

E- paper 第205期2024.10.08 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 (二)
- 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（二）

哈囉同學們~從開學到現在已經過一個月了，最近課業壓力有越來越大嗎？或是邊打工邊唸書的你有記得好好休息嗎？上一期我們分享了身為大一的同學們可以如何規劃剛步入大學的第一年，包含廣泛交友累積人脈、多談戀愛探索愛情關係、摸索未來的生涯方向及早規畫，和事前訂立目標勇往直前，這些也可以套用到其他年級唷！而每個年級的重心也會不同，可以思考對現階段的你來說最重要的是什麼！p.s.本期主要討論大二的同學們，接下來的幾期也會針對不同年級撰寫內容唷！



### 大二的同學



我們先來看下方圖片，思考一下你想嘗試跳脫舒適圈嗎？有哪些方式呢？除有下方提供的建議，還有什麼呢？

給大二學生：  
你可以嘗試的四個出走方向(上)

給大二學生：  
你可以嘗試的四個出走方向(下)

第一種出走：打工

第二種出走：競賽



準備交換學生  
放手讓自己飛吧

轉學考  
給自己一個機會

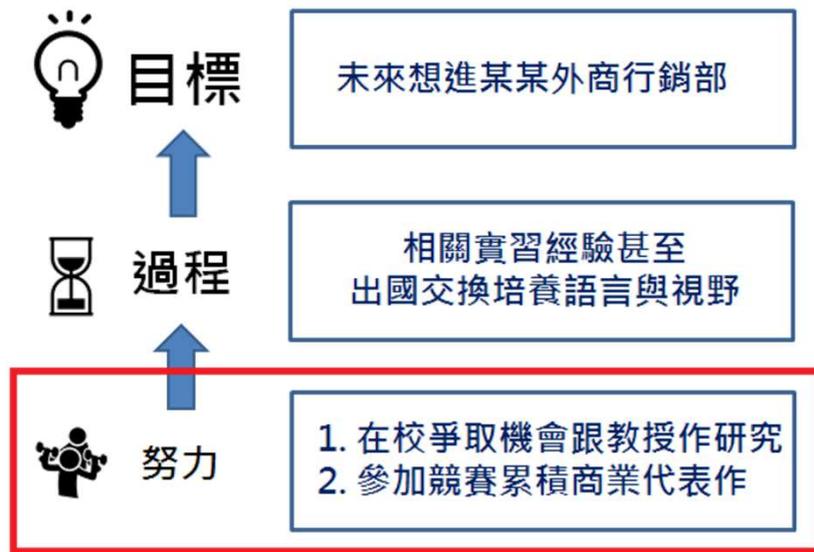


「這次我們一起出走，勇敢踏出舒適圈」

人生沒有標準答案  
大膽出走 用自己的方式走出屬於自己的路吧

# 生涯導航

由於這篇大二的篇幅稍長，僅節錄打工跟交換的部分，根據上期大一篇提到的所有的事情以訂立目標優先，這時的你會處在第一階段（如下圖）



假設你在大一多方嘗試後訂立了畢業後想進入某某外商行銷部的目標，那麼你在大三大四時需要有進入相關實習、出國交換培養語言及國際觀的過程來拿到達成目標的門票，而要進入這些過程，你需要付出的努力和準備可能包括：

1. **打工**→無法一步登天拿到實習，可以先從相關打工培養實戰經驗
2. **競賽**→累積代表作品、訓練團隊合作



# 生涯導航

## 打工



高中、大一時期，大部分的人都是因為想多存一點錢、甚至是怕生活太無聊所以打工 而大二過後，如果你想要更有方向的達成你的目標，你可以目標優先導向的思考「**打工的目的是什麼?**」、「**我可以從這份打工學到什麼能力，進而離我的目標更進一步**」，例如：以大三、大四想要進入行銷實習及出國交換為前提，你可以思考...

