

2025 我的人生。我的 AI 世代履歷競賽 簡章

履歷一定要正經八百？不！

我們邀請你發揮創意，結合 AI 輔助技術，打造一份專業、獨特，且真正展現個人特色的人生履歷！！

無論你是職場新手、資深老鳥，還是尋求突破的學習者，你的生命經驗值得被看見，藉由這次機會，回顧自身優勢、嘗試創新呈現方式，這裡就是你的舞台，讓我們一起用 AI 工具輔助，展現屬於自己的獨特能力與未來藍圖！

競賽分為【平面履歷組】與【影音履歷組】，只要能夠展現你的獨特與價值，善用 AI 輔助提升表達力與視覺呈現，這裡就是你的舞台！

壹、競賽目標

- 一、鼓勵參與者回顧與整理自身經歷，挖掘個人核心競爭力。
- 二、運用 AI 輔助技術，提升履歷的個人特色呈現與數位競爭力。
- 三、提供跨年齡的交流平台，促進不同世代、背景與專業的分享。

貳、參賽資格

- 一、全校大學部與碩博班學生皆可參加！
- 二、每人可同時參與【平面履歷組】與【影音履歷組】，但每組限提交 1 件作品。
- 三、參賽作品需為個人創作，可使用 AI 輔助工具，需以 300 字文件說明 AI 使用方式。

參、主辦單位：書院教育處職涯發展中心、國際暨兩岸事務處、原住民族學生資源中心

肆、報名作業及報名時間

- 一、採網路報名作業，需於 Google 報名表單完整填寫報名資料，並上傳參賽作品檔案，完成參賽報名作業，如未完成完整流程，視同報名未完成，不得參賽。
- 二、報名時間：自即日起至 114 年 5 月 30 日止。
- 三、聯絡窗口：(02) 2663-2102 #2320 民先館 2F 書院教育處

伍、參賽辦法

一、競賽組別與作品格式

(一) 平面履歷組

1. 採自由創作，橫、直式不拘，以 A4 格式撰寫，作品頁數為 3 頁至 15 頁(不含封面、目錄、表次、圖次及附件)，並使用 PDF 電子檔形式提供，檔案大小 10MB 以內。
2. 參賽者依據個人實際生命經歷與自我特色展現，遵循 AI 使用規範，重要個人資料(如身分證字號、電話、地址或隱密性資料)，請屏蔽處理。

(二) 影音履歷組

1. 時間長度限於 3 分鐘內，影片解析度 FULL HD (1920x1080pixels)以上、影像檔案類型製作成請以 MP4 檔案格式，檔案大小限 1GB 以內。
2. 參賽者依據個人實際生命經歷與自我特色展現，遵循 AI 使用規範。影音作品的肖像、文字及音樂須由作者自行取得合法使用權利，並請注意影片音質的呈現。

二、AI 使用規範：

為確保 AI 輔助合理使用，參賽者需附上 AI 使用說明文件(300 字內)，標明使用方式，並符合以下規範。

1. AI 輔助工具標示：具體清楚說明使用的 AI 工具(如 ChatGPT、Canva、Notion AI 等)及應用方式(如文字修改、模板輔助、視覺設計等)。
2. 個人化與修改要求：作品需體現參賽者的個人風格與獨特經歷，禁止完全依賴 AI 生成未經修改的內容。
3. 參賽者應清楚說明 AI 在創作過程中的角色，例如：履歷文字由參賽者撰寫後，AI 作為潤色與修改工具；或 AI 提供初步靈感，參賽者進行深入修改與個人化調整，以呈現獨特風格。
4. 禁止提交未經個人化調整的 AI 直接生成履歷，例如：完整由 ChatGPT 產出履歷內容、或 Midjourney 生成圖片未經任何修改與個人化調整。參賽者應確保 AI 內容經過適當的修改與優化，以符合自身經歷與風格。
5. 參賽者應誠實說明 AI 參與的範圍，確保內容具備個人特色。若評審發現未透明揭露 AI 使用方式、內容過度依賴 AI、或履歷缺乏個人化調整，主辦方有權調整評分，甚至取消參賽資格。

三、報名作業說明：

(一) 平面履歷組

- (1). 報名方式：一律採 Google 報名表單網路報名。(如未於報名時間內完整填寫報名表單並完成作品上傳，視同報名未完成，不得參與競賽。)
- (2). 送件內容：履歷作品電子檔(PDF 格式)1 份。
- (3). 送件方式：請將履歷作品上傳至 Google 報名表單上傳檔名命名為【2025 平面履歷組-系級-學號-姓名】。

