



## 教育部青年發展署

# 青年體驗 學習計畫

報告人：  
輔導處 黃年宏老師  
108年11月19日



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

# 目 錄

一 計畫目的

二 青年體驗學習內容

三 申請流程

四 審查作業

五 參與青年輔導配套措施

# 一 計畫目的

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」，訓練生涯規劃能力，  
拓展多元之生活體驗學習面向

運用體驗學習期間探索自我及生涯，  
以發展未來生涯方向，提升多元競爭能力

## 二 青年體驗學習內容(一)

- 由青年自行規劃，可參考運用本部提供之體驗學習管道及資源
- 研提2或3年體驗學習企劃
- 規劃單一或結合數種體驗類型，於國內或國外實踐

志願服務

達人見習

社區見習

壯遊探索

創業見習

其他

## 二 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
- 青年署設立青年教育志工推動中心，以【環境永續】、【健康衛生】、【以技能為主】為主題推動志願服務方案及培訓志工。可至中心網站查詢 <https://youthvolunteer.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，協助青年開拓視野、增廣見聞、探索自我，以確立未來生涯發展志向。相關資訊可至青年海外和平工作團網站查詢 <https://yopc.yda.gov.tw/>
- 至以色列從事國際志工服務，服務兒童、老人等對象，帶給以國弱勢族群看見世界的機會。資訊詳 <https://www.roc-taiwan.org/il/post/1198.html>



青年海外和平工作團



手機版QR-Code

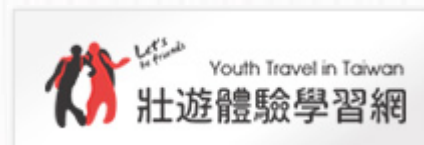
## 二 青年體驗學習內容(三)

### 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

➤ 青年署於全國設置青年壯遊點，辦理以文化、部落、生態、農村、漁村、志工、體能等七大類型為主題之體驗學習活動，青年可報名進行探索體驗，認識瞭解與關懷臺灣這片土地的不同面向。資訊可參考壯遊體驗學習網

—青年壯遊點專區<https://youthtravel.tw/>



➤ iYouth青年國際圓夢平臺

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



➤ 外交部NGO雙語網

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

NGO 擁抱世界 愛在台灣

## 二 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
- 跟隨手藝達人、工藝達人見習，也是體驗學習的方式。  
例如跟隨樹藝達人進行攀樹學習及自主訓練；學習足球技能與知識；學習嬰兒按摩知能；到木工工作室學習木作技巧與設計。



- 文化部國家文化資產網/文化資產人才庫 (<https://nchdb.boch.gov.tw/talent>)，可查詢彩繪、石作、泥作、瓦作、鑿花等傳統匠師、文化資產保存者等資訊。

## 二 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，接洽有興趣的產業，規劃見習內容，體驗過程中可進一步思考生涯規劃方向。相關資訊可參考以下網站—

- 創創點火器網站-新創展示會專區

<https://www.rockfuture.net/topic/internal/>

- 大專畢業生創業服務計畫-群星榜專區

<http://ustart.yda.gov.tw/>

- 青年創業家見習計畫

U-start新創公司作為職場體驗領域，以協助青年體驗學習、探索，有機會成為未來職涯選擇之一。資訊詳RICH職場體驗網

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





## 二 青年體驗學習內容(六)

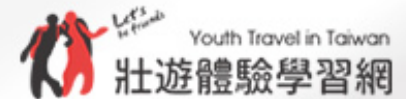
### 社區見習

### 109年新增體驗學習類型

❖ 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

➤ 本署青年壯遊點開放見習名額

提供本計畫青年至組織與社區見習至少3個月，學習社區事務或參與地方創生，並給與參與青年經費補助。壯遊點資訊可參考壯遊體驗學習網—青年壯遊點專區 <https://youthtravel.tw/>



➤ 文化部台灣社區通/人才資料庫

(<https://communitytaiwan.moc.gov.tw/talent/#>)，可查詢社區營造的生活、生態、生產、文化等類別培力師資或專家學者資訊。



