

E- paper 第206期2024.10.22 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 (三)
- 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（三）

哈囉同學們~從開學到現在已經過兩個月了，面對即將到來的期中考有壓力嗎？或是邊打工邊唸書的你有記得好好休息嗎？跟同學們相處得如何呢？上一期我們分享了身為大二的同學們可以如何跳脫舒適圈，包含打工、參加競賽、或是考慮當交換學生、報名轉學考等，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，下一期會針對大四同學撰寫內容唷！

大二的同學

想像一下大二的生涯重心是什麼呢？身邊的朋友可能會談論未來是什麼模樣呢？一起來看看下方圖片，並思考自己想如何規劃未來吧~

推薦大二生 一定要做的三件事

心態調整：每個人都有自己的時區



實習：提早體驗社會，累積實戰經驗



研究所VS就業：生涯重要抉擇



生涯導航

I am a slow walker, but I never walk backwards.

❖ 心態調整 — 每個人都有自己的時區 ❖

到了大三，開始發現身邊的同學出現很兩極的現象：有些人跑得很前面，有了明確目標，甚至已經拿到進入夢幻企業的門票；有些人虛度了光陰，說不出他比大一時期長進了什麼。

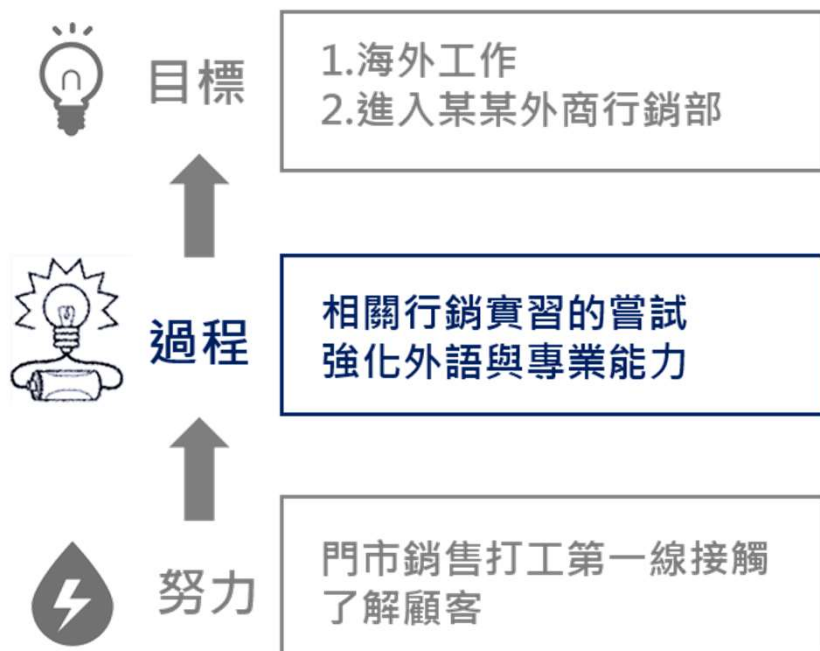
「其實每個人在自己的時區有自己的步程。你沒有落後，你沒有領先。在命運為你安排的時區裡，一切都會準時。」

只要能找到未來的方向，照著自己的步調前進，一切都不會太遲！人生就像一條線，有時候彎彎曲曲、起起伏伏，只要確定這條線是一直往上方前行的就沒問題了。



生涯導航

「實習 — 提早體驗社會，累積實戰經驗」



這些都是打好實戰經驗基礎很重要的一部分。但到了大三，所做的事情需要更貼近未來的就業方向。舉例來說，若未來你訂立畢業後要進入某外商行銷部的目標。

為了達到這個目標，你已在大一、大二沒太多學科專業能力下做了門市銷售工讀這個努力，來第一線了解顧客想法。到了大三學校的課業開始著重專業科目，也從中學到更專業的工具及理論，這時候學以致用對未來就業就非常重要！與其到了快畢業不知道自己能做什麼，不如大三先藉由實習體驗社會生活，可以從中更加了解自己喜歡什麼、不喜歡什麼，更確立自己的未來目標方向。

生涯導航

研究所 VS 就業

「大一，我們懵懵懂懂不知道自己到底會什麼，大三，我們開始知道自己不會什麼。」

各科系尤其工程學群在大一、大二有許多的課程是用來打穩基礎 (ex: 資工系大一大二有高達6-7門，像是離散數學等數學相關課程)，常常讓人覺得課業繁重卻不知道自己的專業在哪裡。到了大三，大量接觸專業課，開始慢慢釐清自己不足的地方在哪裡，也因為這些不會什麼，所以我們開始找機會補足。

有些人透過實習累積實戰經驗，有些人考量到自己的專業不夠，進而將念研究所列入考慮。對於要不要念研究所，你一樣可以先思考：**念研究所的目的是什麼？**

1. 非進不可的夢幻企業一定要相關科系研究所學歷。
2. 大學累積的專業能力不足，希望透過研究所學習更多工具與專業。
3. 大學科系及所學不是未來想就業的方向。

研究所不是大學，需要有明確知道為何選擇「念研究所」&「未何選擇這個所」，絕對不要只是因為不知道未來方向所以念個研究所打算多兩年思考，沒有目標的念研究所不過是多浪費了兩年，兩年後依然不會知道自己能做什麼。下一期我們會分享給大四生四個最實用的忠告！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
羅翊綺 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
林冠論 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

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」

報名請掃



- 最新活動宣傳 -

🌸 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) 13:10-16:00	明明樓1樓 AI應用教室	30	蔡芷芸 實習心理師	
11/27(三) 13:10-16:00	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) 13:10-16:00	明明樓1樓 AI應用教室	30	蔡芷芸 實習心理師	
12/04(三) 13:10-16:00	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
#「波栗打不開」召集人

報名請掃

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

性不性別藝遊你

-透過藝術，探索獨特性別密碼

113/11/27 13:10-15:00
宗山樓2樓 大會議室
主講人 林展揚 諮商心理師

- 最新活動宣傳 -

30
OCTOBER

明新科技大學
諮商輔導暨職涯發展中心

-我的斜槓之路-
運用手機也能引爆流量的短視頻

用一支手機也能斜槓自己的生活樂趣

講師：何瑋琳老師
公共電視台國際影音平台
TAIWAN PLUS電視節目製作人

日期：113/10/30(三)13-15
地點：賈桃樂明新分館(明光樓1樓)

備註：軟能力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！

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樓職運辦公室

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綜合協助。

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. 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 below the question shows '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	中國化學製藥股份有限公司
職務名稱	保養人員
上班地址	新竹縣新豐鄉上坑村坑子口182-1號
聯絡方式	Email : rene.chen@cenra.com 電洽 : 03-5599866 #279 陳姿蒨
公司名稱	東暉長照股份有限公司
職務名稱	照顧服務員
上班地址	新竹市，依服務個案而定
聯絡方式	Email : tunghui@thlrc.com 電洽 : 03-5615885 馮竹怡
公司名稱	逸典科技股份有限公司
職務名稱	工程師
上班地址	新竹縣湖口鄉復興路14號
聯絡方式	Email : eva-wang@e-dot.com.tw 電洽 : 03-5974363 王雅郁
公司名稱	永炬企業股份有限公司
職務名稱	拌合機操作員(竹東廠)
上班地址	新竹縣竹東鎮仁愛里北岸6號竹市
聯絡方式	Email : yung01@hibox.hinet.net 電洽 : 03-9252111 許經參

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

