教育部青年發展署

115 年青年職涯輔導北區召集學校第二次聯繫會議暨 116 年職涯輔導補助計畫徵件說明會

會議手冊

主辦機關:教育部青年發展署

承辦單位:銘傳大學前程規劃處

目錄

一、議程.....1
二、115 年青年職輔推動事項.....2
三、115 年大專校院推動職涯輔導補助計畫分享-全校類.....18
四、115 年大專校院推動職涯輔導補助計畫分享-原民類.....25
五、115 年大專校院推動職涯輔導補助計畫分享-教材類.....41
六、115 年大專校院推動職涯輔導補助計畫分享-職場見習類....56
七、115 年大專校院推動職涯輔導補助計畫分享-創新類.....64

115年青年職涯輔導北區召集學校第二次聯繫會議暨116年職涯輔導補助計畫徵件說明會

時間	會議內容	主持人/分享人
9:30-10:00	報　　到	
10:00-10:10	主席&長官致詞	銘傳大學 教育部青年發展署
10:10-11:20	115 年大專校院推動職涯輔導補助計畫結案 116 年大專校院推動職涯輔導補助計畫提案	銘傳大學 王智立 處長
11:20-12:00	115 年大專校院推動職涯輔導補助計畫 分享-全校類	臺北醫學大學 羅雅玲組長
12:00-13:00	午餐暨區域交流-學校經驗分享	
13:00-13:40	115 年大專校院推動職涯輔導補助計畫 分享-原民類	大仁科技大學 謝子萱專員
13:40-14:20	115 年大專校院推動職涯輔導補助計畫 分享-教材類	輔仁大學 高玉靜副教授
14:20-14:30	休息時間	
14:30-15:10	115 年大專校院推動職涯輔導補助計畫 分享-職場見習類	實踐大學 宋玫怡副教授
15:10-15:50	115 年大專校院推動職涯輔導補助計畫 分享-創新類	長庚科技大學 林文惠副教授
15:50-16:00	綜合座談	銘傳大學 教育部青年發展署

115 年青年職輔推動事項

銘傳大學

王智立 處長



115年第二次聯繫會議

銘傳大學

王智立 處長

銘傳大學 Ming Chuan University



115年北區召集學校
業務報告



事項一

115年青年職涯輔導推動事項(北區)

115/10 → 115/12

完成

1. 115北區補助計畫徵件
2. 3月19日辦理第一次聯繫會議
3. 10月6日辦理第二次聯繫會議
4. 7月-9月辦理教案徵選
5. 5月-9月辦理補助計畫訪視

待辦理

1. 116年補助案徵件(10/8-11/4)
2. 115年度補助案結案(11/30)
3. 114學年度大專校院職涯輔導推動現況及成效調查



事項二

115年補助案結案提醒

1.成果分享會辦理前需於活動前二週函報青年署備查

2.經費執行時間：
115年11月15日止 (發票最終開立日期)

3.結案報告填報期限：
115年11月30日前於平臺上完成填報並寄出結案資料

4.公文：
紙本公文正本受文者(含附件)：銘傳大學



115年補助案結案提醒

4.結案附件：

紙本公文須包含以下附件，發文前請再次檢核確認

(1)**成果報告**（1份） ※出現浮水印顯示「草稿未完」請勿列印核章

(2)**經費收支結算表**（正本核章1式1份）

(3)**經費請撥單**(正本核章1式1份)

!!不需提供領據!!

5.注意事項：

(1)人事費如有流入/流出業務費，須填寫經費變更申請表並函至青年署變更

(2)結案各項指標未達80%，依情節得降低補助金額。

(3)補助剩餘款應按核定金額占計畫之比率繳回

(4)**經費支出明細表**列印核章**上傳至平臺**即可，正本無須寄

(用途說明請詳列活動日期、名稱、講師及參與人次)

(5)**收支結算表.結案報告.及經費請撥單請分開裝訂**，以利後續作業

(6)資料確認無誤函送寄出後，請務必登入資訊平臺點選「**送審**」

銘傳大學 Ming Chuan University



事項三

116年
大專校院推動職涯輔導補助計畫
徵件說明



目錄

壹 補助類型及原則
貳 審查標準
參 計畫作業時程
肆 經費編列、支用、結報
伍 受補助學校配合及注意事項



116年補助案

亮點新增

1.全校類補助經費上限提高至新臺幣250萬元，得配置專任助理；並可補助職輔相關國際專業證照費用。
2.職場見習可編列學生至職場所需之見習津貼及交通費(不限形式，以學校能核銷為主)
3.設備使用費可核銷AI工具費用

修正要點

1.全校類職輔相關國際專業證照新增至少3人；職場見習媒合人數提高至50人
2.職場見習類媒合學生人數提高至少50人
3.為協助受補助學校順利推動計畫，請受補助學校於3、6、9月第一週線上填報執行概況
4.教師社群調整為教職員共學社群，以擴大校內共同推動教材運用的人員範圍
5.薦送教師完成本署種子教師培訓，已完成者得選擇參與國際證照培力課程



參、補助類型 全校類

辦理目標

(1) 提升職輔單位為一級單位，建構校級職涯輔導生態系統，發展具整體性及中長程之職涯輔導推動藍圖，包含盤點職涯輔導工作推動現況及問題，規劃未來2至6年推動策略、職涯輔導推動年度目標、校內跨單位運作機制及業務分工、（曾獲本計畫全校類補助者）依據歷年計畫執行成效持續滾動修正；強化學校教職員職涯輔導專業知能，推動「大專校院學生職涯發展教材教案」內容開設（含融入）職涯輔導課程，依不同學生族群需求提供適切之職涯輔導措施，以完善學生職涯發展支持體系。

(2) 透過整合校內外資源，建構學生四年一貫職涯輔導機制，依職涯探索、職場體驗、職能養成及就業接軌等階段，於各階段職涯輔導策略、資源串接及支持措施，強化職涯發展歷程之系統性與連續性，推動全面性職涯輔導工作。

(3) 提出職場見習規劃，應以整體系統性協助學生了解職場概況及媒合進入職場；每位學生須至少有20小時培育及80小時見習。職場係指學校以外之工作場域，見習係指各種職場體驗型態，惟不包含依「專科以上學校產學合作實施辦法」辦理之實習。



銘傳大學 Ming Chuan University



參、補助類型 全校類

須由校內副校長級以上或校長指定專責一級單位主管擔任計畫主持人，以職輔單位為計畫主辦單位，統籌相關事項，結合行政、教學等單位共同規劃執行。

關鍵績效指標如下:

(1)**指定指標**:由學校自訂各指標比率、獎勵機制及辦理方式。

- ◆職涯輔導測驗評量施測率施測率
- ◆全校系（所）、學位學程已完成建置職涯發展路徑之比率。
- ◆全校至少2 學院運用本署「大專校院學生職涯發展教材」課程數、教師參與數。
- ◆全校教職員、職輔單位人員具職輔相關國際專業證照（如GCDF、CDP、CDA、CPAS、SCPC之初階、進階等國際專業證書者）、116年新增人數至少3人，及全校、職輔單位內具證照比率。
- ◆**針對參與學生進行整體計畫（含課程、活動）前後測。**





參、補助類型 全校類

關鍵績效指標如下:

(1)**指定指標 (續)**:

- **辦理全校性成果分享會至少1場次**。
- 薦送教師完成本署「大專校院職涯輔導種子教師培訓」初階及進階課程各1場次；如已完成種子教師培訓者得選擇參與本署「國際專業證照培力課程」。
- 成立共學社群，組成人數原則為5名以上教職員，推舉1人擔任社群召集人，至少辦理3次會議。
- **成功媒合學生至校外職場見習至少50人**。
- 向學生宣傳推廣本署可供學生申請之計畫資源至少1場次。
- 發布計畫成效對外新聞稿至少1則(對外媒體，不能學校平台)

(2)**自訂指標**:

- 由學校自訂指標及其比率，須包含產出型指標（如參與人數、辦理場次等）及成果型指標（如計畫效益、影響等）。





參、補助類型 職場見習類

辦理目標

以整體系統性協助學生了解職場概況及媒合進入職場；每位學生須至少有20小時 培育及80小時見習。職場係指學校以外之工作場域，見習係指各種職場體驗型態，惟不包含依「專科以上學校產學合作實施辦法」辦理之實習。





參、補助類型 職場見習類

須由校內行政單位或教學單位，結合職輔單位為計畫主辦單位與共同辦理單位，並設定計畫主持人。

關鍵績效指標如下:

(1)**指定指標**

- ◆每位學生參與職涯輔導課程及活動至少20小時，並至校外職場見習至少80小時，每案須成功媒合學生至校外職場見習至少50人。
- ◆**針對參與學生進行整體計畫（含課程、活動）前後測。**
- ◆辦理具擴散性成果分享會至少1 場次。
- ◆薦送教師完成本署「大專校院職涯輔導種子教師培訓」初階或進階課程1場次；如已完成種子教師培訓者得選擇參與本署「國際專業證照培力課程」。
- ◆ 成立共學社群，3名以上教職員，推舉1人擔任社群召集人，至少辦理3次會議。

(2)**自訂指標**:

- ◆運用本署編撰大專校院學生職涯發展教材及教案規劃之職輔課程或活動數。
- ◆由學校自訂指標及其比率，須包含產出型指標（如參與人數、辦理場次等）及成果型指標（如計畫效益、影響等）。。





參、補助類型 創新類

辦理目標

因應人工智慧（AI）發展趨勢，建立結合 AI 應用之職涯教學與輔導實驗項目，透過職涯探索、職能盤點、履歷健檢、模擬面試及職場情境應用等多元方式，提升學生 AI 應用能力、職涯規劃能力及未來就業競爭力，並補助學生運用AI工具，以培養因應未來工作世界變遷之職涯韌性與前瞻思維。

納入學生協作機制，如學生共同參與創意發想、方案規劃、執行反饋等過程，以學生為主體，兼顧學生職涯發展需求及學校職涯輔導專業，規劃相應之創新職輔策略及作法。





參、補助類型 — 創新類

須由校內職輔單位、通識中心或系所（院）為計畫主辦單位，並設定計畫主持人。

關鍵績效指標如下:

(1)**指定指標**

- **針對參與學生進行整體計畫（含課程、活動）前後測。**
- 辦理具擴散性成果分享會至少1場次。
- 薦送教師完成本署「大專校院職涯輔導種子教師培訓」初階或進階課程1場次；如已完成種子教師培訓者得選擇參與本署「國際專業證照培力課程」。
- 成立共學社群，組成人數原則為3名以上教職員，推舉1人擔任社群召集人，至少辦理3次會議

(2)**自訂指標**:

- 運用本署編撰大專校院學生職涯發展教材教案規劃之職輔課程或活動數。
- 由學校自訂指標及其比率，須包含產出型指標（如參與人數、辦理場次等）及成果型指標（如計畫效益、影響等）。



銘傳大學 Ming Chuan University



參、補助類型 — 教材類

辦理目標

(1)需涵蓋校內上開所提系所（院）內各年級之學生，內容以系所（院）或通識開設職涯課程，或職涯融入系所專業課程，並須運用本署編撰之大專校院學生職涯發展教材及教案為主。所規劃之職輔課程與活動須依各年級不同，安排相對應之內容。

(2)於校內推廣本署編撰之大專校院學生職涯發展教材教案，促進其他系所（院）參考運用。

(3)以本署教材為基礎，研發自製教案，主題如AI與數位職能、永續發展（SDGs）、多元公平共融（DEI）、社會情緒學習（SEL）、心理健康與職涯韌性、居住壓力與財務規劃、職場見習、學生自主學習職涯規劃、結合系所專業等。





參、補助類型 教材類

須由校內系所（院）、通識中心等教學單位以及職輔單位為計畫主辦單位與共同辦理單位，並設定計畫主持人。

關鍵績效指標如下:

(1)**指定指標**

- 上開所提系所（院）運用本署教材之課程數。
- **針對參與學生進行整體計畫（含課程、活動）前後測。**
- 辦理具擴散性成果分享會，並於活動前2週函報本署備查。
- 以本署「大專校院學生職涯發展教材」為基礎研發自製教案1案。
- 薦送教師完成本署「大專校院職涯輔導種子教師培訓」初階或進階課程各1場次；如已完成種子教師培訓者得選擇參與本署「國際專業證照培力課程」。
- 成立共學社群，組成人數原則為3名以上教職員，推舉1人擔任社群召集人，至少辦理3次會議。

(2)**自訂指標**:

- 由學校自訂指標及其比率，須包含產出型指標（如參與人數、辦理場次等）及成果型指標（如計畫效益、影響等）。



銘傳大學 Ming Chuan University



參、補助類型 原住民族類

辦理目標

原資中心於辦理原住民學生相關事務時，就職涯發展部分，調查蒐集校內原住民學生之需求及諮詢原住民族委員會就業服務辦公室建議，以規劃相應之職輔策略及作法，並請職輔中心提供職涯諮詢講師、職涯課程、職輔活動、產業參訪、就業博覽會等相關服務之協助；提供原住民學生赴部落原鄉體驗或服務的機會，進而提升其未來畢業後留鄉發展之可能性。





參、補助類型 — 原住民族類

（與原住民族委員會共同辦理）須由校內一級主管以上擔任計畫主持人，以原資中心或職輔中心為主辦單位及共同辦理單位

關鍵績效指標如下:

(1)**指定指標**

- 全校原住民學生職涯輔導測驗評量施測率達80%，並依受測學生需求提供諮商輔導。
- 針對參與學生進行整體計畫（含課程、活動）前後測。
- 辦理具擴散性成果分享會至少1 場次，。
- 薦送教師完成本署「大專校院職涯輔導種子教師培訓」初階或進階課程1場次；種子教師培訓者得選擇參與本署「國際專業證照培力課程」。
- 成立共學社群，組成人數原則為3名以上教職員，推舉1人擔任社群召集人，至少辦理3次會議

(2)**自訂指標**:

- 運用本署編撰大專校院學生職涯發展教材教案規劃之職輔課程或活動數。
- 由學校自訂指標及其比率，須包含產出型指標（如參與人數、辦理場次等）及成果型指標（如計畫效益、影響等）。





參、補助原則

全校類

250 萬元

得編列專任行政助理1人或兼任行政助理數人，其他各類得編列兼任行政助理1人。

職場見習類

每案補助上限 40 萬元

創新類

每案補助上限 40 萬元

教材類

每案補助上限 40 萬元

原住民族類

每案補助上限 40 萬元





肆、計畫作業時程

作業須知公告
9/24

線上提案作業
10/8
'
11/4

公告
受補助名單
12月

修正計畫書
請領第一期款
公告日起至116年
1/8

計畫執行期間 116年
1/1-11/15

結案請領第二期款
執行完成後1個月內
不得晚於116年11月30日



伍、審查標準 申請與審查及公告

- **115年10月8日至11月4日下午5點**於青年職涯輔導資訊平臺（https://mycareer.yda.gov.tw，下稱職輔平臺）**線上提案**
- 由各區召集學校受理區域內學校申請案件、初審、諮詢服務等事宜
  - 北區：基隆市、新北市、臺北市、桃園市、宜蘭縣、花蓮縣、連江縣
  - 中區：新竹市、新竹縣、苗栗縣、臺中市、南投縣、彰化縣、雲林縣
  - 南區：嘉義縣、嘉義市、臺南市、高雄市、屏東縣、臺東縣、澎湖縣、金門縣
- 提案申請內容不符合規定、表件欠缺或逾期申請等，不列入複審
- 提案學校經召集學校通知補正資料，於**1個工作日**內至職輔平臺補正，逾期未完成，不列入複審



伍、審查標準

1.教育部青年發展署邀請專家學者，組成審查小組進行線上複審並遴選部分案件進入決審

2.各類通過書面複審案件者須出席簡報複審會議（暫訂115年11月下旬至12月上旬，全校類實體會議為原則， 職場見習類、創新類、教材類及原住民族類將視情形另行通知。



伍、審查標準 審查重點

審查項目	審查重點	比重
規劃與執行	1. 依各校特色，規劃自身多元目標，訂定優勢重點發展的面向。 2. 連結校內外資源之具體措施，預定達成目標明確適當。 3. 企劃內容具體完整合宜具啟發性，包含符合參與對象的需求、因應產業發展趨勢、納入學生協作機制、成立職輔共學社群等。 4. 企劃構思的新穎性、開創性及特色性。 5. (全校類) 建構全校職涯輔導生態系統，整合校內外職涯輔導資源，發展具整體性、系統性及永續性的職涯輔導推動藍圖，建立跨單位合作與資源共享機制，完善學生職涯發展支持體系。 (職場見習類) 強化職場見習整體規劃，以系統性方式串聯職涯探索、職場見習及就業媒合，協助學生瞭解職場。 (創新類) 建立 AI 賦能職涯發展實驗場域，引導學生運用AI 進行職涯規劃、產業資訊分析及求職準備，並透過學生協作模式作為職涯輔導推動參考。 (教材類) 運用本署「大專校院學生職涯發展教材」融入各系所職涯課程及活動，並依校系特色及學生需求研發自製教案，建立教材應用、教學實施及成效回饋機制，提升職涯教學品質與學習成效。 (原住民族類)針對原住民學生需求，進行適性化職涯輔導。	50%
品管與績效	1.辦理期程規劃、績效評估與管控。 2.強化計畫成果擴散與推廣機制，辦理成果展、發布新聞稿及運用社群媒體宣傳外，另可透過跨院系、跨行政單位及校級推動。	30%
經費編列	經費項目及分配之合理性	20%



