

審查資料輔導講座 如何準備學習歷程檔案



國立中興大學行銷學系教授 魯真

臺中女中
January 23rd, 2026

目錄

- 00 廣泛性層面問題
- 01 學習歷程檔案加分關鍵
- 02 學習歷程製作準備
- 03 學習歷程平台介面概述
- 04 學習歷程常見謬誤
- 05 學習歷程獨特性





演講參考資料：

大學申請入學準備指南：教授幫你畫重點 -
提供申請大學醫學、生科、理工、文、法、商、
農、體育等相關科系的高中生及教師快速有效做
好書審與面試準備

廣泛性層面問題





Q:學習歷程如何吸引審查教授？

- 記住**10秒原則** — 在10秒內吸引教授目光
- 善用**圖表**呈現重點，讓教授一目了然
- 良好的**排版**及**易讀的文字大小**
- 重點用**不同顏色**、**粗體**、**底線**區別
- 展現個人特質
- 明確的申請動機



Q:審查教授會注重學習歷程的撰寫時間嗎？

- 審查教授更注重的是內容
- 高一高二的成果能在高三做加強延伸
- 在多元表現綜整心得中，將自己的歷年經驗與目標系所做連結，凸顯出適合該科系之特質



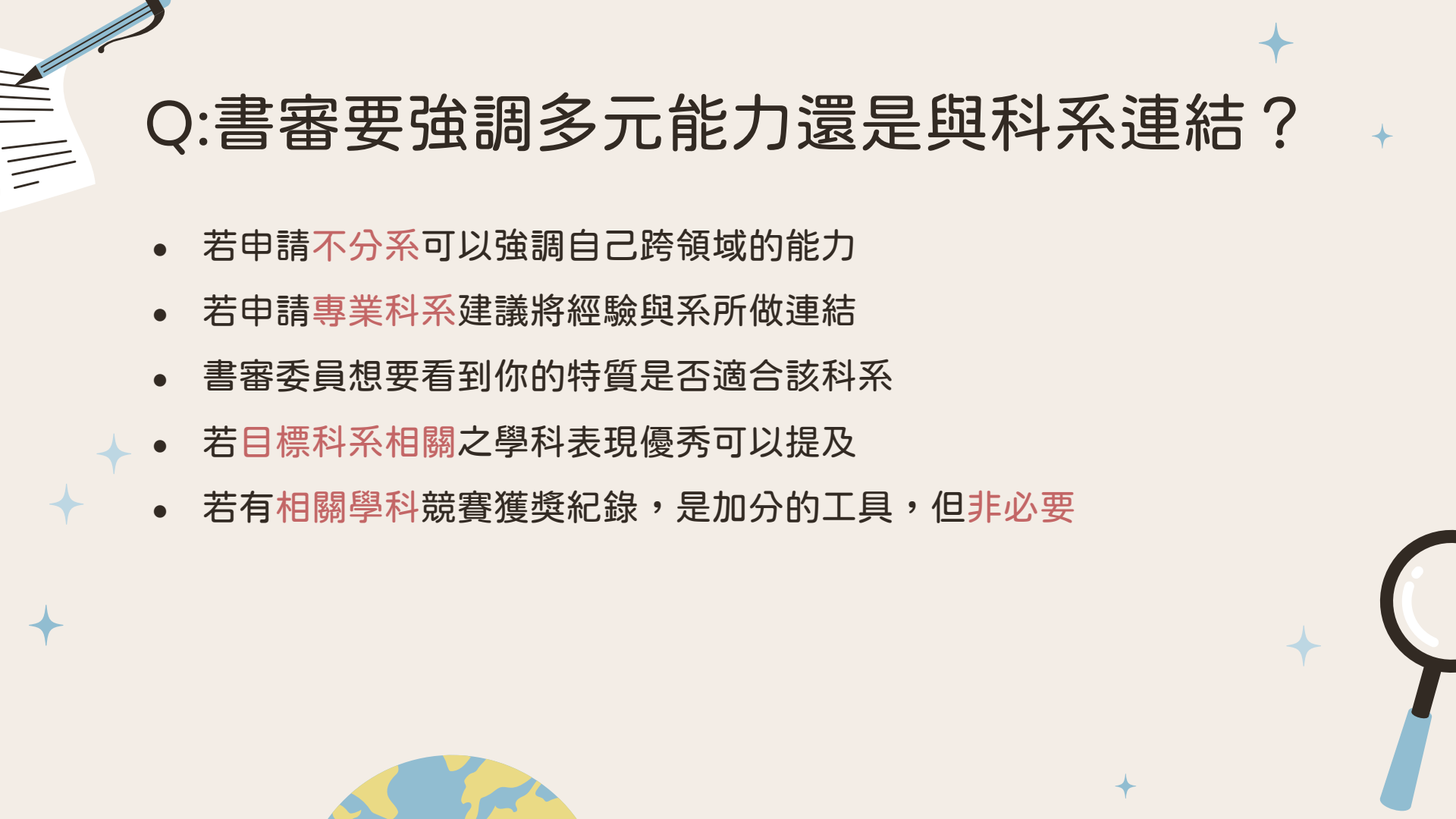
Q:自我介紹如何吸引審查教授？

- 找出個人經歷與目標科系之關聯
- 將經歷轉化為故事 — 說明此經歷如何讓你決定讀此科系
- 寫出具體例子 — 抽象形容詞以具體例子輔佐
- 成效的展現 — 用數字說話

範例:


我在高二時籌備了高中舞蹈成發，為超過300人參與的大型活動，管理15位學弟妹且一共募了10000元的經費。

因此，使我對管理學產生了興趣，台大工管系也成為了我的第一志願。





Q:書審要強調多元能力還是與科系連結？

- 若申請**不分系**可以強調自己跨領域的能力
- 若申請**專業科系**建議將經驗與系所做連結
- 書審委員想要看到你的特質是否適合該科系
- 若**目標科系相關**之學科表現優秀可以提及
- 若有**相關學科**競賽獲獎紀錄，是加分的工具，但**非必要**



Q:若我缺乏目標科系相關經歷怎麼辦?



- **校內課程經驗**: 相關課堂上優秀的表現、作業、作品
 - 校內外比賽
 - 社團、志工、班級幹部經驗
 - **自主學習**: 線上課程、講座、書籍
 - **將個人經驗變成故事**: 是什麼原因讓你對該領域產生興趣?
- 





Q:大學希望學生具備的特質?

- 根據不同科系，會希望看到不同的學生特質
- 製作學習歷程檔案前，先研究申請學系之特色
- 仔細閱讀各科系的簡章要求
- 大方向:
 1. **解決問題的能力**: 遇到困難時，學生如何去克服
 2. **學習的能力**: 對待學習的積極態度、從失敗中學習、從經驗中學習

評分/成績考量方面








Q:在校成績很重要嗎?

- 建議學生各科成績維持在一定水平
- 根據科系注重的學科成績不同
- 個人申請考量學生學測成績、書面資料、面試表現等綜合表現，若在校成績不夠好，可以在其他方面加強



Q:歷年高分書審特質?



- 個人特質及獨特性
 - 內容與科系特質相關
 - 強烈的申請動機
 - 文字表達能力佳、條理分明
 - 排版、格式整齊，容易閱讀
 - 善用圖片、表格、圖示
 - 對未來有明確的方向及規劃
- 
- 
- 

多元表現方面





Q:若沒有參加競賽、營隊會影響嗎?

- 參加競賽、營隊能展現出你對該領域的熱忱，但**非必要**
- 書審委員更想看到個人經驗的**過程、學習及反思**
- 若沒有課外經驗，可以從**校內社團經驗、幹部經驗、活動經驗、志工經驗、班上活動、課堂表現**去思考適合撰寫的內容



Q:多元表現一定要滿10件嗎?

- 多元表現**重質不重量**
- 最重要的是這些經驗能**凸顯你的優勢**
- 若為了湊滿件數，放不相關的內容或是不重要的經驗，不僅不會加分，可能還會適得其反

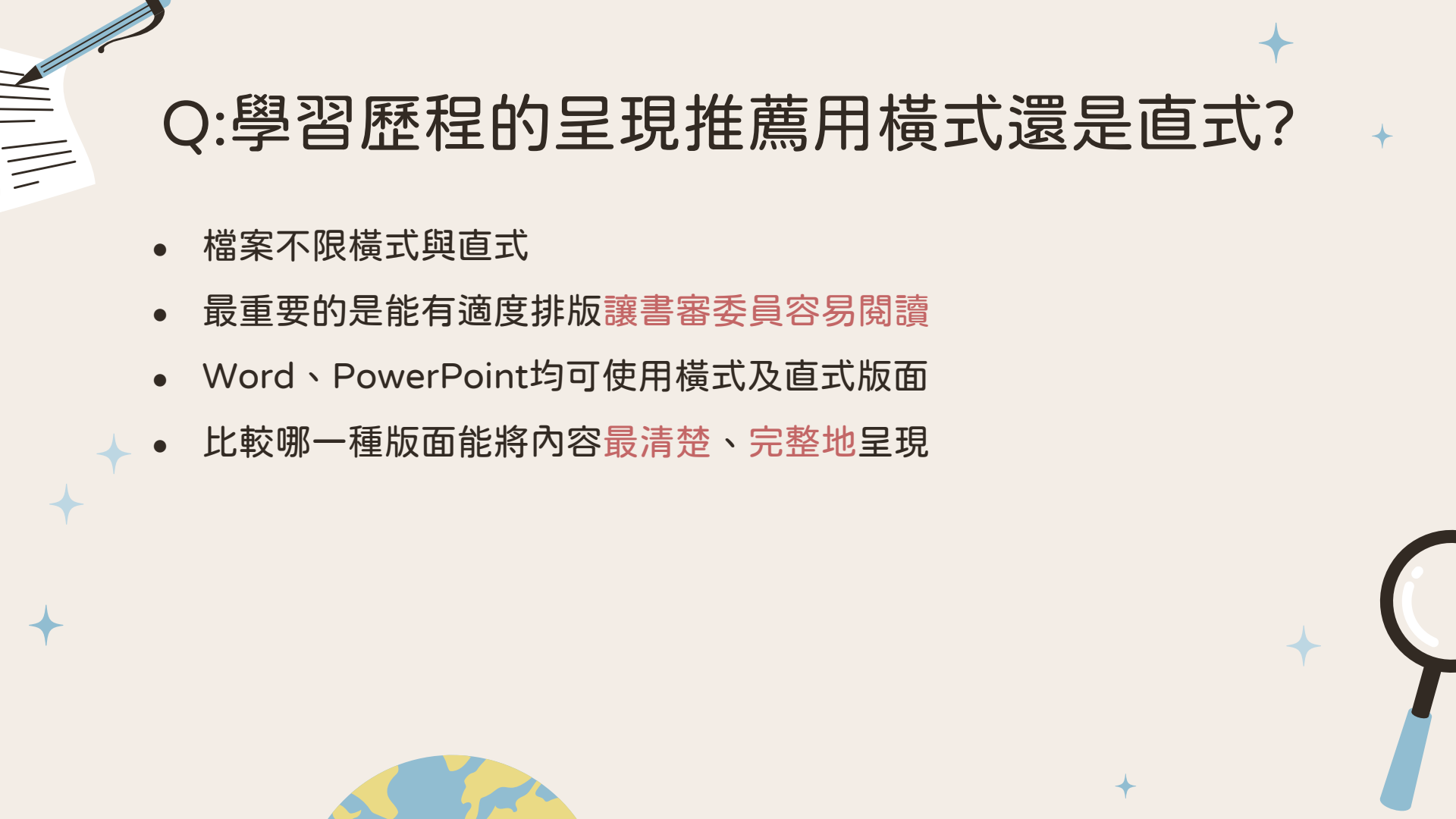
排版呈現方面





Q:學習歷程、書審需要排版嗎?

- 好的排版及設計能讓書審委員能更輕鬆地閱讀、更容易找到重點
- 書審的資料圖表以內容簡潔清楚為主




Q:學習歷程的呈現推薦用橫式還是直式?

