

E- paper 第207期2024.11.05 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（四）
- **活動剪影** 心理衛生推廣週「愛情求生術-渣男渣女退散」/職涯講座
- **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（四）

哈囉同學們~這個學期即將過半了，期中考結束後有安排休閒活動好好放鬆嗎？上一期我們分享了身為大三的同學們可以如何調整心態，每個人都有屬於自己步程與時區，所以沒有誰落後或領先，只要照著自己的步調前進，一切都不會太遲！而三的重點就是所做的事情需要更接近未來就業方向，你可以去實習累積實戰經驗，並思考未來要念研究所或是直接就業，先了解自己的需求再來做抉擇也可以唷！這一期是給大四生的忠告(上)，下一期將會是完結篇，一起來看看有什麼吧！

### 大四的同學

思考一下大四的生活是什麼模樣呢？即將脫離學生身分到社會上打拼可能會遇到哪些煩惱呢？讓我們繼續看下去！



# 生涯導航

大四是大學生涯的終點，也是即將踏出校園，最徬徨不安的一年。從幼稚園到大學，待了十幾年的校園，對於即將離開校園舒適圈這件事，難免讓人感到手足無措，不知道自己是否有足夠的能力與膽識面對未知的未來，這篇將告訴大四生兩個最實用的忠告！下一期還會有兩個忠告唷！

## 給大四生 四個最實用的忠告(上)



### 實習：寧缺勿濫！選擇有質量的實習

到了大四，對於應徵實習必須更加的謹慎、明確，因為這間公司有很大的機率是你畢業後就業的公司，也因此慎選有質量的實習非常的重要，有些人在大一到大三期間多方嘗試了不同的東西，因此在這個時間點很明確的知道自己要的是什麼。那如果是還不清楚方向的人可以怎麼做呢？

### 如何選擇有質量的實習？

從自己的興趣、個性與所學比較看看吧！舉個例子，小編有個強者學長在就學期間去過多間全球知名的外商實習，天資聰穎的學長總是很快就完成自己的專案，這樣的生活卻讓他覺得每天都好想睡覺(?)慢慢的他發現自己喜歡未知的挑戰，喜歡過著每天都需要不斷變化、創新的生活，所以畢業後他放棄了人人稱羨的外商，到了新創公司開拓他的疆土，如今也成了新創公司的中流砥柱！

# 生涯導航

## 實習中需要培養的三種能力

- 1. 硬實力：**先撇開你對實習工作有多少熱忱、有多大的理想抱負不談，工作能力強不強、手腳功夫快不快是最首要需要去訓練及培養的。職場並不像學校是個可以讓你慢慢學習的地方，在實習中是否能夠對自己的工作負責，按實按量的完成專案任務、是否有令人驚豔的績效表現，是實習中最需要培養的能力。
- 2. 軟實力：**再來，檢視你是不是是一個讓大家喜歡和你相處、合作的人？重視承諾，對於自己的專案使命必達；和別人團隊合作時懂得換位思考，能夠提出自己獨特的見解同時接納他人不同的想法。你是一個讓人信賴、讓人喜歡合作的人，你才會是一個好的實習生，接著才會是一個優秀成熟的工作者。
- 3. 情緒管理：**人家都說大學生最容易玻璃心，遇到一點小挫折就想翹課療傷，在難過的情緒下變得什麼事都不能做。但出社會工作後，不可能任性的說不工作就不工作，**學會處理、消化負面情緒，讓自己在最快的時間平復、繼續工作也是一件需要訓練的能力。**快點從玻璃進化成強化玻璃吧！



# 生涯導航

## 準備研究所：記住你不是一個人

到了大四，同窗好友們開始兵分多路，有些人去實習了常常不在學校；有些人出國交換了揮揮衣袖不帶走一片雲彩(?)；剩下的同學們開始討論就業、討論考哪些證照...這時選擇考研究所的你，恐怕會感受到一股被世界遺棄的孤獨。

小編建議**考研究所的同學們可以團結起來一起念書**。以讀書成效層面來說，有什麼第一手消息、資源都能彼此分享，此外可以互相交流考題，透過同學的教導得知自己的盲點，也透過教導同學更加釐清自己的邏輯觀念。以精神層面來說，準備研究所中難免遇到挫折，甚至快到正式考試時害怕落榜的壓力難以自行消化，這時候讀書夥伴們彼此就是彼此最好的支柱！

