

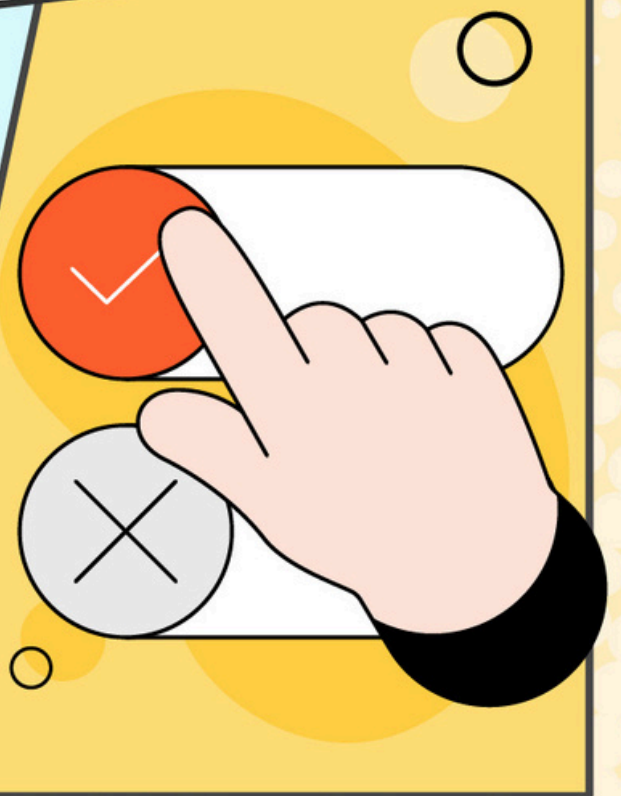


# 大學不可思議

## 我想聽到你的真心話



讀這科系在幹嘛?  
畢業後要做什麼?



# 前言

你也有跟學長姐相同的煩惱嗎？

根據 104 《大學生負向情緒檢測》指出，  
逾 15% 的大學生  
正承受高度焦慮與壓力...

