

明來豐 生涯快報



《NEWS》

生涯導航：
經營你的人生，從做好生涯規劃開始，透過四
步驟來經營自己的人生

最新活動宣傳

團體諮商、心理測驗、諮商與職涯相關演講與
工作坊

最新徵才消息

聯絡我們：(03)5593142#2615 / 宗山樓2F
明新科技大學學務處 諮商輔導暨職涯發展中心電子報

生涯導航

經營你的人生，從做好生涯規劃開始 透過四步驟來經營自己的人生

離開校園、走進職場的時候，許多人對自己這樣期許：5年內當上幹部、10年內升經理、15年內做一個專業經理人...但是你的職涯，真的能夠規劃嗎？工作，一定會順利向上升遷嗎？年輕時設定的目標，步入中年後依然會嚮往嗎？生涯規劃、職涯規劃是一樣的嗎？



沒有夢想，不見得是什麼壞事，至少你很自由，可以隨時變換道路。我們嚮往的往往是生活，而非只是生存，因此理想的職涯規劃順序應該從內而外，先「從內」理解自身興趣、能力以及價值觀，再依循專長，向外評估職業等外在條件有哪些適合自己，便能開始你的職涯規劃。其中「興趣」、「能力」、「價值」又被稱作「生涯金三角」，若要了解自身的職涯定位，比起夢想，更要掌握的是這三件寶藏。就像電影《白日夢冒險王》裡的名言所說：「開拓視野，突破萬難，看見世界，貼近彼此，感受生活，這就是生活的目的。」

生涯導航

經營你的人生，從做好生涯規劃開始
透過四步驟來經營自己的人生

一、了解自己



想做好生涯規劃，就必須先了解自己，從探索自己的興趣、能力與特質開始，才會知道下一步該怎麼走，知道自己喜歡什麼、不喜歡什麼，依循著途徑才能慢慢打造出屬於自己的未來藍圖。

二、了解外在環境

對自己有一定的了解之後，就必須了解外在環境，人是群居動物，免不了要進入社會求生存，透過各方管道搜集資料，來了解工作趨勢及發展，藉此也能檢視自己的能力，進而尋求補足的機會，如進修、實習、打工等等。



