



2025/2026 學年 校園職業規劃比賽章程

一、 比賽安排

1. **主辦單位：**澳門科技大學 創業就業發展中心
2. **比賽目的：**為學生提供一個專業的職業生涯規劃與探索平臺，提升職業規劃意識，更好地理解自身興趣和能力，明確未來職業方向。同時，通過比賽促進人才供需對接，讓企業和學生之間有更多互動和交流的機會，實現雙向選擇，提高就業匹配度。比賽將引導學生樹立正確的擇業觀念，鼓勵他們在職業生涯中追求個人價值和社會價值的統一，促進學生持續學習與成長，為未來職業發展奠定堅實基礎。
3. **參加對象：**澳門科技大學在讀本科生和碩、博士研究生。
 - (1) **成長賽道。**主要面向本科一、二、三年級學生，考察學生樹立生涯發展理念並合理設定職業目標的能力，關注圍繞目標實現的持續行動和不斷調整的成長過程。通過實習實踐提升其綜合素質和專業能力，體現出正確的擇業與就業觀念。
 - (2) **就業賽道。**主要面向本科四年級學生和碩、博士研究生，考察學生的求職實戰能力，分析其與目標職業及崗位要求的契合度，包括個人綜合素質和專業能力、評估個人發展路徑與就業市場需求的適應性。

*比賽僅接受學生個人報名，不接受團體或組織報名。

4. 比賽獎項：

成長賽道：前三名將獲得獎狀及獎金，另外五名優勝者將獲得獎狀。
就業賽道：前三名將獲得獎狀及獎金，另外五名優勝者將獲得獎狀。
優秀指導老師獎：成長賽道和就業賽道的前三名指導老師均可獲得。

二、 比賽流程

2026 年 1 月 25 日	截止報名及提交資料（簡歷、參賽 PPT 等）
2026 年 1 月 28 日	公佈入圍名單
2026 年 2 月 28 日	決賽
2026 年 3 月 4 日	公佈獲獎名單

三、 參賽材料要求

參賽選手需要提交以下資料：

(一) 成長賽道。

- 1.生涯發展報告：介紹設定職業目標的過程；實現職業目標的具體行動和成效；職業目標及行動的動態調整等（PDF 格式，文字不超過 2000 字，圖表不超過 5 張）。
- 2.生涯發展展示（PPT 格式，不超過 50MB；可加入視頻）。

(二) 就業賽道。

- 1.求職簡歷（PDF 格式）。
- 2.求職綜合展示（PPT 格式，不超過 50MB；可加入視頻）。
- 3.輔助證明材料，包括實踐、實習、獲獎等證明材料（PDF 格式，整合為單個檔，不超過 50MB）。

*參賽選手（包括成長賽道與就業賽道）均須下載參賽聲明書模板，親筆簽名後上傳提交。

四、 比賽環節

(一) 成長賽道。

- 1.主題陳述（6 分鐘）：參賽者結合生涯發展展示 PPT 作陳述。
- 2.評委提問（4 分鐘）：評委結合參賽者陳述和現場表現提問。

(二) 就業賽道。

- 1.主題陳述（6 分鐘）：參賽者結合求職綜合展示 PPT，陳述個人求職意向和職業準備情況。
- 2.評委提問（4 分鐘）：評委提出真實工作場景中可能遇到的問題，參賽者提出解決方案；評委結合參賽者陳述自由提問。

五、 評審制度

1. 成長組評分標準：

	說明	評分
職業目標	職業目標能夠將個人理想與國家需要、經濟社會發展相結合，體現正確的擇業就業觀念	30
	結合所學專業多渠道瞭解相關行業發展趨勢和就業市場需求，綜合分析個人能力優勢、興趣特長、成長路徑等，合理設定職業目標或方向	
	基於職業目標對綜合素質和專業能力等方面要求，科學分析個人現實情況與職業目標間的差距，制定合理可行的成長計劃	
學習實踐行動	圍繞目標職業要求，結合學校育人特色和所學專業，利用學校及社會資源開展學習實踐	

	學習實踐行動取得階段性標誌性成果，接近職業目標要求	50
優化改進	及時對學習實踐行動成效進行自我評估和反思，總結分析收穫、不足和原因，在成長過程中對職業目標和學習實踐行動路徑進行動態優化	20
總分		100

2. 就業組評分標準：

	說明	分值
職業目標	能夠結合就業市場需求和個人所學專業、能力及興趣等特點，合理設定職業目標	10
	深入調研並準確把握目標職業的任職要求、工作內容、基本流程和發展路徑等	
崗位	具備目標崗位所需綜合素質，如思維認知、溝通協作能力和執行力等，具有敬業奉獻的職業精神	40
勝任力	具備目標崗位所需的專業知識和技能要求，相關實習實踐經歷，具備解決實際問題的專業能力	40
發展潛力	具備持續學習能力、創新精神和應對不確定性挑戰的潛質，適應未來職業發展要求和就業市場需要	10
總分		100

六、 報名方式

點擊鏈接 ([網上報名](#)) 填寫資料並上傳參賽資料。

七、 獎項

(一) 成長賽道。

1. 冠軍 (一位)：冠軍獎狀以及獎金澳門幣 1,500 元
2. 亞軍 (一位)：亞軍獎狀以及獎金澳門幣 1,000 元
3. 季軍 (一位)：季軍獎狀以及獎金澳門幣 500 元
4. 優秀獎 (五位)：優秀獎獎狀
5. 冠亞季軍的指導老師均可獲得優秀指導老師獎

(二) 就業賽道。

1. 冠軍 (一位)：冠軍獎狀以及獎金澳門幣 1,500 元
2. 亞軍 (一位)：亞軍獎狀以及獎金澳門幣 1,000 元
3. 季軍 (一位)：季軍獎狀以及獎金澳門幣 500 元

4. 優秀獎（五位）：優秀獎獎狀
5. 冠亞季軍的指導老師均可獲得優秀指導老師獎

*所有獲獎同學均可優先享有以下機會：

參觀重點企業、與人力資源經理進行面對面交流、一對一簡歷輔導、職業性格測試及生涯規劃指導，並推薦參加暑期實踐活動。

八、 注意事項

1. 每名參賽者結合自身條件選擇符合要求的一個賽道報名。
2. 往屆獲冠亞季軍選手，不得再次報名原賽道比賽。
3. 參賽者應按要求在大賽平臺準確填寫報名資訊，提交材料須堅持真實性原則，無違法違規內容。
4. 參賽者提交之文檔、圖像、證書等內容須確保知識產權清晰無爭議糾紛。
5. 若違反上述1至4項任意一項，中心有權取消參賽資格，並追繳已領得之獎金。
6. 為確保決賽有序進行，入圍決賽者需親臨中心繳納現金100元澳門幣作為押金，全程參與決賽後將全額退還。

*創業就業發展中心保留對比賽章程修訂的權利，並擁有最終解釋權。

九、 查詢

電 話 : +853 8897 3111
電 郵 : cecp@must.edu.mo
辦公地點 : O座教學大樓O204室