

E- paper 第203期2024.09.10 出刊

明新科技大學學務處 諮商輔導暨職涯發展中心職涯電子報

明來豐 生涯快報



- 生涯導航 大學生可能會遇到的十個問題
- 最新活動宣傳 113-1諮商暨職涯發展中心各項活動與講座
- 職涯輔導相關資訊
- 最新徵才消息

聯絡我們：(03) 5593142#2615 / 宗山樓2F

生涯導航

大學生可能會遇到的十個問題

哈囉同學們~不知道你的暑假過得如何呢？要把放假的生活作息調整回上學模式可能需要一點時間，那麼身為大學生，可能會面臨哪些問題和挑戰呢？不妨看看下方十個項目，當遇到時可能會讓你感到焦慮、不安，這是很正常的反應唷！在這篇文章中，我們將討論大學生可能會碰到的10個問題，以及能如何因應與解決，相信我們都會關關難過、關關過！也可想想看有沒有其他的問題喔！



工作就業



校園霸凌



課業學習



經濟收入



宿舍生活



人際社交



身體健康



時間管理



文化適應



身分認同

生涯導航

大學生可能會遇到的十個問題



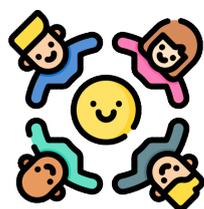
課業學習

大學課程可能會比高中更加困難，這可能會讓你感到課業壓力。你可以考慮**尋求課業輔導**、找一些**學習技巧與線上資源**，或利用課堂發問，幫助你更好地應對學習。



經濟收入

學費和生活費可能會讓你感到負擔。你可以**申請獎學金**、**就學貸款**、**尋找兼職工作**或**校內打工**來賺取收入，可至校網得知最新職缺<https://questionnaire.must.edu.tw/>。



人際社交

大學是一個全新的環境，你可能需要重新建立交友圈。你可以**主動和同學交流**、**參與社交活動**，或**參加社團**、**系學會**，拓展出適合自己的人脈。



身分認同

大學可能是你首次離開家庭和熟悉環境的地方，或許會讓你重新思考自己的角色。你可以透過**探索不同的興趣和活動**，並**尋找有共同興趣的人建立連結**，找出自身定位。



文化適應

如果你來自不同的文化背景，適應新的文化可能會是一個挑戰。你可以尋找一些跟你有**相似文化背景的學生**，並**詢問**他們在**適應新文化時的經驗和建議**，互相幫忙與支持。

生涯導航

大學生可能會遇到的十個問題

大學生活重心不僅只有學業，還有社交和其他活動。你可以**制定一個計劃**，將學業、社交、工作等做分配，並保持一個良好的**時間管理**，以確保你能掌握和平衡各個面向。



時間管理

生活中的各種壓力可能會影響身心健康，你可以**養成良好的飲食習慣**、**定期運動**和**充足的睡眠**，或是**找人聊聊抒發心情**、**做喜歡的事情**放鬆一下。



身體健康

如果你住在宿舍，宿舍生活可能會遇到習慣上的差異，例如與室友相處、環境衛生等。你可以嘗試**與室友溝通**、**建立寢規**，或是**向宿舍管理人員反映問題**。



宿舍生活

在學期間或畢業後，可能會面臨就業壓力。你可以積極**參加校園招聘活動**、**尋找實習機會**、**建立職業發展計劃**等，或是到**就職平台**上了解工作內容，不妨也**問自己嚮往的工作和需求是什麼**，幫助你能找到合適的工作。



工作就業

校園霸凌是一個嚴重的問題，可能會對身心健康造成傷害，如果你遭受霸凌事件，可以**向信任的師長或學校裡的諮商中心尋求幫助**，讓我們一起面對和處理這個狀況！



校園霸凌

生涯導航

大學生可能會遇到的十個問題

在大學生活中可能碰到百百種或大或小的問題，有時候每天要吃什麼也可能成為煩惱之一，但你可以透過正向態度和積極行動來應對這些時刻，保持良好的時間管理、與同學建立聯繫、關注身心健康、積極尋求職業發展機會等，都是能幫助你克服挑戰的方法。最重要的是，記住保持樂觀態度和信心，相信一切都能迎刃而解！ ✧*。(´◕`*)。*✧，