有些人會說：我支身一人跨考了和我的大學科系相差十萬八千里的研究所，沒有共同朋友怎麼辦？小編告訴大家一句話：「不要臉天下無敵。」可以**試著透過朋友的朋友，或是其他網路管道詢問來找到和你考相同所別的同學們一起交流**。

不只是考研究所，舉凡實習、就業可以套用「不要臉天下無敵」模式，像小編就常常鼓起勇氣主動搭訕(?)請教那些不認識的高手，其實只要你夠主動，大部分的人都會很樂意幫助你的！下一期將分享給大四生的另外兩個忠告，敬請期待！



文章來源：<https://giver.104.com.tw/article/24256>

# - 活動剪影 -

- 諮商輔導暨職涯發展中心 -

10/26

## 心理衛生推廣週「愛情求生術-渣男渣女退散」

透過五個夜市常見的小遊戲，幫助同學們探索對於暈船、渣男渣女的愛情價值觀和身體界線，以及有哪些可以運用的資源。

### 參與者回饋：

1. 覺得很好玩，因為讓我更認識如何分辨渣還是不渣。
2. 這讓我了解到如何在自己陷入戀愛煩惱時該用什麼方式解決。
3. 這次活動我明白了我的身體界線，也學習到尊重他人的身體界線。

### 第一關—渣渣探測球

認識與辨認渣特質



### 第二關—若即若離的接觸

了解在不同感情狀態的身體界線



# - 活動剪影 -

## 第三關—下船的解藥

了解身邊的自我照顧與求助資源



## 第四關—拯救暈船仔

從旁觀者角度思考暈船



## 第五關—套住你的心

鼓勵同學們的認真參與



謝謝大家喜歡諮商中心辦的心衛週活動，我們下學期見！ 😊

## - 活動剪影 -



### 參與者回饋

- 1.這堂課讓我有想要儘快找到自己未來工作想走的路。
- 2.講師非常認真的讓我們了解斜槓也給了一些方向找出自己想做的工作或是其他選擇。

### 10/16 -職涯講座- 我的斜槓不是夢



認識斜槓工作是什麼?如何從興趣中找到工作與收入來源的平衡點,從興趣中探索出多元的收入來源,增加自己豐富的生活型態。。

### 10/30 -職涯講座- 我的斜槓之路 導演之路：從菜市場到電影院



高速搶眼的吸睛時代,如何用時下的拍攝方式與影音創作手法,從生活找出自己的興趣,讓興趣變成自己的工作與多元收入來源。



### 參與者回饋

- 1.透過課程介紹。學會如何運用拍攝技巧。
- 2.課程非常有意義,原來找到自己的興趣也會有適合的工作機會。



# - 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，並讀懂、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

## 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  
#「波栗打開開」召集人

報名請掃

本活動具「軟能力認證項目編號B-2-5」!

# - 最新活動宣傳 -



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



## 《多元的愛與關係—— 非典型親密關係與BDSM入門講座》

113/12/04 13:10-15:00  
宗山樓2樓 大會議室  
主講人 柯蕊 CARA



開放多重關係與BDSM實踐者

邀請你參加本次的講座，一起探索親密關係的非典型面貌和BDSM的世界，擴展對於親密關係不同樣貌的理解，打破框架，發現自我，探索愛與關係的無限可能。歡迎帶著問題前來，柯蕊會陪伴各位一同探索和經歷，讓你簡單入門，如果你有一絲好奇，不要錯過這個探索自我的機會，快來報名參加吧。



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！

<b>1</b> 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	<b>3</b> 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)
<b>2</b> 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)	

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



## - 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	工讀生
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	新竹瓦斯股份有限公司
職務名稱	行政事務人員
上班地址	新竹市北大路
聯絡方式	Email : <a href="mailto:10014701@hchg.gov.tw">10014701@hchg.gov.tw</a> 曾小姐 電洽 : 郵寄通訊報名，請洽本公司網站。
公司名稱	禾沛科技有限公司
職務名稱	配管工程師、配管人員
上班地址	新新竹科學園區
聯絡方式	Email : peggy@herpay.com.tw 電洽 : 03-5615885 林小姐
公司名稱	長榮鋼鐵股份有限公司
職務名稱	企劃人員
上班地址	台北市
聯絡方式	Email : recruit@evergreenet.com 電洽 : 02-25131111 <b>其他職缺可參考 ↓</b>



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