



# 青年體驗 學習計畫



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



# 目 錄

一

計畫目標

二

青年體驗學習內容

三

申請流程

四

企劃輔導與審查

五

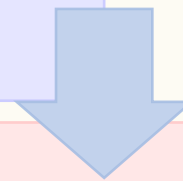
參與青年配套措施與資源



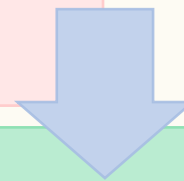
# 一 計畫目標



提供高中職應屆畢業生  
除升學以外的選擇



透過「自己提企劃」，培養生涯規劃能力  
拓展多元之生活體驗學習面向



探索自我及生涯  
以發展未來人生方向





# 青年體驗學習內容 (一)



- ◎ **企劃內容由青年自行規劃**，可研提 2 或 3 年體驗學習企劃
- ◎ 單一或結合 2 至 3 種體驗類型 ( **最多 3 種** )，於國內或國外執行企劃

志願服務

達人見習

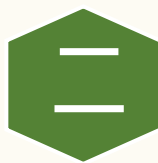
社區見  
習

壯遊探索

創業見習

多元學  
習





## 青年體驗學習內容(二)- 志願服務



- ❖ 至志願服務運用單位，國內外皆可，如機關、機構、學校、法人或非營利組織等從事志願服務

### 青年志工中心

<https://youthvolunteer.yda.gov.tw/>

青年署鼓勵青年投入志工行列，分區設置青年志工中心，並設立青年志工網站，提供青年志工培訓、招募等訊息。



衛生福利部  
志願服務資訊網

<https://vol.mohw.gov.tw/>

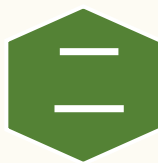
提供全國志工活動及教育訓練等訊息，可於網站尋找適合自己服務的處所。

### 青年海外和平工作團

<https://yopc.yda.gov.tw/>

青年署推動青年從事海外長期志工計畫，鼓勵青年參與深度國際體驗，協助開拓視野、增廣見聞及探索自我。

推動「補助辦理青年海外志工服務隊計畫」，鼓勵青年實際赴海外提供其他國家或地區有價值之服務，並分享服務成果。



# 青年體驗學習內容 (三)- 壯遊探索



- ❖ 至國內外各地長時間遊歷、學習觀察，與當地人文社會深度互動交流，了解我國或他國文化、風土民情，賦予自我與平常以往不同的任務或挑戰

## 青年壯遊點



Youth Travel in Taiwan  
壯遊體驗學習網

<https://youthtravel.tw/>

青年壯遊點辦理文化、部落、生態、農村、漁村、體能等多元體驗學習活動，讓青年認識瞭解與關懷臺灣這片土地的不同面向。

## iYouth 青年國際圓夢平臺

<https://iyouth.youthhub.tw/>



## 青年度假打工計畫

<https://www.youthtaiwan.net/WorkingHoliday/>

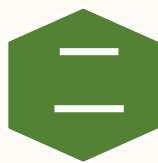
外交部與其他國家洽簽度假打工協議，計畫以「度假為主，打工為輔」，使我國青年赴各國深度體驗不同文化及生活方式，拓展國際視野，培養獨立自主能力及提升自我競爭力。

