116年青年生涯領航計畫

青年撰寫企劃書重點



1

體驗學習類型

- 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

※「其他類型」由青年自訂，只要符合自主探索、非制式學習精神即可
如：原住民族文化體驗、藝術創作或表演訓練、公益倡議行動、運動培訓等。
若不確定是否適用，申請階段可於計畫網站預約「企劃諮詢輔導」（每人最多可申請2次），與委員確認方向。

2

體驗學習企劃書（參考格式）

- 自傳
- 企劃主題與執行
- 申請動機與探索脈絡
- 預算規劃與資源配置
- 預期學習成果與成長指標
- 其他與企劃相關補充資料



- 個人意願
- 企劃申請動機
- 對於計畫的想法及規劃
- 未來發展

3

如何撰寫「壹、自傳」

用一條成長線，取代流水帳

1	2	3	4
成長背景	學習經驗	轉捩點	未來方向
我是誰	做過什麼	為何改變	想往哪裡

聚焦：不需鉅細靡遺交代生平，挑選與申請相關的成長經驗、特質或轉捩點來寫。

提醒：讓審查委員在最短時間內認識「你是誰」，避免流水帳式的條列生平。

常見錯誤：字數不足200字、內容空泛（如只寫「我個性活潑」卻無具體事例佐證）。

4

如何撰寫「貳、申請動機與探索脈絡」

延續過去經驗，而不是憑空產生新想法

過去經驗	發現興趣	申請計畫	深化成長
我做過什麼	我想深入什麼	為什麼是現在	我要驗證什麼

核心提問：為什麼想參加「青年生涯領航計畫」？

延伸脈絡：具體指出過去曾做過哪些與申請計畫相關的學習、研究、活動或實作。

連結影響：說明這些經驗如何影響你申請本計畫。

展望成長：將如何基於過去的探索，讓自己進一步成長？

提醒：重點在「延續與深化」，動機應與過去經驗前後呼應，非憑空而來的新想法。

5

如何撰寫「參、企劃主題與執行」

官方提供的8個引導提問

把「想探索什麼」→具體轉成「做什麼、學什麼、如何驗證」

01 探索什麼？ 核心問題 / 學習領域	02 如何深化？ 延續過去經驗 + 提高挑戰	03 怎麼體驗？ 職場 / 志願 / 壯遊 / 達人 / 創業 / 社區 / 其他	04 要學什麼？ 技能 / 知識 / 能力
05 和未來有關嗎？ 生涯 / 升學方向	06 準備做什麼？ 行動規劃 + 事前準備	07 如何留下證據？ 記錄學習 + 反思 + 成果呈現	08 2年怎麼走？ 時間 / 地點 / 學習對象 / 行程表

從「問題」→「體驗」→「學習」→「行動」→「反思」→「2年路線」

6

「參、企劃主題與執行」— 行程表範例

官方參考格式：請依個人企劃實際規劃填寫

起訖年/月（期程）	體驗類型	執行主題	地點	單位名稱	備註
115.8-116.7（為期12個月）	職場體驗（主）	於科技公司任職專案助理	臺北市	OO科技公司	職業探索，並賺取至英國旅費。已通知面試
	志願服務（主）	脆弱家庭兒少課後輔導	臺北市	OO兒少關懷協會	已獲單位同意
116.8-116.10（為期3個月）	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
116.11-117.7（為期9個月）	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

提醒：起訖期程加總須涵蓋完整2年（自審查通過當年度8月1日起至後年7月31日止），避免明顯短於2年而無法補足。

7

如何撰寫「肆、預算規劃與資源配置」

每一筆支出，能對應企劃內容與實際需求

企劃內容　所需經費　資金來源　合理配置

① 要花什麼？

交通　餐飲　住宿　裝備

生活　保險　預備金

② 錢從哪裡來？

薪資　計畫補助

個人資源　機構贊助

③ 最後檢查

✓ 和行程有關 ✓ 和體驗類型有關 ✓ 金額合理

✓ 保險不能漏 ✓ 資金來源寫清楚

每一筆支出
說得出「為什麼需要」

8

「肆、預算規劃與資源配置」— 經費表範例

官方參考格式

經費項目	金額	支用內容
交通費	65,000	含國內外機票、火車、公車等
餐費	48,000	部分打工換宿供餐。2,000×24（月）
住宿相關費用	50,000	國內外的住宿費用
裝備費	5,000	睡袋、大背包等
生活費	240,000	其他生活開銷：10,000×24（月）
保險費	4,000	投保意外險200萬元及醫療保險20萬元
預備金	20,000	支應臨時需求費用
合　計	432,000	

