



國立羅東高級中學
高三申請入學書面審查資料指導手冊



飛躍羅高，迎向未來



劉佳宜 編

序

科學家告訴我們，這個世界沒有一片葉子是完全一樣；心理學者說，這個世間也沒有一個人是完全相同。但受工業發展的影響，為求效率及降低成本，我們卻常用同一套僵硬的規格，套用在生機盎然、多元差異的年輕生命上，其扞格與突兀不言而喻。

經由民主精神的深化，人權概念的落實，教育改革的推展，我們已見到這些僵硬的體制已逐漸鬆動中。君不見：多元智慧已是現在教育的基調適性發展成為生涯輔導的主曲，所以考招分離，多元管道入學成為升學制度的必然結果。雖然仍有許多逆流時而湧起，但整體社會已朝這個趨勢勇往直前，已經回不去了！

因應這個變革，尤其日益增加名額的大學申請入學制度，在教育現場，無論在觀念上或實際的制度運作上，都必須有所調整：我們不再沉浸於追求第一，我們更鼓勵創造唯一；我們不滿足於學科成績的優異，更要建構多元智能的展現平台；我們不僅培養默默耕耘的沉潛，更要形塑侃侃而談、雖千萬人吾往矣的豪氣；除了運籌帷幄的規劃理性，更要輔以積極向上向善的熱情；讓學子具備人不知而不愠的修養，還要展現溫柔敦厚據理表達的能力。

每年高三學生面對大學申請入學的書面審查資料的準備，無論是自傳或讀書計畫等，都感到很困擾，又限於時間緊迫，雖然學校與老師都會給予學生協助，但缺乏系統性的指導，今(101)年寒假高三導師提出希望利用寒假輔導課加強學生此一能力，而國文科劉佳宜老師慨然承擔編撰教材的重責大任，因此成就了這本「國立羅東高中高三申請入學書面審查資料指導手冊」的誕生，我們深切期盼藉由此一手冊的編纂，將前述的教育變革精神逐一落實。

此一手冊的完成，要感謝高三導師為學生請命，提出此一構想；當然最要感恩的是劉佳宜老師，主動承擔，費心蒐集資料，針對學生的需要，編寫纂輯，並以實作方式，提供學生在最經濟時間內完成作品，縱使不參加申請入學，日後讀大學，申請研究所或就業，都是很實用的專業知能。

校長 游文聰 敬題

101.1.12

國立羅東高中一〇〇學年度高三學生寒假課業輔導實施辦法

一、依據：教育部 94 年 6 月 24 日 93 教中（二）字第 0930510504 號函及教育部 93 年 7 月 7 日以台參字第 093089731A 令訂「高級中等學校收取學生費用辦法」辦理。

二、目的：為加強學生課業，提高學生程度，並因應大學申請入學需要，強化學生自傳、讀書計畫之撰寫，協助學生善用寒假假期特訂定本辦法。

三、輔導時間：2/1、2/2、2/3（每天上午上課 4 節）、2/6、2/7（每天上課 7 節），合計 26 節。

四、輔導費用：440 元。

五、注意事項：

（一）為輔導同學因應大學多元入學方案申請入學比率提高，個人自傳、讀書計畫等申請資料的需求日益殷切，特利用寒假期間輔導同學編撰相關申請資料，實作完成作品，以節省日後準備時間並提高品質，協助同學生涯理想的實現。

（二）參加輔導課同學，輔導費須於 101 年 1 月 11 日（週三）由各班事務股長收齊後，繳交總務處出納組；並將參加學生名冊送至教務處教學組，低收入戶學生持有證明文件者免費參加。

（三）參加輔導課同學須按時到校上課，服裝儀容及生活常規必須依照學校規定。

六、輔導科目：

第一類組：國文、英文、數學、歷史、地理。

第二類組：國文、英文、數學、物理、化學。

第三類組：國文、英文、數學、物理、化學、生物。

七、本辦法經呈校長核准後實施，修正時亦同。

目錄

序.....	游文聰校長
寒假課業輔導實施辦法.....	教務處
學習單元.....	國文科
單元一：認識履歷與自傳.....	1
單元二：設計履歷表.....	4
單元三：撰寫自傳.....	10
單元四：撰寫讀書計畫.....	23
單元五：裝訂成冊.....	33

單元一：認識履歷與自傳

單元一：認識履歷與自傳

在這個單元，你可以認識履歷卡、履歷表與自傳的基本形式及其用途。

當我們在一個陌生的大環境裡要認識新朋友時，往往會說一段簡單的自我介紹。你可能這樣開場：

大家好，我是陳文彬，文質彬彬的文，文質彬彬的彬，所以大家都說我文質彬彬〔搭配特別帥的姿勢〕。我是熱情的牡羊座，喜歡幫助人的O型，喜歡打球，要打球的人記得找我喔〔搭配熱情爽朗的笑容〕！

履歷卡、履歷表、自傳則是自我介紹的書面形式，目的都在於讓一個不曾接觸過自己的人，能夠在最短時間內認識自己。與一般口語的自我介紹不同的是：口語自我介紹為了加深印象，通常使用活潑、幽默的語言風格；而履歷卡、履歷表與自傳則屬於應用文的一種，對固定的格式、套語有一定的要求，內容要淺顯明確，語氣要恭敬得體。假設今天要用自傳來做自我介紹，你可能必須這樣開頭：

我是陳文彬，我的父母從小期許我做個文質彬彬的君子，我也一直以此自許。

不論求職或升學，撰寫履歷和自傳時，一定要謹記閱讀的對象將是未來的師長、上司或面試考官，切記不可以寫出自以為幽默的輕浮言辭！

活動一：認識履歷表

表1是市售履歷卡的常用格式，表2則是一般求職用履歷表。觀察這兩張表格的格式各自有什麼樣的優點和缺點？

表1 市售履歷卡

姓名	陳文彬	性別	男	照片
年齡	十七歲(一九九〇年五月五日生)			
籍貫	台北市			
學歷	國立羅東高級中學畢業		電話	02-22224444
通訊錄	宜蘭縣羅東鎮公正路 888 巷 6 號 6 樓			
曾任職務	無	身分證字號	A888999900	
		應徵職務	會計	
		希望待遇	20000／月薪	

表 2 自製履歷表

履歷表				
姓名	陳文彬	性別	男	照片
出生年月日	一九九〇年五月五日生			
籍貫	台北市	身分證字號	A888999900	
通訊地址	宜蘭縣羅東鎮公正路 888 巷 6 號 6 樓		電話	02-22224444
永久地址	同上		手機	0988988889
學歷	國立羅東高級中學畢業 宜蘭縣立觀海國民中學肄業 羅東鎮立仰山國民小學畢業			
經歷	無			
特長	會計、財務管理			
應徵職務	會計			
希望待遇	20000／月薪			

學習小檔案

履歷卡是最簡單的履歷形式，購買坊間出售的履歷卡回來照實填寫即可。「學歷」通常只填寫最高學歷；至於「曾任職務」可以選擇比較重要、任職時間較長的工作。剛畢業的孩子，如果還沒有工作經驗，則可以填寫擔任過的學校、社團幹部名稱，或檢定資格等。注意此處的資料都要有「正式文件」登錄喔！

至於履歷表，又稱簡歷。它比履歷卡複雜，但比公務人員履歷表（機關單位發放，用來建檔的基本人事資料）簡單。

活動二：練習得體的書寫語氣

以下是一篇自傳，請幫他看看不恰當的地方應當如何修改。

我就是那個轟動宜蘭、叱吒羅東的王之渙！我生長在一個健康、活潑、民主的家庭，老爸、老媽都是公務員喔～哈哈！可是我一點都不想當公務員啦（總統的話嘛就考慮考慮囉）！言歸正傳，我覺得自己如果去當醫生應該會很有「錢」途，誰叫我這麼優秀哩～可是我爸媽都說當醫生的會短命，所以我只好轉行囉！

小學的時候，老師都說我很聰明，我自己也這麼覺得！我平常的興趣是唱歌，也喜歡唱自己改編的歌曲，我最喜歡唱的歌是：「我的家庭真可愛，整潔乾淨又明亮，爸爸媽媽都慷慨，姊妹都漂亮。」雖然沒有很好的歌喉，但是我的自我感覺非常良好！讀書是不怎麼樣啦！但是大家都說我很聰明！

我希望能夠考上法律系，這樣我就能當法官，不恐龍的那種啦！哈哈！

單元二：設計履歷表

單元二：設計履歷表

在這個單元，你可以學會設計屬於自己的履歷表格式。

一般申請校系時，大部分會要求繳交自傳與讀書計畫，而不會要求附上履歷表。所以，為了表現出自己豐富的經歷，很多人會在自傳裡這樣子寫：

國小三年級，老師推派我參加校內國語文競賽的朗讀組，很榮幸得到了第三名。國小四年級的時候，我藉由去年累積的經驗，勇奪校內朗讀組第一名，得到參加縣賽的資格。後來五年級又得到了縣內競賽第二名。國中時，第一次接觸到演說，我因為口齒清晰、聲音渾厚，嘗試轉換跑道，報名了國語文競賽的演說組，想不到初試啼聲就榮獲全縣第一名的佳績！到了高中時，我自告奮勇報名參加了校內國語文競賽的國語演說，果然不負眾望，得到了第一名，代表羅東高中參加宜蘭縣的國語文競賽。雖然最後沒能獲得參加全國賽的資格，但是收穫良多！隔年，我記取教訓，根據自己的缺點做練習，終於在縣賽展現實力，榮獲第一名的好成績。到了全國賽時，我勢如破竹，打敗各縣市來的優秀選手，獲得第一名！

不管這份自傳最後的用途，這樣冗長的敘述其實不能達到多少的效用！
我們可以善用履歷表：

競賽經驗	100 年全國國語文競賽高中國語演說組第一名 100 年宜蘭縣國語文競賽高中國語演說組第一名 99 年宜蘭縣國語文競賽高中國語演說組第二名 97 年宜蘭縣國語文競賽國中國語演說組第一名
------	---

