

給大一新生的話

歡迎來到國立聯合大學。大學不是一條只有單一終點的跑道，而是一座可以安全試走、修正與重新選擇的練習場。你現在不需要立刻決定一輩子的職業；更重要的是，開始累積對自己的理解、對世界的好奇，以及把想法化為行動的能力。

本手冊將陪你完成三件事：看見自己的興趣、價值與優勢；把科系學習連到真實問題與職業世界；建立一份每學期都能更新的行動計畫。請保留測驗結果，但不要把分數當成標籤。職涯會隨經驗、環境與人生階段改變，最可靠的方向感來自『資料＋對話＋行動』。

使用方式 | 每次完成 1-2 頁即可。先寫直覺答案，再找同學、導師、學長姐或職涯輔導人員對話；每學期末回來更新一次。

學習成果

- ☐ 能說出自己的興趣、價值觀、優勢與待發展能力
- ☐ 能辨識至少 3 條可能的學習／職涯路徑
- ☐ 能運用 UCAN、CPAS、O*PASS 與校內外資源，但不被測驗結果限制
- ☐ 能負責任地使用生成式 AI 支援學習與求職
- ☐ 能完成一頁式履歷、STAR 故事與 90 天行動計畫





國立聯合大學
NATIONAL UNITED UNIVERSITY

各位大一新鮮人好



爲使您提早瞭解自我職涯適性方向，本校職涯發展輔導室於**115/9/1、9/2**辦理「線上UCAN職業興趣探索測驗」，並於**9/3、9/4**開設「大學導航課程-職業興趣探索解析」，請依各學院規定時間準時上線進行課程。透過課程可瞭解每個分數代表的意義以及協助您探討職涯發展、覺察自我多元特質，讓您進入本校的第一哩路就能掌握性格優勢、瞭解自己適性工作並具備正向生涯發展概念。

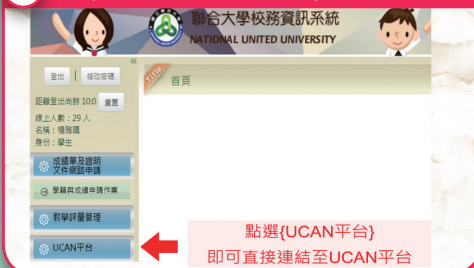
大一新生UCAN職業興趣探索測驗施測流程如下

手機方式登入<https://reurl.cc/7VjOb9>
或掃描QR碼登入學生資訊系統

學生資訊系統 → UCAN平台 → 第一次登入
需修改基本資料（例：密碼及電子信箱） →
如需輸入預設密碼，密碼爲12345678



1 流程一：進入UCAN平台



2 流程二：首次登入需先修改密碼



3 流程三：施測時間



4 流程四：查看結果



探索職涯 · 發現優勢 · 啟動未來無限可能！



9/3・9/4

TEAMS線上課程請準備
UCAN測驗結果報告
並依各學院規定時間
準時上線進行課程



9/3

13:00-14:30



- 理工學院
- 管理學院
- 設計學院

9/4

13:00-14:30



- 電機資訊學院
- 人文與社會學院
- 客家研究學院



TEAMS 登入說明

請同學先安裝TEAMS軟體或APP



帳號

學號 (英文字母要大寫) @o365.nuu.edu.tw
(例: U0123456@o365.nuu.edu.tw)



密碼

新生預設密碼為身分證字號後9碼(不含英文字母)；僑生、外國學生或其他無身分證字號之特殊學生預設密碼為西元出身年月日



未完成UCAN職業興趣探索測驗者，最晚請於9/24(四)前登入學生資訊入口連結至UCAN進行補測。(線上測評及線上課程出席名單將提供給班導作為大學導航課程-出缺勤參考)

職涯探索第一步

大一職涯諮詢預約



**職涯預約
送好禮**

請即刻完成線上
預約職涯課程
(自主學習課程)

