

E- paper 第204期2024.09.24 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 不能錯過的超詳細四年大學生涯規劃 (一)
- 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

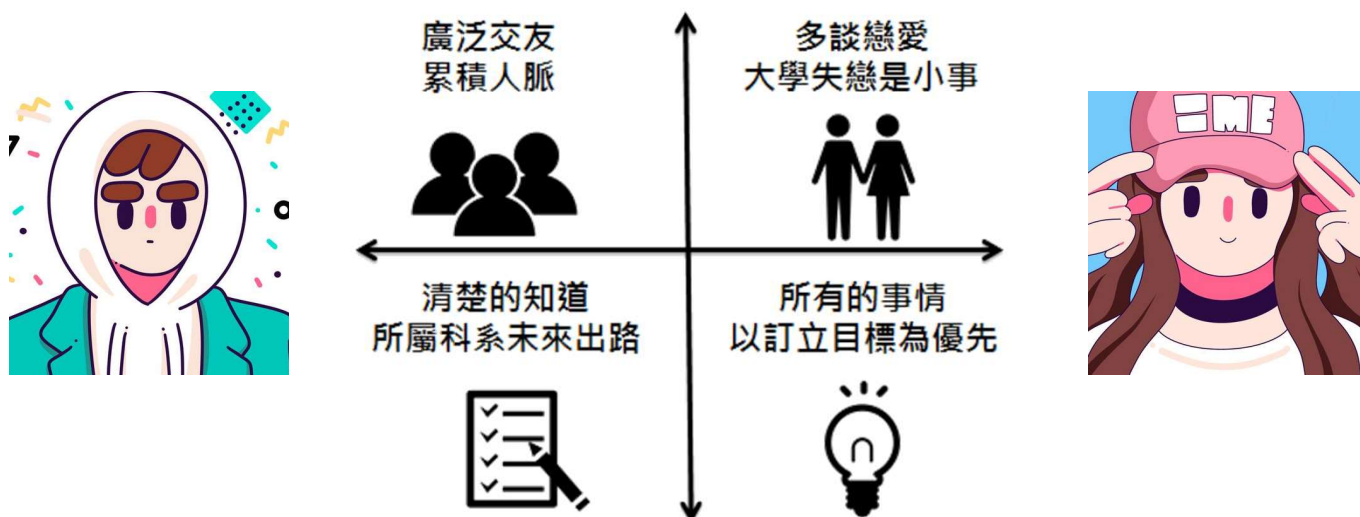
## 不能錯過的超詳細大學四年生涯規劃（一）

哈囉同學們~從開學到現在已經過三個禮拜了，暑假的悠閒生活轉換到開始上課的忙碌狀態還適應嗎？想趁著新學期才剛開始，透過接下來幾期的文章，和大家一起去思考大學這四年可以怎麼規劃、能做什麼事情來充實你的大學生活，每個年級都有不同指引與建議，記得在閱讀過程中回過頭來問問自己唷~p.s.本期主要討論大一新鮮人，接下來的幾期生涯快報會針對不同年級撰寫內容唷！

### 大一新鮮人

大一常見的問題就是「我的科系究竟在做什麼？」、「大學到底該如何規劃？」這篇會以管理學群的同学為主，告訴大一到大四不同階段的同学可以做些什麼，當然其他學群的同学們也適用哦！

#### 給大一新鮮人 四個最中肯的建議



# 生涯導航

高中目標

大學目標



高中時期你的人生目標就是考上好大學、拚個好學歷，每個人都為了你的這個目標而給予資源及幫助，學校老師、補習班為你排定一系列的讀書計畫，與同學們有相同的目標，一起念書充滿革命情感。高中時你總想著等我撐到大學就自由了！到了大學卻發現在過度自由的環境下，自己像被掏空了一樣，沒有了方向...

身為大一的你可以...

▣ 廣泛交友，累積人脈，熱血青春只有一次 ▣



建議大家除了**參與系上的活動**以外，也可以**多多參加社團**認識來自不同地方的人，一來可以**結交到興趣相同、志同道合的朋友**，二來社團來自於不同科系的人，可以**擴展自己的交友圈**、累積人脈，出社會時多了資深前輩可以詢問，的確比別人減少了不安及徬徨。另外，透過社團、系上活動，你可以**訓練溝通能力、團隊合作、領導能力**，若你擔任幹部的話，可以更進一步學到活動策劃、公關拉贊助等技能，對於之後申請實習、應徵工作都是加分的利器。

