各位同學大家好：

資訊爆炸的現代，每個人不斷地吸收新知，卻少了時間去咀嚼自己得到了什麼，成長了什麼。心理諮商輔導中心在這學期將舉辦「給未來的自己」徵文活動，邀請大家透過書寫整理並增加對自己的認識，並運用積極想像的方式和10年後的自己對話，激勵大家思考未來藍圖，提升生涯/職涯的規劃能力與行動力，促進自我實現的可能。

參加方式：

* 1. 請以10年後的自己為收信人，寫出妳/你想對那時的自己訴說之心情、感受、想法、期望或是祝福。
	2. 字數需達200字以上，於截止日期(107/12/20)前將附件一(投稿內容)以WORD格式寄送至ych0323@gms.ndhu.edu.tw，信件主旨為『「給未來的一封信」徵文活動』。附件二(授權書)請在親筆簽名後，繳交至諮商中心(多容館二樓)，並領取小禮物。
	3. 活動期間，中心將不定期發表投稿作品，活動結束後舉辦抽獎，從投稿作品中抽出10位獲獎者，贈送全家禮卷。
	4. 本校郵局提供有「未來郵件」的服務，歡迎想寄信給未來自己的同學前去使用。(<https://www.post.gov.tw/post/internet/Postal/index.jsp?ID=1376225578211>)

聯絡人：實習心理師 余忠翰，分機6261。yuh0323@gms.ndhu.edu.tw

心理諮商輔導中心 敬啟

附件一、請以Word格式寄送，ych0323@gms.ndhu.edu.tw。

**投稿格式**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **基本資料** | 姓名： | 發表用匿名：  |
| 學號： | 系(所)級： |
| **信件內容** |  |
| **備註** |  |

附件二、填妥資料並親筆簽名，送至諮商中心櫃檯(多容館二樓)，領取小禮物。

**著作權授權書**

本人參加國立東華大學心理諮商輔導中心107年**「給未來的一封信」**徵文活動，投稿作品出於本人獨立創作，絕無侵害他人著作之事宜，若有智慧財產權之爭議，本人願負相關法律之責任。本人同意將投稿作品智慧財產權歸屬於執行單位所有，並同意不對執行單位行使著作人格權。

執行單位擁有自行運用於公開展示、重製、改作、編輯、印製、出租、散布、發行、商品開發販售及再授權他人等權利，且不另支付稿費及版稅，本人無異議亦不另行索取費用。

此致 東華大學心理諮商輔導中心

著作權人： (簽章)

身分證字號：

戶籍地址：

**作者若未滿18歲，需請法定代理人加填下列欄位**

法定代理人： （簽章）

身分證統一編號：

住址：

電話：

中華民國 107年 月 日