經費來源／籌措方式範例：經費來源主要為體驗學習期間薪資、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。

9

如何撰寫「伍、預期學習成果與成長指標」

- **技能**：證照／技能提升
- **作品**：報告／提案／影片
- **經驗**：服務／實作時數
- **能力**：反思與問題解決

量化
張數／小時／件數

檢核
作品＋紀錄＋證明

連結
對應生涯方向

10

如何撰寫「陸、其他與企劃相關補充資料」

請自行延伸撰擬，相關附件亦可放置於企劃中

履歷

① 我準備好了嗎？

履歷
錄取通知
面試通知

有相關佐證就附上

洽詢

② 對方同意了嗎？

事前洽詢 → 確認內容 → 留下紀錄

見習單位、起訖期間、見習內容
Email / 同意書

證明

③ 我有什麼基礎？

班級幹部 社團活動
語言檢定 專業證照
工讀經歷...

有證明文件就附上

企劃可信度 = 想法 + 行動準備 + 佐證資料

11

申請必備文件提醒

附件2 參與切結書 / 附件3 法定代理人同意書

附件2 參與切結書：青年須親筆簽名，切結所填資料及附件均屬事實；如經查有不實情事，須負法律責任並繳回已領取獎勵金。申請期間須上傳切結書掃描檔或照片檔（PDF / JPG / PNG）。

附件3 法定代理人同意書：申請截止日前未滿18歲者須提供。由法定代理人與青年本人親筆簽名後，掃描或拍照上傳至計畫網站。

共同注意事項：檔案應清晰可辨識、資訊完整可讀，避免反光或模糊不清；請提前備妥，避免截止日前才臨時處理。


附件2 參與切結書

教育部青年發展署青年生涯領航計畫
參與切結書

本人申請教育部青年發展署青年生涯領航計畫，本人確定所填資料及相關附件均屬事實，嗣後如經查，發現有不實情事，本人願負一切法律責任，並繳回已領取獎勵金，特此切結，絕無異議。另，本人同意於申請審查通過後，依教育部青年發展署青年生涯領航計畫相關規定辦理，參與並完成計畫。

此致

教育部青年發展署

立切結書人	簽章

中華民國 115 年 月 日

教育部青年發展署青年生涯領航計畫
法定代理人同意書

本人（法定代理人姓名）為（申請人姓名），（身分證字號：）之法定代理人（與申請人之關係：），茲承諾本人同意子女參加教育部青年發展署辦理之青年生涯領航計畫，本人與子女已詳閱該計畫之內容，同意遵守計畫及相關文件中註明之所有規定及注意事項。

此致

教育部青年發展署

立同意書人（簽名）
法定代理人姓名：
身分證字號：
聯絡手機號碼：
聯絡地址：□□□-□□□

申請人（簽名）
姓名：
身分證字號：
聯絡手機號碼：

提交前自我檢核表~送出企劃書前，逐項確認一次

- ☐ 自傳是否200字以上，且有具體事例（非空泛形容詞）？
- ☐ 申請動機是否連結過去經驗，呼應「延續與深化」？
- ☐ 企劃是否涵蓋完整2年期程（116.8-118.7）？
- ☐ 是否搭配2種以上體驗學習類型，避免探索面向過於單一？
- ☐ 進修規劃是否符合規定（僅限技能/證照課程，不得就讀正式學位）？
- ☐ 經費表是否與行程內容合理對應？有無漏列保險費等項目？
- ☐ 預期學習成果是否有可量化、可驗證的具體指標？
- ☐ 內容是否為本人原創撰寫？
- ☐ 使用AI自動生成，是否有註記？
- ☐ 是否已備妥附件2參與切結書/附件3法定代理人同意書（未滿18歲適用）？
- ☐ 錯別字、標點符號是否已再次校對？

