個生涯定向的狀況。根據Marcia(1966)對青少年認同發展的分類內涵,和田秀蘭(2001)對於台灣青少年生涯定向發展狀況,可將生涯定向大致區分為以下五個的狀況:

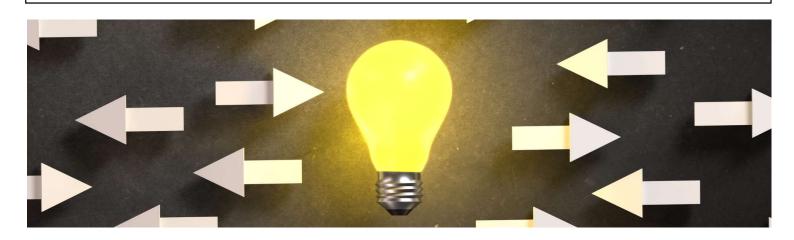
(一)定向

1. 自主定向

這類青年雖不是最有成就或能力最強的人,但其經過一段充滿困惑和難以決 定的自我統合危機後,自主地對自己未來的方向大致有一個明確的目標,並對未來 目標認真投入。

2. 他主定向

這類青年並沒有經歷如同自主定向者的自我統合危機狀態,但其看似有自己確定的未來方向,然而這個目標並非其自己做的決定,而可能由其重要他人替他決定的。這類青年也許經過一番探索和思考後對未來的生涯方向可能改變,也可能更肯定現有的方向。



打開心裡箱,看見更多的自己 — 生涯(生涯定向發展)

(二)未定向

1. 焦慮性未定向

這類青年正處於統合危機中尚無法確定未來方向,主要原因來自人格特質的 焦慮傾向或猶豫不決的特質,因此即使有充分的資訊仍無法做出生涯決定。

2. 探索性未定向

這類青年正處於統合危機中尚無法確定未來方向,可能因為面臨資料來源不足或不一致,亦或是個人內在的衝突,例如,想離家近但又想脫離家人的束縛、不想順從家人的期待但又不確定自己的志向...等。



(三) 迷失方向

這類青年對於未來的方向沒有任何承諾,也對做決定沒有足夠的動機,可能原因是**對自我的認識不夠,或對自身所處環境不清楚**也沒有思考過滿不滿意,對未來沒有認真思考規劃過。

打開心裡箱,看見更多的自己 — 生涯(生涯定向發展)

上述的分類可以做為自身「目前」生涯定向狀況的參考,不論您目前屬於什麼樣的狀況,都可以當作對自己生涯狀態更近一步的認識,也邀請您可以更近一步思考在這樣的狀況下:

已經決定好的你,是怎麼決定的?有曾經質疑過這個決定嗎?正在探索的你,為了哪些因素和考量正游移不定呢?對生涯決定沒有任何頭緒的你,對生涯又有什麼看法呢?



"你無法預先把現在所發生的點點滴滴串聯起來, 只有在未來回顧今日時,你才會明白這些點點滴滴是如 何串在一起的。所以你現在必須相信,眼前現在發生的 點點滴滴,將來多少都會連結在一起。"

——賈伯斯

因此,不論我們目前是否有一個明確的生涯方向,只要我們持續握著勇氣 去探索、體驗和學習,過去的點點滴滴也會為自己的生涯連成一片屬於自 己的星空。共勉之!

文章來源:https://reurl.cc/y6Q0K2 文章擷取時間:2023/9/21 作者:心裡箱小納

9.10月活動剪影



轉、復學生座談會

透過測驗瞭解轉復學生身心適應情況, 宣達本校各項重要措施,以及心理健康 資源,協助學生盡快融入校園生活。

參與者回饋:

- 1.很有收穫,知道畢業門檻軟能力認證及諮 商中心的功能
- 2.講師說明詳細,所需資訊都有了解到



參與者回饋:

- 1.認識分館的設備設施與職 涯相關資源。
- 2.講師介紹詳細,規劃再帶 學生來體驗。

賈桃樂明新分館-導覽體驗介紹(教師場)

館設導覽搭配館內介紹,帶領大家認識賈桃樂明新分館的設施設備,運用VR視覺看見360度各種職場體驗,透過AI認識自己的九型人格特質與製作專屬的大頭照與履歷面試內容。