陸、經費編列、支用、結報

補助業務費部分項目
(下頁說明)

不補助行政管理費、資本門及出國計畫等費用

獲補助經費支用之期間為
116年1月1日（或公告日起）至116年11月15日



補助人事費項目

專任行政助理
※限全校類

兼任行政助理費
月薪資4,000 元至 6,000 元
總額上限為總經費之5%

人事費應併入所得並請受補助學校代扣繳稅款。
1.全校類計畫得編列專任行政助理1人或兼任行政助理數人，其他各類得編列兼任行政助理1人。
2. 兼任行政助理之聘用，應依各單位人員進用辦法進用與管理。
3. 人事費所需費用含薪資、退休金、保險及其他依法應給予項目。
4. 本項經費除經本署同意者或依法令規定調增相關費用致不敷使用者外，不得流入；除情況特殊者，所需經費占總經費之比率以不超過50%為原則。
5. 研究生兼職應按各校訂定之兼職規定辦理。



補助業務費項目

※設備使用費、短程車資以及雜支取消5%限制

- 主持費 引言費 出席費（上限2,500元/次）
- 諮詢費 輔導費 指導費（上限2,500元/次）
- 印刷費
- 保險費
- 場地使用費
- 設備使用費
- 材料費
- 國內旅費 運費 短程車資
- 見習薪資（全校類及職場見習類計畫得編列）
- 教育訓練費（限全校類上限200,000元）
- 資料蒐集費（全校類上限40,000元 其餘類別上限20,000元）
- 工作費
- 工讀費
- 講座鐘點費
- 稿費
- 臨時人員勞健保及勞工退休金
- 競賽獎勵金（每場上限20,000元 至多3場次）
- 全民健保補充保費
- 雜支
- 膳宿費（每日住宿費上限平日為3,500元，假日4,500 午、晚餐便當及茶點額度自訂， 每人每日上限1,000元。）





陸、經費編列、支用、結報

補助案各期經費請領**超過**最後請領期限未來函者 → 通知限期改善

結案所列**績效未達85%**等未依補助計畫辦理情形 → 依情節 降低補助金額、撤銷補助資格 繳回尚未執行或全部之經費





柒、受補助學校配合及注意事項

一、受補助學校請於3、6、9月第一週線上填報執行概況；青年署並視需要安排訪視，學校應配合提供相關資料;執行期間如有計畫規劃、課程活動、教材運用或成果呈現等諮詢需求，可透過召集學校申請專家學者提供協助。

二、受補助學校應將計畫產出之資料、案例、照片及影音等納入成果報告，並無償授權青年署不限時間、地域及方式使用，且同意不行使著作人格權；學校並應確保相關資料無侵害他人著作權或其他權利，如有侵害，應自行負法律責任。

三、於校內或受邀至他校分享，協助推廣職輔推動經驗。

四、辦理計畫之手冊、活動布條、海報或宣導品等，須加註指導機關為「教育部青年發展署」。

銘傳大學 Ming Chuan University



Q&A

115 年大專校院推動職涯輔導補助計畫分享-全校類

臺北醫學大學

羅雅玲 組長



大專校院推動職涯輔導補助計畫

「全校類」計畫撰寫與執行經驗分享

臺北醫學大學 學生事務處生涯發展與就業服務組

羅雅玲組長

2026.10.06

重視不要輕忽KPI –第一年未通過的省思

精準對策：針對首年三大不足處進行優化與精進

弱點1：教材融入扎根

擴大課程覆蓋率

- 盤點課程
- 宣導教材

弱點2：證照人數經營

專業證照增長計畫

- 獎勵制度
- 留意對學生事務相對熱情者
- 獲職輔證照者經驗分享

弱點3：教師社群運作

深化社群實質運作

- 正式立案
- 強化社群

關鍵期程：從提案到結案 (以下為116年提案時程)

11月下旬或12月上旬
複審
(實體)

115/10
線上提案作業
(10/8-11/4)

115/12下旬
公告補助名單
修正計畫書

116/01-116/11/15
計畫執行期間

116/11
結案核銷作業
(11/30前)

補助範圍：學生與教職輔人員

協助學生職涯發展 協助學生職涯發展，如自我探索、職場能力及態度的培養、職場體驗、求職技巧、開設職涯輔導課程或將職涯輔導融入課程，及其他有助發展職涯之相關規劃。。

協助系所教職員、職輔人員協助系所教師、職涯導師及職涯輔導單 位人員依循本署「大專校院學生職涯發展教材教案」提升知能，如職涯輔導技巧、了解產業趨勢與就業環境、資源結合運用，及其他有助提升職涯輔導知能之相關規劃。



規劃重點：創新、整合與社群

多元創意原則

辦理形式以「多元整合、活潑且具創意」為原則進行規劃。透過新穎的職輔策略，提高學生與教職員的參與動機，使職輔工作不再僵化。

教材與資源串聯

依循署編職涯發展教材內容，整合校內外、民間團體及企業資源。鼓勵開設職涯輔導課程（含微學分）或將概念融入專業課程，發揮資源綜效。

職輔專業社群

成立「教師職涯輔導專業學習社群」，由熟稔教材之教師帶領新進教師，了解教材運用並銜接種子教師培訓，建立校內職輔傳承機制。

3大主軸	7大主題
職涯優勢學習	主題1：發掘優勢 主題2：提升優勢
職涯進路準備	主題3：體察職業運作 主題4：展現個人競爭力 主題5：掌握職場社會化
職涯籌劃實踐	主題6：打造希望感 主題7：提升實踐力

教育部青年發展署大專校院學生職涯發展教材

主軸	主題	內涵單元
職涯優勢學習	發掘優勢	梳理高峰經驗、發掘志趣熱情、掌握才幹資產、打造個人特色
	提升優勢	多元學習經驗、提升才幹之道_看見變化、提升才幹之道_學習策略、檢視今日學習、影務學習開展生涯
職涯進路準備	體察職業運作	職業視窗六宮格、職涯焦點人物誌、三創打開新視界、國際移動拓展職涯
	展現個人競爭力	開創未來工作、統整理想現實、求職與自我行銷、求職新法 show 大亮點
	掌握職場社會化	角色脫離-進入職場、職場守護與抑衝、職場社會化_新人功課、職場社會化_高效習慣、職場互動眼勢行、職場減壓沒煩惱
職涯籌劃實踐	打造希望感	圓滿人生怎麼過、SMART 視劃個人發展、打造未來願景_勾勒圖像、我的人生製片師、籌劃圓夢行動
	提升實踐力	盤點實踐資產、享受意外變動、落實實踐之道_回歸初心、落實實踐之道_衝突對話、延伸實踐經驗_製作圓滿、延伸實踐經驗_展望未來

全校類：建構整體職涯輔導生態系統

行政統合：須由副校長級以上，或校長指定專責一級主管擔任主持人，以職輔單位為計畫主辦單位，統籌全校行政與教學單位共同規劃執行。

三大目標

★建構職涯輔導生態系統，發展學校職涯輔導推動藍圖

★整合校內外資源在學生不同的職輔階段

★(必要)

至少20小時職輔培育＋80小時見習

(不包含專科以上學校產學合作實施辦法辦理之實習)

具深度、廣度→全校類

(1)提升職輔單位為一級單位，建構校級職涯輔導生態系統，發展具整體性及中長程之職涯輔導推動藍圖，包含盤點職涯輔導工作推動現況及問題，規劃未來2至6年推動策略、職涯輔導推動年度目標、校內跨單位運作機制及業務分工、(曾獲本計畫全校類補助者)依據歷年計畫執行成效持續滾動修正；強化學校教職員職涯輔導專業知能，推動「大專校院學生職涯發展教材教案」內容開設（含融入）職涯輔導課程，依不同學生族群需求提供適切之職涯輔導措施，以完善學生職涯發展支持體系。

(2)透過整合校內外資源，建構學生四年一貫職涯輔導機制，依職涯探索、職場體驗、職能養成及就業接軌等階段，於各階段職涯輔導策略、資源串接及支持措施，強化職涯發展歷程之系統性與連續性，推動全面性職涯輔導工作。

(3)提出職場見習規劃，應以整體系統性協助學生了解職場概況及媒合進入職場；每位學生須至少有 20 小時培育及 80 小時見習。職場係指學校以外之工作場域，見習係指各種職場體驗型態，惟**不包含依「專科以上學校產學合作實施辦法」辦理之實習**。

關鍵指標:指定指標

A. 學生參與職輔測驗評量施測率：如 UCAN、CCN、CPAS、CVHS 等，需自訂施測率。

→既有的UCAN前後施測、測驗解釋

B. 職涯發展路徑建置比率：全校系所應完成建置。須含職業領域、具體職業名稱、建議修讀課程、所需共同及專業職能等內涵。

→運用畢流等學生調查結果進行滾動調整

C. 教材運用規模：全校至少 2 學院運用本署教材之課程數、教師參與數。

→教師社群、種子教師、導師活動、他校具經驗師長分享、校級會議持續宣傳招募

D. 職輔相關專業證照機制：含教職員、職輔人員具 GCDF、CDA、CPAS、CVHS、SCPC 之獎勵機制、新增人數及證照比率。116年至少新增3名

→以一學系一師長為目標，透過分享擴散

E. 計畫效益前後測：針對參與學生進行整體計畫（含課程、活動）前後測，了解其對職涯發展之幫助與滿意度。

→由職輔單位加入，引導該活動/課程進行前後測

關鍵指標：指定指標

F. 全校性成果分享會：辦理至少 1 場次，須於活動前 2 週函報本署備查。

→動靜態展、校內師生、校外單位共襄盛舉

G. 薦送教師參加種子培訓：完成本署「職涯輔導種子教師培訓」初階及進階課程各 1 場次。如完成初進階培訓得參加屬國際專業證照培力課程

→初階數名、進階1-2名，持續跟進

H. 成立共學社群：人數原則為 5 名以上教職員，推舉召集人，至少辦理 3 次會議、活動或聚會，協助成員了解教材及運用。

I. 職場見習：每位學生參與職輔課程/活動至少 20 小時，校外職場見習至少 80 小時，每案須成功媒合至少 50 人。

→獎勵金、學務股長宣導、勞權&職場禮儀、無學分實習、公部門見實習...

J. 宣導推廣青年發展署資源：辦理至少1場次學生向青年發展署申請之計畫資源。

→百億圓夢計畫、青年志工服務、教育優先區等

K. 發布計畫成效對外新聞稿：至少一則。

自訂指標與績效管理要求

自訂指標之構成

- 產出型指標：如參與人次數、辦理場次等。
- 成果型指標：如計畫效益、影響等。







結案考核關鍵

- 指標達成率：整體參與人次、關鍵績效指標未達 85% 者，依情節得降低補助金額、撤銷其補助資格。
- 無合理原因未依補助計畫辦理、未達目標績效或違反本須知規定情事者，本署將通知限期改善，依情節得降低補助金額、撤銷其補助資格、或要求繳回尚未執行或全部之經費，並列入未來補助與否之參據。

全校類職涯輔導推動之經驗分享

師資專業賦能

定期舉辦導師研習，推動教材融入專業課程；分享校務研究成果及種子教師/獲職輔證照教師學生輔導經驗，提升學生輔導經驗擴散。

全人職涯服務

具廣度服務：結合業師輔導、職能提升及新生註冊活動，確保職輔資源覆蓋全校學生，建立職涯發展的重要意識。

數據驅動治理

深耕校務研究 (IR)，穩定 UCAN、畢流調查、雇主調查等，將數據轉化為具體的輔導與決策建議。

跨域行政綜效

跨單位合作：串連通識教育中心(新生課程)與教資中心(UCAN+ 課程獎勵金)，並定期於校級會議展示整體執行成果。

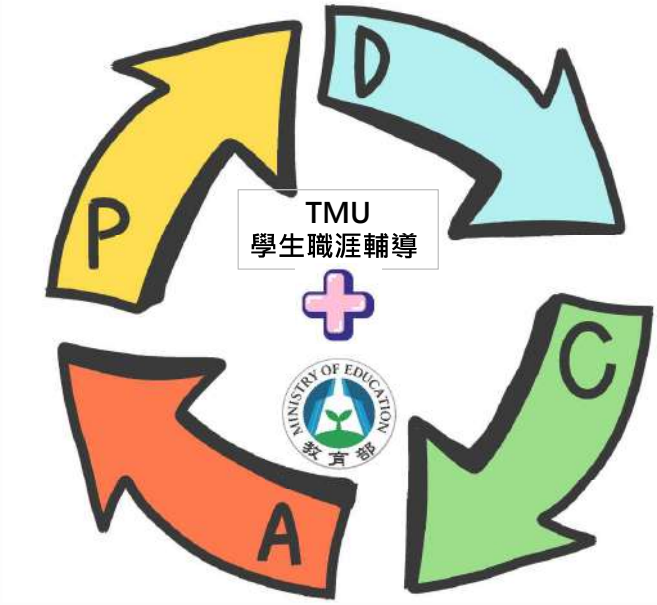
系所對接深耕

具深度推動：與各系主管、秘書保持良好互動，定期召開合作推動說明會，推動系所個別化、適性化之職輔活動。

多元資源鏈結

積極爭取並整合外部政府資源（教育部、勞動部、臺北市政府），建立產官學研資源共構圈，極大化輔導能見度。

未來北醫的職涯輔導



EX.【職涯證照師資的加入】
學生背景、諮詢議題→優化學系個別化職輔策略

EX.【教材+融入課程】
共同深化各年級不同階段的的職輔策略

未來持續深化方向：
★每個月的副校長會議督導/追蹤(校、師)
★適時在校級會議曝光(校、師)
★持續個別化學系職涯輔導(師、生)
★獲職輔證照師長的分享與擴散效應(師)
★校務研究議題(校)

謝謝聆聽!!