其中，大學生的三大負面情緒來源為：  
未來職涯規劃、學校課業與經濟問題。



104 大學生帶你提前看各位畢業後的人生...  
把經驗學起來，  
選填科系不忙、畢業不慌、不迷路！

# 目錄

可直接點選想看的部分，連結該頁

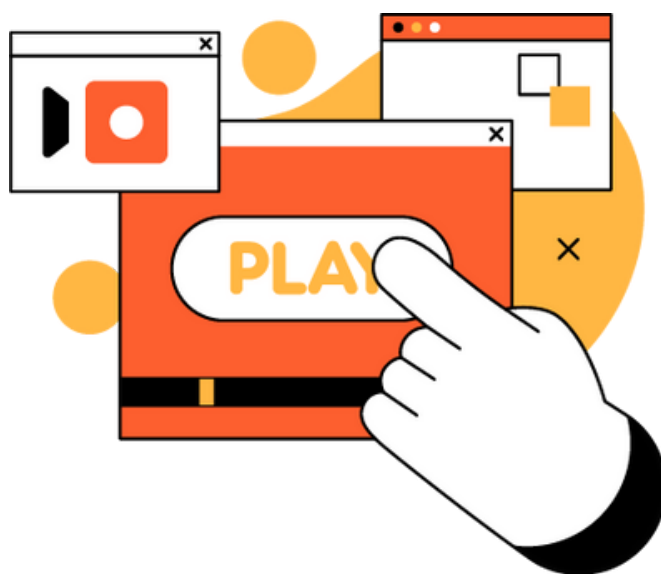
大學生的煩惱及壓力來源.....P03

你其實可以擁有更多選擇.....P05

學長姐的科系就讀心得.....P08

科系學長姐前進的方向.....P14

給你更多好用工具.....P20



# 煩惱及壓力的三大來源

## 57.3%未來職涯規劃

擔心未來找不到理想或  
期望的工作

64.7%

擔心畢業後找不到工作

51.2%

不知道培養什麼能力  
對未來才有幫助

39.8%

## 51.9%學校課業

報告考試作業太多  
時間不夠用

38.6%

害怕延畢或畢不了業

36.9%

害怕學分被當掉要重修

36.2%

## 38.2%經濟問題

物價愈來愈高  
基本生活費不夠用

66.1%

住宿花費  
造成經濟負擔

31.5%

人際交友吃喝娛樂  
花費造成經濟負擔

30.4%

數據來源：104人力銀行

**很多人擔心的不是現在  
而是以後能不能找到工作等問題交織在一起**



# 六個解方 打擊煩惱壓力

## 1 目標設定為下一步，不是終點

透過實習、短期工讀先累積經驗，降低心理負擔。

## 2 善用學校資源

善用學校「職涯發展中心」提供的諮詢服務及參考校內系友所分享的經驗。

## 3 區分輕重緩急

排序好事情前後，減少無效繁忙造成的疲累與挫折。

## 4 以自身的進步作為評估標準

每個人理解速度與所擅長的領域不同，別一味與他人競爭。

## 5 課餘時間打工

在賺取收入的同時，也能累積經驗與作品。

## 6 建立基本理財觀念

記錄每月收入與必要支出，清楚金錢流向，理解哪些開銷可避免、哪些可調整。

**轉換跑道，  
是爲了讓你更接近夢想！**

**若你是在起跑點  
遇上科系所學不符理念者  
轉換跑道也可以是選項之一！**



## 轉系 發現正在學的內容不適合自己...

優

環境差異小、有試水溫的機會

缺

需要補學分、大一需顧好成績

通常需要修過特定課程，以及視學校規定準備轉系資料或轉系考，**轉系以一次為限**

## 雙主修 想要擁有雙學位...

優

專業度較高、雙學士學位

缺

畢業學分較多、課餘時間減少

雙主修需**修畢兩個科系的「專業科目」**，因此學分壓力較大，但也學得較專精。部分學校還能申請跨校雙主修！

## 輔系 想再學更多東西...

優

門檻較低、學分需求較少

缺

僅有本科系學位

僅需修畢該系的「部分必選修」，適合想要**探索多元領域**的同學！但效益有時不及雙主修，須留意喔！

## 轉學 不滿意現在的學校...

**優** 競爭對手相對較少

**缺** 需重新適應環境、名額不固定

分為暑轉和寒轉，考試和甄選兩種管道，**每年的名額不定，有時甚至沒有缺額**，需事先確認清楚喔！

## 重考 還是想讀理想中的校系...

**優** 考試科目較熟悉、校系選擇多

**缺** 心理壓力較大、時間成本較高

常見方式有**在學重考**、**休學重考**，或是**報名重考班**三種，各有其優缺點，可評估最適合自己的方式！

## 休學 想休息一下再重新出發...

**優** 彈性較高、掌控度高

**缺** 需重新適應校園、社會壓力大

是個**重新定位**的方式，只要**做好規劃**，不論是想探索校園以外的生活，或是想讓自己休息一下都是很好的！





- 就讀政治大學外交學系
- 台北電影節-媒體宣傳組實習生
- Canon 校園攝影大使
- KKBOX 校園大使



## 畢業後的規劃

目前的規劃是畢業後先直接找工作、賺錢存錢，希望在不久的將來，有機會**出國進行長期的打工度假**！想再出國看看世界～

## 在學期的準備

預計延畢一年，想在最後的時光**挑戰以前沒嘗試過**，（像是前往冰島當國際志工、參加政府的創業競賽、當 EMBA 課程助教），多累積經驗～

## 創造機會，推薦可了解的校內/外資源

以學生身份當校園大使，能夠**踏出校園**，和**有共同興趣的人、品牌方互相交流**！像是擔任 KKBOX 校園大使後，大幅提升了對社群的認識，也更加了解音樂產業。而 Canon 則有提供專業攝影課程、新品試用等機會。卸任後也能獲得參加活動、打工的機會！