這樣一來，就可以避免文辭冗長，而且可以使自傳敘述的焦點凝聚在自我的重要特質上：

我原先是個十分膽怯的孩子，直到國小三年級，老師推派我參加國語文競賽，榮獲佳績，之後又參加了許多朗讀、演說、合唱等競賽，這才使我從獲獎的榮譽中建立起自信心來。這樣的自信，使我學習受挫時，能立即振作精神，解決問題！

即使對方只要求自傳，撰寫履歷表仍然可以使你獲得以下的好處：

- 能達到「目錄」的效果，使整份書面審查資料綱舉目張
- 使收到書面資料的評審或考官迅速掌握自己的個人資料
- 分擔自傳的部分內容，避免自傳成為流水帳式的長篇大論
- 設計精美的履歷表，能夠對「第一印象」產生加分的效果
- 表格化的呈現方式可以使重點更加清晰
- 著手撰寫自傳前，先準備好履歷表，可以使自傳更有條理

活動一：蒐集資料

請蒐集以下個人資料，做為履歷表中的材料。

1. 個人基本資料：姓名、出生年月日、性別、聯絡地址、證件照等。
2. 學歷：畢業年度、校名
3. 經歷或志工服務：起訖年月、職稱
4. 歷年榮譽：獲獎年度、獲獎事實
5. 其他可資參考者（發表著作、證照）

活動二：淘汰資料

放在履歷表中的內容，必須是客觀、可考證的事實。請判斷以下內容，何者適合放在履歷表？

1. 宜蘭縣冬山鄉東山里東山路 11 號
2. 95 成功國小畢、98 羅東國中畢、101 羅東高中畢
3. 從小便熱愛閱讀，最喜歡的一本書是《總裁獅子心》
4. 參加全國科展，使我對科學研究產生興趣
5. 95 年榮獲孝行楷模獎、96 年獲頒好人好事
6. 如果我有一絲一毫的成就，都要感謝我的父母

活動三：規劃表格

請比較下面兩張表格，說說你的看法。

經歷	
時間	職務
自98年9月起至99年1月止	班長
自98年9月起至99年1月止	吉他社社長
自98年2月起至98年6月止	風紀股長
自98年2月起至98年6月止	羅東高中交通服務隊隊員
自98年6月起至99年8月止	XX基金會志工
自99年2月起至99年4月止	衛生股長

三、 經 歷	班級幹部		
	時間	幹部職稱	
	自99年2月起至99年4月止	衛生股長	
	自98年9月起至99年1月止	班長	
	自98年2月起至98年6月止	風紀股長	
	社團經歷		
	時間	社團	職稱
	自98年9月起至99年1月止	吉他社	社長
	志工服務		
	時間	服務單位	
	自98年6月起至99年8月止		
	自98年2月起至98年6月止		
	XX基金會		
	羅東高中交通服務隊		

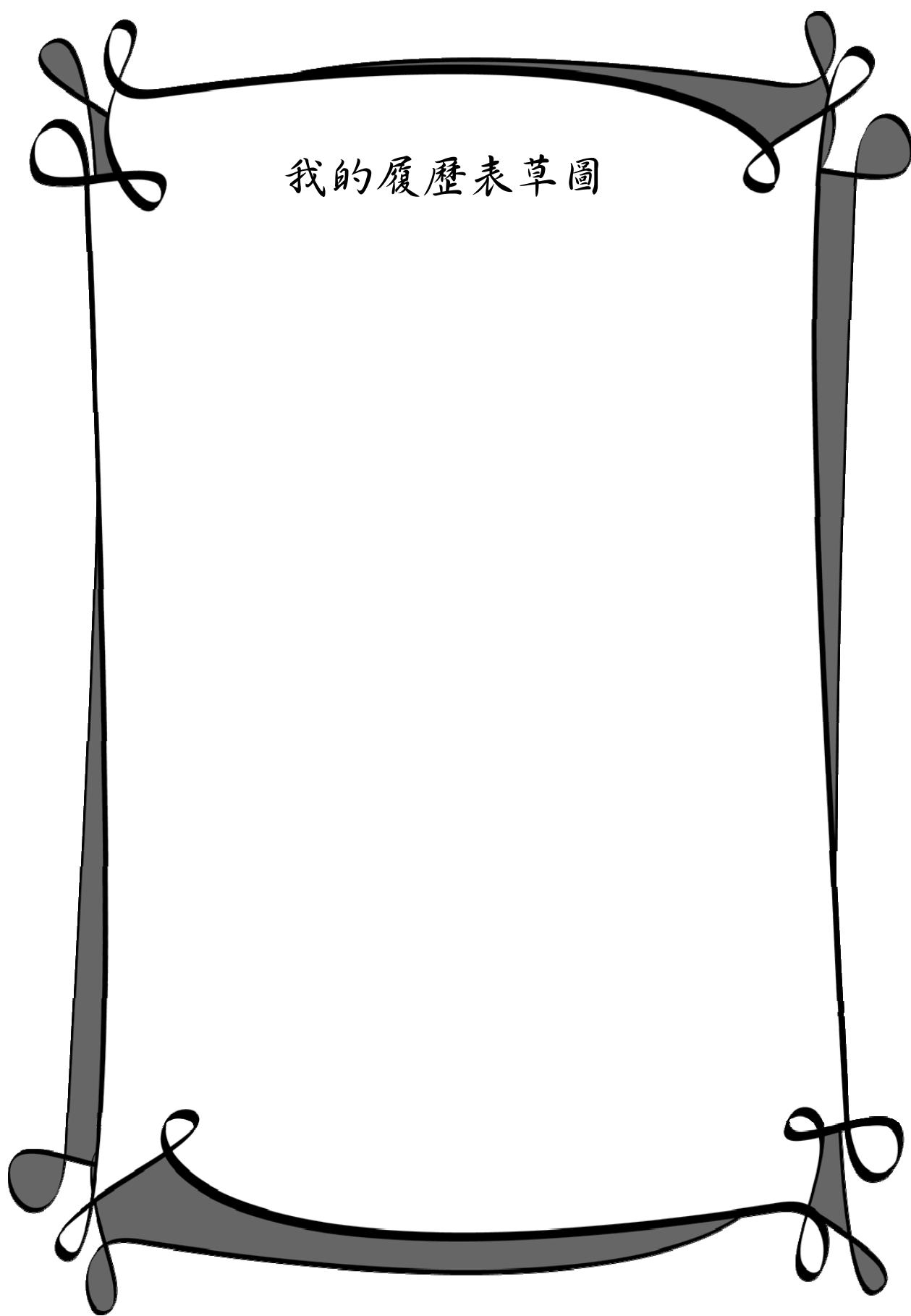
學習小檔案

- 履歷表中的學歷、經歷等，應由高至低排列，時間依照開始的年月由近至遠排列。
- 班級幹部、社團幹部等，應按照性質不同，加以區別。
- 得獎紀錄可區分全國賽、縣賽、校內競賽等，或者競賽的領域不同，加以區別。
- 證照可依不同性質（英檢、日文檢定、專業證照等），加以區別
- 表格標題的格式應清晰醒目。

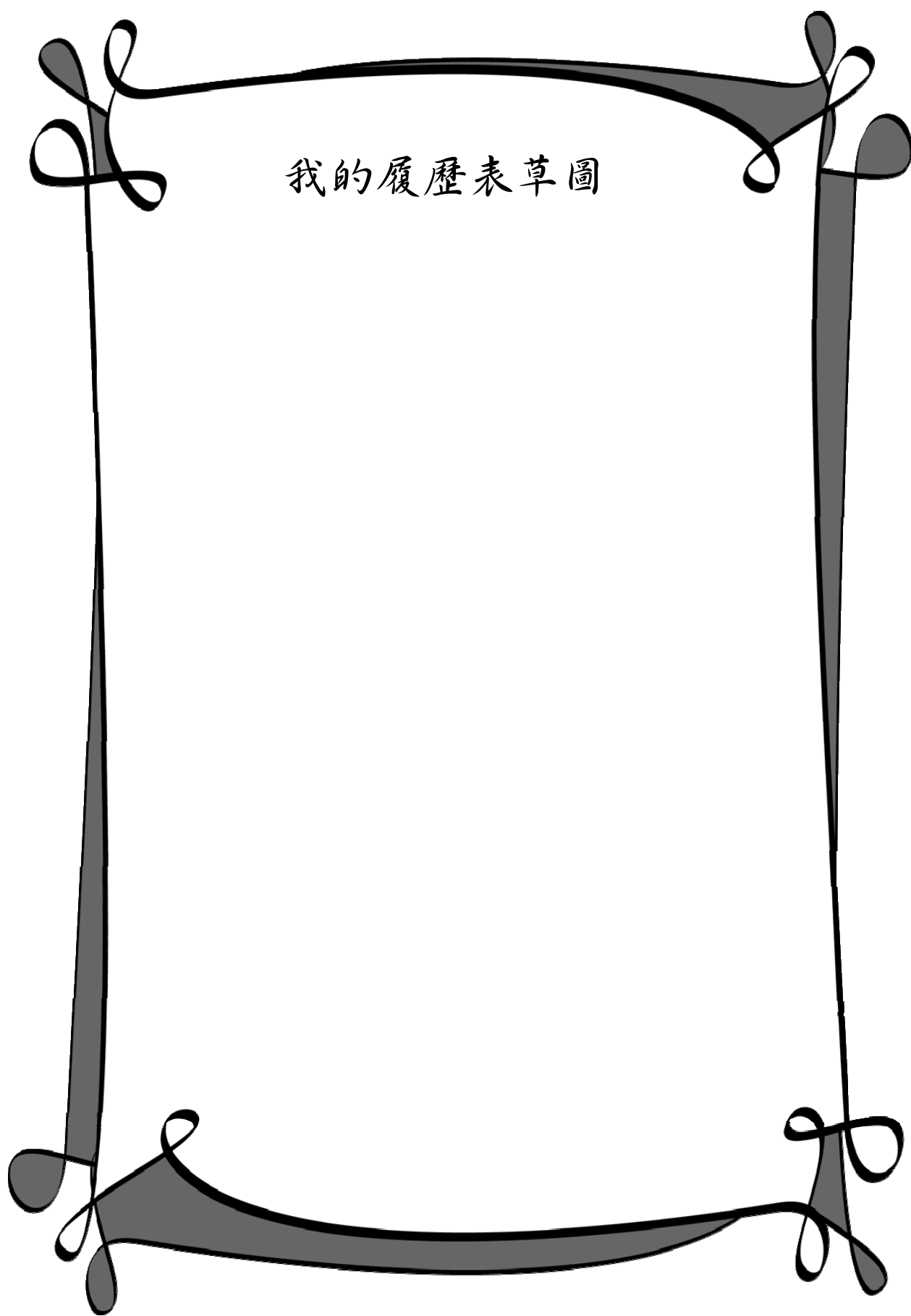
活動四：履歷表範本

以下是一張形式複雜的履歷表，請參考它的形式，畫出你的履歷表草圖！

基本資料						
姓 名			性別			
出生日期			身分證字號			
通訊處	通訊地址					
	電話號碼					
申請校系						
學歷						
學 校 名 稱			修 業 年 限		教育程度	
			起	訖		
競賽經歷						
時間		參與競賽				名次
志工服務						
時間		服務單位與職稱				
班級幹部						
時間		幹部職稱				
社團活動						
時間		參與社團			幹部／社員	
檢定證書						
時間		檢定證書名稱			證號	
興趣專長						
興趣						
專長						
性格與想法						
人格特質						
座右銘						



