

## 財團法人中租青年展望基金會 「運轉生涯，展望多元未來」 實施計畫

### 一、緣起

中租企業於 2015 年成立羽球隊，初期專注於國、高中種子球員的培訓，期望透過資源挹注，協助台灣青少年無後顧之憂地培養和發展羽球專業技能。

本會秉持協助青少年及青年探索生涯、發展多元的宗旨，持續辦理多元課程與主題講座。自 2022 年起，逐步將資源投入不同領域之運動，協助退役後生涯規劃更趨完善，並具備進入職場的競爭力。

### 二、目的

1. 辦理自我覺察、生涯探索之講座，提升學員自我覺察、自我認知之能力，促進自我成長與多元職涯發展。
2. 辦理職場軟實力系列課程，提升學員自我表達、溝通與團隊合作、互動及心理韌性的能力。

### 三、主辦單位

財團法人中租青年展望基金會

### 四、申請條件

1. 設有「運動代表隊」或「聯賽型運動代表隊」之高中、職學校，致力於培植體育專長學生，並在近五年國際或全國賽事具有代表性的成績。
2. 代表隊或體育班人數至少 15 人。

### 五、辦理時間

114 學年度(下學期)平日週間或假日，有意願報名之學校，歡迎聯繫本會窗口報名申請。

### 六、辦理地點

由申請方(校方)提供上課場地。

## 七、 活動主題與內容

### (一) 自我覺察與生涯探索：

- 對象：以高中、職學生為主。
- 人數：15~30 人為限。
- 課程時數：3 小時。(視學生需求及可配合的時間，分為初階與進階課程。)
- 內容：  
初階：談自我覺察、自我認知，從個性、興趣、能力與價值觀等面向引導學員更認識自己。  
進階：學生運動員的雙重角色，談自我認同與多元生涯探索。

### (二) 運動心理：

- 對象：國、高中學生運動員(體育班、運動校隊)，以單一運動團隊為主。
- 人數：15~30 人為限
- 課程時數：3 小時。
- 內容：運動心理分為多個面向，可依學生需求安排特定主題課程。

### (三) 團隊溝通與合作：

- 對象：國、高中學生運動員(體育班、運動校隊)以單一運動團隊為主。
- 人數：15~30 人為限。
- 課程時數：3 小時。
- 內容：以實際演練和應用的方式進行，聚焦於溝通、團隊合作與分工，透過溝通和建立信任，以解決團隊合作中的常見障礙與問題。

## 八、 報名日期與方式

1. 報名日期：即日起至 115 年 5 月 31 日止，本活動名額有限，報名截止日前如遇名額已滿，報名截止日將以額滿日為準，恕不再接受報名。
2. 報名方式：
  - (1) 第一階段：請至本會官方網站青年職涯、運動員多元培力專案填寫報名表。  
<https://www.chailease.org.tw/index>
  - (2) 第二階段：填妥報名表後，承辦人員會再聯繫學校窗口，並提供課程需求表單，請回傳

課程需求表單 ( 希望辦理的主題、可辦理的時間、預計參與人數或名單 ) 並 mail 至 ZemyLi@chailease.com.tw，請務必來電進行確認。

(3) 報名結果：本會內部評估後，會進行個別聯繫，並安排後續接洽及規劃課程事宜。

#### 九、課程經費

經費由中租基金會負擔。校方提供(1)活動場地與設備、(2)活動相關資料印製與工具準備。

#### 十、本案聯絡人

李小姐 02- 87526388 分機 75911

ZemyLi@chailease.com.tw

#### 十一、附則

本活動如有未盡事宜，主辦單位保有變更活動之權利。