

# 明來豐 生涯快報



## 《NEWS》

生涯導航：打開心裡箱，看見更多的自己——  
生涯定向發展

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

活動剪影

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

### 打開心裡箱，看見更多的自己 — 生涯定向發展

有限的人生中，我們總是需要有所探索和抉擇，才能知道自己想要什麼和擁有了什麼。而現在的你在什麼位置呢？已決定未來的方向了嗎？還是正在探索？或是還沒有任何頭緒呢？



針對以下五個生涯決定情況，選擇一項最適合你的描述：

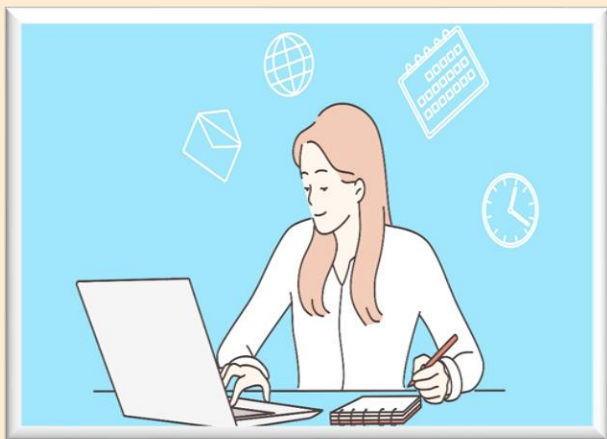
1. 經過一陣子懷疑及思考之後，現在已經決定了未來的職業方向
2. 我沒有經歷過困惑或無法決定的階段，但知道以後要做什麼
3. 我尚未決定職業方向，但即使有足夠的探索，我也覺得很難決定
4. 對將來要從事的職業方向，我正感到疑惑，主要是因探索還不夠
5. 我還不確定以後要做什麼，也不需急著決定，反正船到橋頭自然直

單選題是針對未來生涯發展方向進行的小測驗，而這五題分別對應到以下五個生涯定向的狀況

## 生涯導航

打開心裡箱，看見更多的自己——生涯定向發展

### 自主定向



這類青年雖不是最有成就或能力最強的人，但其經過一段充滿困惑和難以決定的自我統合危機後，**自主地**對自己未來的方向大致有一個**明確的目標**，並對未來目標認真投入。

### 他主定向

這類青年並沒有經歷如同自主定向者的自我統合危機狀態，但其看似有自己確定的未來方向，然而這個目標並非其自己做的決定，而可能由其重要他人替他決定的。這類青年也許經過一番探索和思考後對未來的生涯方向可能改變，也可能更肯定現有的方向。



# 生涯導航

打開心裡箱，看見更多的自己——生涯定向發展

## 焦慮性未定向

這類青年正處於**統合危機**中尚無法確定未來方向，主要原因來自**人格特質的焦慮傾向或猶豫不決的特質**，因此即使有充分的資訊仍無法做出生涯決定。

## 探索性未定向

這類青年正處於**統合危機**中尚無法確定未來方向，可能因為**面臨資料來源不足或不一致**，亦或是**個人內在的衝突**，例如，想離家近但又想脫離家人的束縛、不想順從家人的期待但又不確定自己的志向等。

## 迷失方向

這類青年對於未來的方向沒有任何承諾，也對做決定沒有足夠的**動機**，可能原因是對**自我的認識不夠**，或對自身所處環境不清楚也沒有思考過滿不滿意，對未來沒有認真思考規劃過



