

E- paper 第188期2023.10.24 出刊

# 明來豐 生涯快報

## 生涯導航

放手玩4年前，你一定要知道的事

## 活動剪影

## 最新活動宣傳

112-1諮商輔導暨職涯發展中心  
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

## 陽明交大副教授給大學生的一封信：**放手玩4年前，你一定要知道的事**

新學期開始，相信許多學生面對新環境還在適應中，除了課業負擔，還有來自脫離原生環境、跨出舒適圈的挑戰。當背後不再有制定好的課程規劃，也沒有時時叮嚀的老師時，會經歷一段尋找專業目標的過程，還有「**不知該拿突然到手的自由如何是好**」的迷茫。這時你是否才突然驚覺到：「**從來只有人教我考上大學，卻沒人教我考上了，然後呢？**」接下來的分享，不管你是正在準備「夜衝」或是「夜讀」的新生，期許對下一步，都能帶來更多勇氣和想法。

### 好同學，不會鼓吹你自甘墮落

在陌生的環境很容易因為一時迷失，失去原有判斷力，多數同學為了減緩心中不安，行事往往小心翼翼，盡量遵照學長姐或同儕建議，生怕一個不小心，就無法呈現好的第一印象，但有時要**思考是否照單全收**。



### 自由的前提，要先能自律

多數同學在高中被壓抑太久，對自由的渴望特別強烈，因此會不自覺的將自由定義為「不善用時間玩樂就是白念大學」，甚至產生要全部投注在課業外的錯覺。就像玩 RPG (角色扮演) 遊戲，擱著主線任務不進行，卻總是想著去解支線任務，因此，與高中很大不同是，大學自由的前提，是要先能自律，在大一時，請**盡早確定自己的主線任務是什麼，有餘裕時，再去進行支線任務**。

# 生涯導航

陽明交大副教授給大學生的一封信：**放手玩4年前，你一定要知道的事**



## 降低對目標的錯誤認知，提早思考選擇

在這學期的課堂上，曾和一群理工科系的大學生們進行問答：

- 一、畢業後的目標是要成為工程師嗎？
- 二、現在唸的科系是第一志願嗎？

大概只有 15% 的人畢業後想當工程師，另外**僅有不到三分之一的人現在念的是心中第一志願**，令人不禁反思，支撐他們學習的動機到底是什麼？

許多人從小**在師長期待下**，不斷地過著被填滿「精彩歷程」的生活，周末甚至**常被排滿各種不想上的課程**，**發展自己志願的時間非常有限**，日子一久，學習動機和生活熱情也逐漸消減。

但以我曾指導過的學生來說，**在清楚認知志願後，勇於跳脫、甚至拋開過往包袱**，反而都有**大幅成功的進展**。

---

**“為了做自己想做的事，  
就算會晚別人兩三年也不怕，因為我最後一定會迎頭趕上”**

---

當初說這句話的同學，去美國哈佛大學了

# 生涯導航

陽明交大副教授給大學生的一封信：**放手玩4年前，你一定要知道的事**



## 善用學校資源，提升競爭力

「拜託趕快畢業吧」，這是我曾對一位指導學生說的玩笑話，她不只學業表現優秀，更有效善用校內國際交流資源，創造在美國 IBM 進行多年研究的機會，以不到 25 歲之姿，就站穩海外頂尖機構——這項紀錄至今都難有人能望其項背，還沒歸國前，就已名列在多家知名企業的獵人頭名單。

這類型的同學，不以頂尖大學和優秀成績自滿，背後也沒有顯赫的家世背景，但都能善用「學生限定」的校內各種資源，充分掌握並及早決定未來目標。當多數人還在輕忽校內資源的價值時，她已將其轉為提升自我競爭力工具，比同儕先一步到達更後面的主線關卡。

回到最開始的問題，大一是你**學習如何當「自己的導師」**最重要的一年，**縱使你現在已錯過時機也請別放棄。**

我想跟你分享漫畫《灌籃高手》中湘北對上山王工業（當時全國第一常勝軍球隊）的比賽：當比賽進入下半場，球隊落後快要 20 分，全部人都覺得「比賽.....輸掉了嗎？」的時候，安西教練對櫻木花道說：「看來只剩我.....還認為你們會贏.....。」

**“每個人心中都有個安西教練，你也可以成為大家需要、被期待的櫻木，坐下來，好好看比賽情況，成為反敗為勝的王牌，相信當你準備畢業時，已經不再需要問「畢業了，然後呢？」”**



文章來源：<https://www.cw.com.tw/article/5124345> 文章擷取時間：2023/9/27  
作者：Dr. G 換日線Crossing

# 10月活動剪影

10/11

## 學生心理測驗- 大學生生涯適應力量表

藉由測驗了解生涯態度、想法、行動，以及自己面對生涯變化的適應力，協助個人的生涯探索與規劃。



### 參與者回饋：

1. 這活動對於現階段大學生非常有，很多人到畢業後還是不知道要從事什麼事業。
2. 我了解生涯的重要性也會更加正視自己的未來給自己更多的期許。
3. 了解到自己的生涯適應力。

