

如何開創燦爛未來 大一新生



Chapter 1

大學新鮮人 規劃現在 瞄準未來

選課、交友、社團、住宿...
面臨一堆要自己處理的事情
這本懶人包讓你進入大學就上手！

要先跟你說聲辛苦了，也恭喜你！
大學有無限可能～你將迎來

大學生活會遇到
哪些問題？

一手掌握大學生
必追的清單

學長姐
有問必答

選課

大一至大四
每年能做什麼？

家教

打工

社團

租屋



大學生活會遇到
哪些問題？

居住大不易 注意「租八戒」 讓你安全、合法、不被坑！

住宿安全第一

煙霧偵測器、滅火器、緊急照明等不可少以及留意逃生動線

結伴看房避風險

兩個人有伴
可以參考意見

注意周遭環境

出入份子複雜
住不得

周遭租金行情

各區域行情不同
別當冤大頭



租屋合約要看清

白紙黑字寫下來
以免糾纏不清

慎選房東

就怕遇到意圖
不明的壞房東

慎選室友

衛生習慣、平日
作息，影響生活
品質

抽到學校宿舍

恭喜你啊！省卻
找屋麻煩，要跟
室友好好相處

大學生活會遇到
哪些問題？

選課三個步驟 教你選到好課！



認識課程

根據系所不同
必修 vs. 選修
每堂課的定位不同



認識課表

根據想取得的學位不同
雙主修、輔系、
學程要分清楚



職涯探索

了解夢想工作
所需要的能力
也能幫助你選得更精準



探索未來、善用職涯大師 

大學生活會遇到
哪些問題？

社團那麼多 怎麼選才適合我？

先思考自己的
興趣是什麼？

創立社團
也很酷

找不到適合的
也未必要硬選



大學生活會遇到
哪些問題？

大學開外掛 打工家教看過來！

學費與生活費；無論是寒暑假或在學期間，
打工家教就是一種高彈性、有回報的方式。

打工要注意什麼？

高薪低門檻、無經
驗可的徵才廣告
小心有鬼

公司及負責人資訊
或業務內容不清不
楚，高機率有詐

面試最好有人
陪同，有疑問
隨時提出

不要給錢或證件
或配合要求
買公司產品

加班要給加班費
勇敢爭取自身權益

工作內容
危險或違法
儘管悍然拒絕

打工、家教 可以這樣找！

網路關鍵字
找有興趣的公司
職位或關鍵字

學校、住處附近
或捷運沿線
交通方便可降低通
勤時間金錢成本

學校或系所工讀
方便又安全



來1111找兼差打工，工作有保障 

來1111找家教，可累積教學經驗 

Chapter 2

開展大學藍圖 讓你不迷惘 天天都充實

四年不同階段
每一階段有不同的人生風景
打混摸魚、全部All Pass
充實過日、滿載而歸
祝你走出自己的路！

大一 站穩腳步 探索環境

讀書、社團、系隊、系學會、打工、家教...大學就是要多方嘗試！跟來自不同城市、科系、國家的人相處，打開眼界。

大學會有許多新開銷，租屋、買課本，甚至會買新交通工具；學習管理財務，多爬網路、多問學長姐避免踩雷，還可能找到超棒優惠。

必做清單

- 跟班導師聊幾次天，找到能相互照應的朋友。
- 認識學校／宿舍／租屋處周遭環境。
- 打開各處室官網，認識學校資源。



大學網 

大二 爭取機會 突破自我

無論在社團、系學會、系隊可爭取擔任幹部，都是珍貴的類職場體驗；學習「當責」，創造突破與變革，未來都可以放在履歷中！

參加趨勢職涯相關的講座/工作坊，並思考自己大學的下半場，要準備考研、實習，或是出國交換？可以不修管理學，但你一定要懂自我管理；從時間表、財務、人際關係開始管理，才能開始累積！