- 檔案不限橫式與直式
- 最重要的是能有適度排版讓書審委員容易閱讀
- Word、PowerPoint均可使用橫式及直式版面
- 比較哪一種版面能將內容最清楚、完整地呈現







01

學習歷程檔案 加分關鍵



學習歷程準備與成效的呈現

一. 學習歷程與學群特色的結合

- 
- 舉例歷程與學系之連結(如：HPLC分析技術小論文與中國醫藥學系天然物研究之連結)
 - 評估與學系的適性
 - 為面試問題做準備(考官針對小論文等研究有較大興趣，在撰寫學習歷程時可一起思考面試題目)
- 
- 
- 

學習歷程準備與成效的呈現

二. 利用數字與專業說話

- 用詞與學習歷程的表達都需要以**專業態度**來呈現
- 申請商管學系時可多用**數字**表達，使學習歷程中的重點得以被凸顯



學習歷程-修課紀錄

- 將修課紀錄列出，撰寫學習歷程自述時脈絡較清楚
- 使用圖表整理，為學習歷程自述與面試鋪路

選修課程

學習過程

成就與學系的連結



學習歷程-課程學習成果

一. 選擇與加分重點

- 勾選相關性較高的書面報告為主
- 有圖表能呈現重點的優先
- 以右例來說，選取有圖表的例子
- 更能使教授目光聚焦

課程學習成果-文字

資料科學的學習歷程-初接觸數據分析，從一竅不通到課堂班排 15

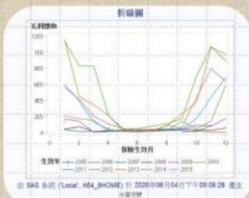
在高中選修課堂中初學數據分析，透過每週考試讓原先對數據分析一竅不通的我對 SAS、Python 等程式系統操作也越趨熟練；學期末利用老師給的 Raw Data 分析保險公司的客戶資料，依照年齡、地區、毛利變化、購買保險的種類等資料，將顧客分類後進行分析與洞察，先後使用了卡方、t 檢定等檢定方法，並利用多變量迴歸分析與時間序列方法進行預測。從第一次小考不及格一直到班排第 15，收穫滿滿知識與成就感！

課程學習成果-圖表

行銷資料分析的學習 初接觸數據分析，從一竅不通到課堂班排 15

在高中選修課堂中初學數據分析，透過每週考試讓原先對數據分析一竅不通的我對 SAS、Python 等程式系統操作也越趨熟練；學期末利用老師給的 Raw Data 分析保險公司的客戶資料，依照年齡、地區、毛利變化、購買保險的種類等資料，將顧客分類後進行分析與洞察，先後使用了卡方、t 檢定等檢定方法，並利用多變量迴歸分析與時間序列方法進行預測。從第一次小考不及格一直到班排第 15，收穫滿滿知識與成就感！

毛利的時間變化



- 從此張折線圖發現 5~7 月毛利極低，推估在這段期間購買保險的人數極少。
- 建議可以先研究此段時間毛利特別低的真實原因，再進一步規劃行銷活動，抑或是改善產品組合等等解決方案

學習歷程-課程學習成果

二. 搭配的訣竅

- 若與學系相關度差不多的情況下，**實作作品>書面報告**
- 換位思考，書審委員是會被視覺影響的切勿為了充實版面而選擇不相關學習成果，會造成反效果(ex:申請外文系因填補版面加入化學有機實驗學習成果)
- **平衡相關科目的呈現比例**





學習歷程-多元表現

一. 如何使自主學習計畫不空泛

- 在固定的格式內增添圖、表以增加可讀性(大多高中有給定版本，但學生在限制的表格內可利用巧思以圖表等方式呈現)
- 內容須簡潔，以學習過程、學習成果與學系連結為重
- 未達成的目標與改進方法為重點，須有一定的說明，也要做好面試時會被問到的心理準備





學習歷程-多元表現

二. 審查委員需要確定的自主學習計畫進度與檢核點

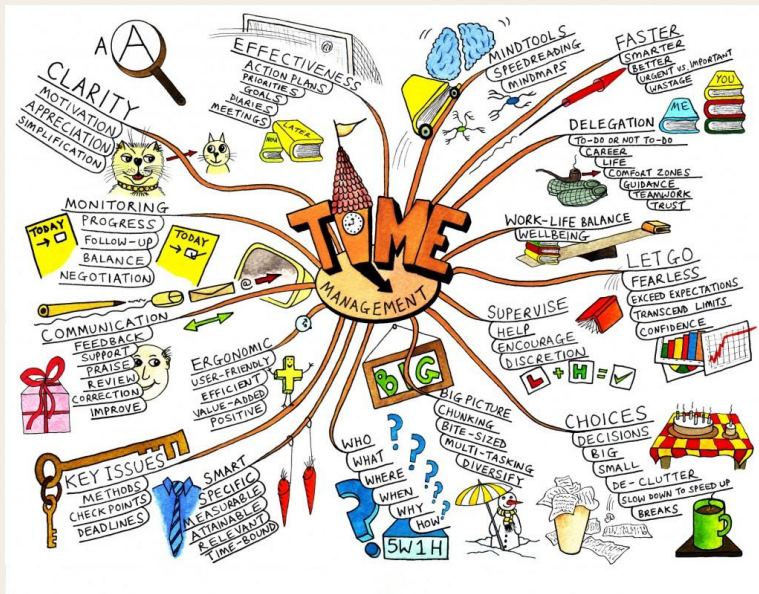
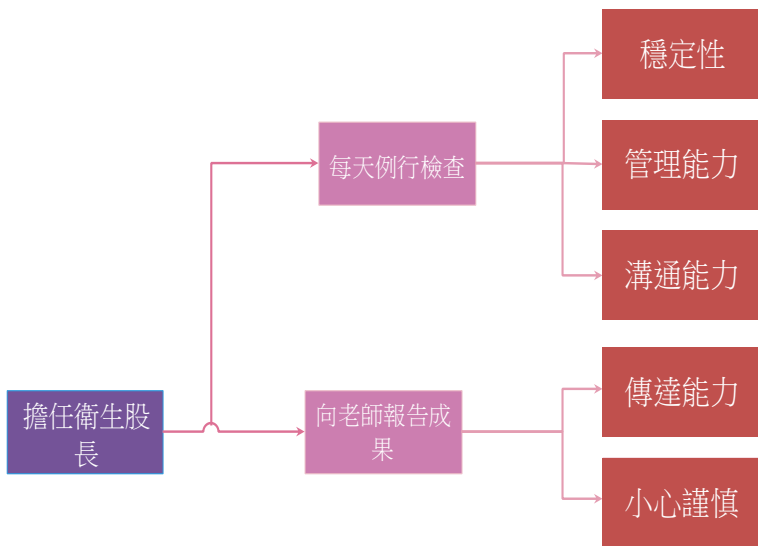
- 若以學科為主軸的進度可參考各大學課程之授課大綱/課程綱要進行編排
- 以實作學習(如：美術、技藝等)可利用時間軸與圖片方式呈現



學習歷程-多元表現

三. 社團、幹部與服學經驗應如何選擇

- 以心智圖等方法進行評斷，選取與學系最相符的經驗





學習歷程-多元表現

三. 多元表現綜整心得-重點所在

- 要點：綜整勾選出針對各學系的多元表現的800字內摘要
- 重點為如何以完成多元表現的歷程中引出申請動機
- 將多個表現合為一個動機，更顯強烈 (例如：透過AI體驗營隊與小論文撰寫發現數據分析之重要性，進而引出申請統計學系之動機)



學習歷程-學習歷程自述

- 學習歷程自述確切的內容是什麼？大學端想看到什麼？
 - 要點：綜整三年來學習成果，且展望未來的摘要
 - 三要件：
 1. 高中學習歷程反思
 2. 就讀動機
 3. 未來學習計畫與生涯規劃



學習歷程-學習歷程自述

要件一：高中學習歷程反思

- 針對與學系相關的修課紀錄、學習成績或多元表現著墨
- 將個人優勢項目做數據化呈現
- 不一定只能提強項，弱項代表未來還有精進的空間，如何強化也是一個好的方向
- 可採時序法、學習歷程盤點法、特質能力歸納法撰寫

學習歷程-學習歷程自述

要件二：就讀動機

- 包括個人興趣、專長，且要提及申請學系之特色
- 可利用高中學習歷程反思鋪陳，動機更具說服力
- 教授想看到的是最適合該學系的學生，並非成績最好的學生，因此有無高分、獲獎為其次，重點為參加經驗與努力過程
- 可從自身動機、學系特質與學校特質著手



學習歷程-學習歷程自述

要件三：未來學習計畫與生涯規劃

- 同於現在的讀書計畫，可分短、中、長進行書寫
- 遠程可透過查詢得知各學系專出哪方面的人才得知
- 可以時間或目標為軸度撰寫



學習歷程Q&A

- 學習歷程自述和自傳的界線又在哪裡？
 - 自傳涵蓋範圍較大
 - 若同時要求自傳與學習歷程自述時，可利用自傳補足高中三年以外的歷程與成就

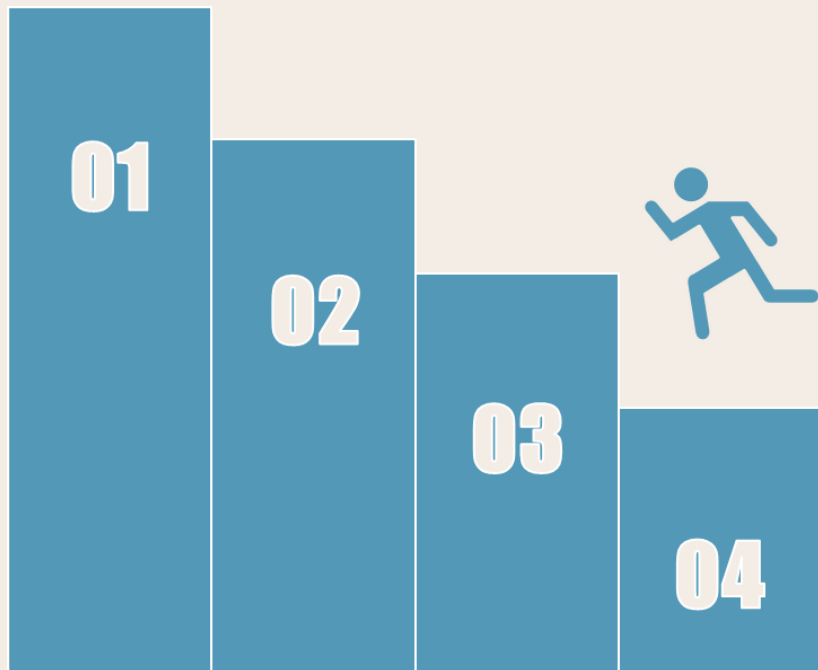




02

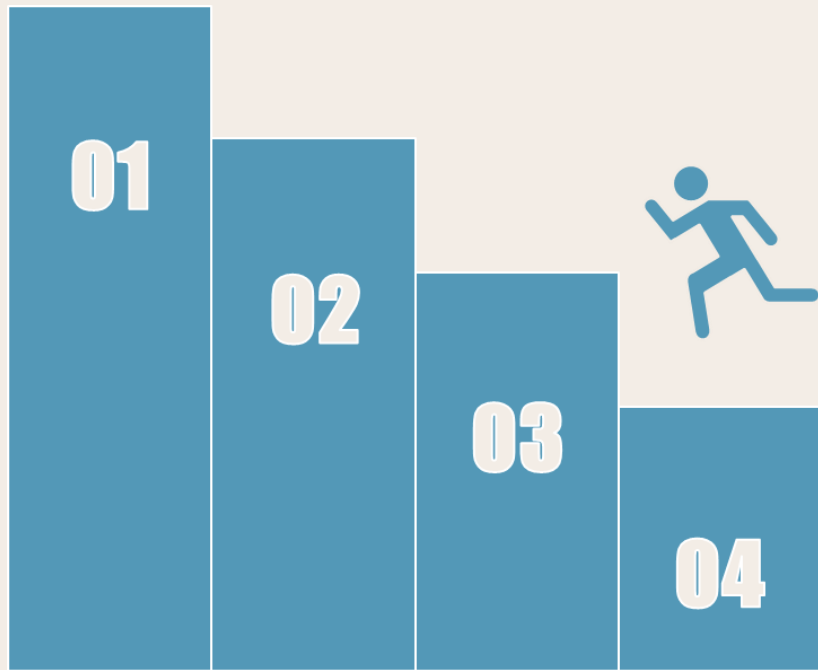
學習歷程 製作準備

先別急著動手做



- 對志願做最後一次評估
- 列出優勢與該系相符之處
- 讀熟簡章上所需要的資料
- 不斷找人討論

先別急著動手做



- 整理平台資料、決定選項
- 尋找適合放入內容之照片
- 上網參考他人範本
- 利用樹狀圖先釐清架構

為自己制定一套計畫

時程表規劃項目	日期	1/24	2/1	3/1	3/15	4/1	4/13	4/20	4/23	4/27	5/1	5/3	5/11
一、資料事前準備與蒐集													
(一) 網路資料查詢													
(二) 資料整理與表格製作													
(三) 與師長同儕討論並豐富內容													
(四) 找出語言與社團證明並想連結													
二、學習歷程製作													
(五) 高中學習歷程反思製作													
(六) 就讀動機撰寫													
(七) 未來學習計畫與生涯規劃撰寫													
(八) 多元學習綜整心得撰寫													


