

救業!? 就業!

張家綺、林芳如、蔡詩琦/專題報導
圖/陳奕至

關鍵四年掌握你的就業力

根據行政院主計處統計，今年1月台灣失業率已突破5.03%，失業人數達到54萬9千人，創五年來新高；15到29歲大學及以上高學歷的青年失業率更高達9.33%。此外，根據1111人力銀行營運長吳容穎指出，目前仍有45%的大學畢業生找不到第一份工作。在就業市場氣氛蕭條及競爭激烈的情况下，培養就業競爭力成爲求職的致勝關鍵。

研究就業力議題超過十年的英國學者哈維認爲，就業力是一種永續實現自我的能力，而不只是擁有一份工作的能力。他表示，新時代的就業力包括態度、個人特質、職業管理與自我行銷力等。行政院青輔會也列出八項主要就業力，良好工作態度、表達與溝通能力、學習意願與可塑性、穩定與抗壓性、專業知識與技能、基礎電腦應用技能、團隊合作能力、發掘及解決問題能力。大學生普遍的就業力到底如何？就業情形又如何？本文針對「大學生自我能力評估」進行問卷調查，分析學生對自我能力的認知，並採訪就業成功個案，探討其學習情況與就業表現；另邀請企業主，就大學生及新鮮人就業力的培養提出建言。

「大學生自我能力評估問卷」結果出爐

本文針對即將畢業的大三、大四生，製作了一份「大學生自我能力評估問卷」，以此探討目前大學生能力的培養情形。調查顯示，85%的大三、大四生對於未來就業環境感到憂慮，其中原因普遍都是經濟不景氣，失業率高升，擔心找不到工作。另外有些學生認爲大學文憑不值錢，所學不夠深入，沒有競爭力容易被取代；也有人對未來一片茫然，不知該從事什麼工作。

普遍自認學習能力佳

如果馬上面臨就業，大學生對於自己目前所準備的各項就業能力排名如何？大學生們認爲自己準備得最好的是學習能力。淡江大學大三杜筱雲表示，大學階段大量吸收各種領域的知識，因此具備了很強的學習能力。其他四項大學生認爲準備好的能力依序是接受改變能力、團隊合作能力、忍受挫折能力、正向思考能力。

對外語能力沒信心

大學生自認爲缺乏的就業能力排行中，「外語能力不足」是其他項目的兩倍，排行第1名。淡江大學統計王詩惠說：「上大學後除了大一有接觸到英文課程，之後都沒有再碰觸英文了！英文不再是主科，變得不像高中時期重視，良好英文程度日漸下滑。」第2到第5名依序是自我行銷能力、創新能力、獨立思考能力及解決問題能力。過去的社會認知中，年輕人是具有創意的代表，但是，卻在表中發現大學生對自己創新能力感到不足。

認爲企業主最重視「本科系專業能力」

此外，大學生認爲企業主在招募新人時重視哪些能力？第1名是本科系專業能力、第2名有兩項，創新能力與外語能力；第3名則是團隊合作能力、解決問題能力；第4名是溝通表達能力、忍受挫折能力。但大學生與企業主間的認知卻有差距，在訪問企業主過程中，他們對本科系的專業能力並未放在最前面，反而是學習能力、溝通能力、忍受挫折能力相對重要。

| 名次 | 學生認爲企業主重視的能力 |
|----|---------------|
| 1 | 本科系專業能力 |
| 2 | 創新能力、外語能力 |
| 3 | 團隊合作能力 |
| 4 | 溝通表達能力、忍受挫折能力 |

| 企業主建議培養的重點能力 | 學習能力 |
|--------------|--------|
| | 團隊合作能力 |
| | 溝通表達能力 |
| | 正向思考能力 |
| | 國際化能力 |

「閱讀」為增進能力的熱門方式

根據問卷調查結果顯示，爲培養就業力，129位大學生中有83人選擇以閱讀充實自己；也有半數以上的同學選擇以參加社團累積經驗、才能與能力。此外，大學生也認爲打工能夠累積工作經驗，學習第二專長與能力。淡江大學大三筱雲頗有心得的說：「從高中起，會定期購買英文教材、書籍來閱讀；現在，看美國影集再也不需要中文字幕輔助。」