國立聯合大學 115-1 學期

生涯發展系列主題



1

AI 浪潮與半導體產業前瞻

前瞻趨勢 | 企業參訪

聚焦科技產業變革與半導體發展動向，帶領學生深入了解未來職場需求與個人競爭力打造。

- 專家講座：美光銅鑼廠經理解析半導體趨勢與 AI 時代人才藍圖 (8/31)
- 實地參訪：走訪美光台中廠，親身體驗先進科技產業職場環境 (9/3)

2

UCAN 職能測評與職涯導航

適性測驗 | 線上解析

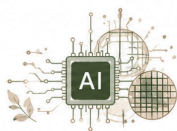
善用教育部 UCAN 平台，透過客觀興趣與職能測驗，幫助學生釐清職涯定向與能力發展方向。

- 全校施測：UCAN 職業興趣探索測驗與數據累積 (9/1-9/2)
- 導航解析：專業講師線上提供職能與興趣結果深入解析 (9/3-9/4)

【國立聯合大學 職涯發展輔導室】

📍 地址：八甲校區資工系 1 樓（賈桃樂學習主題館聯大分館）

☎ 電話：(037) 381242 | 📧 信箱：career@nuu.edu.tw



3

實戰探索、跨界名人與多元自主學習 名人講座 | 職涯工作坊

結合跨界名人分享與創新手作工具，引導學生打破傳統框架，探索個人優勢與多重職涯可能。

- 一職講名人講座：邀請前藝人 / 創作者林家嘉分享打造多元精彩人生 (10/14)
- 職涯定向工作坊：樂高六色積木結合 AI：拼出我的大學新生活——新生適應、優勢探索與行動計畫工作坊 (10/17)

4

專業一對一職涯諮詢服務

常態預約 | 個人化指導

提供整學期預約的客製化諮詢服務，一對一解決學生的求職疑難雜症與職涯迷惘。

- 諮詢項目：專業履歷健診、模擬面試演練、職涯迷惘解答與定向輔導
- 專業顧問：由專業職涯諮詢師駐點服務（須提前預約）



職涯預約



掃碼立即報名

目錄

建議使用時點

- | | | |
|----|-------------------------|---------|
| 1 | 01 職涯探索起步 | 入學第 1 月 |
| 2 | 02 自我探索工作紙 | 大一上 |
| 5 | 03 工作世界與科系連結 | 大一上／下 |
| 7 | 04 四年職涯路線圖 | 每學期更新 |
| 9 | 05 UCAN / CPAS / O*PASS | 測驗前後 |
| 11 | 06 AI 素養與數位足跡 | 全年 |
| 13 | 07 履歷與面試入門 | 申請活動／工讀 |
| 15 | 08 聯大職涯資源地圖 | 需要支援時 |
| 16 | 09 反思與行動計畫 | 學期末 |
| 18 | 附錄 訪談、紀錄與檢核表 | 隨時 |

01

職涯探索起步

職涯不是職稱，而是一連串選擇

職涯包含你如何學習、工作、生活、建立關係與貢獻社會。大一的任務不是『一次選對』，而是用低風險、小規模的方式蒐集證據。

循環	你要問的問題	可做的小行動
探索 Explore	我對什麼有反應？	修一門新課、參加一場講座
實驗 Experiment	我喜歡的是想像還是實際工作？	做微專案、職人訪談、志工
反思 Reflect	什麼讓我投入／耗能？	寫週記、請同伴回饋
行動 Act	下一步要多做、少做或停止什麼？	設定 90 天目標

我的目前位置

請在 0-10 分圈選，並寫下一個證據。

面向	0-10 分	我的證據／疑問
了解自己的興趣	_____	
了解自己的優勢	_____	
了解科系可能出路	_____	
有可請教的人	_____	
能說出下一步	_____	

新生提醒 | 不確定是正常狀態。把『我不知道』改寫成一個可以查證的問題，就是探索的開始。

A. 興趣雷達：我願意主動靠近什麼？

- ☐ 與人互動、說服或協助
- ☐ 分析資料、推理或研究
- ☐ 設計、創作或表達
- ☐ 動手製作、操作設備或解決實務問題
- ☐ 規劃、組織或帶領團隊
- ☐ 照顧生命、社群或環境
- ☐ 學習語言、文化或跨域知識
- ☐ 運用科技改善流程與體驗