我的履歷表草圖



我的履歷表草圖

單元三：撰寫自傳

單元三：撰寫自傳

在這個單元，你可以學會撰寫申請入學用的自傳。

申請入學的自傳，目的在讓校系的評審委員判斷：「你適合我們系嗎？」所以，優先要呈現的重點是：「我申請這個系的動機」、「這個系最吸引我的特色」、「我對這個系的研究領域具有濃厚興趣」、「我了解這個科系」。寫作時，應當將自己成長的歷程呈現出來，讓評審委員了解到你因為哪些人、事的影響，進而選擇了該科系。也就是說，只有那些影響你報考該科系的重要事件需要詳加陳述，其他應當簡要帶過。

一般中文自傳的基本段落區分是：

- 第一段敘述個人生長與家庭背景，可以作為自己人格、才能的佐證。
- 第二段敘述求學過程與其他經驗，盡量敘述印象深刻的事件與體悟，避免流水帳的報告。
- 第三段敘述人際關係與自我評價，表現自己與人相處的態度，力求平實、中肯，綜合評價自己的優缺點與人生觀。
- 第四段則表達對該科系研究領域的興趣及對自己未來的期望，可以適度讚揚對方，大膽表白個人未來計畫，表現自己非常了解該科系，會在未來認真學習。

開始著手撰寫自傳之前，你應該先準備好以下資料：

- 一張詳盡的履歷表可以幫助你迅速掌握哪些在自傳可以省略，而哪些應當說明。
- 系所的基本資料。你可以運用網路進到系所的首頁，找到師資與開課資料。

現在，請跟著以下的活動逐步完成你的自傳。

活動一：找出科系的重要「特質」

以下是從網路上找到的「國立交通大學傳播與科技學系」的相關資料與《101 學年度大學考試入學分發招生簡章》中該科系的「選系說明」。閱讀後，請思考該系希望錄取的學生具備哪些「特質」？

資料一：奇摩知識

交大傳科屬於客家文化學院，應該是配合行政院客家文化委員會推廣客家文化的政策，同時也為了增加交大的系所跟學院。也是因為隸屬客家文化學院，所以要修不少的客語。未來的出路雖然也是屬於傳播領域方面的，不過多學了客語能力，也注重文化方面的訓練，至於客語能力跟文化素養對於出路是否有關，則見仁見智。另外，傳科系理當跟新聞媒體有關，但是每個學校所著重的不同，世新大學的傳播科系所修的課程就比較偏重新聞媒體廣告等方面，也比較會有修到進階科目的機會。但除了科目方面的考量，選大學還有其他因素需要探討便是。

資料二：<http://dct.nctu.edu.tw/page.php?id=19&lang=>

作為全國唯一的傳播與科技學系，本系特色在於跨越傳統新聞、廣播、電視、數位內容、廣告與公共關係等區分方式，強調以知識與能力為分維的學習架構。放眼於媒體匯流的新興世代，以結合文字、聲音、影像紀錄、數位內容等「跨媒體」為教學與研究平台，進行新世代的傳播科技訓練。在理論素養與實務技能並重的教學體系中，訓練學生掌握學術基礎概念與研究能力之餘，深化社會文化關懷、反思傳播媒體現象，並發展整合數位媒體創意。

本系願景進一步可分為以下三項目標：

- (一) 建立傳播領域頂尖學者養成與發展的研究環境。
- (二) 培養具備全球就業、專業能力的畢業生。
- (三) 提出領先產業發展的創新媒體方案。

資料三：國立交通大學共同課程通則

<http://dct.nctu.edu.tw/files/documents/regulation/student%20Curriculum/General%20Curriculum%20Regulation.pdf>

四、共同課程總學分數至少為二十八學分。其學分數之安排如下：

1. 人文藝術類、社會科學類、自然科學類：三類合計至少二十學分。

(1) 人文藝術類：至少 4 學分。

(2) 社會科學類：至少 4 學分。

(3) 自然科學類：至少 2 學分。

2. 外國語文類：至少 6 學分。

(1) 英文基礎課程：4 學分。

(2) 英文進階或其他外語課程：至少 2 學分。

資料四：客家文化學院赴荷蘭Radboud University Nijmegen交換學生實施辦法

[http://dct.nctu.edu.tw/files/documents/regulation/exchange%20student/Guidelines\(Nijmegen\).pdf](http://dct.nctu.edu.tw/files/documents/regulation/exchange%20student/Guidelines(Nijmegen).pdf)

一、宗旨

為推動國際學術交流，拓展本院學生國際視野，於 100 學年度上期選派本院優秀學生赴荷蘭 Radboud University Nijmegen 姊妹院進修研習，進行交換學生活動。

二、甄選資格

限本院大學部或研究所學生申請，但赴國外交換學校前碩士班生需至少已在本院修業滿一學期；大學部學生需至少已在本院修業滿二年。

資料五：《101 學年度大學考試入學分發招生簡章》頁 66

本系培養新時代的媒體創新者與領導者。擁有亞洲地區最頂尖的數位虛擬攝影棚與傳播科技設備，本系特色在於打破傳播科系採媒體分系形式，強調以知識與能力為分維的學習架構，及不同媒體的整合與創作，提供第一、二類組同學充分學習、發展的環境，成為一流人才。

活動二：凸顯自傳的重點

李太白是一位面臨申請入學的高三學生，他希望申請的科系在《100 學年度大學甄選入學「個人申請」招生簡章彙編》的「甄試說明」上寫著：

面試評分標準包括：儀態、生涯規劃、專業知識、中英文表達能力、思考邏輯、社團經驗、特殊專長、個人特質與反應等項目。

並且在「備註」中寫著：

1. 招生目標：強調以「態度為軸、技能為用、知識為本」的養成教育，培育擁有良好的工作態度、溝通表達能力、團隊合作能力、解決問題能力、有專業知識與技能、兼具人文關懷有愛心和耐心的優質物理治療師。
2. 本學系設有全民英檢中級初試或同等級之英文畢業門檻。

請幫他看看他的自傳，應當如何修改，才可以更凸顯以下兩個重點：1.我具備這個科系需要的重要條件與特質；2.我申請的動機。

自傳

生長背景

我叫李太白，來自純樸又富有人情味的宜蘭，單純自然的民風塑造了純樸的我，好山好水的環境，讓我更樂於親近大自然。

我生長在一個平凡和樂的小家庭，家中有爸爸、媽媽和哥哥。父母全心全意的照顧我們，讓我們得以在安穩的環境中求學。從小父母採用民主開放的方式教育我們，讓我們能在自由自在的環境中適性學習，因此培養我多元的興趣和能力。此外，父母總是能適時地和我溝通，和父母聊天就像和朋友在一起，讓我從他們身上學到許多做人處事的道理。與哥哥的相處，讓我在人際溝通與相處方面更順利。生長在這充滿愛的家庭，讓我能夠有能力去關心他人，讓我想從事醫療工作去幫助他人。

個性與興趣

我是位個性隨和、重感情的人，常和同學打成一片，另外我也是個熱心、體貼的人，常主動關心朋友，分擔他們的心事和困難，並且適時給予建議和鼓勵。面對任何事物我則是以成熟冷靜的態度及客觀多元的角度去思考，凡是經過審慎評估後而做的決定，我一定堅持到底，從不輕易放棄。此外，我也很勇於去嘗試新鮮、有趣的事物，常常從中獲得意外的收穫。

我的興趣多元，平常的休閒活動大都以音樂和慢跑為主，陶醉在音樂的世界中，能讓我忘掉憂慮，在演唱者的歌聲中感受他們的情感，從優美的歌詞中發現他們背後的故事，聽音樂使我能敏銳地體會他人的情緒。跑步則能伸展筋骨、消除疲勞，還能強健體魄，使我擁有健康的身心去面對各種挑戰。如果有充裕的時間，我會閱讀和欣賞電影，閱讀能從中吸取各種知識，增廣見聞，而欣賞電影讓我能接觸更多元豐富的世界，拓展人生視野。

求學過程

目前就讀羅東高中，是一所強調「民主、親和、勤勉」的學校，學校提供我們自由且多元的學習環境，讓我們勤勉學習。在學期間，我對每個課程都能認真積極，學業成績皆保持一定水準。其中生物是我最有興趣的科目，生物科多元的內容讓我能深入了解生物相關的知識，並且明白與大自然和平共處的重要性。遇到問題時，我會和同學一起討論，合力解決問題，一起成長，或尋求師長的幫助。

除了智育上的學習外，我也積極參與校內舉辦的各種活動，校慶嘉年華表演、校內運動會、校刊編輯、智慧鐵人創意競賽、志工服務等，都讓我的高中生活更加多采多姿，充滿許多回憶。