優秀大學畢業生就業案例

●個案一：游雅筑—耐操、不輕言放棄！七年級生的就業力

去年我剛從輔仁大學新聞傳播學系畢業，畢業前參加公關新秀選拔而進入公關這個我所不熟悉的領域。我覺得我一直憑著「認真做好每件事」的態度，還有一股「想學」的精神，才能比別人早一步進入職場。認清自己的特質 對自己的人生負責 大學時我雙主修日文、擔任新莊報導的編輯組長、參加跨校性學生社團，還利用寒暑假期間去業界實習，從中認清自己的特質，發現我喜歡文字、喜歡採訪、喜歡寫東西。在擔任新莊報導編輯組長期間，即使壓力很大，但我不怕累、知道我要什麼、可以做什麼，還有自己的極限在哪裡？

給自己出難題 勇於挑戰自己

畢業前夕，我參加先勢集團「尋找公關新秀」的活動，最後成爲雀屏中選的佼佼者，我覺得關鍵在認真的做好每一步。我很看中這次活動，簡報時我還大膽利用醜化自己的照片，搭配溫馨的音樂，大概因此受到評審的注意吧！

捨高薪日商光環 選擇公關領域發揮所長

畢業前我也曾經對未來感到迷惘，當時我面試上一家薪水優渥的日商公司，另一方面也獲得進入先勢集團的資格。當時很掙扎，雖然日商公司是別人夢寐以求的工作，但經過反覆思考，我決定選擇先勢，因爲我知道自己適合傳播業變動的環境。我給自己一年的時間磨練好自己的能力，以後到哪裡都暢行無阻！

●個案二：小樹—豐富大學生生活 增加就業力

去年剛從淡江大學財金系畢業，投了第一封履歷就找到了議員助理工作。建議大學四年盡可能找到自己的專長，知道自己想要什麼！在校時曾擔任過淡江時報記者，並參加相當多社團，如吉他社、國標社、建言社及校友會，以及青輔會所舉辦的國事會議，並於寒暑假期間到國泰人壽實習。

而在投履歷前，會根據不同的應徵職務而更動。例如：應徵這份議員助理工作，履歷中特別強調大學四年對議會、民主及政治的了解。

現在的工作，除了新聞稿、節目腳本、文宣之外，還必須跟議員跑行程，幾個月下來，漸漸感到自己不適合政治環境。因此已離職前往澳洲打工，希望藉此充實自己。

●個案三：潔淨—「不參加社團 也要找到自己熱衷的事物」

去年6月中與外文系畢業後，7月初便找到第一份工作，在貿易公司任職業務助理。我認爲，能在競爭激烈的就業市場中脫穎而出，除了英、日語能力外，了解應徵職務所需的人格特質，以及面試時表現出其特質很重要，尤其面試時要懂得察言觀色，多觀察面試主管的喜惡。目前擁有日檢二級證書；而工作內容與大學所念的語文相關，公司所有英、日信件由我負責翻譯及回信，主管也試著讓我參與企劃討論，公司雖然小，但學到相當多，接觸了鮮少了解的貿易領域。

回首四年，未曾參與過任何社團，也因此少了很多與人相處溝通的機會，在工作場合有些害羞不自在。現在的我對未來已有新的目標，明年4月將前往日本念藝術管理繼續深造，希望日後能從事品牌行銷的工作。也提醒現在的大學生，多參加社團活動及擔任幹部，了解自己理想從事的工作，想成爲怎樣的人。

企業主建議

博思公關副總經理李郁蓉

我很強調「態度」。許多年輕人對自我要求的態度不夠重視，覺得工作是來學習的，不試圖了解主管的想法或從公司的角度思考問題，反而怪怪外在環境不佳。其實，應該換個角度想，問自己幫公司做了什麼？因此，欠缺自省檢討能力，及對工作態度認知的差異，使得年輕人很容易打退堂鼓。

不過，大學生們千萬不要因爲失業率高而灰心喪志，可試著「多看」、「多聽」、「多想」、「多問」來增進自我能力。多看，是多去觀察週遭的變化；多聽，是指多聽別人的意見、角度或看法，找出不同的觀點，進而激發出更多創意；多問，不僅是請教不懂的問題，而是遇到挫折也要懂得找同事或主管詢問不同的意見，是否是自己過度反應；或與主管的要求哪裡有落差需要改進？透過多開口發問，就能發現自己不足的地方並且適度改進。多想，

