

2026 職場實習心得創意競賽 比賽辦法

相信修習校外實習課程一定讓同學們獲得了許多的寶貴實務經驗，這些難忘的奮鬥足跡不僅是青春年華的一環，也對未來人生職涯選擇及發展有深遠影響。歡迎投稿紀錄下你特別的實習體驗，分享你的實習酸甜苦辣。

壹、比賽宗旨

為了解本校學生在各產業界實習情形，讓學生們能透過實習心得分享與提供相互觀摩學習，作為實習經驗傳承，特辦理此實習心得競賽。

貳、參賽資格

本校在學學生(含研究生)，凡具修習本校校外實習課程經驗者(陸上實習或海上實習)，均可報名參加(含實習中學生也可報名)。

參、報名方式

請依下列規範進行投稿，未依格式及規範者不予收件。

一、此次競賽分為**(一)書面圖文組**、**(二)影音短片組**兩種類型，參賽者可依擅長及想呈現方式投稿報名參賽(可同時報名兩組別，增加獲獎機會)。每類型皆限以一件作品參賽。

二、**書面圖文組**，限以個人形式報名參加。

三、**影音短片組**，得以個人或團體形式參加競賽；以團體形式參賽者，組隊報名人數至多 3 人(含隊長)，惟須推舉一名成員為申請代表。影音短片組僅能選擇個人或團體之一形式參賽，不得兼具。

四、請依「肆、競賽方式與評分標準」各組所要求格式，完成投稿作品後，於**04/08(三)早上 10:30前至線上報名表單**(<https://forms.gle/3YS2HNVTwdS1ZzXv6>)填寫個人聯絡資料、提供個人正面照片一張、勾選報名組別，並依組別格式上傳投稿作品電子檔或作品連結(需可供下載)，請務必確實完成表單並成功送出才算完成報名。

※所有個人資料僅做為製作成果手冊及競賽使用。

五、所有投稿作品經實習組初步審核符合競賽資格者即獲得**參加獎**，未符合競賽資格者則不予以送件競賽。

肆、競賽方式與評分標準

一、書面圖文組：

(1) 學生報名書面圖文組，限以個人形式報名參加。

(2) 請參賽者**下載附件 1 圖文組作品格式**(<https://reurl.cc/YkX8Ex>)，並依格式撰寫實習心得作品(報名僅限word檔，請勿轉成PDF檔)，作品內容須含有**作品標題**、**文字介紹**及至少**2張實習照片**，完成後上傳至線上報名表單

(<https://forms.gle/3YS2HNVTwdS1ZzXv6>)，未依格式者不予收件。

- (3) 本組將依學院分成 A、B、C 共 3 大組別競賽，各組分別選出前 3 名及佳作 1 名優秀學生。

A	陸上實習：工學院、智慧機電學院、電機與資訊學院、水圈學院、海事學院
B	陸上實習：商業智慧學院、管理學院、創新設計學院、外語學院、海洋商務學院
C	海上實習：限航運技術系、輪機工程系

- (4) 書面圖文作品評審標準：

※ 同分時，得分排序將依照以下順序進行比序：【實習前的自我準備】、【協助實習機構的解決方案或讚譽事蹟(請舉例說明)】、【實習心得與對學弟妹實習的建議】項目比序。

編號	項 目	評分比重(%)
1	實習公司簡介及職務內容說明	0
2	實習前的自我準備	25
3	實習內容(含實習具體事項、專業能力提升與養成、.....)	25
4	協助實習機構的解決方案或讚譽事蹟(請舉例說明)	25
5	實習心得與對學弟妹實習的建議	25

二、影音短片組：

- (1) 學生報名影音短片組，得以個人或團體形式參加；以團體形式參賽者，組隊報名人數至多 3 人(含隊長)，惟須推舉一名成員為申請代表。影音短片組僅能選擇個人或團體之一形式參賽，不得混用。
- (2) 參賽者影音製作與「實習經驗及心得」相關內容，作品標題自訂、內容不拘，向學弟妹分享你的經驗，並參考影音短片組評審標準。
- (3) 片頭呈現**作品標題**，需加入**配樂及字幕**，**拍攝 1 分半以上、5 分鐘以內**的影音短片(可使用 Reels，但需注意音樂及圖片版權)，且提供一張影片封面照片。
- (4) 請參賽者**下載附件 2 影音短片組作品簡介**(<https://reurl.cc/eVOXM7>)，撰寫公司基本資料、影片內容大綱，供評審參考資訊，影片格式為**橫式**，拍攝方式不限。**完成後上傳影音作品簡介、影音作品或作品連結(需可供下載)至線上報名表單**(<https://forms.gle/3YS2HNVTwdS1ZzXv6>)。
- (5) 影片中所使用圖片、影音不得違反著作版權及公司營業秘密等內容。
- (6) 影音作品評審標準：
 ※同分時，得分排序將依照以下順序進行比序：【內容切合實習相關】、【作品整體獨特性及豐富性】、【圖文版面視覺表現】。若仍無法決定排序，則由實習組主管共同協商決定。