## 給學弟妹的建議

大學是讓你可以瘋狂試錯的階段，  
不要害怕犯錯或是選擇錯誤！





- 就讀臺灣藝術大學視覺傳達設計學系
- 緬甸臘戍雲南華人
- **104【實習打工故事競賽】銀獎得主**
- 打工經驗豐富，也曾參與活動企劃、主持



## 畢業後的規劃

大四畢業留台工作，爭取在五年內獲得永久居留的機會，同時**聯合在地同學創業**，進行影像、創作、行銷傳播等相關資源整合類工作。

## 在學期的準備

- **準備托福考試**，掌握英語能力才能看到更廣闊的世界，獲取更多學習資源
- 一定會健身讓自己身心狀態保持良好，不會在健康上讓步，**身體健康最重要！**

## 創造機會，推薦可了解的校內/外資源

建議積極參與校內外活動累積組織管理、活動籌辦、行政業務與溝通能力，曾當上學生會長和校外同學會的活動負責人，**一方面連接同鄉，一方面和在地臺灣同學建立友誼**，建立雙邊資源網，互相學習！

## 給學弟妹的建議

學好英語，保持身體健康  
拓展自身的興趣，做自己喜歡或者能夠賺錢的事



# Zoe佐伊



- 就讀臺灣大學 國際企業學系&創意創業學程
- 臺灣咖啡研究室－國際事務部助理
- 外交部國際青年大使、百億圓夢計劃青年
- Attenly 照片分享平台創辦人
- **104【實習打工故事競賽】銅獎得主**



## 畢業後的規劃

希望畢業後能**加入企業中的決策核心團隊**，如：創投公司的策略、營運或市場角色。累積足夠實務與市場判斷力後，出國攻讀研究所並於海外深耕發展。

## 在學期的準備

- 將赴美國交換，觀察不同市場如何孕育產品、資本與人才，建立國際人脈
- **國際青年大使、青年百億圓夢計畫**公費出國
- 實習、打工或創業，參與校內外專案

## 創造機會，推薦可了解的校內/外資源

有許多機會與來自不同背景的人交流合作，學習溝通對話與培養領導力，能獲得接觸真實客戶與實習邀請的機會，將課堂所學轉化為真正的實務經驗。

藉由參與社團訓練**專注力與長期投入的毅力**，建立以數據支持判斷的習慣，強化跨領域溝通與合作的能力。

## 給學弟妹的建議

勇敢走出自己的路! Dream Big. Work Hard.  
Never stop believing that anything is possible!





- 就讀元智大學 管理學院學士班(主修財金)
- Sponya、ActiveHire、GLO 校園大使
- 管顧社副社長兼人才長
- **104【實習打工故事競賽】**優選得主



## 畢業後的規劃

在求職的方向上，未來將目標鎖定在

**CRM**(客戶關係管理)、**PM**(產品經理)或 **BD**(商業開發)的領域

## 在學期的準備

在畢業前就開始尋找方向，透過**參加競賽**(如：104 實習打工故事競賽)和**累積實習作品集**，提早驗證自己的職涯假設。

## 創造機會，推薦可了解的校內/外資源

非常推薦大家**經營個人社群**！除能和學長姐約 Coffee Chat 汲取經驗，還能**打破同溫層**，讓企業人資看見你的專案成果，或許還有實習機會主動找上你！