是要留一些時間給自己「反芻」。有時，工作很長一段時間，雖然累積了許多經驗，但並無思考消化成經驗法則，是很可惜的。

此外，每個人都應該問自己想要怎樣的工作？喜歡穩定的生活還是充滿挑戰？例如：想要每天朝九晚五的人，可以去尋找行政或者公務員等行業；喜歡冒險、追求新求變，就可以選擇充滿挑戰的傳播業，所以，提醒新鮮人應該好好思考適合的工作類型，再做出選擇。

雙鶴集團總裁財務助理張丞玉

「腳踏實地」是社會新鮮人最需要的特質，「踏實」能使自己按部就班，不會眼高手低，空口說白話。此外，求職者找尋工作時，一定要「知己知彼」，不僅了解個人特質，也要明白公司的文化，才能在錄取後，在最短時間內與公司磨合，並在職位上發揮所長，也能增加自我的可塑性與自信。

對我而言，就業力是「永遠找得到工作」。大前研一認爲，現代人一定要具備財務力、語言力、解決問題能力與資訊使用能力的觀點。也許，這些能力看起來是獨立存在的，但當一個人同時具備這些能力，那他就有機會成爲職場上的通才，面對許多事都能有極佳的組織與想法。所以，建議大學生與社會新鮮人多方嘗試，培養這些能力，如閱讀、參與實習及課程或講座，都是很好的方式。

大眾銀行人力資源部經理部湘陳

我認爲企業主對於大學畢業生的關注，除了相關科系畢業外，有沒有社團經驗和擔任班級社團幹部也是重點，因爲幹部的工作，與職場中提案、掌控預算、溝通等，有許多相似之處。此外，打工經驗也是參考重點之一，第一線的員工最重要，直接與消費者接觸，不僅能學習如何服務顧客，也能學習企業的精神與文化，是企業文化的代表。

但曾發現社會新鮮人在工作上缺乏主動性，也不敢提問，害怕被責備，事實上，在3個月的試用期中，主管看重的學習能力，反映你的可塑性，而多問、多學才會知道你目前工作的情形、能否適應。

另外在履歷中，主管期待看到大學時期在課業和社團中的發揮，以及對自己的期許。面試前，可先蒐集與該企業相關資料及工作內容，有加分效果；另外可準備作品集，但避免太厚，幫助面試主管快速了解你。至於薪水，提醒畢業生不要對自己沒自信，替自己「降價」。反而讓面試主管對你的能力感到疑慮，在面試時是可以商量的，說出來就有改變的可能，只要有充份理由；如果什麼也不說，就什麼也沒有了。

淡江大學輔組組長朱葆薇

現在企業很重視新鮮人的相關證照，如多益檢定、office證照等都是基本必備的。同學們不妨利用課餘時間，考些相關證照，對未來求職絕對是加分工具！

勵志繪本—慢遊城市

圖·文/謝慶萱

如果我沒有地下摩托車
自己出來散散步...

就不能遇見開在牆角的妳了!

四月徵文 克爾靈丹 還你心情陽光

梅雨季將到，終日陰雨潮濕的天氣讓心情也忍不住陰鬱了起來，你有什麼讓心情克爾靈的靈丹或妙方嗎？你有什麼難忘的心靈克爾靈經驗，在陰濕的天氣裡，讓心情與生活開出燦爛陽光嗎？歡迎踴躍上網投稿（http://tkutimes.tku.edu.tw）即日起至3月31日截止，文長約500字。來稿必須是從未曾發表過，並請勿重複投稿。（本刊保留刪修權）

焦點人物

領導精英團隊 量身打造諮輔活動

把關心理健康 胡延薇幫師生快樂過日子



諮輔組組長胡延薇平時爲人心理諮商、紓解壓力，自己也有一套放鬆身心的好方法。圖爲胡延薇出國旅遊休閒，並與友人小孩及寵物互動。（圖/胡延薇提供）

【記者謝慶萱淡水校園報導】剛開學，諮輔輔導室就擠滿了人，有的要報名志工，有的要預約諮商時間，小小的辦公室排了許多等待的學生，諮輔輔導組組長胡延薇剛放完課，回到辦公室後片刻都不得閒，在人間問進進出出，就是這個認

