

**勞動部勞動力發展署中彰投分署**  
**115 年「校園職涯服務暨提升就業準備力計畫」**  
**大專校院職涯活動說明**

**壹、 活動目的**

為協助大專校院學生提早認識自我、規劃個人職涯，於轄區內各大專校院辦理職涯活動，以提升青年就業能力。

**貳、 辦理單位**

主辦單位：勞動部勞動力發展署中彰投分署

承辦單位：就業情報資訊股份有限公司

**參、 參加對象**

一、 中彰投區各大專校院在校學生，由學校、系所或學生組織報名。

二、 個別諮詢活動參加對象限目前就讀於申請學校之本國籍 15 至 29 歲青年。

**肆、 辦理時間及地點**

一、 辦理時間：115 年 2 月 26 日起至 12 月 18 日止。

二、 辦理地點：除職場參訪活動外，其餘皆於各校校內辦理。

**伍、 活動費用：免費**

**陸、 報名方式及聯絡資訊**

一、 即日起至 115 年 2 月 25 日(三)下午 18 時止，採網路報名。

二、 報名網址：<https://www.surveycake.com/s/LxP67>



三、活動連絡人：盧俞巨小姐，電話：(04)-2452-7716 分機 23

## 柒、活動項目

本活動提供個別職涯諮詢、職業適性測驗及解釋、職涯講座、職涯工作坊及職場參訪等五類活動內容，各大專校院可依實際需求，擇一或多項提出申請辦理。

### 一、辦理個別諮詢活動

為提升學生職涯發展與就業準備能力，入校辦理一對一職涯諮詢服務，包含職涯目標釐清、求職技巧、職場適應、履歷檢視與撰寫技巧、面試指導等，協助學生在求職前充分準備，為未來職涯奠定穩固基礎，提升應對職場挑戰。

#### (一)、執行方式：

- 1、每人每次諮詢時間為 1 小時。
- 2、承辦單位將於諮詢前先聯絡報名學生，依學生諮詢項目安排諮詢顧問。
- 3、承辦單位將於諮詢後 3 個月內進行關懷追蹤，受諮詢學生需可配合。

### 二、職業適性測驗及解析

運用多元職涯測評工具，針對應屆畢業生及在校學生辦理職業適性測驗與結果解說，提供學生探索潛在能力、興趣偏好、職業傾向、工作氣質與個人工作風格，進而釐清自我優勢與職涯發展方向，提升職涯規劃能力與就業信心。

#### (一)、執行方式：

每場次活動時間為 2 小時，活動前將先行安排學生完成施測；為確保測驗結果和解析品質，保留職涯顧問進行指導與互動之彈性，每場次參與人數以 20 人為上限。活動當日提供施測結果報告，並由職涯顧問進行整體解析與說明。

(二)、活動流程：

序號	活動內容	說明
1	測評工具施測	於活動前施測
2	活動開場說明，並簡要介紹講師背景及中彰投分署相關業務內容	10 分鐘
3	施測結果說明及解釋	80 分鐘
4	Q&A 問題探討	30 分鐘

(三)、測評工具表：

工具名稱	CPAS 職業適性診斷測驗	DISC 性格模式行為測驗	CII-S 生涯興趣量表大專版
測驗向度	性格/職能/領導潛能	職業性格	職業興趣/職業類型
題數	12 項職場性格、六大核心職能、5 類型工作能力+領導潛能，120 題	4 項性格維度，14 題	6 項核心職能，180 題
測驗時間	10 分鐘	10 分鐘	25-30 分鐘
測驗方式	線上施測/紙本施測	紙本施測	紙本施測

### 三、職涯講座

為協助大專校院學生及早認識未來產業發展趨勢，並培養就業市場所需之軟實力與數位能力，本計畫透過辦理職涯講座及職涯工作坊，引導學生進行自我探索、強化產業認知與職涯方向思考。藉由知識分享與實務經驗結合，提升學生職涯準備度與就業競爭力，協助其順利銜接未來職場。

