

E- paper 第217期2025.5.6 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#3

練習說「不」，告別瞎忙的職場生活-學習坦然地拒絕

■ 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#3

練習說「不」，告別瞎忙的職場生活-學習坦然地拒絕

辦公室裡，常有同事走到曉芒的位置說...

「你等等可以幫我整理一下這份資料嗎？」

「明天的會議你可以去幫我聽一下嗎？」

「你等等外出，可以順便幫我拿包裹嗎？」

「這是明天開會的主題，我記得你對這部分有研究，可以幫我想一下開會內容嗎？」

曉芒：「嗯...好...」

曉芒儘管為難，仍然會答應大家的要求，他想著其實這都是小事，幫忙一下也沒什麼，拒絕反而有點不好意思，也害怕拒絕了會影響自己和同事間的關係。

會議室裡...

「我交代你做的事，為什麼還沒看到半點影子？」

「這麼多天，你都在做什麼？」

曉芒為了完成同事們的請託，已沒有時間完成主管交辦給自己的工作，不知不覺拖延了進度，遭受主管嚴厲的指責。

曉芒感到懊惱，卻不知該怎麼辦...



生涯導航

#為什麼不敢拒絕?

故事中的曉芒常常接收到同事們大大小小的請求，儘管自己的工作進度已耽擱，卻還是勉為其難的答應。是什麼導致我們不敢拒絕，以下幾個原因說明：

• 擔心關係破裂

人們通常期待自己被他人接受、喜愛，擔心拒絕他人會損害彼此的關係，也誤以為拒絕代表冷漠，害怕對方因自己的拒絕而受傷，因此儘管他人提出不合理的要求，仍會勉為其難的答應。