Q & A

115 年大專校院推動職涯輔導補助計畫分享-原民類

大仁科技大學

謝子萱 專員

教育部
青年發展署
Youth Development Administration
Ministry of Education

大專校院推動職涯輔導補助計畫

原力扎根・職涯永續

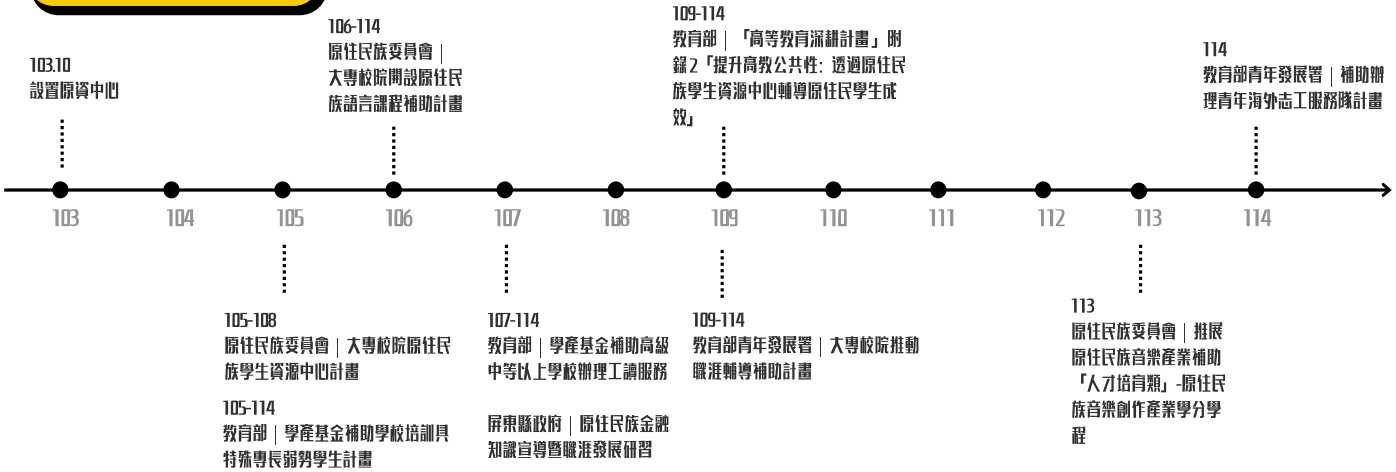
計畫類型:原住民族類

分享內容

01 計畫歷程
02 計畫執行亮點
03 計畫成果
04 結語

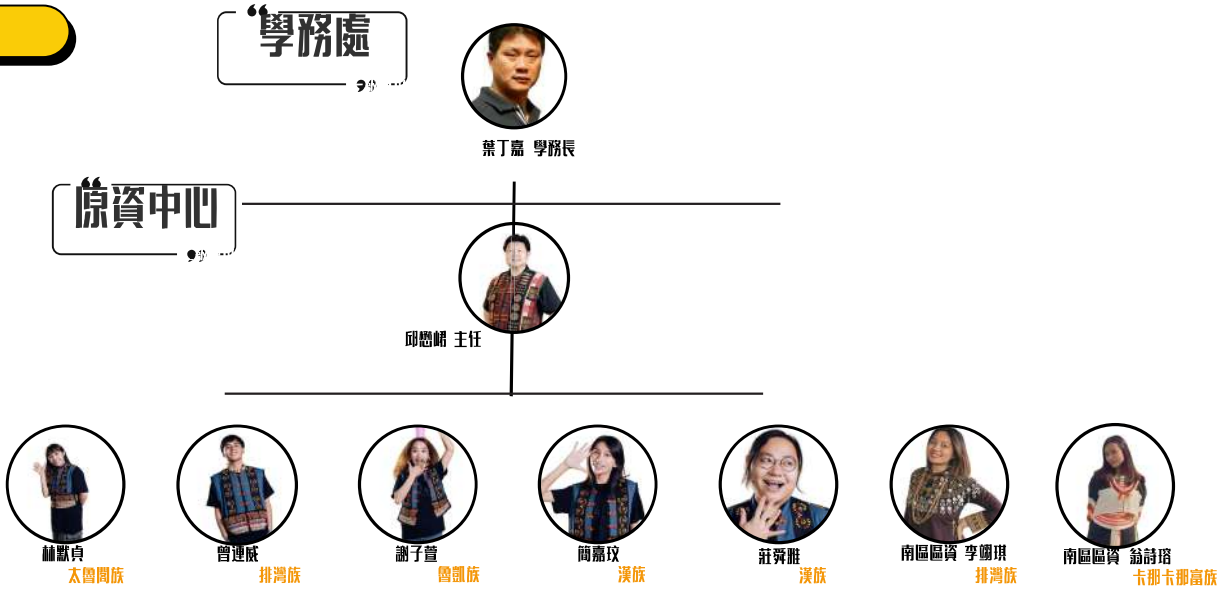
原資中心簡介

成立脈絡

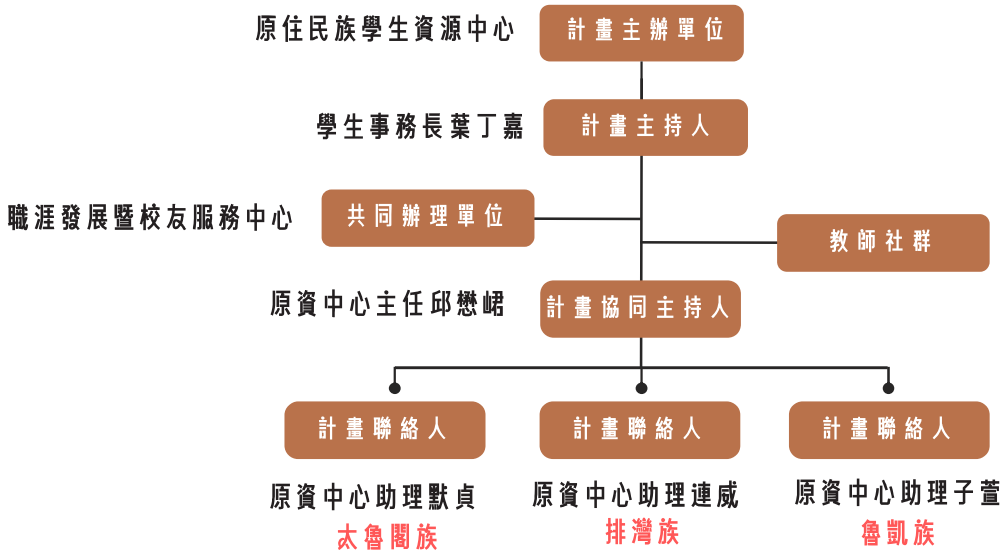


原資中心簡介

組織架構



計畫組織架構



社工系陳耀芳老師
社工系黃棋傲老師
社工系何蘼萩老師
社工系黃曉薇老師
寵美系李育儒老師
寵美系陳晴惠老師
幼保系李翰林老師
藥學系周宏璋老師
藥學系賴美州老師

原資中心簡介

業務範疇

1 行政業務

- E化原住民學生基本資料庫
- 原住民學雜費減免
- 原民會獎助學金
- 提供一站式服務

2 空間規劃

- 提升原民文化能見度
- 原民意象裝置及擺設
- 原住民族文化實踐場域
- 設備及族服資源共享

3 課業學習

- 開設證照輔導課程
- 開設特色課程

4 生活陪伴

- 辦理成長團體活動
- 推播校園宣導事宜
- 原住民社團活動

5 職涯發展

- 辦理職涯相關講座
- 辦理職場/產業參訪
- 輔導學生參與人才培育相關計畫

6 全民原教

- 強化教職員工生之文化敏感度
- 提升校內原民議題的察覺與討論

計畫歷程

2020年
部落共學營
返鄉服務
原青論壇
文化產業講座

2021年
潛水證照班(初階)
職涯講座
部落產業參訪
部落共學營
返鄉服務

2022年
潛水證照班(初階)
潛水證照班(進階)
職涯講座
部落共學營
返鄉服務

2023年
CPR證照
部落共學營
職涯講座
企業參訪
原民技藝研習
成果分享

2024年
潛水證照班
職涯講座
原住民文創競賽
返鄉服務
成果展

2025年
潛水證照班
職涯探索營
教師輔導團
返鄉服務
成果展

2026年
潛水證照班
職涯探索營
教師輔導團
返鄉服務
海外志工服務

計畫執行亮點



職涯面----------

職涯講座、職涯探索、就業輔導、就業機會

技能面----------

證照輔導、專業能力、專長培養、跨域學習

永續面----------

返鄉服務、永續共好、地方創生

文化面----------

文化體驗、產業參訪、技藝課程










計畫目的:

為使大專校院青年關切原民文化串聯職能發展

透過南區各校原住民族學生資源中心與原住民族學社團參與，藉由專業職涯諮商師引導學生探尋職能性向，以利未來職涯方向之規劃；並與就服單位、原民企業及社區發展協會連結讓青年們深入在地瞭解就業市場的趨勢及文化產業體驗，幫助學生職涯探索及職場適應等目的。



文化園區職涯探索營

走進文化園區，看見職涯

「從看文化，到看見工作，再到看見自己的可能。」

我們希望學生在文化園區裡開始思考三件事情

第一，這裡有什麼文化？

第二，這些文化需要什麼樣的人來工作？

第三，我自己的專業，有沒有可能和它產生連結







文化園區職涯探索營



學生帶走甚麼？



不是只有：
「我今天去了一個地方。」

而是：
原來文化也可以
是一種職涯

文化體驗



職涯探索



職場連結



原住民文化園區｜職涯探索

當學生走進文化場域，職涯就不再只存在於講座裡而是變成可以看見、可以接觸、可以想像的未來

原住民委員就業服務合作辦理





園區職人工作體驗

部落職人PODCAST



學生回饋



文化園區

對於自己的未來有很多害怕失敗、不敢嘗試的想法
但這三天的課程讓我去思考了很多
「勇於嘗試，不要害怕失敗」
「我們還很年輕，還有犯錯的機會」
這兩句話讓我開始思考我是不是可以對自己放寬心一點
告訴自己犯錯沒關係、失敗沒關係
只要勇敢踏出第一步，那就是進步的開始～
(矮頂 我還是有認真上課的啦)



文化園區

第一次走進舞者的後台，讓我真正看見舞台之外的另一個世界，原來園區裡除了舞者，還有許多人投入文化傳承、行政、導覽、服裝、音樂及活動企劃等工作，這次實際接觸讓我開始思考自己未來可以發展的能力與工作選擇。



這次參訪是我第一次接觸園區的幕後工作，讓我發現原來一個活動的完成，需要很多不同的人一起合作，從行政、活動安排到文化推廣，每個工作都有不同的任務，也需要不同的能力。





部落，只是生活的地方嗎？

文樂部落產業參訪

走進部落 → 認識部落 → 看見職涯可能 → 思考自己的未來





- 部落青年如何選擇自己的工作!!
- 青年返鄉後從事哪些工作~~
- 在地有哪些職涯發展機會!!
- 部落生活與工作的關係!!
- 自己的專業如何與部落連結!!
- 未來是否有返鄉發展的可能!!

- 部落不只是文化體驗的地方，也是一個真實的工作場域。
- 透過看見部落青年，學生開始看見不同的職涯選擇。
- 透過參與與嘗試，學生慢慢發現自己的能力與可能。

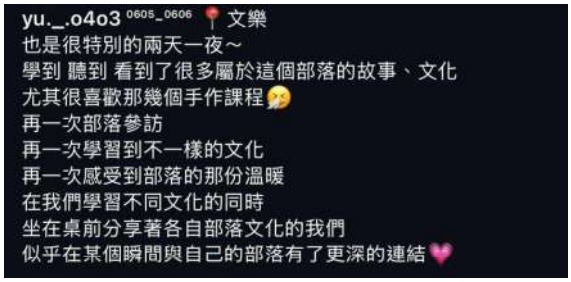




學生回饋



文樂部落





文樂部落

印象最深的是得陸哥帶我們實際走在部落認識部落因為第一天因為天氣關係只能在聚會所上課，但隔天實際走在部落感受到部落的文化實際看到第一天聽到的祖靈石，看到獵人家的山羌頭骨，感受到部落大家的溫暖。



文樂部落

在這次活動我學習到了勇於表達自己的想法，因為自己在有外人的情況下會不敢表達自己的想法但有這場活動我敢在大家面前介紹自己，分享自己的想法，雖然還是會害怕但會更輕易突破自己的瓶頸



文樂部落

印象最深的是得陸哥帶我們實際走在部落認識部落，因為第一天因為天氣關係只能在聚會所上課，但隔天實際走在部落感受到部落的文化，實際看到第一天聽到的祖靈石，看到獵人家的山羌頭骨，感受到部落大家的溫暖。



蘭嶼返鄉服務

- 當學生真正走進蘭嶼，看到的就不只是觀光客眼中的蘭嶼
- 他會開始接觸部落生活、在地文化，也會看見地方實際的需求





蘭嶼返鄉服務

返鄉，不只是去到部落服務，

而是看見家鄉的需要，也看見自己的可能。











學生回饋

蘭嶼

我很喜歡這次活動安排的每一堂課程，每個活動都讓我收穫很多。這是我第一次登上蘭嶼，在來之前，對這座島的認識大多來自書籍和影片。 這五天以非原住民族的身分參與活動，讓我有機會認識許多原住民朋友，真的覺得很開心大家都非常親切，也很願意分享自己的文化、生活經驗與想法，彼此之間也會互相協助，讓整個團隊充滿凝聚力與溫暖。 透過這次課程，我不只是學習到蘭嶼的文化與知識，更重新認識了人與土地、人與人之間的連結。對我來說，這五天就像一場奇幻而珍貴的旅程，留下了許多美好的回憶。

我覺得這是很難得可貴和值得讓人學習的。在這最大的收穫除了認識到蘭嶼的文化外，還收穫到滿滿的人情味，這裡的人一個比個熱情，都會很主動的聊天示好，讓我們這群外地的朋友們不會感到尷尬和排外，反倒是覺得很自在很像回到自己的部落那樣自然，而且因為這次活動是有很多不同學校的學生參與，也讓我認識到更多優秀有想法的人，尤其是在小組反思時，在那個時候可以聽到很多不一樣但卻很有深度的想法與見解，這樣的對談除了能夠交流、認識彼此外，還能夠有很多不同層面的思想可以學習。

職涯諮詢

「走出去」到「走回自己」



職涯諮詢

走回學生自己







職涯諮詢不是替學生決定：

✕「你應該做這個」

而是陪學生整理：

○「你真正想要的是什麼？」

○「你有哪些能力？」

○「你有哪些資源？」

○「下一步可以怎麼走？」

原力扎根，不只是扎根土地
也是扎根自己；職涯永續
也不只是找到工作
而是找到一個自己願意走下去的方向。

原力扎根．職涯永續

看見自己
走進部落
連結文化
探索職涯
找到方向

走出去，看見更多可能，走回來，找到自己的位置





Q&A結語

謝謝聆聽

敬請指教

115 年大專校院推動職涯輔導補助計畫分享-教材類

輔仁大學

高玉靜 副教授

從數據到故事：以心理學專業導向的生涯韌性發展教材開發與應用

輔仁大學心理系
高玉靜

教育部青年發展署
Youth Development Administration, Ministry of Education

教材類具體績效指標





計畫執行狀況

執行狀況概要

職涯講座3場次	已於5/13, 5/15, 5/22完成
職涯發展教材融入課程	完成2門課，共4案教材
教師社群活動3場次	已於4/1, 5/7 & 6/5 完成 (初階工作坊有3名社群教師參與、進階工作坊有2名社群教師參與)
成果展	6/10上午9:00-14:00 舉行
青年署全國大專院職涯輔導學生心得競賽	3名大學生完成投稿
經費執行率	95.70%

課程活動
職涯講座3場次



調查時間	前測：2026-05-12至2026-05-13	後測：2026-05-13至2026-05-14	區間：2026-05-12至2026-05-14	
填答人次	前測：男:21　女:45　總人次:66	後測：男:12　女:39　總人次:51	加總：男:33　女:84　總人次:117	
身分別	前測：一般:56　原民:4　客家:1 新住民:1　外籍生:4	後測：一般:43　原民:3　客家:1 新住民:1　外籍生:3	加總：一般:99　原民:7　客家:2 新住民:2　外籍生:7	
題目	前測 平均值	後測 平均值	差異值	平均 滿意度
1. 我清楚了解自己的興趣與專長。	3.85	4.20	0.35	4.00
2. 我能夠辨識自己適合的職業類型或產業。	3.59	3.90	0.31	3.73
3. 我認為規劃職涯對未來發展非常重要。	4.79	4.71	-0.08	4.75
4. 我對自己的未來職涯感到有信心。	3.24	3.69	0.44	3.44
5. 我有開始規劃自己的職涯發展方向。	3.41	4.00	0.59	3.67
6. 我有具體行動來培養相關能力。	3.33	3.84	0.51	3.56



(後測)3.更能了解說要怎麼樣可以去更好的探索自己未	(後測)28.知道不是只有我一個人迷惘焦慮。還有其他
(後測)4.我更加有勇氣跨領域就業學習	(後測)29.要跨領域的學習
(後測)5.讓我知道要多探索	(後測)30.職涯選擇沒有一定對錯，也不會一次就選對
(後測)6.更了解更多關於其他職業的生涯發展	(後測)31.讓我對未來職涯探索不會太過焦慮，燃起跨
(後測)7.了解一個我不太知道但其實可以運用到心理學	(後測)32.讓我知道助人工作者不會是我的首選
(後測)9.可以更清楚知道要如何培養未來需要的能力	(後測)33.讓我對於以後找工作可以多選其他的
(後測)10.更有自信去探索，去面對自己可能比他人不足	(後測)34.對未來職涯發展有更多元的想法
(後測)11.探索更多	(後測)35.讓我對未來有更多想法
(後測)12.讓我比較不迷茫。	(後測)36.常常覺得轉換跑道是個冒險、不可行也來不
(後測)13.了解自己遇到困難的應因方式	(後測)37.知道心理系出來也有很多方向發展的學長
(後測)14.選擇職業是開啟新的大門而不是結束	(後測)38.讓我想開始多接觸不同領域，拓展視野。
(後測)15.瞭解擁有跨領域的能力與技術相當重要	(後測)39.鼓勵了我一時的挫折或些許落後同齡人並沒
(後測)16.幫助我理解跨領域學習的益處與意想不到的收	(後測)40.原來不一定要這麼焦慮
(後測)17.面對迷茫時的心態	(後測)41.了解選擇看起來很不一樣的道路的人的想
(後測)18.可以篩選出自己最沒有興趣的產業類別	(後測)42.讓自己在遇到挫折比較不會停滯不前太久，
(後測)19.增加了信心。	(後測)43.更了解心理系其實能有多元的出路
(後測)20.我覺得從興趣中創造產出，幫助連結機會。	(後測)44.我本來對我的職涯規劃感到很焦慮，我希望
(後測)21.讓我對嘗試和出錯的恐懼變小，提升我對在生	(後測)45.理解要找到興趣最為重要之外，也可以加入
(後測)22.讓我知道我的未來不受限，可以自由的挑戰自	(後測)47.不是一定要選擇此科系 也可以透過其他資源
(後測)23.了解跨域沒有極限	(後測)48.更了解跨領域的發展
(後測)24.了解不同專業如何共同打造出人生的新道路	(後測)49.跨領域學習以及工作是可行的
(後測)25.我覺得很好會好好思考自己真正興趣的東西	(後測)51.讓我想嘗試跨領域學習，進一步結合我的本



