

104 學年度第二學期國立東華大學心理諮商輔導中心
「一句話的力量：讓我更有勇氣面對大學生活的酸甜苦辣」
徵文活動計劃書

一、活動目的

「滑世代」的學習教育模式衝擊、社會及就業市場激烈的競爭、家長對子女的高期待...等，現代的大學生不免在這種高壓的環境中感到焦慮、卻步、甚至迷失了方向。但也受惠於科技所賜，現在不論是與他人互動或是資訊的獲取，都較以往迅速方便，因此本徵文活動藉由網路平台為媒介，鼓勵學生透過親身的經歷分享一句話，表達出對生命的熱忱、感恩及關懷，讓正向的生活態度充滿校園。

二、活動說明

1. 主辦單位：國立東華大學心理諮商輔導中心

2. 參加對象：國立東華大學全體學生及教職員

3. 徵文主題：

是否曾看到一段優美的辭藻，就此成為了你人生的座右銘嗎？

是否曾聽到他人溫暖的一席話，激勵你更有勇氣面對生活的挫折嗎？

一句話可以撫慰一個正在歷經傷痛的人，

一句話也可能影響了一個人的生活態度！

如果您有這樣能撼動他人的一句話，歡迎您將它寫下來！並說明這一句話對您的生活產生了什麼樣的正向影響。

4. 作品格式：

(1)「帶給我力量的一句話」(若明確為引用，請註明出處)：

中文限 30 字以下；英文限 20 單字以下 (不含標點符號)

(2)「對我的生活產生的正向影響」：

中文限 300 字以下；英文限 200 單字以下 (不含標點符號)

※以上 2 點皆是此徵文活動所需撰寫的內容！

5. 作品注意事項：

(1) 限本人之創作及「未曾公開發表者」，並擁有完全其著作權等權利。

(2) 作品如有涉及引用且未註明、抄襲等違反著作權法或其他相關法令者，經查證屬實，一律取消資格。已領取獎項者，主辦單位將追回原獎項之獎金與獎品。其違反著作權法令等部分由參賽者自行負責，概與主辦單位無關，但另外涉及詐欺等民事、刑事時主辦單位有權追究及公告週知。

(3) 作品之著作權歸屬心理諮商輔導中心所有，主辦單位擁有以不同形式發行之權利，亦得以任何形式授權推廣、保存及轉載，不再另付酬勞、

版稅或任何費用。

- (4) 作品及資料請自行留存底稿，恕不退件。
- (5) 經投稿之參賽者，即視同同意主辦單位簡章之各項規定及願意配合活動章程。如有未盡事宜，主辦單位保有隨時增訂或刪改之權利，不另行通知，請密切注意心理諮商輔導中心網站。

6. 評審方式&標準：

- (1) 投稿作品將上傳至 FB 粉絲專頁「一句話的力量：讓我更有勇氣面對大學生活的酸甜苦辣」，並於文末標註作者姓名與系級。
- (2) 請同學至以下網址 <https://www.facebook.com/NDHUPCC/>，或至 FB 搜尋本活動名稱，將您喜歡的一句話點「👍」，本活動遂以讚數做為票選依據，由主辦單位排序出前 1~20 名。
- (3) 票選期間不限校內外人士皆可以點讚投票，亦可分享連結及拉票，但留言內容請勿涉及暴力、色情、詆毀、侮辱等內容，以免造成筆戰。

7. 獎勵辦法：

- 第 1 名：全家禮物卡 1500 元整，獎狀一張。
第 2 名：全家禮物卡 1000 元整，獎狀一張。
第 3 名：全家禮物卡 500 元整，獎狀一張。
第 4~10 名：全家禮物卡 100 元整。
第 11~20 名：全家禮物卡 50 元整。
※為使活動更為豐富，若於報名截止日前未滿 20 人投稿，則取消名次獎項，統一改為提供全家禮物卡 100 元整之參加獎。

8. 報名方式：

- (1) 請自行於心理諮商輔導中心網頁下載報名表（含著作人授權同意書）。
- (2) 繳交資料包含 2 步驟（依順序完成 a.b. 步驟即報名成功）：
 - a. 報名表、著作人授權同意書，以紙本方式至中心櫃台繳交。
 - b. 再將報名表以 email 方式寄至 ndhu610283016@mail.ndhu.edu.tw，以收到回信為證明。

9. 活動期程：

- (1) 報名期限於 105/03/01 起至 105/04/11 中午 12 點止，逾時不受理。
- (2) 票選時間至 105/03/07 起至 105/05/02 中午 12 點止。
- (3) 作品一律於報名截止日前之每週一（3/7、3/14、3/21、3/28、4/11）依投稿順序編號並上傳至 FB 粉絲專頁「一句話的力量：讓我更有勇氣面對大學生活的酸甜苦辣」。
因此越早投稿者越先 PO 上網，請把握時間！
- (4) 票選截止後將先暫時關閉粉絲專頁以利統計票數，待公告得獎名單後將接續開放粉絲專頁至 105/06/01。

10. 洽詢方式：(03)863-2261 蘇郁荃 實習心理師