生涯導航

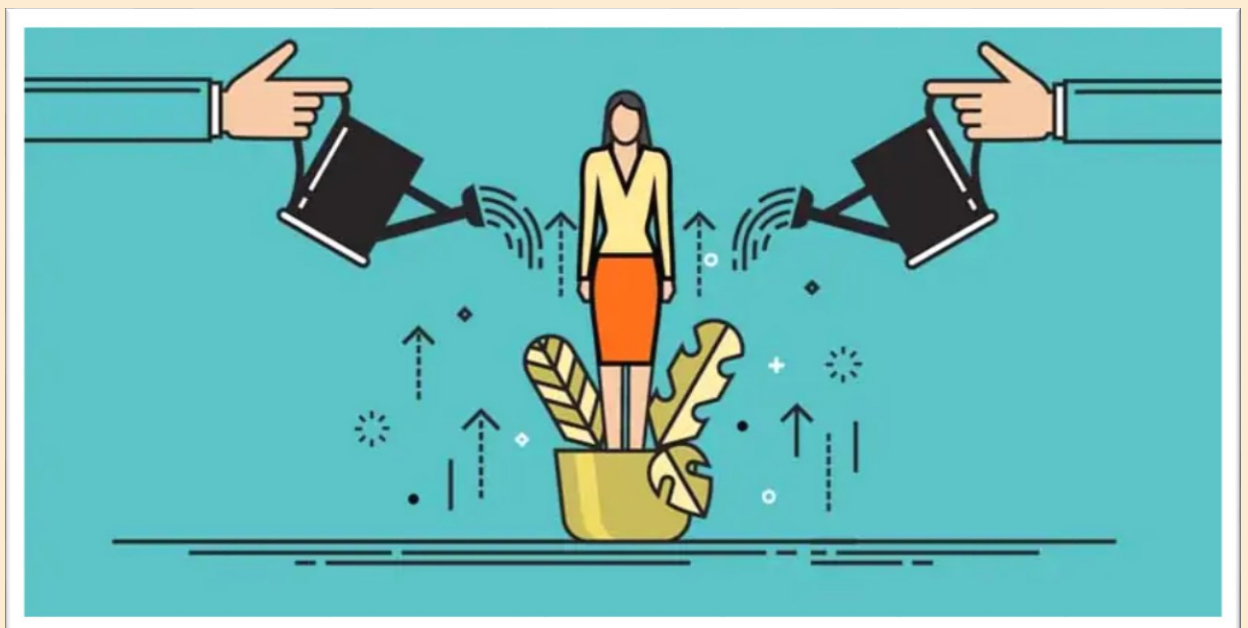
經營你的人生，從做好生涯規劃開始
透過四步驟來經營自己的人生

三、了解生涯發展階段所需扮演的角色

當工作穩定之後，就面臨了是不是要踏入另一個人生階段，甚至需要進行角色轉換的時候，從兒童、青少年、青年、中年到老年是必經的過程，中間可能因為結婚生子、轉職、升官、辭職退休而產生不同的角色變化，每個角色都有自己應負的責任與義務，每個階段也能獲取許多成長的養分，都是將來某些時刻會用到的。

四、提升自我能力

生涯規劃並不只是空口說白話，而是要真正的去實踐，培養謀生所需具備的知識與技能，如英文讀寫能力、職業專業能力、副業能力，甚至是創業能力等等，也需要持續學習與調整面對事情的態度(如換位思考、良好的應對)，擁有正確的處事心態，才能夠更有智慧地解決各項人生課題，使人生更加豐盛且具意義！



最新活動宣傳

112-2 諮商輔導暨職涯發展中心
#軟能力認證B-2-10
#高教深耕認證2-1

個別測驗

📍 解測者：蔡宜君、陳姿蓓實習心理師
📍 進行方式：將於諮商中心進行施測
並另約一次50分鐘的解測時間
📍 報名方式：直接至諮商中心（宗山樓二樓）
填寫預約時間表，或是來電
(03) 559-31421#2331報名



1 田納西自我概念量表

你對自己的認識程度有多少呢？
你覺得自己是個怎麼樣的人呢？
一起來認識自己的各個樣貌吧！

2 生活彩虹探索量表

對你而言什麼才是重要的呢？
你喜歡什麼？你又需要什麼？
在各種活動與工作中，你如何選擇？
邀請你來更認識自己的需求、價值觀
開創屬於自己的彩虹之路



關於我的多元樣貌：團體心理測驗

軟能力認證B-2-10；高教深耕認證2-1

1. 正向心理健康量表

了解自己在自我悅納、人際關係、家庭關係、情緒平穩、樂觀積極的狀態

時間	地點	人數上限	主講者	報名連結
4/24 (三) 12:10-13:00	明明樓1樓 AI應用教室	30	蔡宜君 實習心理師	
5/29 (三) 12:10-13:00	明明樓1樓 AI創客教室	30	陳姿蓓 實習心理師	

2. 多元智能量表

發覺自己在語文、數學/邏輯、空間、音樂、動覺、人際、自然等面向的潛能

時間	地點	人數上限	主講者	報名連結
3/20 (三) 13:10-15:00	明明樓1樓 AI應用教室	30	蔡宜君 實習心理師	
6/5 (三) 13:10-15:00	明明樓1樓 AI應用教室	30	陳姿蓓 實習心理師	

歡迎至校務學生資訊系統報名

112-2 諮商輔導暨職涯發展中心

It's me, Hi

從心，與我說聲嗨：自我探索成長團體

軟能力認證：B-3-7

或許，我們的內心有好多聲音
時常看著自己，感到特別陌生
一直懷疑自己，認為做不夠好
總是否定自己，覺得無比討厭...

