

2025 年長榮大學職涯藍圖競賽辦法

一、活動目的

為鼓勵本校學生踴躍參與各類職涯輔導活動，自學習與活動過程中探索、規劃職涯發展及實踐。藉由參加競賽活動進而分享職涯探索歷程與實踐成果。

二、辦理單位

指導單位：教育部高教深耕計畫

主辦單位：長榮大學教務處職涯發展中心

三、參賽資格

1. 對象：本校在學學生（含應屆畢業生），在學期間參與校內或跨校之職涯輔導課程、活動(講座)或本校學生電子履歷使用者。
2. 曾獲得本校 2024 職涯藍圖競賽圖文組或影音組前三名之得獎者，不得連續參加同組別競賽。
3. 圖文組限以「個人」報名；影音組可選擇「個人」或「組隊」參加，組隊報名人數至多 5 人（含隊長），並派一名隊長為代表人。
4. 每類型限以一件作品參賽；影音類不可同時以「個人」及「組隊」參加。
5. 參賽者不得冒名頂替，須為作品原創作者。
6. 參賽作品資格：作品內容須為參賽者原創，禁用網路或圖庫素材，不可抄襲或任何侵害他人著作權或其他權力之情事。

四、徵件及報名方式

1. 採線上表單填寫報名：<https://forms.gle/iTLkGBTbcXF9Scfn6>
2. 作品繳交方式：上傳至個人雲端硬碟提供下載，並開啟共用連結為「知道連結的任何人可檢視」。

徵件組別	作品格式及應備文件
圖文組	1. 原始照片圖檔：以五張為限，檔案請以 JPG 或 PNG 格式。 2. 圖文作品：經美編排版設計之完整作品檔案，檔案請以 PDF 格式且以一件為限。 3. 授權同意書：親簽後，掃描為 PDF 格式或清晰之 JPG 或 PNG 格式。 4. 肖像權使用同意書(如未有肖像權使用則免附)，親簽後，掃描為 PDF 格式或清晰之 JPG 或 PNG 格式。
影音組	1. 影音作品：檔案規格以可支援上傳至 YouTube 檔案格式（含 avi、mov、mp4、wmv……等）為主。 2. 授權同意書：親簽後，掃描為 PDF 格式或清晰之 JPG 或 PNG 格式。 3. 肖像權使用同意書(如未有肖像權使用則免附)，親簽後，掃描為 PDF 格式或清晰之 JPG 或 PNG 格式。

五、競賽時程

1. 徵件日期：**延長至 10 月 31 日截止收件**
2. 評選作業：11 月中旬
3. 得獎名單公告：11 月下旬將於本中心公告欄及單位網頁公告
4. 頒獎典禮：將個別通知得獎者

六、徵件組別、作品規範、主題內容

徵件組別	作品規範及主題內容
圖文組	1. 限以「個人」報名。 2. 參賽者須參與職涯輔導課程、活動(講座)或本校學生電子履歷使用經驗，進行圖文記錄與文字創作。 3. 作品形式不拘，須經美編排版設計，且包含作品名稱、文字及照片： (1) 作品封面須包含以下文字，呈現形式不限： 【長榮大學 2025 職涯藍圖競賽_圖文組_系級_學號_姓名_作品名稱】。 (2) 文字：中文繁體，字數不限。 (3) 內容：作品須經美編排版設計，其內容需包含文字及照片：須敘述參與職輔活動或職涯探索經驗，敘述其中發人深省、印象深刻之過程，並分享參加後對於自我職涯釐清、規劃或發展等面向之反思回饋或啟發。 (4) 照片：至多五張。 以參與職涯輔導相關課程或活動(講座)且具意義的景像照片為主，每張照片檔案大小必須在調整至 500KB 至 3MB，須為 JPG 或 PNG 檔格式，畫質像素至少達 300DPI 以上。 4. 作品檔案格式限 PDF A4 格式，篇幅以 4 頁為限(不含封面)，檔案大小應在 5MB 以內，「作品檔名」須依範例填寫。範例：【圖文組_系級_學號_姓名_作品名稱】。 5. 職涯輔導課程、活動(講座)舉例說明： (1) 職涯輔導課程：校內所開設職涯探索類型課程、就業學程課程等均可。 (2) 職輔活動(講座)參與：由職涯發展中心、校內或校外單位辦理之職涯相關活動均可，如：職涯適性測驗 CPAS、SWOT 分析、UCAN 評量、職涯牌卡活動、就業博覽會、校友講座、企業實習、企業參訪、考照講座等。 (3) 本校學生電子履歷使用過程、經驗分享、幫助及心得回饋等。
影音組	1. 可選擇以「個人」或「組隊」參加，組隊報名人數至多 5 人(含隊長)，並派一名隊長為代表人。