按部就班計畫

彈性時間完成


記住10秒原則



- 想辦法在10秒內吸引委員的注意力，會大大增加學習歷程的成績
- 相對的也別一開始就露出破綻



學測成績代表一切？

- 強調與申請系所的連結，人人有機會
 - 第一階段篩選通過後，**不一定**採計學測成績
 - 大學方面考量因素：**尋找適合的學生**
 - 學生擔心的部分：**如何才能順利錄取**
- 

學習歷程的重要性

- 委員瞭解考生的首要依據，亦是奠定能否給予書審委員良好**第一印象**的重要關鍵。

多元
表現

人格
特質



個人
表現

學/經
歷



判別是否適
合就讀本系

學習歷程的重要性

- 書審委員很可能是面試委員之一，學習歷程的印象會影響到委員面試的印象。

多元
表現

人格
特質



個人
表現

學/經
歷



判別是否適合就讀本系

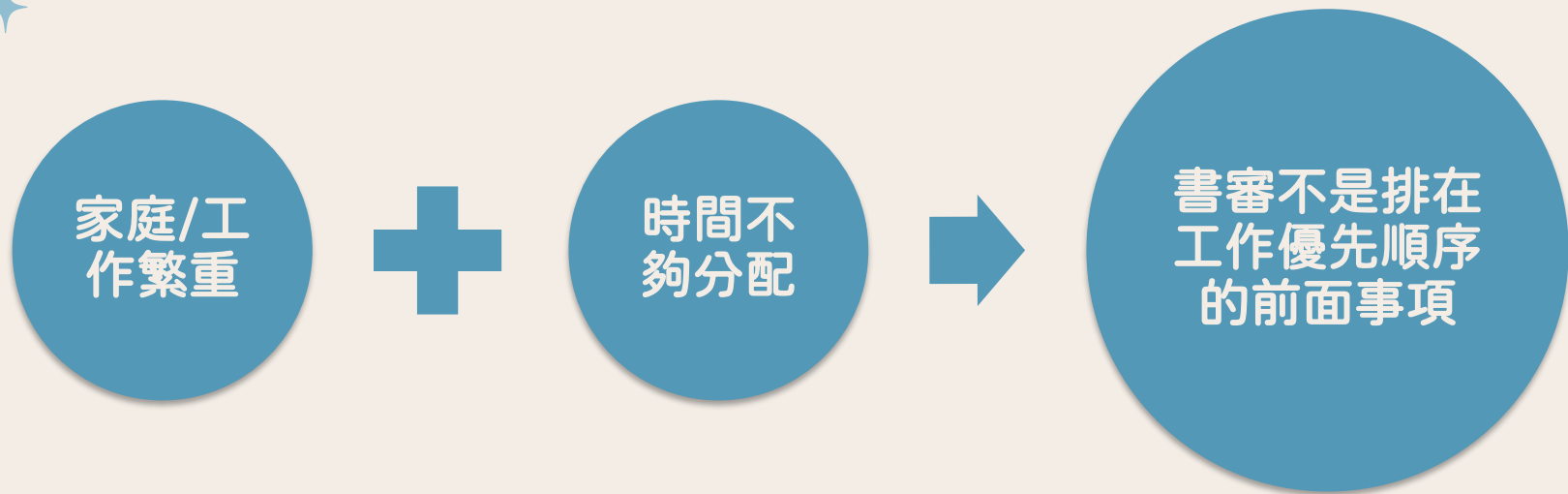
委員在何種情況下閱讀資料?

- 同時思考研究的問題時
- 飢餓狀態
- 趕計畫、報告、投稿期刊論文
- 煩躁
- 等紅眼期間
- 生病
- 緊迫的時間壓力下
- 家人/小孩事情需處理
- 精神不佳

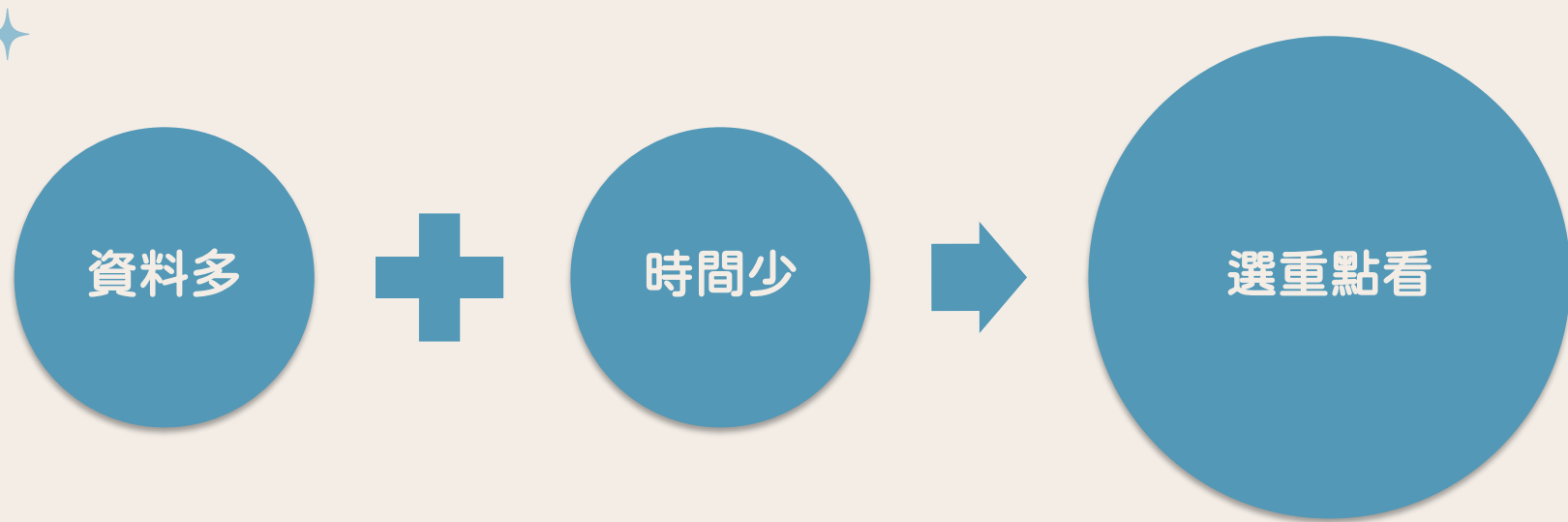
站在委員的角度想想？

- 想看看有想法的同學
- 精美的美編放鬆心情
- 平實接觸不到的知識
- 不需要眯眼看的文字 (字型請放大)
- 可以快速看完重點的內容

委員都狀況不佳嗎？



委員多仔細閱讀學習歷程?





書審委員的鷹眼 - 重點所在



一. 學生是否適合就讀本系是評估核心

- 人格特質
- 學習歷程軌跡
- 未來發展方向



書審委員的鷹眼 - 重點所在

二. 書審委員重視的備審資料特質

- 條理分明
- 內容的真實性
- 格式清楚
- 獨特性
- 圖形與文字比例適切
- 自我反饋

書審委員的鷹眼 - 重點所在

三. 書審的重點

- 學習歷程自述、多元表現綜結等
- 重要科目成績
- 小論文
- 獎項
- 志工







書審委員的鷹眼 - 重點所在

- 「你」有多想進這個系?
- 「你」的個人特質有多適合在這個領域發展?
- 「你」進這個系後會快樂嗎?會潛心學習嗎?



有利審查的要素





- 
- 以圖表方式呈現，簡潔、清楚
 - 小圖示、標題凸顯重點
 - 展現個人特質
 - 申請動機明確
 - 強調各學/經歷如何影響你
 - 對未來有明確的方向及規劃
- 





開始動手做的第一步



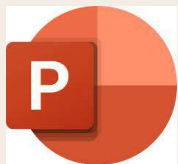
- 
- 熟悉文書軟體 Ex: Word, PPT, Canva等
 - 先熟悉工具才能使製作時得心應手
 - 網路教學、資訊豐富，請多搜尋方法
 - 善用模板，減少時間的花費
- 



熟悉書審製作軟體



■ Word(文書工整，排版方便)



■ PowerPoint(使用輕鬆，可加變化)



■ Canva(他人範本可供使用)



03

學習歷程平台 介面概述

書審委員看到的介面 (demo版)

- 成績曲線一覽無遺
- 與他人比較更明顯



書審委員看到的介面 (demo版)



課程學習成果呈現 (demo版)

- 說明與內容同時出現
- 利用第一頁內容吸引委員目光

儲存

個人學習能力 - 60%

學習終極目標
立反思... - 20%

其他特質能力 - 20%

評論

課程學習成果

科目名稱	學年度-學期	開新頁檢視文件	開新頁檢視影音
數學A	109-1		

內容簡述:我必須做到130分,才能讓別人扣分。這是我費盡心思製作的成果,利用課堂學習到的知識去做延伸。

成果文件

影音檔

NBA 季後賽四強防守表現影響因子之探討之摘要

一、前言

為分析 NBA 季後賽四強防守表現與球隊成績的關係,並探討影響防守表現的因素,以 2008-2009 賽季之季後賽表現為研究對象,從防守端為統計,多角度的分析其影響因子及其影響。

二、理論架構

在對已有學者分析防守表現的理論基礎與方法進行探討,在諸多防守表現因素中,分析其影響因素並建立防守模型,以分析防守表現,包括防守率、籃板、射球、助攻、失誤等的影響,並建立防守模型。

科目名稱	學年度-學期	開新頁檢視文件	開新頁檢視影音
體育	109-2		

內容簡述:有一些天才因為體能自滿會半途就隨談無光,有一些地才會不惜把力氣花光下苦功,讓自己變得與眾不同,成為經典傳奇!這是我費盡心思製作的成果,利用課堂學習到的知識去做延伸。

成果文件

影音檔

主題：家庭暴力

家庭暴力已經有相當多的家庭暴力受害者,統計也很久以前也有家庭暴力,只是平時最被大眾忽略,但當現代社會,由於媒體、資訊的傳播,及大眾對於家庭暴力關注,家庭暴力已經不再是一個被忽視的問題,幾乎每天電視新聞、新聞雜誌都可以看見相關的報導。

我們常常聽見那些暴力的新聞,少數別人的家庭暴力,其實,那麼他們打電話給警察,有些警察也會受這些事情影響到心理,因為警察的不阻止暴力發生,但警察打了,警察會去處理打得更好,而且,警察不能阻止一打,阻止不了一打,時間久了,警察會以為是,警察的錄影一臺攝影機在警察的一台。

難到,我們社會對任何這樣不道德的事情一而再再而三,受傷害者去聯繫暴力家庭嗎?其它人一再地再再再,早上也不去處理的這種暴力家庭,也不幫忙,不幫忙,家庭暴力事件,每一個人都會去處理,他們會去處理不幫忙的。

多元表現呈現 (demo版)

