

# 112 年職涯主題活動「探索未來的多重可能」 活動計畫書

## 壹、活動目的

因應六月畢業季的到來，許多職場新鮮人對於未來尚有許多迷茫與疑惑，同時也提供已就業的社會人士或尚未畢業的大學生探索職涯，在讀者的人生課題上提供更多建議與經驗分享。使讀者可以在這個場域學習、成長，吸收各種知識與經驗，在艱難的議題上獲得多元思考，活出更豐富的生命。

貳、執行單位：總館、蘆洲集賢分館、青少年分館、新店分館、蘆洲長安分館、汐止分館、新莊中港分館。

參、執行期程：112 年 6 月 3 日至 6 月 28 日。

## 肆、執行方式

總館及各分館分別辦理講座、研習班、書展等活動。搭配線上與實體行銷宣傳，推廣職涯活動與相關的閱讀書籍。

### ● 蘆洲集賢分館：打造專屬自己的職涯地圖

先由講師分別講述「職涯發展迷思」、「擁有職場選擇權的具體做法」以及「如何經營自己職場身價」，為讀者塑造職涯發展的藍圖，其餘時間提供聽眾發問並解惑。

一、活動時間：6 月 3 日(六) 14：30-16：30

二、講師資料：陳韋丞

1. 學經歷：國立台灣大學心理學系學士、國立台灣大學工商心理學碩士、台灣青年職涯創新協會 TYCIA 副理事長、CDA 國際生涯發展諮詢師、認證 ncd-a-cda-a-tpa1-17-0160、焦點解決短期治療培訓師、敘事治療與生涯敘事培訓師、Harrison Assessments 認證教練
2. 著作：著有《主人思維：自我覺醒世代必讀，用職涯心理學打造以你為中心的未來藍圖》2022，時報出版
3. 其他：職游創辦人、職涯規劃師、心理測評顧問

### ● 青少年分館：打造影音履歷

履歷就是求職者的另一張臉，如何打造吸睛履歷展現自我？講師將介紹不同種類的影音履歷，教導學生拍片剪片的小技巧，包裝履歷讓升學求職都更加分。

一、活動時間：6 月 3 日 ( 六 ) 10:00-12:00

## 二、 講師資料：林軒如老師

現職 CAPS 校園職涯詢師，以職涯輔導、生命成長學習與引導為目標，熱愛幫助需要職涯解惑或解憂的人們，以親切溫暖、專業的授課、諮詢方式，協助來談者聚焦問題，發揮自己的優勢，管理自己的劣勢。

1. 學歷：國立台北科技大學電機系博士受選人
2. 教學方向：履歷健診、面試技巧、職場禮儀、溝通技巧、文創產業經營。

## ● 總館：職游卡牌 3 堂課

邀請職涯諮詢師培訓單位「職游」推薦講師，使用職游開發的實體牌卡—職游旅人牌卡、價值導航卡、職能盤點卡，在職涯規劃的不同面向規劃 3 堂課為民眾解開迷惑，探索最適合的職涯進程。

### 一、 活動時間：

6 月 4 日 ( 日 ) 10:00-12:00 職游旅人課

6 月 16 日 ( 五 ) 18:30-20:30 職能盤點課

6 月 18 日 ( 日 ) 10:00-12:00 價值導航課

#### 1. 職游旅人課

使用「職游旅人牌卡」，從六大職場性格認識自我，全面分析興趣與個性，歸納職場性格，深度檢測現在的職場環境是否適合，並規劃下一步發展策略。因應不同職涯問題，找出調整方向，或因應熱情能力與規劃轉職策略。

#### 2. 職能盤點課

使用「職能盤點卡」，從三大職能模型：行動方式、思考與心態、人際與領導，釐清自身優勢戰力，看見自身優異技能，深度檢測現在的職場環境是否適合，盤點個人優劣勢，進一步規劃發展策略。

#### 3. 價值導航課

使用「價值導航卡」，挖掘生命中最在乎的價值觀，在有限資源裡篩選出最想追求的事，界定人生方向，找出工作追求、人際關係、美德價值、自我與生活等面向的平衡點，找出一條最有動力的前進方向。

## 二、 講師資料：張璞

國家高等考試社會工作師合格，現職稻禾吾心所創辦人、社團法人臺北市放心窩社會互助協會幹事、台灣社區實踐協會理事、社團法人臺北市好街

角研究社理事、學校與社福單位特約個別暨團體輔導專業人員、職游職涯諮詢師。

1. 重要成就：演講場次至今已逾 300 場、輔導時數至今已逾 5000 小時、個別/團體輔導工作、個別/團體實務工作者督導
2. 學經歷：蘆葦女力公益信託基金執行主秘、北市婦女救援基金會社會工作師、慈濟大學社會工作學系畢業
3. 專業領域：心理輔導、兒少工作、親職諮詢、親子關係、人際關係、團隊培訓