眞而忙碌的身影，帶領諮輔輔導組獲得「97年教育部獎勵推動生命教育與自我傷害三級預防績優學校」，且三度獲選爲「輔導工作績優學校」等多項肯定。

政大心理研究所畢業，民國79年到校服務，胡延薇因積極推動諮商輔導工作，爲學校爭取榮譽，上學期甫從校長手中獲頒「驕足方展」獎牌一座；令人意外的是，這樣優異的表現竟是「無心插柳」！她回憶：「我的志向原是生物系或獸醫系，但父母親希望我就近讀臺北縣市的學校，所以選填志願時就把政大心理系列進去，當時我對心理方面的知識幾乎是零，沒想到分數就落在心理系了。」胡延薇說：「大一第一次上普通心理學時，老師爲了了解新生對心理學的常識，列舉了幾位心理學大師的名字，▲有聽過的人舉手；班上超過半數的同學高中時就藉對心理學有初步認識，只有我和少數幾位同學，從頭到尾沒學過手，下課後被老師叫到辦公室，勉勵我們多加把勁，免得必修課被當掉。」

話說，「好的開始是成功的一半」，雖然這個開始不太理想，但胡延薇並不因此喪氣，反而把自己當作一張白紙，從零開始加倍用功，這才開始思考自己或許有能力走這條路。

胡延薇回憶到校服務的機緣，當時本校期許輔導工作能「走出輔導室」，變得更活潑、更貼近學生，所以聘任30歲不到的她擔任諮輔組組長，期望爲輔導工作注入新血，一轉眼已近20年。在胡延薇的帶領之下，本校諮輔組創下許多全國之最，包括提供全國最多的諮商時段、最早建立完善的「個案管理員」系統、最早推行諮商輔導全面品質管理流程的概念、以及連續四年心理諮商使用率最高等紀錄，因此成爲其他學校的模範，常受邀演講。胡延薇表示：「現代社會變遷快速，學生面臨的難題只會越來越多，輔導室的工作也因此變得更多元；我們堅持輔導工作必須符合學生的需求，所以辦任何活動之前都要先作市場調查，爲不同族群的學生量身打造不同性質的活動。」在學務長蔣定安帶領之下的諮輔組，表現屢受肯定，蔣定安感謝團隊的付出也讚賞胡延薇：「做事態度積極，勇於接受挑戰，面對日增的輔導個案，帶領諮輔組同仁全力以赴，以極有限的人力，提供教職員工最完善的服務，倍受肯定。」

近年來，個別諮商使用率人數年年升高，諮輔組同仁表示，胡延薇經常晚上9點還留在學校加班。這樣繁重的任務也帶來壓力或挫折，胡延薇認爲，諮輔輔導人員不能懷抱「我要成功治癒所有人」的不合理想法，因爲有成功的案例，當然也有失敗的案例，很容易產生挫折感，例如有家長拒絕讓學生接受治療，強行干涉並阻撓。遭受這種打擊時，

即使本身是諮商輔導工作者，也要尋求專業管道妥善處理心理深層的問題，不然難以用客觀的態度輔導學生。因此，爲了有力量協助學生，自身的心理健康更顯重要，胡延薇堅持休閒生活和工作要有清楚的界線，才能真正放鬆壓力。「現代人的壓力來源很多，憂鬱症等情緒適應問題，變得像心理上的流行性感冒，所以要安排適合的休閒活動以達成減壓功能；我紓解壓力的方式是吃美食、或與朋友見面聊天，而且每年一定出國自助旅行，轉移時空也轉移心境，將工作壓力轉化爲快樂的情緒。」她建議，平時多留意能讓自己快樂的因子是什麼，了解後盡量讓自己維持在快樂的正向因子中，這也等於弱化負面因子，各種心理病症自然遠離。