## 外交部 NGO 雙語網

<http://www.taiwanngo.tw/>







## 青年體驗學習內容 (四)- 達人見習



- ❖ 可選定國內外之工藝中心、機構等單位學習當地民俗或地方特有的技能、藝能、技藝等，增進個人文化素養或技術涵養

跟隨特有技能工作室或達人進行見習，例如至工作室學習文物修護或表演藝術，至保育中心學習植物栽培技巧；跟隨達人學習製陶或木作設計等。

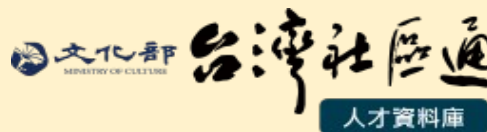


國家文化資產網

文化資產人才庫

<https://nchdb.boch.gov.tw/talent>

提供全國文化資產查詢，人才庫提供文化資產保存者、藝生、傳統匠師等查詢功能。

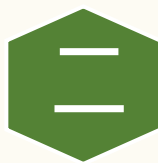


人才資料庫

<https://communitytaiwan.moc.gov.tw/talent/>

可查詢社區營造在地達人資訊，包含社造、傳統技藝、文史、藝術、社會服務、地方知識等類別。





# 青年體驗學習內容 (五)- 創業見習



- ❖ 至新創公司向創業家見習之方式，學習新創事務，增進對創業之瞭解，見習地點可涵蓋國內外

青年可先蒐集新創公司的資訊，了解新創發展趨勢，接洽有興趣的產業洽談規劃見習內容，體驗過程中可進一步思考生涯規劃方向。

## 中小企業網路大學校

此平台提供線上學習資源、實體課程培訓、活動資訊等一站式企業學習服務，提供多元化的新學習模式，提升創業者或有意創業者所需知能與企業人力培育能量。

<https://www.smelearning.org.tw/>



中小企業網路大學校  
www.smelearning.org.tw

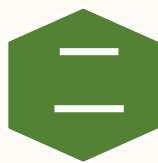
## 新創圓夢網

經濟部中小企業處「新創圓夢網」，整合從中央到地方政府及民間創業資源，並搭配實體新創基地、創業諮詢服務，亦可查詢創育機構等資訊。

<https://startup.sme.gov.tw/home/>







# 青年體驗學習內容(六)- 社區見習

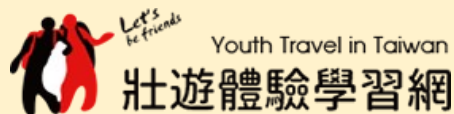


- ❖ 至國內社區組織見習，認識社區文化特色及在地產業資源，學習地方創生相關事務

## 青年壯遊點壯遊體驗活動企劃見習專案

<https://youthtravel.tw/>

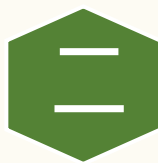
青年至青年壯遊點進行社區見習，擔任「壯遊體驗活動企劃」，培育地方知識與認同感，協助壯遊點體驗學習活動設計開發及帶領。



<https://communitytaiwan.moc.gov.tw/Search/Communities>

文化部台灣社區通首頁，可依照縣市／區域，查詢全國各地社區基本資訊。





## 青年體驗學習內容 (七)- 多元學習



### ❖ 自行規劃其他符合體驗學習精神之內容

可規劃除以上類別的多元學習內容，如在壯遊行程裡同時擔任志工、達人見習過程在當地從事志願服務，或至雜誌社學習文字能力、圖文工作室學習設計能力等，進行更豐富的體驗與學習。

## 其他參考資訊

體驗學習管道及資源，可參考壯遊體驗學習網 / 青年體驗學習計畫 / 相關資源專區



Youth Travel in Taiwan

壯遊體驗學習網

計畫學長姐體驗學習心得分享



# 三 申請流程 (一)



## 申請資格

1. 中華民國設有戶籍之高級中等學校應屆畢業生
2. 但畢業當學年度就讀「產學攜手合作計畫」，不得申請。

## 資料繳交

1. 申請書上傳 (包含自傳):  
**兩種方式擇一**
  - ◎ 文字企劃書
  - ◎ 錄製影音
2. 共同注意事項  
(完成簽署後繳回學校)

## 申請方式

1. 備妥申請資料
2. 於「青年教育與就業儲蓄帳戶方案」填報系統填寫與上傳  
<https://young.cloud.ncnu.edu.tw/SignUp>



