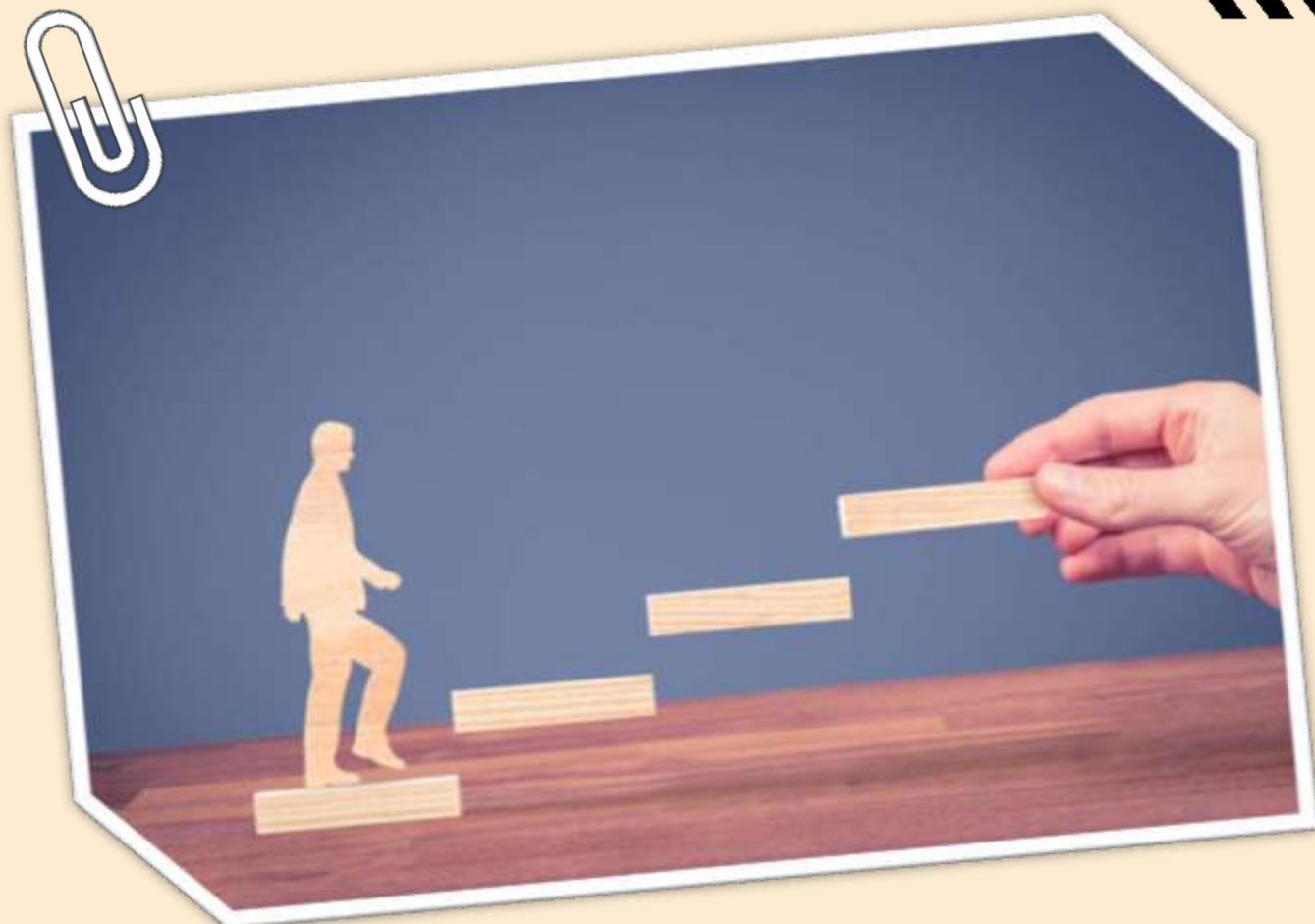


明來豐 生涯快報



《NEWS》

生涯導航：一起找到人生目標！

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

一起找到人生目標！

#職客QA

找不到生命的意義嗎？



擁有一份薪水不錯的工作，買車買房的錢存得差不多了，也沒什麼太大的煩惱，但就是不滿意現在的生活，不知道生命的意義在哪。

“ 你也是這樣的人嗎？

想擺脫過一天算一天的心態

你要先了解問題出在哪！ ”

