**輔仁大學進修部學生「自我超越經驗談」徵文比賽**

1. 活動目的:

1. 給予走過艱辛生活經驗的同學，一個自我表達的機會。

2. 以同儕的真實成長故事，鼓勵正在經驗困境的其他同學。

3. 讓社會大眾對輔大進修部同學，獲得更進一步的了解。

1. 對象：輔仁大學進修部全體同學
2. 主題：「自我超越經驗談」
   1. 「山重水複疑無路」:
      1. 請具體描述: 一個生活中的挑戰、艱辛經驗、心靈的困境、或一個心理感到「被卡住」、難以越過的經驗。
      2. 請具體描述: 處於困境當下的內在體驗，包括當時的「自我內在語言」，即常用以鼓勵自己的一些想法，對自己的一些精神喊話，或其他的精神支柱。
   2. 「柳暗花明又一村」:
      1. 請具體描述: 你目前的生活處境，生活中的亮點，及感謝等等。
      2. 請分享你對未來的夢想與自我期許，以及你目前如何在具體生活中，一步一腳印地「逐夢踏實 」。
   3. 結論: 請清楚寫下，你勇敢地一路走過來，想要跟同學或學弟妹們，分享的心得與智慧。
3. 題目：自訂
4. 方式：(以下兩種呈現方式，請擇其一參加。)  
   1.以文字呈現:字數約1500至3000字，必須是自身經驗。

2.以微電影方式呈現:長度約5-10分鐘。 (檔案類型可為\*.avi ; \*.wmv ; \*.mpg 。

影片若有對白或旁白，必須附上字幕，影片字幕，請一律使用繁體中文。)

1. 作品繳交截止日期：105-11-07(星期一)
2. 繳交方式：請將註記「自我超越經驗談徵文比賽」的WORD檔及PDF檔，或影音檔(請寫上系別及姓名)[，寄到icare1218@gmail.com](mailto:email至icare1218@gmail.com) 信箱(會當天通知你，是否收到!)。
3. 評審標準:

1.文章: 主題切合性30％、創意30％、內容20％、文筆流暢度20%。

2.微電影:主題切合性30％、創意30％、劇情20％、拍攝技巧20%。

1. 獎勵：

A. 文章組:

1.特優三名: 每名各獲獎金3000元，獎狀一只

2.優等六名: 每名各獲獎金2000元，獎狀一只

3.甲等十名: 每名各獲獎金1000元，獎狀一只

4.佳作十五名，各可得輔大書局$200元購物卷。

B. 微電影組:

1.特優三名: 每名各獲獎金6000元，獎狀一只

2.優等六名: 每名各獲獎金4000元，獎狀一只

3.甲等十名: 每名各獲獎金2000元，獎狀一只

4.佳作十五名，各可得輔大書局$400元購物卷。

1. 備註  
   A. 投稿即表示同意，若作品得獎，  
    文章部份，日後將集結成冊公開發表。  
    微電影部份，日後將於網路上，公開發表。

以鼓勵其他同學，並讓社會大眾對輔大進修部同學，獲得更進一步的了解！

B. 投稿作品未達 (辛) 所列之評審標準時，獎勵從缺。

指導單位：進修部部辦公室

承辦單位：進修部導師輔導工作組

協辦單位: 進修部使命宗輔室