116年青年生涯領航計畫

青年撰寫企劃書重點與輔導指南

鄭淑君 115.10.16

本課程目標

- 幫助老師理解計畫精髓、審查標準與撰寫技巧，回校能直接對學生進行宣導與相關諮詢。

青領計畫核心概念

- 畢業不急於直接升學：鼓勵高中職畢業生給自己生涯探索空間。
- 多元自主體驗學習：透過職場體驗、壯遊、創業等方式探索個人興趣及潛能。
- 完整配套無後顧之憂：提供獎勵金補助與就學配套，減少經濟限制。
- 深化生涯關鍵競爭力：建立自主學習、溝通與問題解決能力，深化生涯競爭力。

種子教師兩大目標任務

- 返校進行宣導 →點燃學生生涯探索的熱情，解除撰寫企劃書的恐懼
- 理解審查標準 →用審查委員的視角，深入掌握審查的核心重點，協助學生進行企劃書健檢，提高輔導精準度。

企劃書主要六大架構

壹、自傳
〔至少 200 字〕

說明成長背景、學習歷程特殊表現、自我期許等。

貳、申請動機與探索脈絡
〔學習歷程延續與深化〕

說明過往經驗如何啟發申請動機，連結未來探索方向。

參、企劃主題與執行
〔體驗類型 + 時間規劃〕

選擇體驗類型（7大類）並有主/副軌時間規劃安排。

肆、預算規劃與配置
〔合理性原則〕

盤點存款、薪資、補助、贊助等資金來源，評估市場行情。

伍、預期學習成果與指標
〔質化與量化〕

設定個人成長改變（質化）與具體產出結果（量化）。

陸、補充資料
〔佐證附件〕

提供過去獲獎證明、作品集、合作意向書等相關附件。

壹、自傳

成長背景：簡述個人特質、家庭或環境對個人價值觀的形塑。

學習歷程表現：強調高中期間的多元特殊表現、社團、技能或專題製作經驗。

自我期許：展現積極主動的態度，以及對自主學習的承諾。

避坑提醒：切忌寫成流水帳，重點放在與企劃主題相關的特質或內容。

貳、申請動機與探索脈絡

過去（過往經驗）：做過哪些相關學習/實作經驗？

現在（申請契機）：這些經驗如何引發深刻思考，促使自己申請本計畫？

未來（探索目標）：如何透過兩年計畫認識自己與職場，決定未來學習或就業方向？

參、企劃主題與執行~7大體驗類型

1) 職場體驗｜深入企業機構，了解真實運作
2) 壯遊探索｜自主規劃路徑，培養獨立跨界視野
3) 達人見習｜跟隨特定專家，學習職人專業技藝
4) 創業見習｜進入新創團隊，培養商業實務思維
5) 志願服務｜參與公益行動，實踐社會責任
6) 社區見習｜深入地方創生，探索在地議題
7) 其他類型｜自訂多元探索主題

參、企劃主題與執行~時間雙軌規劃

📌 參照計畫 7 大體驗類型：

職場體驗 | 壯遊探索 | 達人見習 | 創業見習 | 志願服務 | 社區見習 | 其他類型

主軌：核心體驗

- 扣合 7 大體驗類型之一的具體規劃
- 需具備明確的執行內容、地點與合作對象

副軌：空餘時間自主充實

- 進修課程：線上/實體專業課程或語言學習
- 證照考取：技能檢定、語言檢定或專業證照
- 服務與其他：公益活動、志工參與及未來銜接準備
- 核心目標：讓兩年時間不留白，展現自主學習韌性及時間管理能力！

參、企劃主題與執行~時間雙軌規劃

日　期	體驗類型	執行主題	地　點	單位名稱	備 註
116.02.01~ 116.12.31	志願服務 壯遊探索 其它	1.長者照護 2.假期壯遊 3.語言學習	美國紐約州	人智學社區	申請書
116.08.01~ 116.12.31	職場體驗 其它	1.服飾業工作體驗 2.語言學習 3.上駕訓班	台北內湖、 汐止	1.網路公司 2.日商公司 (GU)	
116.08.01~ 116.12.31	職場體驗 其它	1.馬場工作體驗 2.攝影專業學習	台北淡水、 家中	1.綠野馬術文創園區 2.達人專訪	同意書

肆、預算規劃與資源配置

資金來源：包含職場體驗薪資、計畫獎勵金、個人自籌資源、家人贊助等。

合理性原則：費用預估必須「符合市場行情」，避免誇大或不合常理的支出。

風險管理：考量交通、食宿、保險與突發狀況預備金。

肆、預算規劃與資源配置

經費項目	支用內容	預估金額
國內交通費	日常通勤(住家到職場，搭乘捷運)	
國際交通費	1.台灣到美國紐約來回機票 2.美國壯遊交通	1. 2.
住宿費		

伍、預期學習成果與成長指標

質化指標（個人改變）：心理成熟度、問題解決能力、獨立性、職涯定向清晰度。

量化指標（具體產出）：完成研究報告數、創業提案書、人物紀錄片數、影像作品數、考取證照數、服務時數或社群影響力數據等。

驗證方式：說明成果如何被檢核（例如成果展、部落格文章、作品集等）。

審查常見問題

1) 個人動機不強烈：缺乏對體驗的熱情與明確目標
2) 與青領計畫關聯性不高：未展現生涯探索精神
3) 企劃內容空洞：缺乏具體的執行細節與步驟
4) 企劃可行性低：目標過高或時間、地點等不合常理
5) 探索面向過於單一：缺乏多元領域的探索體驗
6) 經費預估錯誤：預算不合市場行情或計算誤差太大
7) 缺乏可量化指標：只有抽象感覺，無可檢核項目產出
8) 應填欄位嚴重缺漏及錯別字問題，顯現態度鬆散，敬業度不足
9) 體驗執行期間只有半年或明顯未達 2 年

種子教師的 3 個黃金引導問句

問句 1（測動機）：「過去的什麼經驗，讓你決定要做這個企劃？」

目的：挖掘學生最真實的內在動力，避免動機空洞。

問句 2（測雙軌）：「除了主要體驗，空閒時間你還打算考什麼證照或修什麼課？」

目的：引導學生思考是否補足時間規劃盲點。

問句 3（測成果）：「評審看完這份企劃，最能直接看到的具體產出是什麼？」

目的：引導學生將抽象想法轉化為可檢核的量化成果。

學校宣導懶人包

STEP 1：拋出契機、引發好奇 →「想給自己兩年不一樣的生涯探索嗎？」

STEP 2：展示 7 大類型 →用生活化案例告訴學生「你也可以做得到！」

STEP 3：給予起手式 →引導填寫「一頁企劃書/草稿表」降低動筆恐懼

「最好的企劃，不是完美的文章，而是堅定的第一步。」