其實，我們都曾有過這些想法
更重要的，是如何陪伴自己與它們相處

邀請你
一起細細傾聽這些聲音，用不同的方式
慢慢讓心，朝著嚮往的自己緩緩靠近
打聲招呼，重新相遇

趕緊掃描QRcode報名，113/3/25(一)截止
(也可以至學生資訊系統或諮商中心填寫報名表單)



招募對象：想多了解自己，對自我探索有興趣之本校學生，共計8-10名
團體時間：113/3/26至113/5/7日止（期中考週暫停一次），每週二18:00-20:00，共六次
(113/3/26、113/4/2、113/4/9、113/4/23、113/4/30、113/5/7)
團體地點：諮商輔導暨職涯發展中心 團體諮商室（宗山樓二樓）
團體帶領者：陳姿蓓實習心理師、蔡宜君實習心理師
報名須知：團體為固定成員，需全程參與，報名後會於團體開始前預先面談，以了解成員期待

112-2 諮商輔導暨職涯發展中心

112-2 學年度明新科技大學日間部就業宣導實施計劃

113.2.17

一、實施目的
為使在校同學增進對公立就業服務機構之認識與良好互動並鼓勵善加利用政府就業服務資源，擬安排竹北就業中心人員巡迴大一至大四各班級進行就業宣導，以便拉近與青年學子之距離，除了加強宣導學生工讀、求職防騙等資訊，另外在畢業前超前佈署為求職做好準備，提供各項必要諮詢服務與就業媒合協助。

二、實施對象
日間部各系科大一至大四學生。

三、實施期間
113年2月-113年6月
(透過進班宣導方式，與同學面對面互動並提供政府就業服務資源訊息，持續加強校園深耕經營)。

四、實施時段
各班班會時間。

五、實施方式
(一)宣導時間約50分鐘。
(二)宣導內容如下：
1、就業中心服務項目介紹。
2、[台灣就業通]網站使用簡介及相關政府就業服務資源介紹。
(註：現場發給同學簡易版求職登記表填寫，以便長期關懷服務)
3、交流討論。
①聯絡單位：諮商輔導暨職涯發展中心 鄭明珊社工師 (#2615)
②就業宣導實施計劃負責人員：竹北就業中心 就業服務員唐振軒
0920-267250 tch0330@wda.gov.tw

報名請掃我！



勞動部勞動力發展署桃竹苗分署

最新活動宣傳

【微學分課】課程幸福守衛者 系列活動—迎接快樂的大學生活

*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

課程一：你到底是誰？探索人格潛能 (人格心理學)

藉由大五人格測驗增進學生的自我了解，並且藉由設定目標建立更具彈性的因應方式，以能增進各項生涯角色的適配性，完成生涯發展任務。

113/4/10(三)13:10-15:00 宗山樓二樓大會議室
曾涵琳 諮商心理師



課程二：網路雙面刃(網路心理學)

網路世界滲透到生活，將帶領我們到什麼樣的未來？還是我們已經正悄悄走入暗網裡的犯罪溫床？透過案例與新聞等議題，學習如何適應與防範數位科技與現實生活間為社會帶來的變動與威脅。

113/4/24(三)13:10-15:00 宗山樓二樓大會議室
蔡淑怡 社會工作師



課程三：做出更快樂的選擇 (正向心理學)

介紹正向心理學的基本概念，從不同的角度看待日常生活與壓力事件，透過實作練習進行反思，覺察環境的保護因子與自身復原力，提升自我價值感與自我效能感，進而促進心理幸福感。

112/5/8(三)13:10-15:00 宗山樓二樓大會議室
黃文瑜 諮商心理師



課程四：闖關人生不卡卡—讓ChatGPT當你的專屬NPC訂做「希望計畫」(挫折心理學)

本課程介紹目標設定的相關心理學概念，並且引進CHATGPT做為學習目標設定的工具，並經由課堂實作，幫助學生訂立目標、預想可能遇到的困難以及建立可行的解決方案。

112/5/15(三)13:10-15:00 宗山樓二樓大會議室
彭仁傑 諮商心理師



課程五：生涯白皮書(職涯心理學)

