

E- paper 第191期2023.12.5 出刊

明來豐 生涯快報

生涯導航

[職場新鮮人經驗談 — 1]

Is work-life balance important?

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

[職場新鮮人經驗談 — 1]

Is work-life balance important?

"Work-life balance" 似乎是現在學生找工作很看重的目標之一。我想，就像老闆可能會在意業績、KPI、scorecard 之類的東西，最近想找工作的學弟妹們紛紛問起我，微軟的 "Work-life balance" 如何。在開始今天的主題前，有個小故事想先分享給大家。記得國小看過一本名叫「**先別急著吃棉花糖**」的書，裡面有個讓我至今仍印象深刻的故事：

「史丹佛大學的教授做過一個實驗，他們把小孩子單獨留在房間裡，讓他們選擇是要馬上吃掉1塊棉花糖，還是等15分鐘後，可以吃2塊棉花糖。

研究發現，能夠拒絕當下的誘惑，延遲享樂的小孩，在成長過程中更自律，同時也在人際關係、學業表現上有較佳的表現。」

還記得剛進微軟實習時，當時的老闆在一次聚會時問起我，**「Ashe，你 30 歲時想要有怎樣的生活？」**

聽到這個問題，當下還真不知道怎麼回答。最主要的原因是，活了二十幾年，從來都沒有思考過這個問題。

生涯導航

[職場新鮮人經驗談 — 1]

Is work-life balance important?

接著，老闆引導我：「Ashe，你會想要買車吧？年輕人買車總要買個**1A2B**(指 Audi, Benz, BMW) 對吧？另外，你也會想要買房吧？要買房的話，至少買個兩房吧？要離捷運站近的都要一千多萬耶」(2022年註：現在離捷運站近的新兩房，請先有準備兩千萬預算的心理準備XD，有感房價漲幅速度之快，之後也來分享一下我的投資/看房故事)。

根據我和老闆**當時的計算**，畢業後的第一份工作，我的薪水至少要**一個月十萬**，才有辦法滿足七年後有房有車有家庭要養的生活。

當時，我只是一個大學四年級，剛進微軟實習的小毛頭，被老闆震撼教育後，我**認真思考起有甚麼工作可以拿到一個月十萬的薪水**。仔細想想，如果要留在科技業，還有**好多科技業的必備技能都是我不會的**。因此，**了解到自己理想工作還有巨大差距的我**，開始把工作放在最高順位。

當然，也會有疲累、挫折之時，每當有這樣的感覺時，我就會提醒自己回想前年和我當時的老闆那段「Ashe，你 30 歲時想要有怎樣的生活？」的對話。我建議和我一樣初入職場的朋友，可以**思考一下 30 歲時心目中理想的生活標準**，大約需要多少年收入來支撐，並**以此為根據去規劃職涯**，同時作為在疲累和挫折之時，能夠鼓勵自己撐下去的動力之一。

生涯導航

[職場新鮮人經驗談 — 1]

Is work-life balance important?

回過頭來，今天的主題是 “Work-life balance”，我建議如果和我一樣是初入職場的新鮮人，**不要過度追求生活和工作的平衡，而是應該嘗試在高壓的工作下調整心態，讓自己保持工作上的彈性。**根據我的經驗，科技業實在很難將工作和私生活切分得很開。我在 off-work 時，都還是會接到客戶或同事的訊息，大多數也必須要馬上回覆。週六週日還是會有許多要處理的信、要做的簡報需要完成。能做的，只有自己**調整心態，享受工作並適時休息，同時了解到自己還有許多不足之處**，因此需要透過後天的學習才能追趕上前輩、不成為團隊的拖油瓶。

因此，我認為心態的調整遠大於對於平衡的追求，如果工作時是快樂的，就不會太去要求工作時間或是工作的壓力太大。當然，心態的調整需要學習，也**需要時間的積累**。

生涯導航

[職場新鮮人經驗談 — 1]

Is work-life balance important?

最近是 Aspire 定期和總經理 Ken 1 on 1 的時間。我和 Ken 1 on 1 的那天，Ken 分享了他的兩個 **“Work-life balance” 小秘訣**，也分享給大家。

Ken 首先問我，**這個月的行事曆是不是很滿？**當然，要找到半天空檔都很難。Ken 接著問，**下個月呢？下下個月呢？**下下個月可能還有七成的空檔，這時就可以**先預先保留一些 “focus hour” 做自己想做的事情，而不是被其他人交代給你的事情給填滿。**透過這個動作，我們可以重新拿回自己時間的掌控權，可以自己決定自己想做什麼，是有效舒緩壓力的一種方式。

接著，他提到他剛回台灣時的工作內容，幾乎是頭兩三年都過著和我現在一樣的加班生活，但也是那時候的訓練，讓他現在可以變得比較 **“luxury”**，能購開始追求生活品質和工作上的平衡。

另外，他也提到**自律的重要性**。這也是我一開始要分享「先別急著吃棉花糖」故事的原因。在職涯初期因為脫離學生時代，開始有收入之時，很容易就進入入不敷出或大手大腳的花錢；甚至是因為平日工作太累，假日就不會再安排任何工作或是安排能夠精進自己的規劃，非常可惜。**如果能夠自律，在適度放鬆的前提下體認到自己有哪些不足之處，透過下班後和假日來補足這塊，就很有機會在應徵第二份工作時，在許多同年齡的競爭者中脫穎而出。**

文章來源：<https://reurl.cc/V4r32Y>

文章擷取時間：2023/12/5 作者：Ashe Liao

11月活動剪影

11/22

學生工作坊-

拈花惹草 - 植物的療癒力量

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及紓壓方式。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。



