

110 學年度新北市高級中等學校職業體驗暨個人品牌力寒假營隊 實施計畫

110 年 12 月 15 日新北教中字第 1102358896 號函核定

壹、計畫緣起：為使本市高校生瞭解自我的性向興趣，能以「問題為中心」的精神，面對個人職涯發展，本市特辦「【設計你的職涯】哲學思辯x實作探索營」；同時了解自媒體平台之趨勢以及經營方法，掌握影片拍攝與剪輯技巧，學習人際互動的溝通表達技巧，創新辦理「個人品牌力」營隊，目的皆為培訓學生口說及展現自我的能力。

貳、辦理單位

一、主辦單位：新北市政府教育局。

二、承辦單位：新北市立光復高級中學、新北市立錦和高級中學

三、協辦單位：財團法人江華教育基金會

參、參加對象：本市公私立高中職學生，每校薦舉 1 至 4 位，每班學員 30 人，職業體驗營分「職業探索」與「素養教育」2 班及個人品牌力營隊 2 班。

肆、計畫辦理日期及地點

一、職業體驗營隊：

(一)111 年 1 月 24 日至 1 月 27 日（星期一至星期四）上午 8 時 30 分至下午 5 時，
新北市立光復高級中學（新北市板橋區光環路 1 段 7 號）。

(二)111 年 1 月 28 日（星期五）上午 8 點 30 分至下午 4 時，新北市政府（新北市板橋區中山路 1 段 161 號）。

二、個人品牌力營隊

(一)111 年 1 月 24 日至 1 月 27 日（星期一至星期四）上午 8 時 30 分至下午 4 時 30 分，
新北市立錦和高級中學（新北市中和區錦和路 163 號）。

(二)111 年 1 月 28 日（星期五）上午 8 時 30 分至下午 5 時，新北市政府（新北市板橋區中山路 1 段 161 號）。

伍、報名

(一)活動費用：免費，須繳交保證金新台幣 1000 元（於全程參與後退還）。

(二)報名方式：

1. 即日起至 110 年 12 月 23 日下午 5 時前填寫完成報名表單

(1)職業體驗營隊報名網址：

A. 職業探索班：

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc7aGLQRjxBK3I7Jj2r0MODxJEtCHtMwdb0vYpl-Nvp65YhnA/viewform>



B. 素養教育班：

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdIAFeVvnRNGWRbzTCkNMGIiDY9zv6y1VOUxZg-UAR2W61JXg/viewform>



(2)個人品牌力營隊報名網址：

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdDxdndISWjCNrq6pHtMg_L1IEZ_H6e4ipsaVGqqKa14JLN1g/viewform



2. 採線上審查，按報名順序錄取，額滿為止，通過審查後將「繳費通知信」寄至報名學生的電子信箱，完成繳費後將再寄「報名完成信」至報名學生電子信箱。
3. 聯絡人：江華教育基金會 黃小姐/柯小姐 02-89666522 #310/312。

陸、辦理方式

(一)職業體驗營隊：由江華教育基金會策劃，進行為期5天營隊活動。

1. 職業探索班：活動為5日之職業體驗營，包含5堂職業體驗課程、學習歷程檔案撰寫教學、面試口語表達及哲學思辯課，把探究式學習的方法融入職業體驗，再透過思考課程，引導學生向職人提問，最後，從體驗和提問的收穫，歸納總結、連結個人生涯的發展及規劃。
2. 素養教育班：活動包含三大素養教育類別的職業體驗課程、面試應答技巧、自我認識課程等，課程尾聲，將邀請在同學學涯、職涯道路上扮演重要角色的學生家長出席，由團隊進行成果發表，並安排互動時間，協助建立對同學有益的職涯選擇正向環境