調查時間	前測：2026-05-14至2026-05-15	後測：2026-05-15至2026-05-16	區間：2026-05-14至2026-05-16	
填答人次	前測：男:13　女:23　總人次:36	後測：男:15　女:19　總人次:34	加總：男:28　女:42　總人次:70	
身分別	前測：一般:33　原民:1　客家:1　新住民:0　外籍生:1	後測：一般:32　原民:1　客家:0　新住民:0　外籍生:1	加總：一般:65　原民:2　客家:1　新住民:0　外籍生:2	
題目	前測 平均值	後測 平均值	差異值	平均 滿意度
1. 我清楚了解自己的興趣與專長。	4.00	4.38	0.38	4.19
2. 我能夠辨識自己適合的職業類型或產業。	3.89	4.32	0.43	4.10
3. 我認為規劃職涯對未來發展非常重要。	4.69	4.82	0.13	4.76
4. 我對自己的未來職涯感到有信心。	3.58	3.94	0.36	3.76
5. 我有開始規劃自己的職涯發展方向。	3.86	4.32	0.46	4.09
6. 我有具體行動來培養相關能力。	3.75	4.18	0.43	3.96



(後測)4.知道每個人心裡不同的想法
(後測)5.探討興趣與工作間的關係
(後測)6.思考興趣跟專業的結合
(後測)7.講者讓我更知道原來就算不用很有錢，很會賺錢，也可以透過幫助人的方式讓自己有目標，開心～也覺得可以在幫助
(後測)8.突然好像看到助人工作者帶來的感動跟意義
(後測)9.我從本次演講者中看到與一般認知到的工作職業不同，需要極大的熱情和愛心來克服。這是一條和大多數人不同的路
(後測)10.可以接受一些不確定性，也感覺到興趣或愛好跟金錢生活上面可能很難保持很穩定的平衡，只能盡量
(後測)11.了解非營利組織「夢想城鄉」，以及看到一份工作可以不單單只是工作，而是和人一起互相學習、成長，讓我在選擇
(後測)12.讓我更了解了助人工作者，可能需要的特質，以及可能面臨的困難
(後測)13.讓我看到更多職業
(後測)14.我了解到人與人之間的碰撞與相互影響的重要
(後測)15.講者提供了非常好的個人經歷提供我們參考 讓我更加勇敢的面對未來的困難
(後測)16.聽到有經驗的過來人找到屬於自己適合的工作，讓我充滿了信心。
(後測)17.聽到更多在無家者領域的現實面，也讓我開始思考自己是不是能對弱勢族群有所付出
(後測)18.讓我更理解助人工作者實際的工作內容與可能遇到的困難 讓我深深理解到這是一個多麼有難度的工作 不光時間上 金
(後測)19.減少因未來的不確定性而帶來的焦慮。
(後測)20.更接近了解助人者的實務場域
(後測)22.讓我學會了堅持下去的韌性，並且試著了解我到底喜歡的是什麼
(後測)23.可能會更有方向，不會那麼迷茫
(後測)24.認識到無家者的故事，與講者從藝術生轉型成助人工作者，運用自己的藝術才能發光發熱，讓我覺得，也許自己的
(後測)25.了解助人工作者的工作內容
(後測)26.探索更多
(後測)27.可以做很多的嘗試
(後測)29.對助人工作的形式有更多了解
(後測)30.學習到助人工作者的職務
(後測)31.講者講得特別好，對我的生涯具有啟發性。
(後測)32.如果在一個場所遇到挫折，可以找另一個場所或是嘗試去接觸，說不定就是你喜歡的地方。
(後測)33.給我勇氣面對不確定性
(後測)34.我對生涯的不確定性有更清楚的認識，也能比較好的去接受它。



調查時間	前測：2026-05-21至2026-05-22	後測：2026-05-22至2026-05-23	區間：2026-05-21至2026-05-23	
填答人次	前測：男:16 女:21 總人次:37	後測：男:14 女:20 總人次:34	加總：男:30 女:41 總人次:71	
身分別	前測：一般:35 原民:1 客家:0 新住民:0 外籍生:1	後測：一般:30 原民:1 客家:0 新住民:0 外籍生:3	加總：一般:65 原民:2 客家:0 新住民:0 外籍生:4	
題目	前測 平均值	後測 平均值	差異值	平均 滿意度
1. 我清楚了解自己的興趣與專長。	4.24	4.53	0.29	4.38
2. 我能夠辨識自己適合的職業類型或產業。	4.08	4.38	0.30	4.23
3. 我認為規劃職涯對未來發展非常重要。	4.73	5.06	0.33	4.89
4. 我對自己的未來職涯感到有信心。	3.89	4.00	0.11	3.94
5. 我有開始規劃自己的職涯發展方向。	3.89	4.24	0.34	4.06
6. 我有具體行動來培養相關能力。	3.97	4.15	0.17	4.06



(後測)2.演講者很有趣，讓我多理解一個職業。
(後測)3.老師親身經驗讓我們更有感覺
(後測)4.講者活潑、故事精彩，讓人很願意一直聽下去
(後測)5.講師很認真的分享，也真的對無家者是有用心的
(後測)6.謝謝朱剛勇老師的分享！
(後測)7.感覺講者在做工作的同時也都還保有自己的興趣，也很清楚自己的定位跟工作的意義。
(後測)8.看到一般人不知道的視角
(後測)9.我覺得講者帶來的專業度很夠，對於助人工作的經驗很豐富，而且在過程中也不斷地一起成長一起
(後測)10.其實自己也曾經想過設計相關專業，算是跟講者相反地選擇，但未來的事情也說不定，未來我可
(後測)11.講者的背景是設計師，很難想像能跟NGO有關聯，更無法連接至無家者，但感謝講者願意去理解
(後測)12.蠻不一樣的體驗
(後測)13.我喜歡講者敘事的方式和生活的態度。
(後測)14.演講內容很豐富，很有溫度
(後測)15.這次演講讓我認識了NGO工作者對於無家者的付出與幫助，並從分享的小故事中學習種種的人生
(後測)16.開拓我對社會的眼光
(後測)17.很高興能參與人生百味關於 對各式各樣的人與故事的分享
(後測)18.認識無家者真實的處境，打破刻板印象與標籤
(後測)19.不是助人者的眼光，是一起探究新的、美的事物的合作關係
(後測)20.社會工作者真的很偉大，很辛苦，令人佩服，感覺在做這份工作的時候接收到回饋的感覺很美好
(後測)21.聽了很多很感動的故事，特別感謝演講者
(後測)23.非常好 謝謝
(後測)24.老師好酷
(後測)25.要多想想別人的背後可能經歷了什麼，不應該隨意從他人的行為判斷他這個人
(後測)27.這次的講座讓我更能夠理解街友，他們並非如同我原先所想的遊手好閒、好吃懶做，而是各自都
(後測)29.參與這次活動後，我最大的感受是很感動。因為我看到一個本來擁有很多可能性、甚至可以賺很
(後測)30.讓我對於無家者有了更多的了解，以及對於社會工作者有了更多的認識。
(後測)31.我覺得這種為無家者服務的工作很有意義，而且我覺得演講中能有提供一個空間給無家者休息、
(後測)32.我覺得朱剛勇老師很帥氣。帥氣的部分除了他的外表很有個性之外，還有他目前的工作。除了社
(後測)33.喜歡各種不同人
(後測)34.在聽完演講後，了解了放下自己是對的、是來拯救對方的心態，才能在助人工作中看到更好的結

職涯發展教材融入課程

- 職涯發展教材融入統計學與學習心理學共2門課
- 以青年署提供之教材為基礎，自行研發系所專業課程連結職涯輔導用教材共4案

案1:我的學習高峰數據(統計學)

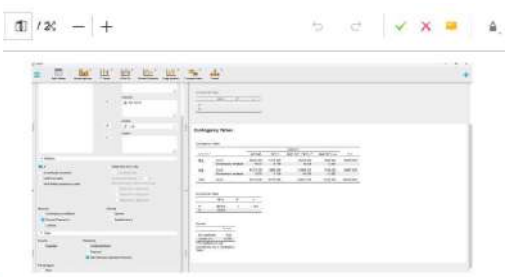


案2:心理職涯資料探勘

根據勞動部大專生就業資料庫，進行統計分析，回答以下問題(請附上統計分析報表並說明統計分析結果)

113年畢業生找到第一份工作所需時間，是否有性別差異?

	立即就業	1個月內	超過1 個月-7個月以下	超過7個月以上
	40,622	11,216	30,428	6,993
	47,351	13,959	31,609	6,148



本研究檢定**虛無假設**：畢業生性別與找到第一份工作的所需時間相互獨立。根據卡方檢定結果，**卡方值**為 380.618，**p 值 < .001**，達到統計上的顯著水準，故拒絕虛無假設。**結論**顯示，不同性別在尋職時間的分佈上存在顯著差異；觀察樣本發現，男性在「逾 3 個月以上」的人數顯著高於預期，而女性則在「1 個月內」找到工作的比例較高。

作業 6

授課教師: 高玉蓉

一名生涯諮詢專家想探究：心理系學生就業準備是否會隨著時間推移而有所不同

(T1,T2,T3 分別代表同一個班級在其大一、大二、大三時的測量點)，其蒐集到的資料如下表:

學生	T1	T2	T3
S1	40	60	50
S2	42	62	52
S3	38	58	48
S4	45	65	55
S5	41	61	51
S6	39	59	49
S7	47	67	57
S8	43	63	53

請問:

1. 請寫出虛無假設 (H0) 與對立假設 (H1)
2. 請選用JASP 軟體進行數據分析，並根據報表回答以下:
   1)F 值
   2)時間的均方值(MS time)、殘差的均方值(MS esitual)
3. 判斷顯著性（α = .05）
4. 做出統計決策（是否拒絕 H0）
5. 是否需要進行事後比較?若是，請說明事後比較的結果。
6. 結論

案3:典範人物統計化故事

主題：從《念了心理學，然後呢》看見自己的未來

一、基本資訊

請填寫你選擇的 Podcast 集數資訊：

1. 節目標題：
2. 來賓職業：
3. 主要工作內容（3-5 句）：

二、生涯故事理解

請整理來賓的生涯發展：

1. 重要轉折點：
2. 曾經遇到的困難或迷惘：
3. 關鍵決策：

三、心理特質分析

請從心理學角度分析來賓特質（至少 2 項）：

- □自我效能　請舉例說明：
- □生涯探索　請舉例說明：
- □韌性　請舉例說明：
- □不確定容忍　請舉例說明：

請比較你與來賓的相似與相異(可自行增補比較面向)：

面向	來賓	我
興趣		
能力		
困惑不確定		

五、自我量化評估（1-7 分）

請評估以下項目：

1. 我對未來方向清楚程度：
2. 我目前的生涯探索程度：
3. 我對自己做決定的信心：
4. 我對未來的焦慮程度：

六、自我解讀

根據你的分數，回答：

1. 我目前屬於哪一類型（探索型/迷惘型）：
2. 我最大的困難是：

七、數據小分析

請用自己的量化結果進行簡單自我剖析：

1. 哪些分數最高？代表什麼？
2. 哪些分數最低？代表什麼？

1. 節目標題：榮緒念了心理學，成了舞蹈動作治療實踐者

2. 來賓職業：舞蹈動作治療實踐者

3. 主要工作內容（3-5句）：透過結合身體覺察、動作媒介與口語溝通，為個案提供心理支持與治療。在紐西蘭專注於服務自閉症兒童、發展障礙者、被性侵者。

二、生涯故事理解

請整理來賓的生涯發展：

1. 重要轉折點：大一時，有幸上到身體表達與文化的課程，接觸到了舞蹈治療，種下了對舞蹈治療的種子。進入美國的Drexel University就讀創造性藝術治療，經歷了包含三天全天課程加上兩天場域實習的高強度訓練，奠定了扎實的實務基礎。

2. 曾經遇到的困難或迷惘：大學畢業時發現台灣沒有進階的舞蹈治療進修管道，礙於家裡經濟狀況無法直接出國，只好一邊當研究助理一邊準備公費留學考，結果連考三年都落榜，一度迷惘是否該向現實妥協去做工商人資相關的工作。

3. 關鍵決策：在公費留學考落榜三次後，決定直接申請美國學校，只要學校願意收，就辦理留學貸款去念書。當初的初衷就是希望把舞蹈治療帶到台灣，加上學貸壓力，畢業後毅然決定回台。當舞蹈治療接案越來越多，也較穩定，變換棄正職工作，專心在舞蹈治療上。隨作侶移居紐西蘭後，從在社區服務自閉症兒童重新開始，並於2014年起與當地同事辦理培訓，最終更促成奧克蘭大學在2019年成立舞蹈

請從心理學角度分析來賓特質（至少2項）：

- □自我效能　請舉例說明：

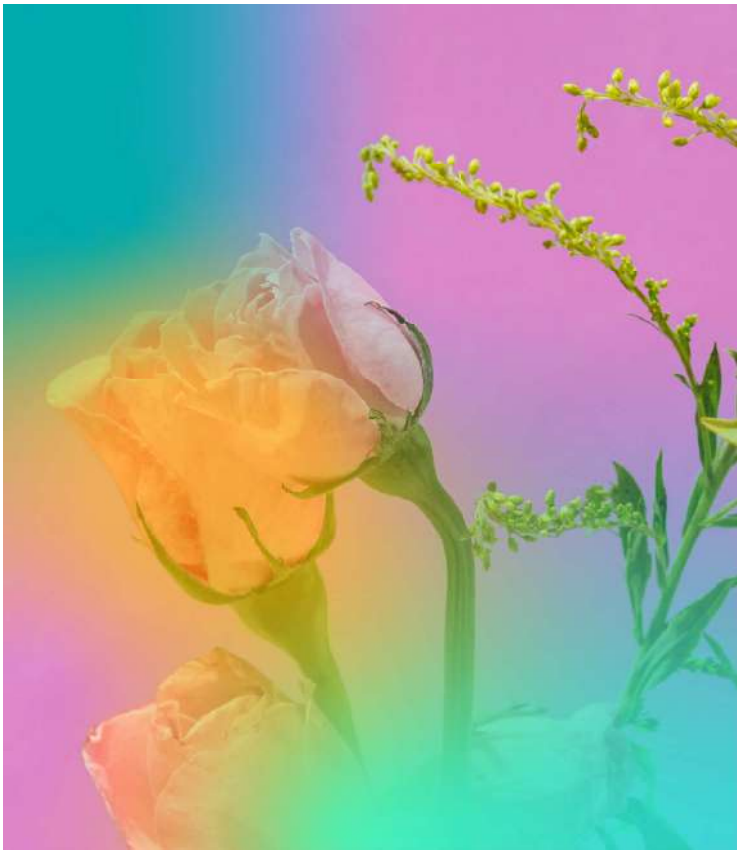
- □生涯探索　請舉例說明：榮緒也很積極在探索生涯可能性，起初對發展心理以及諮商心理都有興趣，以及在工商心理學的課業表現很好，讓他產生了信心，但隨著更加了解這些領域，發現缺乏熱情，在確立對舞蹈治療的興趣後，她主動去旁聽臨床心理系的表達性藝術治療課程，並跟著老師到處參與工作坊。後來也順利申請上美國的學校，攻讀舞蹈治療

- □韌性　請舉例說明：榮緒擁有強大的韌性，面對自己對舞蹈治療的熱愛，即使公費考三年的失敗，依然沒有放棄，而是轉變策略，選擇學貸。在工作期間，她也面臨很多困難，像是個案不受控制，對個案族群不熟悉產生自我懷疑等，但面對這些挫責，她並未逃避，而是選擇進修尋求前輩們的幫忙，把挫責轉換成同理他人的生命經驗。

案4:學習貧窮故事動畫







計畫擴散與推廣

教師社群活動

校內教師社群活動

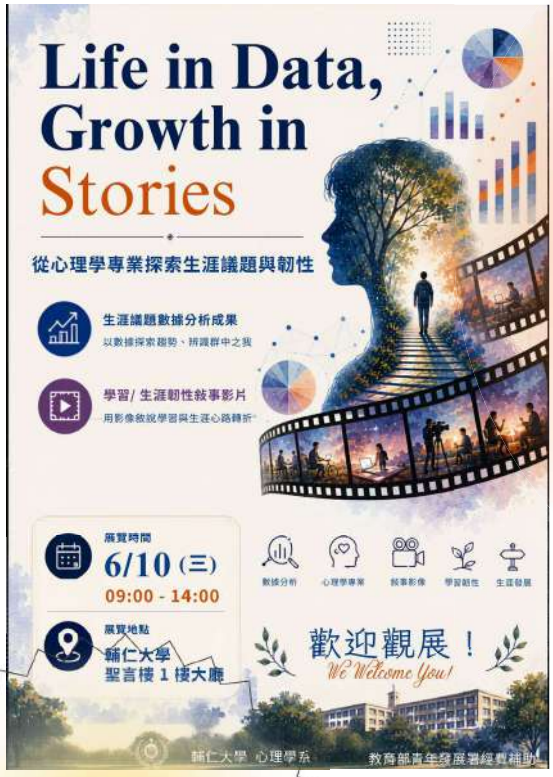
- 共5名校內教師參與社群。
- 第一次社群活動(4/1)主要說明此計畫緣起。
- 第二次社群活動(5/7)說明此計畫目前執行狀況、學生反應並與其他社群教師交流彼此的教學經驗與學生常見職涯困擾與輔導。
- 第三次社群活動(6/5)由完成初階工作坊之社群教師分享參與工作坊心得，以及交流未來提案想法。