	2. 不可同時以「個人」及「組隊」參加。 3. 作品形式不拘，須加入配樂及字幕且包含作品名稱，可透過戲劇、動畫、採訪及紀錄片或音樂歌舞片等各種方式呈現。 4. 作品內容須呈現參與職涯輔導課程、活動(講座)或本校學生電子履歷使用經驗，並分享參加後對於自我職涯釐清、規劃或發展等面向之反思回饋或啟發。 5. 作品繳交規格： (1) 影片長度限 2~5 分鐘以內(包含片頭)。 (2) 片頭須呈現系級、學號、姓名及作品名稱。 (3) 影片內容須加上字幕及配樂。 (4) 影片格式須為畫幅比例(長寬比)16:9 橫式影片，且解析度須達 1920(W)×1080(H) HD 畫質 1080p。 (5) 檔案規格以可支援上傳至 YouTube 檔案格式(含 avi、mov、mp4、wmv……等)為主。 6. 作品須自行上傳至個人雲端硬碟，並開啟共用連結為「知道連結的任何人可檢視」，檔名為【影音組_系級_學號_姓名_作品名稱】。 7. 作品須公開發佈於個人社群軟體(如：Facebook、Instagram)，並標記：#長榮大學#2025 職涯藍圖競賽#作品名稱。 8. 注意事項： (1) 影像素材如有涉及他人創作或人物肖像權，均需取得授權才可使用(附件二)。 (2) 音樂素材除自行創作外，可選用以「創用 CC (Creative Commons, creativecommons.org.tw)」授權之音樂，並依作品授權方式與標示方法，下載使用，或其他合法取得授權之音樂。
--	---

七、獎項

圖文組	名次	名額	獎勵
	第一名	1 名	獎金 9,000 元、獎狀乙紙
	第二名	1 名	獎金 6,500 元、獎狀乙紙
	第三名	1 名	獎金 4,500 元、獎狀乙紙
	佳作	數名	依學生作品成果、符合完整程度給予獎勵，每件 500 元。
影音組	名次	名額	獎勵
	第一名	1 名	獎金 15,000 元、獎狀乙紙
	第二名	1 名	獎金 10,000 元、獎狀乙紙
	第三名	1 名	獎金 6,000 元、獎狀乙紙
	佳作	數名	依學生作品成果、符合完整程度給予獎勵，每件 1,000 元。

1. 參賽報名作品如未達獎項標準，該獎項得從缺，未得獎者不另行通知。
2. 參與本競賽獲獎者，須參加教育部青年發展署相關競賽。

八、評選標準

1. 評分方式：由主辦單位邀請校內、外 3 至 5 位評審委員進行審查。
2. 作品評比指標：

【圖文組】

項目	比例	評比說明
完整性	30%	●圖文架構完整、主旨清晰、層次安排。 ●圖文與作品名稱主題呈現之契合度。
明確性	30%	透過個人職涯探索的過程，認知自我優劣勢，並呈現對個人的啟發。
表達性	20%	簡明扼要、邏輯清晰、內容表達流暢。
創意性	20%	●作品切入觀點、呈項方式、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。