(二)個人品牌力營隊

1. 培訓課程：認識各種社群平台、了解不同平台屬性與客群，認識自我，並學習影片創意發想到拍攝剪輯等相關知識與技術。
2. 成果發表：課程尾聲，由團隊進行成果發表、講師進行專業講評，作品將刊登於江華教育基金會粉絲專頁進行比賽，成果發表會將同步於粉絲專頁上直播，優勝隊伍將獲頒新北市政府教育局獎狀以及精美小禮物。

(三) 研習證明：全程參與研習同學將於結業式由新北市政府教育局頒發研習證明，以紀錄個人學習歷程，作為未來生涯進路規劃之參考。

(四) 營隊最後一日，安排學員參訪新北市政府，參訪目標如下：

1. 探訪市政府教育局，瞭解公務人員的工作環境。
2. 設計分組活動，透過訪問長官、參觀空間等，以活潑有趣的方式讓學員與市政府互動。
3. 結合市政府當期展覽或活動，讓學員體驗市政府所提供的資源。

柒、經費：由新北市政府教育局編列經費補助承辦學校。

捌、本計畫奉核後實施，修正時亦同。

附件 1

1. 職業體驗營-職業探索班課程表

職業探索班					
時間	1/24(一)	1/25(二)	1/26(三)	1/27(四)	1/28(五)
08:30~09:00報到暖身					09:00~12:00
09:00 ~ 09:30	0900~1000 始業典禮 長官致詞 小組破冰	小試身手 完成前一日之學習歷程小作業。	小試身手 完成前一日之學習歷程小作業。	小試身手 完成前一日之學習歷程小作業。	新北市政府參訪 助理講師：謝松男、賴柔蓁、梁苕妮、林婕馨、蔡毓珊、賴予亭 開場邀請長官致詞，爾後分成小組行動，參訪市政府各部門，瞭解公部門的職業樣態。
09:30 ~ 12:00	1000~1200 哲學思考起點 講師：蔡毓珊 助理講師：謝松男、賴柔蓁、梁苕妮、林婕馨、賴予亭、林潤千 運用哲學的思考方式，探索同學心中的疑惑，並透過問對問題，創造好的思考品質和對話。	藝術治療 講師：任萬寧 助理講師：謝松男、賴柔蓁、梁苕妮、林婕馨、蔡毓珊、賴予亭 練習觀察人的心情、如何與人溝通，學習諮商技巧，瞭解他在日常生活中及未來職涯的應用。	廣告行銷 講師：吳承穎 助理講師：謝松男、賴柔蓁、梁苕妮、林婕馨、蔡毓珊、賴予亭 以行銷模型出發，搭配生動的行銷策略，讓學生認識廣告的基本概念，最後依主題設計圖文、以顧客的角度練習包裝商品。	機器人設計 講師：王科鈞 助理講師：謝松男、賴柔蓁、梁苕妮、林婕馨、蔡毓珊、賴予亭 從設計到實作機器人的機構，探索不同的媒材可以如何組裝、拼湊成機器，並思考如何實際應用。	
12:00~13:30午餐午休					
13:30 ~ 16:30	設計師 講師：廖一豪 助理講師：謝松男、賴柔蓁、梁苕妮、林婕馨、蔡毓珊、賴予亭 解析設計的根本是「創造」，藉由對於自我及外在的探問，建構完整的设计品，並假想觀者感受。	職涯探索地圖 講師：蔡毓珊 助理講師：謝松男、賴柔蓁、梁苕妮、林婕馨、賴予亭、林潤千 利用工具認識多元的未來出路，整理過去生命經驗，發想個人職涯選項。	公共衛生 講師：許秉軒 助理講師：謝松男、賴柔蓁、梁苕妮、林婕馨、蔡毓珊、賴予亭 介紹公共衛生所涵蓋的範疇以及「預防疾病」的重要性，並以「登革熱」為主題，透過觀察校園環境、製作蚊子標本等活動，體驗公衛人員研究疾病的過程。	完成第一份學習歷程檔案 講師：蔡毓珊 助理講師：謝松男、賴柔蓁、梁苕妮、林婕馨、賴予亭、林潤千 從零到有認識實作第一份學習歷程檔案。	結業典禮 助理講師：謝松男、賴柔蓁、梁苕妮、林婕馨、蔡毓珊、賴予亭 以組內分享的方式，讓學員分享營隊成果，並安排模擬面試的環節，邀請長官陪同同學練習口語對答。
16:30 ~ 17:00	反思與口語表達教學 介紹面試表達技巧，並透過分組活動進行口語練習。 反思當日的課程內容，覺察個人感受與收穫，並提供學習歷程小作業，讓同學練習記錄自己的經歷。				