校內教師社群活動擴散成果

- 社群教師完成本署「大專校院職涯輔導種子教師培訓」初階3名及進階課程2名

期末成果展

6/10期末成果展



6/10期末成果展





青年署全國大專院職涯輔導學生心得競賽

圖文類:
【職涯探索後，我的第一步是勇氣】

影音類:
【在神人環繞的裂縫中呼吸】
【逆光前行的足跡】

謝謝聆聽！

感謝教育部青年發展署予以計畫補助



115 年大專校院推動職涯輔導補助計畫分享-職場見習類

實踐大學

宋玫怡 副教授

從媒合到成長：
打造有感的職場見習經驗

以系統化職涯培育，串接企業媒合、見習歷程與職涯轉化

By 實踐大學　宋玫怡 副教授

06. Oct. 2026

教育部青年發展署 大專校院推動職涯輔導補助計畫

今日分享的主軸

單點活動，轉為有設計邏輯的職涯培育機制

困境	•見習推動的挑戰與突破
定位	•見習作為職涯教育的中介層
機制	•企業多階段合作
轉化	•CPAS、心理安全與差異化職涯資產

見習推動的挑戰與突破

真正的挑戰，不是辦活動，而是讓學生與企業產生價值

企業端：

有合作意願，未必有合適任務與導師

學生端：

有參與意願，未必能持續投入與誇出舒適圈

行政端：

時數、保險、文件與多方溝通增加複雜度

學術端：

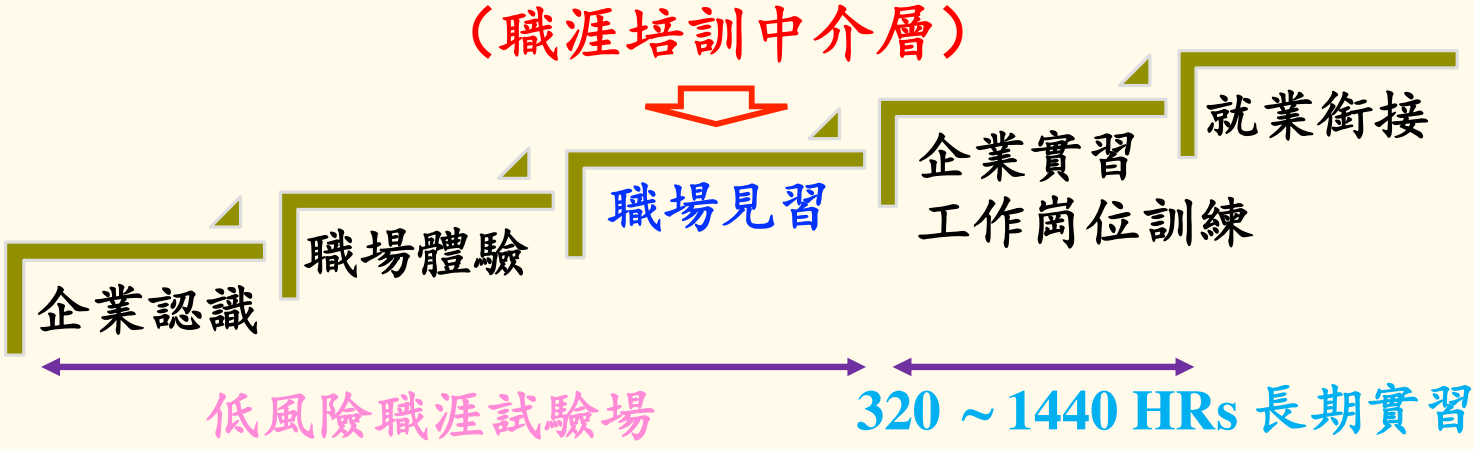
課程、體驗、見習與實習未必能自然銜接

三個關鍵落差：

找到企業≠適合學生 • 學生報名≠完成見習 • 完成時數≠職涯轉化

職涯教育轉折點 – 見習

由淺入深的職涯接觸，降低學生選擇的不確



重新定位職涯體驗

學生職涯困境，轉化為分階段介入的設計

一月到六月：一下/二下 ⇨ 七月到十月：二上/三上

企業認識

職場體驗

職場見習

企業實習
工作崗位訓練

就業銜接

大一～大二

大一～大四

大三～大四

對產業理解有限・不知道自己適合什麼・學生職涯困境・學習與職場脫節

同一企業：多階段合作

將企業關係從活動合作，升級為人才培育夥伴

企業認識

職場體驗

職場見習

企業實習
工作崗位訓練

就業銜接

一個企業， 多種接觸點；一位學生，多次驗證方向









案例一：業師、見習到實習

學習環境生態：畢業生、實習生與見習生共學







合作設計：

- 用實務場域補足課程不足
- 透過學長姐與企業導師形成支持網路
- 把單次活動轉為長期合作關係

案例二：見習成為職涯轉型的試驗場

從服務體驗到部門認識，協助學生重新理解職務可能性





職涯轉型

兒童新樂園陪玩 / 餐飲服務
→ 營運部、人資部與管理職務理解

進入場域 → 參與任務 → 理解職務 → 修正方向

從特質出發，精準媒合見習場域

不只是測驗，而是場域開發與媒合決策的起點

CPAS職涯探索

學生特質分析（動機、能力、互動偏號）

職務類型分類（服務、企劃、分析、營運）

對應產業（行銷、金融、ESG、AI）

擴充場域（尋找更速配的企業任務）

從心理安全到職涯行動

跨出舒適圈，往往來自可預期的支持系統

學生的真實顧慮

Winnie我遇到了一點這幾天我一直很努力想適應新的環境和工作內容但目前還是有些適應上的困難也已經開始影響到我的睡眠有什麼好的建議嗎？

目前比較大的困難是適應新的環境和新的工作作息在上班前會感到很焦慮

她們人都挺好的就是突然的改變加上陌生的環境有點影響我的心態我有考慮想暫停



陌生環境、工作內容不確定、害怕表現不好、擔心人際互動與壓力調適。

行前準備
企業認識、任務說明

教師陪伴
定期回饋、問題處理

同儕支持
小組陪伴、經驗分享

企業導師
職場規範、即時回應

跨域整合 - 轉化為個人差異化優勢

跨校、跨院、跨系資源不是外加活動，而是學生的職涯資產

跨部門
- 職涯中心
- 諮商中心

跨院
- 管理學院
- 法學院

跨系
- 企管/資管
- 國貿/風保
- 法律

差異化職涯資產

每一次場域經驗，轉換成可被看見的能力證據

114年
青發署
中部
主管聯繫會議

關鍵不是學生「參加了多少活動」，
而是能否說清楚：
我看見了什麼、學到了什麼、下一步要做什麼。







從媒合到成長的操作模型

將經驗整理成可複製、可調整、 可評估的機制

診斷	•CPAS與職涯需求盤點
培育	•行前準備與心理安全支持
媒合	•學生特質/職務任務/企業場域
陪伴	•學校教師與企業導師雙軌回饋
轉化	•反思/產出/下一步職涯行動



115 年大專校院推動職涯輔導補助計畫分享-創新類

長庚科技大學

林文惠 副教授


1
長庚科技大學
CHANG GUNG UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY
保健營養系
Department of Health and Nutrition
用 AI × SEL
培育兼具專業、創新與社會責任的
未來領導人才
計畫名稱：
AI × SEL
未來人才孵化器
Explore
探索
Understand
理解
Express
實踐
Grow
成長
演講者：林文惠老師
Better
Together


2
核心提問
學生在學校學到的「專業知識」，
如何真正轉化為面對未來職涯的「能力」？
從「創業」出發
營養專業 × 生活問題 × 創意實作
讓學生不只「學知識」，
更開始把知識用出來。
九年的累積，我們看見新的需求
面對快速變動的職場，學生需要的不只是
專業與創業能力，更需要：
自我理解
與人合作
問題解決
創新思考
行動實踐
115年職輔計畫持續精進
在原有職涯與創業教育的基礎上，加入
AI
讓 AI
擴展能力
×
SEL
讓 SEL
扎根人的核心能力
「人才孵化器」
的職涯教育概念
Knowledge
Action
Future Leaders


創新創業教育模式
以「AI實務應用精準營養創業」為主題，推動職涯輔導活動
創業學程的延伸學習，藉由職涯講座、實作工作坊，強化AI輔助創業知能。
特別聚焦在精準健康產業的創業應用。啟發創新思維。
知識學習 (Learning)
實作 (Doing)
執行力 (Execution)
- 實踐所學的AI技術，創製精準營養教案與素材，增強營養師衛教職。
- 企業實習、微創餐車等實作場域，提供學生 體驗學習 的機會。
推動「精準健康微創業」，輔以「創業導師輔導工作坊」協助創業團隊。使學生的創業能力真正得到提升。


114-115年 計畫核心理念
SEL x AI x 創業教育 — 共創未來人才
Better Together
SEL (社會情緒學習)
建立學生覺察情緒、理解他人與有效合作的能力，作為人機協作的底氣。
AI (人工智慧)
科技賦能，作為工具高效率蒐集資訊、產出創意並執行專案。
創業教育
實境場域，將所學轉化為具體的產品與行動力。
(Learning → Doing → Execution)
未來領導人才
(Future Leaders)
具備情緒智慧、科技能力與行動力
AI empowers education.
People create the future.

5

黃仁勳 在 2026 年接受訪問時說：

NVIDIA CEO Jensen Huang | Stanford Graduate School of Business Interview, 2026

"It is unlikely most people will **lose a job to AI.**
It is most likely that most people will lose
their job **to somebody who uses AI.**
And so we have to make sure that **everybody uses AI.**"



「大多數人不太可能因為 AI 而失去工作；
更可能的情況是，大多數人**會因為另一個會使用 AI 的人而失去工作**。」
「因此，我們必須確保**每個人都能使用 AI**。」

資料來源：Fortune. (2026). Jensen Huang: Most people won't lose their jobs to AI — they'll lose them to someone who uses AI. (Based on the Stanford Graduate School of Business interview)

不是 AI 取代你，
而是會使用 AI 的人取代你。

6

AI can participate in every step.
But the human has to remain
the owner of the direction.

1. **Know Yourself**
   Explore your values, interests and strengths.
2. **Ask Good Questions**
   Turn curiosity into meaningful questions.
3. **Form Judgment**
   Think critically, see the bigger picture.
4. **Create Something**
   Turn ideas into action.
5. **Test Against Reality**
   Learn, adjust, improve.
6. **Take Responsibility**
   Own the impact, for yourself and for others.




AI 如何融入職涯教育？
1
AI 優化職涯教材
通用教材 → 專業情境化
以青年署職涯教材為基礎，運用 AI 重新整理、延伸與轉化內容，連結健康、營養與產業情境，讓教材更貼近學生。
關鍵字
教材轉化｜專業連結
2
AI 協作職涯探索
認識自己 → 看見可能
從興趣、特質、價值觀、能力與經驗出發，運用 AI 探索產業、職業角色與未來發展。
AI 不替學生決定，而是協助學生看見更多可能。
3
AI 輔助，而非代替思考
提問 → 對話 → 檢視 → 判斷
學習與 AI 來回互動、追問與驗證，將 AI 的回答與自己的經驗、情境重新對照，建立自己的判斷。
AI 可以協助我思考，但不能代替我思考。
4
AI × Lovable 數位實作
想法 → 表達 → 數位作品
將自我探索、未來想像與職涯成果，整合成個人的「職涯探索誌」。
從需求表達開始接觸 AI 輔助開發（Vibe Coding），讓沒有程式背景的學生，也能把想法轉化為看得見的成果。
My Career Journey


構思
腦力激盪
ChatGPT
Claude AI
Grok
GitMind
市場研究
KimiAI
Otio AI
Perplexity
Julius AI
ConvergenceAI
概念開發
簡報製作
Gamma.app
Pop AI
Zoho Show
文件處理
Notion
Mem AI
PDF.ai
試算表
GPTExcel
Quiq
商業分析
商業分析
Mymap AI
Squid
Fibery
Cody AI
財務管理
Avanz AI
Truewind
Parthean
原型設計
設計
Canva
Figma
Dora AI
圖像生成
Midjourney
ChatGPT
Leonardo AI
AI語音
Cartesia
PolyCastle
ElevenLabs
開發
網站建立
10web
Super AI
Durik AI
雲端服務
Azure
AWS
Google Cloud
程式開發
CodeRabbit
Godo
GitHub
行銷
文案撰寫
Wordtune
Word Sonic
Jasper.ai
內容管理
Kit
Typefully
Junia AI
社交媒體
Screen Studio
Heygen
Vidstate

職涯輔導工作目標



職涯輔導計畫推動

以「AI實務應用精準營養創業」為主題，推動職涯輔導活動



職涯輔導教材實際應用的教學方案分享

教學目標

以「AI實務應用精準營養創業」為主題，推動職涯輔導活動，
培養學生成為具備**領導力的健康產業人才**。

第一層	大一學生-食品營養概論課程	使用職涯教材讓學生進行自我了解與探索
第二層	大二學生-領導力與創業力課程	創業教育的創新思維啟發，從自我興趣為出發，思考
第三層	大三學生-電商與微型創業管理	AI融入創業教育，學習電商創業技能
第四層	大三學生-食品營養創客:AI實作	AI融入創業教育，學習創業企劃技能
第五層	微創模擬餐車	提供學生 創業體驗學習 的機會。
第六層	企業實習	讓學生在真實的職場環境中觀察和體驗，深化其對職場責任和挑戰的認識。

從自我探索到創業實踐，**AI賦能職涯發展**，打造健康產業的**未來領導者**！

食品營養產業概論課程融入職涯教材

興趣×專業　產業趨勢　未來的我

以 SEL 為基礎

引導學生提升自我覺察、自我管理與人際溝通能力，使學生在面對職涯選擇時能做出成熟且負責任的決策。

導入 AI 職涯教練

讓 AI 扮演「思考與反思的教練」，協助學生分析興趣與能力，而非替代學生思考。
目標是讓學生懂得**善用 AI**，**而不是依賴 AI**。

探索產業與職能

了解食品營養產業現況與趨勢，參考青年署教材「P12-丙2 職涯焦點人物誌」，邀請業界師資協同教學，透過實務經驗與產業洞察，拓展學生視野，建立職涯目標。

食品營養　產業趨勢　職涯發展

運用青年署職涯發展教材，引導學生完成職涯探索之學習歷程

紙本學習單 → 自我思考 → AI 職涯教練回饋

1 紙本學習單

- A11-甲1 圓滿人生怎麼過
  - 自我探索
  - 興趣與價值觀
  - 人格特質

2 自我思考

我喜歡什麼？
我擅長什麼？
我想成為誰？

3 AI 職涯教練回饋

- A12-1-己12 打造未來願景一編製劇本
- AI 個人特質分析
- 行動策略建議

4 職涯願景與目標

PLAN

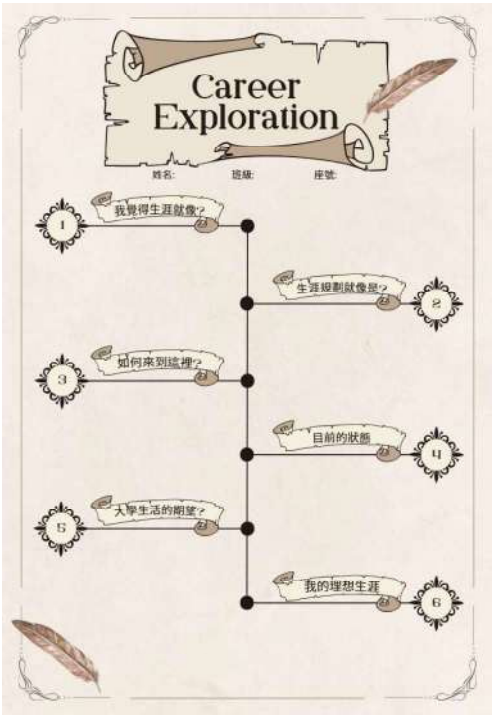
- 描繪理想職涯樣貌
- 自我職能一工作世界一自我職場的探索框架
- 建立職涯目標

