

E- paper 第213期2025.3.11 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** 你也有假期結束倦怠嗎?問問自己的需求:別讓「工作至上」價值觀壓垮你的生活
- **最新活動宣傳** 113-2諮商暨職涯發展中心各項活動
- **最新徵才消息**

聯絡我們：(03) 5593142#2615 / 宗山樓2F

生涯導航

你也有假期結束倦怠嗎?問問自己的需求:別讓「工作至上」價值觀壓垮你的生活

大多數人知道他們不想要的東西，但要分辨他們想要的東西卻異常困難。生命教練 Brynn Johnson 提出的觀察，幫助我們探究「真正想要什麼」



連假後，有時是不是會有不想上班的感覺出現？會不會想要高喊「臣妾做不到」呢？

假期結束總會有短暫的倦怠期，但有些人則是每天起床都要躲進棉被裡嘶喊不想上班，這就是個嚴重的生活問題了。

生命教練 Brynn Johnson 分享了 4 個「人們為什麼不想工作」的見解，幫助我們探究原因。更重要的是，你知道自己「想要什麼」嗎？在文章最末，問問看自己幾個 Brynn Johnson 提出的問題，或許可以了解你真正想要的工作是哪一種！

1. 工作環境

每天身處的工作環境很重要，有時可能是因為工作環境讓你不願上班，可能職場中有你不喜歡的同事，或你不喜歡通勤，又或者是目前這份坐著打字、站在櫃台前、每天到處跑的生活不適合你，又或環境氛圍讓你覺得難以呼吸。

生涯導航

2020 年，台灣因為疫情受到良好控制，所以較少有被要求在家工作的情況，但 Brynn Johnson 提出一份 Global Workplace Analytics 的報告，顯示受調查的員工中有 77% 喜歡在家工作的靈活性，69% 的人覺得在家工作後自己變得較健康；若疫情結束，有 76% 的人希望繼續在家工作。當然，相對來說也有 24% 的人覺得在家工作很難受。

也許你可以思考、觀察一下身旁的工作環境，它是否出現了什麼問題？



2. 私人生活遭逢困境

Brynn Johnson 指出，就人力資源方面，有個眾所皆知的事實：**員工的私人生活會影響工作成效。**

「私人生活」也可能影響你對工作的滿意度，**生活中的壓力會使你難以集中精神和享受工作**，壓力可能來自於伴侶、家庭、住的套房不太舒服，或你的經濟狀況有困境等。

試著積極解決你正遭遇的生活困境吧，擁有美好的個人生活不是也不單單是為了工作，更是為了你的整個人生。

3. 健康問題



充足的睡眠、健康飲食、定期運動——人們常常說，但大家也常常忽略的。面對挑戰前要先擁有健康的身心，當沒有精力時，動力就會受影響，健康對工作熱忱和表現是重要的，但如果你發現，自身的不健康就是工作害的，那就要好好思考一下這份工作對於你的意義了，畢竟為自己賣命還可以，為老闆賣命似乎不太值得。

重複一次：**飲食、運動、睡眠**，把握好這三者，找出適合自己的健康生活規律。

生涯導航

4. 來自社會對於「工作至上」的壓力

這是小編認為最重要的一點，是屬於心理層面的事：

你是否「過於重視社會對於工作的價值觀」？

台灣人工作時數高，許多人除了工作似乎不再有其他。從求學階段開始，我們被要求考好成績、上好的學校，父母告訴你最終目的是擁有一份「好工作」——但，你真的快樂了嗎？然而人生要面對的問題不單單只是「工作」。日劇《我要準時下班》說：

「絕對不要做那麼一心只有工作的人，也要為自己的生活著想。」

把每天的生活都活得快速、講求效率，真的就代表充實嗎？或許我們應該重新思考慢下來的意義，假期往往就是一個停損點，一個讓生活時間 **reset** 的機會，若把工作至上視為重要的，在假期結束時，面對又要變得快步調的生活，那種不想上班的焦慮和倦怠不免油然而生。試著放下「工作至上」的價值觀，悠閒並不等於偷懶、我們是人而不是「工具」，做什麼職業並不等於「你是誰」，這種被注視的目光只會令你更疲憊於工作。但若工作至上的壓力本身就來自於上司或同事的施加，那更建議要坐下來好好溝通、調整。



