

明來豐 生涯快報



《NEWS》

生涯導航：你對未來迷惘嗎 - 為何得不到想要的未來？

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

你對未來迷惘嗎 - 為何得不到想要的未來？

#職客QA

你對未來迷惘嗎？



下一步該往哪裡去？
未來該做什麼好呢？

有許多想做的事
但還是算了吧！



你是不是也會浮出這樣的迷惘呢？
請先靜下來想想你內心的渴望
其實想要的東西很簡單
但不容易做到，為什麼呢？

 | [jobus.asia](https://www.jobus.asia)

生涯導航

你對未來迷惘嗎 - 為何得不到想要的未來？

#職客QA

為何得不到想要的未來？

得到想要的很簡單，卻不容易做到，原因是你…

一、Fine 我很好

自認現在的生活還可以，實際上有個坎卡在心裡，不願意去面對，只想要安分度過重複的每一天。



例：雖然可以爭取加薪，但現在的薪水也還可以啦！

二、說服自己沒關係



內心有目標想要完成，但擔心沒辦法達到，而說服自己沒有做這件事也沒有關係，而導致內心渴望沒有得到滿足。

例：我好想要去環島，但沒有機會去也沒關係…

 | [jobus.asia](https://www.jobus.asia)

生涯導航

你對未來迷惘嗎 - 為何得不到想要的未來？

#職客QA

三、按下瞌睡按鈕

明明知道可以做些什麼，卻在內心按下打盹按鈕，讓自己忽視該做的事，只因自己不想面對，也懶得去做。



例：書桌好亂都沒空間讀書，但算了吧～

四、永遠不會想去做



內心有很多目標，總感覺不想做，或是覺得好無聊而想要放棄，覺得努力好累，只想要做輕鬆的事。

例：我要減肥！（隔天）減肥好痛苦，明天再說吧！

 | [jobus.asia](https://www.jobus.asia)

生涯導航

你對未來迷惘嗎 - 為何得不到想要的未來？

#職客QA

如何停止搞爛你的未來？

以上就是你對未來迷惘的四個原因，該怎麼突破呢？
其實很簡單，卻不容易做到，但只要你：

1 想想你到底要什麼

請認真思考你想要的目標是什麼，如果你的目標是「想要更健康」，不會讓你想運動，但可以改成「每天跑1公里」，明確的目標才能更有前進動力。

2 過度追隨會迷失自我

網路上有數不盡的創業故事，社群上也有許多亮麗網紅，你可以找一位當景仰的對象，但不要過度追隨，而迷失了自我，終將只有你可以帶領自己。

 | [jobus.asia](https://www.jobus.asia)

生涯導航

你對未來迷惘嗎 - 為何得不到想要的未來？

#職客QA

3 你是四百兆分之一的DNA



科學家曾算過，你出生在這世界的機率是四百兆分之一！所以不要懷疑自己的能力，能誕生在這個世界上的你很厲害，你能成為你想要成為的人。

4 讓改變成為自動駕駛

大腦分成：自動駕駛跟緊急剎車，自動駕駛是平常的習慣，緊急剎車會防止你做出改變，當你改變時，大腦會很疲憊，請讓改變成為自動駕駛。



 | [jobus.asia](https://www.jobus.asia)

撰文參考：TED 《How to stop screwing yourself over》 /
jobus.asia整理

活動剪影



3/20

多元智能量表丙式

透過本測驗結果，協助學生評估個人知覺的智能表現，並在學習活動和生涯發展上做自我探索和適切規劃

參與者回饋

- 1.藉由本次的測驗過程當中 充分了解到自己所擅長的領域
- 2.讓我對未來更有一點方向



3/20

芳香療癒魔法學

透過精油，排解負面思維伴隨而來的憂慮與惶恐，可以讓溫柔卻充滿正面能量的精油氣息幫忙安撫你的身心靈

參與者回饋

- 1.調出自己的味道很喜歡很特別
- 2.家裡有用精油的習慣，很高興來學習更多有關芳香類的知識

活動剪影

3/26

校園徵才就業博覽會

透過各家公司、廠商的攤位擺設與介紹，讓學生們了解如今的就業市場環境，也能透過與公司負責人的面談、入班講解，對於自身的職場生涯有更多的方向與規劃。



最新活動宣傳

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

求職診療站



實體課程



職場新鮮人 好感妝髮

04/10(三) 13:00-16:00

講師 范嘉容



報名請掃 QR Code

勞動部勞動力發展署 桃竹苗分署 JTL 賈桃樂學習主題館 廣告

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

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



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

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！

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

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……

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

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 社會工作者



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、我得上」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險，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

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



我該不該偷看他的訊息？

我該怎麼說他才會懂？

為什麼我們總是在吵完問題？

為什麼我想要靠近他，他一直遠離？

報名



本活動認證軟能力B-2-5

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)



最新徵才資訊

公司名稱	崧吉機械有限公司
公司地址	新竹縣湖口鄉新竹工業區中華路1號
聯絡窗口	電洽：0932131641潘先生
工作職稱/職類	鉗工人員

公司名稱	廣京營造有限公司
公司地址	台北市大安區忠孝東路三段214號6樓
聯絡窗口	電洽:02-27711986 人事張小姐/行銷羅小姐
工作職稱/職類	(新竹市地區) 營建工程人員(工程師)

公司名稱	八庵竹北總店
公司地址	新竹縣竹北市成功二街188號
聯絡窗口	Email:jj9_582@yahoo.com.tw 電洽：0935065971 吳先生
工作職稱/職類	壽司台、內場中工

公司名稱	沙湖壩咖啡
公司地址	新竹縣寶山鄉山湖村山湖路
聯絡窗口	電洽: 03-5760108 劉店長
工作職稱/職類	外場服務人員(近園區)

🔍 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