2 職業體驗營-素養教育課程表

素養教育班					
時間	1/24(一)	1/25(二)	1/26(三)	1/27(四)	1/28(五)
09:00 ~ 12:00	藝術探索 講師：張羽汶 助理講師： 詹孟真、黃思瑋、 謝八樺、林秀芸、 陳冠蓉 從水泥體驗談 3D 設計。 (藉由水泥產品塑 造，引導學員如何 從生活觀察到開發 研究，到最後產出 實際產品的整體流 程，並從體驗中進 而推論 3D 設計的 精髓。)	藝術探索 講師：賴庭荷 助理講師： 詹孟真、黃思瑋、 謝八樺、林秀芸、 陳冠蓉 個人形象定位與自 我品牌建立。 (由業內知名的衣 櫥醫生，以務實的 搭配技巧，說明如 何進行個人形象定 位與自我品牌建 立)。	科技探索 講師：謝八樺 助理講師： 詹孟真、黃思瑋、 林秀芸、陳冠蓉 程式語言玩生活。 (該課程將由資訊 工程師以教授學員 簡易程式碼方式， 讓學員開發聊天機 器人，體驗工程師 的 coding 工作內 容。)	人文探索 講師：黃思瑋 助理講師： 詹孟真、謝八樺、 林秀芸、陳冠蓉 生活處處是法律。 (經由法律人的法 律素養，以貼近時 事與生活中，易觸 及的法律案例，藉 由講者幽默恢諧互 動方式，讓學員感 受到，法律，就在 身邊。)	市府導覽 工作人員： 詹孟真、黃思瑋、 謝八樺、林秀芸、 陳冠蓉、黃惠瑄 市府參觀，並邀請 市府長官致辭。
12:00 ~ 13:00	午餐午休				12:00~13:30 午餐午休
13:00 ~ 16:00	人文探索 講師：陳志欣 助理講師： 詹孟真、黃思瑋、 謝八樺、林秀芸、 陳冠蓉 口語表達及面試技 巧教學。(該堂講師 為職涯顧問師，以 多年面試經歷及口 語架構與技巧拆 解，協助學員了解 面試及口語表達的 關鍵。)	科技探索 講師：林冠存 助理講師： 詹孟真、黃思瑋、 謝八樺、林秀芸、 陳冠蓉 攝影剪輯實戰班。 (以攝影剪輯師的 專業視角，引領學 員在做拍攝時的取 景技巧、修圖實用 方式，讓學員能即 學即用。)	藝術探索 講師：趙欣儀 助理講師： 詹孟真、黃思瑋、 謝八樺、林秀芸、 陳冠蓉 半日服裝設計師體 驗。 (邀請服裝設計 師，以極簡素材， 將時裝設計的流 程，透過實作與解 說方式，讓學員進 行半日服務設計師 體驗。)	人文探索 講師：詹孟真 助理講師： 黃思瑋、謝八樺、 林秀芸、陳冠蓉 簡報設計技巧。 (藉由視覺設計師 的業內專業，以排 版、元素設計、視 覺動線引導、圖文 搭配技巧，教授學 員如何做出吸睛簡 報。)	成果發表 工作人員： 詹孟真、黃思瑋、 謝八樺、林秀芸、 陳冠蓉、黃惠瑄 邀請家長共同參 與，以座談及分組 會議室的形式，讓 學生發表學習成 果。 並在安排模擬面試 的環節，邀請長官 陪同同學練習口語 對答。
16:00 ~ 16:30	回饋引導 (專業引導師針對當日課程內容，透過提問互動，讓學員進行回饋分享，除了訓練 表達能力之餘，同時也能回顧當日課程內容。)				
16:30 ~ 17:00	學員賦歸				結訓/致贈禮品/賦 歸

