

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

生涯導航

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）。

生涯導航

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。



生涯導航

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。

生涯導航

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

9/25



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

9/26



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

9/27



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

9/27



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。

10/4



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。

QR Code:

★ 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

QR Code:

★ 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

QR Code:

★ 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。

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

QR Code:

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 團體諮商室 (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。

QR Code:

【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：共戰大冒險-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，同理心與他人同在，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

QR Code:

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A1創客教室
彭仁傑 諮商心理師

QR Code:

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，揭開影響消費者後的真相，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。

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

QR Code:

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

QR Code:

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

QR Code:

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

聆聽自己的聲音-談情緒與自我照顧

在繁忙的日子裡，
有多久沒有好好聽聽自己的聲音？
有多久沒有好好的與自己相處？
讓我們一起來看見情緒更深層的意義，
探索並照顧屬於自己的
內在情緒世界吧。

10/17
(二)
13:10~15:00
宗山樓二樓大會議室

主講人：詹乃嘉
諮商心理師/芯語心理治療所

QR Code:

- 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



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

說外表不重要都是騙人的～ 心理師親傳的情場策略

想脫單就不能踩的兩大地雷！

關鍵心態：追求或是吸引？

情場武器 1：穿著（比例、顏色、約會的衣褲鞋選擇）

情場武器 2：非語言訊息（眼神、表情、手勢、肢體姿勢）

情場武器 3：生活經驗



日期：112/10/18
時間：13:10-15:00
地點：明明樓 AI 應用教室

講師：陳家維（瑪那熊）
諮商心理師 / 人際溝通講師 / 形象顧問 / 約會教練

現職《逍遙心理諮商所》所長、《同在心理諮商所》兼任心理師、
《戀戀未來》婚戀平台合作講師

擔任「新聞挖挖哇」、「公視主題之夜 SHOW」、「今晚開讚吧」、
「/// 點熱吵店」、「生活智多星」等節目來賓

112-1 生命教育系列活動 軟能力認證B-3-7

療癒手戳 多肉羊毛氈 工作坊

112/10/26(四)
13:10-16:00
宗山樓二樓 會議室
歐欣樺/手作家族I.M.J.O.S 療癒紓壓手作達人



112-1 諮商輔導暨職涯發展中心



- 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 the Labor Department's 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 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'.

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 廖祿忠

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



● 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