生涯導航



5 個問題，探索自己「想要的是什麼」

只抱怨「我不想工作」那是不夠的，談到「知道自己想要什麼」是最重要的事，

「大多數人知道他們不想要的東西，但要分辨他們想要的東西卻異常困難。我們必須找到一種方法來獲得想要的東西——即使你沒有意識到。」

關於方法，不妨試著自問下列的幾個問題，探索自己，並記錄下來，試著找到我們想要的：

1. 當我閉上眼睛時，我想去哪裡？
2. 如果我可以回到過去，我會選擇什麼職業？
3. 如果沒有面試就可以找到工作，那會是什麼工作？
4. 如果我可以一邊賺錢一邊獲得樂趣，那會是在哪一種的情況下？
5. 如果能夠沒有壓力地賺錢，那會是在哪一種的情況下？



參考文獻

<https://womany.net/read/article/26830?ref=re>

- 最新活動宣傳 -

113-2 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：2/17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

生活發展阻隔因素量表

進行方式：50分鐘，包括施測與解測討論
對於未來的生涯發展你有明確的方向了嗎？
如果還沒有，可能是什麼原因呢？
透過這個測驗幫助你更了解有哪些因素影響你做出生涯決定！

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？
目前的感情關係卡關了，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

大學生心理適應量表

最近的你過的好嗎？有多久沒有關心自己呢？
一起來瞭解自己最近的生活狀況、心理狀態、生活適應吧！

時間	地點	人數上限	主講者	報名連結
03/19(三) 13:10-16:00	明明樓1樓 AI應用教室	40	黃惠琪 實習心理師	

生活價值觀量表

對你來說什麼是最重要的呢？
一起來探索自己重視的生活價值觀，設計屬於你的實踐計畫！

時間	地點	人數上限	主講者	報名連結
05/07(三) 13:10-16:00	明明樓1樓 AI應用教室	40	蔡芷芸 實習心理師	

113-2 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
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR
桃竹苗分署
Taoyuan-Hsinchu-Miaoli Regional Branch

【竹北就業中心進班宣導】

服務簡介 求職防詐騙
投資青年就業方案 打工權益 停看聽

線上預約表



聯絡人: 竹北就業中心 外展督導 簡偉婷小姐
聯絡電話: 0972-156568
電子信箱: chien1983@wda.gov.tw
預約表: <https://forms.gle/jU4nPer9zVF8LGWN7>

諮商暨職涯中心與竹北就業中心合作進班宣導政府相關就業政策資源及求職基本認知介紹，有興趣的同學可以班級為單位和導師協調時間申請，請多加利用。

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

3月：3/26
4月：4/14、4/22
5月：5/6、5/13、5/19、5/26、5/27
6月：6/5、6/10



進入預約系統

- 最新活動宣傳 -

談「情」說「愛」
愛情探索與情緒紓壓團體
軟能力認證B-3-7

愛是什麼？戀愛中的我是什麼模樣？
我知道自己重視的愛情觀有哪些呢？
讓我們用桌遊、牌卡探索戀愛這件事，
瞭解自己也找到雙方都自在的相處方式吧~

情緒來臨時，你都怎麼面對它？
壓力也會像小跟班一起出現嗎？
透過體驗活動關注在自己身上，
讓我們一起好好照顧自己、放鬆一下！

*** 活動資訊 ***

- 時間：114/03/25~114/05/27，每週二17:30-19:30，共計10次團體，日期為03/25、04/01、04/08、04/15、04/22、04/29、05/06、05/13、05/20、05/27
- 地點：諮商輔導暨職涯發展中心 團體諮商室 (宗山樓2樓)
- 招募對象：想探索愛情、增加自我認識和情緒紓壓的本校學生
- 帶領者：黃惠琪 & 蔡芷芸 實習心理師
- 報名方式：掃描Qrcode填寫報名表
- 聯絡方式：03-559-3142分機2331
- 注意事項：須全程參與，報名後會有簡單的面談，瞭解你對團體的意願與期待

113-2 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
114年性別平等教育系列活動

你有多久，沒有和身邊的人好好聊聊了？
在關係中，總是覺得委屈、無奈，甚至生氣嗎？
想溝通，卻總是「有理說不清」？
嚮往婚姻，卻對未來生活充滿問號？
面對親密關係的大小事，
一起拆解感情裡的疑難雜症吧！