3. 個人品牌力課程表

時間	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日
8:30~9:00 課前暖身					
9:00 ~ 12:00	<p>始業典禮 新時代個人品牌定位： 講師：顏毓賢/陳聖哲 助理講師：何翰倫、余憶如/陳怡璇、吳辰杰 -為什麼要建立個人品牌 -如何找尋自己定位與魅力點 -建立個人品牌基本功</p>	<p>瘋傳影片拍攝+實作： 講師：顏毓賢/陳聖哲 助理講師：何翰倫、余憶如/陳怡璇、吳辰杰 -2022 影片行銷發展趨勢解析 -如何拍出吸睛影片 -拍照構圖、攝影取景教學 -腳本/分鏡教學 -轉場教學 -如何規劃設計一支「影片」</p>	<p>文字溝通力-文案撰寫： 講師：顏毓賢/陳聖哲 助理講師：何翰倫、余憶如/陳怡璇、吳辰杰 -什麼是行銷？ -什麼是文案？ -文案的目的？ -撰寫文案關鍵力 -什麼是受眾觀點？ -文案撰寫實作</p>	<p>社群經營實務： 講師：顏毓賢/陳聖哲 助理講師：何翰倫、余憶如/陳怡璇、吳辰杰 -社群與 TA 連結 -最簡單的大數據 google trend -社群經營也有版型？</p>	<p>市府導覽 工作人員：顏毓賢、陳聖哲、何翰倫、余憶如、陳怡璇、吳辰杰 -市府參訪</p> <p>用品牌發揮影響力 講師：顏毓賢/陳聖哲 助理講師：何翰倫、余憶如/陳怡璇、吳辰杰 -流量變現的商業模式 -創作者的心理建設 -如何發揮正向影響力</p>
12:00~13:00 午休					12:00~13:30 午休
13:00 ~ 16:00	<p>社群媒體經營： 講師：顏毓賢/陳聖哲 助理講師：何翰倫、余憶如/陳怡璇、吳辰杰 -品牌意識建立 -社群媒體趨勢</p>	<p>瘋傳影片拍攝+實作： 講師：顏毓賢/陳聖哲 助理講師：何翰倫、余憶如/陳怡璇、吳辰杰 -影片拍攝實作 -影片剪輯- 請先下載「VUE」手機 App -如何上傳 YouTube，強化網路聲量 -影片發表會及講評</p>	<p>語言表達力-公眾表達： 講師：顏毓賢/陳聖哲 助理講師：何翰倫、余憶如/陳怡璇、吳辰杰 -黃金溝通結構 -非語言溝通，聲音、肢體、表情 -實際演練</p>	<p>影片實作時段： 講師：顏毓賢/陳聖哲 助理講師：何翰倫、余憶如/陳怡璇、吳辰杰 協助影片完成</p>	<p>結業典禮： 工作人員：顏毓賢、陳聖哲、何翰倫、余憶如、陳怡璇、吳辰杰</p> <p>成果發表&講評： 講師：顏毓賢/陳聖哲 助理講師：何翰倫、余憶如/陳怡璇、吳辰杰 -影片內容與人氣票選 -講師講評</p>
16:00 ~ 16:30	學員賦歸				