## 二 青年體驗學習內容(七)

### 其他

#### ❖ 自行規劃符合體驗學習精神之內容

➤ 青年可規劃如打工換宿，或在壯遊行程裡同時擔任志工、與達人見習過程中也在當地社區從事志願服務，各種多元的方式，進行更豐富的體驗與學習。

#### ➤ 度假打工

外交部與其他國家洽簽度假打工協議，旨在使我國青年赴世界各國深度體驗不同文化及生活方式，累積人生經歷、拓展國際視野，培養獨立自主能力及提升自我競爭力。本署配合辦理「青年海外度假打工宣導會」，資訊詳

iYouth青年國際圓夢平臺 <https://iyouth.youthhub.tw>

外交部青年度假打工網站 <https://www.youthtaiwan.net/WorkingHoliday/>

## 二 青年體驗學習內容(八)



看看他人的經驗



- 青年署「青年資源讚」網站，彙集公共參與、創新學習、就業創業、國際參與、健康生活、幸福成家、社區深耕等面向資訊。相關資訊可至網站查詢

<http://youth-resources.yda.gov.tw/>



- 青年體驗學習計畫青年故事案例—「我很可以」  
(網址 <https://reurl.cc/zo7Nk>)

青年署官網路徑-國際及體驗學習-壯遊體驗-青年壯遊體驗學習活動-成果分享



## 二 青年體驗學習內容(九)



看看他人的經驗

超牆青年  
ROCK THE FUTURE



「超牆青年」( <https://yдахub.tw/> ) 集結了青年署為青年規劃的達人直播、超牆新聞、培訓課程等資源，以及青年交流學習的園地，在青年面對各個需要突破的圍牆時，期許做青年最可靠的墊腳石，讓青年有勇氣跨越高牆，做自己人生的超牆高手，看見更寬廣的世界！

# 三 申請流程(一)

## 申請流程

### 申請資格

- 當年度高級中等學校應屆畢業生
- **不包含**：參與產學攜手合作計畫、雙軌訓練旗艦計畫、產學訓合作訓練者

### 申請方式

- 備妥申請資料並上傳至「青年教育與就業儲蓄帳戶方案」填報系統

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

### 申請資料

- 申請書：含基本資料表、自傳、學習及國際體驗探索規劃(想參與的體驗學習類型、體驗學習企劃內容)
- 簽署方案共同注意事項

## 三 申請流程(二)

### 自傳

#### 自傳與動機

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，並陳述申請計畫的原因。

- 家庭、成長背景，對我帶來什麼影響
- 描述自我特質，並連結到為何想參加計畫、自我期許、未來想像的生活或環境、實踐自我價值的方向
  - ☑ 我對哪些事物有興趣
  - ☑ 我的人格特質
  - ☑ 曾經培養的興趣或能力、已具備哪些能力
- 在學校學習期間，有哪些特殊的經歷或表現，和這次提企劃的關聯度

# 三 申請流程(三)

## 學習及國際體驗探索規劃

想參與的  
體驗學習類型

- 志願服務
- 壯遊探索
- 達人見習
- 創業見習
- 社區見習
- 其他

(請聚焦於企劃內容的體驗類型，至多3項)

- ❖ 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。
- ❖ 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。
- ❖ 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。
- ❖ 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。
- ❖ 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。
- ❖ 其他：自行規劃符合體驗學習精神之內容。



# 申請流程(四)

## 體驗學習企劃書架構

在開始著手研擬**體驗學習企劃內容**前，  
可以先想想以下**5W+2H+1E+1R**

**WHY** 寫這份企劃的緣起，發現什麼問題或機會？

**WHAT**  
企劃有哪些內容、  
如何把想法具體化

**HOW** 用甚麼方法達成目的、  
具體的行動方式達成各項目標

**WHO** 企劃執行過程和哪些人有關聯  
**WHERE** 將會在哪些地點執行企劃  
**WHEN** 每個階段的期程

**HOW MUCH**  
經費來源  
預算有多少  
支出在哪些項目  
如何分配經費

**EFFECT**  
預期達到什麼成效  
未來如何檢視有否達到最初設定的目的

**RISK 風險應變**  
執行企劃過程可能遇到  
哪些挑戰、困難、危機  
如何因應



## 三 申請流程(五)

### 體驗學習企劃書內容(一)

#### 體驗學習 企劃內容 綱要

- (一)企劃發想：動機、目的等。
- (二)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。
- (三)行(期)程。
- (四)預算規劃及來源。
- (五)預期效益：自我期許等。
- (六)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(六)