13

撰寫示範：常見地雷 vs. 建議寫法

項目	✗ 常見地雷寫法	✓ 建議寫法
自傳	我從小個性活潑，喜歡交朋友，未來想找到自己的方向。	高二上學期擔任班聯會服務股長，規劃全校淨灘活動並招募30位志工，讓我發現自己對「組織與陪伴他人成長」特別有熱情，也促成我想更深入探索社福領域。
申請動機與探索脈絡	因為可以領獎金，而且不用馬上升學，想說申請看看。	高中三年參與弱勢兒少課輔志工，發現自己想更了解「非營利組織如何運作」；這次計畫我想透過職場體驗進入相關機構實習，驗證是否適合走社工/社福領域。
預期學習成果與成長指標	希望自己變得更成熟、更有國際觀。	希望完成企劃後，能考取1張餐飲丙級證照、累積至少100小時志工服務時數，並完成一份壯遊心得影像紀錄，作為未來申請餐旅科系的備審資料。

14

審查常見問題

- 與青領計畫關聯性不高
- 內容空洞
- 企劃可行性低
- 個人動機不強烈
- 錯別字及標點
- 經費預估錯誤
- 探索面向過於單一
- 建議強化可量化指標
- 其他～

※ 依審查作業說明資料補充「違反進修規定（就讀正式學位）」、「抄襲／複製他人資料（如直接引用大學備審資料）」、「應填欄位嚴重空白或答案貧乏（如僅答『不知道』）」、「體驗期程明顯未達2年且無法補足」亦為常見不通過原因。

15

原企劃想執行的體驗學習

其他空餘時間

- 進修課程
- 證照考取
- 服務活動
- 還可以為自己的未來做哪些準備

※ 依計畫進修規定：青年於計畫期間僅可就讀大專校院進修學制或修讀未具正式學籍之推廣教育課程、技能（證照）課程或在職訓練等。除前開進修學制管道，不得就讀其他具有正式學籍之學位。考取技能檢定或語言證照另可申請專業認證獎金（每項2,500元，最多2次，合計最高5,000元）。

16

青年的實例~青年領航計畫企劃書怎麼寫？

一篇青年的實例~青年領航計畫企劃書怎麼寫？

案例核心主題：〈生命的韌性〉

個人意願

我為什麼想參加？

企劃申請動機

過去經驗如何帶我走到這裡？

對於計畫的想法及規劃

我要探索什麼？

企劃主題與執行

我要怎麼做？

預算規劃與資源配置

需要哪些資源？

預期學習成果與成長指標

我要留下什麼成果？

其他與企劃相關補充資料

如何證明計畫可行？

未來發展

這段經驗如何連到未來？

18

① 個人意願｜我為什麼想參加？

個人意願

原文

「我時常在想，人的生命很久，卻要在不到四分之一時，選出自己的專業和志向，我還想再看看世界。

我也感受到世界真的很大，我還有好多故事、好多生活和景象都不了解。」

不是只說「我很想參加」。

而是寫出：
① 現在的人生疑問
② 對世界的好奇
③ 想利用計畫探索的原因

「我現在看見了什麼問題，因此想探索什麼？」

② 企劃申請動機｜把過去經驗接到現在

原文

「以前經歷過農場實習、國際學生、職場見習和社會服務等課程；感受到在農場時的樸實、國際學生的孤獨、職場上的努力和社會服務中的與人連結。

而知道青年領航計畫有提供這個機會，讓我可以去探索生命時.....我需要去突破對未知的恐懼，在異地生活。」

過去經驗

農場 / 國際學生 / 職場 / 服務

↓

發現問題

對未知的恐懼；想理解生命

↓

申請動機

利用計畫進一步探索

③ 對於計畫的想法及規劃~先抓住一個核心

「生命的韌性」

原文

「我的生活和環境都很安逸.....但這次我想去了解不一樣的『韌性』。」

「一個人在國外獨自生活.....也是對我『韌性』的挑戰。」

同一個核心主題，貫穿兩種經驗：

① 台東：從別人的生命看見韌性
② 國外：在陌生環境挑戰自己的韌性

→ 主題與行動要彼此呼應

好的企劃主題，可以回答：「我到底想透過這兩年理解什麼？」

21

④ 企劃主題與執行~把想法排成一條路

115.8 ~ 116.9	職場體驗	台東 | 基金會 | 閱讀專員	從陪伴兒童理解生命
116.9 ~ 116.11	轉換期	環台灣半島 | 家中	整理經歷、準備出國
116.11 ~ 117.7	壯遊探索	愛爾蘭、荷蘭 | 打工換宿	理解文化與不同生命經驗
117.7 ~ 117.8	創作	回家 | 整理兩年收穫	把經驗轉化成故事