## 📢 給學弟妹的建議 📢

別讓科系定義你的未來！走出教室、投入社團與實習那些「試錯」的實戰經驗，會是你大學最珍貴的資產。





- 就讀中興大學獸醫學系
- 貓狗醫院實習生
- 特殊寵物獸醫院見習生



## 畢業後的規劃

預計再繼續攻讀本科系的研究所，跟著教授學習乳牛診療相關專業，畢業以後走向這條路。

## 在學期的準備

- 準備國考，有證照才有更多機會
- 多實習，累積實務經驗，跟著教授做研究

## 創造機會，推薦可了解的校內/外資源

在學校的教學醫院照顧住院狗，目前也有計劃之後會和老師一起去牧場出診，學習乳牛診療的臨床實作技巧。

## 給學弟妹的建議

獸醫系好玩、出路廣，在大學還有機會的時候多看多學，看哪一條才是比較適合自己的！



# 許雅淳



- 就讀成功大學政治學系
- 成功登大人總召
- 成大學生會權益部次長
- 臺南親善大使



## 畢業後的規劃

畢業後想繼續往研究所進修，尚未有工作打算。因為對於學術研究有興趣，也想再**精進政治學**方面的知識，所以也有考慮到國外唸書。

## 在學期的準備

- 補習準備考研究所
- 準備英文的畢業門檻
- 在**寒/暑假尋找實習的機會**，充實履歷

## 創造機會，推薦可了解的校內/外資源

雖沒有實際透過學校管道獲得實習機會。但校內有**職涯教練計劃**，不少同學會透過這個計劃來認識企業並獲取實習機會！

## 📢 給學弟妹的建議 📢

如果想念政治系，可養成每天閱讀國際英文新聞的習慣，練習媒體識讀，也增加知識量。





- 就讀臺灣大學 資訊管理學系碩士班
- 曾於台積電實習
- 曾擔任長頸鹿美語外師助教
- 加入 Fubon Angels mini 啦啦隊



## 畢業後的規劃

目前還在摸索，不過也來分享自己學長姐的經驗給大家。這時期的你，可以選擇：

- 出國讀博：努力做研究、發論文。目標畢業前把手上的研究做完發出去～
- 創業：多方探索！我認為資管的優勢就是除有資訊方面的知識還有管理方面的知識，**可以理解兩邊在想什麼。**
- 工作：刷題、整理履歷、做 Side project (個人專案)。



## 創造機會，推薦可了解的校內/外資源

其實蠻多人打工或實習機會都是透過校內管道，比如像是系辦、教授們徵工讀生、助教、或系上活動工作人員。有些老師也會讓實驗室的碩班生做研究助理；實習的部分很多人是透過學長姐介紹或自己上網找，所以人脈是真的很重要！臺大校內也有許多計畫可參與，像是**引路人、國際引水人計畫等。**

## 給學弟妹的建議

不要把路鎖死！多多嘗試、探索，不管是系上或系外的課程、社團。



# 陳以謙



- 就讀台北大學經濟學系 進修部 (大二時休學)
- 曾為全職接案演出者
- 斜槓人生：油商外務 / 接案 KOL / 接案演出



## 學校與職場能否銜接？

雖然目前在學校學習的內容，與正在從事的行業較無直接相關，但我相信這份畢業證書，是未來找工作的重要門檻！

## 初入職場最不適應的事

一開始上班的時候，覺得**半工半讀壓力很大**，而且當時有女朋友，週末還有兼職演出，時間不夠用😓😓

## 畢業工作 vs. 空白期

建議在學的時可以去**職涯／就業博覽會**，了解未來有興趣的職業，或向 AI 詢問職涯規劃。主流的 AI 助理都可以，我自己常用的 **ChatGPT**。基本上我連拍攝影片、腳本、音樂製作，連心靈脆弱的時候都是它當我的導師！

## 📢 給學弟妹的建議 📢

無論什麼職業，盡已所能多學多看  
「負責任」是對自己最好的宣傳，也是拓展人脈最好的辦法！



# 小室插畫



- 實踐大學 時尚設計學系畢業(多媒體跨域)
- 曾擔任知名布料傳產—布料印花設計
- 由服飾設計產業轉換跑道至視覺設計
- 「小室插畫」品牌創辦人、接案插畫家



## 學校與職場能否銜接？

老實說並無法，學校不一定能夠與業界的狀態接軌，很多時候是出社會由主管、同事教育。而每個人都是從菜鳥開始、都會有不熟悉的時候，重要的是**公司願意教導，而自己也願意學習！**