## 申請流程 (二)



### 申請方式兩種擇一



#### 文字撰寫企劃書

##### 申請書項目

- ◎ 企劃發想
- ◎ 規劃主題與內容及執行方法
- ◎ 行(期)程
- ◎ 預算規劃及來源
- ◎ 預期效益



#### 錄製影音提供連結網址

就申請書主要項目說明企劃內容並提供連結網址，經學校初審推薦後，青年署將協助輔導青年撰寫文字企劃書提報審查。

兩種申請書格式請至壯遊體驗學習網下載



報名截止 (114 年 3 月 17 日上午 11 時) 前，須將申請書轉成 PDF 檔上傳至方案填報系統



## 三 申請流程（三）



### 體驗學習 申請企劃書 綱要



- （一）自傳
- （二）企劃發想：動機、目的，為何規劃這些體驗學習類型。
- （三）體驗學習規劃主題、內容及執行方法：包含事前規劃準備、執行過程記錄、呈現方式等。
- （四）行（期）程
- （五）預算規劃及來源
- （六）預期效益：自我期許等。
- （七）其他：請自行延伸撰擬，如有相關附件亦可放置於企劃中。



## 申請流程（四）



### 錄製影音提供連結網址



項目	填寫欄位
雲端網址	

影音內容須包含申請書項目如下

- 我為什麼想要參加「青年體驗學習計畫」？
- 我想參加幾年計畫、想要規劃哪些體驗學習類型？為何規劃？
- 我想在體驗學習期間，哪幾個月到哪個國家、地點，學習哪些事情？
- 我將會使用相片、圖文、影像錄影、臉書粉絲專頁、IG 的哪些方式，紀錄執行企劃過程？
- 我在參加計畫期間的生活經費需要多少，如何分配使用，這些經費的來源？
- 我期待參加計畫之後，看到自己哪些成長與改變？





# 三 申請流程 (五)



## 文字撰寫企劃書



114年度「教育部青年教育與就業儲蓄帳戶方案—青年體驗學習計畫」

文字企劃書(格式)

姓名：○○○

### 壹、自傳：

說明：簡述個人成長背景與現況、學習歷程特殊表現與經驗、自我期許及未來發展等，以200字以上為原則。

### 貳、企劃發想：動機、目的

說明：為什麼想要參加「青年體驗學習計畫」呢？為何規劃這些體驗學習類型？

參、體驗學習規劃主題、內容及執行方法：包含事前規劃準備、行程、執行過程記錄、呈現方式等。

說明：

- 一、你想要規劃2或3年期的計畫呢？(單選) ☐ 2年 ☐ 3年
- 二、你想要規劃哪些體驗學習類型呢？(最多3種) ☐ 志願服務 ☐ 壯遊探索  
☐ 達人見習 ☐ 創業見習 ☐ 社區見習 ☐ 其他類型\_\_\_\_\_
- 三、你想規劃做哪些事情呢？你會如何準備呢？
- 四、2或3年期間，你大致會如何安排、到哪些地點、跟誰學習哪些事情呢？  
(行程表可以參考範例格式，以下為執行2年之行程表範例)
- 五、你將會用相片、圖文、影像錄影、臉書粉絲專頁、IG等哪些方式紀錄執行企劃過程呢？

### 肆、預算規劃及來源

說明：你這2或3年期間的生活經費來源是什麼？將使用在哪些地方？

(經費表可以參考以下範例格式)

### 伍、預期效益：自我期許

說明：你希望參加計畫之後，自己有哪些方面的成長與改變？

### 陸、其他：請自行延伸撰擬，如有相關附件亦可放置於企劃中。

說明：如果有擔任班級幹部、參與社團活動、語言檢定、專業證照、工讀經歷等，可以檢附證明文件。

## 企劃撰寫及反思 - 線上課程

[https://youtu.be/W9labJRD\\_sY](https://youtu.be/W9labJRD_sY)



# 三 申請流程 (六)- 自傳



壹、自傳

貳、  
企劃發想

參、  
方向訂定

肆、  
內容規劃

伍、  
預算規劃

陸、  
預期效益

## 簡要的介紹你自己

- 我的家庭、成長背景
- 特殊經歷分享
- 自我期許
- 我的人格特質
- 未來發展
- 我感到有興趣的事物



# 三 申請流程 (七) - 企劃發想



壹、自傳

貳、  
企劃發想

參、  
方向訂定

肆、  
內容規劃

伍、  
預算規劃

陸、  
預期效益

為什麼想要參加「青年體驗學習計畫」呢？

- 人事物的影響
- 發展興趣
- 對未來的規劃與想像
- 期待學習的新知
- 想釐清生涯方向
- 實踐自我價值



# 三 申請流程 (八) - 企劃方向訂定



壹、自傳

貳、  
企劃發想

參、  
方向訂定

肆、  
內容規劃

伍、  
預算規劃

陸、  
預期效益

□ 體驗學習類型  
(最多選 3 類)

