

E- paper 第190期2023.11.21 出刊

明來豐 生涯快報

生涯導航

擺姿勢並獲得工作：掌握肢體
語言以獲得面試成功

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

擺出姿勢並獲得工作：掌握肢體語言以獲得面試成功-1

歡迎來到求職面試的世界，正確的用詞很重要，但肢體語言也能說明一切。想像一下：你走進面試室時，每個毛孔都散發著自信，你的肢體語言傳達著這樣的訊息：「我是這份工作的最佳人選！」，我們將探索一些創意且有效的方法來改善求職面試中的肢體語言，深入了解如何進行非語言交流並給潛在雇主留下持久的印象。

入口的力量

第一印象至關重要，你的出現為整個面試定下了基調。帶著自信和目標走進房間。保持直立姿勢，因為它傳達了自信和專業。用溫暖的微笑和堅定的握手向你遇到的每個人打招呼，表現出你對這個機會的熱情。從踏進大門的那一刻起就展現自信，您會立即吸引潛在雇主的注意和尊重。

讓你的眼睛閃閃發光

眼神交流是一種強大的非語言溝通工具。它展示了您在對話中的積極傾聽和參與。在整個面試過程中保持眼神交流表明您對面試官所說的内容很專注並且真正感興趣。但是，請記住要保持平衡。太專注地凝視可能會讓人感到不舒服，因此要讓自然的休息，以避免讓對方感到不安。透過保持適當的目光接觸，您可以與面試官建立聯繫並建立融洽的關係。

生涯導航

擺出姿勢並獲得工作：掌握肢體語言以獲得面試成功-2

鏡像的藝術

人們自然會在與自己相似的人身邊感到更自在。模仿或巧妙地反映面試官的肢體語言，有助於建立融洽的關係和熟悉感。注意他們的手勢、姿勢和語氣，並巧妙地模仿他們。例如，如果他們身體前傾，你也可以這樣做，但要真實，避免模仿每一個動作。鏡像可以建立潛意識聯繫，使面試官更容易接受你的想法，也更有可能是覺得你討人喜歡。

微笑，是有感染力的

溫暖的微笑可以在面試中創造奇蹟。它立即讓您顯得平易近人、友善且自信。微笑表明您積極的態度和對機會的熱情。它有助於給人留下正面的印象，讓你和面試官都感到輕鬆。當你真誠地微笑時，它會傳達真實性並表明你對談話真正感興趣。

注意你的姿勢

你的姿勢充分說明了你的自信和專業。坐直，肩膀與臀部對齊，避免彎腰駝背。良好的姿勢散發出自信和專注的氣息。這表明你認真對待面試並準備好應對挑戰。透過保持直立姿勢，您不僅可以表現出自信，還可以幫助您的呼吸和整體能量水平。請記住，您的肢體語言應該反映出您的熱情和準備給人留下積極印象的意願。

生涯導航

擺出姿勢並獲得工作：掌握肢體語言以獲得面試成功-3

有目的的手勢

有策略的手勢可以增強您的溝通並強調重點。有目的地使用它們來闡明您的想法並展示您對該角色的熱情。例如，您可以使用張開的手掌來表示誠實和開放，或使用手勢來指示大小或方向。但是，請注意過度或分散注意力的手部動作，因為它們可能會分散您的訊息。讓你的雙手支持你的話語，但避免過於活躍或壓倒性的。

神經能量管理

面試時緊張是很正常的，但有效地管理它們很重要。注意任何緊張的習慣，如坐立不安、敲擊或過度的手部動作。這些行為可能會傳達出焦慮或缺乏自信。深呼吸可以平靜你的神經，幫助你保持鎮定。透過有意識地控制自己的緊張情緒，您可以在整個面試過程中表現出自信並保持專業風度。

擁抱沉默的力量

沉默可以成為有效溝通的強大工具。顯示你深思熟慮、沉著冷靜並且重視自己的言語。不要急於用不必要的閒聊來填補每一個沉默的時刻。擁抱沉默的力量，向面試官表明你對自己的能力充滿信心。請記住，最好是短暫停頓並提供簡潔、清晰的答复，而不是漫無目的或倉促回答。

透過實施這些肢體語言技巧，您將能夠很好地提高在下一次工作面試中取得好成績的機會。請記住，自信、真實和友善的舉止是關鍵。所以，走出去，讓你的肢體語言閃耀，並獲得夢想的工作！

文章來源：<https://reurl.cc/q0R11N> 文章擷取時間：2023/11/21 作者：Juie Divecha

11月活動剪影

11/7

勞動部竹北就業服務中心

-進班宣導 (幼保系)

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.從課堂中獲得政府的求職資訊。
- 2.講師說明詳細，說明很清楚。