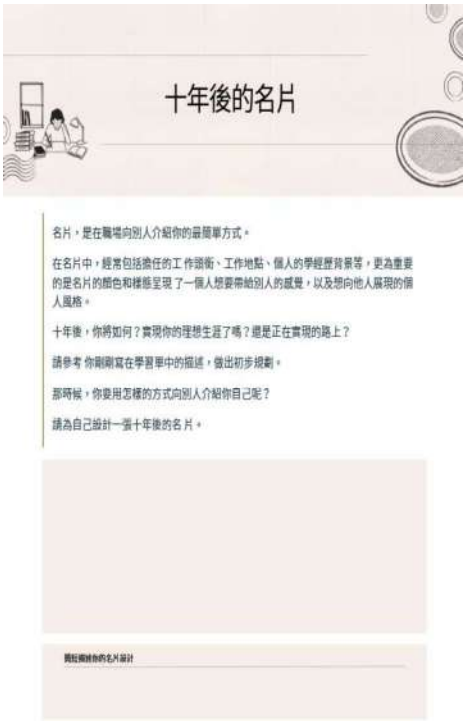
5 服務學習與反思

- 融入服務學習情境
- 以 SEL 為核心的反思學習單
- 培養社會關懷、正向態度與價值觀

學生應用AI進行職涯探索活動- 學生撰寫紙本職涯探索學習單







參考青年署教材，設計 新的職涯學習單

學生應用AI進行職涯探索活動- 學生撰寫紙本職涯探索學習單



在開始與 AI 對話之前，我們需要先累積素材。
請誠實地寫下你的想法，這些內容將成為 AI 分析的基礎。

1 **我最有熱情的三件事**
什麼事情讓你廢寢忘食？做什麼事時你會感到最快樂、最有活力？

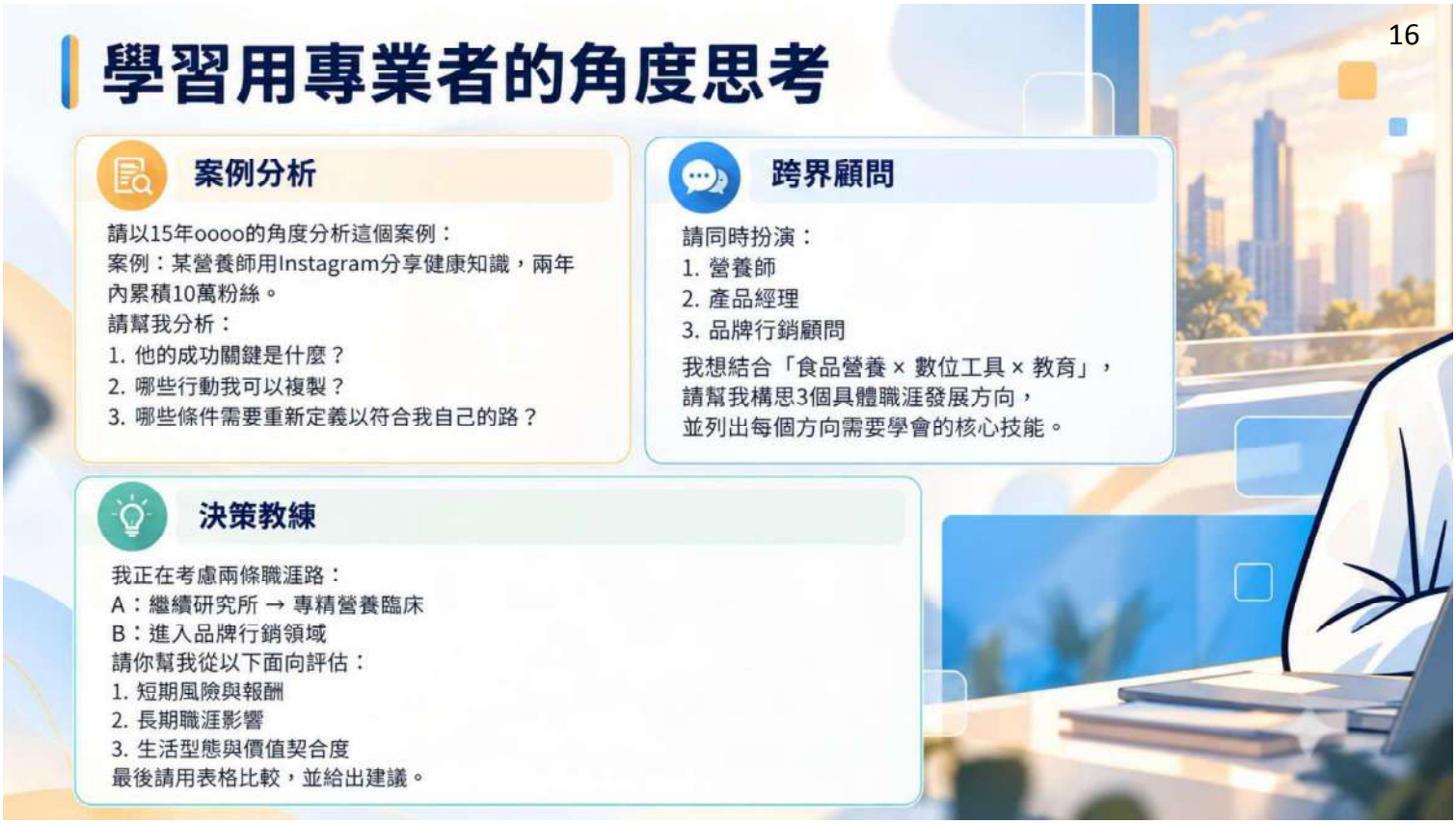
2 **我被稱讚過的三個特質**
別人怎麼形容你？朋友、家人、老師曾經讚美你什麼？

3 **目前你最想成為的人是誰？**
請試著描述他/她是一個_____的人？

4 **你想過十年後的生活，是什麼樣子嗎?**
從可支配金額、家人親友數量、旅行頻次、社會地位等面向描繪。

透過自我探索，釐清興趣與優勢，為未來職涯與創業規劃打下堅實基礎！


學生應用AI進行職涯探索活動－運用Gemini工具作為AI生涯教練
計畫理想生涯九宮格
信念
請給我五句話，勉勵我持續邁向這個理念
步驟
請告訴我 需要經過哪些準備的過程與 步驟
劣勢
有哪些自我劣勢會影響我達到理想
資源
有哪些外在資源可以幫助我，我該如何找資源
理想生涯目標
阻礙
要達到理想目標會有哪些外在阻礙
優勢
我已具備哪些自我優勢會幫助我達到理想
行動
我可以做什麼，讓我更接近理想生活
見證
請跟你身邊的朋友要一份屬於她的見證與你的祝福


學習用專業者的角度思考
案例分析
請以15年oooo的角度分析這個案例：
案例：某營養師用Instagram分享健康知識，兩年內累積10萬粉絲。
請幫我分析：
1. 他的成功關鍵是什麼？
2. 哪些行動我可以複製？
3. 哪些條件需要重新定義以符合我自己的路？
跨界顧問
請同時扮演：
1. 營養師
2. 產品經理
3. 品牌行銷顧問
我想結合「食品營養 × 數位工具 × 教育」，
請幫我構思3個具體職涯發展方向，
並列出每個方向需要學會的核心技能。
決策教練
我正在考慮兩條職涯路：
A：繼續研究所 → 專精營養臨床
B：進入品牌行銷領域
請你幫我從以下面向評估：
1. 短期風險與報酬
2. 長期職涯影響
3. 生活型態與價值契合度
最後請用表格比較，並給出建議。

學生應用AI進行職涯探索活動-(3)AI生成圖像

除了職涯探索的思考外，
課程也融入AI軟體操作的學習，
讓教學更具互動性與趣味性，
學生對此充滿興趣。

透過從紙本學習單的繪畫表達，
進一步延伸到**AI生成圖像的應用**，
學生能突破手繪的限制，
更生動地展現個人生涯願景，
激發創意與想像力。

學生生涯圖像作品

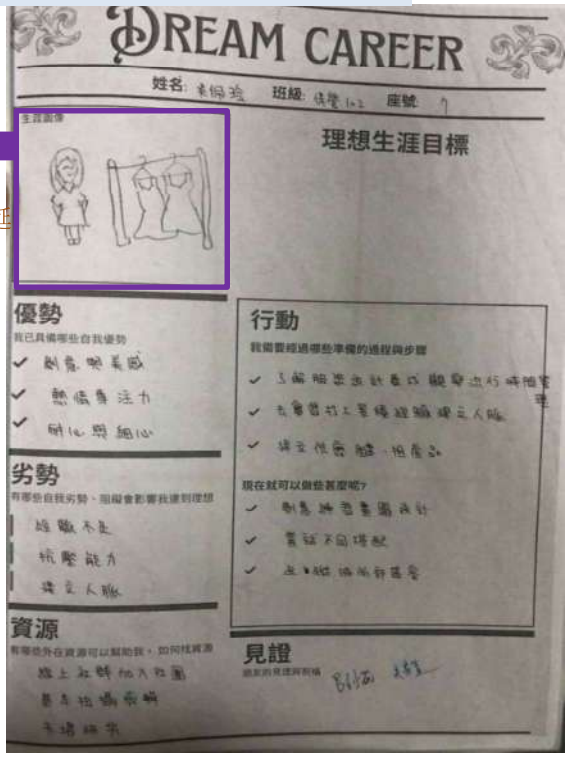


學生應用AI進行職涯探索活動- (3)AI生成圖像

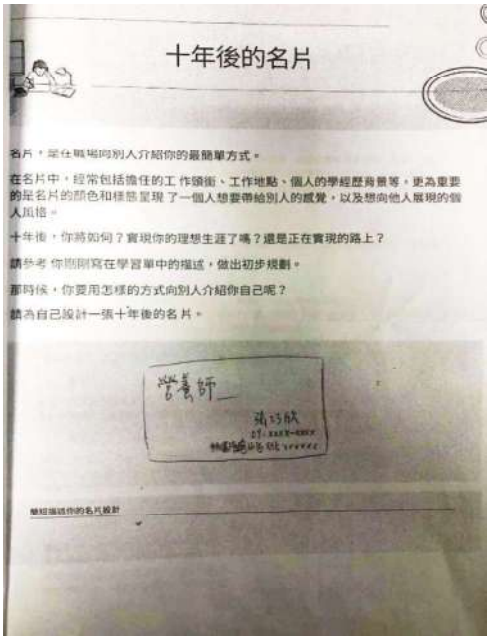


學習操作AI生成"生涯圖像"

從紙本學習單的繪畫侷限延伸到AI生成圖像，
更生動地展現生涯願景。



學生應用AI進行職涯探索活動- (3)AI生成圖像

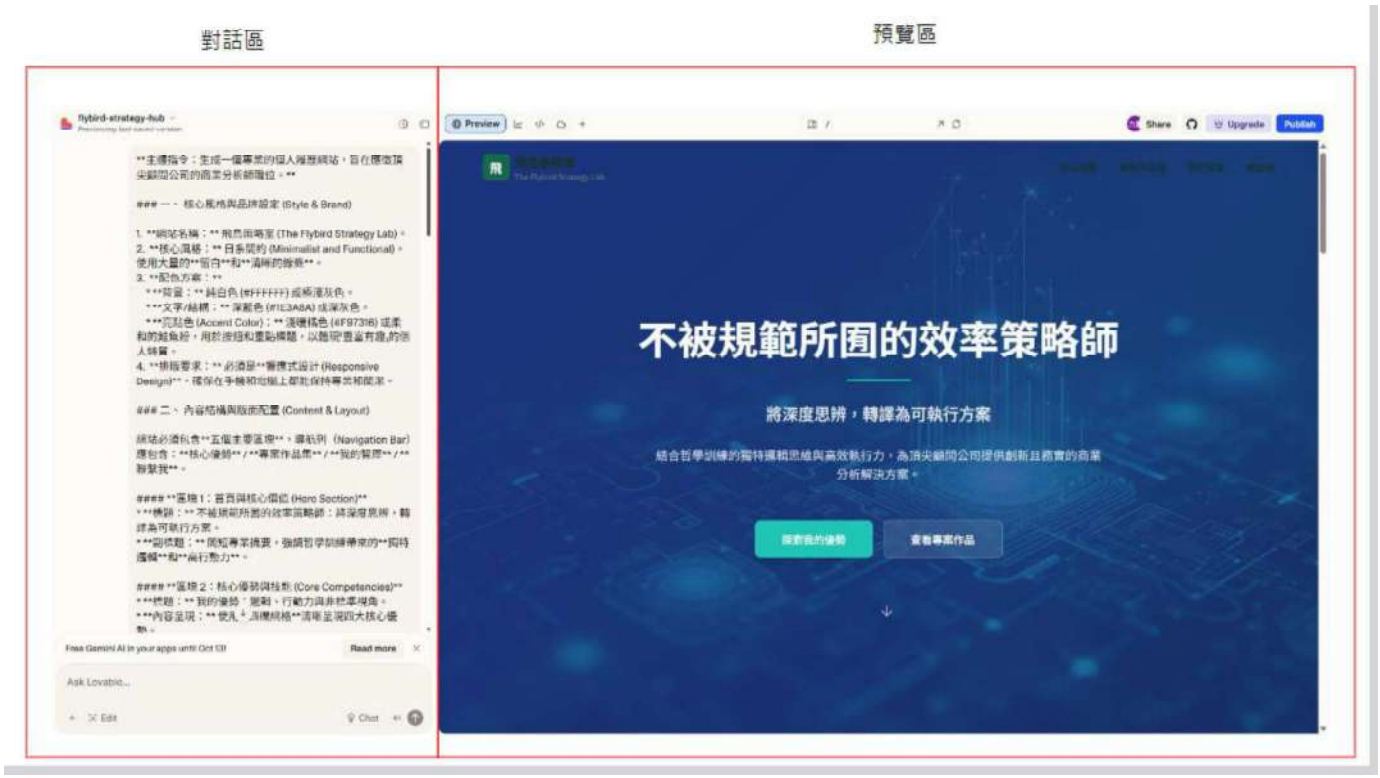


從傳統紙本學習單，
延伸學習AI生成圖像設計



學習操作AI生成”十年後的名片”





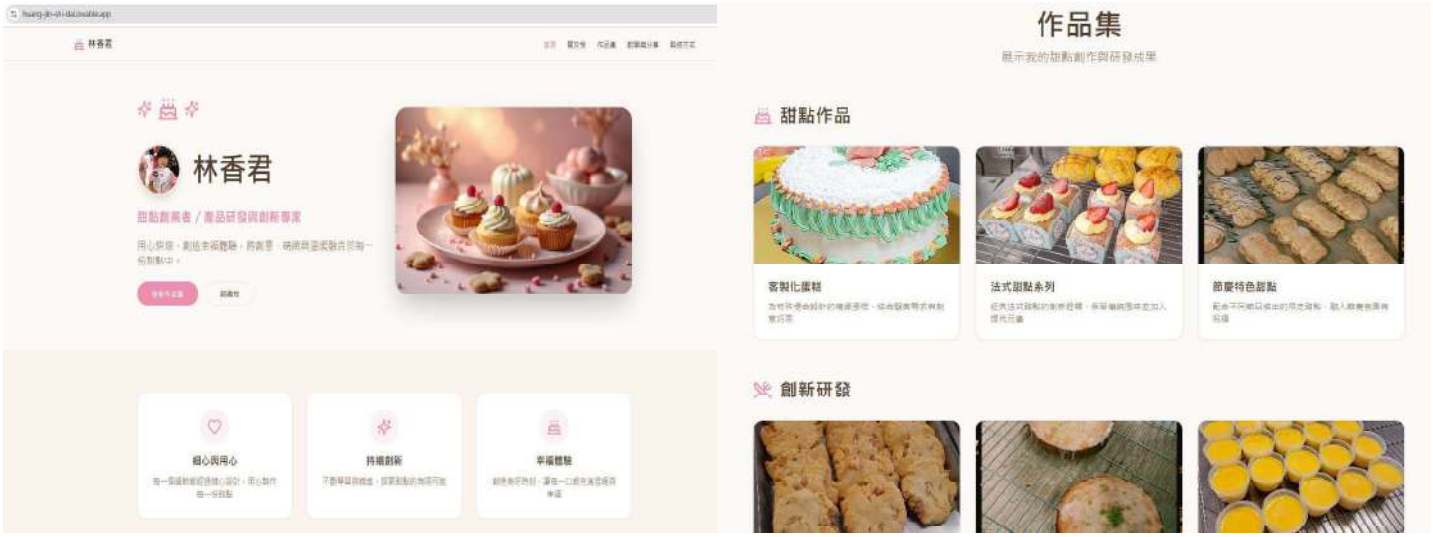
學生成果-線上個人履歷網站





網址: https://wanhuas-coffee-craft.lovable.app/

學生成果-線上個人履歷網站



網址: https://huang-jin-shi-dai.lovable.app/portfolio

AI輔助職涯探索活動照片








25
SEL × AI × 職涯探索
我的職涯探索誌
My Career Storybook
A Brighter Future Together
My Values
My Strengths
My Future
Take Action
把職涯探索，變成看得見的成長作品
不是再做一份履歷，而是讓學生把一學期的：
自我探索
認識自己
×
未來想像
描繪願景
×
服務反思
連結社會
×
職涯探索
形成行動
轉化為一份屬於自己的數位職涯作品。
核心概念
完成學習單
整理學習歷程
說出自己的故事
形成職涯作品


26
SEL × AI × 職涯探索
為什麼要做「職涯探索誌」？
Many activities
Many experiences
But what's next?
傳統職涯輔導的問題
學生參與許多職涯活動，卻容易出現：
學習單「做完就結束」
活動成果彼此分散
學生知道「做了什麼」，卻說不出「我學到了什麼」
職涯探索成果難以累積與延續
求職時缺乏可以具體呈現自己的作品
講座
企業見習
學習單
服務學習
職涯探索
因此，我們做一個改變：
不讓每一次職涯活動成為終點，而是成為下一個職涯故事的素材。

SEL × AI × 職涯探索

我的職涯探索誌：網站架構

From Exploration to My Story

一個網站，收錄學生一段完整的職涯探索歷程

依據目前規劃的網站內容，分成六個章節：

01 我是誰？ Home
個人形象 × 個人品牌標語

02 認識自己 Who am I?
一分鐘自我介紹 × 履歷摘要

03 我的未來 Future Vision
未來工作場景 × 十年後名片 × 理想生活

04 我的夢想九宮格
從「想成為誰」走向「我要怎麼做到」

05 服務中的成長
服務學習反思 × 活動照片

06 職涯探索的成長
整理參與職涯活動後的心得與改變



SEL × AI × 職涯探索

第一章：從「我是誰」開始

Chapter 1 | Who Am I?