必做清單

- 列出想做的、正在做的事，管理自己的目標。
- 建立運動習慣，記得好好吃飯。
- 找到能傾訴心情、釋放壓力的對象，有信仰也很好。

家教網 

大三

跨出校園 預備進化

化探索為行動，著手預備未來所需資源。用自學或考證照，催熟自己的多元能力；若要出國或創業，「找金援」也很重要！探索可廣泛、但行動要專心，記得排出個人優先次序唷。

未來該何去何從？生涯重要抉擇，別等到大四才想；走進職涯中心或找教授，勇敢提問吧！切記預備好個人資料，也注意禮節。

必做清單

- 跟三個職場人聊聊未來，並追蹤三個職涯相關的媒體。
- 開始培養一個職場所需能力。
- 試著整理自己的履歷表和作品集！



九大測評 

大四 做好準備 進入未來

實習需要，但別亂選！選有前景的產業、有價值的品牌、珍惜人才的公司、有人帶領成長更明確，甚至還有機會轉正！往後翻幾頁，就有實習交戰守則喔！

無論要升學、就業、考公職，你是自由的！但趁年輕，要選擇心中有火、有感動的路去走，才能走得更高更遠。把證照考起來，求職更有本錢。



必做清單

- 大學還有未完成的夢想？去完成它！
- 履歷做了就投投看，看看自己的市場接受度。
- 整理自己的社群帳號，賦予自己成熟專業的形象。

履歷健診 

Chapter 3

大學生 必追的清單

網路資源種類非常多
在大學四年可以充分接受各方的資訊
這裡整理相關資訊
給各位同學參考！

媒體類

科技島社群：包括大學以及研究所，不限理工學生，凡有志從事科技產業，成為科技新貴的年輕人，都能及早認識科技業的發展趨勢。

產經新聞網：1111產經新聞，分析台灣產業趨勢，帶您了解台灣產業的最新消息。

聯合新聞網：提供即時新聞以及豐富的政治、社會、地方、兩岸、國際、財經等新聞，以最即時多元的內容，滿足行動世代的需求。

中時新聞網：內容來源包括中國時報、工商時報、時報周刊、旺報、中視各類型精選報導。

自由時報電子報：為網友提供重要的新聞訊息，提供第一手全球各地最即時的突發事件報導，為網友精準掌握新聞脈動。

關鍵評論網：以「獨立評論媒體」作為定位，容針對關注亞洲訊息的海外華僑、在台外籍人士等。

海外交流

教育部青年發展署：打造青年多元體驗學習環境，提升青年核心競爭力，培育青年全方位發展能力，形塑青年價值為目標。

外交部國際青年大使：鼓勵年輕世代赴海外進行交流，拓展我國青年國際視野，提升國際參與能力，善盡全球公民責任，宣介中華民國，同時深化我國與新南向國家之雙向交流。

Taiwan GPS：教育部海外人才經驗分享及國際連結計畫，引導國內青年學子，積極爭取與全世界優秀人才競爭及合作之機會，建立留學生社群。

實體活動

Accupass活動通：參加一場好活動，認識新朋友、學習新知識、經歷前所未有的體驗，在這裡發現不一樣的自己，成為自己想要的模樣！

KKTIX：台灣最大行動票務平台 KKTIX，提供演唱會、藝文展覽、研討會、課程講座、交友聯誼等內容。

臺灣觀光年曆：交通部觀光局為推廣台灣地方特色，收錄各縣市政府特色活動，可依時間和地區參與不同的各地活動。

線上資源

大學生活會遇到各式各樣的人事物，要如何克服面臨的難題，這裡可以給你一些建議和方法，提供給你最迅速的解答。

大學網

打工網

家教網

科技島
社群

1111仔細過濾商家
不必擔心打工遇到陷阱！

求職網站

找好工作+高薪，是每位求職者的夢想，這裡有各式的求職網站，可以預先了解職場的需求，和求職應注意的事項，是大學四年必備的法寶。

新鮮人
找工作

1111

兼差打工

校園徵才

面試
經驗談

愛客獵

大學有無限可能性！
許多寶藏等你開發
勇敢探索，用學習催化夢想！

1111 人力銀行
www.1111.com.tw

你學習成長的好朋友！



111-1 職輔活動

日期	星期	時間	活動名稱	活動地點
9/27	二	14:20-16:20	如果動物會說話 - 我的動保講師之路	職涯輔導教室 (A10218)
10/5	三	13:20-14:10	求職防騙暨就業隱私講座	行政大樓4樓第一、二會議室
10/12	三	13:20-15:10	牌除萬難 從心出發	職涯輔導教室 (A10218)