### 體驗學習企劃書內容(二)

#### 企劃發想

- ☑ 參與計畫的動機，例如受到人、事、物的影響，或想透過計畫實踐個人興趣、理想，或訓練獨立生活、探索哪些領域。
- ☑ 規劃的目的，例如想達成個人哪些理想或價值觀、想改變環境成為什麼狀態、想釐清生涯方向。

#### 規劃主題 內容 執行方法

- ☑ 執行企劃前準備事項，例如體驗地點與單位資訊蒐集、行程安排、出國語言能力、取得志願服務證。
- ☑ 鼓勵規劃多元體驗類型，並設定主題，例如2年有3段期程，各進行服務老人、學習傳統療法、踏查臺灣小百岳等不同的主題。
- ☑ 想在執行企劃的過程當中，發現什麼、學習甚麼
- ☑ 執行過程中，如何管理自己的時間、遇到挫折時如何面對
- ☑ 如何評估執行完成後，自己要繼續升學或是進入職場
- ☑ 除了填寫雙週誌，還可用哪些工具紀錄自己體驗過程，例如相片圖文、影像錄影、臉書粉絲專頁或IG
- ☑ 體驗成果的呈現方式，例如寫成一本書、剪輯為影片、辦理分享會、回高中母校分享經驗

# 三 申請流程(七)

## 體驗學習企劃書內容(三)

### 行(期)程

- ☑ 2年(或3年)期間，每種體驗學習類型的執行區間、執行主題、地點等。以下為執行2年的範例。

| 起迄年/月<br>(期程)             | 體驗類型         | 執行主題               | 地點                        | 單位名稱                   | 備註                                    |
|---------------------------|--------------|--------------------|---------------------------|------------------------|---------------------------------------|
| 108.8~109.7<br>(為期 1 年)   | 志願服務<br>(為主) | 服務老人               | 嘉義市                       | OO 老人<br>安養中心          | 安養中心提供<br>住宿。                         |
|                           | 壯遊探索<br>(為輔) | 登山健身<br>探索山岳<br>之美 | 臺灣小百岳<br>當中，至少<br>完成 20 座 | 無                      | 參加登山社學<br>習登山技能、<br>假日爬山壯遊。           |
| 109.8~109.12<br>(為期 5 個月) | 壯遊探索         | 打工換宿<br>學習英文       | 臺東縣、<br>花蓮縣               | OO 民宿、<br>OO 青年<br>旅舍  | 一方面賺取<br>110 年到英國<br>的旅費，一方<br>面準備英文。 |
| 110.1~110.7<br>(為期 7 個月)  | 壯遊探索         | 英國藝術<br>文化探索       | 英國倫敦等<br>各處旅行             | 美術館、博<br>物館、展覽<br>館等場所 | 透過住宿青年<br>旅舍結識各國<br>不同青年朋友。           |

# 三 申請流程(八)

## 體驗學習企劃書內容(四)

### 預算規劃 及來源

- ☑ 盤點執行企劃可能會產生的經費支出，其中保險費務必編列，並建議編預備金，以因應臨時需求，並請說明經費來源，或籌措經費的方式。以下為執行2年的範例。

| 經費項目          | 金額(新臺幣)                              | 支用內容                    |
|---------------|--------------------------------------|-------------------------|
| 交通費(國內)       | 25,000                               | 含油資、機車維護、火車、公車等         |
| 交通費(國外)       | 40,000                               | 機票、地鐵、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                               | 國內或國外的住宿費用              |
| 裝備費           | 5,000                                | 睡袋、大背包等                 |
| 課程費           | 10,000                               | 登山技能培訓、英語能力課程           |
| 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                               | 支應臨時需求的彈性費用             |
| 合計            | 442,000                              |                         |
| 經費來源/<br>籌措方式 | 經費來源主要為自己以前的儲蓄，並透過體驗學習期間的打工換宿籌措不足之經費 |                         |

# 三 申請流程(九)

## 體驗學習企劃書內容(五)

### 預期效益

- ☑ 期待執行完成後，實現哪些自我期許的理想。
- ☑ 對未來生涯方向，有否更清楚的藍圖。
- ☑ 完成企劃目的後，對個人、親友、社會帶來的影響。

### 其他

請自行延伸撰擬，如有相關附件亦可放置於企劃中，例如：

- ☑ 校內外各項表現的紀錄、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(檢附證明文件)
- ☑ 與體驗學習類型相關的經歷文件