Explore Understand Express Grow

學生不是直接製作履歷，而是先回答：

「我是誰？」

學習成果

- AI 個人形象
- 我的個人品牌標語
- 一分鐘自我介紹
- 我的履歷摘要

教學重點

不是要求學生「寫得漂亮」，而是引導學生：

從自我探索 → 自我理解 → 自我表達

讓學生第一次練習用自己的語言介紹：

- 我是誰？
- 我擅長什麼？
- 我重視什麼？
- 我想成為誰？



Know Yourself

說出你的故事，讓AI認識你

這些答案，就是你獨一無二的素材！

01 | 我喜歡什麼？

哪三件事情會讓我
投入、開心、有能量？



02 | 我擅長什麼？

別人最常稱讚我的
三個特質是什麼？



03 | 我重視什麼？

工作與生活中，
我最不願意犧牲的是什麼？



04 | 我的經驗是什麼？

課程、社團、打工、
志工、競賽、實習，
我做過什麼？



05 | 我想成為誰？

我欣賞什麼樣的人？
為什麼？



06 | 我想過什麼生活？

十年後，
我希望自己的工作
與生活是什麼樣子？



讓 AI 幫我看見自己

請 AI 分析「我是誰？」

Discover A More Authentic Me ♡



AI 分析範例

01 核心價值觀	• 重視健康與生活品質 • 喜歡真實的人際連結 • 希望透過專業幫助他人	「你在多次經驗中提到「希望讓更多人更健康」，顯示助人與社會貢獻人是你的重要價值。
02 個人特質	• 好奇心強、喜歡觀察 • 具同理心、溝通能力佳 • 願意學習新工具與挑戰	「從你參與社團、志工與創業活動的經驗，可以看出你具備主動學習與跨領域整合的特質。
03 潛在優勢	• 專業知識基礎扎實 • 創意發想與解決問題的能力 • 團隊合作與企劃執行力	「你曾在營養創客課程中完成產品企劃並參賽，展現將專業知識轉化為實際行動的能力。
04 可能適合的工作環境	• 重視創新與學習的團隊 • 具社會影響力的組織 • 能結合健康、飲食與科技的領域	「你在實習與課程中表現出對新產品開發與健康推廣的興趣，適合跨領域與動態的工作環境。
05 可能適合探索的職涯方向	• 健康食品研發與產品企劃 • 營養諮詢與健康管理 • 食品行銷與品牌經營 • 健康科技／數位健康產業 • 社區營養推廣與教育	「根據你的興趣與經驗，這些方向能結合你的專業、創意與助人特質，值得進一步探索與嘗試。」

不要問 AI：
「我適合做什麼？」



要讓 AI 知道：
「我是誰」。



越了解自己，
AI 才能給你
更有價值的建議！

SEL × AI × 職涯探索

第二章：把「未來」變成看得見的畫面

Chapter 2 | My Future

我們把抽象的「職涯目標」轉化成具體的視覺作品。
學生運用 AI 完成：

十年後的名片



\+

未來工作場景



\+

理想生活



這些素材不是單純的 AI 圖像生成，
而是讓學生回答：

「十年後，我希望自己
成為什麼樣的人？」

再進一步思考：

「現在的我，
距離那個自己還差什麼？」

從「夢想」走向「行動」

理想未來 → 夢想九宮格 → 行動目標

SEL × AI × 職涯探索

第三章：把「做過的事」轉化為「我的成長」

Chapter 3 | My Growth

這一頁是我們特別強調的 **SEL × 職涯探索**。
學生將服務學習經驗放入網站：

01 **活動照片**
記錄服務現場的真實經驗

02 **服務學習反思**
我做了什麼？過程中遇到什麼？

03 **我的情緒與感受**
我有什麼情緒？我的感受是？

04 **我如何與他人合作**
我與同學、服務對象、老師的互動

05 **我從中發現什麼能力？**
我學到了什麼？發現了自己的哪些特質或能力？

讓學生從：

「我參加了一場
服務活動」

- 完成活動
- 拍照留念
- 寫一份活動紀錄
- 做完就結束

變成：

「透過這次服務，
我發現自己原來具備……」

- 發現自己的價值與能力
- 理解自己的情緒與成長
- 看見與他人合作的力量
- 將服務經驗轉化為
  職涯探索的素材

這就是 **SEL 從「學習概念」
轉化為「職涯能力」的過程。**

SEL × AI × 職涯探索

最後一頁：從「學生作品」變成「職涯資產」

一個網站，完成三個轉變

學習成果
學習單、活動、反思

→

職涯故事
我是誰 → 我想成為誰 → 我如何成長

→

職涯資產
Digital Career Portfolio

學生最後帶走的，不只是一份課程作業，
而是一個可以持續更新的：

- 個人履歷
- 數位作品集
- 個人品牌
- 職涯探索紀錄
- 自我介紹工具



「我們不是教學生做一個網站，
而是教學生**把自己的成長說出來**。」

Summarized above

SEL × AI × 職涯探索

Explore
Understand
Express
Grow

SEL
↓
認識自己、
理解他人、反思成長
自我覺察　人際關係　成長思維

×

AI
↓
整理資訊、
視覺化未來、協助表達
資訊整理　視覺化　表達協助

×

職涯活動
↓
服務學習 × 職涯人物
× 未來願景
服務學習　職涯人物　未來願景

×

Lovable
↓
整合學習成果

我的職涯探索誌
My Career Storybook

最後形成：

「探索」有歷程 → 「反思」有證據 → 「成果」可呈現 → 「職涯」可延續



000000000000000000000000



【職涯焦點人物誌】-舉辦業界專家講座

介紹其創立之健康品牌 Cofit，**以數據化與AI技術結合營養專業**，
推動線上線下整合的健康管理服務，
並與醫療、健身、保險及政府單位合作開發多項創新方案。





【職涯焦點人物誌】-舉辦業界專家講座

透過**實際案例與產業洞察**，
營養師鼓勵學生結合專業與創新思維，
拓展營養師職涯的多元發展。





SEL × AI × 創業教育

主軸一 智創知能－AI 創業知識探索

聚焦 AI 技術輔助精準營養創業，深入探討 AI 的本質、發展歷程及應用性，並分析其在精準健康產業創業中的實務運用。計畫舉辦 4 場次講座活動，培養學生運用 AI 探索產業趨勢、發掘創業機會、發展創新思維，為未來職涯做好準備。



1 AI 基礎概念與創業應用

- AI 的本質與發展歷程
- AI 技術的主要應用領域
- AI 在健康與營養產業的發展趨勢與創業機會



2 AI 與精準營養：創新創業的新機會

- 全球精準營養產業趨勢
- AI 在精準營養領域的應用案例
- 從市場需求看見創新創業機會



3 AI 創業工具實作：行銷應用

- 生成式 AI 工具介紹與實作（如 ChatGPT、Canva 等）
- AI 輔助行銷文案、圖片與影片製作
- 應用 AI 進行市場分析與企劃發想



4 AI 驅動的個人品牌與職涯發展

- AI 打造個人品牌的策略與方法
- 運用 AI 展現個人專業與作品集
- AI 與未來職涯發展：自我定位與持續學習



SEL × AI × 創業教育

主軸二 智創實作工坊

以創意與實作，連結專業與未來職涯

2-1 智創媒體實作

舉辦2～3場次的實作工作坊。聚焦運用 AI 技術生成圖片、影片及多媒體內容，培養學生的創意表達與數位技能，並學習如何將創意內容應用於創業行銷與品牌推廣。



2-2 精準健康商品實作工作坊

舉辦2～3場次的實作工作坊。藉由業界專家示範教學精準健康商品製作，瞭解精準健康商品概念與應用。學習創業家知識 (Knowledge)、創業家技能 (Skill)。



【 AI輔助創業職涯體驗 】讓學生使用AI生成行銷海報

步驟 1　產出行銷文案與結構規劃 (The Brain)



目的：透過對話，讓 AI 幫你擬定海報的靈魂，包括標題、產品優點、以及排版建議。

引導 Prompt 範本：

「請扮演一位專業的資深行銷顧問。我現在要為一款名為「羽衣甘藍綠拿鐵」的產品製作一張行銷海報。請針對以下需求提供內容：

- **產品核心價值**：強調羽衣甘藍富含維生素K、維生素C 及高纖維的特性。
- **目標族群**：忙碌的上班族或追求健康生活的健身愛好者。
- **海報標題 (Slogan)**：請提供 3 個不同風格的標題（例如：活力的、科學的、簡約的）。
- **行動呼籲 (CTA)**：一個讓消費者想立刻購買的文案。
- **視覺排版建議**：描述文字與圖片應如何分佈，才能讓視覺最和諧。

大學 AI 數位行銷課程實作

請打開 Gemini，開始你的行銷規劃！

【 AI輔助創業職涯體驗 】讓學生使用AI生成行銷海報

AI 步驟 2：生成特定風格的視覺圖像 (The Eyes)

目的：將步驟一的文案轉化為具體的視覺指令，針對「風格」與「光影」進行微調，讓 AI 繪製出高品質圖像。

引導 Prompt 範本（中英並列）

「請根據步驟一的行銷規劃，生成一段高品質的 AI 繪圖提示詞（Prompt）。」
視覺描述需求：



主體：一杯裝在透明玻璃杯中的羽衣甘藍綠拿鐵，質地濃稠絲滑，杯緣點綴一片新鮮的羽衣甘藍。

背景：乾淨的北歐風木質桌面，旁邊散落幾顆新鮮蘋果與檸檬。



風格 A（清新自然）	風格 B（專業高端）	風格 C（手繪插畫）
 朝朝日光，早晨、葉新白光、高稍青簡微等。	 工場室出影光照明，劇場的劇大高對，深大屋攝。	 暖暖watercolor和 Sketch Style 的括性，癒癒慎感。

畫質要求：4k, realistic, cinematic lighting, depth of field, high resolution.

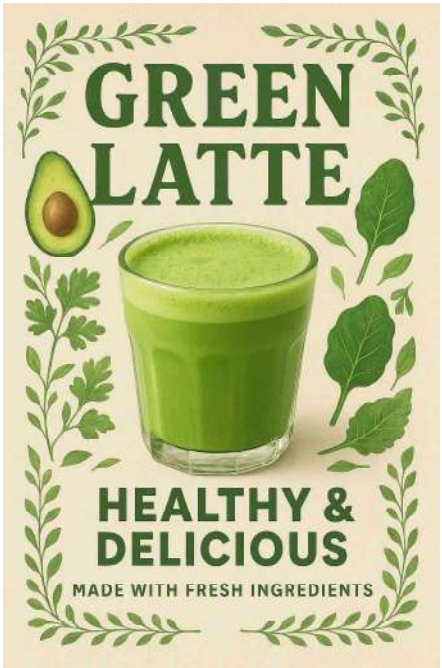
成果【 AI輔助創業職涯體驗】學生使用AI生成行銷海報







成果【 AI輔助創業職涯體驗】學生使用AI生成行銷海報







Prompt 5：競價分析

我查到這些關鍵詞的 Google Ads 數據：
[貼上你的表格]

幫我分析：
1. 哪個關鍵詞『值得投廣告』（成本 vs 銷量預估）
2. 新品牌應該『避開高競爭』，從哪個關鍵詞開始
3. 為什麼有些關鍵詞搜尋量少但競爭高

1. 哪個關鍵詞『值得投廣告』（成本 vs. 銷量預估）

從數據看，「**読書 記録 (Reading Record)**」是最值得投放的黃金關鍵詞。

- **分析原因：**
  - **搜尋量穩定：**每月 1,000 - 1萬次，代表有一群穩定的目標客群。
  - **意圖精準：**會搜尋「讀書紀錄」的人，本身就有紀錄、整理知識的需求，這與「第二大腦」的產品核心價值（PKM）高度契合。
  - **成本效益：**它的起標價僅 **$0.93**，雖然點價高達到 $31.67，但相較於競爭過高「ステーショナリー（文具）」高達 $55 的出價，它的進入門檻更合理。
- **銷量預估：**這種「功能型」關鍵字通常轉換率（CVR）較高。如果你能鎖定「推薦書機目啦」或生成讀書筆記」，在「讀書紀錄」這個詞下的轉化會非常強勁。

2. 新品牌應該『避開高競爭』，從哪個關鍵詞開始？

新品牌資源有限，最第一個始就占據「アロマスプレー（香氛噴霧）」或「ルームミスト（房間霧化）」這種高競爭且與產品關聯度低的詞。

建議起手式：精読 (Intensive Reading)

- **優勢：**競爭程度為**「低」**，搜尋量卻有 1,000 - 1萬。
- **戰略意義：**會搜尋「精讀」的用戶是極度硬核的閱讀者，他們對「如何更有效地吸收知識」有強烈焦慮。你的書機作為「數位輔助工具」，對這群人來說是「資訊解藥」。
- **長尾擴展：**雖然表上沒有，但我建議搭配**「読書 記録 Notion」**或**「本 整理 アプリ」**。搜尋量雖然可能更少，但競爭幾乎為零，且進來的流量幾乎 100% 是你的目標受眾。

3. 為什麼有些關鍵詞搜尋量少但競爭高？（如：読書 用品）

這在電商數據中非常常見，主要有兩個原因：

1. 高轉換價值的「利基陷阱」：「読書 用品（閱讀用品）」搜尋量僅 10 - 100，但競爭度卻是**「高」**。這代表有很多廣告商（書架、書燈廠商）都在搶這個小數的搜尋流量，因為每個點

Prompt 6：市場機會評估

根據我收集的數據，幫我做完整市場機會評估：
1. 市場真實大小
2. 未被滿足的需求
3. 最佳切入點（價格、功能、人群）
4. 進入難度評級（1-10）

1. 市場真實大小 (Market Size)

- **核心市場規模：**預估日本讀書相關配件（含電子書周邊、閱讀燈、質感文具）年產值約為 **650 億至 850 億日圓**。
- **增長驅動力：**
  - **電子書轉型期：**2026 年是「彩色電子紙（Color E-Ink）」的普及元年，帶動了價值約 120 億日圓的專用保護貼與護眼配件需求。
  - **「推活」(Oshikatsu) 經濟：**讀者開始追求「展示性閱讀」，將喜愛的角色、動漫或作家色彩融入閱讀配件，此細分領域增速高達 15%。
- **通路占比：**Amazon (45%)、樂天 (35%)、實體精品書店如蔦屋 (20%)。

2. 未被滿足的需求 (Unmet Needs)

透過分析 2025-2026 年的 Amazon 負評與社群討論，我們發現三個核心缺口：

- **「跨設備」的一體化收納：**市面上書套多為單一規格。消費者渴望一種能**同時收納「Kindle/平板」+「實體筆記本/筆」**的複合型書套，以適應 2026 年盛行的「混合式閱讀法」。
- **極致輕量化的電子配件：**隨著 Kindle Colorsoft 等大螢幕普及，保護殼的重量成為主要痛點（超過 150g 會明顯降低長途通勤的閱讀動機）。
- **環境共生與「真」永續：**日本消費者對「綠色洗滌 (Greenwashing)」感於反感，他們需要有**具體認證（如循環皮革、生物降解塑料）**且耐用度超過 3 年的高質感配件。