最近一次忘記時間、很投入的經驗是：

其中真正吸引我的是（主題／角色／挑戰／合作方式／成果）：

B. 價值觀排序：什麼值得我投入？

先圈選 8 項，再刪到 5 項，最後排出前三名。

價值	重要性 1-5	我希望它如何出現在大學／工作中
成就與專業	_____	
穩定與安全	_____	
自主與彈性	_____	
收入與生活品質	_____	
創造與美感	_____	
助人與社會影響	_____	
學習與成長	_____	
關係與歸屬	_____	

C. 優勢證據庫：不是形容詞，是做過的事

請用『情境—行動—結果—學習』寫出三個例子，可來自課業、社團、家庭、打工、競賽或興趣。

情境／任務	我採取的行動	結果或回饋	顯示的能力

D. 能量日誌：喜歡與擅長不一定相同

活動	投入前能量 1-5	投入後能量 1-5	表現 1-5	我觀察到…

E. 我的職涯假設

我目前好奇的三個方向：

我猜自己會喜歡，因為：

我最需要驗證的不是『能不能』，而是：

把假設變實驗 | 例：『我可能適合產品設計』→ 訪談 1 位從業者、完成 1 個兩週微專案、參加 1 場相關活動，記錄能量與回饋。

工作世界與科系連結

從科系名稱，走向問題、角色與場域

同一科系可能通往多種角色；同一職業也可能需要不同科系背景。探索時不要只搜尋職稱，還要看實際任務、工作環境、使用工具、合作對象、入門門檻與成長路徑。

層次	探索問題	我的答案
社會／產業問題	這個領域正在解決什麼問題？	
工作角色	有哪些人負責研究、設計、營運、溝通或管理？	
日常任務	一天會做哪些具體工作？	
能力證據	雇主如何看見我具備能力？	
生活適配	工時、地點、節奏與價值觀適合我嗎？	

職業資訊查核清單

- ☐ 至少查看 2 個不同來源，而非只看短影音或單一貼文
- ☐ 區分『產業』、『職務』與『公司』，避免混為一談
- ☐ 查看初階職缺的實際工作內容與資格條件
- ☐ 訪談從業者，詢問典型一天、困難與誤解
- ☐ 留意薪資資料的年份、地區、樣本與職級
- ☐ 用實習、專題、工讀或志工驗證想像



我的三條可能路徑

路徑 A：延伸本科	路徑 B：跨域組合	路徑 C：尚待探索
我想解決的問題：	我想結合的第二專長：	我好奇的領域：
可能角色：	可能角色：	需要查證：
下一個實驗：	下一個實驗：	下一個實驗：



大學四年生涯路線圖

年級	核心任務	建議行動	可留下的成果
大一 探索	認識自己、校園與科系	完成測驗與反思；參與社團／講座；訪談學長姐；建立學習習慣	探索紀錄、能力基線、第一份履歷
大二 聚焦	發展核心與跨域能力	修跨域課；做微專案；擔任幹部；探索交換、證照或研究	作品、專案紀錄、具體回饋
大三 驗證	進入真實場域	實習、專題、產學合作、職人訪談；更新履歷與作品集	實務成果、推薦人、STAR 故事
大四 轉銜	完成升學或就業選擇	求職／推甄時程；模擬面試；校園徵才；比較機會與條件	客製履歷、面試紀錄、轉銜計畫