## 四 審查作業(一)

學校初審推薦青年，參加企劃輔導營(5-6月期間)後  
修正企劃書提報複審

行前企劃審查 (7月)

審查通過者可依所提企劃執行

執行過程變更企劃 (執行企劃期間)

如有變更企劃內容，應通知青年署，並由青年署審查小組審查，  
如獲審查通過者方得變更

成果報告審查(執行期滿一個月內提出報告)

審查通過者可獲得完成計畫參與證明書

## 四 審查作業(二)

### 企劃輔導營

預計5~6月期間辦理，協助提案青年完善企劃書內容

企劃輔導營邀請講師講授企劃書撰寫方式及學長姐分享執行經驗，並安排審查輔導委員與青年面對面研討企劃內容。



## 五 參與青年輔導配套措施(一)

### 諮詢輔導 小組委員

提供參與青年  
體驗學習  
或教育學習  
問題諮詢

按姓氏筆劃排序

丁元亨/願景青年行動網協會執行長

王國英/中央大學大氣科學系暨大氣物理研究所特聘教授

朱士維/國立臺灣大學物理學系教授暨教學發展中心副主任

林玉珮/主婦聯盟環保基金會常董

陳美燕/國立臺灣師範大學運動休閒與餐旅管理研究所教授

郭祥益/教育部青年教育與就業儲蓄帳戶方案輔導團委員

劉克襄/中央社董事長

賴偉傑/臺灣綠色公民行動聯盟理事

賴樹盛/全球在地行動公益協會秘書長

謝智謀/國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系教授



## 五 參與青年輔導配套措施(二)

### 相關計畫申請經費補助

- 1.海外長期志工計畫**：18歲至35歲至海外國家提供志願服務計3個月以上，每案最高補助額度為新臺幣18萬元。  
資訊詳青年海外和平工作團網站 <https://yopc.yda.gov.tw/>
- 2.青年創業家見習計畫**：補助之見習時數至多以300小時為限，見習津貼補助額度依基本工資規定。  
資訊詳RICH職場體驗網 <https://rich.yda.gov.tw/>
- 3.青年壯遊點見習**：青年壯遊點提供見習名額，見習期間至少3個月，給與參與青年經費補助。  
資訊詳壯遊體驗學習網—青年壯遊點專區 <https://youthtravel.tw/>
- 4.「iYouth voice」青年國際發聲計畫**：鼓勵18至35歲之青年，參與全球國際組織及非政府組織會議、活動或計畫，每案以部分補助10萬元上限為原則。  
資訊詳iYouth青年國際圓夢平臺 <https://iyouth.youthhub.tw/>

### 補助保險經費

補助每人每年新臺幣2,500元為限之投保經費

## 五 參與青年輔導配套措施(三)

### 預約 諮詢輔導

視青年需要，得採個別或團體方式諮詢輔導

### 座談會

邀請參與青年分享執行近況，並請輔導小組委員提供建議

### 雙週誌

參與青年填寫雙週誌，留下體驗過程心得紀錄  
青年亦可於線上提問，由輔導小組委員協助

### 諮詢輔導 專案窗口

提供參與青年計畫執行問題諮詢服務  
(02)77365582    [youthee@mail.yda.gov.tw](mailto:youthee@mail.yda.gov.tw)

## 五 參與青年輔導配套措施(四)

### LINE 群組互動

與參與青年建立LINE群組聯繫互動，鼓勵青年相互交流經驗與分享

### 兵役 學籍保留 配套措施

協助役男暫緩徵兵、已獲得大專校院錄取之學生可辦理保留入學資格或休學

### 就學 配套措施

- 若有獲得大專校院的錄取通知，請務必報到，才能作為保留學籍的依據
- 提供大學回流教育機制(特殊選才、甄選入學或個人申請、彈性選系)；執行企劃期間會進行就學意願調查
- 完成體驗者可獲得參與證明書