學生幹部

從國小到高中，曾多次擔任班級幹部，其中在高三時擔任的輔導股長讓我獲益良多，高三的輔導股長會在第一時間取得升學資料，且必須清楚地向大家傳遞訊息，在擔任幹部期間，培養了我的責任感，並且學到許多待人處事的道理，增加了我獨立解決問題的能力，訓練自己領導、溝通的技巧及協調、組織的能力。

競賽成果

高一代表班級參加國語文競賽閩南語朗讀，目前時下的年輕人，大多都不會說閩南語，而我從小就開始說閩南語，加上透過閩南語朗讀比賽的訓練，加強了我閩南語的表達能力，讓我未來執業時，能夠拉近與病患的距離，增加親和力，使我更能藉此了解病人的狀況。

另外，高一、高二曾組隊參加智慧鐵人創意競賽，在比賽中盡情發揮所長和創意，雖然成績不盡理想，但在比賽的過程中，學習到了團隊合作和互相信任的重要性。

而跑步一直是我的興趣和專長，國小時，在因緣際會下加入了學校的田徑隊，代表學校參加大大小的競賽，使我對跑步始終保有一種熱忱，即使小學之後沒有繼續田徑隊的訓練，我依舊積極參與校內的運動會比賽，也都獲得不錯的成績。

社團參與

高一參加人文社會科學研究社，每週我們都會到臺灣大學與建國中學、北一女中、中山女中、蘭陽女中、宜蘭高中的學生一起聆聽朱敬一教授的「社會科學導論專題講座」，教授以多元的角度引領我們深入了解人文社會科學，從中不只學會人文社會的相關知識，如教育、家庭、全球化等，此外我們在助教的帶領下分組討論、與他校交流，這一年的課程奠定了我人文社會的基礎和素養。

高二參加編輯研究社，在課程中我學到採訪、重整、寫稿等編輯的基本知識與能力，也參與了校刊的編輯。

在社團中能接觸到許多課本以外的知識，學習到在團體中如何適當表達自己、如何與他人互動、如何扮演好團體中的角色，讓我的視野更加遼闊。

校外活動

課餘時間我擔任各種活動的志工，如清淨家園義工、街頭募發票志工等，其中街頭募發票活動讓我學會放低姿態，去募得一張張的發票來幫助獨居老人，過程中也讓我感受到人們的熱情與愛心，感受到幫助他人的快樂，學習到與人相處應有的態度，激發我服務他人的熱忱。

我還利用暑假期間，參加臺北醫學大學的「現代醫學營」，在課程中學習到許多醫學專業知識，包含大體解剖、現代人的健康危機、心電圖操作等，而大體解剖課讓我有機會接觸到大體，藉由觀察和觸摸去了解每個器官的外表、功能和相關疾病，也讓我體會到人體的奧妙。另外，也參訪了萬芳醫院，了解醫院體制和每個醫療部門的工作環境與內容。這幾天下來的課程與活動使我對醫療產生極大的興趣。

選系動機

多年前媽媽在一場車禍中，被自己的摩托車壓傷了左腳，左腳因此拉傷挫傷，為了盡快復原，在醫生的建議下，接受了骨科物理治療。經過幾個月專業治療後，媽媽的左腿很快就康復了，並且回復正常的生活作息。

從那之後我就對物理治療抱有很大的興趣，並且參與學校舉辦的物理治療學系導航，在專業的物理治療師的講解下，了解物理治療的定義及範疇，發現物理治療的領域其實非常寬廣，包含神經系統疾病、骨骼肌肉系統疾病、小兒物理治療等，也藉此了解物理治療學系的課程與未來的工作內容，使我更確定我的目標。

我希望自己未來能成為一位專業的物理治療師，給予病患專業的評估和正確的治療，減少病患的疼痛，讓病患能盡早恢復平日的健康。

學習小檔案

一般來說，申請相同科系的學生，條件幾乎大同小異。幹部、競賽經歷與社團表現等，都是「必要條件」，但不是「充要條件」。可以在履歷表用表格呈現自己豐富的經歷，但是避免在自傳中表現得過度「自我感覺良好」。

稱讚自己，是有技巧的。與其很空泛地說：「我在校慶班舞排練中學到很多，使我了解團結、忍耐、合群等的重要。」不如具體地描述「關鍵性情節」：

校慶排練班舞時，我做為康樂股長，心中十分焦急，便忍不住對那些在角落聊天的同學破口大罵。情緒失控的我，除了抒發了自己的怒氣外，我獲得了什麼呢？只是使班上的氣氛更僵硬、使同學對我更加冷淡罷了！我反省自己，隔天到了學校……我從這件事情當中，深刻地了解到團隊、忍耐、合群的重要性。

書寫自傳，絕對不是將生平大小事蹟羅列在 A4 紙上，那只是在消耗地球紙資源而已。良好的自傳，其實是許多短篇的〈影響我最深的人〉、〈我最深刻的體悟〉、〈一次成長的經驗〉、〈我的第一次〉、〈令我印象深刻的畫面〉、〈我的志願〉等作文「剪輯」而成。

如果你還沒想好要申請什麼科系、什麼學群，那麼，你可以嘗試練習上面那幾道作文試題，寫好後，用電腦打字存在一個 Word 檔中，再按照「生長背景→學習經歷→興趣動機→未來展望」的次序重組，就可以完成一篇四海通用版本的自傳了！

活動三：修改自傳

自傳寫好後，應當請另一個同學替你檢查當中是否有以下的瑕疵：

- 標題不能清晰指出段落的重點
- 內容缺乏剪裁，蕪雜冗長，變成流水帳
- 自以為幽默，過度活潑輕浮，不夠端正嚴謹
- 勇於表現自己，但總覺得太驕傲了
- 有些言論像是老師才會說的話，說教意味太濃
- 關心國家民生，但是似乎不符合年齡，有抄襲之嫌
- 把成績單的評語抄進自傳
- 想申請甲科系，卻表現出自己具備乙科系才需要的才能
- 標點符號不正確或者使用半形符號

以下有幾個練習題，你可以嘗試修改。學會修改，才能使自己的自傳更加完善。

練習一：申請美術、設計學群

【愛蟲的小孩】：生長背景

1991年1月11日，有個“思想奇特”的小男孩誕生在蘭陽平原上，送子鳥將這個名叫陳冠宇的“鬼靈精”送到一對平凡的公務夫妻懷裡（爸比為國中教師，媽咪為衛生所主任），從此展開我的人生奇航。

在這民風純樸、好山好水的土地上，放眼望去，盡是無邊無際的藍天與青翠的山巒，無形中，啟動了我對大自然奧妙的好奇心與喜愛。快樂的童年就在抓蟲子中渡過了。同時也藉著觀察這些昆蟲的經驗，將牠們的身形、動作等成為作畫的元素之一。

練習二：申請理工科系

求學過程

就讀於順安國小時，成績不錯的我總會被派到校外去參加語文競賽，雖然得到的名次僅是鄉內或校內第一，但我也從當中建立對自己的信心和擁有寶貴的經驗。而後就讀順安國中時，老師也積極地想訓練我的即席演說能力。但當時的我一心沉浸在接觸數學的歡樂中，所以婉拒了老師的建議。

練習三：申請新聞傳播

小學三年級時參加學校的英語朗讀比賽，沒受過任何訓練的我當時只是想要上臺和大家分享自己的事情，卻意外地得了全校第四名。就是這個契機啟發了我對口說和語文的興趣。國中的時候連續擔任了三任的英文小老師，也曾擔任學藝股長、加入POP海報編輯社，繪製學校的宣傳海報。

學習小檔案

撰寫自傳時，應該避免刺激到教授不可說的情結！

- 同一間學校設立了甲、乙兩系所，都需要具備相同的才能。比如中國文學系和臺灣文學系，都需要對文學感興趣。這時候應避免一直強調熱愛文學，而要強調兩科系最根本的差異（中國的、臺灣的），表示自己喜歡的是「臺灣文學」！（但是也不要刻意貶低另一方，那反而會讓人覺得你見識淺薄）
- 同一個科系的大學部和研究所很可能明爭暗鬥，避免在「未來展望」時說出：「希望能考上貴系的研究所」，除非你能確定該系所的「系」和「所」之間和睦相處。
- 申請甲校時，請不要將你對該系的興趣歸功到另一個學校舉辦的活動。因為不同學校的同性質科系之間經常存在競爭甚至相互排擠的關係。
- 應弄清楚該系重要的特質，不要拿自以為相關的專長來引人質疑。新聞是傳播，英文是語文，海報是商業設計！
- 通常一所學校出現兩個性質類似的科系時，很可能當初「分裂」的理由不是這麼光明正大！
- 在不了解學術界生態前，不管你去申請哪個系所，都應該避免讚美某教授，無論著作或者演講之類，千萬千萬不要提。想想看，如果評審委員和那位教授是好朋友，他敢替你加分嗎？如果評審委員和那位教授是死對頭，他有心胸寬大到不扣你的分嗎？

練習四：申請應用華文系

●我的個性：

我是一個活潑熱心的人，如果同學需要幫忙，我總是兩肋插刀。明朗可親、為人風趣、學行俱佳、嫻淑文雅、樂觀開朗、好學上進和誠摯熱心是老師給的評語。我相信我的好學上進能學好應用華語文。

練習五：申請食品暨應用生物科技學系

特殊專長

彈鋼琴，小學二年級開始接觸，在老師用心的教導及父母的鼓勵和自己的不斷的努力之下，參加了大小項的表演，也為了對自己付出的肯定而去福樂鋼琴的檢定考試，並且一一通過評審的認可(附圖六)。音樂可以陶冶人的心情、舒緩壓力，使我樂在其中。

練習六：申請物理系

未來展望

物理學是一切理工學程的基礎，它可以應用在各種科學技術領域中，在國家科技發展進步上更扮演著相當關鍵性的重要角色，其對社會國家的貢獻是根本的，且是長遠的。基於上述體認，我深信「物理系」是我最佳的選擇。

活動四：我的自傳

相信你已經大致了解撰寫自傳的方法。請寫一篇能讓評審委員看了會大喊「這個學生太棒了」的自傳。你可以在接下來的橫式稿紙上打草稿！

[illegible]