路線圖原則 | 每學期至少留下 1 件可展示的成果、1 位可請教的人、1 次反思紀錄。經驗不必華麗，但要能說清楚你做了什麼、學到什麼。

大一兩學期行動盤

面向	上學期：適應與廣泛探索	下學期：比較與小型驗證
課業	掌握系所課程地圖與學習方法	挑一項核心能力深入練習
人際	認識導師、同儕、學長姐與資源窗口	建立 2-3 位可持續請教的人
經驗	嘗試社團、活動、志工或校內工讀	完成一個 2-6 週微專案
職涯	完成自我盤點與 UCAN / CPAS ; O*PASS 可於求職準備時使用	做一次職人訪談並更新假設
數位 ／ AI	建立檔案管理、查證與引用習慣	用 AI 協作完成作品並揭露使用方式
身心	建立作息與求助地圖	檢視負荷、界線與生活平衡

我的本學期成果組合

[illegible]

UCAN、CPAS、O*PASS： 把測驗變成對話

UCAN：看興趣、共通職能與專業職能

教育部 UCAN（大專校院就業職能平台）提供職業興趣探索、職場共通職能診斷、專業職能診斷、職業／職能查詢、診斷紀錄與能力養成計畫。適合用來建立探索起點與追蹤變化。

1. 施測前：記下你目前好奇的方向與期待驗證的問題。
2. 施測後：圈出 3 個符合、2 個意外、1 個想查證的結果。
3. 查職業：不要只看名稱，閱讀任務與所需職能。
4. 訂行動：挑 1 項職能，安排課程、專案或活動來培養。

CPAS：理解工作情境中的性格傾向

CPAS 常用於職業適性與性格傾向理解。各版本、施測方式與解釋規範可能不同，請依學校當期提供的正式說明與專業回饋為準。結果適合作為自我觀察線索，不宜用來判定能力高低或限制職業選擇。

O*PASS：盤點求職準備度與下一步

O*PASS 求職競爭力量表聚焦『現在是否準備好展開求職』，協助辨識求職優勢、隱形障礙與可改善方向。量表從熱情 Passion、目標 Anchor、啟動 Switch、綜效 Synergy 四個構面觀察求職準備；適合在準備工讀、實習或正式求職時使用。聯大目前提供 O*PASS 系統入口，並建議搭配職涯諮詢解讀。大一可先建立基線，但不必因分數較低而焦慮—許多項目本來就需要透過經驗逐步培養。



構面	可自問的問題	大一可採取的行動
熱情 Passion	我有投入求職準備的動機與信心嗎？	記錄想工作的理由；累積小成功與回饋
目標 Anchor	我了解自己，也有可探索的方向嗎？	研究 3 種角色；做職人訪談與微專案
啟動 Switch	我會找資訊、寫履歷並採取行動嗎？	完成初版履歷；練習查職缺與 STAR 故事
綜效 Synergy	我會運用人脈、師長與校內外資源嗎？	建立求助地圖；主動參加職涯活動與諮詢

三種工具怎麼搭配？

工具	主要回答	最適合的使用時機
UCAN	我對哪些職業類型有興趣？目前職能強弱如何？	大一建立探索起點，之後追蹤職能養成
CPAS	我的性格傾向在工作情境中可能如何表現？	想理解合作、溝通與環境適配時
O*PASS	我目前的求職準備是否完整？下一步補強什麼？	申請工讀、實習或正式求職前

測驗後三問	我的筆記
哪些描述有生活中的具體證據？	
哪些結果受近期狀態或情境影響？	
我想帶去諮詢或訪談的問題是？	

重要提醒 | 任何測驗都不是錄取預測、人格定論或醫療診斷。若結果讓你困擾，請找具資格的輔導人員一起解讀。



進行職涯諮詢預約

把 AI 當協作工具，不當答案機器

可協助	你仍需負責
腦力激盪職涯問題與關鍵字	確認問題是否值得問、避免洩漏個資
整理職缺常見能力	查核來源、日期與產業差異
模擬面試與提供回饋	保留真實經驗，不虛構成果
協助改寫履歷句子	確保內容是本人做過且能解釋
建立學習計畫	判斷可行性並真正執行

CARE 負責任使用框架

C Context 情境	A Ask 提問	R Review 查核	E Ethics 倫理
說明目標、對象、限制與資料來源	要求列假設、替代方案與不確定處	交叉查證；檢查偏誤、錯誤與遺漏	不輸入敏感資料；遵守課程、著作權與揭露規範