藉由檢視個人過往成長與生涯選擇的經驗，發掘「我想、我能、我願意、我得去」的力量，規劃個人職涯路徑及生涯目標。

112/6/5(三)13:10-15:00 宗山樓二樓大會議室
陳季瑤 諮商心理師



歡迎洽詢諮商中心 曾心理師 #2331

112學年度第二學期 「學習同在」系列活動

*軟能力認證B-2-12 另可認列高教深耕計畫時數2小時

選擇比努力更重要

經常不確定自己選擇的路究竟對不對嗎？心理師帶你一起探索內在的渴望，並且一步步盤點自身的優勢與資源，讓你能設定出真正適合的目標-另外，人有時候會因為厭惡損失的心情而無法放棄已經不適合的目標，心理師帶你避開思考誤區，減少因為過度完美主義而消耗自己的能量。

113/5/1(三) 13:00-15:30 宗山樓二樓大會議室
彭尉慈 諮商心理師



卡住了嗎？鬆鬆壓力走更遠

成績/外表/社團/人際關係...這些很重要的目標讓人忙碌地追求，有時候感到好喘不過氣嗎？透過生理心理的反應，帶你覺察情緒變化，更能學習照顧自己；並且在這個標準快速變化的時代下，能夠建立自我的評價系統，看見自己的努力，建立更彈性的收穫心態。

113/5/22(三) 13:10-15:00 宗山樓二樓大會議室
王韻捷 諮商心理師



要不要換IG或賴？談交友軟體的正確使用方式

交友軟體是交朋友的一種管道，但隱含不少風險，如騙財、騙色，甚至可能有網路性暴力。心理師帶你認識潛藏的危害，並且教你篩選掉不合適的來往對象；另外，也透過了解自己的價值觀、喜好，提升找到合適約會對象的機會，開啟新的關係！

113/5/29(三) 13:10-15:00 宗山樓二樓大會議室
陳莉婷 諮商心理師



手機滑不停？拒絕被手機消耗，重新掌握時間感

手機早已成為我們生活中密不可分的一部分，但是很多時間也在不知不覺中被消耗。心理師帶你一起看見自己的使用手機的狀況，並且看見背後的心理需求，重新掌握回生活的節奏感，運用時間創造出更多美好的生命體驗。

113/6/5(三) 13:10-15:00 管理學院哈佛講堂
羅翊綺 諮商心理師



諮商中心 曾心理師 #2335

112-2 心衛推廣活動 軟能力認證B-2-12

人際關係斷捨離— 切斷情勒、理出舒適人際圈

113/05/01 13:10-15:00

明明樓1樓 AI應用教室

主講人 黃惠欣 臨床心理師

芯語心理治療所

人際關係是種由自我與周遭他人所建立起來的互動關係。

怎樣的關係要斷捨離？

透過看清楚關係中的情緒迷霧陣，

認清情緒勒索的元素，打破迴圈，

建立舒適的人際圈。



(報名連結)

謀殺之謎：完美社區

桌遊 / 劇本殺 體驗工作坊~



日期：113/04/11

時間：13:10-16:00

地點：明光樓一樓

主講人：白詩淵

諮商心理師/桌遊設計師
心靈角落工作室

這是2020台灣原創謀殺之謎(劇本殺)！

一個讓附近居民都羨慕的社區大樓
在今天一切有了不同.....

12樓的垃圾棄置井口，沾染了修奇的血跡

警察招集了住在12樓的五名住戶，跟死者修奇同住的妻子淑惠、乖巧的獨居女孩珮純、精明幹練的東生、單純安靜的女孩依淨、害羞怕生的好好先生宣平

兇手？到底是誰.....