## ■ 職涯講座

(一)、執行方式：每場次辦理 1 項主題內容，活動時間為 2 小時。

(二)、課程主題：規劃下列十項主題供學校選擇，各校亦可依學生需求提出客製化主題，惟須於申請時一併說明。

項次	課程名稱	課程大綱	合適對象
1	AI 時代的職涯新樣貌	全球與台灣產業趨勢、AI 與數位轉型對工作型態影響、未來工作關鍵職能、如何在校期間提升數位/AI 素養。	大一、大二
2	找到你的職涯定位：興去 X 能力 X 價值觀	自我探索三元素、常見職涯迷惘類型、簡易自我評量練習、如何從社團、打工與課業中辨識個人優勢。	大一、大二
3	大學四年職涯攻略	大一～大四的職涯里程碑規劃、學涯與職涯如何連結、課程選修、實習、證照與作品集安排。	大一、大二
4	認識國家重點產業與在地職涯機會	重點產業介紹、中彰投在地產業樣態、典型職務與工作內容、從科系到職務的連結案例。	全年級
5	畢業前必修的求職準備課	求職流程全解析（履歷、投遞、面試、錄取）、履歷常見錯誤與改善方向、求職時間軸規劃。	大三、大四
6	履歷與自我介紹怎麼寫才有感	履歷與自傳結構、STAR 法則、自我介紹撰寫技巧、實例解析「好履歷 vs. 一般履歷」。	大三、大四
7	面試官在想什麼?破解面試關鍵	面試類型與常見題目、面試官觀察重點、肢體語言與應對禮儀、常見雷區與應對策略。	大三、大四
8	職場軟實力與人際溝通	職場溝通情境解析、跨世代溝通、合作與衝突處理、如何在團隊中展現專業與責任感。	全年級
9	勞動權益與求職風險防詐	勞基法基本權益、試用期與勞雇契約、常見求職詐騙與盤點風險、如何保護自身權益。	大三、大四
10	多元職涯路徑：研究所、就業與國考	升學與就業評估、研究所準備、國考與專技證照、斜槓與非典型職涯的利弊分析。	全年級

## ■ 職涯工作坊

(一)、執行方式：每場次辦理 1 項主題內容，活動時間為 2 小時。

(二)、課程主題：規劃下列十項主題供學校選擇，各校亦可依學生需求提出客製化主題，惟須於申請時一併說明。

項次	課程名稱	課程大綱	課程目標
1	職場迷你實境秀-「職場小劇場」	透過情境短劇方式，認識職場中不同角色與部門分工，並討論常見職場情境與問題。	透過演出與討論，幫助學生理解職場角色期待及所需軟實力。
2	未來的我-「我是誰的面試官？」	學生分組扮演面試官與求職者，實際設計問題並進行模擬面試。	從面試官角度認識企業選才重點，找出自己的優勢與可加強方向。
3	履歷實戰工作坊-「寫出會被看見的履歷」	說明履歷撰寫重點，透過案例解析與實際撰寫，並由講師提供簡要建議。	協助學生完成一份可實際使用的履歷初稿或優化版本。
4	未來職場初體驗-「穿越時空的職場一天」	模擬不同產業的一日工作情境，小組分工完成任務並進行回顧討論。	幫助學生透過一日工作流程了解實際職場運作與職場文化，建立初步概念。
5	跨界職人養成-「創造力實踐場」	以職場常見問題為情境，引導學生進行討論、發想並提出解決構想。	培養問題解決與表達能力，體驗跨領域合作的實際運作。
6	未來的你想去哪？-「生涯羅盤導航」	運用牌卡與自我探索工具，協助學生盤點興趣、能力與價值觀。	協助學生釐清未來職涯方向與行動目標。
7	團隊大挑戰-「職場合作技能發展」	透過團隊任務與情境挑戰，體驗分工合作與溝通協調的重要性。	強化團隊合作意識，認識自己的合作風格與角色定位。
8	職場 EQ 探險-「解鎖情緒密碼」	模擬職場情緒情境，學習壓力辨識與情緒調適方法。	幫助學生面對壓力時，找到合適的調整方式與支持資源。
9	商業眼光養成-「職場創意點子發想」	從生活或職場需求出發，練習發想創意點子與簡易商業構想。	培養基本商業思維，了解創意如何轉化為實際方案。
10	時間管理學-「效率達人修練課」	學習時間管理技巧，練習安排任務優先順序與日常行程。	協助學生建立良好時間管理習慣，提升學習與生活效率。

#### 四、 職場參訪活動

為協助學生跳脫課堂與書本學習，實際接觸職場運作情境及所需職能，引導學生認識產業發展脈絡、工作型態及職能需求為目標，透過實地參訪與企業人員交流，協助學生建立對就業市場之基本認知與實際感受，進而增進其對職場的理解與未來職涯方向之思考。

##### (一)、 執行方式：

1. 以中彰投轄內具代表性之產業進行參訪（如智慧機械、精密製造、觀光旅宿、餐飲服務、文化創意、照顧服務等），原則上每場次聚焦單一產業領域，內容得視企業特性及學校需求進行適度調整，以深化學生對該產業之認識。
2. 參訪行程為半日活動，過程將視實際情形安排企業簡介、職場導覽及經驗分享等內容。

##### (二)、 活動流程：

項次	活動	主要內容
1	集合與出發	於學校集合並進行點名，說明當日行程及安全注意事項後，搭乘遊覽車前往企業。
2	抵達與企業接待	抵達企業後，由企業進行簡要接待，說明參訪行程安排，以及相關安全與保密注意事項。
3	企業與產業簡介	介紹企業發展沿革、主要產品或服務內容，並說明所屬產業特性及未來發展趨勢。
4	職場環境與工作流程導覽	實地參觀職場環境（如產線、辦公空間或服務現場），並說明各部門分工及日常工作內容。
5	實習學長姐經驗分享	由實習生或已畢業之學長姐分享實習經驗、工作日常，以及從校園進入職場的實際感受。
6	綜合座談與 Q&A	開放學生提問，內容包含實習申請方式、職缺條件、職涯建議等，由企業代表及學長姐回應交流。
7	行程總結與返回	由本計畫或帶隊老師進行重點回顧，說明後續可銜接之工作坊、諮詢或實習資源，搭乘遊覽車返校。