10/14	五	10:00-12:00	就業中心駐點諮詢	職涯輔導教室 (A10218)
10/14	五	14:20-16:10	職涯相談室 - 履歷健檢、職涯諮詢 (小班預約)	職涯輔導教室 (A10218)
10/19	三	13:20-15:10	生活中的碳足跡	行政大樓4樓第一、二會議室
11/10	四	13:20-15:10	後疫情時代 你跟上了嗎	行政大樓4樓第一、二會議室
11/18	五	10:00-12:00	就業中心駐點諮詢	職涯輔導教室 (A10218)
11/23	三	10:10-12:00	開拓我的職涯藍海 (小班預約)	職涯輔導教室 (A10218)
12/02	五	10:10-12:00	軍職生涯分享講座	職涯輔導教室 (A10218)
12/16	五	10:00-12:00	就業中心駐點諮詢	職涯輔導教室 (A10218)

職涯發展中心

- ▶ 行政大樓2F北側
- ▶ 分機1151-1153



活動
報名



諮詢
預約

2022年長榮大學職涯藍圖競賽

活動目的

鼓勵學生規劃職涯藍圖，一同與我們分享你的職涯探索歷程與實踐成果。

※詳細資訊請參照競賽辦法



活動QR CODE

競賽內容

圖文組

1. 須包含文字與照片。
2. 必要文件：作品封面、參賽心得、授權同意書各1份
3. 作品內容包含 (1)為必要，(2)與(3)可自由選擇
 - (1)職涯適性分析工具評量結果至少1次
 - (2)職輔活動：就業博覽會、校友講座、企業實習、企業參訪、考照講座等等。
 - (3)職涯探索活動：自主學習過程、證照考取/通過、參與校內或校外競賽、成績進步、工讀等等。

影音組

透過戲劇、採訪及紀錄片等各種影片方式呈現參與課程或活動的心得感想與後續反思和應用。

參賽資格

長榮大學在校學生（含應屆畢業生），採個人或團體（至多5人為限）報名制。

競賽期程

- 圖文組收件：公告日起至111年10月31日(一)下午17時止。
 影音組收件：公告日起至111年10月31日(一)下午17時止。
 競賽結果公告：評審結果將公佈於本中心公告欄及網頁。

繳件方式

圖文組

- (1)將Word檔、PDF檔寄至career@mail.cjcu.edu.tw，主旨：職涯藍圖(圖文組)_作者姓名_系級_學號。
- (2)紙本請送至本校行政大樓二樓職涯發展中心。

影音組

- (1)時間：600秒以內
- (2)規格：MP4 或 WMV
- (3)作品需公開發佈於Facebook或Instagram，並標記#長榮大學#2022職涯藍圖競賽#作品名稱

獎勵方式

圖文組

名次	名額	獎勵
1	1	獎金4,000元、獎狀乙紙
2	1	獎金2,500元、獎狀乙紙
3	1	獎金1,500元、獎狀乙紙
佳作	數名	每件500元。

影音組

名次	名額	獎勵
1	1	獎金8,000元、獎狀乙紙
2	1	獎金6,000元、獎狀乙紙
3	1	獎金4,000元、獎狀乙紙
佳作	數名	每件1000元。

指導單位/教育部 高教深耕計畫

主辦單位/長榮大學 職涯發展中心

聯絡電話/06-2785123分機1151-1153

[注意事項]

1. 稿件內容，請注意切勿侵犯他人之著作權，素材須為作者自己作品，禁用網路或圖書素材，參賽者或得獎者若有作品不實、違反著作權法、違反本活動規定或 其他法令者，本中心得取消其參賽資格，並追回其已領取獎勵、參賽書、得獎書均不得有異議。
2. 參賽作品在品被舉人或知舉者得向評議、應採有向發展、為保障參賽者與主辦單位之權益，參賽者需事先取得參賽攝影作品拍攝同意書，並填妥上述同意書，後續使用同意書 (請以 A4 紙列印)，並由參賽人簽名完全清楚能於本人(含委託人、知照權委託、幫助委託之人)、委託法定代理人(親屬、母)親自簽署，向發展使用同意書。
3. 投稿作品，著作財產權歸長榮大學，著作人仍保留參賽者所有，將得獎作品進行保存或作為其他非商業用途。
4. 如本活動因不可抗力或不可歸責於主辦單位與執行單位之原因致無法執行時，主辦單位與執行單位保有隨時修正、補充說明、暫停或取消本活動之權利。
5. 如有未盡事宜，本中心將另行公告於「職涯發展中心」網頁，敬請參賽者留意最新公告。