最新活動宣傳

明新科技大學諮商輔導暨職涯發展中心
113年性別平等教育系列活動

誰說只是約會， 你就不用懂法律？

113/5/8(三) 13:10~15:00

哈佛講堂 講師 | 無糖律師

參加對象 | 本校學生



報名掃描

本活動認證軟能力B-2-5呦！

植感心力量 擴香花球手作工作坊

113/ 05/29 13:10-15:00

宗山樓二樓大會議室

主講人 彭尉慈 諮商心理師

加惠心理諮商文教基金會



大自然的力量，具有療癒撫慰的效果。
活動將以正向心理學的角度出發，探索植物
與自身的連結，回歸到最簡單的感官體驗。
靠近與覺察內在情感，產生心理上的健康意
識與幸福感受，來達到療癒身心的目的。



112-2 心衛推廣活動 軟能力認證B-2-12

明新科技大學諮商輔導暨職涯發展中心 113年性別平等教育系列活動

擁抱不了的安全感 談關係中的衝突與秘密

113.5.01(三) 哈佛講堂
13:10~15:00 參加對象 | 本校學生

講師
海苔熊



報名
掃描



本活動認證軟能力B-2-5

乾燥花手作中 看見自己與他人 工作坊

113/3/13(三)

13:10-16:00

鴻超樓一樓平面會議室

賴韻宇諮商心理師/
張老師基金會桃園
心理諮商所



在乾燥花手作過程中
結合探索自己與人際關係，
手作療癒中看見自己與他人，
提升自我照顧與覺察。



112-2諮商輔導暨職涯發展中心

最新活動宣傳

明新科技大學

職涯講座

多元職涯-畫畫能賺錢養活自己嗎? 當電腦繪師遇上GPT

蔡曜隆 老師
聖甲蟲科技股份有限公司

時間: 3/6(三) 15:00-17:00

地點: 諮商中心會議室



指導單位: 勞動部勞動力發展署桃竹苗分署

主辦單位: 學務處諮商輔導暨職涯發展中心

明新科技大學

職涯講座

新鮮人求職法寶 查證不盲目防騙技巧穩止步



黃金昌 講師
立勤法律事務所律師

✓ 時間: 3/6(三) 13:00-15:00

✓ 地點: 諮商中心會議室

指導單位: 勞動部勞動力發展署桃竹苗分署


主辦單位: 學務處諮商輔導暨職涯發展中心

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

4月: 4/8、4/9、4/22、4/24、4/30

5月: 5/2、5/6、5/7、5/23、5/28

6月: 6/3、6/6



進入預約系統

備註: 可認證軟能力B-2-13及高教深耕2-1

賈桃樂明新分館

拓展學生就業與職涯輔導資源，本校與勞動部勞動力發展署桃竹苗分署合作，設立**賈桃樂學習主題館明新分館**(位於明光樓1樓)，集結校友與業界力量提供學生學習探索、實習平台、打工媒合、職缺資訊及創業資源等，做為提供學生職涯探索的學習場域，並進而讓同學能提前做好職涯規劃與準備。

明新分館規劃場館七大區域，內部設施包括:

演講區

科技探索區

VR體驗區



職涯諮詢區

小型會議室

履歷製作區

彩妝區及攝影棚



★本學期自由導覽開放時間:
4-6月每週三中午12點-13點

最新徵才資訊

公司名稱	杉杏國際有限公司
公司地址	新竹縣竹北市北崙里光明六路164號一樓
聯絡窗口	Email : firicot@gmail.com 蔡小姐
工作職稱/職類	美容師/助理美容師
公司名稱	台灣高美可科技股份有限公司
公司地址	新竹縣湖口鄉實踐路14號 (新竹工業區)
聯絡窗口	電洽: (03)5972988230 田小姐
工作職稱/職類	(新竹工業區)分析室 助理技術員 早班
公司名稱	匯達租賃住宅服務股份有限公司
公司地址	新竹市東區中正路59號九樓
聯絡窗口	電洽 : 0979553519 李總
工作職稱/職類	行銷美編
公司名稱	築心動物醫院
公司地址	新竹市經國路一段654號
聯絡窗口	電洽: (03)5332055 戴小姐
工作職稱/職類	動物醫院獸醫早班助理(新住民可)

其他職缺可參考~

台灣就業通



RICH職場體驗網



明新科大諮商暨職涯中心 / 職涯發展網站 / 找工作