撰文出處：心理箱 / 小納



## 活動剪影



### 3/7 轉、復生會議

透過測驗了解轉復學生身心適應情況，宣達本校各項重要措施，以及心理健康資源，協助學生盡快融入校園生活



### 3/12 輔導股長期初會議

說明輔導股長義務與權益，宣導諮商暨職涯中心輔導資源及班級輔導、心理衛生活動

### 參與者回饋

- 1.更加了解職務內容，以及如何幫助同學使其能夠得到溫暖。
- 2.可以知道如果有心事的話能求助的資源

## 活動剪影



3/6

新鮮人求職法寶-  
查證不盲目，防騙  
技巧穩止步

以新鮮人求職的視角，教  
導學生學習防範詐騙技巧

### 參與者回饋

參與本活動後，更了解勞工應有的權利，也看到了幾種詐騙的參與方式，在未來求職上更有知識黯別狀況。



3/6

多元職涯-畫畫能賺  
錢养活自己嗎?當電  
腦繪師遇上 GPT

說明輔導股長義務與權益，  
探討台灣設計產業的現況，  
並著重於藝術家與GPT之間的  
對峙和合作

### 參與者回饋

非常有趣，幫助我更加了解AI這門技術，並且實際體驗用GPT繪畫的便利性。



# 最新活動宣傳



**Must**明新科技大學  
Minghsin University of Science and Technology

## 2024校園徵才就業博覽會

# 龍翔萬里 就業飛騰



**時間：3/26 (二)**  
**地點：體育館**

指導單位 | 勞動部勞動力發展署桃竹苗分署  
主辦單位 | 明新科技大學學務處



聯絡我們：(03)5593142#2615、#2616 / 宗山樓2F



# 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  
彭耐慈 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

## 好好談戀愛-談情感關係的 建立與經營



3/27 13:10-15:00  
宗山樓2樓 大會議室  
主講人：詹乃嘉  
諮商心理師  
芯語心理治療所

愛情讓人嚮往，但如何經營伴侶關係又是一大難題！

你是否也對談戀愛抱持既期待又怕受傷害的心情呢？

讓我們一起好好認識建立伴侶關係的心態與溝通技巧吧！

112-2 諮商輔導暨職涯發展中心

## 找回被偷走的專注力 正念練習與自我覺察

陳柏安/諮商心理師 宜然自得心理諮商所

113/3/27(三)  
13:10-15:00

明明樓一樓AI應用教室



當我們活得越來越「智能」，  
花在自己身上的時間似乎就越來越少，  
這樣的我們在追逐著什麼？  
又是如何深陷其中？  
一同來認識「正念」，  
幫助我們練習重新覺察自己的生活模式。



# 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？

113/4/10(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！



## 明新科技大學 諮商暨職涯發展中心



學生職涯講座系列

1

113.04.10(三)13-16

主題：職場新鮮人好感妝髮工作訪  
講師：范嘉容 自由接案妝髮師  
地點：賈桃樂分館



2

113.04.17(三)13-15

主題：斜槓，由我決定：興趣也能成為工作  
講師：張馨文 快電商導師/自媒體創業講師  
地點：賈桃樂分館



備註：高教深耕2-1&B-2-13/B-3-7軟能力認證

## 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

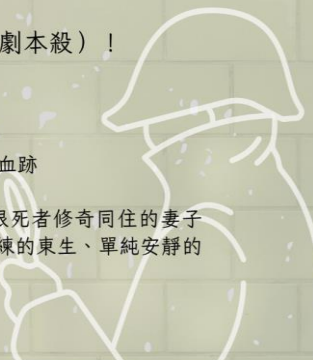
這是2020台灣原創謀殺之謎（劇本殺）！

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.....



## 讓安定感相伴-

## 成為自己的

## 安全堡壘

113/4/17(三)

13:10-15:00

明明樓一樓 AI教室(應用教室)

林恩莉 諮商心理師/  
新竹縣學生輔導諮商中心



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

諮商輔導暨職涯發展中心



由  
我  
決  
定

# 斜槓

-興趣也能成為工作-

日期：113/4/17(三)

時間：13-15

地點：賈桃樂分館

張馨文老師  
快電商與自媒體創業講師

軟能力B-2-13&高教2-1

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

## 嗨！我的生涯亮點 牌卡工作坊

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

明明樓一樓 AI應用教室

主講人 李詩涵 諮商心理師

解夢、生涯卡片媒材帶領人

我們總想要好好規劃自己的生涯，讓自己可以順利前行，卻往往找不到方向。透過「嗨卡」和「能力強項卡」，協助你詢問自己的內心，找到幫助你在生涯路上前行的獨家優勢與亮點！



(報名連結)

112-2 心衛推廣活動 軟能力認證B-2-12

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

113/05/22 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)