【影音組】

項目	比例	評比說明
完整性	30%	●影音架構完整、主旨清晰、層次安排。 ●影音及字幕互相搭配的流暢度。 ●影音內容與作品名稱主題呈現之契合度。
明確性	30%	透過個人職涯探索的過程，認知自我優劣勢，並呈現對個人的啟發。
表達性	20%	簡明扼要、邏輯清晰、內容表達流暢。
創意性	20%	●作品切入觀點、呈項方式、敘述手法等創意表現技巧。 ●影音所呈現拍攝技巧、剪輯方式及配音的組合呈現效果。

九、注意事項

1. 稿件內容請注意切勿觸犯他人之著作權。素材須為作者自己作品，禁用網路或圖庫素材，參賽者或得獎者若有作品不實、違反著作權法、違反本活動規定或其他法令者，本中心得取消其參賽或得獎資格，並追回其已領取獎勵，參賽者、得獎者均不得有異議。
2. 參賽影片中，被攝入者如屬清晰可辨識，應擁有肖像權，為保障參賽者與當事人之權益，參賽者需事先取得參賽攝影作品被拍攝者同意，並填寫上述完整之肖像權使用同意書（如附件二，請以 A4 紙列印）。如果當事人非為完全行為能力人（未成年人、受監護宣告、輔助宣告之人），需由法定代理人（例如：父、母）親自簽署肖像權使用同意書。
3. 若有報名文憑資料不齊或作品缺件等情形，主辦單位將會另行通知參賽者於報名截止

前補正資料，否則該參賽作品視同不符合參賽資格，概以棄權論之。

4. 如遇參賽者基本資料填寫不完整及聯絡資料錯誤、作品規格與參賽資格不符或檔案無法讀取等情形，造成主辦單位無法於報名截止前通知及作業，概以棄權論之。
5. 參賽作品檔案經報名完成後，恕不退還作品及相關資料，若有需要請參賽者自行留存備份。
6. 參加者提供作品若涉及暴力、色情、詆毀、侮辱等或其他損及社會善良風俗、社會正義之內容，主辦單位有權中止該作品的參賽權。
7. 投稿作品之著作財產權為長榮大學，著作人格權為參賽者所有、將得獎作品集冊保存或作為其他非營利之用途。
8. 得獎者有應邀出席頒獎典禮及相關職輔活動分享的義務。
9. 本中心保留修改活動說明之權利，敬請隨時留意中心網頁公告。

十、聯絡資訊

辦公室位置：本校行政大樓二樓北側職涯發展中心

聯絡電話：06-2785123 分機 1151~1153

電子郵件：career@mail.cjcu.edu.tw

長榮大學【2025 年職涯藍圖競賽】報名表

參與組別：圖文組

姓名：	學號：
就讀學系：	年級：
手機號碼：	E-mail：
作品名稱：	
作品內容	
參與校內或跨校職涯輔導類型： ☐ 課程名稱： ☐ 活動(講座)名稱： ☐ 其他(請詳述)：	
指導老師(如無則免填寫)：	
作品原始文字：	
請貼上作品及相關資料下載連結網址(雲端硬碟) 上傳至個人雲端硬碟，並開啟共用連結為「知道連結的任何人可檢視」 1.原始照片圖檔：以五張為限 檔名：【圖文組_系級_學號_姓名_作品名稱_編號】 範例：圖文組_醫管 2A_110Z12345_古小婷_勇往職前_1 2.經美編排版設計之完整作品檔案（限 4 頁以內不含封面），檔案請以 PDF 格式且以一件為限。 檔名：【圖文組_系級_學號_姓名_作品名稱】 範例：圖文組_醫管 2A_110Z12345_古小婷_勇往職前 3.授權同意書：親簽後，掃描為 PDF 格式或清晰之 JPG 或 PNG 格式。 檔名：【圖文組_授權同意書_系級_學號_姓名】 4.肖像權使用同意書(如未有肖像權使用則免附) 檔名：【圖文組_肖像權使用同意書_系級_學號_姓名】	