參與者回饋：

1. 我覺得很有趣而且還可以讓我覺得安心！
2. 因為本身就喜歡手工勞作，藉由這次的活動讓我 又重拾以前的童心。

11/29

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，省思目前價值觀實踐情形，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. 這次的活動很有趣 讓我更認識自己現在想要的是什麼 需要去做的事什麼。
2. 這次的測驗讓我知道對於各個生活價值觀的領域是長什麼樣子，讓測驗的人參考現在的樣子。
3. 透過這次的活動讓我更加瞭解自己內心也有方向發展的想法。

11月活動剪影

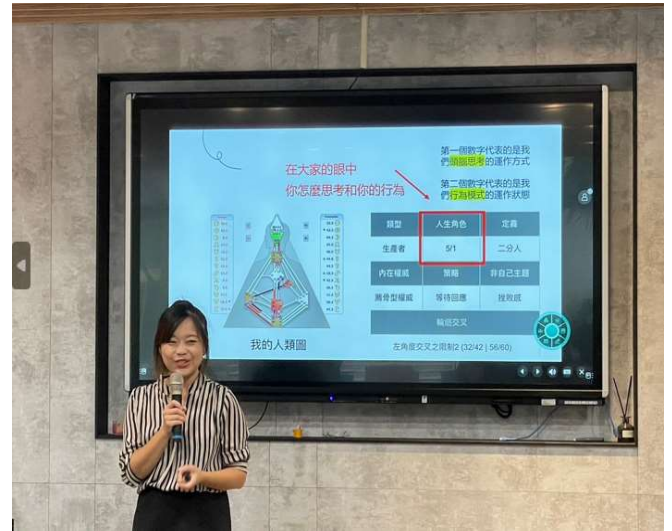
11/29

學生工作坊-

活用自己的人類圖 - 職涯規劃的

第一堂課

帶你認識從人類圖中找到自己的天賦，如何運用在職業生涯當中找出專屬自己的職涯規劃。



參與者回饋：

1. 我覺得很棒，認識到不熟悉的人類圖，也知道大概自己是甚麼樣類型的人，對未來職業也很有幫助!
2. 更加了解自己的方向與擅長領域。

11/22

賈桃樂明新分館-自由導覽

體驗本校賈桃樂明新分館各項設施，運用VR360度看見職場領域，透過AI認識九型人格特質與製作專屬於自己的大頭照與履歷面試內容等。



參與者回饋：

1. 賈桃樂分館有很多有趣的設施，例如慧眼識人、自我行銷、VR體驗等，這些都能提升我們對於職涯的了解與發展。
2. 在導覽參觀賈桃樂分館過程中，我體驗到模擬面試、個人九大特質更能認識到自己的特質。

11月活動剪影



療癒休憩所

按下暫停鍵，進入自我照顧的時光



11/28-11/30

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」

本活動旨讓參與者認識並了解到能應對生活中壓力、焦慮等的調適與放鬆方式，結合視覺、聽覺、觸覺和動覺的感官體驗，了解並分享能實際運用到日常生活中的自我照顧方法。

- 1.這次的心理活動讓我停下腳步好好放鬆非常的棒。
- 2.覺得感到很少會感受到的放鬆 很棒 很喜歡這次的活動。
- 3.很難得可以有這種讓身體放鬆療癒身心的活動，下次如果還有會想要參！
- 4.我覺得這個活動很棒，希望以後有更多的活動可以體驗。
- 5.我覺得可以多辦，因為真的很舒壓。
- 6.我覺得很棒，老師也都很好，這個活動讓我很放鬆。
- 7.這次這個活動我很喜歡很放鬆，有種愉快的感覺，希望下次還有類似這種活動。
- 8.是一個很棒的課程，在這忙碌的世界裡，偶爾聽聽音樂、做做拉伸運動，也是一件滿不錯的事情，生活在忙，也會有需要休息的時候。
- 9.透過這次的活動，了解到如何讓自己放鬆的方法，之後需要時可以讓自己放鬆
- 10.很好玩還有聽到水聲火生我還有摸到麵包和球。

- 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



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	

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



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 -

BE GRATEFUL, BE POSITIVE,



DECEMBER
EVERYTHING WILL BE FINE

您聽過「感恩日記本」嗎？

生活有許多快樂稍縱即逝，透過簡單且軟性方式，從微不足道的小事中發現值得喜悅，點綴生命的燦爛火花！

將每天感恩的人事物，寫在日記裡

~歡迎老師索取發給班上同學運用喔~

請與諮商中心蔡淑怡社工師
(分機2339)聯繫喔



BE TRUE AND BE KIND.

最新徵才資訊



公司名稱 團法人天主教華光社會福利基金會
職務名稱 護理師(護理師/護士)
上班地址 新竹縣關西鎮錦山里2鄰21-7號
應徵方式 Email : fchang1723@gmail.com 周神助

公司名稱 倍榮機械工程有限公司
職務名稱 北區-工安人員(新桃)
上班地址 新竹縣關西鎮關西鎮台電新村66號
應徵方式 電洽 : 03-2870613 陳先生

公司名稱 悅豪大飯店股份有限公司(享豪大飯店)
職務名稱 客務櫃檯接待員/儲備幹部
上班地址 新竹縣竹北市信義街 7 號
應徵方式 Email : Helen@yuhaohotel.com.tw 劉小姐

公司名稱 水仙子生技有限公司
職務名稱 隨車助理(職場學習及再適應計畫)
上班地址 新竹縣竹北市中華路 656號
應徵方式 Email : ynkuo6998@gmail.com 郭芸謙

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-paper191@明新科技大學學務處 諮商輔導暨職涯發展中心.com

