

E- paper 第215期2025.4.8 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 咖啡哪有工作苦#1解放超載人生-擁有不完美，卻適合你的職家平衡
- 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

咖啡哪有工作苦#1

解放超載人生-擁有不完美，卻適合你的職家平衡

午夜時分，麗珍輾轉難眠...

「哎呀！今天怎麼又懶得去運動了呢，感覺肚子好像又變大了！我一定要和之前一樣每天堅持運動三十分鐘」

「最近好像得再多花些時間陪伴孩子，突然覺得太久沒好好陪伴他們了，常常分心忙自己的事...這樣真的不太好...」

「下周的報告還沒有做完，明天我一定要完成它！」

「為什麼有些人看起來一天有四十八小時，可以完美的兼顧工作和家庭，我到底要怎麼做才能像他們一樣...為什麼我做不到...」

麗珍睡前總習慣檢討自己生活還有哪一個部分沒做到、沒做好，但愈想愈難以入眠，沉重的無力感湧上心頭。



#完美平衡是一項艱鉅的挑戰

現代社會的步調急促又忙碌，維持工作與家庭之間的平衡是一項艱鉅的挑戰。家庭是我們建立親密連結與滋養心靈的地方，而工作則是我們實現自我價值與成就感的途徑。

如何在工作與家庭間找到平衡，成為許多人生活中無解的困擾與沉重壓力，而當人們帶著「完美兼顧」的期待生活時，愈會使自己呈現過度緊繃、筋疲力盡的狀態，過著每日被時間追趕的日常。

如同故事裡的麗珍，期待自己能夠為「完美兼顧」全力以赴，但這樣的期待反而讓她無法安穩入眠，也出現許多自我批判的聲音；或許她可以卯起精神不眠不休地完成所有事，但這個狀態是無法持久的，反而可能落得身心俱疲的結局。

生涯導航

#創造適合自己的職場-家庭平衡

我們要如何擺脫超載的人生、找到適合自己的職場-家庭平衡，過著舒服、自在的生活？

以下幾點建議，能避免我們深陷完美兼顧的期待：

1. 一天或一週選三件事做就好，不要貪心

創業家蘭蒂·祖克柏提倡「**選三哲學**」，指的是

在生活的五大面向：工作、家庭、朋友、睡眠、運動，
每天只需要挑選其中三項盡力完成，而隔天你可以選擇不同的組合。

長期來看會發現五個面向我們都做到了，不知不覺兼顧了工作與生活的各個面向，也獲得了時間和精神的自由。或許偶爾我們可以五項都完成，但時間拉長會發現難以用有品質的精神面對這些項目，也過度消耗了自己的身體與心理。



2. 接受無法完美兼顧職場與家庭的事實

心中抱持著完美兼顧的想法，或許某些時候會為我們帶來一些奮力一搏的衝勁與行動力，但不能否認更多時候帶來的是無窮無盡的焦慮、憂鬱。

因為「完美」是一個理想化的標準，實際上不太能達到。當我們以「完美」來衡量自我價值、生活品質，容易因為做不到、做不好而懷疑自己，讓自己陷入深深的自責與懊惱。

所以試著看清人生存在太多不可控因素，並接受「完美」永遠不會有標準，也不可能發生。能夠「真實」的生活、自在、快樂就是最好的樣子。

生涯導航

3. 適時尋求情緒支持，釋放心理壓力

職場和家庭中面臨的挑戰可能會對個人的情緒產生負向影響，例如：工作壓力可能使人感到疲憊與沮喪，而家庭衝突也容易導致焦慮和憂鬱。

可以適時向家人、朋友傾訴目前的感受與困境，尋求他們的協助。同時也可以從事以下行為來幫助自己釋放情緒、壓力。

- 刻意安排休息時間，修復身心，建議至少半天，在這時間內可以做一些會讓自己感受到喜悅、放鬆的事。



- 練習緩慢的深呼吸，有時候當身體緊繃時，我們其實會不知不覺的憋氣，有意識的深呼吸可以調節您的自律神經，達到放鬆的效果。



- 運動是釋放身體的緊張感，提升愉悅感。

、打球都能減輕內啡肽，提升愉悅感。



生涯導航

#結語:在不完美中，找回自在的生活



找回自由、幸福



當人們陷入無法實現的理想狀態中，會增加對失敗和批評的恐懼，削弱了個人的自信與幸福感。

在面對家庭與職場平衡的挑戰時，重要的關鍵在於保持彈性，並試著放下「完美兼顧」的標籤，接受「不平衡的人生」真實存在。

嘗試接受不完美，練習放棄不切實際、過高的標準，用更有意識、健康的態度來面對生活，便有機會擺脫超載人生，找回生活的自由與彈性，擁有最適合你的職場-家庭平衡。



文章來源:<https://reurl.cc/VYjZlQ>

作者：華人心理治療基金會 黃郁倩諮商心理師

- 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
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 -

**明新科技大學114年度
學生事務與輔導工作計畫**

「學習同在」系列活動

**財務健身房
鍛鍊你的金錢肌肉**

陳詩元 執行長
天使亞倫有限公司

114/04/09(三)
13:10~15:00
宗山樓2樓大會議室



**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



—心理衛生推廣週—
軟能力認證B-3-6

**諮商不神秘
走進小柔的內心世界**

對「心理諮商」感到好奇嗎?
在這有趣的角色體驗活動中,你將化身為心理師,
陪伴小柔踏上一段探索與覺察之旅!
一起來揭開諮商的神秘面紗吧!

4/22~4/24 12:00-14:00
明光樓1樓 賈桃樂學習主題館



- 最新活動宣傳 -

明新科技大學諮商輔導暨生涯發展中心
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變缺點或培養優點，
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

明新科技大學114年度 學生事務與輔導工作計畫

「學習同在」系列活動

數位大腦養成術: 輕鬆駕馭資訊*提升學習力



勞動部勞動力發展署講師
田語心 老師

- 114/05/14(三) 13:10~15:00
- 宗山樓2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



- 最新活動宣傳 -

◆明新科技大學114年度
學生事務與輔導工作計畫

「學習同在」系列活動

情緒魔法師：
駕馭你的內在小宇宙



中華航空公司內外部教育訓練講師
林夢珊 老師

- 114/05/28(三) 13:10~15:00
- 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 -

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	江申工業股份有限公司
職務名稱	開發工程師
上班地址	桃園市楊梅區新江路100號
聯絡方式	Email: celine.shih@kian-shen.com 電洽:03-4783121# 214
公司名稱	聯毅科技股份有限公司
職務名稱	客服工程師
上班地址	新竹縣竹北市環北路三段226號
聯絡方式	Email: jessica.wei@robust-technology.com 電洽:03-5555557
公司名稱	漢欣工程股份有限公司
職務名稱	機電空調工程師
上班地址	台北市中山區松江路317號11樓
聯絡方式	Email: job@energye.com.tw 電洽:02-25069091
公司名稱	江申工業股份有限公司
職務名稱	機械結構設計專案工程師
上班地址	桃園市楊梅區新江路100號
聯絡方式	Email: celine.shih@kian-shen.com 電洽:03-4783121# 214

↓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