□ 體驗學習期程

- ◎ 志願服務
- ◎ 社區見習
- ◎ 壯遊探索
- ◎ 創業見習
- ◎ 達人見習
- ◎ 多元學習 (其他類型)
- ◎ 2 年為何規劃這些類型?
- ◎ 3 年



# 三 申請流程 (九) - 企劃內容規劃



壹、自傳

貳、  
企劃發想

參、  
方向訂定

肆、  
內容規劃

伍、  
預算規劃

陸、  
預期效益

- 你想規劃做哪些事情呢？會如何準備
- 呢或 3 年期間，你大致會如何安排、到哪些地點、跟誰學習哪些事情呢？
- 你將會用相片、圖文、影像錄影、臉書粉絲專頁、IG 等哪些方式紀錄執行企劃過程呢？

資料蒐集

研擬應變  
措施

與未來  
科系相關

行程安  
排

單位聯繫



# 三 申請流程 (十) - 企劃內容規劃



壹、自傳

貳、  
企劃發想

參、  
方向訂定

肆、  
內容規劃

伍、  
預算規劃

陸、  
預期效益

## - 行程表範例 -

起訖 年 / 月 ( 期程 )	體驗類型	執行主題	地點	單位名稱	備註
114.8-12 ( 為期 5 月 )	志願服務 ( 為主 )	服務青少年	高雄市	OO 青少年關 懷協會	服務期間協會將 提供膳食
	壯遊探索 ( 為輔 )	登山健身 探索自然生態	臺灣	OO 登山社	參加登山社團
115.1-12 ( 為期 1 年 )	社區見習	於壯遊點學習 社區事務	臺灣	OO 壯遊點、 OO 壯遊點	學習我國社區文 化，並賺取至英 國旅費
116.1-7 ( 為期 7 月 )	壯遊探索	英國藝術文化 探索	英國倫敦	大英博物館、 美術館等藝文 館所或機構	住宿青年旅舍， 結識各國朋友





# 三 申請流程 ( 十一 ) - 預算規劃



壹、自傳

貳、  
企劃發想

參、  
方向訂定

肆、  
內容規劃

伍、  
預算規劃

陸、  
預期效益

## - 經費表範例 -

經費項目	金額 ( 新臺幣 / 元 )	支用內容
交通費 ( 國內 )	25,000	油資、火車、公車、捷運等。
住宿與餐費	98,000	住宿 10,000 元 *5( 月 )、餐費：2,000 元 *24( 月 )
生活費 ( 含保險 )	244,000	生活開銷 10,000 元 *24( 月 )+ 保險 2,000 元 *2( 年 )
預備金	20,000	彈性支應臨時需求之費用
合計	387,000( 元整 )	
經費來源 / 籌措方式	體驗學習期間打工換宿籌措經費、青年署補助執行企劃部分經費、以及過去之存款。	





## 申請流程 (十二)- 預期效益



壹、自傳

貳、  
企劃發想

參、  
方向訂定

肆、  
內容規劃

伍、  
預算規劃

陸、  
預期效益

你希望參加計畫之後，  
自己有哪些方面的成長與改變？



### 企劃撰寫 提醒



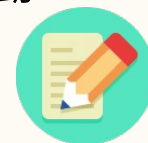
- 洽詢見習單位  
規劃至哪些單位見習，先洽詢單位討論見習地點、內容與起訖期間等，以提高企劃執行的可行性，並將洽詢過程寫在企劃書（若已取得單位同意書，請納入企劃書附件）。
- 可與學校種子教師、體驗學習計畫輔導團隊討論喔！

