

E- paper 第208期2024.11.19 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（五）完結篇
- **活動剪影** 諮商暨職涯發展中心職涯講座
- **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（五）完結篇

哈囉同學們~期中考終於結束了，一切都還順利嗎？有沒有做點可以讓自己放鬆的事情呢？上一期我們分享了給大四同學們的兩個忠告，一個是實習寧缺勿濫，選擇有質量的實習，並培養三種帶得走的能力，另一個是準備研究所，記住你不是一個人，可以找和你有共同目標能一起努力的戰友，而這一期是給大四生的忠告(下)，也是這系列的完結篇，謝謝你看到這裡，希望對你有所幫助，讓我們一起來看看剩下的兩個忠告什麼吧！

### 大四的同學

想像一下你的大四生活，除了選擇前往實習或是準備考研究所，還有可能會遇到什麼事情呢？讓我們繼續看下去！



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

# 生涯導航

## 「戀愛：你越成熟越容易遇到好的愛情」

### FOR 有男女朋友的人

考研的考研、就業的就業甚至出國的出國，多數的情侶除了受不了遠距離，更無法承受的是各奔東西、漸漸沒了交集的兩人。初入大學的每個人，像一張白紙一樣，「我們在最單純的白紙狀態遇到了彼此，卻在四年後因為各自有了不同的精彩而選擇分開。」

當然也有人明知走向了不同的彼端，卻捨不得放下感情，於是打消出國的計畫，留在台灣做著自己不喜歡的工作只為了能繼續陪伴對方，想告訴所有的大四情侶們，不論你們最後決定攜手共度未來，還是選擇在這最美好的時間點向彼此告別，都記住一件事，**不要為了感情，勉強改變對方或改變自己**，我們都該先有自己的精彩，才有能力成就兩個人的精彩。

### FOR 踏出校園依然單身的人

那沒有男女朋友的單身狗，難道就沒困擾嗎？錯了！這時身邊的朋友、長輩會威脅道：「好可惜阿~你無緣體會到大學時期最單純、最青春的戀愛，出社會後要考量的現實層面就多了，遇到的感情也不會這麼真心了。」

小編想跟大家破解這個迷思，其實大學時期，不敢說全部，但大多數的愛情都是幼稚且充滿傷害的。出社會後開始為工作負責、有了穩定收入、有了更完整的規劃。少了年輕時候的血氣方剛，**開始更了解自己以及自己真正需要的是什麼**，於是你變得更加的成熟，而越成熟的人越容易遇到好的愛情。



# 生涯導航

「就業：去做那些會讓你熱血沸騰的事吧！」

## 給大四生 四個最實用的忠告(下)



終於來到了壓軸的就業！就業絕對是所有大四生面臨最煩惱的事情！會煩惱的問題不外乎以下幾種：

- 我的大學學歷並不好看，是否會影響未來就業的發展？
  - 大學時期幾乎沒有打工、實習等經驗，出社會找工作會有人要我嗎？
  - 對於工作，我到底該選擇大家口中發展較好的還是選擇自己熱愛的？
- 更多的煩惱如下：
- 從前就嚮往到海外工作，但是海外的人文環境和文化真的適合我嗎？
  - 希望多了解各個產業的工作型態再來判斷自己適不適合，但是從哪裡找前輩請教？
  - 其實.....我沒有什麼夢想，不知道自己以後要做什麼工作？

# 生涯導航

針對各大四畢業邁入新鮮人的各位，小編有些話想跟大家說：

## (一) 過去種種並不等於你的未來

也許大學時期，你不是一個「大家眼中」優秀的人。你沒有人人稱羨的高學歷、沒有活潑懂得交際的個性、沒有超級創新的想法與思維、沒有挑戰權威的霸氣、沒有突破現狀的勇氣。但是就業後一切都是新的開始，你的一些長才一定有相對應適合的公司，例如你是個不愛出風頭但總是細心在團隊背後為大家照料好大小事的人，那麼你會比其他人更適合行政相關的職缺。記住，**過去並不等於未來**，也許你不是大學中亮眼的那顆星，但找到適合的工作，你會是工作崗位上不可或缺的人物。