## 初入職場最不適應的事

很多事需自己摸索，卻常常不確定自己做得好不好；而有時明明已經很努力，依然得不到肯定，甚至面臨**公司派系鬥爭**

## 畢業工作 vs. 空白期

我會**建議畢業後直接工作**。因無論是否與自身專業相關，主要是「不要跟社會脫節」。即使畢業後仍然迷惘，也要**多接觸不同的事物，並尋找自己有興趣的領域！**

## 給學弟妹的建議

成立品牌需很多資源和人脈，如果對流行服飾有興趣，可從周邊產業開始！別急著下定義，人生還有很長的路等你探索～





- 就讀清華大學動力機械工程學系碩士班
- 畢業後先踏入職場，後考取研究所
- 利用空檔學習一技之長，考取「室內配線乙級」與「自來水配管丙級」證照
- 宜蘭校友會會長/Career志工團 活動長



## 學校與職場能否銜接？

以工學院來說，普通大學的課程偏向「學術理論」與「邏輯建構」，與業界實務確實有落差；但碩士班訓練重點轉向「專精領域」的研究，培養更深的技術分析能力。

## 初入職場最不適應的事

最大的挑戰是與年齡層差距較大的同事相處。起初因輩分感到拘謹，但當我嘗試主動請教時，前輩們都很願意傾囊相授。唯有**主動跨出那一步**，才能接觸到工作核心，學到更深層的實務眉角。

## 畢業工作 vs. 空白期

建議給自己一小段空白期。這是從學生轉換到職場的心理緩衝，更是人生難得的充電時光。利用這段空檔去探索興趣、學習新技能，將狀態調整到最好。**心態準備好了再出發**，未來較不會有遺憾，也更有能量面對工作的挑戰。

## 給學弟妹的建議

別讓世界的時鐘，亂了你的心跳；  
要勇於跨出舒適圈，積極把握屬於自己的未來

## 新學期、新生活開始前 我們可以從小地方先做起！

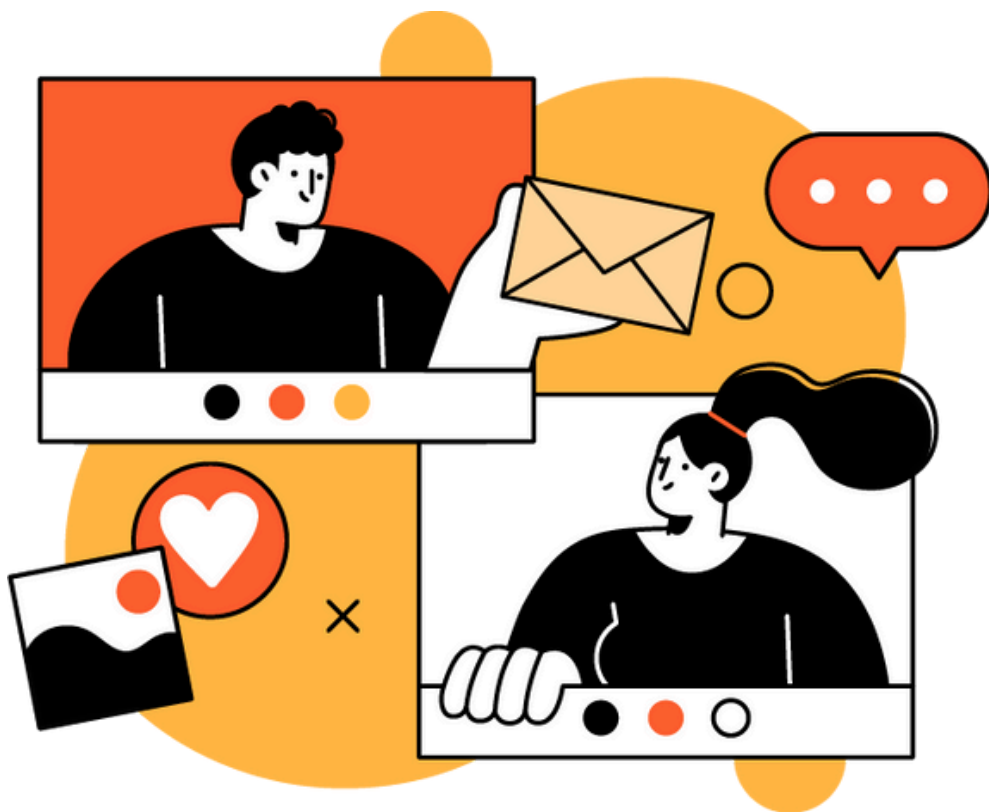
- 利用校內官網、校外資訊（像是104大學品牌力），了解校系的優勢，**提早規劃職涯、加強自身技能**
- **向學長姐汲取各種實用經驗**，不論是在課程安排或道路的選擇
- 若課後仍有餘力，也可以透過**實習、打工**等方式，拓展人脈、賺取經驗，同時賺取零用錢喔！



