

# 明來豐 生涯快報



## 《NEWS》

生涯導航：找到適合自己的興趣與工作！

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

找到適合自己的興趣與工作！

#職客QA

不知道自己  
有興趣或適合的工作  
是什麼？



@ jobus.asia

## 生涯導航

找到適合自己的興趣與工作！

#賢拜開港

# 1 發現你的天才

別人做起來**費力**  
但你來說  
**輕易**就可以完成  
的事情



@ jobus.asia

## 生涯導航

找到適合自己的興趣與工作！

#賢拜開港

2

# 請益職場賢拜

學校學長姐分享以外  
參加外界不同產業  
職涯分享講座



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

# 生涯導航

找到適合自己的興趣與工作！

#賢拜開港

3

## 興趣從

## 「做」中學習

參加打工或實習

實際體驗職場

獲得工作心得



撰文參考：jobus.asia整理

## 活動剪影



### 4/17 - 職涯講座 - 斜槓，由我決定： 興趣也能成為工作

斜槓是什麼?斜槓是近年興起的工作概念，兼具多種身分及技能來增加多元收入，幫助自己接進更理想的生活型態。

#### 參與者回饋

- 1.學到了更多有關斜槓的事情。
- 2.讓我更了解斜槓工作，以及在這次演講中學習到許多新的知識。



### 4/17 勞動部竹北就業中心 進班宣導

透過勞動部竹北就業中心人員分享政府的就業政策與政令宣導，讓即將踏進職場新鮮人能獲取更多的就業資訊。

#### 參與者回饋

- 1.老師介紹很詳細，能掌握到就業資源。
- 2.原來找工作還有這麼多細節要注意到，感謝老師安排。

## 活動剪影



4/17

### 讓安定感相伴-成為自己的安全堡壘

與學員談談家庭對自己產生的影響，包含瞭解依附關係、家中排行等，增進自我的認識與發現，提升為自己做抉擇與負責任的安定感

#### 參與者回饋

- 1.透過畫畫與分享了解自己怎麼想的
- 2.讓自己更認識自己的生活
- 3.透過這次活動，講師所講的確實都跟平常生活中所想的符合，也確實透過講師的講課把一些平常過度在意的也想通了，收穫良多



4/24

### 正向心理健康量表團測

透過本測驗結果，協助學生了解自我接納、人際關係、家庭和諧、情緒穩定等特質，讓學生得以追求生活的意義及對未來的期望

#### 參與者回饋

- 1.讓我更能熟悉自己的心裡健康的部分
- 2.讓我了解很多東西，對自己心理上影響很多
- 3.非常棒，還蠻好玩

# 最新活動宣傳

## 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「隔卡」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？

我該怎麼跟他才會理？

為什麼我們只是在吵完問題？

為什麼我想要靠近他一直到死？



報名掃描



本活動認證軟能力B-2-5

## 明新科技大學 諮商暨職涯發展中心

學生職涯講座系列

1

113.05.08(三)13-15

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



2

113.05.22(三)13-15

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)



3

113.05.22(三)15-17

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)



4

113.05.31(五)13-17

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

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

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（宗山樓二樓）  
填寫預約時間表，或是來電  
(03) 659-31421#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	

歡迎至程輔導學生資訊系統報名

112-2 諮商輔導暨職涯發展中心

## 【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。  
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  
陳季瑋 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。  
113/5/13(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，建立更彈性的收斂心態。  
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，並且教你如何選擇掉不適合的來往對象；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

— 心理衛生推廣週 —

軟能力認證  
B-3-6

放下內耗 自我疼惜



05/07 - 05/09 12:00-14:00

明光樓1樓賈桃樂學習主題館



完成闖關，即可獲得 小禮品乙份  
拍照打卡，即獲得抽獎機會乙次  
(Jlab真無線藍芽耳機\*2、統一禮券100\*10)

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

— 明新科技大學 學生事務處 諮商輔導暨職涯發展中心 —

歡迎同學 5/7-5/9 12:00-14:00 踴躍前來參與

# 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



113年4-6月 週三中午12-13開放自由導覽  
歡迎同學 踴躍前來參觀

# 最新徵才資訊

公司名稱	國賓大飯店股份有限公司
公司地址	新竹市中華路二段188號
聯絡窗口	電洽：0351516663311 人資部
工作職稱/職類	櫃檯接待/主任

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	電洽：036105666 轉68
工作職稱/職類	美容師/助理美容師

公司名稱	儷生竹北產後護理之家
公司地址	新竹縣竹北市光明一路306號
聯絡窗口	Email: <a href="mailto:just_coincident@hotmail.com">just_coincident@hotmail.com</a> 楊先生
工作職稱/職類	新竹館客服秘書

公司名稱	江美麗婦產科診所
公司地址	新竹市東區新源街136號1樓
聯絡窗口	Email: <a href="mailto:weimeili0520@gmail.com">weimeili0520@gmail.com</a> 孫小姐 電洽: 035750520 孫小姐
工作職稱/職類	醫美客服行政櫃台

## 🔍 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