11/15

學生職涯講座-

艾琳說故事，職場懂管理

透過溝通失敗的原因與情境解析，從中善用工具學到職場管理的方式，好的溝通者成功向上管理，學會討人歡喜，人緣好的職場溝通秘訣。



參與者回饋：

- 1.了解到職場上不只是老闆跟同事的溝通都是很重要的團隊合作的重要性
- 2.此次活動讓我學習到，如何面對職場的生態，如何流暢的介紹自己，以後進入職場會遇到的問題，讓我更有自信更有信心的去面對未來，是一場很棒的講座。

11月活動剪影

11/01 微學分系列課程-

愛不愛我決定(戀愛心理學)

戀愛要如何選擇呢，在戀愛關係中遇到困難要直接放棄嗎？和學生一同探索愛情的奧妙。



參與者回饋：

- 1.上課方式很有趣，很喜歡這種匿名回答問題，很適合不太想舉手但又想參與活動的人，有機會想繼續參加。
- 2.老師上課有趣且互動性強，學習內容也很貼切我們目前的情感方面，也讓我們可以更理解自己想要的愛情是長怎麼樣的

11/14 輔導股長期中會議

宣導同儕關懷技巧，安排各院系心理師與輔導股長互動，並促進輔導股長彼此間的交流。



參與者回饋：

- 1.讓我更了解如何去聽別人的想法
- 2.可以瞭解對方的想法 傾聽及發言
- 3.透過這次的會議，我更明確的了解輔導股長的定向
- 4.了解了諮商中心資源

活動剪影

徵件競賽活動 從「山道猴子的一生」看人生規劃與選擇

「山道猴子的一生」這部影片，男主角因為虛榮心而在社群軟體追蹤數、感情等外界眼光中逐漸迷失自我的過程。男主角多次做出不利自身的選擇，包含購買超出自身能力的重機、借女友錢、因過往被劈腿經驗無法信任新女友、向朋友借錢修車卻無力償還等等。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。

鼓勵學生從影片中反思追求的目標如何影響選擇，包含生涯發展、興趣、財務、親密關係以及人際關係等。

112學年度第一學期 「學習同在」系列活動 學習輔導徵文競賽

從「山道猴子的一生」談自我價值感與人際關係

得獎名單

- | | | |
|-----|--------|-----|
| 第一名 | 碩士班企管系 | 林郁慈 |
| 第二名 | 財金行銷系 | 涂佳茵 |
| 第三名 | 資訊工程系 | 葉俊宏 |
| 佳作 | 電機工程系 | 陳聖勳 |
| 佳作 | 資訊工程系 | 張國洋 |



- 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：112/11/3-112/12/10
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

2023 JOBTROLE 國際職人博覽會

11月21日
15:15-17:00

不被認同才 與眾不同!

Elizabeth 鍾煒

報名網址/ 

主辦單位：勞動部勞動力發展署 新竹區分署 寶珠學堂主辦 協辦單位：明新科大 廣告

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

IS LIFE
PLAY
JUST PLAY

賈桃樂明新分館
[明光樓一樓]

軟能力B-2-136 高教深耕2-認證

Date 2023 NOVEMBER 29
START 1~4PM

鐘佑妮老師
人類圖分析師

明新科技大學
諮商輔導暨職涯發展中心

探索， 職涯夢想之路

企業參訪之旅

DECEMBER
06
2023

薰衣草森林尖石店 12PM-5PM



名額有限，請盡速報名

- 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。

MUST 明新科技大學
軟能力項次B-3-6

心理衛生推廣週

療癒休憩所

按下暫停鍵，進入自我照顧的時光

看一看 遼闊的風景
聽一聽 放鬆的音樂
動一動 疲憊的身體
摸一摸 療癒的小物

11/28-11/30 12:00-14:00
明光樓1樓買桃樂學習主題館

— 明新科技大學 學生事務處 諮商輔導暨職涯發展中心 —

【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？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

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



最新徵才資訊



公司名稱	多方科技
職務名稱	約聘工程助理
上班地址	新竹
應徵方式	Email : grace.chen@augentix.com 陳芊秀
公司名稱	三商餐飲股份有限公司
職務名稱	門市兼職服務人員
上班地址	三商巧福竹北店
應徵方式	電洽 : 02-2503-8111#4905 林恩平
公司名稱	傑霖牙醫診所
職務名稱	兼職牙醫助理
上班地址	新竹市西大路634號
應徵方式	Email : hshihan1990@gmail.com 黃詩涵
公司名稱	聯亞藥業股份有限公司
職務名稱	行政助理
上班地址	湖口
應徵方式	Email : joyce.feng@ubi-pharma.com 馮月蘭

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-paper190@明新科技大學學務處 諮商輔導暨職涯發展中心.com