編號	項 目	評分比重(%)
1	視覺表現	20
2	口語表達	20
3	影音內容切合實習相關	30
4	作品整體獨特性及豐富性	30

伍、比賽時程

階段	日 期	辦理事項
報名	01/08(四)-04/08(三)	線上報名期間(需完成填寫線上報名表單)
審查	04/15(三)-04/24(五)	投稿作品審查
	05/11(一)	公告競賽結果
	05/11(一)-05/14(四)	聯繫獲獎學生並確認獲獎獎項

陸、評審方式

一、評審委員

由主辦單位遴選代表擔任評審委員。

二、競賽審查

由各評審委員依照投稿組別評審標準對投稿件進行審查，並由實習組計算總分，以總分評選出名次。

三、計分及排名方式

以學生投稿作品競賽，依作品總分數依序排名，選出前三名及一名佳作。

柒、獎勵辦法

一、書面圖文組：依學院分成A、B、C三組，並據評審標準，評選出各組前三名及一名佳作。

第一名: 每組 1 位(共 3 位)，頒發獎勵金 3,500 元及獎狀乙紙。

第二名: 每組 1 位(共 3 位)，頒發獎勵金 2,500 元及獎狀乙紙。

第三名: 每組 1 位(共 3 位)，頒發獎勵金 1,500 元及獎狀乙紙。

佳作：每組 1 位(共 3 位)，頒發獎勵金 500 元及獎狀乙紙。

參加獎：凡作品經過實習組初步審核符合競賽資格者，皆頒發\$200 禮券及參賽證明。

二、影音短片組：依評審標準評選出前三名及一名佳作。

第一名: 共 1 位，頒發獎勵金 8,000 元及獎狀乙紙。

第二名: 共 1 位，頒發獎勵金 4,000 元及獎狀乙紙。

第三名: 共 1 位，頒發獎勵金 2,000 元及獎狀乙紙。

佳作：共 1 位，頒發獎勵金 1,000 元及獎狀乙紙。

參加獎：凡作品經過實習組初步審核符合競賽資格者，皆頒發\$300 禮券及參賽證明。

※團體得獎隊伍請以申請人簽領收據，並同意該獎項計入該員年度個人所得，獎品領取與

分配由隊伍自行協調。若有任何疑義，主辦單位尊重得獎者之協議概不涉入。

捌、注意事項

- 一、不論得獎與否，概不予退件，請參賽者自行備份參賽檔案。
- 二、參賽投稿作品內容，請務必獲實習機構同意，以免誤洩商業機密而延伸觸法等情事。
- 三、作品需未曾公開（含平面媒體或網路平台）發表或出版，並不得參加其他徵稿活動。
- 四、參賽作品限本人創作，不得抄襲他人或妨害他人著作權，投稿人應擔保作品無抄襲、剽竊之情事，影片中無利用他人著作或權利(包含文字、影像與聲音等)，凡違反以上情事，一旦經查證屬實，即取消得獎資格，並追回相關獎勵。
- 五、參賽作品之著作財產權於**投稿參賽**時即無償授權主辦單位使用並收藏，供主辦單位得不限時間、次數、方式使用於各種典藏、推廣、公布、發行、重製、複製及公開展示播放等其他一切著作財產權利用行為之權利，並可公開於社群媒體、影音平台，不另支稿費或版稅。
- 六、活動簡章如有未盡周詳事宜，校友中心實習組保有變更權利，並公告於本中心網站。

玖、經費來源

本競賽經費由教育部高教深耕計畫及校友中心部門經費支應。

拾、活動聯絡人 梁佩盈 小姐 07-6011000 轉 31645 E-mail: beni713@nkust.edu.tw