- 說明與內容同時出現
- 照片力求清晰



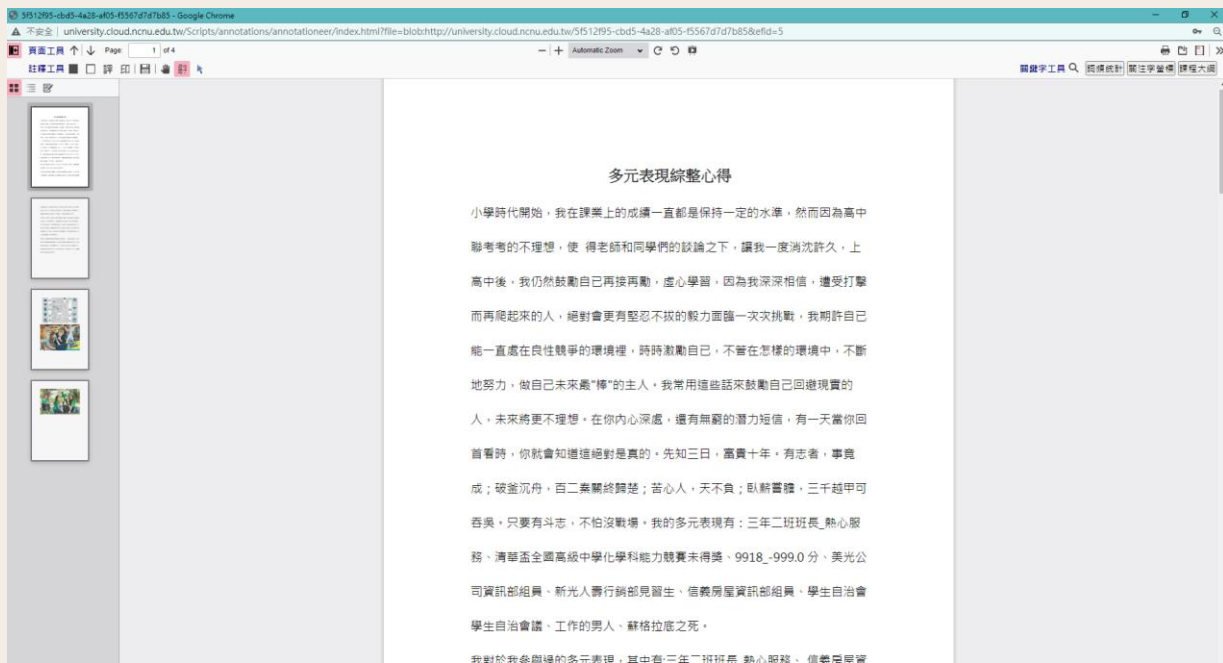
學習歷程自述呈現 (demo版)

- 運用排版與美編強化論述
- 可於其中插入圖、表與實驗結果



多元表現綜整心得呈現 (demo版)


- 把握10秒原則，以第一頁搶下目光
- 利用表格列出你的豐功偉業





04




學習歷程 常見謬誤




學習歷程自述-興趣的謬誤

壓力大時我喜歡上網和各國圍棋好手下盤棋來排解壓力。也拿到圍棋一段段位證明。

→ 高成就卻未與系所做連結，可以這麼寫！

3. 棋藝社與我對資訊工程未來的展望：現階段許多新聞都在報導 AI 與世界棋王對弈且取得勝利的新聞，本人未來希望可以研究於 AI 相關的程式設計，並深入鑽研於類神經網絡，期望透過龐大的數據庫可以將電腦下棋永遠只尋求最佳解的方式進行修改，使每個節點都具有不同的可能，希望可以創造出真實模擬人類思考且能表現出人類情感的 AI。
- 
- 
- 

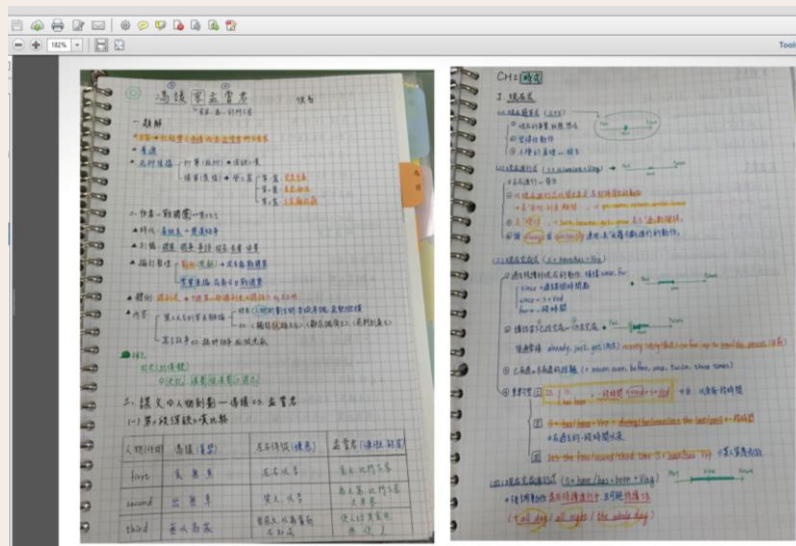


學習歷程自述-專長的謬誤

我的專長是喜愛學習新的事物，並不會排斥，使自己有更多的技能。

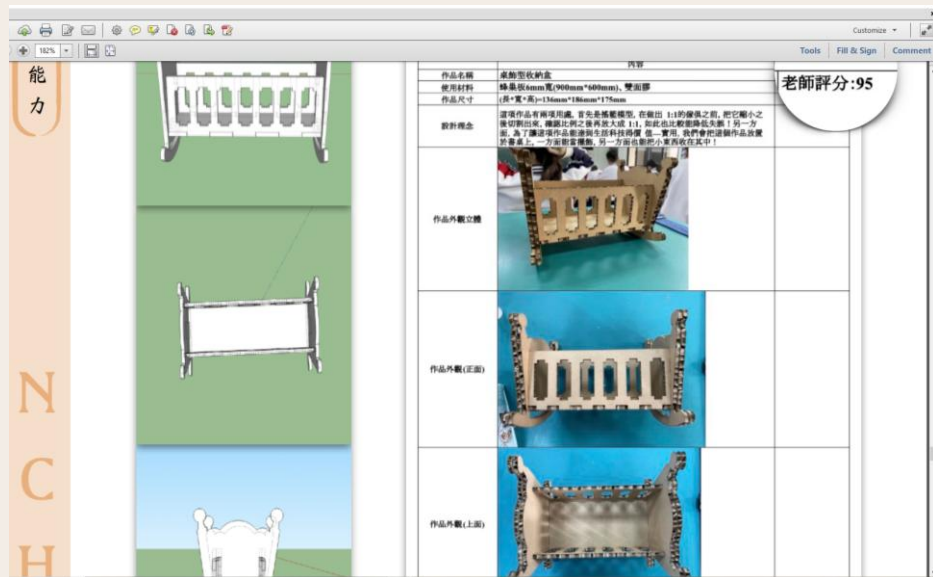
- 未將專長定義釐清，令委員困惑
- 專長可回顧高中課外活動或課堂作業：Ex:實驗成果

學習歷程自述-插圖的謬誤



- 可配合內容放上插圖以使整體協調搭配有序
- 過多圖片容易使委員連後續的重點一起忽略

學習歷程自述-排版的謬誤



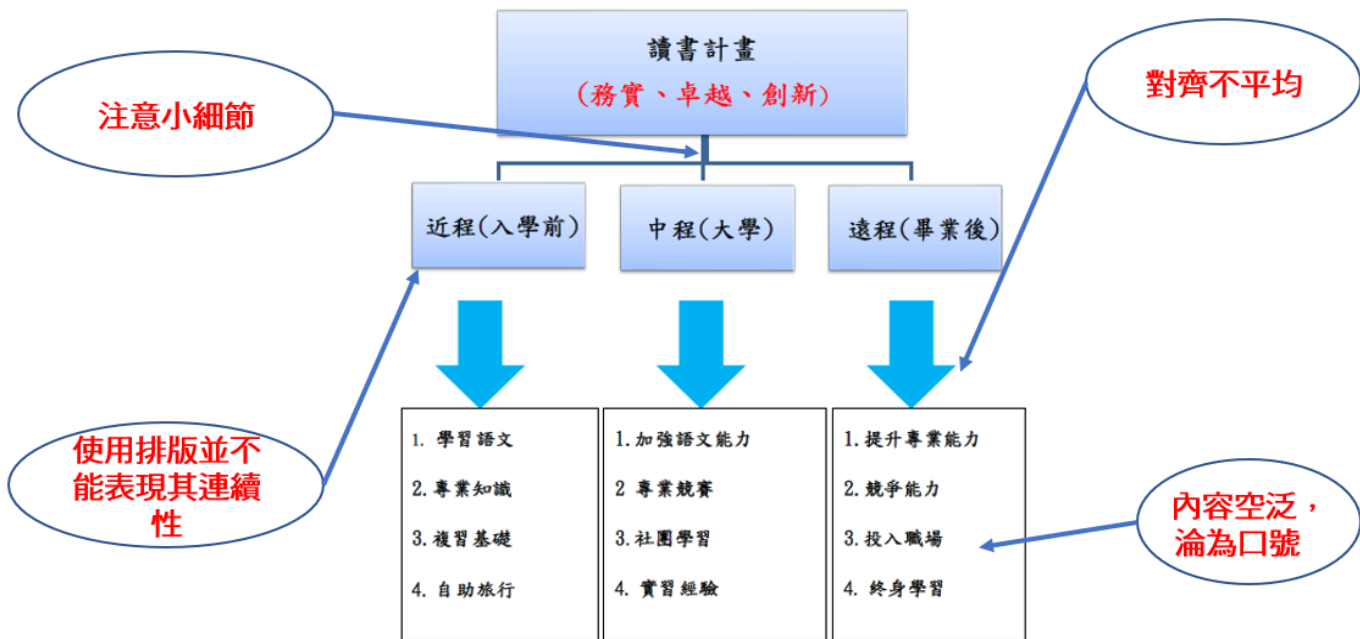
- 切記排版與錯字，務必再三檢查
- 上傳或轉檔有可能造成排版變動，請先檢查後再按下確認

未來學習計畫的謬誤



- 找出系所特色並加以串聯

未來學習計畫的謬誤



備審-簡歷的謬誤

- 難得的簡歷應該要更活潑，展現年輕
- 現在大多用電腦觀看備審，顏色應多元
- 簡歷若無與系所之連結，便失去意義
- 不要因為填滿頁面加入過多元素

個人簡介

姓名	徐小芙
出生日期	2001.07.05
畢業學校	台北市私立延平高級中學
班級幹部	106 學年度 上學期 班代 107 學年度 上學期 衛生股長
檢定	多益測驗 820 分 全民英檢中高級(初試通過) 大考中心英文聽力測驗 A 級
活動經歷	國際交流社--高楓高校參訪 日台交流接待活動 (兩次) 延平流音五校外迎 總召 延平流音四校冬遊 主持人 合唱比賽 舞蹈負責人 校慶進場 表演負責人 畢業旅行晚會 表演負責人 延平流音 大型成果發表會
參賽經歷	班級籃球比賽 流音之星 延平之星--校內才藝競賽
參與社團	國際交流社 流行音樂社 (活動長)