9.10月活動剪影



輔導股長期初會議

說明輔導股長義務與權益,宣導諮商 暨職涯中心輔導資源及班級輔導、心 理衛生活動。

參與者回饋:

- 1.更知道輔導股長的工作
- 2.了解輔導股長的內容,完成職務的工作



微學分系列課程

-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)

透過桌遊「同感」,學會同理他人與自我覺察。

參與者回饋:

- 1.玩桌遊讓我更認識其他人,特別開心。
- 2.更加深入了解「情緒」的各個面向。



職涯系列課程

-培養你的職場軟實力-斜槓多元職場能力 透過課程學會關鍵的軟實力,培養出自己 的亮點實力。

參與者回饋:

- 1.接觸不同類型工作,了解自己的興趣。
- 2.勇於體驗自己想嘗試的工作。

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。



高效溝通術-建立關係與解決衝突

大學生活中,從班上、宿舍、社團到戀愛,無處不是與他 人建立關係的機會,這堂課將說明如何與陌生人建立關 係、逐漸增加熟悉的程度,並且說明當遇到衝突時,可以 如何表達自身的想法、理解對方的觀點,並且找到雙方的 共識。 112/10/04(三)13:10-15:00 明明樓AI應用教室



陳莉婷 諮商心理師

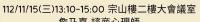
自信從賞識自己開始 分享「有所期待的低谷人生」,從迷惘的歲月到擁有做自己

的勇氣;接著進入「願意開始才會厲害」,討論如何讓不滿 足的動力使自己能願意嘗試、成就自信。

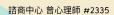


112/10/11(三)13:10-15:00 宗山樓二樓大會議室 黃聰濱 勵活文化執行長

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,進而看懂自己在關係中的溝通模式與狀態。



詹乃嘉 諮商心理師









關於心理學的二三事 *軟能力認證B-2-12或通鐵微學分0.1學分(揮一)另可認列高數深耕計畫時數2小時

課程六:共熟大冒險 透過桌遊探索情結與同理心的奧妙(情緒心理學)

對於一件事情,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 林冠論 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、或 情、自我期許等,本課程引導學生審視自我生活狀態,並學習養待失敗, 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

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讓買?透過日常生活中隨度可見的行鎖手法, 揭開擊擊消費背後的真相,及影響講買的千萬種原因,瞭解消費行為的迷 思與自點,有動我們的購物決策。

112/11/01(三)13:10-15:00 宗山樓二楼大會議室 蔡淑怡 社會工作師

<mark>戀愛是每個人醫往的關係,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,一同窺探愛情的與妙之處。</mark>

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) 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。 回過2000回

112/11/22(三)13:10-15:00 明明樓一樓AI應用教室

諮商心理師

每一堂課可認證通識微學分課程 0.1學分或歐能力認證項次 B-2-12(僅能擇一) 另可認列高数深耕計畫時數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 -



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。

服務内容: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



112.10.4(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

(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



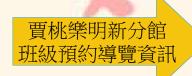


- ★慧眼識人
- ★自我行銷
- ★職涯諮詢區
- ★彩妝區體驗區
 - ★VR職場體驗
 - ★心情留言板
- ★肖像拍照攝影棚















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。



最新徵才資訊



公司名稱 新竹縣私立喬大幼兒園

職務名稱 幼兒園助理教師

上班地址 新竹縣湖口鄉中正二路18號

應徵方式 Email: min19961004@gmail.com 巫佳樺小姐

電洽:03-5902997

公司名稱 鑫創科技(股)公司

職務名稱 會計助理工讀生(夜校生可)

上班地址 竹北市台元街22號5樓之1(台元科技園區)

應徵方式 Email: jessie@3system.com.tw 江小姐

公司名稱 東庚實業股份有限公司

職務名稱 機會繪圖員

上班地址 關西

應徵方式 Email: simon.liao@tonggeng.com.tw 廖禄忠

公司名稱 興僖食品企業有限公司(老鍋米粉)

職務名稱 作業員(職場學習再適應計畫)

上班地址 新竹市埔前路248巷5弄2號

應徵方式 Email: egordonk@hotmail.com 郭先生

其他職缺可參考

台灣就業通

RICH職場體驗網





明新科大諮商暨職涯中心/

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-paper187@明新科技大學學務處 諮商輔導暨職涯發展中心.com