## (二) 如何找到適合自己的工作

不知道自己適合什麼，就從自己的興趣、個性與所學比較看看吧！例如我的興趣是和大量的人群接觸、認識不同的人，個性是喜歡幫助別人、不怕生、樂於分享，那我就很適合在104做工作、幫助大家解決打工、實習、生涯上的困擾。

## (三) 找尋自己熱愛的工作，去做那些讓你熱血沸騰的事吧！

正如前面所提到的例子，小編的強者學長就是在就學期間去過多間全球知名的外商實習，如今也成了新創公司的中流砥柱！人生不必盲目跟隨大家爭取那些搶破頭的機會，我想大部份的人都無法接受：三十歲的某天早晨起床發現自己仍然日復一日地做著不喜歡的工作，領著高薪卻像沒靈魂似的活著。「工作，就該選擇那個能讓你快樂的地方。」

想告訴大家不論是戀愛還是就業，**選擇那個會讓你快樂的地方、讓你快樂的人**你才能熱血沸騰的活出精采的每一天。大學藍圖系列到這裡告一段落了，謝謝大家一路以來的收看~希望可以幫到對大學生涯感到煩惱的同學們，給你們更多啟發去規畫屬於自己的生涯！

## - 活動剪影 -



### 參與者回饋

- 1.今天的演講，我感受許多，對於時間的規劃也越來越知道這麼去計畫，所以今天收穫許多，也讓自己更加清楚的去完成事情。
- 2.謝謝學校辦了這個講座，讓我了解到了更多時間規劃的運用。

11/6

### -職涯講座- 讓職涯節奏，掌握在你手中



在快速節奏的時代。做好「時間管理」就有機會獲得更多! 講師帶你體驗如何在忙碌工作之餘，如何做好時間管理並保持高效產出的技巧!

11/13

### -學生工作坊- 能量芳療\*九型人格自我探索工作坊



透過香氣來場能量芳療與自我探索，精油是個能量個體，能量相互接觸時，精油能對應平衡的境界，藉由感官的體驗探索內在的自己與認識自己。



### 參與者回饋

- 1.謝謝學校辦了這場講座，讓我了解到了人格探索自我價值觀的概念。
- 2.謝謝學校辦了這項講座，讓我了解到了自我人格探索以及未來工作情況。
- 3.我覺得這次活動很有趣，讓我了解精油的作用

# - 最新活動宣傳 -

## 【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  
楊睿丰 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#2335

## 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

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 -

職涯工作坊  
明新科技大學  
諮商輔導暨職涯發展中心

## MBTI職場識人術

軟能力認證B-3-7  
高教深耕

探索自己與找到嚮往與適合的職業與職場領域

講師：  
**MBTI國際認證講師**  
“潘美初老師”

11/27(三) 13:00-16:00  
賈桃樂明新分館  
(明光樓一樓)

16種人格類型      16種人格測試

《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 柯菴 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，柯菴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  
諮商輔導暨職涯發展中心

## 有事青年站出來

- 職涯圖文徵件活動 -

投稿日期：113/10/1-113/11/30  
報名方式：學生報名資訊系統

- 透過視角，參與各個職涯輔導過程中傳遞出個人經驗或反思等具有意義的景象照片。
- 透過文字的傳達力量，分享自己的個人職涯探索、規劃或發展等面向之心得與回饋、啟發。

投稿請掃我

備註：認證軟能力B-2-3/高教深耕計畫

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：12/5、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



# - 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	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
聯絡方式	Email : <a href="mailto:yung01@hibox.hinet.net">yung01@hibox.hinet.net</a> 電洽：03-5923327 許經理
公司名稱	新竹瓦斯股份有限公司
職務名稱	櫃檯行政職務代理人員 ( 定期契約 )
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	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 : <a href="mailto:tunghui@thlrc.com">tunghui@thlrc.com</a> 電洽：03-5619053 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 : <a href="mailto:eva-wang@e-dot.com.tw">eva-wang@e-dot.com.tw</a> 電洽：03-9746111 王雅婷

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