3. 最佳切入點（選品策略建議）

策略維度	推薦配置	理由
價格帶	¥2,800 ~ ¥4,500	此區間能避開 ¥1,000 的低價競爭，且低於 ¥6,000 的奢侈品門檻，是 2026 年「精明消費」的主流帶。
核心功能	磁鐵 + 筆槽 + 體組化	例如：內建 95+ CRI（顯色指數）的微型燈

Prompt 8：差異化策略

基於競爭對手分析，我想這樣進入市場：

我的優勢：[你的背景優勢]

我的目標客群：[誰]

我的定位：[你想怎麼定位]

我的價格：[計畫定價]

幫我設計『為什麼消費者要買我而不買現有品牌』的理由

（要基於數據，不能空談）

1. 消除「輸入摩擦力」：從 180 秒縮短至 1 秒

- **數據支撐：** 根據關鍵字分析，「読書 記録 (閱讀紀錄)」每月有高達 1 萬次的搜尋量，但 Amazon 皮革書籤的前 10 名評論中，用戶普遍抱怨「手寫紀錄太累」、「整理到 Notion 時動力消失」。
- **對比現有品牌：**
  - **傳統皮革品牌（如栃本レザー）：** 僅提供「標記位置」，用戶仍需手動打開手機、搜尋頁面、建立筆記，平均耗時 **180 秒**。
  - **你的產品：** 內建與 n8n/Notion 深度整合的自動化邏輯，用戶只需「手機靠上書籤」，自動跳轉至當前書籍的專屬筆記頁面，耗時 **1 秒**。
- **結論：** 消費者買的不是書籤，是**「每天節省 3 分鐘，一年節省 18 小時」**的效率工具。

2. 解決「物理性負評」：針對 40% 的用戶痛點進行優化

- **數據支撐：** 透過對樂天與 Amazon 前 10 名皮革書籤的「低分評論」分析，高達 **40% 的負評**集中在「皮革太厚導致書本變形」或「金屬書籤刮傷紙張」。
- **對比現有品牌：**
  - **主流品牌：** 為了維持真皮質感，厚度多在 2mm 以上，這對高品質要求、愛護書本的日本讀者是致命傷。
  - **你的產品：** 利用你的自動化工程思維，選擇「高感度超薄 NFC 晶片」搭配「1.0mm 邊緣削薄工法」。
- **結論：** 你提供的是**「市場上唯一的真皮質感，卻不傷書本」**的物理方案，直接接收了現有大品牌的 40% 不滿客群。

3. 從「單一物件」升級為「知識管理系統 (PKM)」

- **數據支撐：** 「積読 (積讀)」與「マインドフルネス (正念)」的搜尋競爭度低，代表這群用戶在尋找更高階的心理慰藉與成長工具。而現有品牌定價 ¥1,200 左右，純粹競爭毛利，無後續價值。
- 對比現有品牌：

Prompt 10：法規檢查清單

我要在日本第二大腦」實體連結書籤

幫我檢查：

1. 日本『產品法』及可能相關的法律對這個產品有什麼限制
2. 『功效宣稱』的紅線在哪裡
3. 『進口文件』需要什麼（GMP、COA 等）
4. 『包裝標示』的要求是什麼

1. 日本『產品法』及相關法律限制

針對這款產品，主要涉及三大法律：

- **《電波法》(Radio Law / 電波法)：*NFC 晶片：** 如果你的書籤使用被動式 NFC（如 NTAG 系列），通常屬於「微弱無線電設備」，**不需要取得技術基準適合證明**（Giteki 標誌）。但如果是有源（帶電池）或發射功率較強，則必須取得 MIC 認證。
- **《家庭用品品質表示法》：*皮革要求：** 只要含有「本革（真皮）」，就必須嚴格遵守《雜貨工業品品質表示規程》，你必須標示皮革種類（如：牛革、羊革）。
  - **禁用物質：** 必須確保不含超標的「偶氮染料（Azo dyes）」等致癌物質（日本有害物質含有率管理品規制法）。
- **《藥機法》(PMD Act / 薬機法)：*最重要！** 如果你的書籤包含任何「成分」（如香精或塗層），且你宣稱這些成分能「提神、增強記憶、改善大腦代謝」，該產品會被判定為「藥品」或「醫療器材」，未經許可禁止販售。

2.『功效宣稱』的紅線在哪裡？

日本的廣告審核（尤其是 Amazon/樂天與 Yahoo 廣告）對「功效宣稱」非常嚴格。針對「第二大腦」概念，你的紅線如下：

絕對不能說（紅線）	可以說（安全區）
改善記憶力、活化腦細胞	整理思緒、支援知識管理
消除大腦霧、預防失智	提升閱書儀式感、享受靜謐時間
加速學習速度 200%	優化數位與實體的連結效率
具有芳香療法功效（若有香氣）	令人感到放鬆的皮革香氣

Prompt 11：風險評估

我的進場計劃有以下風險點
幫我評估：
1. 發生機率（高/中/低）
2. 影響程度（NTD 多少損失）
3. 如何規避每個風險
4. 應急方案是什麼

你好，Tien！作為你的數據分析師，我將針對這款產品進入日本市場可能面臨的 **「四大核心風險」** 進行量化評估與壓力測試。

這份評估將幫助你預留足夠的「風險緩衝金」，並在災難發生時能有條不紊地執行「B 計畫」。

日本市場風險量化評估與應對表

風險項目	發生機率	影響程度 (預估 NTD 損失)	如何規避 (Mitigatic
1. 數位功能失效 (NFC 感應失敗/跳轉錯誤)	**中**	**$300,000 - $500,000**(含退貨運費、廣告費浪費、庫存積壓)	**多機型測試：** 針對 iPhone 12~17 及主 Android 進行感應距 測試。
2. 皮革物理損害 (染色到書頁/濕氣發霉)	**中**	**$1,000,000+** (含品牌信譽破產、全面退款、潛在法律賠償)	**嚴苛環境測試：** 進 小時高溫高濕實驗 擦移染測試。
3. 日本市場負評潮 (質感不如預期/包裝簡陋)	**高**	**$200,000 - $400,000**(帳號權重跌落導致後續流量成本飆升)	**超預期包裝：** 加入 紙」襯墊與日文手 感謝卡，符合日式 文化。
4. 侵權與合規 (Notion 商標/寇波法)	**低**	**$300,000** (Listing 被刪除、律師諮詢費、重新貼標費)	**法律避險：** 文案使 "Compatible with Notion" 而非官方 Logo；諮詢日本律 辦。

【 AI輔助創業企劃】學生成果

創辦人的親身經歷是品牌的靈魂

品牌故事：一份來自孫子的承諾

> 我們不只是製作食物，而是將那份來不及說出口的愛，化為溫柔的營養。

起源 創辦人的爺爺在生命最後階段深受吞嚥困難折磨，那份日漸消瘦的無力感，成為了研發適合台灣長輩口味介護食的火種。

理念 「吃」不應只是為了飽足，更是一種尊嚴與幸福的象徵。讓長輩在熟悉的滋味中重拾生活美好。

承諾 致力於研發最適合的質地與口感，確保每一口進食都安全、尊嚴且充滿幸福感。



51

分析台灣與日本市場趨勢，揭示強勁的市場需求與成長潛力。

市場分析：銀髮商機的藍海市場

> **台灣邁入超高齡社會，介護食品市場正處於爆發性成長的黃金期。**

台灣通路年成長
30-50%

日本市場規模 (2024)
1,200億日圓

- **人口紅利**
  台灣將於2025年正式邁入「超高齡社會」，65歲以上人口占比超過20%，咀嚼吞嚥困難人口隨之攀升。
- **市場缺口**
  現有市場缺乏同時兼顧「營養均衡」、「美味口感」與「在地化口味」的產品，需求尚未被完全滿足。
- **商機切入**
  提供「色香味俱全」且「營養密度高」的介護食，能有效減輕家屬照護負擔，是極具潛力的藍海市場。



52

深入探討家屬與長輩在進食照護上面臨的實際困境

市場痛點：現有照護餐的侷限性



> 「傳統照護餐在視覺與便利性上的不足，是導致長輩食慾不振的主要原因。」

感官缺失

傳統「泥狀餐」外觀不佳、口感單一，讓長輩在進食中失去應有的尊嚴，進而導致食慾快速減退。

營養風險

自製餐食難以精準控管質地與營養密度，常伴隨營養不良或極高的嗆咳風險，安全隱患不容忽視。

照護壓力

家屬備餐極度耗時且缺乏專業知識，身心壓力沉重，急需科學、方便且安全的替代照護方案。

口味隔閡

進口品牌雖然技術成熟，但其調味往往不符合台灣長輩長年養成的本土飲食習慣與情感記憶。

COMPETITIVE LANDSCAPE ANALYSIS

競品分析：知己知彼的定位策略

「透過與日本進口及本土品牌的對比，確立我們在情感與在地化上的優勢。」

MARKET SEGMENTS

- **日本進口品牌 (如Kewpie)**
  擁有悠久歷史與成熟技術，但價格較高且口味偏日式，與台灣飲食文化有距離。
- **台灣本土品牌 (如日幸、百仕可)**
  強調在地化口味或復健訓練，是目前市場的主要參與者。
- **傳統自製餐食**
  雖然成本最低，但穩定性與安全性差，是我們主要轉化的潛在客戶群。

OUR COMPETITIVE EDGE

情感連結
以真實家族故事建立信任，傳遞品牌溫暖。

質地創新
採用型型餐技術，完美保留食物原型與香氣。

在地滋味
專注於開發台灣長輩熟悉的「家鄉味」料理。

Transforming care into a hopeful promise.

TARGET AUDIENCE ANALYSIS

目標客群：精準的雙重溝通策略

區分「使用者」與「決策者」，針對不同痛點提供精準的價值主張。

使用者 **銀髮長輩 (65歲以上)**

- **特徵：**因老化、中風或失智導致咀嚼吞嚥功能退化。
- **需求：**食物需軟、好吞、不易嗆到，且必須具備熟悉的味道以勾起食慾。

決策者 **子女與主要照護者 (30-60歲)**

- **特徵：**家庭照護核心，高度關注長輩健康與生活品質。
- **需求：**尋求方便、安全、營養的產品來減輕備餐壓力，願意為「尊嚴」與「口碑」支付溢價。



55

REGULATORY & COMPLIANCE

法規與合規：安全第一的專業承諾

CORE PHILOSOPHY

嚴格遵守台灣食品法規，確保產品安全、標示透明且符合專業標準。

「每一份產品的背後，都是對家屬最厚重的安全承諾。我們不只符合標準，更追求專業的極致。」

基礎法規

產品需完全符合台灣《食品安全衛生管理法》，從原料溯源到生產製造，確保無添加任何有害物質，守護長者食安防線。

營養標示

嚴格遵循《包裝食品營養標示應遵行事項》。針對銀髮族需求的高蛋白或微量元素，進行精準數據標示，拒絕誇大不實。

特殊營養食品

若產品定位為「特定疾病配方食品」，將主動向衛福部申請查驗登記，取得官方認證，確保臨床營養的專業性與安全性。

標示警語

包裝需明確標示完整成分與效期，並加註「吞嚥困難者請在醫師或營養師指導下使用」等安全警語，降低照護風險。

LUMIÈRE CARE EDITORIAL

56

冷鏈管理與生產效益

物流與成本：冷鏈管理與生產效益

「採用冷凍調理包模式與專業冷鏈物流，確保產品從工廠到餐桌的品質穩定。」

STEP 01
中央廚房生產

STEP 02
急速冷凍 (-18°C)

STEP 03
全程冷鏈配送

生產模式

採用中央廚房大量生產後急速冷凍，延長保存期限並穩定買地一致性。

冷鏈物流

專業低溫合作，全程 -18°C 配送。

10% - 15% 物流成本佔比

包裝成本

食品級耐熱可微波材質，搭配保冷包裝。

NT$ 15 - 30 單包包裝成本

品質保證

透過嚴格的溫度監控，確保每一份介護食的風味與營養不流失。

SEL × AI × 創業教育

主軸三 微創實戰－精準健康創業挑戰

3-1 精準營養商品創新實作

納入學生協作機制，組織創業研發團隊，依精準營養商品之八類營養特性（生酮、低GI、高蛋白、純植物、無麩質、無乳製品、無咖啡因、無堅果等）進行商品開發。設置創業導師，輔導團隊將研發成果商品化，學生從動手做的過程中，獲得體驗學習的創業實務經驗，培養創業家技能(Skill)與態度(Attitudes)。



創意研發　團隊協作　創業導師輔導　商品化

3-2 AI 輔助健康微創實戰

透過 3-4 次實務訓練工作坊，學生使用 ChatGPT 與 AI 技術進行行銷文案設計、模擬商品銷售與顧客溝通，並在校園內模擬餐車創業營運。為學生提供實際的微創業實務訓練機會，讓他們能夠學習並發展創業家所需的知識(Knowledge)、技能(Skill)、態度(Attitudes)。



AI行銷文案　生成宣傳素材(圖片/影片)　模擬餐車營運　顧客溝通實戰

3-3 創業導師輔導工作坊

與產業技術服務機構合作。聘請業界專家作為創業導師，帶領學生共同參與從 0 到100的創業歷程。透過跨域學習，培養創業家所需的知識(Knowledge)與態度(Attitudes)。



業界專家指導　創業知識(Knowledge)　創業態度(Attitudes)

SEL × AI × 創業教育

主軸四 共感實境－企業見習的職場體驗

本活動與健康企業「植愛」合作，安排學生以一對一影子工作(Job Shadowing)方式觀摩真實職場運作，深入了解職場責任、挑戰與專業角色。我們以 SEL（社交情緒學習）為核心，為此設計了一份專屬的 SEL 企業見習學習單，引導學生在觀察企業文化、人際互動與專業實務的同時，進行自我覺察與情緒管理，並記錄觀察心得與反思。



植愛
健康・生活・永續



4-1 進入企業現場
一對一影子工作
觀摩真實職場運作

4-2 觀察與互動
體驗企業文化
學習人際互動與專業實務

4-3 SEL 學習單
進行自我覺察
與情緒管理

4-4 心得與反思
記錄觀察心得
深化學習成果

AI生成圖像「企業參訪學習單」



精準營養產業企業實習活動照片



學習POS點餐系統



學習蛋糕製作技術



學習商品銷售

精準營養產業企業實習活動照片



學習咖啡飲品製作



學習蛋糕裝飾技術



市場觀察-加拿大的健康烘焙商品




《時間的皺摺》
故事中有一個世界，
所有人都遵循著同樣的模式。
一切看起來高效、有秩序，而且完美。
但這種秩序所付出的代價，
是個人思考能力的喪失。
AI 時代最需要守住的人性：
不是我們還能比 AI 做得多好，
而是我們還知道自己
為什麼想做。
因為最後，真正屬於人的，
可能不是「產出」本身，
而是那份讓我們願意開始、
願意堅持、願意創造的——
愛與熱情


Better Together
Q&A/
交流時間
講者：長庚科技大學 保健營養系 林文惠 老師
Email: annlin@mail.cgust.edu.tw
Facebook粉絲頁 :1205創業實驗教育

廣告



禁止性騷擾
No Sexual Harassment

禁止性騷擾及性侵害公開揭示

❶ 任何人不得對他人性騷擾或性侵害。

❷ 性騷擾他人者，依法得處新臺幣1萬元以上10萬元以下罰緩；
利用權勢性騷擾他人者，依法得處新臺幣6萬元以上，60萬元以下罰緩；
乘機襲胸摸臀或觸摸他人隱私部位，被害人可提出刑事告訴，
最高可處2年以下有期徒刑、拘役或併科新臺幣10萬元以下罰金。
性侵害他人者，依刑法規定最高可處死刑、無期徒刑或10年以上有期徒刑。

❸ 性騷擾或性侵害他人，除負有法律上之刑事與民事責任外，
本單位亦將依內部規定懲處。

❹ 遇到性侵害事件，請撥打110或113保護專線求助。

❺ 發現性騷擾或性侵害事件，需本單位立即協助處理者

請撥打本單位聯絡電話：

電話:02-7738-5596
手機:0978-605-300
電子郵件:gender@mail.yda.gov.tw

私密照外流怎麼辦？

讓iWIN陪你一起變勇敢。



保留資訊



不刪除
照片與對話

立刻求助



找家人、信任的人或iWIN
網路內容防護機構

截圖蒐證



Be Brave With You

報警抓人



教育部 廣告


健康校園
毒品+0
2020東京奧運
跆拳道銅牌 羅嘉翎
24小時諮詢專線
各縣市毒品危害防制中心
0800-770-885
教育部防制學生藥物濫用資源網
反毒大本營
教育部 關心您
MINISTRY OF EDUCATION
廣告

青年職涯輔導北區召集學校-銘傳大學
助理：高錫德 / 涂安庭
連絡電話：(02)2882-4564分機2437/2436
信箱：sandy@mail.mcu.edu.tw
ki86285@mail.mcu.edu.tw

青年職涯輔導資訊平臺
https://mycareer.yda.gov.tw/

主辦機關:教育部青年發展署　　承辦單位:銘傳大學前程規劃處