# 四

## 企劃輔導與審查(一)- 企劃輔導



- 安排審查輔導小組委員與青年線上研討企劃內容
- 企劃輔導營邀請學長姐分享準備及執行企劃經驗、委員與青年互動
- 協助青年釐清體驗學習方向
- 輔導青年修正企劃書



# 四

## 企劃輔導與審查 (二)-114 年度時程



青年報名及學校初審推薦

企劃輔導營

複審

執行企劃

配合方案時程

青年於「青年教育與就業儲蓄帳戶方案」填報系統上傳企劃書

<https://young.cloud.ncnu.edu.tw/SignUp>

5 月至 6

月

1. 青年與委員線上研討企劃書
2. 辦理企劃輔導營實體活動，學長姐分享經驗

7 月

委員複審青年修正企劃書、青年署確認審核通過青年名單

6 月下旬

青年提報修正企劃書

8 月 1 日

起

參與計畫青年開始體驗學習 2 年或 3 年



# 五

## 參與青年配套措施與資源

### (一)

青年可另外申請其他計畫，納入體驗學習企劃內容



#### iYouth voice 青年國際發聲 及蹲點研習計畫

18 至 35 歲之青年個人或團隊，透過國內依法設立之非營利組織或大專校院函文申請，赴海外執行或在臺辦理可提升國際能見度之行動，或赴海外蹲點研習。每案部分補助上限 20 萬元。

<https://iyouth.youthhub.tw/Map.php?kind=280>

#### 青年壯遊點 壯遊體驗活 動企劃見習 專案



18-35 歲青年至青年壯遊點擔任「壯遊體驗活動企劃」至少 3 個月以上，與壯遊點共創共學，見習青年獲補助見習津貼。

<https://youthtravel.tw/Intern>

#### 海外長期志工計畫

18 至 35 歲於海外國家志願服務 3 個月以上，透過依法設立之國內非營利組織或大專校院函文申請，每案最高補助額度為新臺幣 18 萬元。

<https://yopc.yda.gov.tw/>

#### 感動地圖實踐計畫

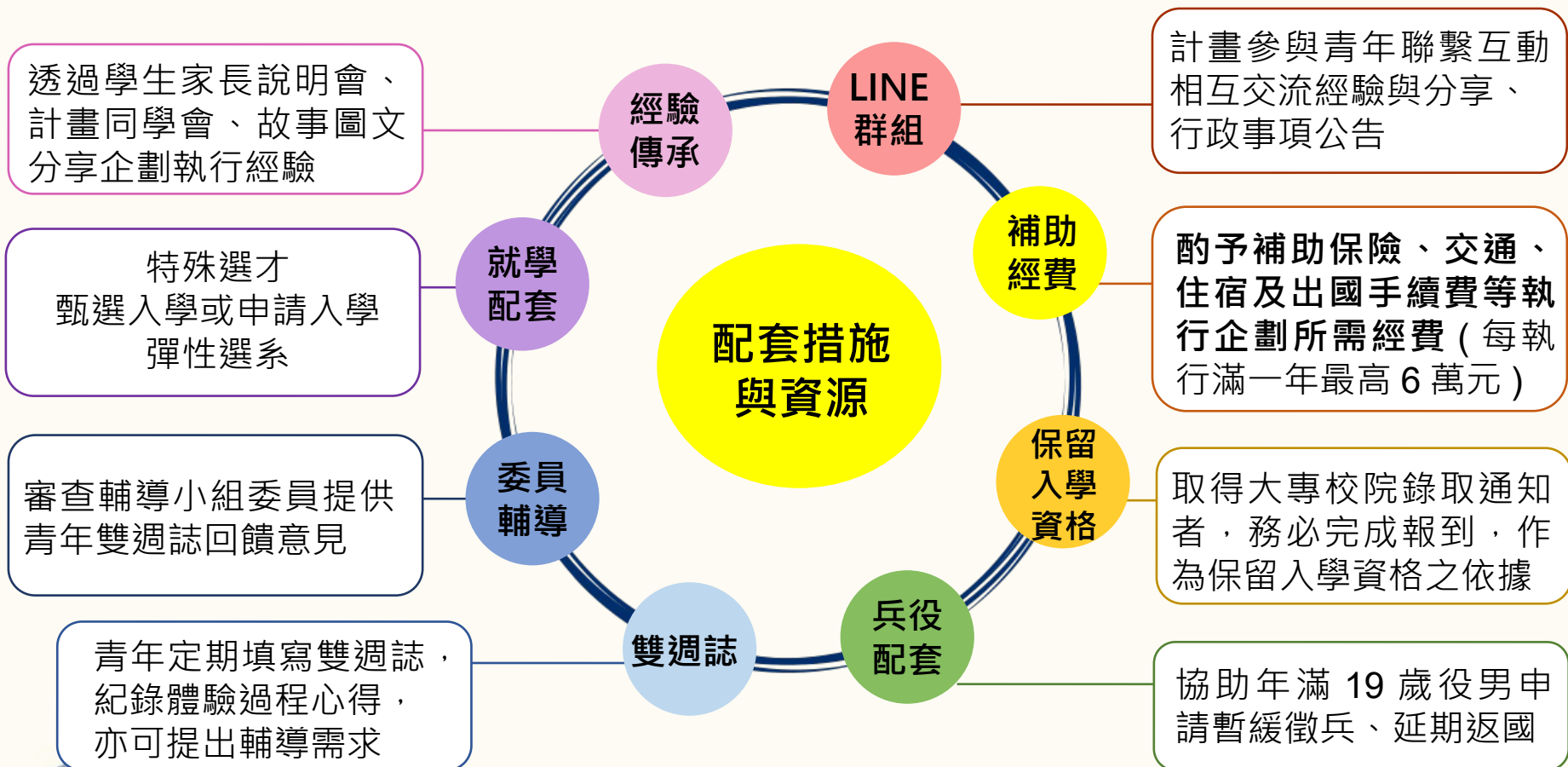
青年自組團隊，研提融合創新之壯遊臺灣企劃，經獲選者可獲實踐獎金補助 2 至 8 萬元。