順帶一提，已經邁入開學了，在這裡跟大家分享幾個『開學收心操小撇步』，幫助大家穩定身心，一起跟放假症候群說掰掰！也希望大家能在生活裡盡情地發光發熱！



生理狀態調整

調整生活作息
多到戶外走走
注意飲食、多運動



心理狀態調適

安排靜態活動
與學校朋友聯繫
睡前冥想15分鐘



整理自己

整理環境
準備開學物品
擬訂學期新計畫

文章來源：<https://www.1111opt.com.tw/periodical/11022685?type=category>
<https://www.benq.com/zh-tw/reading/mindduo/family-activities/backtoschool-tips.html>

- 最新活動宣傳 -

113-1 明新科技大學 諮商輔導暨職涯發展中心
軟能力認證B-2-10

個別測驗暨牌卡服務

施/解測者：黃惠琪、蔡芷芸 實習心理師
 開放報名期間：9/9 開學後即可報名，名額有限，額滿截止
 地點：明新科技大學 諮商輔導暨職涯發展中心
 報名方式：1. 於校內報名系統報名，實習心理師會再致電給您 (擇一即可) 2. 直接至諮商中心 (宗山樓2樓) 報名
 3. 來電 (03) 5593142#2331報名



校內報名系統

生活彩虹探索量表

進行方式：先進行50分鐘施測，並另約一次50分鐘的解測時間
 對你而言什麼才是重要的呢？
 你喜歡什麼？需要什麼？
 在各式各樣的活動和工作中，常常思考要怎麼選擇？
 邀請你來更認識自己的需求和價值觀
 開創屬於自己的彩虹之路！

牌卡

我們的關係卡

進行方式：50分鐘的牌卡活動
 想要了解自己在感情中重視的是什麼？
 目前的感情關係卡關了，不知道該怎麼辦？
 對未來在關係變化上有一些想像，但朦朧不清？
 不論你有沒有感情經驗，都歡迎你來更認識親密關係中的自己！



我的生活我做主—團體心理測驗

想多認識自己一點嗎？邀請你一起來做個心理測驗吧！

★ 軟能力認證B-2-10；高教深耕認證2-1

1. 生活價值觀量表

★ 瞭解自己重視的生活價值觀，並設計自己的價值實踐計畫

時間	地點	人數上限	主講者	報名連結
10/16(三) 13:10-15:00	明明樓1樓 AI應用教室	30	蔡芷芸 實習心理師	
11/27(三) 13:10-15:00	明明樓1樓 AI應用教室	30	黃惠琪 實習心理師	

2. 大學生心理適應量表

★ 瞭解自己最近的生活狀況、心理狀態、適應情形

時間	地點	人數上限	主講者	報名連結
11/13(三) 13:10-15:00	明明樓1樓 AI應用教室	30	蔡芷芸 實習心理師	
12/04(三) 13:10-15:00	明明樓1樓 AI應用教室	30	黃惠琪 實習心理師	

113-1 明新科技大學 諮商輔導暨職涯發展中心

- 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

10月：10/3、10/7、10/24
 11月：11/7、11/11、11/20、11/25
 12月：12/11



進入預約系統

備註：可認證軟能力B-2-13及高教深耕2-1

勞動部勞動力發展署桃竹苗分署

113-1 學年度明新科技大學日間部就業宣導實施計劃
 113.9.2

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
 日間部各系系大一至大四學生。

三、實施期間
 113年9月-114年1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



報名請掃描我！

明新科技大學 諮商輔導暨職涯發展中心
 職涯講座系列

113.10.2(三)13-15
 主題：挖掘你的隱性職場優勢
 講師：楊致中/奇想情境式培訓 講師
 地點：宗山樓2樓大會議室

113.10.16(三)13-15
 主題：我的斜槓人生不是夢
 講師：楊致中 奇想情境式培訓講師
 地點：賈桃樂分館(明光樓1樓)