10/12

## 小柔的最後一天- 惡意時代：桌遊體驗工作坊

帶領輔導股長共遊桌遊，瞭解憂鬱可能的狀況，明白言語帶來的壓力與影響。並在桌遊後討論，更細緻地了解憂鬱症，獲得照護、陪伴的知能。



### 參與者回饋：

1. 透過活動了解憂鬱症以及如何與憂鬱症的親友相處
2. 滿有趣的，了解憂鬱症防治。

# 10月活動剪影

10/16

## 賈桃樂明新分館- 班級導覽體驗介紹

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。



10/18

## 職涯講座- AI求職全面啟動

透過課程了解AI智慧如何影響生活與未來的工作，運用AI打造個人職涯規劃與學習策略。



### 參與者回饋：

1. 讓我認識個人與AI之間所會產生的影響。
2. AI越來越普及，未來一定有很多使用的機會，所以要好好學習。

10/19

## 職涯講座- 大公司VS新創職涯選擇

透過課程了解如何有職涯選擇的權利，但也要有被選上的能力；認識大公司與新創公司的差異性與優劣分析與具備職場三項能力。



### 參與者回饋：

1. 很有收穫，認識工作職場上具備的專業技巧。
2. 講師說明詳細，溝通說明很清晰。

# - 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  
諮商輔導暨職涯發展中心

## Star 九大職能星-職能測驗

| 時間                           | 地點            | 主講者                    |
|------------------------------|---------------|------------------------|
| 2023/10/25(三)<br>13:10-14:00 | 宗山樓2樓<br>大會議室 | 諮商暨職涯輔導發展中心<br>鄭明珊 社工師 |

探索你的職能模型  
開拓最合適的職涯

備註：軟能力認證B-2-13與高教深耕2-1

明新科技大學  
諮商輔導暨職涯發展中心

## 艾琳說故事 職場懂管理

STORY of my Life

2023 11/15(三)  
賈桃樂明新分館  
(明光樓1樓)

講師：陳宜蓁老師(艾琳)  
軟能力b-2-13 & 高教深耕2-1認證



明新科技大學  
諮商輔導暨職涯發展中心

## 活用自己 的人類圖 職涯規畫的 第一堂課 實作課程

PLAY

JUST PLAY

賈桃樂明新分館  
(明光樓1樓)

軟能力B-2-13 & 高教深耕2-1認證

Date 2023 NOVEMBER 29  
START 1-4PM

鐘佑妮老師  
人類圖分析師

# - 最新活動宣傳 -

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



112-1 自殺防治系列活動 軟能力認證B-3-7

## 為自己捕捉美夢 手作捕夢網



單培毓/手作家族I.M.J.O.S 歡樂手作達人

112/11/1(三)  
13:10-16:00  
明明樓一樓AI創客教室



112-1 諮商輔導暨職涯發展中心



## 芳香療癒魔法學

—透過自製調油與撫觸按摩照顧身心—

主講人：蔡季蓉  
職能治療師/IFA芳香照護師

11/15(三)  
13:10-15:00  
AI 創客教室



透過精油芳香來探索自我情緒與感受，  
製作一瓶屬於你的情緒調油，給自己一份療癒配方。  
藉由撫觸與按摩技巧連結身心情緒，  
讓情緒能量平衡流通也更瞭解自己，學習自我照顧的新方法。

## 【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) 另可認列高教深研計畫時數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)  
對於一件事物，我們可能會有許多不同的詮釋，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：你的膠波弱嗎？(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？的掏錢的刹那，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。  
112/11/01(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)  
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)，另可認列高教深研計畫時數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 -

## 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



## 最新徵才資訊



**公司名稱** 光焙若股份有限公司(SUN BERNO-光焙若義式餐廳)

**職務名稱** 內場正職

**上班地址** 新竹市中央路229號5樓

**應徵方式** Email : [ycchou@louisacoffee.com.tw](mailto:ycchou@louisacoffee.com.tw) 周先生

**公司名稱** 大碩工業股份有限公司

**職務名稱** 保全人員

**上班地址** 新竹縣新豐鄉新和路13之6號

**應徵方式** 電洽：03-5599777 林小姐

**公司名稱** 弘基不動產有限公司

**職務名稱** 行政助理

**上班地址** 新竹縣竹北市光明六路東二段349號

**應徵方式** 台灣就業通網站線上應徵

**公司名稱** 品利有限公司

**職務名稱** 行政人員(竹北傢俱門市公司)

**上班地址** 新竹縣竹北市中崙里福興路915號

**應徵方式** 電洽：0982632620 洪小姐

### 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-paper188@明新科技大學學務處 諮商輔導暨職涯發展中心.com