活動五：交換批改自傳

同儕是幫助我們學習的好伙伴。自傳草稿寫好後，請找一位同學擔任你的「評審」，幫你檢查自傳是不是能符合基本的要求，請他在□內打勾，並在最後簽上他的名字！

檢查項目	非常棒	請修改
自傳中有錯別字嗎？	☐	☐
自傳中使用標點符號的格式正確嗎？	☐	☐
自傳中的文句讀起來通順嗎？	☐	☐
自傳的標題涵義清晰嗎？	☐	☐
自傳的標題有創意嗎？	☐	☐
自傳的語氣會不會太輕浮？	☐	☐
自傳的內容能不能符合申請的科系特質？	☐	☐

評審簽名：_____

你的功課

經過前面三個單元的學習，我們希望你能確實完成履歷與自傳兩項作業。以下是我們對作業的要求：

1. 履歷的草稿應在 Word 內製作成表格。
2. 請用電腦打字，使用新細明體時字體應在 12 號以上，標楷體應在 14 號以上，行距請選擇「單行間距」。其他格式可依照你的排版、版面設計自由調整。
3. 履歷與自傳請放在同一個 Word 檔上，Word 檔名與電子郵件主旨請設定為：「班級座號姓名」，如「30541 劉佳宜」，以方便國文老師儲存檔案。
4. 檔案請一律存成 2003 版本，你的副檔名應該是(.doc)。
5. 家中沒有電腦設備者，請把握學校開放電腦教室的時間！
6. 錯過學校電腦教室開放時間的人，你可以到同學家、朋友家、親戚家，也可以徵求家長同意後到任何可以使用電腦與網路的地方完成作業。(老師的電腦裡有太多不可告人的秘密，恕不租借)
7. 繳交期限自 2012 年 2 月 1 日起，至 2012 年 2 月 3 日 20:00 止。真的有不得已的因素無法如期完成作業時，應提前告知你的國文老師，否則，遲交等同缺交，缺交不能補交。(請假時請不要說出被外星人綁架、世界末日讓海嘯沖走之類的藉口)
8. 現在，請抄下國文老師的 E-mail：

_____老師 E-mail：_____

單元四：撰寫讀書計畫

單元四：撰寫讀書計畫

在這個單元，你可以學會撰寫讀書計畫。如果你尚未確定申請的學系、學群，建議你跳過本單元，直接進入單元五「排版與設計」。

在撰寫自傳的過程中，你應該已經學會運用「網路」和「簡章」找出科系的相關資訊。所謂的「讀書計畫」，其實只是考驗你對該系的「必修課程」、「選修課程」、該校的「共同科目」、「畢業門檻」以及其「教學目標」、「就業發展」等是否真的了解。與其說讀書計畫是「我對未來的計畫」，不如說是「我猜測 貴系希望我這麼計畫」！

所以千萬不要因為「我還沒想清楚之後要做什麼」而卡在讀書計畫這部分，謹記這個真理：**計畫永遠趕不上變化！**

活動一：認識讀書計畫

以下是幾篇羅東高中學長、學姊的讀書計畫，看完之後，請思考他們各自的優、缺點！

讀書計畫——能善用時間的人，必能掌握自己努力的方向

一、短期規劃

1. **保持學習精神與態度：**在最後高三的這些日子，絕不能怠惰，成績仍須保持在一定的水準之上，尤其是物理及基本微積分，更要利用這段時間好好地做個複習，為大學課程打下穩固的基礎。
2. **熱心服務：**我希望能找到一份志願服務的工作，若能爭取到在醫院服務的機會，不僅可以幫助別人，對於過程中的學習成長及心得的累積也將會是很棒的收穫！

二、中程規劃

(一)大學期間：

1. **大一：**除了修習基本必修課程外，對於放射科學概論也能研讀，並了解基礎知識與獲得最新醫療訊息。
2. **大二、大三：**開始接觸到的實驗操作及專業技術務必要求實務與理論皆能相輔相成、融會貫通。
3. **大四：**重要的實習課程，所以我將發揮所學，檢視自己的學習成果，為不足的地方加強，並累積未來的經驗。

(二)畢業後：

獲得放射師執照後，將以升學為優先，攻讀研究所，並考取成為醫學工程師或物理師。

三、長程發展

1. **服務於醫療診所：**我希望能在學成後回宜蘭服務，不僅為家鄉貢獻一份心意，也能改善醫療環境。
2. **研究領域：**能在學術界服務或從事放射或醫學工程的相關研究。

讀書計畫

《近程》

在開學以前的這段時間，我會加強基礎方面的學科，英文、化學、生物都是需要加強的科目，先做好上大學應有的準備，讓我上大學後能快速適應。

英文領域	閱讀 <u>英文雜誌</u> ，預計每週閱讀一本 <u>英文小說</u>
化學領域	複習 <u>高一至高三化學基礎</u> ，閱讀 <u>科學人雜誌</u> 化學類
生物領域	複習 <u>高一至高三生物基礎</u> ，閱讀 <u>科學人雜誌</u> 生物類

《中程》

獸醫學系要修習的課程非常多，但我對於動物病理方面的課程十分感興趣，我會選各類動物病理課程為主，但身為一個獸醫師只有理論沒有經驗是不行的，所以實驗課程及實習我也會積極參與。

大一	鑽研於 <u>獸醫解剖學（實習）</u> 、 <u>獸醫生理學（實習）</u> 等。
大二	鑽研於 <u>獸醫免疫學</u> 、 <u>獸醫疾病學</u> 、 <u>獸醫原蟲學</u> 、 <u>營養疾病學</u> 等。
大三	鑽研於 <u>動物疫苗學</u> 、 <u>獸醫藥理學</u> 、 <u>動物皮膚病學</u> 等。
大四	鑽研於 <u>獸醫外科學</u> 、 <u>小動物內科學</u> 、 <u>大動物疾病學</u> 等。
大五	鑽研於 <u>屍體解剖學</u> 、 <u>人畜傳染病學</u> 等，專心於 <u>診療實習</u> 。

《遠程》

從大學畢業後，我希望能夠繼續進修，增加自己的知識及經驗，然後以自身豐富的動物醫學知識，造福大眾及動物們。

進修	我選擇前往國外的獸醫院進行研究，如 <u>德國慕尼黑大學獸醫院</u> 、 <u>美國佛羅里達大學獸醫學院</u> 、 <u>美國愛荷華大學獸醫學院</u> 、 <u>美國加州大學戴維斯分校獸醫學院</u> 等
實習	我會考慮在 <u>國外獸醫院實習</u> 或留在 <u>嘉大附設獸醫院實習</u>
開業	擔任 <u>動物園的專任獸醫師</u> 或是在家鄉 <u>開設動物醫院</u>

讀書計畫

若是有幸進入世新大學新聞系就讀，我接下來的讀書計畫如下，分成了近程、中程、遠程。

近程（由錄取到正式入學）

1. 精進外語能力：收聽「空中英語教室」並持續訂閱「Student Post」
2. 閱讀各類報紙：將蒐集各家不同報社的報紙，分析其差異
3. 藉課外讀物粗淺地了解新聞學：我將閱讀《新聞公害與傳播倫理：不要被媒體牽著鼻子走》
4. 持續為時事寫下評論和分析
5. 拜訪學長姐，熟悉學習環境
6. 前往印刷行實習

中程（求學階段）

1. 大一便扎實地為必修課打下基礎，大二以後持續地精進並保持
2. 選修新聞與政治學、新聞漫畫，充實未來成為記者的各種技能
3. 與同學和教授交流，藉由討論，參考他人的想法，更能吸收經驗
4. 參加攝影社：學習攝影技能，以充實將來當記者的選擇

遠程（畢業後）

1. 投入業界，從事新聞工作，將所學理論與實務結合，達到學以致用的目的
2. 持續專業進修，並保持閱讀英文書報的習慣，以拓展視野，做個具備前瞻性與國際觀的優秀記者

二、讀書計畫

選讀 貴系是我的夢想，但大學課程、學術領域對我來說還像座高塔一樣。為了充實自己，登上這座高塔，我擬定以下的讀書計畫：

（一）近程：進入大學前

衷心期盼能進入 貴系就讀，若放榜時能夠如願，必定妥善運用入學前四個月的時間，充實自己的學識及經驗。

1. 加強並鞏固英語能力

語言必須經過不間斷的學習才會有進步。除了不荒廢高中最後的英文課程，我會更積極閱讀課外讀物，如：《Advanced》、《TIME》等英語雜誌，加強閱讀能力，同時擴大自己的字彙，為大學的原文教材做準備。並且利用更多的時間運用英語廣播節目及外語新聞頻道使我的理解能力更臻成熟，也可以更了解國際時事的發展。

2. 培養良好運動習慣

凡事都要以健康的身心為基礎。高中時期課業繁忙，較無時間做規律的運動。但健全的體魄是一個人最基本的學習及生活條件，我期許自己能在這段時間內養成固定運動的好習慣，藉此增強自己的體力。相信將規律運動變成一種習慣之後，我在學習的道路上會更順利、更成功。

3. 規劃銜接學習

大學課程必定比高中更加艱深，為了迎接即將到來挑戰，除了繼續研讀剩下的高中課程外，我將開始預習普通化學、普通物理和基礎微積分，並加強現有知識的深度與廣度，以避免面對大學學程時有過大幅度的落差。此外，課外閱讀方面，我將選擇讀《科學人》、《國家地理雜誌》等廣受大眾及學界青睞的雜誌，豐富自己的見識，也讓自己更了解現代科技的走向及生醫技術的發展程度與趨勢。這些將幫助我在進入貴校充滿精英的學習環境後，在才識和見聞方面，絕對不落人後。

4. 擁抱 EQ，培養人際溝通能力

現今的社會不但重視 IQ，更強調 EQ 的重要以及團隊精神。追求群體合作的社會中，如何與人和睦相處，如何掌握自己的情緒，將是決定大學生活能否充實而快樂、日後能否成功的關鍵之一。

(二) 中程：大學四年間

1. 學業水準的維持

大學課程絕對是一生事業的基礎，無論畢業後立即加入醫療團隊或是繼續深造，學業都是最關鍵的基石。不管是實驗課程或是理論課程都用心學習，縱使未來的同學想必將臥虎藏龍，但我相信憑著人一己百的堅持和強烈的求知慾，我一定可以不斷的超越自己。