*此表為系統報名時填寫資料內容。

長榮大學【2025 年職涯藍圖競賽】報名表

參與組別：影音組

姓名：	學號：
就讀學系：	年級：
手機號碼：	E-mail：
作品名稱：	
(多人組隊參賽，每位參賽者皆須提供上述資料)	
作品內容	
參與校內或跨校職涯輔導類型： ☐ 課程名稱： ☐ 活動(講座)名稱： ☐ 其他(請簡述)：	
指導老師(如無則免填寫)：	
請貼上雲端下載影片連結網址(雲端硬碟)： 上傳至個人雲端硬碟，並開啟共用連結為「知道連結的任何人可檢視」 1.影音作品：檔案規格以可支援上傳至 YouTube 檔案格式（含 avi、mov、mp4、wmv……等）為主。 檔名：【影音組_系級_學號_姓名_作品名稱】。 範例：影音組_醫管 2A_110Z12345_古小婷_勇敢出擊，創薪未來！ 2.授權同意書：親簽後，掃描為 PDF 格式或清晰之 JPG 或 PNG 格式。 檔名：【圖文組_授權同意書_系級_學號_姓名】 3.肖像權使用同意書(如未有肖像權使用則免附) 檔名：【圖文組_肖像權使用同意書_系級_學號_姓名】 公開發佈於個人社群軟體連結	

*此表為系統報名時填寫資料內容。

附件一

長榮大學【2025 年職涯藍圖競賽】

授權同意書

本人_____（學號：_____）（甲方）同意並授權長榮大學（乙方）所辦理「2025 年職涯藍圖競賽」之參賽作品進行印刷、修飾、使用、公開展示，用以長榮大學職涯發展中心。本人同意乙方就上述參賽作品（內含上述授權之肖像）擁有完整之著作權，該作品之全部著作財產權如經授權主辦單位，主辦單位得行使一切非營利目的之用途及運用，且不須另支付報酬。

參賽組別：

☐圖文組

☐影音組 隊長：_____（甲方代表）

隊員：_____、_____、_____

立同意書人：_____

個資聲明：

- 1.聯絡窗口：職涯發展中心，電話 06-2785123 分機 1151，e-mail：career@mail.cjcu.edu.tw
- 2.填寫本申請表辦理相關申請作業時，視同您已同意本校蒐集、處理、利用您的個人資料；本表蒐集之個人資料，僅限於特定目的使用，非經當事人同意，絕不轉做其他用途，並遵循本校資料保存與安全控管規定辦理。相關之告知事項請參閱本校網站 <http://www.cjcu.edu.tw/pims>
- 3.本校個人資料保護連絡方式：台南市歸仁區長大路 1 號；電話：06-2785123#1022；信箱 pims@mail.cjcu.edu.tw

中 華 民 國 114 年 月 日

長榮大學【2025 年職涯藍圖競賽】

肖像權使用同意書

本人（甲方）_____（被拍攝者/未成人之法定代理人）

同意並授權拍攝者（乙方）之_____（作品名稱）參賽。

攝影作品拍攝、修飾、使用、公開展示本人之肖像，用以長榮大學職涯發展中心。本人同意拍攝者就上述參賽攝影作品（內含上述授權之肖像）攝影著作權擁有完整之著作權，該作品之全部著作財產權如經授權主辦單位，主辦單位得行使一切非營利目的之用途及運用，且不須另支付報酬。

立同意書人

（被拍攝者，不敷使用，可增加欄位）	
甲方：_____（親筆簽章）	
連絡電話	

（拍攝者/參賽者）	
乙方：_____（親筆簽章）	
連絡電話	

中華民國 114 年 月 日

※參賽攝影作品被攝入者如屬清晰可辨識，應擁有肖像權，為保障參賽者與當事人之權益，參賽者需事先取得參賽攝影作品被拍攝者同意，並填寫上述完整之肖像權使用同意書（請以 A4 紙列印）。如果當事人非為完全行為能力人（未成人、受監護宣告、輔助宣告之人），需由全體法定代理人（例如：父、母）親自簽署肖像權使用同意書。

※每件參賽攝影作品需單獨填寫一張肖像權使用同意書。