戀愛也要SOP?!
溝通談判讓愛level up

講師 | 無糖律師/紐約大學法學碩士
114/3/26(三) 15:10-17:00
管理學院405教室

報名掃描

本活動具認證軟能力B-2-5

**謀殺之謎：完美俱樂部
劇本殺 體驗工作坊**

日期:114/04/09
時間:13:10~16:00
地點:明光樓一樓賈桃樂
明新分館

主講人：白詩淵
諮商心理師/桌遊設計師
心靈角落工作室

113-2 心衛推廣活動 軟能力認證B-3-7

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：114/04/11 (五)
時間：9:00~16:00
地點：宗山樓二樓團諮室

- 最新活動宣傳 -

明新科技大學諮商輔導暨職涯發展中心
114年性別平等教育系列活動

Re:0 到1 從零開始 認識關係多元性

如果是欣梅爾，
也一定會做到的事情

多元文化家家酒

不只幽靈外星人，
膽大黨的親密關係
和性探索還有這些！

我真的
想獨自升級嗎？

怕痛的我
除了點滿防禦
還能做什麼？

趙彥駿 諮商心理師/重明心理諮商所所長
114/4/30(三) 13:10-15:00
管理學院哈佛講堂

報名掃描



113-2 心衛推廣活動 軟能力認證B-2-12

尋常日・生活特質探索 牌卡工作坊

每一項特質都可以是人生的禮物。
可惜我們時常忽略、或錯誤使用了這些禮物。
其實你不需要辛苦的改变缺點或培養優點，
而是將現有的特質做順勢而為的平衡調配，
將能掌握優勢、發揮潛能、停止內耗的現象。
- 《尋・當日》FB貼文




講師:李香盈 諮商心理師
日期:114/05/07
時間:15:10-17:00
地點:宗山樓二樓大會議室

113-2 心衛推廣活動 軟能力認證B-2-12

親密關係 安全指南

遠離渣男海后的操弄與傷害

27 May, 2025

講師:曾涵琳 諮商心理師
日期:114/05/27
時間:15:10-17:00
地點:宗山樓2樓大會議室



與負能量共舞- 克服校園情緒壓力指南

日期:114/06/04
時間:15:10-17:00
地點:宗山樓2樓大會議室
講師:彭尉慈 諮商心理師




113-2 心衛推廣活動 軟能力認證B-2-12

- 最新活動宣傳 -



MUST明新科技大學
Minghsin University of Science and Technology

蛇采飛揚 共創輝煌

2025 校園徵才就業博覽會



03.25

活動地點 | **體育館**

09:00-16:00

指導單位 | 教育部、勞動部

主辦單位 | 勞動部勞動力發展署桃竹苗分署

承辦單位 | 明新科技大學學務處諮商輔導暨職涯發展中心

協辦單位 | 勞動部勞動力發展署桃竹苗分署竹北就業中心、新竹工業區

桃園幼獅工業區服務中心、校友總會、校友服務中心、學生會、畢委會

符合就業安定基金用途



- 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



113-2分館自由導覽
4/2-6/18週三中午12-13

賈桃樂明新分館
班級導覽預約



- 最新徵才資訊 -

公司名稱	帝寶工業股份有限公司
職務名稱	業務助理-英文(台北)-全職
上班地址	台北市中正區羅斯福路二段100號22樓 (捷運古亭站)
聯絡方式	Email: joe@depoautolamp.com 電洽:02-23635566 #1003
公司名稱	家福股份有限公司(家樂福)
職務名稱	設備維護技師
上班地址	新竹縣竹北市光明六路89號1樓
聯絡方式	Email: r3_recruit@uni-prosperity.com.tw 電洽:03-3160676
公司名稱	互助營造股份有限公司
職務名稱	安衛工程師
上班地址	新竹縣寶山鄉
聯絡方式	Email: sy.wang@futsu.com.tw 電洽:02-25517559#530
公司名稱	永信容器工業股份有限公司
職務名稱	技術員/作業員
上班地址	新竹縣湖口鄉文化路22號
聯絡方式	Email: hr@yunghsin.com.tw ↓ 其他職缺可參考 ↓ 電洽:095978918*121



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