

明來豐 生涯快報



《NEWS》

生涯導航：為什麼目標設定了，卻總是做不到？

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

為什麼目標設定了
卻總是做不到？



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

生涯導航

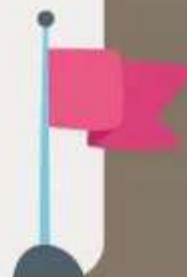
找到適合自己的興趣與工作！

#職客QA

你有什麼事想做成功？


你有什麼事很想完成嗎？

找到一份好的工作？
成為一個成功的商業人士？
完成一個屬於自己的專案？
發揮影響力、過理想中的生活？



大多數人想做的事很多，卻會設定錯誤的目標，或甚至根本沒有替自己設定目標，導致自己缺乏動力。

你是如何設定正確的目標呢？

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

生涯導航

找到適合自己的興趣與工作！

#職客QA

我做了還是沒做？ Yes. No. Simple.

OKR 是一個簡易的目標設定系統，能夠協助個人、團隊或組織在設定目標時使用。



Objective
(目標)



你想要達成什麼？


What

Key Results
(關鍵結果)



要如何做到目標？

How

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

生涯導航

找到適合自己的興趣與工作！

#職客QA

執行的重點在於- Why

要如何設定正確的目標？首先你必須要知道 Why，你為什麼這麼做？因為一個成功的團體會將它們的野心和目的結合在一起，他們知道為什麼想這麼做。



Nuna 健康照護資料公司
創辦人 - Jini Kim

Why：替家人完成使命

Jini Kim 的弟弟患有自閉症，她創辦公司的理念是想幫助家人，而她帶著這個創辦初心接下了政府艱難的案子，成功完成了收入戶醫療補助計畫，幫助家人免於破產。

知道明確的**為什麼**，能協助我們**達成目標**

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

生涯導航

找到適合自己的興趣與工作！

#職客QA

設定正確目標 - What

Objective(目標)：你想要達成什麼

在知道為什麼之後，可以開始設定目標，這些目標將是你的支撐，帶領你實現成功的願景。



組織 ONE 創辦人
U2主唱 Bono

Bono 為了根治全球的貧球與疾病而成立組織ONE，並特定兩個目標：

Objective(目標)：

- 1. 幫貧窮國家解除債務**
- 2. 讓全球取得抗愛滋病藥物**

並遵循這兩個目標前進

好的目標必須是：

重要、具體的、行動導向並能鼓舞人心

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

生涯導航

找到適合自己的興趣與工作！

#職客QA

制定關鍵結果 - How

Key Results(關鍵結果)：如何做能達到目標

在設定正確的目標之後，就能進一步計畫關鍵結果



Google


Google 當年的目標是要創造出最好的瀏覽器，經過深思熟慮後他們訂定

Key Results(關鍵結果)：
2千萬的使用者人數

接下來三年，他都堅持著相同的關鍵結果並持續提高數字，即使一二年沒有達標，直到第三年，終於成功了。

好的結果必須是：

明確的、有時效性的、有企圖心但務實的
可被測量的、可被驗證的

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

撰文引用：[jobus.asia](https://www.jobus.asia)整理

內容參考：TED演講《Why the secret to success is setting the right goals》

活動剪影



5/2 賈桃樂分館 班級導覽

搭配館內介紹，帶領大家認識賈桃樂明新分館的設施設備。

參與者回饋

1. 整體規劃還算不錯，蠻適合給對未來迷茫的同學一個大概的方向的。
2. 我覺得這個賈桃樂導覽很棒，可以幫助我對以後的職涯規劃，更有幫助。。



5/8 職涯講座 我的創業之路-迷你倉 產業分享

課程分享創業之路為何選擇迷你倉產業？透過課程帶你認識迷你倉產業的獲利模式以及從0到1，創造台灣唯一的差異化服務。

參與者回饋

1. 認識迷你倉儲這項行業。
2. 更了解迷你倉，以及利用倉儲做拍賣，跟以往的倉儲做出不一樣的東西。

活動剪影



4/30 輔導股長期中會議

宣導同儕關懷技巧，安排各院系心理師與輔導股長互動，並促進輔導股長彼此間的交流

參與者回饋

1. 這一次活動讓我面對同儕與我哭訴時，有更多解決辦法
2. 藉由活動了解分享與傾聽其實不是那麼的容易
3. 說話與聆聽是一門很困難的學問呢



5/8 微學分課程— 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，從不同角度看待日常生活與壓力事件，覺察環境保護因子與自身復原力

