

E- paper 第189期2023.11.07 出刊

明來豐 生涯快報

生涯導航

大學一定要實習嗎？有哪七好處與三壞處？心得分享（一）

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

大學一定要實習嗎？有哪七好處與三壞處？心得分享（一）

大學一定要去企業實習嗎？實習有什麼好處與壞處？本系列將幫你了解大學實習的大小事。首先，讓我們從實習的三大壞處與七大好處開始吧！

大學一定要實習嗎？

答案當然是**不一定**，因為每個人的職涯規劃都不一樣，人生目標也不同，當然有不一樣的答案。如果你**對生活的想像是比較輕鬆、安穩的**，那麼我認為大可不必在大學找實習，好好把大學過得自由快樂，用力享受人生中最後的好日子。不過，如果你的**目標是在產業界有較快、較好的發展，或是想考好的研究所**（可能視不同研究所性質而異），那麼我建議一定要在大學階段找一份實習工作。

大學實習的三個壞處

1 限縮時間彈性

須設法將所有的課排進同樣幾天，放棄想要的選修、旁聽，小組討論須配合下班時間進行。

2 降低生活品質

除了一周上四天班，下班還要做作業、寫報告，生活品質大大降低。實際情況當然視工作內容而易，不過鐵定的是，越能讓你成長的工作一定越忙碌。

3 影響課業表現

實習越忙碌，課業越容易受到影響，雖然我認為妥善的時間規劃就能夠解決這個問題，但這仍是常見的現象。

生涯導航

大學一定要實習嗎？有哪七好處與三壞處？心得分享（一）

大學實習的七個好處

1 訓練專業能力

企業實習最基本的好處就是能幫助你實際應用學校教的理論基礎，在應用中學習，並且在過程中教你更多學校沒教過的技能。

2 累積實務經驗

真正進入業界，許多事情都和在校學的不一樣，進入企業實習能訓練你的專業能力、擴大你的視野，幫助你了解業界實際情況。

3 培養軟實力

工作首重專業技能，但唯有具備軟實力，如領導、組織、創意能力，才能向上發展。企業比社團有更大的規模與責任，因此能讓你的軟實力再更上一層樓。

4 開啟工作機會

許多公司都會希望藉由招募實習生來培養未來正職人員，終極好處就是透過三種方式增加你的工作機會：（一）實習轉正職、（二）企業實務經驗、作品與成績可用來應徵正職、（三）公司人脈可以介紹工作機會。

生涯導航

大學一定要實習嗎？有哪七好處與三壞處？心得分享（一）

大學實習的七個好處

5 建立業界人脈

「在家靠父母，出外靠朋友」。實習的過程中我認識了來自全球各地的夥伴，而這些都是未來可以互相幫助的人脈。這也是各位透過企業實習可以帶走的、最寶貴的收穫之一！

6 錢錢錢

工作首重專業技能，但唯有具備軟實力，如領導、組織、創意能力，才能向上發展。企業比社團有更大的規模與責任，因此能讓你的軟實力再更上一層樓。

7 抵學分

許多學校系上都有用實習折抵專業選修學分的選項，通常是以時數進行折抵，因此可以是先上系上網站釐清相關規定。在獲得以上所有好處之餘還能抵學分，何樂而不為？

實習並不是求職萬解，過程中的成長與最後的結果都取決於你的學習方式、心態、目標，還有該實習公司、職缺的限制。

文章來源：<https://reurl.cc/z6X2Ap> 文章擷取時間：2023/11/2 作者：Jerry Yang

10月活動剪影

10/23

賈桃樂明新分館 - 駐點職涯諮詢

連結賈桃樂主題館的駐點職涯諮詢，提供一對一的會談，服務當中包括職涯諮詢、履歷健檢與模擬面試，從中了解學生在職涯規畫中的疑問以及協助學生探索與增加未來就業的多元選擇性。



參與者回饋：

1. 讓我認識自己的職涯未來規劃。
2. 購過諮詢師的詢問說明，讓我能掌舵到工作類型重點。

10/25

職涯測驗-九大職能星

透過九大職能星提供職涯測驗帶領同學探索自己的職能模型，開拓最適合的職涯道路。



10/26

勞動部竹北就業服務中心 - 進班宣導

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，認識政府單位的求職資訊。
2. 講師說明詳細，溝通說明很清晰。