# 生涯導航

## ▣多談戀愛，失戀或許是個探索愛情關係的契機▣

除了擴展交友外，也**鼓勵大家可以談戀愛**，當然不是無縫接軌的一個交過一個，而是學生時期的愛比較單純，出社會後的戀愛要考量到太多現實層面的東西，而大學剛好介於這兩者之間，可以**試著去感受和體會**。然而失戀也可能會發生，但因為你年輕、青春無畏，既心痛又難過也沒關係，相信你可以慢慢地撫平這些難受，找朋友聊聊、吐苦水也是一種方法，整理好自己再重新出發吧！



## ▣知道自己想走的路，及早規劃▣

很多新生常常詢問自己所學科系的未來出路是什麼？其實，比起單純了解科系的職業路徑，更重要的是**先對自己未來的方向有個清晰的大致規劃**。畢竟，大多數人高中時期對未來的方向並不明確，往往是基於長輩的建議或自我感覺填報科系。**探索自己真正的興趣和職業目標**，能幫助你更有效地規劃未來的學習與發展，讓你在選擇科系和規劃路徑時，做出更符合自身需求的決策。

# 生涯導航

## ▣ 所有的事情以訂立目標優先 ▣

有句話是這麼說的：“**Begin with the end in mind**” 『以終為始』到了大學在做所有事情之前，應將目標放在首要位置，才能夠走得穩穩的、不迷失方向。假設我” 確立未來想進某某外商行銷部(目標) “，可以**先查查這個目標需要哪些條件**，如：語言能力、國際觀、相關實務實習、作品等，所以我在**目標的前一步應該要做到的事情**，具體來說包含「**相關實習經驗，甚至是能力許可出國交換培養語言與視野(過程)**」。

在這些過程的更前面，我該做的事包含在校爭取機會跟教授作研究或參加競賽累積商業代表作以作為應徵實習的門票(努力)，**先以最終目標為首，** 往回推出**每個時期該完成怎麼樣的里程碑、接著再更往前思考完成這些里程碑要付出什麼努力**，你便可以慢慢架構出自己的規劃藍圖。下一期我們會分享大二生可以嘗試的出走方向！敬請期待！



文章來源：<https://inawang.com/college/>

# - 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

### 個別心理測驗

#### 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？  
現在的感情關係卡關了，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



## 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**  
1 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**  
2 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**  
3 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

### 諮商輔導暨職涯發展中心

## 挖掘你的隱性職場優勢

講師：楊致中老師/奇想情境式培訓講師  
時間：113/10/2(三)13:00--15:00  
地點：宗山樓2樓大會議室

### 職場優勢

- ☆認識自己的天賦能力
- ☆解鎖自己的隱性優勢
- ☆找出自己的最佳優勢

備註：認證軟能力B-2-13 高教深耕計畫



# - 最新活動宣傳 -

明新科技大學  
諮商輔導暨職涯發展中心

## 我的斜槓不是夢

講師:楊致中老師/奇想情境式培訓講師  
時間:113/10/16(三)13:00-15:00  
地點:賈桃樂分館

- 認識斜槓工作
- 全新的工作概念
- 幫自己帶來多元收入

★ 軟能力認證B-2-13與高教深耕

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!

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

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,以使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

報名請掃我!

## - 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](https://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). A dropdown menu is open, showing '就業服務(一)' (Employment Service (1)). Below it, there is 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 service earlier?). A dropdown menu is open below the question, showing '請選擇' (Please select). A blue button labeled '填寫完成送出' (Submit when finished) is visible. The left sidebar contains a menu with '資料維護與申請' (Data Maintenance and Application) highlighted in red, and '勞動部就業服務調查' (Labor Department Employment Service Survey) also highlighted in red. The footer of the page includes the Minghsin University logo and the text '© Minghsin Univ'.

## - 最新徵才資訊 -

公司名稱	新竹縣私立上心學文理短期補習班
職務名稱	批改助理老師
上班地址	新竹縣新豐鄉博學街33號 (KUMON新豐博學教室)
聯絡方式	Email : kmsf.330920@gmail.com 電洽 : 0919726699 陳宥云
公司名稱	高田科技有限公司
職務名稱	助理
上班地址	新竹縣竹北市縣政十二街37號
聯絡方式	Email : tiger.yu@kaoten.com 電洽 : 036570375 游輝琥
公司名稱	立邁科技股份有限公司
職務名稱	生產工程助理工程師
上班地址	台元園區
聯絡方式	Email : solutions@emright.com.tw 電洽 : 035601151 劉小姐
公司名稱	國聯邦商業銀行股份有限公司
職務名稱	半導體設備工程師
上班地址	新竹市高翠路327巷4弄32號
聯絡方式	Email : hr@bhtsolution.com 電洽 : 036611111 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