

# 明來豐 生涯快報



## 《NEWS》

生涯導航：  
別怕嘲笑過去、多呼吸——  
泰勒絲給紐約大學畢業生的七個建議

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

別怕嘲笑過去，多呼吸——  
泰勒絲給紐約大學畢業生的七個建議



亮紫色學袍、飽滿大紅唇、一頭金髮與深邃的  
雙眼——流行音樂天后泰勒絲現身洋基體育場，  
不是為了演唱會

*“我想我能站在這，大概是因為我有一首歌，叫  
《22》”*

泰勒絲對著紐約大學2022年的畢業生們笑著說  
這天，她也獲得藝術榮譽博士學位

# 生涯導航

別怕嘲笑過去，多呼吸——  
泰勒絲給紐約大學畢業生的七個建議

*「我沒辦法給你們什麼充滿智慧的建議，但我可以提供幾個生活上的小訣竅。」*

在演講中，她也分享了希望曾經有人提醒過自己的七件事：

一、生活可能很沈重，  
特別是當你試圖背負這一切的時候

*長大，勢必會伴隨獲得與失去——不管是對誰的怨恨、前任的新消息、還是那個曾欺負你的壞蛋又在他叔叔的對沖基金公司獲得升遷。你必須決定，要讓什麼在你的人生留下來，其餘統統放掉。*

二、學著與尷尬或難為情共處

*某天，你回頭來看過去做過的事，勢必會感到難為情。例如你現在穿的衣服，在未來的你看來可能又醜又俗。2012年整年，我都穿得像一個50年代的家庭主婦，但真的沒差，因為我當下超開心。*

*記住，嘲笑過去的愚蠢，就是人生的快樂。*

# 生涯導航

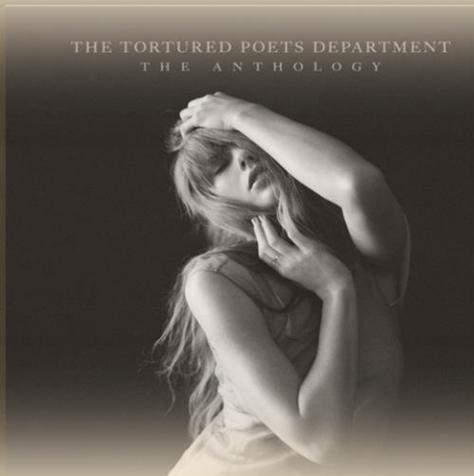
別怕嘲笑過去，多呼吸——  
泰勒絲給紐約大學畢業生的七個建議

## 三、不要隱藏你對事物的熱情

如今，對萬物嗤之以鼻、只想躺平看起來的人更酷、更有個性，但如果你相信這套理論，那我為什麼還能站在這裡？我能夠有機會對你們演講，是因為我從不害怕嘗試。那些看似輕鬆獲得的成功，都是迷思。

## 四、我們都是變色龍，變成誰，完全取決於你

我寫歌、指導影片、擔任視覺設計、表演，而這對我來說都是一種寫作。你也會很多種寫作，你會寫Instagram貼文、寫信給教授、傳訊息給朋友。無時無刻，你都會做很多事。  
**好消息是：你要做什麼，完全取決於你。**  
**壞消息是：你要做什麼，完全取決於你。**



## 生涯導航

別怕嘲笑過去，多呼吸——  
泰勒絲給紐約大學畢業生的七個建議

### 五、最好的人生經驗，往往來自錯誤

我15歲就成名了。大概有10年的時間，我到哪裡都是那個最菜的小女生，所有音樂與媒體界的前輩都想給我建議，害怕我犯錯、走歪，好像整個世界就會毀滅。但，說實話，我人生最棒的經驗與學習，全都來自那些錯誤跟令我感到丟臉的經驗。

### 六、許多我收到的「No」， 最後都比「Yes」有益

那個我沒受邀的派對，讓我有機會在家裡寫歌化解孤單。那群說13歲歌手沒前途的中年婦女，讓我跟支持我的同儕更近了。那篇大肆批評我的新聞報導，讓我更認識我到底是誰。

“在網路上被取消關注，還差點失去我的生涯時，  
讓我認識了所有種類的葡萄酒。”