113.10.30(三)13-15
 主題：我的斜槓之路-運用手機也能引爆流量的短視頻
 講師：何瑋琳/公共電視台國際影音平台 TaiwanPlus 電視節目製作人
 地點：賈桃樂分館(明光樓1樓)

備註：軟能力B-2-13&高教深耕認證

明新科技大學 諮商暨職涯發展中心

職人至上 職涯系列講座

職涯探索以及培養職場軟實力
 一系列豐富精彩且專業的講座及課程
 名額有限，歡迎立即報名參加！

1 113.11.6(三)13-15
 主題：讓職涯節奏，掌握在你手中
 講師：游家瑋/競爭LEAD教育中心 共同創辦人
 地點：宗山樓2樓大會議室

2 113.11.13(三)13-16
 主題：能量芳療*九型人格自我探索工作坊
 講師：胡姿尹/NAHA國際芳療師
 地點：賈桃樂明新分館(明光樓1樓)

3 113.11.27(三)13-16
 主題：MBTI職場識人術
 講師：潘美初//MBTI國際認證講師
 地點：賈桃樂明新分館(明光樓1樓)

即刻報名 ➡ 學生報名資訊系統

洽詢方式：
 電話：(03) 5593142 *2615 鄭社工師
 地點：宗山樓2樓職涯辦公室

備註：
 認證軟能力B-2-13
 高教深耕計畫2-1

- 最新活動宣傳 -

賈桃樂學習主題館

館內設施介紹



★ 慧眼識人

★ 自我行銷

★ 職涯諮詢區

★ 彩妝區體驗區

★ VR職場體驗

★ 心情留言板

★ 肖像拍照攝影棚



賈桃樂明新分館
班級預約導覽資訊



職涯輔導相關資訊

今年應屆畢業生(提前接受勞動部就業服務)問卷已
開放填寫，請務必於10/25前完成

教育部填報資訊填寫步驟：

- 1、登入學生資訊服務系統。
- 2、選擇左側『資料維護與申請』。
- 3、點選『勞動部就業服務調查』。
- 4、選擇『是否願意提前接受勞動部就業服務』
【是】請確認右邊基本資料是否有誤需修正
【否】點選【填寫完成送出】即結束
- 5、境外生、境外專班不用填。

The screenshot shows a web browser window with the URL sss.must.edu.tw/gradservice.asp?p=ma1. The page title is '學生資訊服務系統' (Student Information Service System). The main content area is titled '勞動部就業服務調查' (Labor Department Employment Service Survey). The form includes a dropdown menu for '就業服務(一)' (Employment Service (1)) and a question: '是否願意提早接受勞動部之就業服務' (Do you want to accept labor department employment services earlier?). Below the question is a '請選擇' (Please select) dropdown menu. A blue button labeled '填寫完成送出' (Submit when finished) is visible. The left sidebar contains navigation options, with '資料維護與申請' (Data Maintenance and Application) and '勞動部就業服務調查' (Labor Department Employment Service Survey) highlighted with red boxes and numbered 1 and 3 respectively. A second red box and number 2 highlight the '課程資訊查詢' (Course Information Query) option.

- 最新徵才資訊 -

公司名稱	新埔鎮農會
職務名稱	咖啡廳內、外場
上班地址	新竹縣新埔鎮楊新路一段322號
聯絡方式	Email : hpm47@hpm.org.tw 電洽 : 03-5882002 甘月曲
公司名稱	巨岩企業有限公司
職務名稱	布商業務助理(兼職)
上班地址	桃園市蘆竹區大新路813巷121號
聯絡方式	Email : alexsu@hugebamboo.com 電洽 : 03-3313918 #236 Alex
公司名稱	田鼎營造股份有限公司
職務名稱	土木工程師
上班地址	新竹縣竹北市光明六路東二段201號
聯絡方式	Email : haileychen@tdyz.com.tw 電洽 : 03-5555027#55陳雅心
公司名稱	國聯邦商業銀行股份有限公司
職務名稱	分行存匯櫃員
上班地址	聯邦銀行新竹分行
聯絡方式	Email : yu-ling_chang@ubot.com.tw 電洽 : 02-2718-0001#2707人事部

↓ 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

