



財團法人普仁青年關懷基金會

「2026 年優職人生夏令營」報名簡章

一、活動緣起：

本會以「青少年安心就學受教、探尋人生發展方向」為宗旨，培育增進青少年領導、就業與競爭能力，免於落入再一個世代的貧窮循環，讓青少年有勇氣、有動機的迎向未來，為自己開啟人生的另一扇窗。

為此辦理本活動，提供小太陽學習自主思考及溝通表達的能力、人際互動技巧等技能的機會，協助小太陽找到未來生涯方向，能有機會翻轉人生，建立正向的自我價值。

二、活動目的：

（一）人際互動：

提供小太陽與來自不同地區學生互動的機會，並藉由體驗活動學習人際互動、團隊溝通及問題解決等能力，建立良好人際關係，進而拓展自己的交友圈。

（二）職涯探索：

參訪各職場及職涯經驗分享，使小太陽初步了解各行業所需特質和能力，進而評估省思是否符合自己的特質、價值觀，作為日後自我充實、學習的方向。

（三）時間規劃：

安排一日捷運活動任務，以體驗學習的方式，讓小太陽學習如何運用現有資源，做好時間、交通規劃及風險管理，並達成任務目標。

（四）提升自信：

透過感恩晚會的小隊表演學習展現自我、提升自信心，進而能以客觀、正向及積極的態度看待自我的生命經驗，建構正向的自我價值觀。

（五）善的循環：

由本會扶助之育成計畫大學生擔任小隊輔，透過親切溫暖地引導互動，鼓勵小太陽投入活動，並由畢業小太陽所組成的青年團，分享自己的人生經驗等，亦能培養小太陽助人為樂、感恩回饋的價值觀，進而形成善的循環。

三、活動日期：

2026 年 7 月 1 日(三)~2026 年 7 月 5 日(日)，合計 5 天 4 夜。

四、活動地點：

淡水聲寶訓練中心(新北市淡水區 251 坪頂路 696 號)



五、活動特色及流程：

立體製造所：由半隻羊立體書實驗室葉洋老師帶領學生做出一張屬於自己的立體卡片

職場參訪：參訪連鎖早餐店-Q Burger 及知名跨國科技公司-Microsoft

捷運萬事通：搭乘捷運探索台北的風景及體驗文化

書的誕生任務：設立不同關卡，闖關成功獲得的獎勵，最後可組裝成一本立體書

職人面對面：由已畢業小太陽及專業職人分享自己的人生經驗

感恩晚會：在歡樂之餘，也提供一個展現自我的表演舞台

日期	上午	下午	晚上
7/1(三)	● 板橋車站集合 (10:00-10:40)	● 始業式 ● 立體製造所	● 歡迎晚會
7/2(四)	● 職場參訪	● 職場參訪	
7/3(五)	● 捷運萬事通	● 捷運萬事通	
7/4(六)	● 書的誕生任務	● 職人面對面	● 感恩晚會
7/5(日)	● 活動統整 ● 結業式	● 板橋車站解散 (15:00-)	

六、報名及徵選方式：

(一) 報名資格：

參加本會「助學計畫」、「引導計畫」或「育成計畫」之國、高中學生。

(應屆畢業生及7月開始補助同學亦可報名)

(二) 報名方式：

- 報名期限：自即日起受理報名，至 2026年6月5日 止。
- 報名名額：預計招收 60名。
- 報名方式：填妥附件之報名文件(報名表、肖像權同意書)，以傳真(02-2325-9088)、電子郵件(youcare18@you-care.org.tw)等方式擇一回傳後，請來電確認本會是否收到。
- 甄選辦法：
 - 態度積極及負責，自我照顧能力佳，能自行搭車北上至板橋車站地下一樓高鐵售票處集合。
(工作人員會在高鐵板橋站及台鐵板橋站進行引導與接送)
 - 若報名人數過多，將參酌老師推薦函、作業繳交狀況(學習心得、志工時數)及社團出席率。
 - 不曾參加過活動的同學優先錄取。



D. 錄取名單將依學校為單位個別通知，並於6月17日公佈於本會官網。

七、活動重要須知：

(一)活動費用及交通費用均由本會支出，需同學自行訂票或學校協助訂票，最多補助來回車資合計3,000元(請勿訂購商務艙)，實支實付，本會將根據報到時提供之票根或購票證明之金額，預計於8/7(五)透過匯款方式發放來回車資。

☆ 7/1(三)報到請訂上午10:40前抵達高鐵板橋站/台鐵板橋站的車票。

☆ 7/5(日)返家請訂下午15:00後由高鐵板橋站/台鐵板橋站發車的車票。

(二)活動後同學需於7/15(三)前繳交活動心得(300-600字)並將返家車票郵寄回本會(106 台北市大安區建國南路一段299號3樓，紀盈竹小姐收)

☆ 活動心得請mail至youcare18@you-care.org.tw。

☆ 未於期限內回傳心得或寄回返家車票，將不補助車資。(以郵戳為憑)

八、獎勵：

(一)全程參與本活動者，頒發結業證書以茲鼓勵。

(二)積極參與者，將優先推薦參加本會育成計畫之申請人選。

九、聯絡資訊：

電話：(02)7723-1288，分機18，紀專員

Email：youcare18@you-care.org.tw

十、本計畫內容如有未盡事宜，得隨時修正之。