2. 外語能力的提升

貴校是個國際化的學校，因此語言更形重要。我希望能在大二前通過 TOFEL 考試，不但增加在國際間的競爭力，也為將來的進修計畫預先鋪路。

3. 課外閱讀的擴充

知識是沒有止境的，不僅是專業的領域須下苦心，其他方面如科技、文學也是充實自己的利器。我將利用學校優良的圖書館，廣泛的吸收各方面的知識，不拘泥於教科書裡的專業課程，勉勵自己成為一個人格完整的大學生。

4. 課外活動的參與

在大學期間，我會積極參與社團、藝文活動，培養人際關係，充實自己的人文與藝術涵養，當然也要持續良好及規律的運動。

(三) 遠程：大學畢業後

1. 進修：

大學畢業後我期許自己朝著 貴校的理念 4+2 學制，繼續向貴校的藥學碩士班攻讀。在擁有一定專業的藥學知識後能更深入的學習相關技能。

2. 就業：

我最大的夢想就是在藥師不如大城市充足的宜蘭服務。不單只是在醫院調劑部門調配藥物，也希望能將在學校所學的藥學專業知識應用於服務鄉梓，尤其是臨床藥師這條路。衷心期盼在經歷這麼多磨練之後，我不僅能成為一位傑出的藥師，更能成為一位熱心、能夠誠心貢獻一己之力並回饋社會的藥師。

學習小檔案

從學長、學姊留下的範本中，我們可以歸納出以下幾個注意事項：

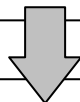
- 避免說出太過「理想化」的目標，會讓人覺得你太過天真、自我感覺過度良好。
- 提出的規劃應該有明確的「實施方法」。比如「爭取到醫院服務的機會」，那要怎麼爭取呢？如果要進修英文，應當如何進修呢？
- 將你規劃的理由說清楚，但避免太過冗長的說理。
- 某些科系（例如：教育系）會特別喜歡學生雙主修，但是其他科系大多希望學生能「專情」、不要「三心二意」，這時候應當表現出「謙卑」的學習態度，盡量避免將申請雙主修或交換學生等放入讀書計畫。
- 每個科系的就業發展都不同，可能希望學生爭取某些特定的「證照」。比如教師這個行業需要「教師檢定證書」，「教師檢定證書」需要修過「教育學分」，修「教育學分」必須通過大學校內的篩選，因此各校擬訂的篩選機制就十分重要！如果你的「遠程計畫」希望從事教職，應當將通過校內篩選放入讀書計畫的「中程」。
- 適當的、簡潔有力的小標題可以使你的計畫內容更加清晰！

活動二：讀書計畫的雛形

對於學測考運極佳、臨時決定申請入學的學生來說，想寫出一篇精緻的讀書計畫可能太過勉強。因此，以下我們提供一個簡便的方法，可以讓你迅速寫出讀書計畫！

步驟一

進入校系首頁，找到「課表」、「畢業相關規定」、「系所簡介」等資料。



步驟二

將資料填入下面表格。

分類	內容	修讀年級
A.該科系和高中課程相關的科目或課程內容	1. 2.	
B.該校的共同科目、通識課程	1. 2.	☐ 大一 ☐ 大二 ☐ 大三 ☐ 大四 ☐ 大一 ☐ 大二 ☐ 大三 ☐ 大四
C.該科系的必修課程	1. 2.	☐ 大一 ☐ 大二 ☐ 大三 ☐ 大四 ☐ 大一 ☐ 大二 ☐ 大三 ☐ 大四
D.該科系的選修課程	1. 2.	☐ 大一 ☐ 大二 ☐ 大三 ☐ 大四 ☐ 大一 ☐ 大二 ☐ 大三 ☐ 大四
E.該科系畢業生的發展方向	1.就業: 2.進修:	



步驟三

盡情揮灑，天花亂墜。

分類	內容
F.表達對該系的熱愛 (約 50~100 字)	
G.表達考上後絕對會認真讀完高中課程 (約 50~100 字)	
H.表達入學後絕對會戰戰兢兢地學習 (約 50~100 字)	



步驟四

一個蘿蔔一個坑。

讀書計畫

F

若能有幸錄取 貴系，我將對未來做以下的規劃，並加以實踐。

(一) 近程計畫：入學以前

G

尤其是

A

我相信，唯有打好基礎，才能鑽研更精深的學問。

(二) 中程計畫：大學四年間

H

大學課程是一生事業的基石，因此，我對未來四年的學習規劃出以下的藍圖：

1. 大一
2. 大二
3. 大三
4. 大四

BCD

將資料 B、C、D 依照修業年級分類，各年級分別挑出 2~4 個「你知道那在做什麼」的科目，簡單說一下該課程的重要性、對未來的幫助。

(三) 遠程計畫：畢業後

1. 就業
2. 進修

E

現在我們以申請「輔仁大學社會工作學系」為例做簡單的示範。

步驟一：進入輔仁大學網頁與社會工作學系網頁，我們可以找到「課表」、「系所簡介」等資料。還找到了輔仁大學的「課程地圖」，裡面對整體的課程架構和應修學分都做了清晰的介紹。



▲系首頁裡有「畢業生發展方向」。



▲校首頁裡有「課表」和「課程規劃草案」。前者可以看到實際開課情形，後者可以了解大學四年的必、選修學分。



▲從「學習課程地圖」網站可以找到各課程的詳細資訊，以及該校的「全人教育課程」。

步驟二：將我們找到的資訊填入表格。A～D 所填的科目或課程都只需要 2～4 項即可。

分類	內容	修讀年級
A.該科系和高中課程相關的科目或課程內容	1.英文 2.英語會話	
B.該校的共同科目、通識課程	1.心理學 2.社會學 3.英文	☒ 大一 ☐ 大二 ☐ 大三 ☐ 大四 ☒ 大一 ☐ 大二 ☐ 大三 ☐ 大四 ☒ 大一 ☐ 大二 ☐ 大三 ☒ 大四
C.該科系的必修課程	1.社會工作研究法 2.社會個案工作 3.社會福利概論 4.專業倫理：社會工作倫理	☐ 大一 ☒ 大二 ☐ 大三 ☐ 大四 ☐ 大一 ☒ 大二 ☐ 大三 ☐ 大四 ☐ 大一 ☐ 大二 ☒ 大三 ☐ 大四 ☐ 大一 ☐ 大二 ☐ 大三 ☒ 大四
D.該科系的選修課程	1.少年犯罪與觀護制度 2.青少年社會工作 3.兒童少年保護	☐ 大一 ☒ 大二 ☐ 大三 ☐ 大四 ☐ 大一 ☒ 大二 ☐ 大三 ☐ 大四 ☐ 大一 ☐ 大二 ☒ 大三 ☐ 大四
E.該科系畢業生的發展方向	1.就業：少年福利社工師（執照） 2.進修：社會工作、社會福利碩士班。	

步驟三：撰寫一些表達強烈學習熱忱的文句。以下是老師隨手亂書，版權所有，切莫抄襲。以下文句[括號]中是老師撰寫時內心的實話。

分類	內容
F.表達對該系的熱愛（約 50～100 字）	成為一位服務大眾的社工師是我最大的夢想！貴系多元豐富的教學內容、良好的學習環境、完善的課程規劃[所有的科系都是這樣自吹自擂的，連這麼基本的條件都沒有，乾脆倒系算了!]，令我心生嚮往。
G.表達考上後絕對會認真讀完高中課程（約 50～100 字）	學習是不間斷的歷程，知識是貫通的體系，高中課程是走向專業的基礎[適當的排比可以替貧瘠的讀書計畫增添文采!]。如果能獲得入學資格，我一定好好利用入學前寶貴的光陰，認真求學。
H.表達入學後絕對會戰戰兢兢地學習（約 50～100 字）	為學就像種植一株樹苗，想讓樹長得高壯，根柢不但要深、更要廣。學問的精進絕對不是一朝一夕可以成就的[不會寫開場白的請去參考坊間作文範本]！為了讓自己在未來能夠具備充足的專業能力，我必定懷著謹慎的態度，戰戰兢兢地學習。

步驟四：接下來，我們可以拼湊出這樣一篇讀書計畫。看起來還不算太糟！

讀書計畫

成為一位服務大眾的社工師是我最大的夢想！貴系多元豐富的教學內容、良好的學習環境、完善的課程規劃，令我心生嚮往。若能有幸錄取貴系，我將對未來做以下的規劃，並加以實踐。

(一) 近程計畫：入學以前

學習是個不間斷的歷程，知識是貫通的體系，高中的課程是走向專業的基礎。如果能獲得入學資格，我一定好好利用入學前寶貴的光陰，認真求學，尤其是英文這一科，我將持續閱讀《空中英語教材》，並加強自己的英語會話能力。我相信，唯有打好基礎，才能鑽研更精深的學問。

(二) 中程計畫：大學四年間

為學就像種植一株樹苗，想讓樹長得高壯，根柢不但要深、更要廣。學問的精進絕對不是一朝一夕可以成就的！為了讓自己在未來能夠具備充足的專業能力，我必定懷著謹慎的態度，戰戰兢兢地學習。大學課程是一生事業的基石，因此，我對未來四年的學習規劃出以下的藍圖：

1. 大一：廣泛學習

我將持續精進自己的英語會話能力，在「心理學」、「社會學」等科目中廣泛學習，厚實作為社工師應有的基本能力！

2. 大二～大三：加強專業

未來我希望能以少年福利作為自己的專業，因此，在大二、大三期間，我將用心學習「少年犯罪與觀護制度」、「青少年社會工作」、「兒童少年保護」等科目，並且認真修讀貴系開設的「社會福利概論」、「社會個案工作」、「社會工作研究法」等，務必使自己做個有精深專業、也有廣泛識見的準社工師。