### 1. 行銷實習需要了解顧客端的想法做行銷操作

→現階段可以嘗試第一線了解顧客，門市工讀、銷售工讀都是可以累積經驗的選擇。

### 2. 出國交換需要考取托福、相關語言證照

→現階段嘗試接一些英文/語言家教，一邊賺取交換費，一邊維持語感 另一方面，校外打工可以快速累積外在人脈、第一步了解社會生態。

# 生涯導航

## 準備交換學生



### 先思考為什麼申請交換學生？(也就是目的是什麼)

1. 年輕就是本錢，想四處看看、多多體驗國外生活。
2. 雙學位，除了自身學校學歷還多一份文憑。
3. 未來想去那個國家念研究所，先去交換作為跳板。
4. 畢業後計畫去海外工作，先去當地體驗。



### 考相關語言檢定、顧好現階段課業

有些國家的交換有規定相關語言檢定，如去日本交換需要日文檢定 N2、去美國交換需要托福IBT 85分以上...諸如此類。所以需要尋找相關資源去達到交換所需要的語言檢定門檻，網路上有很多高手的教學，除了語言檢定外，學業成績也相當重要！有些大學會規定申請者在校成績需達某個分數以上，甚至是以在校成績為第一優先篩選交換人選！所以在校成績也不可以荒廢阿！

# 生涯導航

## ▣交換生活的規劃

關於這點同樣可以用目標導向的方式，思考自己去交換的目的是什麼？如果想要體驗異國生活、開拓視野的人，那多多參與當地活動體驗文化衝擊、或用課餘時間到各地旅遊都是不錯的選擇。

有計畫未來在當地念研究所、工作的人可以多和學校教授交流幫個研究助理、積極爭取實習機會，與當地資源建立良好的關係，為往後鋪路。出社會後很難有這麼長的時間待在國外體驗當地生活、拓展視野趁自己年輕的時候不顧一切的讓自己飛吧！下一期我們會分享推薦大三生一定要做的三件事！敬請期待！



文章來源：<https://inawang.com/college/>

# - 最新活動宣傳 -

## 113學年度第一學期 「學習同在」系列活動

\*軟能力認證B-2-12或B-2-3 另認列高教深耕計畫時數2小時

卡卡的，那是什麼？  
—談情緒如何影響專注力，影響生活

談情緒如何影響注意力與生活，協助學生探索自身的情緒狀態，並學習藉由適當的方式穩定情緒、提升專注力，以增進學習成效。

113/10/2(三) 13:10-15:00 明明樓AI應用教室  
柳冠竹 諮商心理師

擺脫容貌焦慮：重拾自信，接受真實的自己

透過心理學解析深入探討容貌焦慮的定義及其影響，尤其是來自社會文化、社交媒體和人際比較的壓力。經由正念與角色扮演模擬如何面對批評或自我批評，提升應對能力。

113/10/9(三) 13:10-15:00 宗山樓二樓大會議室  
陳莉婷 諮商心理師

跟拖延Say 掰掰，從拖延到即刻行動  
—終結拖延行動指南

「拖延」似乎是種負面的標籤，但學生能藉由此現象思考自身的價值觀，這個講座將從心理學的角度出發，讓大家瞭解拖延行為的來龍去脈，進而找回自己的行動力。

113/10/29(三) 13:10-15:00 明明樓AI應用教室  
羅翹綺 諮商心理師

徵文競賽-「我的時間我做主」  
—檢視手機使用時間，重新分配注意力

藉由檢視手機使用時間的統計程式，思考時間分配，並反思注意力的流動，以增進學生對生活的覺察。並且經由此行動思考自身的生活方式是否切合價值觀，並調整自身行動。

113/10/2-113/11/08  
Google 線上表單

## 【微學分課程】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) 另可認列高教深耕計畫時數2小時

課程六：愛不愛我決定(戀愛心理學)

戀愛是每個人嚮往的關係，但要如何選擇呢，在戀愛關係中遇到困難要直接放棄嗎？這是一個讓你了解愛情的角落，一同窺探愛情的奧妙之處。

113/10/16(三) 13:10-15:00 宗山樓二樓大會議室  
曾涵琳 諮商心理師

課程七：【小柔的最後一天-惡意時代】—透過桌遊認識憂鬱情緒(憂鬱心理學)

帶領同學共遊桌遊，瞭解憂鬱可能的狀況，明白言語帶來的壓力與影響。並在桌遊後討論，更細緻地了解憂鬱症，獲得照護、陪伴憂鬱情緒的知能。

113/11/6(三) 13:10-15:00 明明樓AI應用教室  
林冠諭 諮商心理師

課程八：我們要閒聊不尬聊(人際心理學)