10-11月活動剪影

10/26 生命教育

療癒手戳-多肉羊毛氈工作坊

藉由手戳製作個人作品的過程中，練習專注於當下，體驗不同的療癒、舒緩壓力的方式，進一步體會情緒調適與紓壓的感受。



參與者回饋：

- 1.很高興有機會參加療癒類的課程
- 2.非常有趣、很好玩、超舒壓，希望多開些類似課程

11/1 學生心理測驗-

生活價值觀量表

藉由測驗了解生活重視的價值觀，省思目前價值觀情形，並設計價值觀實踐計畫，協助個人平衡生活與價值觀。



參與者回饋：

- 1.好喜歡這次的活動，讓我能夠真實瞭解自己，慢慢找回自己想要的生活感。
- 2.這次的生活價值觀量課，讓我更加的放鬆和了解自己，讓我能在這短短的一段時間裡搜索到了繼續前行的目標。
- 3.確定自己想要跟需要的事物跟價值觀，以後繼續保持想法。

- 最新活動宣傳 -

明新科技大學
諮商輔導暨職涯發展中心

職人在地精神

-職涯圖文徵件活動-

投稿日期：112/11/3-112/11/23
報名方式：學生報名資訊系統連結 

透過視角，看見各行各業的職人們
在這塊土地上
以認真、勤勞的投入這份工作
克服挑戰、追求熱情
寫下屬於他們的職人故事。



備註：認證軟能力B-2-3

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

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

IS LIFE JUST PLAY

賈桃樂明新分館
(明光樓一樓)

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 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	AI應用教室	30	陳姿蒨 實習心理師	
12/6 (三) 12:10-13:00	AI創客教室	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	AI應用教室	20	蔡宜君 實習心理師	
11/29 (三) 13:10-15:00	AI創客教室	20	陳姿蒨 實習心理師	

拈花惹草—植物的療癒力量

112/11/22 13:10-15:00
宗山樓二樓大會議室
主講人：辛宜娟 諮商心理師

(以上為學員作品)

在活動中透過乾燥花與不同媒材的結合，體驗園藝治療所帶來的五官感受，認識與了解不同的紓壓方式。並在打造專屬於自己的療癒小花園過程中，為疲累的心找到屬於自己的安適之地。

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) 另可核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，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 -

賈桃樂明新分館

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



- 最新活動宣傳 -

賈桃樂學習主題館

職涯實境解謎

賈桃樂學習主題館

限定體驗場次 不要錯過

賈桃樂不僅有科技自我探索，還有身臨其境的AR實境解謎，踏進賈桃樂學習主題館那一刻！你將成為一名「研究員」，隨著賈桃樂姐姐的步伐，將實驗室散落各處的資料搶救歸來，還有AI機器人「KID」找回來！

快上官網 即刻報名

指導單位 勞動部 Ministry of Labor
主辦單位 勞動部勞動力發展署 桃竹苗分署
協辦單位 賈桃樂學習主題館 遠東SOGO百貨新竹店 廣告

ψ 新竹遠東SOGO巨城店

活動地點：新竹市東區中央路229號 戶外廣場

活動日期：112年11月8日至11月14日止

體驗時間：中午12:00至11月21日止下午14:00

報名網址：<https://pse.is/594w3z>

加碼活動 |

至賈桃樂學習主題館粉絲專頁、Instagram 指定貼文留言

即有機會獲得超商、量販店、百貨禮券(最多6名)

最大獎遠東 SOGO 百貨即享券，趕快前往留言吧！



最新徵才資訊



公司名稱 新竹市私立樂芙托嬰中心
職務名稱 保母助理人員(托育(保母)人員)
上班地址 新竹市東區埔頂528號
應徵方式 Email : lovebabiescenter@gmail.com 涂羿安小姐

公司名稱 堉耕文創事業有限公司
職務名稱 業務行政特助-不動產
上班地址 新竹縣竹北市光明二街84巷40-1號
應徵方式 電洽 : 0911885598 黃小姐

公司名稱 鐳友益科技股份有限公司
職務名稱 影像處理演算法工程師【新竹】
上班地址 新竹市工業東三路6號
應徵方式 Email : erin.su@nk-hye.com.tw 蘇小姐

公司名稱 品利有限公司
職務名稱 志光數位學院-計時人員(新竹分校)
上班地址 新竹市【新竹志光數位學院】
應徵方式 Email : tekomhr@cek.com.tw 陳專員

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-paper189@明新科技大學學務處 諮商輔導暨職涯發展中心.com