安全與誠信檢核

- ☐ 我沒有輸入學號、身分證、聯絡方式、未公開研究資料或他人個資
- ☐ 我能指出哪些部分由 AI 協助，並依課程／申請規範揭露
- ☐ 所有成就、技能、數據與經歷都可被我證明
- ☐ 我已核對關鍵事實與連結，不把生成內容當來源
- ☐ 我保留自己的判斷與語氣，能當面解釋最後成果



可直接使用的提示詞

探索 | 你是職涯教練。請根據我提供的三段經驗，只提出澄清問題，不替我下結論；最後整理可能的共同能力與需要驗證的假設。

職缺分析 | 請將這份職缺拆成：日常任務、必要條件、可培養技能、證據形式與面試可能追問。標示你無法從文字確認的部分。

面試練習 | 依此職缺一次問我一題行為面試題。等我回答後，以STAR 完整性、具體證據與職務關聯三項回饋；不要替我虛構內容。



大一也能有履歷：用證據呈現潛力

一頁式履歷區塊	寫作重點
抬頭與聯絡方式	姓名、專業定位、專業 Email；地址只需城市，避免敏感個資
教育背景	國立聯合大學、學系、預計畢業年月；列與目標相關課程
經驗／專案	從課業、社團、志工、打工、競賽中選與目標相關者
技能	寫明熟練程度與使用情境，不只列工具名稱
成果連結	作品集、GitHub、設計作品或專題頁；先確認權限與內容

經驗句公式

動詞＋任務＋方法＋結果 | 例：協調 5 人迎新小組，以共享看板拆解 18 項任務，準時完成活動並依回饋調整動線。數字只在真實且有意義時使用。

把一段經驗改成履歷句

原始描述：

我做的具體行動：

成果／影響／學習證據：

完成版履歷句：

面試：用 STAR 說清楚你如何行動

S 情境	T 任務	A 行動	R 結果＋反思
背景與限制， 簡短即可	你的責任與 目標	你本人做了什麼、為何這樣做	成果、回饋、學習與下次改進

面試前後檢核

- ☐ 讀懂職務／活動內容，準備 3 個對應能力故事
- ☐ 準備 60 秒自我介紹，連結動機、證據與下一步
- ☐ 練習追問：衝突、失敗、選擇、貢獻與學習
- ☐ 準備 2-3 個真誠問題，理解任務、合作與期待
- ☐ 面試後記錄題目、卡住處與改善方式；必要時寄出簡短致謝



進行職涯諮詢預約

聯大職涯資源地圖

以下依國立聯合大學職涯發展輔導室公開資訊整理；活動、地點、聯絡方式與申請辦法可能調整，使用前請以官網最新公告為準。

需求	可用資源／行動
不知道方向	預約職涯諮詢；參加職涯探索、職業體驗、使用 UCAN 等工具
想找經驗	查看校內職涯活動、職能發展課程、招募與培訓、暑期工讀資訊
準備求職	使用求職教戰資源、職缺資訊、企業說明會與校園徵才博覽會
想理解職場	參與企業徵才活動、賈桃樂學習主題館聯大分館活動或職涯線上諮詢
需要身心支持	生涯發展與諮商輔導中心之諮商輔導服務；緊急或危機情況依校方與在地資源求助

核心窗口

單位	位置／聯絡	主要用途
職涯發展輔導室	八甲校區 資工系館 B4-103 career@nuu.edu.tw 037-381242 / 381251	職涯活動、諮詢、職缺、徵才、UCAN 與相關資源
諮商輔導室	共教大樓中棟 G2-302	生涯與心理諮商相關支持
賈桃樂學習主題館聯大分館	位置與活動依職涯輔導室最新公告	職涯體驗、課程與外部資源連結