備審-簡歷的謬誤

- 難得的簡歷應該要更活潑，展現年輕
- 現在大多用電腦觀看備審，顏色應多元
- 簡歷若無與系所之連結，便失去意義
- 不要因為填滿頁面加入過多元素

	Jer-Ray Hsu
Schulbildung	Taichung City South District Xinyi Elementary School <ul style="list-style-type: none">• Sep. 2005 – Juni 2011 Taichung Municipal Chu Jen Junior High School <ul style="list-style-type: none">• Sep. 2011 – Juni 2014• Klasse: Begabtenprogramm Taichung First Senior High School <ul style="list-style-type: none">• Sep. 2014 – Juni 2017• Klasse: Class of High Achievement in Science• Zeitpunkt der Abschlussprüfung: 10., 11. und 12. Mai 2017
Arbeitserfahrung	Laborpraktikant <ul style="list-style-type: none">• Institut: Labor für organische Chemie, National Chiao Tung University, Hsinchu, Taiwan• Betreuer: Prof. Dr. Wen-Sheng Chang (http://www.ac.nctu.edu.tw/en/member/Chang-Wen-Sheng-16632971)• Sep. 2016 – Juni 2017• Arbeitsinhalt: Unterstützung bei der Herstellung der Verbindungen „p-Amylcalix[4]arene“ und „upper rim arylazo-coupled Calix[4]arene modified into 1,5-diketone group“• Erworbene Fähigkeiten:<ul style="list-style-type: none">- Thin Layer Chromatography and Column Chromatography- Analysis of Nuclear Magnetic Resonance Spectrum- Computer skill: ChemDraw Ultra 12.0, Menova Laborassistent <ul style="list-style-type: none">• Institut: Marketing-Labor, National Chung Hsing University, Taichung, Taiwan• Betreuer: Prof. Dr. Jane Lu (https://marketing.nchu.edu.tw/index.php/tw/hidden/faculty-rw/35-2017-11-13-13-10-46)• Sep. 2017 – Juni 2018• Arbeitsinhalt: Recherche und Zusammenstellung von Forschungsdaten, vorläufige Datenanalyse, Design von Präsentationen und Werbematerial, Videoaufnahmen und Videobearbeitung
Sprachkurse und außerschulische Aktivitäten	Workshop Organische Chemie <ul style="list-style-type: none">• 7. Juli 2014 – 11. Juli 2014 Wintercamp Naturwissenschaften, National Chiao Tung University <ul style="list-style-type: none">• 26. Jan. 2015 – 28. Jan. 2015 Workshop Anorganische Chemie <ul style="list-style-type: none">• 13. Juli 2015 – 17. Juli 2015 Sommercamp Medizin und Ingenieurwesen, National Cheng Kung University <ul style="list-style-type: none">• 24. Aug. 2015 – 26. Aug. 2015 22.2 km, 21 km, 25.6 km, 21 km Halbmarathon <ul style="list-style-type: none">• Teilnahmedaten: 20. Dez. 2015, 26. März 2016, 22. Mai 2016, 3. Sep. 2016

備審-簡歷的謬誤

- 商管科系尤其注重簡歷製作
- 請注意文字對齊，教授性格嚴謹
- 簡歷流程需一致，由上而下或由左而右

個人簡歷

個人資料

姓名	
就讀高中	



高中社團

辯論社

- 蒐集彙整資料的能力
- 廣泛而深入探討不同領域社會議題
- 對正反兩面平衡無礙思考議題
- 極佳團隊合作能力
- 表達能力佳
- 抗壓性強
- 隨機應變，即時反應能力

管樂社

- 團隊精神
- 時間分配能力

高中時期參加營隊

- Tamwood暑期營隊
- 政大財管營
- 台大政治營
- 生物研習營

高中時期參加比賽

	高中職詩歌朗誦比賽
校內國文演講比賽	校內大隊接力比賽
校內排球比賽	校內大跳繩競賽
校內四百公尺個人賽	愛校盃排球賽
校內Taibo競賽	高中職小論文(社會科學組)
校內外辯論賽	聯新盃、綠芽盃、新生盃、風零盃、延平盃、辯革盃、菁英盃、清蔚盃

備審-簡歷的謬誤

字型並未統一

篇幅過寬，閱讀時難以聚焦

表格排版未統一
不易閱讀

個人簡歷				
姓名		性別	男	
生日	2 0 0 2 / XX / 2 X			
學校	國立 XX 高級中學			
地址	XX 縣 XX 鎮 XX 路 X6 號			
興趣專長	閱讀、日語、桌球、鋼琴			
參與活動 獲獎紀錄	106 上	華宏資通輿情分析實習生		
	105 下	晨典咖啡市場調查		
	105 上	Skyline 日本企業參訪		
	104 下	校內講座個案分析競賽第一名		
	104 上	微軟文案限時競賽第三名		
參加社團	天文社	能力 檢定	多益 940 分(2021 年 4 月 25 日考取)	
	棋藝社		GA 認證(2021 年 3 月 25 日考取)	
	日語研習社		烘焙丙級證照(2020 年 9 月 4 日考取)	
			Google 數位行銷證照(2020 年 4 月 9 日考取)	

可善用編號加強
注意力



備審-自傳開頭的謬誤

成長背景





我生長於一個溫馨的家庭，父親從商，母親是家管，我是家裡唯一的小孩，但從不會感到無聊，因為我們家還有兩隻可愛的貓，我們全家人的關係很親密。


- 開頭並不需要家庭，而是要能在第一段文字吸引目光
- 委員對你養的貓並沒有興趣



備審-自傳開頭的謬誤

我的母親於桃園國際機場采盟免稅店擔任精品店店長，在職場上工作的數十年裡，是受到信賴與重用的傑出管理者，母親常與我分享職場生涯裡的事情，她常說：銷售是一門學問，但管理也不是一件容易的事情。身為店長的母親，要領導下屬達到上級要求的營銷，如何提高效率，但也不影響同事間的和睦，都有許多該學的智慧。此外，精品店的顧客群多來為日本旅客，母親開始自學日文，看著母親下班後吃力地背誦著日文對話，她的身教告訴我，學習是永無止盡的。

- 
- 開頭可以用母親帶入引言，但篇幅需著重於自己
 - 委員看了上百份以父母為開頭的自傳，為何不轉換思維呢？
- 
- 
- 



備審-自傳專長的謬誤

學習過程

國小擔任過4次班長和3次模範生，成績都維持在前2名。並積極參與學校的體育比賽，曾拿過60M的冠軍。國中擔任過2次班長，成績也保持在前段，還有一次拿到全校第3名。國二時擔任靈糧副社長和社團一起去偏鄉服務小朋友。

- 學習過程之成就並未與科系連結
- 應引領出一個結果，而不是單純陳述事實

備審-自傳插圖的謬誤

- 放置插圖時應注意排版及閱讀流暢度
- 請善用Word的文字左右對齊功能

成長背景

從小，父母親對我們的管教採取民主的態度，對於我們熱愛的事物也多以鼓勵支持，這讓我可以在我喜歡的領域中持續專精，不斷進步。

在國中的時候，常常和爸爸一起討論數學，不但使我對數學的熱情漸漸萌芽，在解題過程中爸爸會一一解釋每個步驟代表的意義，不但培養了我良好的邏輯能力，也養成我日後對事物抱持著實事求是，追根究底的好奇心。



媽媽則影響了我的人際關係和處事態度方面，是我遇到煩惱時可以傾訴的最佳對象。讓我學會傾聽以及與他人互動，建立和朋友之間良好的關係，學會在團體中溝通和合作等面對社會需要的軟實力。



05

學習歷程 - 獨特性

如何製作吸引人的學習歷程?

A

Attention 注意

吸引書審委員的注意

I

Interest 引起興趣

讓書審委員有興趣繼續閱讀內容

D

Desire 渴望

讓書審委員想要錄取你

A

Action 行動

邀請你來面試

如何「不平凡無奇」

如何建立個人形象？

(1)

Top-down 建立法

(2)

Bottom-up 建立法

(3)

刪除法



如何「不平凡無奇」



如何建立個人形象？

(1)

Top-down 建立法

這種方法較適合已經有明確志向的同學，從上而下的建立形象並補足缺乏的能力與經驗。



如何建立個人形象？

(1)

Top-down 建立法

一個對於數字與財務敏感、具有團隊合作能力的商業人才的形象。



形象相符的能力或興趣

興趣: 數據分析

專題報告中，我負責整理成本與收益資料，透過實際分析數據，逐漸意識到自己對數據分析的興趣。

能力: 團隊合作/領導能力

討論初期，組員對研究方向意見分歧。我嘗試整理各方觀點，協助團隊決定方向，使討論得以推進。



如何「不平凡無奇」




如何建立個人形象？

(2)

Bottom-up 建立法

這種方法適合對未來志向較不確定的同學，可利用經驗與能力建立形象，從中也可尋找出較堅定的志向。



如何建立個人形象？

(2)

Bottom-up 建立法

興趣: 數據分析

在科學競賽中，我負責整理與分析相關數據，並依據結果修正原本的假設，發現自己對數據分析的高度興趣

能力: 學習能力

在校數理課程中，我的成績表現穩定，並習慣主動延伸課堂所學

經驗: 社團/競賽

參與校內外競賽，將所學應用於實際生活，提升科學素養、解決問題能力。

一個具備分析能力、問題解決能力、以及良好學習能力的形象。





如何「不平凡無奇」




如何建立個人形象？

(3)

刪除法

適合較無方向的同學，利用刪除法將自己不喜歡的科系刪除，進而凝聚成幾個較相似的科系而建立自身形象。



如何「不平凡無奇」

- 學習歷程自述

- ➡ 減少家庭背景的比重

- ➡ 委員要看「你」的特質與系所的連結

- ➡ 減少不必要的文字，多不一定是好

如何「不平凡無奇」

- 學習歷程自述

- ➡ 減少家庭背景的比重

- ➡ 委員要看「你」的特質與系所的連結

- ➡ 減少不必要的文字，多不一定是好

如何「不平凡無奇」

- 學習歷程自述的設計

- ➡ 條列式設計

- ➡ 區域分明

- ➡ 方便委員抓重點



學習歷程反思



讀書計畫



就讀動機

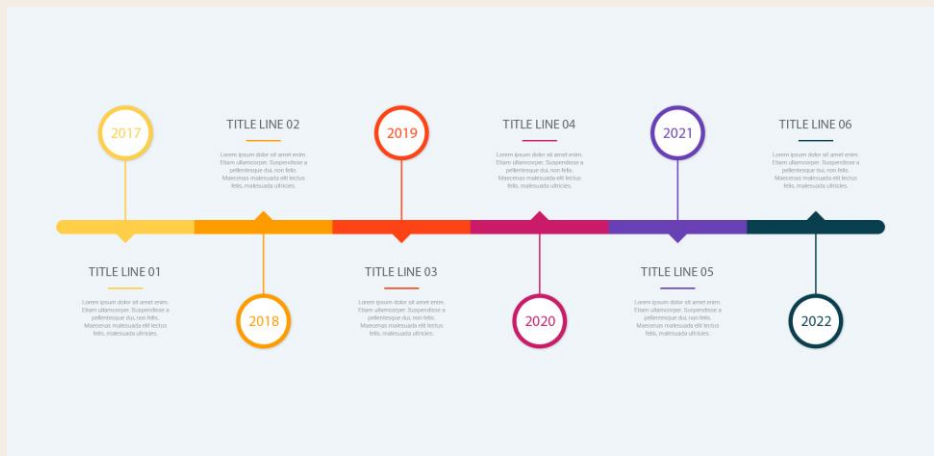
如何「不平凡無奇」

- 學習歷程自述的設計

- ➡ 透過圖示降低閱讀疲勞

- ➡ 使用時間軸表示

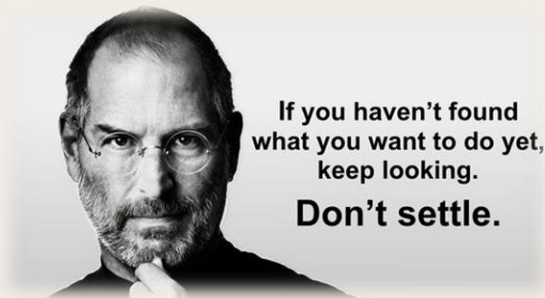
- 一目了然你的學習經歷



如何「不平凡無奇」

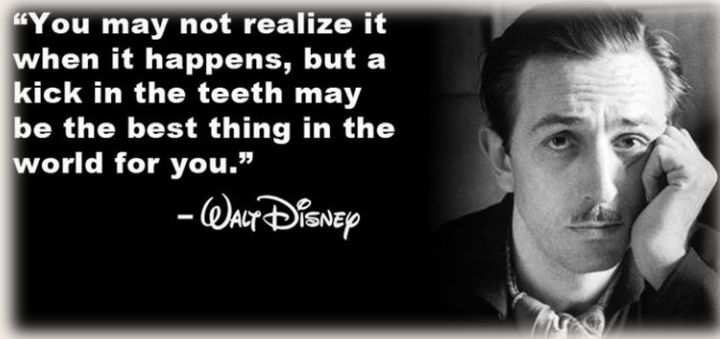
- 第一句話：引用金句

- ➡ 符合你的態度
- ➡ 能概括傳達你的個性
- ➡ 與申請系所稍有關聯



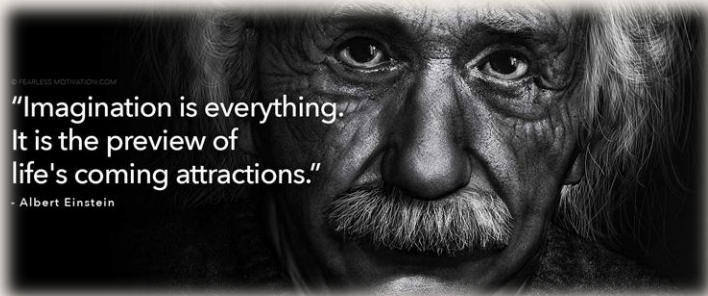
**"You may not realize it
when it happens, but a
kick in the teeth may
be the best thing in the
world for you."**