重點：每一段行程，都要能說明「我要做什麼、在哪裡做、為什麼做」。

22

⑤ 預算規劃與資源配置~從行程反推需要什麼

台東職場體驗	交通、住宿、生活	對應13個月職場體驗
環台灣半島	交通、油資、住宿	對應2個月轉換期
愛爾蘭 / 荷蘭	機票、交通、生活	對應8個月壯遊探索
英文與體能準備	學習資源、訓練	對應出國前準備
藝術創作	創作材料、紀錄工具	對應成果呈現

重點：不是先填「我有多少錢」，而是先問「我的每一筆經費要支持哪一項學習？」

23

⑤ 預算規劃與資源配置 | 從實際行程編列

經費項目	支用內容	預估金額
國內交通費	火車、油錢、公車	7,000
餐費	9600×13個月（無包含打工換宿）	125,000
國際交通費	機票、火車、接駁	80,000
住宿費	包含國外旅遊住宿	90,000
其他	洗衣、水電、日用品	40,000
其他	休閒	45,000
保險	旅行平安保險	5,000
簽證、行政文件	愛爾蘭、斯洛伐克	6,000
通訊費	國外通訊	5,000
其他	突發事件和臨時需求	20,000

預算規劃合計金額：423,000 元

重點：每一筆支出都能對應到職場體驗、轉換期、壯遊探索與計畫執行需求

24

⑥ 預期學習成果與成長指標｜把「成長」變成證據

10 人	5 位	4 位	1～2 月
角色分析筆記	不同生命背景對象的創作	不同文化背景的異鄉人創作	完成一件藝術創作

原文

「紀錄角色分析筆記，最少10人……每1～2個月預計產出一件藝術創作。」

25

⑦ 其他與企劃相關補充資料｜證明「我做得到」

職場洽詢

已確認財團法人愛心第二春文教基金會的工作內容與要求條件符合

預計計畫開始期間投遞履歷

過去經驗

農場實習
國際學生
職場見習
社會服務

→都成為這次探索的基礎

能力準備

閱讀
文學 / 哲學
英文口語與俚語
體能訓練
裝備準備

→ 支撐計畫執行

補充資料的功能：不是「資料越多越好」，而是證明企劃具有可行性

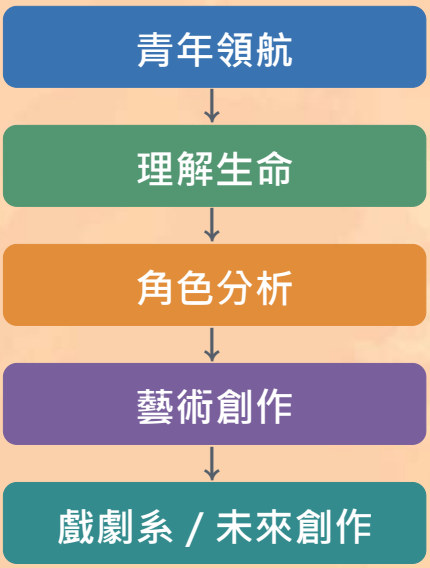
26

⑧ 未來發展｜這兩年為什麼值得做？

原文

「我對大學的計畫是讀戲劇系，為此在這個計畫中我探討戲劇的核心——人。」

「吸收更多的故事經歷後，期望能使我在面對不同角色和劇本時，都可以進入到其中，表現出角色的心境、痛苦和成長。」



27

最後：把企劃濃縮成一條完整故事線

個人意願	申請動機	核心主題	執行	成果	未來
我還想看看世界	過去經驗讓我想理解生命	生命的韌性	台東職場＋愛爾蘭 / 荷蘭壯遊	10人分析＋作品創作	戲劇系→理解人→創作

寫企劃時，問自己：

我為什麼出發？我要經歷什麼？我要學到什麼？最後要走向哪裡？

28

感謝聆聽 敬請指導

一起陪學生，把「我想做什麼」變成「我真的去做了什麼」

29