參與者回饋

1. 讓我覺得很放鬆很愉快，老師講的方法，都可以是我在生活中如果遇到什麼上去，有了無助感或負面情緒，都可以利用很多方法去解決，所以我覺得這堂課程讓我很有成就
2. 透過這堂課，學到很多正向心理學的資訊，自己也要放鬆心情，與朋友或陌生人聊聊天

活動剪影

5/7-5/9

放下內耗，自我疼惜——心理衛生推廣週

讓參與者了解在生活中面對到各種情境時，覺察當下的生理狀況與內心感受，並且練習用善待自我，疼惜自己的方式去因應



參與者回饋

1. 這次的活動讓我審視到曾經的我是屬於內耗性人格，但我現在知道如何應對，我認為很好了
2. 學到了善待自己，不要自我內耗，嘗試讓自己開心點，不管是發生什麼事情，都要讓自己盡量不要那麼傷心，開心才是最重要的
3. 我最喜歡最後一關，寫一個對自己的話，關心一下自己的感覺真的很好
4. 獨自參與的過程中，有許多領悟和感受，感覺像是自我對話吧，遇到過去的我，透過這活動和她說要怎麼解決問題，停止內耗
5. 透過這四個關卡，學習了不要把負面的事情憋在腦海裡浮現，學習如何培養正向的方式對待自己

最新活動宣傳

明新科技大學 諮商輔導暨人際發展中心

提升人際敏感度
從職場小白到人際高手

許澤民老師/企業自由講師

透過課程建立關係，運用方法解決問題，並以良好的合作模式創造出最佳的工作價值

地點:賈桃樂明新分館(明光樓一樓)
時間:5/22 13:00-15:00

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

面試技巧及專業穿搭策略規劃

余憶如老師/BEYOU婚禮顧問企業
創辦人

透過課程分享在面試當中如何令人印象深刻的自我介紹以及面試技巧全攻略，運用表情與穿搭技巧就在第一印象中順利加分

地點:賈桃樂明新分館(明光樓一樓)
時間:5/22 15:00-17:00

軟能力B-2-13 高教2-1

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 僑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

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**菁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 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)



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。



(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 諮商暨職涯發展中心

「職入夢想・探索之路」 SOGO新竹巨城百貨企業參訪

認識企業的經營理念

體驗各行各業的職場運作情形

就業前規劃自己專屬的職涯方向

時間:5/31 13:00-17:00

地點:太平洋崇光百貨股份有限公司
(SOGO新竹巨城店)

高教深耕2-1&軟能力B-3-6

明新科技大學 諮商輔導暨職涯發展中心

當精油遇上生命靈數- 找到自己的職場命定香氣工作坊

講師

王秀秀/國際精油療癒健管師
金字塔創富密碼導師

生命靈數是每個人出生時自帶一組特殊且獨特的數字，這獨一無二的數字可以看見自己的天生能力優勢、內心本質等，呈現出一個人隱性及外顯個性及及與人相處方式，透過解析並製作自己獨特香氣氣息，增加專屬於自己的個人

地點:賈桃樂分館

時間:6月5日 13:00-16:00

軟能力B-3-7 高教2-1

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（崇山樓二樓）
填寫預約的時間表，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

【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 崇山樓二樓大會議室
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 崇山樓二樓大會議室
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，提升自我價值或與自我效能感，進而促進心理幸福。

112/5/8(三)13:10-15:00 崇山樓二樓大會議室
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 崇山樓二樓大會議室
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、我得起」的力量，規劃個人職涯路徑及生涯目標。

112/6/5(三)13:10-15:00 崇山樓二樓大會議室
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。

113/5/10(三) 13:00-15:30 崇山樓二樓大會議室
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 崇山樓二樓大會議室
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 崇山樓二樓大會議室
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

最新徵才資訊

公司名稱	晶皓牙醫診所
公司地址	新竹縣竹北市福興東路
聯絡窗口	電洽：036683456 護理長
工作職稱/職類	牙科助理/診所助理(無經驗可)

公司名稱	派普工程企業股份有限公司
公司地址	新竹市新竹科學園區
聯絡窗口	電洽：0972825775 吳先生 Email: Kenny.wu@e-pious.com.tw 吳先生
工作職稱/職類	勞工安全衛生管理員

公司名稱	西大發有限公司
公司地址	新竹市北區長安街
聯絡窗口	電洽：035259115 邱朝維
工作職稱/職類	外場工作人員/販賣人員(月休8~9天)

公司名稱	丁丁連鎖藥局(諾貝兒寶貝股份有限公司)
公司地址	新竹縣湖口鄉
聯絡窗口	電洽: 0905377673 李經理
工作職稱/職類	門市銷售人員(湖口)

🔍 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