- WALT DISNEY



**"Imagination is everything.
It is the preview of
life's coming attractions."**

- Albert Einstein



如何「不平凡無奇」

● 就讀動機

➡ 文句中呈現與系所的連結

平鋪直敘
(X)

由於我未來想從事水產相關之生物科學相關研究工作，因此貴系是最好的選擇，希望能有機會到貴系學習水產相關的生科知識，並成為水產界的生科人才。

與系所有連結的書寫
(O)

家中本身從事水產養殖業，從小耳濡目染分子技術輔助育種、無抗養殖等技術，貴系擁有水產益生菌實驗室、6 種分子技術輔助育種專利，此外還長年致力於 ICT 科技，希望可以進入貴系學習益生菌與水產用藥的開發，以實用於自家產業，成為一個熟悉學界最新技術的新世代水產養殖專家。

⇒ 文句中呈現與系所的連結



我的資歷

參與過高中科展：以酵素的轉換為題獲得佳作



與系所的特色連結

以生物合成蛋白質為題獲得佳作，對於貴系具備之電腦輔助蛋白質分析以及藥物設計等有興趣（可適時加入對何種具體主題之瞭解）。

⇒ 文句中呈現與系所的連結



我的資歷

勤練英文，通過全民英檢中級複試



與系所的特色連結

對於貴系與加州大學柏克萊分校化學系之雙邊合作計畫相當感興趣，期望持續精進英文，有朝一日可以參與這項跨國合作計畫。

⇒ 文句中呈現與系所的連結



我的資歷

物理、化學（物化）的自學經驗



與系所的特色連結

高中時不只對化學，對物理也有十分濃烈的興趣且取得不錯的成績，其中對於量子化學非常感興趣，自學 Python 軟體程式 Coding。

⇒ 文句中呈現與系所的連結



我的資歷

實驗與參訪 XX 大學無機化學實驗室



與系所的特色連結

高中時對於實驗課非常熱衷。例如：從電化學反應的銅棒鍍錫實驗中，瞭解電子元件基礎的加工與製造原理。也透過參訪 XX 大學化學學系瞭解光譜儀的運作，期望進入系上後可以操作光譜儀進行各種實驗。

如何「不平凡無奇」

● 未來學習計畫與生涯規劃

➡可依時間先後、課內外規劃

➡不必長篇大論

➡具體、條列式陳述

➡強調與申請系所的連結

短期計畫

中期計畫

長期計畫

碩士論文撰寫時間規劃

項目	碩一上	碩一下	碩二上	碩二下
探索研究方向				
確認論文主題				
文獻蒐集與閱讀工具規劃				
文獻彙整與驗證進行				
結論分析				
論文口試籌備與進行				

課外活動規劃

成為教學/研究計畫助理

學習的最佳方法就是透過指導他人來察覺自己可能存在的盲點。大學階段的教學助理經驗，讓我能夠更近距離觀察系上老師及其他學者的交流與互動，且有更多機會接觸到學術與實務直接連結的相關內容。因此希望進入碩士班且具備足夠的專業知識後，能夠透過研究計畫或是教學助理課程的參與，達到教學相長的目的。

參與國內外志工活動

從小透過擔任志工的過程見證到社會中各個階層的規劃；大學時期，也持續透過學系服務與社會服務學習課程而主動參與許多志工活動。在海外就業的兩年期間，因為時間與交通上的不便，導致較難持續參與類似的志工活動，希望在回到學校後，能夠有機會繼續從事相關的助人活動。

持續運動習慣

海外工作期間，讓我發現體力上的不足與運動習慣的重要性，因此開始每天下班後至宿舍健身房報到，也希望自己能夠在進入碩士後，能繼續保持這樣的習慣。

短期計畫

中期計畫

長期計畫

中央人管所碩班畢業後...

1-5年	6-10年	10年後
<ul style="list-style-type: none">取得中央人管所碩士資格申請並取得國外研究所碩士資格進入大型跨國企業任職或進入初階管理職	<ul style="list-style-type: none">爭取與進升晉升機會，平均每2-2.5年上升一個職等透過在職進修，考取相關專業證照	<ul style="list-style-type: none">在企業內部擔任高階管理職持續在職進修，成為專業經理人

經歷實務工作階段的探索，讓我對於學術校園的動機與目的均更加明確及強烈。對於畢業後的規劃，除了希望能夠順利自中央人管所取得HRM碩士資格，也期待能進一步到國外研究所體驗不同的研究文化與進修，更期待過程中能獲得扎实的專業訓練，且在後續進入業界後一展長才，成為實務界中的佼佼者。

小結

確立報考人管所

透過在校與就業期間的探索，確立了自己進入人資所就讀的目標，期待能夠順利進入中央人管所碩士班，並且如期達成各階段的讀書計畫目標。

碩班就讀期間

準備碩班推甄的同時，也對中央人管所內的專業門類與課程內容有更多了解。碩班就讀期間，除了將按照計劃展開論文撰寫之外，也希望透過自學、校內資源與校外課程的參與，來加強自己的語言應用能力，以增強畢業後的優勢。

畢業後發展

進入中央人管所並順利取得碩士學位，除了滿足自我期待，也有助於未來更加的生涯發展。希望在結束學術研究後，能延續中央人管所的優良傳統，在業界一展長才，並以實質行動回饋學校。

23

©2017 Taiwan Management School

24

©2017 Taiwan Management School

如何「不平凡無奇」

● 未來學習計畫與生涯規劃

➡內文格式整齊

➡條列式敘述

➡搭配流程圖，方便書審

委員快速瀏覽、看到重點

短程計畫：五專畢業至開學前

- 一. 提升英語能力：透過英文小說及影集增強英語能力，並參加多益考試檢測自我。
- 二. 閱讀課外書籍：不論是台灣文學、翻譯文學、英文小說及經濟、財金方面都多方涉略。
- 三. 多了解學校系所分別著重的學術及實作為哪方面。

中程計畫：在學期間

- 一. 考取專業證照：『證照不是萬能，但沒有證照萬萬不能』；藉由學校課程考取不同的專業證照，為未來充實並自我並提升競爭力。
- 二. 爭取雙主修：除了研讀本系外也希望透過學校其他系所不同的專業知識來拓展視野。
- 三. 報考托福或雅思：入學前透過多益檢測英文水平，且將不足的部分加以補強，並在大三下學期報考測驗，為申請國外研究所做準備。
- 四. 企業實習：透過在學期間的實習，更能了解所學的知識如何與實際操作融會貫通，使知識能成為自己無可取代的條件。

遠程計畫：求職、進修

- 一. 就讀碩士班：目標是申請至國外的學校來培養專業核心能力與提升競爭力。
- 二. 進入職場：因為個性活潑喜歡與人接觸，特別熱愛行銷部門、專案管理與活動規劃等職務，希望透過本身人格特質及在校所學知識在職場上面發光發熱。
- 三. 管理、經營自家公司：藉由所學知識與職場歷練，再返回家中管理公司時能夠以新穎的思想拓張事業版圖。



如何「不平凡無奇」

● 未來學習計畫與生涯規劃

➡ 加入課外的計畫，豐富生活

➡ 可採圖、標題與文的搭配



參與研究計畫 – 參與產學中的數據分析

學習最快的方法便是直接上陣進行荷槍實彈的操演，因此我希望可以成為研究助理，參與政府部門計畫與產學合作案，使我能更快速專精 XX 學群在社會上的實務，並希望可以結合在校所學，成為一個優秀的研究助理。



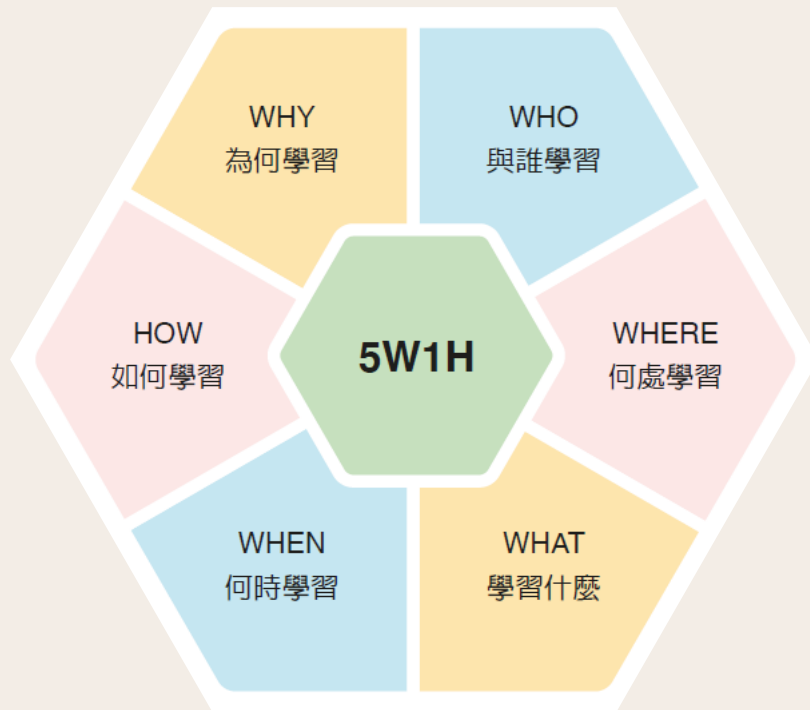
出國交換學生 – 拓展知識與人脈

為拓展自身國際視野，學生希望可以出國交換，在這之前已經做好萬全的課程規劃，將空出 XX 的時期前往日本北海道大學經濟學部經營學科學習，期間將修習 13 學分，且預計參加桌球部以結交海外朋友、拓展人脈。

如何「不平凡無奇」

- 就讀動機

➡ 5W1H 幫助整理脈絡



備審-自傳專長的謬誤

Q：你覺得此段未來目標內容如何？

Q：直接以此段內容申請「電子工程學系」如何？

我希望我能將技術與業界實務做結合，成為一位名符其實的「運籌帷幄之中，決勝千里之外。」能力的專業記帳的金融業人才！

- 切勿以一投十，減弱你一定要進申請系所的企圖心。



如何「不平凡無奇」

- 社團/獎項

- ➡ 減少「自我感覺良好」的光環
- ➡ 增加社團/獎項對個人發展的關係及影響


- 英文

- ➡ 不是只呈列成績上的數字
- ➡ 增加語言能力對個人發展的重要性

如何「不平凡無奇」

- 自述裡獎狀的排版
 - 試試不同的排版達到不同的效果


1



語言證明名稱

故事內容與描述：這種方式是最簡單也是能清楚表達故事與語言證明相關性的排版方式，可在內容的部分以**粗體**或**不同顏色的文字**將重點標示出來。

2



語言證明名稱

故事內容與描述：此種排版方式為透過證照與文字之左右關係達成較好閱讀的效果，可觀察大部分的網路搜尋結果大多都以此排版形式呈現以確保閱讀者可快速獲取信息。

3

語言證明名稱

● 列點描述	● 列點描述
● 列點描述	● 列點描述

透過強烈的色塊吸引注意力，並以列點呈現內容。



優良學習歷程自述範例

- 利用既有的主軸貫通全文
- 將重點以紅字或底線表達
- 優點以他人觀點論述為佳，不可自我感覺良好

R

Reliable 值得信賴的。

細心和體諒是我在高中三年團體生活中最重要的學習。團隊中最重要的就是信任，有了信任才能使團隊運作流暢。透過這些我能填補團隊中的缺口和不足。

F

Fearless 無畏。

大膽嘗試、無所畏懼。我勇於接受各種挑戰，參加各式比賽，把經驗吸收成為我成功的基石。之前辦理飢餓12時，我們需要表演舞蹈來活絡氣氛。但我是一個肢體不協調的人，為了讓表演可以順利完成，我花了很多時間和心力在練習，最後成功克服肢體障礙，帶給大家完美的舞蹈演出。