然而**真正以信任為基礎的關係，對方是能夠理解並尊重你的拒絕。**

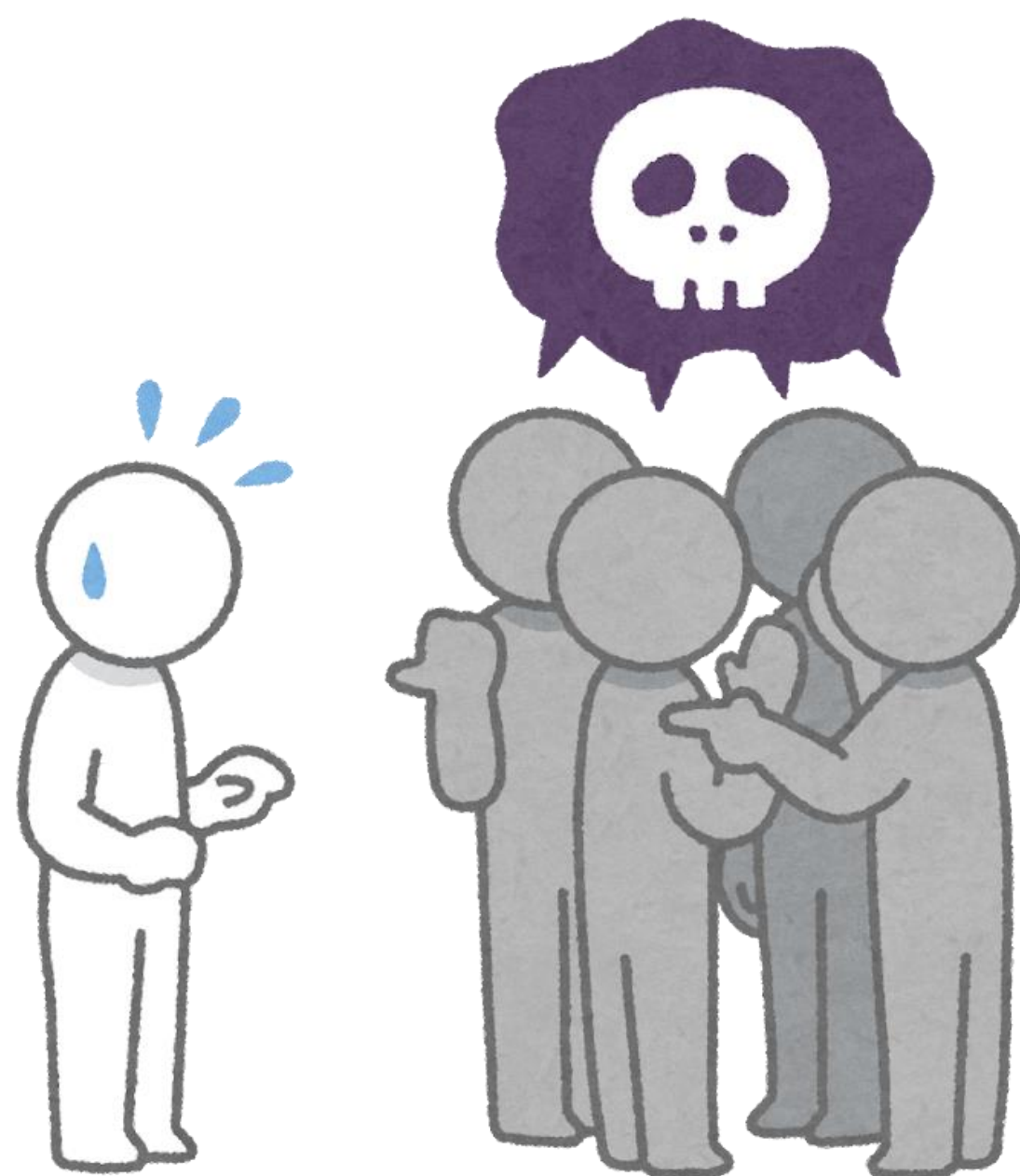
• 害怕衝突發生

有些人擔心拒絕後，對方會表達指責、不滿，引發不愉快的對話或衝突。**我們無法控制及預測對方的反應，這種未知常帶給人們忐忑不安的情緒，為了擺脫這種恐懼，大多數的人會抱持「多一事，不如少一事」的心態，寧願自我犧牲，也不願意表達立場，甚至我們想像的衝突其實根本不存在。**

• 感到內疚不安

在華人文化中，合作、團結和幫助他人被視為正面的價值觀，而拒絕他人則可能被視為不友善或不團結的行為，也擔心拒絕會帶來負向的影響，進而引發內疚感或焦慮，使我們難以拒絕他人。

答應他人不合理的請求永遠不是我們的責任與義務，**我們不需要為了討好他人而勉強自己，因為每個人都應該對自己的人生負責。**



生涯導航

#職場中，拒絕為我們帶來什麼好處？



• 保護自己的人際界線

若我們無法適時表達拒絕，主管、同事或許會誤以為你真心喜愛他們交辦給你的任務，也認為這一切不會花費你太多時間或心力，漸漸的合理化自己的行為、甚至變本加厲，將請託、要求視為理所當然。

適時的拒絕能夠讓他人知道你可以接受的範圍，能夠保護自己的底線不會被隨意破壞，以避免接收到他人不合理的期待，也才能獲得真實的、彼此尊重的關係。

• 有效率的運用個人時間

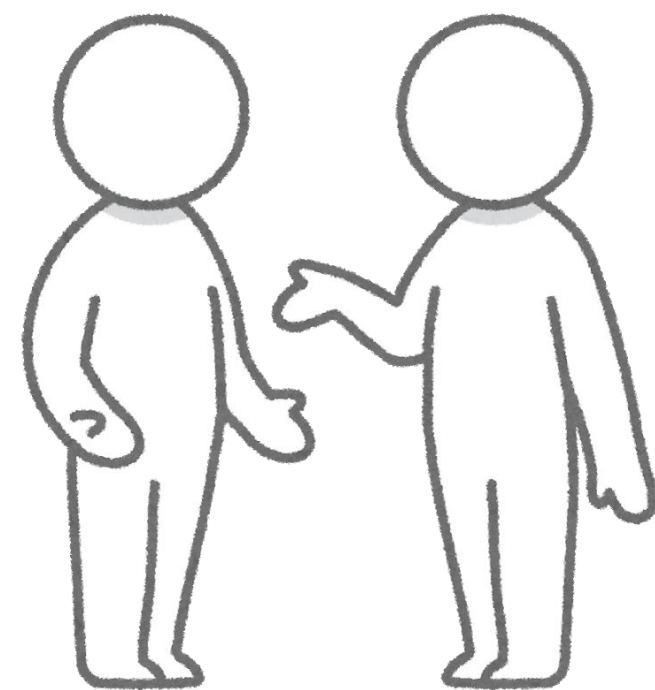
職場中，每個人都有各自負責的工作項目，若已經忙得分身乏術，面對他人的請求仍照單全收，儘管當下獲得同事的感謝與信任，但若個人的工作品質與效率若因而降低，反而成為團隊中的另一個負擔。

因此適時地拒絕反而是為了將時間、精力用在更關鍵、更有意義的工作上，進而提升整體的工作品質。

• 讓對方學習承擔自己的責任

從主管、同事口中輕鬆說出「剛好、順便、幫忙一下」的請託，被他們形容得如舉手之勞，讓我們不忍心拒絕。

然而每個人的時間、心力都是有限的，每個人都應該為自己的生活、工作負起責任，因此不需要因為拒絕對方而感到內疚，在拒絕的同時，其實也是給對方一個為自己承擔責任的機會，若我們永遠為別人解決他的困難，反而限制了他發展個人潛力的機會，以及問題解決的能力。