(二) 影音履歷組

- (1). 報名方式：一律採 Google 報名表單網路報名。(如未於報名時間內完整填寫報名表單並完成作品上傳，視同報名未完成，不得參與競賽。)
- (2). 送件內容：時間長度限於 3 分鐘內之影音電子檔(MP4 格式)。
- (3). 送件方式：請將影音履歷作品，檔名命名為【2025 影音履歷組-系級-學號-姓名】，上傳至 Google 報名表單或自行上傳雲端硬碟，並於報名表上填寫檔案連結網址。

- (三) 參賽者皆可同時參與【平面履歷組】與【影音履歷組】，每人每組以投遞 1 件作品為限，如有重複參賽之作品將不予評審。

陸、評審作業

一、評審方式

- (一) 評審委員：遴聘校內外職涯輔導專家共同組成三人評審小組，進行評選。
- (二) 各組得獎作品分別取優選 3 名、佳作 3 名，若未達標準，獎項可從缺。
- (三) 若遇得分相同之情事，則依權重高低評定之。

二、評分標準

評分時將考量作品的現實性與實用性，確保 AI 輔助仍能忠實呈現參賽者的個人特色。

評分項目	評分標準	權重
創意與表現力	作品展現個人風格，內容具有吸引力，結構清晰，並透過敘事或獨特表達方式提升印象	30%
內容真實性	內容符合現實背景，誠實表達個人經歷，並具邏輯性與說服力。若有未來規劃或願景，應合理且可行	25%
AI 透明化程度	具體清楚標示 AI 使用方式，符合規範，並展現個人修改與優化痕跡，使作品仍保有個人特色	20%
視覺/影音質感	設計美感、版面編排或影片剪輯流暢度，提升作品吸引力與可讀性	15%
實用價值	作品能有效呈現個人優勢，並具備職場應用、學術申請或個人品牌發展的潛力	10%

柒、獎勵方式

一、平面履歷組

(一) 優選：3名，獎勵金 3,000 元及獎狀乙紙。

(二) 佳作：3名，獎勵金 1,500 元及獎狀乙紙。

二、影音履歷組

(一) 優選：3名，獎勵金 3,000 元及獎狀乙紙。

(二) 佳作：3名，獎勵金 1,500 元及獎狀乙紙。

捌、活動時程

項目	時間
徵件作業時間	即日起至 114 年 5 月 30 日止
評審作業	114 年 6 月 2 日至 6 月 6 日
得獎公告	114 年 6 月 11 日前

玖、競賽注意事項

一、參賽者之履歷自傳應以參賽者個人實際生命經歷與自我特色展現，嚴禁抄襲與仿冒他人作品，主辦單位若發現參賽者作品涉及抄襲他人著作，除取消其得獎資格、追回獎金，法律責任由該創作者自行負責，不得異議。

- 二、參賽者應確保參賽作品所使用之圖像、圖片、音樂及字體等物件已取得合法之授權及使用權，若有抄襲、侵害他人之權利者或引發相關爭議，除應自負相關法律責任外，如已獲獎，主辦單位有權取消得獎資格，並追回頒發之獎金。
- 三、主辦單位擁有所有得獎作品使用、修飾、出版、印製、宣傳及刊登之權利，或以任何形式推廣、保存及轉載之權利，並可公開發表，且無須再通知得獎者者，得獎者亦不得另行要求任何給付。
- 四、主辦單位得略去得獎作品個人基本資料後，以無償方式作為非商業性推廣宣導之用，並得邀請得獎者參加成果發表會或相關宣導活動，分享履歷自傳撰寫及製作心得，供各界觀摩。
- 五、報名資料有缺失或品質不佳等情形者，主辦單位得通知限期補正，逾期不補正或補正不全者，不予受理參賽。
- 六、參賽者於送件後不得抽換或更改已繳交之作品資料，請於送件前，務必再次確認資料內容之完整性及正確性。
- 七、本競賽所有參賽作品恕不退件，請自行留存備份，一律不退件。
- 八、參賽者需服從評審之決定，如有發生糾紛，應服從本中心之裁決。
- 九、凡報名參賽者，即視同認可本競賽各項內容及規定，且同意競賽所述之相關規定。
- 十、本競賽辦法如有未盡事宜，得隨時補充修正之，並以本中心最新消息公布為準，不另行通知。主辦單位保有本競賽最終解釋權與活動更改之權利。