E

Enthusiastic 熱忱。

熱情的我總是全力以赴，對於喜愛的事物懷抱熱情且實踐。我很喜歡攝影，喜歡剪輯一些短片記錄自己的生活。為了精進自己的技巧，我嘗試使用不同剪輯軟體或是拍攝手法來呈現，雖然現在還在入門階段但我會繼續努力豐富自我。

C

Curiosity 好奇心。

對世界充滿好奇心的我嘗試以不同角度切入事物。角色和立場的不同處理的方式也會不同。過去總是埋怨學校的行政效率，但自己擔任過班聯會幹部後才了解到同一件事由不同面向去切入皆有他的優劣處，皆能由此成長。

T

Thoughtful 細心。

擔任班聯總務長的一年中辦理了許多活動也負責了許多商品的販售及策劃。而其中細心是我從這些挑戰中所學習到的。管理金錢是一件需要極度專注細心的任務。只要有一絲鬆懈或粗心就有可能犯下錯誤。

增加學習歷程自述的亮點

- 利用清楚的圖或表幫助委員了解你是怎樣的學生
- 圖>表>文

SWOT 自我分析	➢優勢 Strengths (S)	➢弱勢 Weaknesses (W)
	1. 口條清晰、善於寫作 2. 有主見、表達能力強 3. 理性的溝通態度 4. 上進心強、樂於嘗試	1. 過於樂觀、缺乏危機意識 2. 過度執著(以致筋疲力盡且效率不彰)
➢機會 Opportunities (O)	SO策略	WO策略
1. 處在高度競爭下的刺激與良性競爭 2. 身處網路資訊世代，資源豐富 3. 對於領導與跨領域人才之高需求	1. 好的表達與寫作能力讓我更有自信且確切地表達自我 2. 在團體中能夠理性溝通討論並獲得不同意見 3. 勇於嘗試多元領域，增加未來成為跨足多領域之可能	1. 在樂觀面對困難的同時，提醒自己多加考慮現實並理性分析情勢 2. 利用豐富的網路資源提升學習的效率
➢威脅 Threats (T)	ST策略	WT策略
1. 不擅長網路、電腦軟體之應用 2. 高科技發展快速(AI取代部分工作) 3. 缺乏專業技能	1. 積極學習並熟悉各種常用的電腦軟體 2. 透過團隊思考激勵創意與想法，提升自我之「不可取代性」 3. 多元發展的同時，努力鑽研專業領域(本科系)之知識，培養一技之長	1. 行動前先評判自身能力，量力而為且必要時尋求專業協助 2. 時刻保持敏銳的觀察力，不輕易懈怠

增加學習歷程自述的亮點

- 利用圖表展現優勢
- 調整座標軸數字，視覺大不同

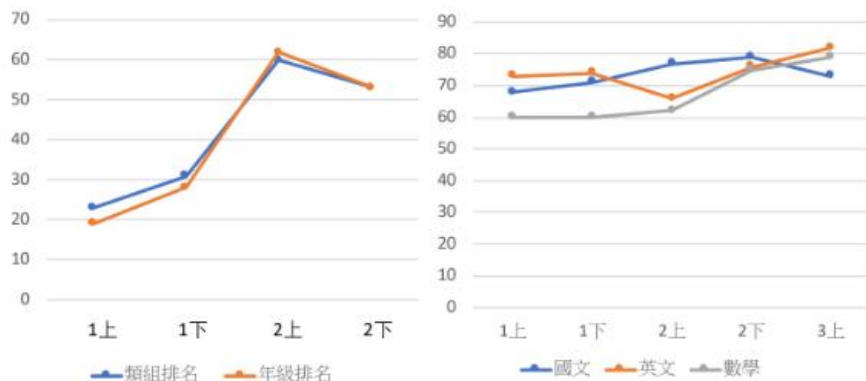
一個持續進步的人

國中時是個愛玩的孩子，在一次老師的勸戒後決心改變，而如願考上高中。剛進高中時成績終究比不上班上的同學們，即使失落，但也因此認清自己資質不足便該比他人更加努力。

→ 從高一的吊車尾到高二的中上成績，甚至在高三模擬考拿下班一。

我是個遇到困難或挫折會主動去解決的人，雖然我的資質不比他人來得聰明，但我是一個會不斷進步，也願意付出努力讓自己變得更好的人。在學習新東西時一定會遇到許多挫折，但我相信我這份特質能讓我勇敢面對困難，並讓自己從中成長。

05 自傳 · Autobiography



排名百分比 = $(1 - (\text{排名} / \text{總人數})) * 100\%$

就學動機的亮點

- 站在學系的立場，為甚麼要錄取你而不是別人
- 了解學系特色結合自身強項行銷自我

為什麼要錄取我？！

表達能力

- 樂於表達自我觀點及看法
- 常擔任團隊中統整、領導的角色

自主學習

- 富學習熱忱態度積極，求知慾強
- 明確的大學規劃，積極跨足各個領域

創意無限

- 富好奇心，豐富的創意、想像力
- 獨立思考，關心時事關注各式議題

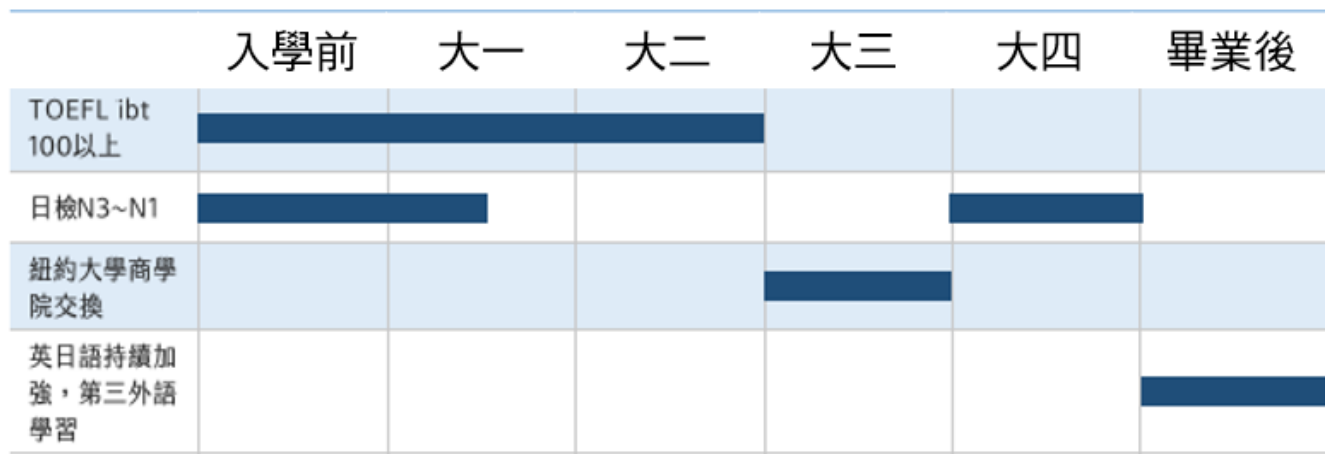
優秀未來學習計畫範例

- 建議以表格或圖製作讀書計畫
- 加入系所之課程，較為了解科系
- 整體版面需乾淨，重點應劃線或用不同顏色強調

	短程 (近期至大一)	中程 (大二至大三)	遠程 (大四~)
語文能力	<ul style="list-style-type: none">• 增強英文能力：閱讀英文小說，朝多益金色證書邁進	<ul style="list-style-type: none">• 持續學習第二外語如：義大利文• 精進英文口說及聽力能力，利用TED TALK、BBC等網站	<ul style="list-style-type: none">• 企業實習：深入業界累積實戰經驗• 持續進修：培養對產品市場的敏銳度，培養消費者市場的分析與研究能力。配合工作需求，如有需要則至研究所進修
專業能力	<ul style="list-style-type: none">• 自主學習專業剪輯軟體（如：<u>Premiere</u>、<u>Final cut pro</u>）	<ul style="list-style-type: none">• 必修課程：• 選修課程：	
課外活動	<ul style="list-style-type: none">• 增進思辨、批判能力：每天閱讀國內外媒體關注時事	<ul style="list-style-type: none">• 爭取交換學生的機會，拓展視野	

優秀未來學習計畫範例

語言能力提升



- 利用流程圖或甘特圖等工具將計畫視覺化
- 圖表下可搭配文字詳細敘述更有說服力

優秀未來學習計畫範例

學習項目	詳細說明	目標檢核
熟悉程式語言架構與理論	<ul style="list-style-type: none">透過網路教材與實體書本學習各程式語言基礎操作與原理。學習網路爬蟲等資料蒐集方式。	<ul style="list-style-type: none">◎學會各語言基本操作。◎撰寫網路爬蟲報告一份。
了解基礎統計並學習應用	<ul style="list-style-type: none">先以程式中的數據統計學習，循序漸進到可進行統計檢定與分析程度。參與數據分析競賽以接觸業界數據庫。	<ul style="list-style-type: none">◎參與三項以上競賽且至少取得一次佳作以上之獎項。
學習 python 與 R 程式語言	<ul style="list-style-type: none">利用兩程式中功能學習迴歸分析、決策樹等機器學習相關理論。	<ul style="list-style-type: none">◎製作機器學習相關之專題報告一份
活用人工智慧基礎程式	<ul style="list-style-type: none">透過先前深度學習及機器學習相關的經驗，近一步往 AI 的程式語言精進。	<ul style="list-style-type: none">◎建置一簡單圖片辨識程式。
考取數據分析相關證照	<ul style="list-style-type: none">為未來職涯著想，從大三下開始考取各數據分析相關證照。	<ul style="list-style-type: none">◎考取 IBM、SAS、Google、與 CCP 證照共四張
申請研究所精進自我	<ul style="list-style-type: none">為精進資訊管理能力，需要前往海外深造。	<ul style="list-style-type: none">◎GRE 分數 330 以上◎申請史丹佛大學資訊工程研究所

- 透過明確的說明與目標檢核先吸引書審委員目光

優良多元表現綜整範例

圖大文小，
版面豐富

自傳：邊吃邊喝邊動腦！美食、設計與社群經營



IG食記經營

邊吃邊學社群經營，美食是我的人生志業！

關於食記，幾乎可以說是我 生活的代名詞。熱愛美食、甜點的我，
美食之都，便決定開始用食記來記錄我的生活！

，發現台中堪稱

食記定位

- 看照片就覺得可口
- 不須大量閱讀時間

風格
差異化

- 文案風格：誠實不冗長
- 圖片風格：真實、彩度高
- 帳號視覺設計

提升觸及率
之方法

- 新用戶紅利
- 高互動率：留言、私訊
- 內容的質與量



利用圖與
標示點出
重點

使用列點清
晰版面

顏色區別

IG的生態及演算法不斷改變，提高觸及率的方法每隔一段時間就會有些不同。IG現在傾向將互動率較高的帳號貼文推播給其他使用者；另外IG分眾越來越明確，特定內容幾乎只被特定族群看見，內容產出的質與量都變得更为重要。雖然隨著生活越來越忙碌，要提高美食照片存量實為不易，但難得在 遇到了有共同嗜好及目標的朋友，未來一定會繼續發掘美食，並為 努力的！