<https://youthtravel.tw/>



# 五

## 參與青年配套措施與資源 (二)





# 五

## 參與青年配套措施與資源 (三)



### 計畫第八點 (八)

每名青年、每執行滿一年  
最高 6 萬元之實踐獎金，  
當年 11 月 15 日前提出申請。  
各年度經費請領逾期  
不予受理，亦不累計獎金  
額度至下年度。

本署將依法扣繳所得  
稅後發給實踐獎金



不得請領或不給予實踐獎金情形：

- 當年度雙週誌須全數完成，如缺寫，不給予實踐獎金
- 當年度已請領「青年百億海外圓夢基金計畫」經費，則不得請領
- 當年度執行期間中止計畫，不得請領

各式表單請至壯遊體驗學習網  
/ 青年體驗學習計畫專區下載



Youth Travel in Taiwan

壯遊體驗學習網



# 五

## 參與青年配套措施與資源 (四) - 輔導團隊



計畫主持人

田秀蘭

國立臺灣師範大學教育學院院長、教育心理與輔導學系特聘教授、社區諮商中心所長



協同主持人

邱皓政

國立臺灣師範大學企業管理學系特聘教授

計畫專任助理

國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系  
薛喬心理師、陳繹婷心理師、楊家寧準心理師

輔導團隊協助報名青年企劃輔導，以及參與青年雙週誌撰寫輔導、生活適應、專業學習、人際關係、壓力管理、生涯規劃、升學管道等諮詢服務與輔導工作，追蹤關懷歷年參與計畫青年



# 五

## 參與青年配套措施與資源 (五) - 聯繫窗口資訊



### 計畫諮詢窗口

(02)7736-5582  
youthee@mail.yda.gov.tw

### 輔導諮詢及 行政服務窗口

(02)7749-  
5928 、 5723 、 7111  
youthtravel.ntnu@gmail.com

### 報名系統 操作諮詢

(049)2910960 分機 3763 、 3760  
youthtravel@mail.ncnu.edu.com

了解計畫資訊，  
請掃描 QR code



Let's be friends  
Youth Travel in Taiwan  
壯遊體驗學習網





# 簡報結束 謝謝聆聽



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