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

生涯導航

一起找到人生目標！

#職客QA

人生目標要做好五件事



問題一：你是誰



問題二：你在做什麼



問題三：你做這些事是為了誰



問題四：那些人想要、需要什麼



問題五：你這麼做為他們帶來的改變



jobus.asia

生涯導航

一起找到人生目標！

#職客QA

一起找到人生目標！

在思考這些問題時，要盡可能真實且簡短的回答

step1：大聲喊出你的名字

一、二、三、四、五（你的名字）
很好！現在你已經知道自己是誰了！

step2：用一個詞回答回答你在做什麼

如果你的腦中浮現出很多答案
可以試著問自己哪一項
是你自己感覺最有能力可以傳授給別人的？



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

生涯導航

一起找到人生目標！

#職客QA

一起找到人生目標！

在思考這些問題時，要盡可能真實且簡短的回答

step3：想想你是為誰而做

你這麼做是為了誰，在腦裡想想他們的樣子

step4：想想那些人需要什麼

他們來找你的原因是什麼，你可以給他們什麼

step5：想想你的行為可以為他們帶來什麼改變

因為你的給予後，他們有了什麼樣的改變～



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

撰文參考：TED 《How to know your life purpose in 5 minutes》
/ [jobus.asia](https://www.jobus.asia)整理

活動剪影



4/8 賈桃樂分館 班級導覽

賈桃樂明新分館各項設施，運用VR360度看見工作各類職場以及AI認識九行人格特質等職場體驗。

參與者回饋

- 1.透過VR設備體驗到職場的工作環境，也能透過人臉辨識分析自己的人格特質。
2. 活動非常有意義，認識自己之外也能找到適合的工作類型。



4/10 職場新鮮人好感 妝髮工作坊

透過講師分享新鮮人進到職場前須注意的妝容、服裝等小細節，探索自己的優勢，獲得更多的自信來源。

參與者回饋

- 1.老師講解很詳細，現場也有示範教學。
2. 妝容課程很實用，雖然男生上妝機會少但說不定未來也會派上用場呢!

活動剪影



4/10

誰說只是約會，你就不用懂法律？

以法律的視角切入，用貼近生活且較輕鬆趣味的方式，協助學生理解親密關係多元的型態與界線

參與者回饋

- 1.學習到很多法律知識，對於未來如果真的自己或是親朋好友有遇到，就能有所幫助
- 2.有更了解情侶相處、結婚、財產分配等需要注意的事



4/11

謀殺之謎：完美社區-劇本殺體驗工作坊

透過劇本殺的形式，讓學生扮演故事中的角色推理兇手，並在推理過程中逐步增加對於社會議題性別、精神疾患等了解

參與者回饋

- 1.好玩又有教育意義
- 2.能以那麼輕鬆的方式理解到思覺失調症，我覺得這段時間非常的有價值，希望未來能有更多這種類型的活動

最新活動宣傳

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



4-6月每週三 中午12-13
賈桃樂明新分館 自由導覽

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、陳姿蓀實習心理師
📍 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（崇山樓二樓）
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	陳姿蓀 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	陳姿蓀 實習心理師	

歡迎至程務學生資訊系統報名

112-2 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

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情、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
日間部各系系大一至大四學生。

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
查班進會時間。

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 就業服務員唐淑軒
0920-267250 fch0330@wda.gov.tw

報名請掃描我！

勞動部勞動力發展署桃竹苗分署

最新活動宣傳

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

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

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「腦卡」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

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？

我該怎麼跟他才會懂？

為什麼我們只是在吵完問題？

為什麼我想要靠近他，他又遠離？



報名掃描



本活動認證軟能力B-2-5

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
曾瑞琳 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。

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。

113/5/11(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機，並且教你如何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

113/05/22 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)

明新科技大學 諮商暨職涯發展中心

學生職涯講座系列

113.05.08(三)13-15

1 主題：我的創業之路-迷你倉產業分享
講師：廖承中 侖儲空間迷你倉執行長
地點：AI應用教室



113.05.22(三)13-15

2 主題：提升人際敏感度，從職場小白到人際高手
講師：許澤民 企業自由講師
地點：賈桃樂明新分館(明光樓一樓)



113.05.22(三)15-17

3 主題：面試技巧及專業穿搭策略規劃
講師：余憶如 BEYOU婚禮顧問企業創辦人
地點：賈桃樂明新分館(明光樓一樓)



113.05.31(五)13-17

4 主題：職入夢想·探索之路
SOGO新竹巨城百貨企業參訪
地點：太平洋崇光百貨股份有限公司
(SOGO新竹巨城店)



備註：高教深耕2-1&B-2-13/B-3-6軟能力認證

最新徵才資訊

公司名稱	璽悅旅館國際股份有限公司
公司地址	新竹縣竹北市竹北里中山路116號
聯絡窗口	Email : hsi.yuehcth@gmail.com 電洽：035512777602 徐特助
工作職稱/職類	美編設計
公司名稱	昕琦企業社
公司地址	新竹市東區文華里光華東街5號地下室
聯絡窗口	電洽：0970034562 黃俊澤
工作職稱/職類	櫃台人員
公司名稱	玄奘大學 招生服務處
公司地址	新竹市香山區玄奘路48號
聯絡窗口	電洽：035302255#2141
工作職稱/職類	專案計畫人員
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: 03-5338055 蔡先生
工作職稱/職類	晚班櫃台

🔍 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