3. 大四：走向未來

大學的最後一年，我將以必修課程為主軸，修讀「專業倫理：社會工作倫理」，使自己做個知識與良心兼具的社工師。課餘時間，則專心複習大一至大三的課程，準備證照考試。

(三) 遠程計畫：畢業後

1. 就業：學以致用

畢業後，我希望能先考取社工師證照，成為一名服務群眾的社工師。

2. 進修：用以致學

「書到用時方恨少」，時代不斷進步，再豐富的知識也需要與時俱進。因此，我希望在服務三至五年後，有了一定的實務經驗，再去報考相關碩士班，以進修自我的專業知識。

單元五：裝訂成冊

單元五：裝訂成冊

在這個單元，你可以認識到書面審查資料的裝訂、封面設計、版面設計的注意事項。

一般送交影印店輸出時，可以順便請老闆裝訂，裝訂的方式有壓條裝、打孔、訂書針、騎馬釘、膠裝、膠環裝、鐵環裝、精裝等。如果自己以家用噴墨印表機輸出，不想多花錢，你也可以到書局購買一些小用具來裝訂。

封面設計方面，除了少數跟「設計」、「文藝」有關的科系外，只要力求簡單大方、資訊清晰即可。當然，如果你經濟充裕，也可以請影印店幫你加上霧膜、亮膜或燙金。

版面設計不需要太費工，只要謹記兩個原則：**1.字體清晰**；**2.圖不要碰到文字**（不要浮水印）。

提醒你，列印輸出以前應當再檢查一次檔案；如果送至影印店處理，應當先轉成 pdf 檔案，以防格式混亂。

以下我們將引導你完成一本完整的書面審查資料！

活動一：製作封面、封底

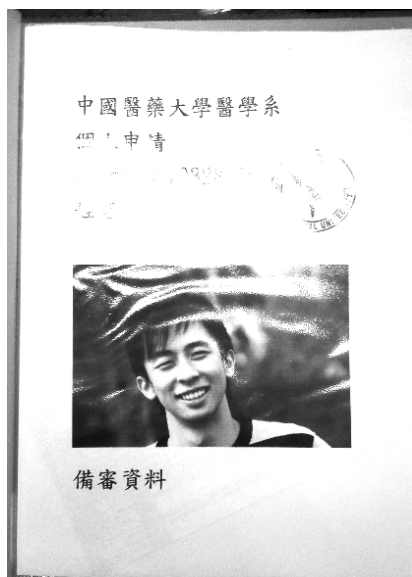
封面應當書寫：

- 申請校系名稱
- 姓名、就讀高中、准考證號碼

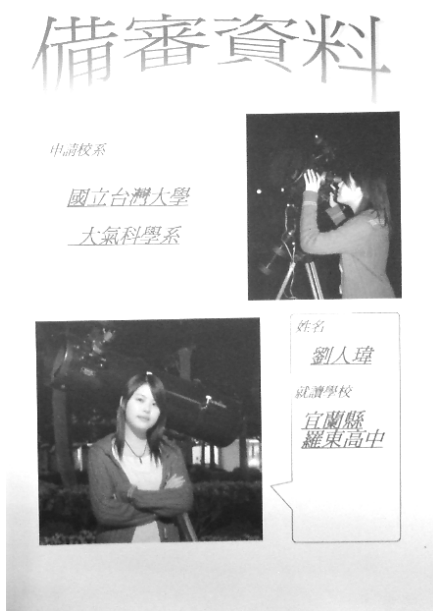
至於美工設計，只要留意：

- 封底的設計和封面風格一致
- 避免太深的顏色。許多人為了「設計感」，喜歡使用黑底白字，實際上卻讓整個版面看起來很沉重，可能讓教授懷疑你的人格特質！
- 字體要夠大、清晰，不要讓圖片喧賓奪主
- 避免太花俏的封面
- 請不要放羅東高中校徽，也不要放大學的校徽
- 如果該系所有很大的招牌，趁假日去跟招牌合照後放在封面是個不錯的主意
- 真的沒有美術細胞的人請藏拙，你可以去書局挑選漂亮的紙張當封面
- 請不要拿自己畫的漫畫來用，那樣看起來真的很宅
- 在封面放自己的照片時，應當適可而止，不要讓它變成數字週刊。除非你申請的是新聞系，故意做這樣的設計。
- 封面設計如果能和你申請的校系適當結合，會令人耳目一新！比如：醫學院的學生可以設計成「個案報告」、中文系學生放上一些「中國風」的元素、戲劇系的設計成「劇本」或「電影海報」等。

以下是一些學長、學姊設計的範本，你可以參考後設計屬於自己的封面。



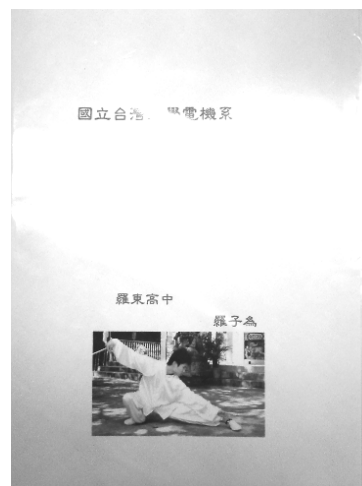
▲以陽光般的笑容征服評審



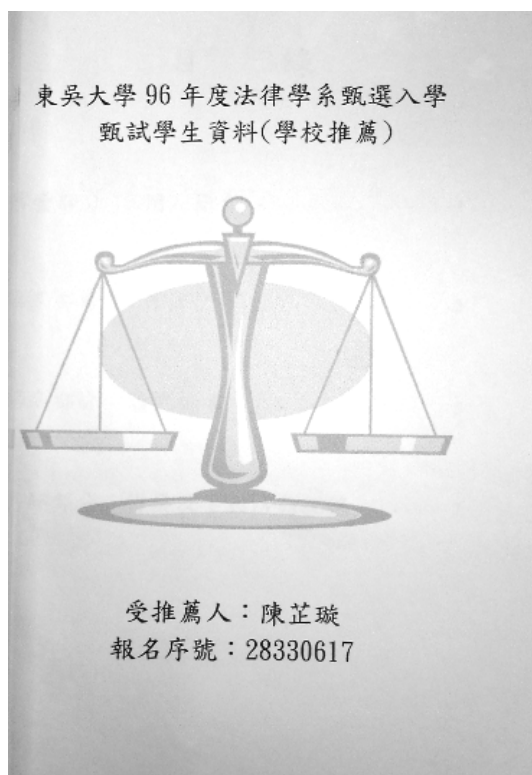
▲其實只需要右上角那張操作儀器的照片就行了！左下角的照片沒有辦法讓人直接聯想到「大氣科學」，完全多此一舉。



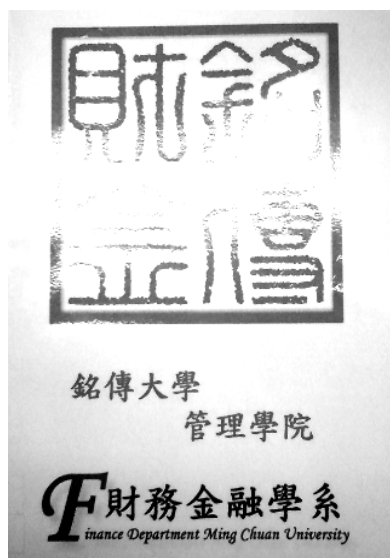
▲稻穗的圖案能表現「農藝學系」的特色



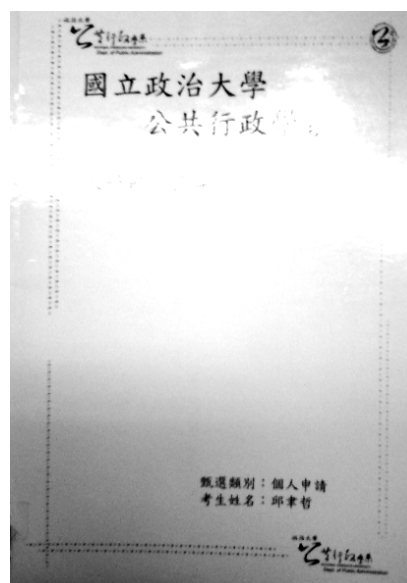
▲會打太極拳是很了不起的才藝，但是和「電機系」沒有什麼關聯！



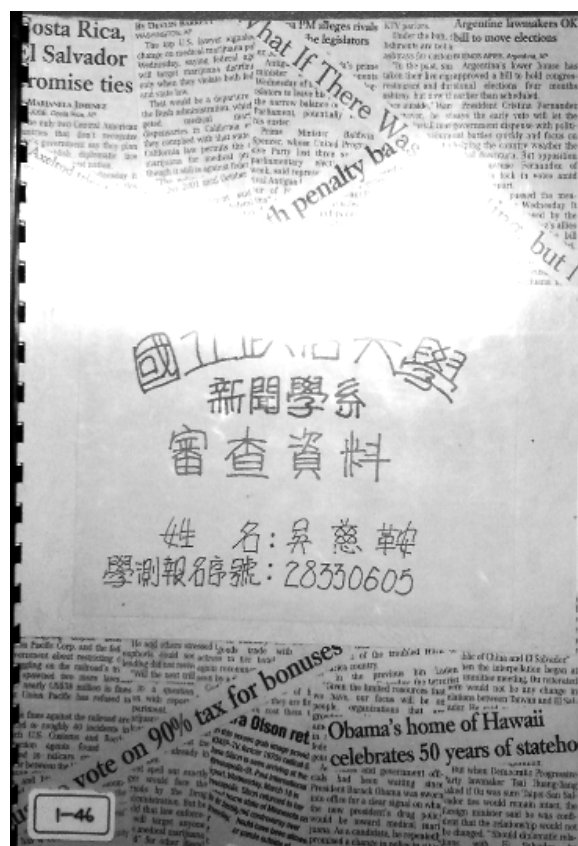
▲非常優秀的封面！字體清晰，圖片的象徵寓意也能緊扣「法律」的主題。整體版面整潔、大方，能符合律師、法官應有的人格特質！



