

2026 職涯活動心得競賽實施計畫

一、活動名稱：2026 職涯活動心得競賽

二、競賽目的：為鼓勵學生積極參與校內的各項職涯輔導課程與活動，進一步關注職涯探索、規劃與發展，並將所學落實於實踐，邀請學生分享參與職涯輔導課程或活動的心得、感想與反思。期盼透過學生的真實經驗，激勵更多學生投入職涯探索，積極參與職涯相關課程與活動，為未來開展更多元的職涯進路，攜手邁向理想的職涯目標。

三、主辦單位：研發處就業輔導組（分機：335）

四、參賽對象：本校學生。

五、辦理日期：115年10月12日（星期一）至114年11月30日（星期一）截止收件

六、競賽主題與作品規範：

（一）主題內容範圍（圖文類）

1. 作品須以參與校內主辦之職涯輔導課程、活動為主題，並於參與期間進行影音、文字等素材蒐集或紀錄後進行創作。

2. 作品內容需呈現：

（1）參與職涯輔導課程或活動之經驗分享。

（2）對於自我職涯發展相關議題（如職涯探索、職涯規劃等）的心得反思與回饋。

（二）徵件作品規範

1. 參賽者須曾參與校內舉辦之職涯輔導課程或活動，完成圖文記錄與文字創作，形成完整作品。

2. 作品形式不拘，但須包含以下要素並經美編排版設計：

A. 文字：

－ 使用繁體中文，字數 500-1,200 字為限。

－ 內容須包含：

（1）參與之職涯輔導計畫、課程或活動名稱。

（2）參與過程中印象深刻、發人深省之經驗分享。

（3）參與後對自我職涯探索、職涯規劃或發展的心得反思與啟發。

B. 照片：

- 最多 4 張，不得將多張照片合併。
- 每張照片須為參與職涯輔導課程或活動之具意義影像。
- 照片格式須為 JPG 或 PNG，檔案大小 500KB - 3MB，解析度至少 300DPI。

C. 檔案格式：

- 作品須為 PDF A4 格式，篇幅以 3 頁為限，檔案大小 5MB 以內。
- 檔案請寄至：career335336@gmail.com。
- 檔名格式：【作品名稱-科系姓名】，例如：「我的職涯探索之路-二調保 3A 王小明」。

七、參加方式：

請登入【研發處→業務專區→就業輔導組→競賽專區】，填寫「2025 職涯輔導學生心得競賽報名表」並繳交作品。

八、評選標準：

評比項目	比例	評比說明
整體呈現	30%	●圖文相互搭配的流暢度、完整性。 ●圖文與作品名稱和徵件主題呈現的契合度
圖文內容	50%	●內容具體完整，例如參與學校職輔課程或活動、學校安排至職場體驗或見習等收穫與未來展望。 ●圖文內容感動程度，具備吸引青年對職輔課程或活動的興趣。 ●文字所呈現創作理念與主題內容的表現。
創意技巧	20%	●作品切入觀點、呈現方式、敘述手法等創意表現技巧。 ●照片所呈現構圖方式、拍攝技巧，及所選照片的組合呈現效果。

九、獎勵辦法：

1. 特優 1 名：頒發獎金新台幣 1,500 元及獎狀乙只。
2. 優等 2 名：各頒發獎金新台幣 1,000 元及獎狀乙只。
3. 佳作 3 名：各頒發獎金新台幣 500 元及獎狀乙只。

十、注意事項：

(一)所使用之文字、影片與圖形請勿違反著作權法，該作品將喪失得獎資格。

(二)參賽者需簽署個人資料蒐集、處理及利用同意書、著作權約定聲明、讓與及切結書。