# 生涯導航

別怕嘲笑過去，多呼吸——  
泰勒絲給紐約大學畢業生的七個建議

**“深吸、吐氣，深吸、吐氣，深吸、吐氣”**

**“別忘了，我現在是個博士，我知道人類如何呼吸”**



## 七、丟掉完美主義，記得呼吸

你總會說錯話、相信錯的人、反應過度、反應不足、想太多、想太少、自我摧毀、活在自己的小世界、胡亂毀掉一個完美的時刻、不承認你做錯了、不去婉轉局勢、感到很懊悔、被後悔淹沒、跌到谷底、終於有點改進、期許下次會更好.....然後，一切重來。

**記住，只要我們還夠幸運，能夠持續活著，就別忘記呼吸。**

撰文引用：天下雜誌整理 / 內容參考：Rolling Stone、The Hollywood Reporter

## 活動剪影



### 5/31 企業參訪 新竹巨城SOGO百貨

透過參訪認識企業的經營理念與運作情形，提前為自己做好職場規劃與職涯藍圖。

#### 參與者回饋

1. 參觀完這次的參訪之後，讓我更了解SOGO百貨公司經營的方式和想法。
2. 這次的活動很棒，希望以後能多多的舉辦讓學生能瞭解更多關於企業的知識。



### 6/5 學生工作坊 當精油遇上生命靈數- 找到自己的職場命定香 氣工作坊

透過生命靈數了解自己獨一無二的專屬特質、內心本質，搭配精油製作屬於自己的獨特香氣，增加自己的個人職場魅力

#### 參與者回饋

1. 很喜歡這次的活動，藉由生命靈數認識自己與不同的精油作用。
2. 經過這次活動，讓我更了解自己的優勢，也發現調香可以放鬆。

## 活動剪影



5/29

### 植感新力量—擴香 花球手作工作坊

活動將以正向心理學的角度出發，藉由探索植物與自身的連結，回歸到最簡單的感官體驗

#### 參與者回饋

1. 在手作過程，覺得自己的心情很愉悅，因為最近心情不穩，但藉由這個手作讓我調適了心情，並將注意力專注在上面，老師上課也很有趣，並且在課程上真的認識了其他朋友，希望以後還有這些活動可以參與
2. 在過程中，製作繡球花的心情非常療癒



6/5

### 團體心理測驗— 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. 我覺得這個測驗讓我更了解自己，希望在未來可以提升自己擅長的並改善自己不擅長的
2. 有更好的理解自己處於的優勢領域和自己的才能
3. 能夠從各個方面更加理解自己，能為之後想做的事鋪一點路

# 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



113年4/10-6/19 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    | 莒光保全股份有限公司   |
| 公司地址    | 新竹市東區研新四路4號  |
| 聯絡窗口    | 電洽：036570808 胡小姐<br>Email： <a href="mailto:happy@juguang-security.com">happy@juguang-security.com</a><br>郵寄：新竹縣竹北市光明九路139號2樓 |
| 工作職稱/職類 | 固定日、夜班警勤隊員   |
| 公司名稱    | 中原大學建築學系   |
| 公司地址    | 新竹縣竹北市民政處客家事務科   |
| 聯絡窗口    | 郵寄：桃園市中壢區中北路200號 林楷軒先生   |
| 工作職稱/職類 | 專案助理(駐府人員/竹縣客家事務科)   |
| 公司名稱    | 弘景興業有限公司   |
| 公司地址    | 新竹縣竹北市環北路  |
| 聯絡窗口    | 電洽：0982398752 楊小姐<br>Email： <a href="mailto:carrie.yang@hungching.com.tw">carrie.yang@hungching.com.tw</a>                   |
| 工作職稱/職類 | 業務助理   |
| 公司名稱    | 新竹縣私立張逸文幼兒園  |
| 公司地址    | 新竹縣新豐鄉孝六街22號   |
| 聯絡窗口    | 電洽：035577058 楊小姐   |
| 工作職稱/職類 | 教保員  |

## 🔍 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