最近，預約諮商的學生以該生涯規畫的高年級生居多，許多學生對未來感到迷惘焦慮，她建議：「如何接納大環境的不景氣，最重要是學會放鬆壓力，不要因外界的動盪而懷疑自己，這樣反而無法發揮潛力。」她期待未來能配合社會潮流趨勢，提供學生更專業優質的服務，並保持對助人工作的熱情及創意！也希望全體師生更充份體認心理健康的重要性。面對當今不景氣的環境，她引述王偉忠和吳念真在《今周刊》上的對談來鼓勵同學：「就算在鳥日子之下也要快樂過日子！」

全民英檢秘笈

■郭岱宗（英文系副教授）

一、重要文法練習

- 我希望我沒有犯這個錯。
現在式 (因爲「已經」犯了錯，所以是過去式的假設語氣)
- 我希望 我有你的智慧。
現在式 (因爲我並沒有你的智慧，所以是現在的假設語氣)
- 誰知道你在做什麼？
這不是真正的問句，而是「知道」的受詞
- 我不在乎你做了些什麼事！
這不是真正的問句，而是「在乎」的受詞
- 如果我有你的背景，我就會好好珍惜它。
現在式的假設 (現在式的假設)
- 我們已經等了一個禮拜。
從過去到「現在」，用「現在完成式」
- 你們真的等了一個禮拜？
疑問句，主詞 be have p.p. 折開
- 你們爲什麼等了一個禮拜。
1.疑問句永遠放在最前面
2.完成式 (have p.p.) 在問句中要折開
- 我不知道你是什麼意思。
這不是疑問句，而是「知道」的受詞
- 我希望我了解你的意思。
現在式 (因爲並不了解你的意思，所以是現在假設)

二、答案

- I wish I hadn't made the mistake
現在式 (過去的假設語氣用「過去完成式」had + p.p.)
- I wish I had your wisdom
現在的假設語氣用「過去式」
- Who knows what you are doing?
主詞 動詞 (間接問句不可用疑問句)
- I don't care what you have done.
主詞 動詞
1.間接問句不可用疑問句
2.你「做了」什麼，表示從以前到「現在」，是「現在完成」
- If I had your background, I would cherish it.
現在式的假設用「過去式」：
1. have 改成 had
2. will 改成 would
- We have waited for a week.
現在完成式：have p.p. (一段時間需用for)
- Have you really waited for a week?
現在完成式
- Why have you waited for a week?
疑問字在最前面，現在完成式在疑問句中，被「主詞」折開
- I don't understand what you mean.
間接問句不能用「what do you mean?」
- I wish I understood what you meant.
現在假設，用過去式：
1. understand 改成 understood
2. mean 改成 meant

人物 短波

黃欽成獲97職涯輔導員二等獎

學生事務處生涯規劃就業輔導組輔導員黃欽成，於日前獲青輔會97年大專校院職涯輔導工作人員二等獎項獲頒獎牌，他表示，在學校服務6年多來，對於每年舉辦的徵才博覽會、生涯規劃暨職涯發展講座及職能輔導講座都盡心盡力，並規劃徵才活動網頁線上報名，有效節省行政工作時間、提升服務品質。獲獎除肯定學校這些年來舉辦在職生涯與畢業生生涯規劃及職涯發展相關活動，也激勵他在輔導工作上的熱忱。（陳宛琳）

智慧財產權小測驗

試試看你答對幾題：

- () 小蔡將周杰倫的CD新歌轉成MP3檔案後，放在網站上供人下載，是違反著作權法的行爲。
- () 我利用筆名在網路BBS站上發表一篇文章，同樣享有著作權。
- () 演講內容是語文著作，同學要錄音前要先徵求演講人的同意！
- () 沒有獲得著作權人的同意或授權，任意上傳、下載或轉貼別人的著作是一種侵害著作權人的「重製權」及「公開傳輸權」的網路盜版行爲。
- () 除合理使用外，在公開場所播放或演唱別人的音樂或錄音著作，應徵得著作權人的同意或授權，至於同意或授權的條件，可以找音樂著作的著作權仲介團體洽談。

答案：1. () 2. () 3. () 4. () 5. ()

編者按：本報開放教職員工來函反映意見；另與學生會合作，學生若有任何疑問可向學生會表達，學生會將轉交課外組，並由相關單位提供解決方案與解答，本報亦將刊登相關諮詢，促進學校和學生之間的溝通。