● 總館：圖資職涯 develop，市圖讓你 understood

對於自我職場的未來，總是瀰漫著徬徨、無助、焦慮的氛圍，擔心著自我努力的方向是否正確？因而躊躇不前，此次市圖特別邀請職涯諮詢師專家陳韋丞與社會職場的新鮮人進行分享。

活動將用與談的方式進行，也邀請到現職本館(新北市圖)的圖書館館員，與民眾分享如何考公職、準備方向、圖書館工作內容，讓我們透過分享揭密圖書館的行政人員工作型態等等.....透過此次活動，除了瞭解如何為自己規劃生涯，快速與社會進行連結，也更清楚圖書館內部的工作型態，一起躍動 fun 青春，共同撰寫美好人生。

一、 活動時間：6月9日(五) 18:40-20:40

二、 講師資料：陳韋丞

1. 學經歷：國立台灣大學心理學系學士、國立台灣大學工商心理學碩士、台灣青年職涯創新協會 TYCIA 副理事長、CDA 國際生涯發展諮詢師、認證 nca-cdaa-tpa1-17-0160、焦點解決短期治療培訓師、敘事治療與生涯敘事培訓師、Harrison Assessments 認證教練
2. 著作：著有《主人思維：自我覺醒世代必讀，用職涯心理學打造以你為中心的未來藍圖》2022，時報出版
3. 其他：職游創辦人、職涯規劃師、心理測評顧問

● 新店分館：AI 如何改變我們生活

面對 WEB3.0、元宇宙、AI 及 Chatgpt 的來勢洶洶，如何應對、學習、共享以及運用，勢必成為每個人的必經課題。藉由講師帶領了解 AI 在生活與職涯規劃或是職場的變化與運用，讓每個人的都能放輕鬆地迎接 AI 的到來。

一、 活動時間：6月10日(六)14:00-16:00

二、 講師資料：鄭哲燊

1. 學歷：國立台北科技大學電機系博士受選人
2. 經歷：曾任工研院健康物聯網專案經理，專職 AI、IoT 講師，參與精緻農業 IoT，並實質參與智慧電網。

● 蘆洲長安分館：餐旅產業職涯發展與面試求職技巧講座

餐旅產業終於告別了疫情陰霾，開始招兵買馬，不論是不是餐旅本科畢業生，又或者今年高職畢業，正煩惱統一發志願選填的選項，都歡迎參加本講座，可以讓對餐旅業有更進一步的認識。

一、 活動時間：6月10日(六)10:00-12:00

二、 講師資料：張婷婷

現職臺北城市科技大學旅館事業管理學士學位學程助理教授兼旅館學程行政主任

1. 學歷：銘傳大學企管所博士、世新大學觀光研究所碩士
2. 研究領域：組織行為、人力資源管理
3. 任教科目：觀光學概論、餐旅管理、旅館管理、餐旅服務技術、管理學、觀光人力資源管理、觀光事業會計

● 汐止分館：「青春不散場」主題書展、「MBA 沒教的一堂課：打造個人黃金職涯」講座

邀請高梧集紳士服 SUIT WALK 創辦人，同時也是各大企業內訓講師—高煌傑，分享如何找出你的求職策略，像主管一樣思考，完美表達、跨出成功的第一步，一輩子、做好一件重要的事。

一、 活動時間：6月18日(六)15:00-16:00

二、 講師資料：石煌傑老師

經歷：高梧集紳士服 SUIT WALK 創辦人、各大企業內訓講師。

專長：紳士裝風格顧問、教育培訓。

● 新莊中港分館：在育兒的路上探索「職家平衡」的可能性

邀請擺渡人生設計之專業講師，於 Google Meet 開設 2 小時的線上講座，帶大家看「職家平衡」的定義及各種面向。身為父母親總是得一肩扛起工作與家庭，但選擇育兒絕不是犧牲！只要在個人和家庭之間，找出真正適合「共

同發展」的理想方向，也可以成為「人生勝利組」。

一、 活動時間：6月28日(三) 18:30-20:30

二、 講師資料：許菀喬

現任慢慢來人生設計創辦人、執行總監；擺渡人生設計學校合作師資；  
美國生涯發展協會認證 CDA 生涯發展諮詢師；勞動部 youth 職涯平台職  
涯諮詢顧問；全國大專院校、就業中心邀約講師

1. 學歷：南台科技大學(資訊管理系/日間四技)

2. 經歷：曾任餐飲業/製造業/科技業千人以上上市公司人力資源管理  
約7年