生涯導航

#如何勇敢的拒絕？

• 信任自己的感覺及意願

當我們聽到對方的請求時，當下肯定會有一些情緒油然而生，若有一絲為難或不情願，其實都代表著任務可能不合理、或是超越個人能力所及了，我們沒有那麼想要答應。

此時記得重視自己的感受、保護自己的底線。明確知道什麼是自己可以接受的，什麼是不可以接受的，可以幫助你更自信地做出決定。

• 表達認同並堅定地說出自己的立場

面對主管、同事提出的要求，可以先表達自己理解這個要求的重要性，接著表達自己的為難及立場，使對方了解自己並非刻意拒絕。

例如：「我知道這份工作很重要，但我今晚已和家人安排重要的約會，真的不方便留下來幫你看完這份資料。」

• 選擇部分參與其中

在拒絕主管或同事時，除了表明個人立場，在有額外時間、心力的狀態下，可以向對方提出其他替代方案，或是答應自己有把握的部分，選擇部分參與其中，而非全盤接受，除了展現自己對這份工作的重視，同時減低個人負擔。

結語

職場中，很多人會害怕說「不」，有人擔心拒絕主管、同事的要求後，會產生衝突，破壞彼此的關係，因此儘管被工作壓得喘不過氣，仍會勉強自己迎合對方的所有要求，因而花費了許多時間、心思在自己以外的人、事上，導致工作效率低落、身心俱疲。

然而適時地拒絕，除了能夠保護個人的人際界線，並讓我們有機會與同事建立健康、平等的關係，同時也促使我們在工作中能更有效率、更加專注。

文章來源:<https://reurl.cc/bWWKM3>

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

**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



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



- 最新活動宣傳 -

【微學分課程】心靈充電站一系列活動-大學生的心靈綠洲

【軟能力認證B-2-12】或通識微學分0.1學分(擇一)

認列高教深耕計畫時數2小時



報名掃描

場次	主題	時間	內容	講師
1	【軟能力認證B-212】從童話到治療室：蛤蟆先生去看心理師-導讀活動（正向心理學）	114/5/13(二) 13:10-15:00 宗山樓二樓大會議室	《蛤蟆先生去看心理師》用童話筆法描繪一段心理治療旅程，引導我們認識情緒、傾聽內在對話。本場導讀將透過故事、討論與活與你一同走進蛤蟆先生的諮商故事，理解心理治療的歷程，也回望我們自身在情緒低谷中的掙扎與轉變。歡迎你帶著好奇與真實的自己，一起探索心理健康的旅程。	黃文瑜/諮商心理師
2	【軟能力認證B-212】共感大冒險-透過桌遊探索情緒與同理心的奧妙（情緒心理學）	114/5/20(二) 13:10-15:00 宗山樓二樓大會議室	對於一件事情，我們可能會有多種不同的詮釋，如何尊重與包容多元的情緒與感受，是個相當重要的課題。透過桌遊「同感」，讓學生和情緒做朋友，學會同理他人與自我覺察。	林冠諭/諮商心理師
3	【軟能力認證B-212】有關係就沒關係-溝通有感，關係才不累：聊聊關係裡的情緒價值（關係心理學）	114/5/21(三) 13:10-15:00 明明樓AI應用教室	有關係就沒關係，但維繫關係有時候真的好不容易，遇到挑戰時該怎麼辦？透過互動式問答、體驗活動，幫助梳理關係互動中錯綜複雜的過程，一起梳理情緒、溝通循環對關係影響並思考適合自己溝通策略。	彭仁傑/諮商心理師
4	【軟能力認證B-212】JustBarbie? JustKen? JustMe?-從《芭比》談身分認同與自我追尋（愛情心理學）	114/5/28(三) 13:10-15:00 明明樓AI應用教室	透過電影《芭比》的敘事與角色轉變，引導學生思考自我認同、存在焦慮、與性別文化等議題，協助學生覺察內化的角色期待，反思自我定位與價值的可能性。	陳季瑤/諮商心理師
5	【軟能力認證B-212】生涯白皮書（生涯心理學）	114/6/3(三) 13:10-15:00 宗山樓二樓大會議室	藉由檢視個人過往成長與生涯選擇的經驗，發掘「我想、我能、我願意、我得去」的力量，規劃個人生涯路徑及生涯目標	鄭明珊/社工師

- 最新徵才資訊 -

公司名稱	香港商世界健身事業有限公司台灣分公司
職務名稱	客服專員
上班地址	World Gym全台分店皆可(依意願及分店人力狀況媒合)
聯絡方式	Email: joinus@worldgymtaiwan.com 電洽:04-36008020
公司名稱	鼎立金屬包裝股份有限公司
職務名稱	機械工程師
上班地址	新竹縣新豐鄉建興路二段372號
聯絡方式	Email: cindy.tsai@taiwanmetpack.com 電洽:035593126#222
公司名稱	香港商世界健身事業有限公司台灣分公司
職務名稱	健身教練(World Gym新竹新豐店)
上班地址	新竹縣新豐鄉建興路91-3號
聯絡方式	Email: joinus@worldgymtaiwan.com 電洽:04-36008020
公司名稱	展林股份有限公司
職務名稱	業務人員
上班地址	新竹縣竹北市中華路435號1樓
聯絡方式	Email: jana@KL0800.com 電洽:03-6566588#205

↓ 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