# 給你一段真心話

迷茫人人都有！  
同時，是**成長**的機會  
也是，**檢視目標**的時機

專注思考未來方向  
也應珍惜當下







## 104 升學就業地圖

- ✓ 科系/學校介紹
- ✓ 校系畢業薪資走向
- ✓ 更多學長姐的真心話

## 104 工作世界

- 各行各業工作內容 ✓
- 競爭力與適配度分析 ✓
- 職場趨勢與發展 ✓



### 職涯工具總覽



## 104 職涯導航

- ✓ 104 職涯服務匯整
- ✓ 包辦升學考試到職涯發展
- ✓ 根據身分、需求提供最佳工具

還有點迷茫？  
這些工具送給你！



104人力銀行  
2026大學品牌力

2026  
大學品牌力報告

- ✓ 全國大學競爭力比拚
- ✓ 企業重視的畢業生指標能力

大學生  
負向情緒檢測報告

- 調查分析大學生壓力來源 ✓
- 提供專家解方、緩解壓力 ✓

104人力銀行  
大學生  
負面情緒檢測報告



競賽得獎作品  
WINNING STORIES



主觀一次，我找到屬於自己的領域道路

實習 CYC  
國立臺灣大學 大農科學系  
大農學院管理 兼學務科實習生

天馬行空的實習原本沒有問題，是在參與競賽後主動寫作，爭取到面試機會，以發現初期工作準備程度分數。這後學 課制，如果只是等待，後可能會因手空空離開主動向主管提出希望參與核心任務，也詢問能否去旁聽內部會議，客戶解開，甚至漸漸進入公司的核心專案。在真誠的態度和學習精神中，我從用能近距離的點評表，我比那些條件高卻聽話或停駐於光澤，也比較那些測驗 資料簡易，而

繼續完整故事 >



留學生從戰場到外場，努力在車站體腳步

打工 蕭邦 Than Win Aung  
國立臺灣藝術大學 視覺傳達設計學系  
台灣和歐餐館 外場服務生

剛來台灣時，我的心情既期待又緊張，身處一名來自緬甸的留學生，次在餐廳打工，每一秒都覺得快樂與幸福，Call 轉接快速又保險的魔咒，出絕心就讓路一抬，還不到一週，我就想繼續這份，轉折發生在一次

繼續完整故事 >

104 實習打工  
故事競賽作品集

- ✓ 學長姐們的職場體驗心得
- ✓ 看見更多職涯可能性!

主委加碼!  
更多實用內容





# 最後，我們想說

學長姐、同儕的寶貴經驗  
都是照亮人生旅途的一盞明燈  
記得！你不是孤軍奮戰



敬請追蹤關注我們一起前進吧！