如何開口求助 | 我目前在_____與_____之間不確定；我已做過_____；我希望這次談話能協助我釐清_____。帶著問題與資料去，諮詢會更聚焦。

反思與 90 天行動計畫

學期回顧：保留、調整、停止、開始

保留 KEEP	調整 CHANGE
哪些做法有效？為什麼？	哪些做法需要改變？下一次怎麼做？
停止 STOP	開始 START
什麼正在消耗我卻沒有價值？	我要開始哪個最小可行動作？

我的 90 天實驗

欄位	我的內容
我要驗證的職涯假設	
成功指標（可觀察）	
三個關鍵行動	1. 2. 3.
需要的資源／協作者	
可能障礙與備案	
第 30 / 60 / 90 天檢查日	
完成後如何反思	能量、表現、價值、回饋、下一步

給未來自己的短信

三個月後，我希望記得：

[illegible]

簽名: _____

日期：_____

附錄 A 職人訪談提綱

- ☐ 您如何進入這個領域？當時有哪些轉折？
- ☐ 典型的一天／一週有哪些任務？
- ☐ 新人最常誤解什麼？最需要哪些能力？
- ☐ 哪些部分最有成就感？哪些最困難？
- ☐ 如果回到大一，您會如何探索與準備？
- ☐ 我可以用什麼小專案或經驗驗證自己是否適合？
- ☐ 還有誰或哪些資源值得我進一步請教？

訪談前：先研究對方與領域；清楚說明目的與時間。

訪談後：在 24 - 48 小時內致謝，不要求對方直接提供工作。



我的訪談紀錄

受訪者／角色	日期／方式	三個關鍵洞見	下一步

附錄 B

經驗與作品紀錄卡

項目	紀錄
名稱／期間／角色	
問題或目標	
我的具體行動	
使用的工具／方法	
成果與證據 (數據、作品、回饋)	
遇到的困難與調整	
顯示的能力／價值觀	
下次會如何改進	
可公開連結與隱私檢查	

附錄 C

機會比較表

分數只是促進思考，不取代你的判斷。先寫權重，再評估課程、社團、工讀、實習、專題或交換機會。

準則	權重 1-5	機會 A	機會 B	需要補查的資訊
與興趣／價值相符				
能培養目標能力				
有作品或成果				
時間與身心負荷				
成本、地點與可近性				
人脈與回饋品質				

附錄 D

每月職涯微行動清單

- ☐ 讀 2 份感興趣的初階職缺，記下共同能力
- ☐ 約 1 位學長姐、教師或從業者進行 20 分鐘對話
- ☐ 參加 1 場校內外活動，寫 5 句反思
- ☐ 更新 1 筆經驗紀錄或作品集
- ☐ 練習 1 題 STAR 故事並錄音回聽
- ☐ 檢查一次公開社群與個人資料設定
- ☐ 問自己：這個月什麼讓我更有能量？下一步是什麼？

附錄 E

官方資源與延伸閱讀

資源	用途	網址
國立聯合大學生涯發展輔導室	校內職涯活動、諮詢、職缺、徵才與資源	https://careercuidance.nuu.edu.tw/
職涯諮詢預約	職涯規劃、履歷撰寫、面試技巧、就業方向	https://careercuidance.nuu.edu.tw/p/412-1039-6890.php
國立聯合大學生涯發展與諮商輔導中心	職涯、諮商與資源教室入口	https://counseling.nuu.edu.tw/
教育部 UCAN	興趣、共通／專業職能診斷與職業查詢	https://ucan.moe.edu.tw/
台灣就業通 Youth 職涯	青年職涯資訊與線上諮詢（依平台最新服務）	https://coach.taiwanjobs.gov.tw/

編製說明

依國立聯合大學生涯發展輔導室與生涯發展與諮商輔導中心公開網站整理；UCAN 功能依教育部 UCAN 官方平台說明；手冊為教學與探索用途，不構成心理衡鑑、醫療、法律或個別求職保證。

最後 | 你不必先看見整條路，才有資格踏出下一步。先做一個可回顧的小行動，方向會在行動與反思之間逐漸清楚。





Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal wavy green lines.