### 成果 分享

透過校園講座、青年壯遊手札或宣導影片，或邀請參與青年進行分享及傳承體驗學習經驗，擴散計畫辦理效益

# 五 參與青年輔導配套措施(五)

## 青年壯遊手札—青年成果分享(一)



### 青年體驗學習計畫

18歲畢業後一定要急忙著考大學嗎？最好的學習都是在人生旅行的過程！

青年體驗學習計畫鼓勵高中職應屆畢業生進行體驗學習，體驗類型包括國內外志願服務、壯遊探索、達人見習、創業見習等項目，青年們在進入大學前，透過「自己提企劃」，能有多方面探索性向與興趣的機會，帶給後續求學與生涯的規劃更多可能性。在升學路上看不清前方的時候，給自己一點時間停下腳步，尋找到一條屬於自己的道路，在計畫結束後就會發現自己可以很不一樣！

# 五 參與青年輔導配套措施(六)

## 青年壯遊手札—青年成果分享(二)



嚴勝懋

執行期程 | 106年至108年

從小就喜愛品嚐美食和做菜，夢想是希望能開一間餐廳，高中就讀餐飲管理的科系，這次的壯遊體驗，除了豐富生命經驗，主要是扣著進修英文和增進自身廚藝的多元化。在澳洲度假打工一年後，到泰國自助旅行一週，目前正在越南壯遊探索，及了解當地餐飲文化。

### 青年的話

藉由這次壯遊探索的機會，我體驗了不同的料理與烹調方式，認識各地的風土民情，讓自己的眼界更加開闊。

體驗一年了，不論在工作還是生活層面，都比在舒適圈內困難，雖然有朋友，但很多狀況還是要獨自面對與克服，是訓練自己獨立的機會，每克服一次挑戰，就是一步步實踐夢想。

走出去以後，才會發現自己多麼的渺小，才會真正感受到身邊人才輩出，交到來自世界各地的朋友，開始累積屬於自己可以跟他人分享的故事。



# 五 參與青年輔導配套措施(七)

## 青年壯遊手札—青年成果分享(三)



王靜婕

執行期程 | 106年至108年

國中開始利用假期去幼兒園幫忙，也到偏鄉做社會服務，學習服務和陪伴該有的素養。後來希望透過實際技能陪伴他人，開始學習中醫推拿、VTCT Baby Massage，與老人相關的保健按摩。

目前在美國紐約「魯道夫·史代納社區」見習，預計待一年，和當地人一起生活，並學習老人照護和護理相關的課程，希望可以藉由實作的練習，更精進服務和陪伴的能力。

### 青年的話

海外志工一直是我的夢想，以前總覺得自己的外文不夠好、獨立性不足等原因，放棄了許多走出去的機會。這次我決定為自己勇敢一次，去看看世界，實踐所學。

透過自己的技能，真實地跟世界相遇，看見更寬廣的世界，更認識老人保健和護理知識。孕育一顆愛的種子，服務他人，看見自己。



# 五 參與青年輔導配套措施(八)

## 青年壯遊手札—青年成果分享(四)



梁鎮州

執行期程|107至109年

一位熱愛攀樹的青年，高中畢業後開始進行攀樹工作和自主訓練，展開為期半年拜訪臺灣18個地區的「攀樹環島計畫」，並在每處找尋一位願意分享自己的故事、也願意體驗攀樹的朋友，一起「從樹梢看臺灣」。

攀樹環島後預計進行3個月的美加壯遊，體驗當地的自然人文生態；以及6個月的澳洲度假打工和步道漫遊。

### 青年的話

這趟長達兩年的旅程，是為了探索自我，也是為了體驗生活。用自己的雙眼、自己的心，好好的看看這世界，探索這個或許會成為自己人生志業的一條路，並將這份感動分享給更多的人。

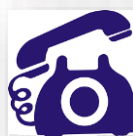
有些事情若不早點做，未來想實踐時，可能就得承擔更大的機會成本。因此透過這次機會，在升大學前累積更多元的生活體驗，找尋人生志業的那條人煙罕至的路。



# 計畫網址及諮詢資訊



<https://youthtravel.tw/>



諮詢窗口 02-77365582



[youthee@mail.yda.gov.tw](mailto:youthee@mail.yda.gov.tw)



青年體驗學習計畫-宣導影片

<https://youthtravel.tw/> (壯遊體驗學習網/影音專區)

壯遊體驗學習網/粉絲專頁

<https://www.facebook.com/youthtravel.tw/>



# 簡報結束 謝謝聆聽