第一次開口好尷尬！要說什麼好尷尬！得不到回應好尷尬！來吧~一起將社交技能升等，利用心理學表達與展露自己，並懂懂、拉近與他人的關係，重新打開我的人際圈。

113/11/13(三) 13:10-15:00 宗山樓二樓大會議室  
楊睿手 諮商心理師

課程九：普通人，如何最大限度「過好」2025年？用遊戲心理學，重塑你的激勵系統！(成長心理學)

2024年只剩下三個多月了，今年的新年目標完成的如何呢？想要在新的2025年完成更多的個人成長嗎？無論是課業、運動、學習或理財，使用新的思維、打破慣性，設計出一套屬於自己的遊戲獎勵系統，讓人生不再像是漫無目的的生活，而是踏踏實實地用每一天突破自己！

113/11/20(三) 13:10-15:00 明明樓AI應用教室  
曾涵琳 諮商心理師

課程十：讓心沉澱(療癒心理學)

很常感到煩躁，心裡總是安定不下來，藉由正念行走及身體呼吸，覺察自己的當下，不自覺的心就靜了下來。

113/11/27(三) 13:10-15:00 明明樓AI應用教室  
梁聯宣 諮商心理師

諮商中心 曾心理師#2535

## 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

## 心理師的暖心助人術 — 助人技巧培訓工作坊

主講人：林冠諭、彭仁傑諮商心理師

日期：2024/10/19 (六)

時間：9:00~16:00

地點：宗山樓二樓團諮室

# - 最新活動宣傳 -



## OH卡聊心趣： 聊療親密關係工作坊

113/10/30 13:10-15:00  
宗山樓2樓 大會議室  
主講人 蔡子岑 諮商心理師



不論你是否正投入在戀愛當中，「練愛」都是生命中的  
重要任務。讓我們運用OH卡，陪伴你/妳探索心裡渴望的親密  
關係樣貌，了解自己在親密關係中的狀態，同時聊療那些  
平常說不出口的情感煩惱。一起創作屬於自己的練愛小  
物，帶著力量與祝福，踏上尋找親密關係的旅途！



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

## 影劇製作大揭秘 -那些你不知道的幕後八卦!

2024.10.30(三)15:10-17:00  
詹子誼 / 製作人 | 管理學院 哈佛講堂

相關作品《村裡來了個暴走女外科》、《聽見歌再唱》、《不夠善良的我們》

參加對象：本校學生  
本活動具「軟能力認證項目編號B-2-5」



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

## 愛人可以『+1』嗎？ -解構開放式關係

113.11.13(三)  
13:10-15:00  
管理學院 哈佛講堂

許欣瑞(阿球)

/多重伴侶與開放式關係社群  
#「波票打關關」召集人



本活動具「軟能力認證項目編號B-2-5」！



LARANA COMPANY

## DISC 行為科學識人術

時間：113/11/20 15:10-17:00  
地點：宗山樓2樓 大會議室  
主講人：余建翰 講師/勞動部勞動  
力發展署



# - 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). 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 service 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 blue circle with the number 2 is also present near the '課程資訊查詢' (Course Information Query) option. 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	長榮鋼鐵股份有限公司
職務名稱	保養人員
上班地址	新竹縣湖口鄉
聯絡方式	Email : <a href="mailto:janechang@evergreenet.com">janechang@evergreenet.com</a> 電洽：03-5983616 張永珍
公司名稱	禾沛科技有限公司
職務名稱	配管工程師、配管助理、配管人員
上班地址	新竹科學園區
聯絡方式	Email : <a href="mailto:peggy@herpay.com.tw">peggy@herpay.com.tw</a> 電洽：03-5615885 林小姐
公司名稱	逸典科技股份有限公司
職務名稱	助理工程師
上班地址	新竹縣湖口鄉復興路14號
聯絡方式	Email : <a href="mailto:eva-wang@e-dot.com.tw">eva-wang@e-dot.com.tw</a> 電洽：03-5974363 王雅郁
公司名稱	盛竹科技有限公司
職務名稱	助理工程師/工程助理
上班地址	新竹市
聯絡方式	Email : <a href="mailto:sun-truth_pd@sun-truth.com.tw">sun-truth_pd@sun-truth.com.tw</a> 電洽：03-5811111 (其他職缺可參考) (有意者請先EMAIL)



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