# 最新活動宣傳

## 明新科技大學

高教深耕計畫X完善就學機制

申請資格

- 原住民學生
- 112-2獲教育部各類學雜費減免之學生
- 112學年度獲教育部弱勢助學金補助學生
- 懷孕或撫育三歲以下子女之學生
- 家庭突遭變故，經學校審核通過者

Tronclass課程訪問碼

UPDB09FXOSW



報名說明會QR code



說明會時間：

113年3月27日(三) 宗山樓四樓

早場：13:30；晚場：18:50

參加說明會備有餐盒，邀請同學踴躍出席。  
學生事務處(03) 5593142 分機 2326

Must 明新科技大學  
Minghsin University of Science and Technology

113年度「培力·翻轉力·行動實踐力」學習輔導計畫

### 高教深耕計畫 X 完善就學協助機制

## 113年度課程一覽

學習培力—無限潛能翻轉

1-1 與師共學

9,000元

安排專業教師開授每門15小時輔導課程，獲補助之學生須全程參與。

學生事務處 分機2311

1-2 創新自主學習

6,000元

自主規劃學習內容，搭配線上數位學習平台與輔導老師，繳交學習成果。

學生事務處 分機2371

1-3 學業進步獎

最高補助5,000元

申請當學期較上學期成績總平均分進步1-5分以上且符合條件規定者，經審核通過，即可申請符合進步級距之勵學金(擇優申請)。

生輔組 分機8263

生涯培力—職能就業起飛

2-1 職涯領航，E動新未來

8,000元

自主選擇諮商中心舉辦之相關心理成長、職涯規劃講座及工作坊，共計10小時(含)以上。

諮商暨職涯發展中心 分機2615

2-2 職場生涯我「照」你

最高補助8,000元

提供輔導證照考試(提升就業)課程，補助證照考試報名費，以及考取證照者，頒發勵學金以茲鼓勵(當年度每人上限申請八張)。

終身教育處 分機2711

2-3 競賽拔尖

最高補助6,000元

學生參加校內外各項技能競賽，檢附其參加競賽相關之材料費及報名費可申請補助，若獲獎可再申請獎勵補助之勵學金。

生輔組 分機8263

生活培力—成就自我發展

3-1 我們想要的未來：SDGs

5,000元

永續發展目標 SDGs 介紹，從永續發展目標認識在地社會議題、當桌遊碰上SDGs。

課指組 分機2368

3-2 傳遞關懷樂愛公益

5,000元

參與志願服務教育訓練課程，取得志願服務紀錄冊，完成學習評量，展現學習成效。

課指組 分機2368

3-3 海外校際交流

20,000元

赴海外進行校際參訪交流，活動後填寫評量表並辦理成果發表會，展現學習成效。

課指組 分機2366

歡迎有興趣或需要的學生參加，致電諮詢學生事務處 分機2326、2371

## 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	御手國醫 御膳堂有限公司
公司地址	新竹縣竹北市或新竹市
聯絡窗口	電洽：03-6673111 蘇先生
工作職稱/職類	中班 櫃檯行政人員
公司名稱	淨淨 天泉草本生技有限公司
公司地址	新竹市中央路229號
聯絡窗口	Email: <a href="mailto:reysionchen@gmail.com">reysionchen@gmail.com</a> 、 <a href="mailto:peggy@skyspring.tw">peggy@skyspring.tw</a>
工作職稱/職類	新竹巨城臨時櫃專櫃銷售人員
公司名稱	新竹縣私立提恩美語文理技藝短期補習班
公司地址	新竹縣竹北市勝利十二街178號
聯絡窗口	Email: <a href="mailto:strongvv@gmail.com">strongvv@gmail.com</a> 、 <a href="mailto:tm.e.s.327@gmail.com">tm.e.s.327@gmail.com</a> 電洽：03-6579204 楊小姐
工作職稱/職類	美語老師(有經驗佳)
公司名稱	新竹喜來登飯店 承恩餐旅管理顧問股份有限公司
公司地址	新竹縣竹北市光明六路東一段265號
聯絡窗口	電洽: 03-6206077 吳宜霖
工作職稱/職類	美工設計專員

## 🔍 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