110 學年度新北市高級中等學校職業體驗暨個人品牌力寒假營隊 防疫規定

- 一、請參加營隊學生自行準備口罩，進入本府及校園務必佩戴口罩。
- 二、如有「居家隔離」、「居家檢疫」或「加強自主健康管理」等中央流行疫情指揮中心之具感染風險民眾追蹤管理機制情事，並經衛生機關或檢疫人員開立通知書等人員，應主動通報本市教育局或承辦學校，且不得參加本次營隊。
- 三、進入公務機關及校園須配合量測體溫，參加營隊學生倘於參與營隊過程中經體溫量測額溫達攝氏 37.5 度(含)以上，轉請學校或基金會工作人員再次以耳溫槍量測達攝氏 38 度(含)以上，**經確認為發燒者，一律禁止繼續參加營隊。**
- 四、若承辦學校(光復高中、錦和高中)因疫情因素停課或停學，本次營隊活動將轉為線上辦理。新北區停課或停學標準以新北市政府公布為準。
- 五、參加營隊之學生須填寫「110 學年度新北市高級中等學校職業體驗暨個人品牌力寒假營隊健康關懷問卷」。
- 六、疫情相關規定依辦理期間中央流行疫情指揮中心最新規範修正。
- 七、本規則如有未盡事宜，得隨時修正或補充之。

110 學年度新北市高級中等學校職業體驗暨個人品牌力 寒假營隊健康關懷問卷

您好，為因應「嚴重特殊傳染性肺炎」疫情及確保 110 學年度新北市高級中等學校職業體驗暨個人品牌力寒假營隊工作得以順利進行，依據中央流行疫情指揮中心 109 年 11 月 29 日修正公布「嚴重特殊傳染性肺炎」因應指引：公眾集會，請協助詳實填寫下列資料，並詳細閱讀注意事項。

一、基本資料

1. 姓 名：_____
2. 身分證統一編號：_____
3. 現居地址：_____
4. 聯絡電話/手機：_____

二、出入境旅遊史與「嚴重特殊傳染性肺炎」有關接觸史與症狀

(一) 最近 14 天，有無出國？

否：選取此答案請跳至 (四)

是：請續答

(二) 出國紀錄一

1. 入境日期

110 年_____月_____日

2. 最近入境臺灣之來源地區：_____

3. 搭乘班機：

_____航空公司 班機編號_____

(三) 出國紀錄二

1. 入境日期

110 年_____月_____日

2. 最近入境臺灣之來源地區：_____

3. 搭乘班機：

_____航空公司 班機編號_____

(四) 最近 14 天內是否出現以下症狀 (複選)

發燒 (額溫 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ 、耳溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$)

咳嗽

喉嚨痛

呼吸道窘迫症狀 (呼吸急促、呼吸困難)

流鼻水

肌肉或關節酸痛

四肢無力

嗅味覺異常

腹瀉

其他

無

(五) 您身邊是否有其他 2 人以上出現上述類流感症狀

否 是

(六) 您或您家屬是否曾與感染「嚴重特殊傳染性肺炎」病患有接觸？

否 是

(七) 您是否為衛生主管機關列管之「嚴重特殊傳染性肺炎」居家隔離個案？

否 是

三、注意事項（請詳細閱讀）

- (一) 維持手部清潔，保持經常洗手習慣，儘量不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴。
- (二) 自主健康管理的期間內，每日早/晚應各量體溫一次，並詳實記錄體溫及症狀，若有需要就醫時，請主動提供給醫師參考。
- (三) 倘若 14 天內有發燒（額溫 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ 、耳溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ）、咳嗽、喉嚨痛、呼吸道窘迫症狀、流鼻水、肌肉酸痛或關節酸痛、四肢無力、嗅味覺異常、腹瀉等不適症狀，請立即佩戴口罩並盡速就醫。

◆ 此問卷調查之個人相關資料，僅提供政府衛生相關單位、新北市政府教育局於本次營隊工作相關需求使用。

本人已閱讀過以上之說明並且願意配合主辦單位各項防疫措施

簽名：_____ 日期：_____