增加多元表現綜結的亮點

- 故事與經驗重點應放在遇到之困難與如何突破困難、學到什麼？

活動經驗對 的啟蒙	
面對的困難	<p>➤ 行政問題</p> <p>假日課程場地申請手續繁複，故有擅自使用教室的漏洞，不僅對公用器材造成損害威脅也無法保障假日期間在校同學之安全考量。</p>
	<p>➤ 學術資源貧瘠之困境</p> <p>資訊不平等使學生陷入願意卻無從學習的窘境，僅對媒體片面訊息進行討論，容易讓談話意義濃度下降。</p>
	<p>➤ 教授講座時程衝突</p> <p>過去教授講座皆在尚不知講師及內容前就開放報名，導致出現後悔報名或想參與卻無法報名的情形。</p>
	<p>➤ 畢業聯歡會經費短缺</p> <p>由於畢業歷年皆免費入場，故設計需相當注重預算考量，且多方比價後還需面臨網購品質與運費問題。</p>
解決方案與心得	<p>➤ 解決行政問題</p> <p>將場地申請表、家長同意書、公假單改為專用格式，可用電腦修改內容與登記日期，不僅加快作業效率，更強化我對組織管理的流程熟悉度。</p>
	<p>➤ 增加網路交流</p> <p>▲ 星空月亮傳</p>
	<p>➤ 事前提供教授講座資訊</p> <p>於網路及學校網站公告講座相關資訊（如：預習文章、相關書籍、教授資訊），並提供我邀請此位教授之原因與動機。</p>
	<p>➤ 增進批判性思考能力</p> <p>使我不再盲目追尋答案，而是有邏輯的反思問題本身，更能理性站在不同立場做出分析，不僅有助從事學術研究，更是妥善處理人際的竅門。</p> <p>▲ 團體內容 / 心得</p>
	<p>➤ 舉一反三的靈活思維</p> <p>「常言創意是跳脫框架的思考，但我更認同創意是在框架裡成功。」</p> <p>▲ 萬萬人社區專頁</p>

多元表現綜結亮點

- 列出標題方便閱讀
- 著重於成長與學習，而非單純參與
- 學習與貢獻缺一不可

特殊表現

班聯生活

◆ 校慶紀念品販售

對於總務組來說，校慶紀念品販售是一年一度的大事，也是我第一次接觸到有關販售的工作。而在準備期間也遇到了很多瓶頸。以下是在準備期間遇到的問題：

• 聯絡、接洽廠商：

起初花了很多時間在決定接洽廠商，因為要考慮材質和多方比價。為了確保能夠在校慶當天販售，我花了很多心力跟時間在和廠商討論流程。確實地排定我們的製作流程和預購時間。

• 商品銷售：

我的工作主要是負責擬定銷售企劃，必須參考多方意見、觀察同學的購買習慣才能制定整體的銷售方向。因為判斷錯誤低估銷量，在預購期間有一款紙膠帶太熱銷導致數量不足無法購買，我必須立即的向廠商下單再次製作。

• 當天的販賣：

校慶當天除了有園遊會之外還有運動會，原定的排班流程因為衝突到運動賽事，導致值班的人手不足。我並沒有妥善的安排值班，以至於效率不足。

活動成長：

- 對廠商的溝通技巧
- 判斷和執行的能力
- 周全地安排流程
- 隨機應變的能力

班聯帶給我的：

班聯大多數的時間都在規劃辦理活動，對我來說辦活動是一個**展現自我的機會**。在這一年的活動中我學到最重要的原則是「**謹慎**」。班聯充實了我的高中生活也讓我在其中學習成長且獲得成就感及經驗。

我帶給班聯的：

雖然我在班聯是擔任總務的職位，但我還是**積極協助**其他組別，在各個領域交流激起不同的火花。除此之外，我時常帶給班聯**不同新奇的點子**以及提供解決問題的想法及方法。

優良簡歷範例

- 簡歷應清楚、乾淨、方便閱讀
- 不同學生適合不同簡歷模板
- 先分辨你是哪種人再選擇模板
- 經歷多>密集、有內容
- 經歷少>乾淨、易排版



基本資料

姓名：
就讀學校：

個人特質



個人簡歷

社團及班級幹部經驗

時間	社團	職稱
高一	話劇社	社員
高二上	模擬聯合國社	社員
高二下	羽球社	社員
高二	班聯會	總務長

時間	職稱
高一上	事務股長
高一下	事務股長
高三上	畢代
高三下	畢代

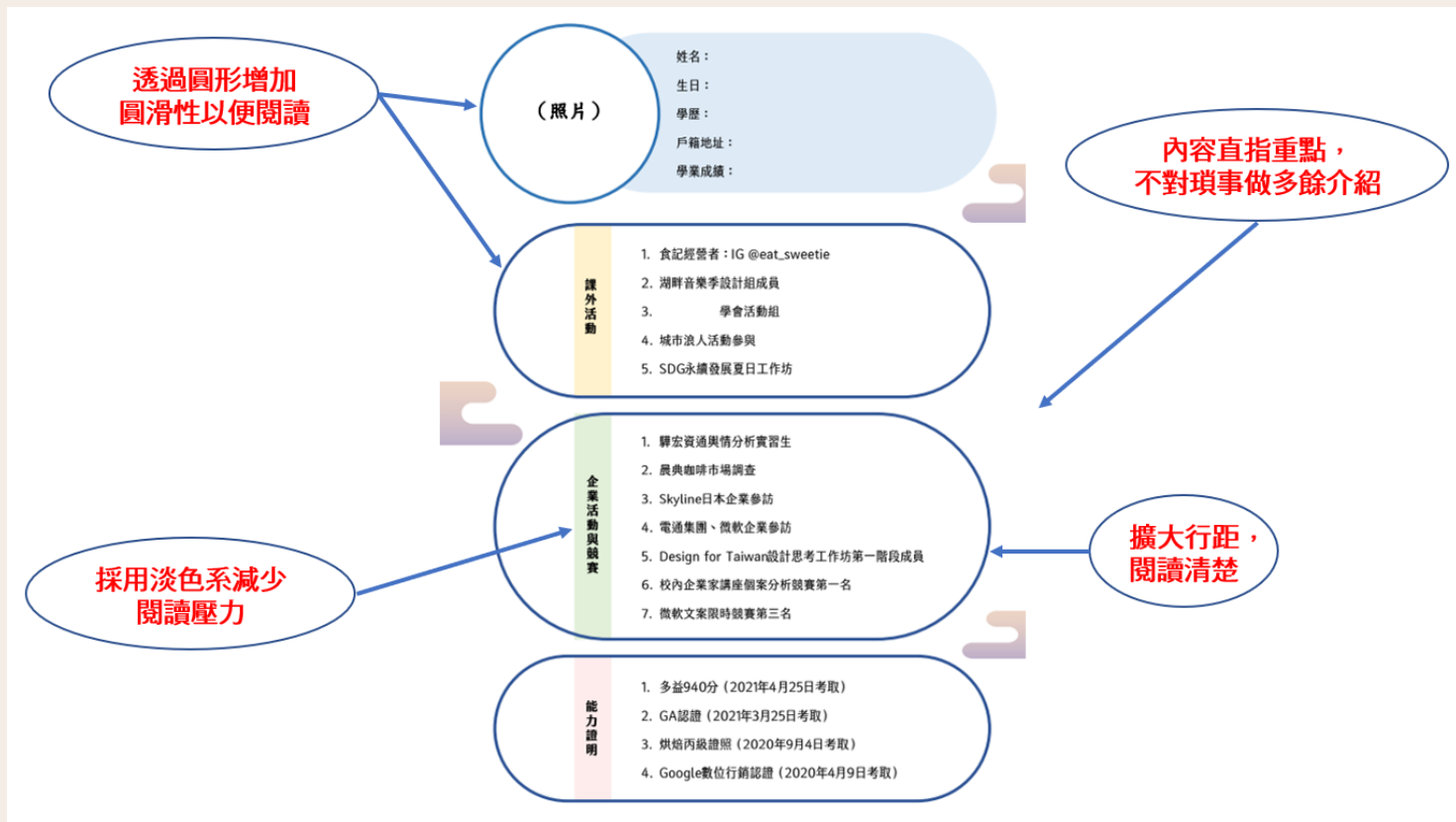
榮譽事蹟及收獲

- 高一上 桃園市 學生創意戲劇比賽 **甲等**
探索自我且培養負責任的態度
- 高一下 第二次期中考類組排名較上次進步**56**名
校內 學習妥善的時間分配
- 高二下 菁英**50**閱讀初階證書
校內 廣泛閱讀探索各個領域

能力指標



優良簡歷範例



英文簡歷吸睛

- 利用外語簡歷吸引委員目光，
Ex:英文、日文、西文等
- 排版乾淨為佳

Curriculum Vitae

CONTACT

VOLUNTEERING

LEADERSHIP

EXTRACURRICULAR

Class Leader
Classroom Decorator

Model-designing Club
Illustration Club
French Club
Astronomy Introduction Narrator

AWARDS

2018 **Certificate of Recognition** 1st Mingdao Art Exhibition
2018 **Third Prize** School Annual Culinary Contest
(Dish Decoration Category)
2017 **First Prize** School Annual English Drama competition
(Scenographer & Visual Design)
2017 **First Prize** School Annual Classroom Decoration Contest
2017 **Third Prize** School English Reading Review Contest
2016 **Third Prize** School Annual Card Design Competition
2014 **First Prize** National Quanta IICA IV

ACHIEVEMENT

2018 **General Coordinator**
1st Mingdao Senior High School Art Exhibition
2017 **Chief Visual Designer**
3rd Hackathon Taiwan Junior
2017 **Public Relation Department**
3rd Hackathon Taiwan Junior
2017 **Chief Editor**
Education Travel magazine—Shanghai and Suzhou
2017 **Member**
National Humanities and Social Sciences Program
2016 **Chief Editor**
Education Travel magazine—Australia
2016 **Speaker**
Pechakucha Designer Night
2015 **Assistant Lecturer**
Guides Training in National Taiwan Museum of Fine Art
2014 Ranked Top 1% in Exam for Intellectually Gifted students
2014 Participated in Art Museum Guide Training program in Italy
sponsored by Quanta Culture Foundation
2014 **Team Member**
Galleria degli Uffizi Special Exhibition in National Palace Museum

自傳的另一個選擇

- 嘗試用心設計，跳脫自傳制式框架
- 參考身邊物品，例如：雜誌、媒體
- 切勿一成不變

故。事

／我是女孩／

從小到大，活潑、好動的形容詞總離不開我，媽媽說我像一顆不會掉電的電池，總是體力充沛、精力旺盛，像個男孩子，絲毫沒有女孩子的優雅與文靜，但我總能專注在喜愛的事情，持之以恆的學習。

能動能靜、落落大方，這樣外向的女孩，是家中的開心果；鬼靈精怪、無所畏懼，這樣個性的女孩，是朋友中的冒險家。女孩的心思，我是有的，是觀人於微的開心果、深謀遠慮的冒險家。原來女孩，是藏在我的靈魂。

／養成／

從小就受到家裡產業影響，做生意的情景已耳濡目染。

還記得國小一、二年級時，就已經會用家裡的飾品、串珠串成一條條的手鍊，拿到學校賣給同學，甚至是老師，同學若不買帳，我還會介紹每一條手鍊上的裝飾品等等，老師說我從小就有生意人的腦袋，伶牙俐齒而且能知材善用。

現在想起來覺得很荒謬，但這些從小就有的特質，讓我更加確定我要走向行銷這條路上。

／管理／

十年書法，是耐心的底蘊；五年木笛，是豐實的靈魂；兩年攝影，是炫爛的青春。我從小就開始練習管理自己的時間，時間分配的得宜，就能在最少時間內獲得最大的效用，這也使我在每個領域裡，都如魚得水。

除了藝術氣息的養成，我還培養了管理的能力。在合唱團裡擔任聲部的小老師，帶領學員一同練唱，唱出和諧的樂聲；在攝影社裡擔任社長，處理社團的謬誤與妥善，攜伴著社員一起用鏡頭紀錄青春。

管理的能力，我從小就開始養成。



**Don't worry when you are not
recognized, but strive to be worthy
of recognition."**

- Abraham Lincoln



**“Some people want it to happen,
some wish it would happen, others
make it happen.”**

- Michael Jordan

Thanks for Listening!