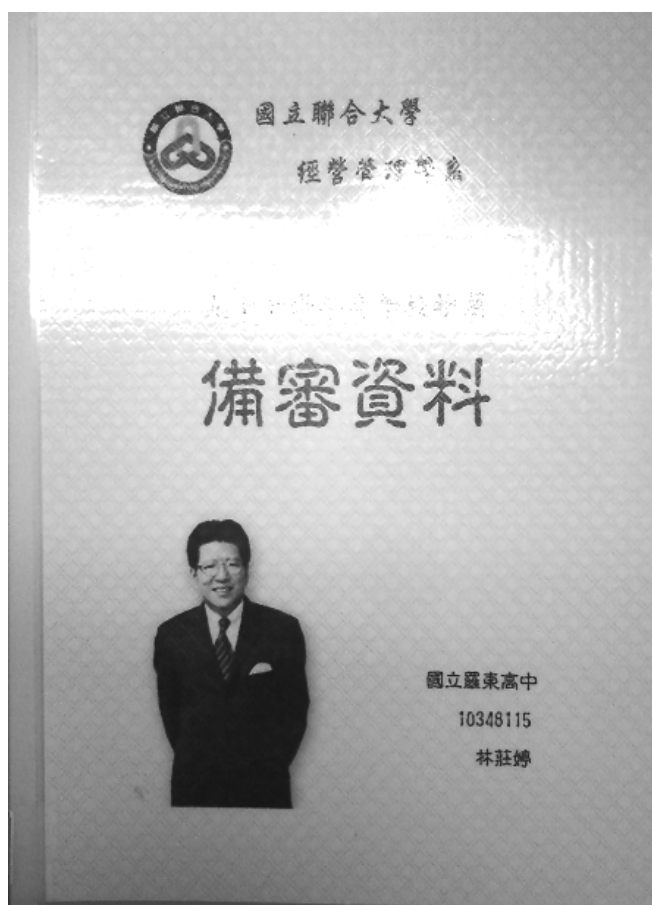
▲將校系做成「篆字印鑑」的圖案，能切合財務金融的就業發展。可惜的是，封面設計很好，但卻忘了擺上自己的姓名等資料！



▲雖然沒有任何圖片，簡單的邊框加上清晰的字體，也能展現「公共行政」簡潔務實的特質！



▲底部用英文報紙剪貼而成，能充分展現「新聞」的特質！美中不足之處是中間用手寫，看起來不太正式。



◀ 太嚇人了！教授會以為某人真的打算重讀大學！請不要做這種讓人誤會的事情！

學習小檔案

書面審查資料中放置的照片應注意以下事項：

- 陽光明亮時拍攝的室外照較佳！
- 請不要拿裝帥或嘟嘴裝可愛的自拍照。
- 五官應清晰，以正面照為佳，請不要猶抱琵琶半遮面！
- 穿制服照相，請將衣服紮好，看起來比較像好學生。
- 不要穿著制服後，在身上裝飾配件（如：帽子、花俏的領帶）。
- 笑容開朗點！大學教授沒有欠你錢！
- 半身照或全身照為佳，請不要讓你的大臉塞滿整個畫面，那樣看起來很自戀！
- 至於髮型，不管拍照或者日後參加口試，請參考內政部公布的「中華民國九十四年全面換發國民身分證相片規格」（<http://www.ris.gov.tw/ch1/0940318.html>）。
- 請放自己的照片！不要放別人（知名人物）的照片！

簡單來說，拿著照片去問教官，如果教官皺眉頭，請千萬不要放到審查資料裡！

活動二：加入證書、證明與獎狀等

證書、成績單等只需要影印成 A4 大小即可。當然，你也可以掃描成圖檔後排版！

至於獎狀、志工服務證明之類，一般的作法是通通掃描成圖檔，再從電腦排版列印。但是，「我家就是沒有掃描器！」這時候該怎麼辦呢？有個取巧的方式：你可以找個光線明亮、風景優美的地方，把獎狀排成扇形，拿在手上，拍一張照片；也可以找一張**最特別、最驚人的獎狀**，拿在手上拍一張照。排版時，便可以將那張照片擺上，旁邊列一張表格「歷年得獎紀錄」，表示「獎狀太多了，不好一一炫耀」，省時、省力、效果好！

事實上，一百個教授裡面有九十九個翻到後面，看見獎狀影本時，都是直接跳過！真的不需要為了找掃描器掃描獎狀證書而浪費你所剩不多的、能夠準備口試的時間！



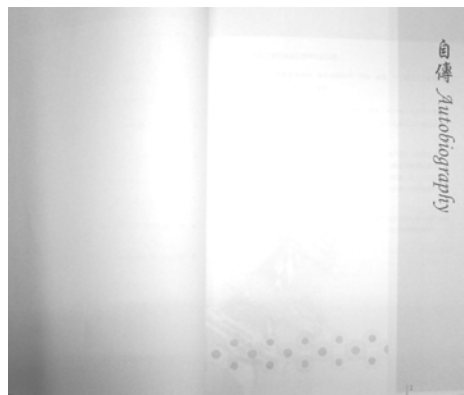
▲畢業總成績第一名！

我的榮譽榜

歷年得獎紀錄		
時間	獎項	名次

活動三：添入分隔夾頁

我們建議你，將資料分類，設計分隔的夾頁。如果你實在沒有時間，可以在書局購買「分頁貼」、「索引貼」、「分類索引片」等，但記得要購買「簡單」、「素雅」的款式，可不要買太可愛的圖案喔！



▲設計分頁的夾頁



▲市售的雙面索引片，可貼在書頁邊緣



◀ 不建議這種單面的分頁標籤，看起來有點隨便！



▲不建議使用博客來販賣的造型索引貼，看起來不夠正式。



◀ 能幫助評審委員迅速翻到他們想看的頁面。索引片上的分類如果用「手寫」，記得找寫字漂亮的人代勞喔！

活動四：編輯頁碼、製作目錄

如果使用 Word 軟體，你可以直接〔插入〕→〔頁碼〕來加入頁碼；也可以〔檢視〕→〔頁首／頁尾〕，然後在工具列中找到〔插入頁碼〕。確定好頁碼後，接著便可以製作目錄了！

以下是一些學長、學姊設計的範本，你可以參考後編列屬於自己的目錄。

目 錄	
個人簡介	1
自傳	2
讀書計畫	4
英文自傳	6
在校成績與幹部證明	7
得獎與活動紀錄	9

▲最簡單的目錄形式

目 錄	
<u>壹、證明文件</u>	
1. 學生證影本	01
2. 學測成績	02
3. 學校歷年成績單	03
<u>貳、自傳</u>	
1. 個人簡介	04
2. 家庭與成長背景	05
3. 求學過程	06
<u>參、讀書計畫</u>	
1. 短程計畫	10
2. 中程目標	11
3. 長期規劃與未來展望	12

▲區分大標題與小標題

<u>肆、選系動機</u>	
1. 選系動機	13
2. 為什麼選中原	14
3. 為什麼錄取我	14
<u>伍、課後表現</u>	
1. 幹部證明	16
2. 競賽成果	23
3. 義工服務	34
4. 其他	38
<u>陸、附件</u>	
1. 時事評論	41

目錄

壹、基本資料

貳、就讀動機

參、自傳

- 一、父兮生我，母兮鞠我——家庭與生長過程
- 二、吾十有五而志於學——求學過程
 - 1. 破卵而出的雛鷹——稚氣的國小故事
 - 2. 學飛的歲月——青澀的國中日子
 - 3. 羽翼初成，等待氣流——展翅欲飛的高中生活
- 三、其為人也——人格特質
- 四、人無癖不可與交——興趣與專長
- 五、琴棋書畫——社團與活動
- 六、光榮的印記——獎狀與其他文件

肆、讀書計畫

- 一、起飛前的準備——錄取到入學的近程目標
- 二、低飛的測試與探索——大學四年的中程目標
- 三、展翅翱翔——進修與就業的遠程目標

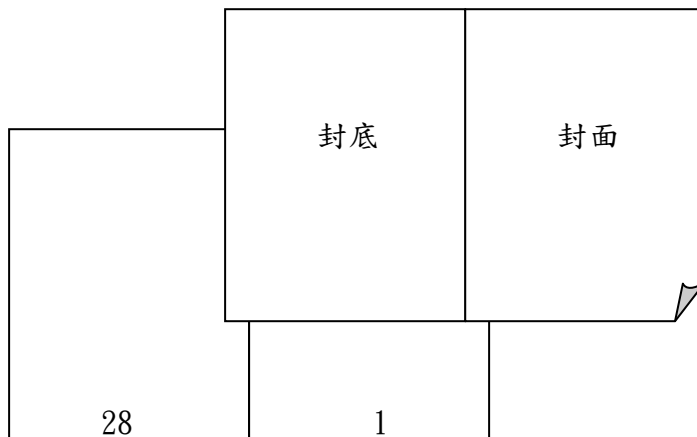
◀ 設計特殊的標題，如「吾十有五而志於學——求學過程」，特別適合一類組的科系。

活動五：認識裝訂方式

裝訂的方式有許多種，以下我們只介紹高中生書面審查資料適用的幾種方法。

騎馬釘：將相同尺寸的紙張相疊後，釘針沿著中軸線釘下，然後再對摺。所以通常放在最上面的那張紙的一邊會是封面，一邊是封底；而第二張紙的一邊是第一頁，另一邊則是最後一頁。而且頁數必須是 4 的倍數。

各位平常閱讀的《空中英語教室》便是採用這種裝訂方法！
騎馬釘適用於頁數較少的刊物。缺點是容易鬆脫。





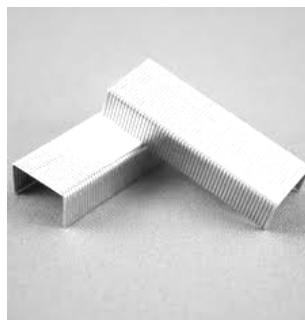
膠裝：一般最常見的裝訂方式。用熱溶性樹脂塗於書背上，外包封面，三面裁切成書。所以，把封面撕掉時，會發現內頁的書背上有一層黃色的膠狀物質。我們的膠裝的缺點是比較不穩固，容易掉頁，所以，如果是比較厚的書籍，可以考慮**穿線膠裝**。



線圈裝訂：可以選擇鐵圈或膠圈，打孔也有方孔、圓孔的差異。一般工商年歷、筆記本上常見此種裝訂方式。



訂書針：使用訂書針其實是最簡便的方式。為了避免看起來太陽春，你可以在書面審查的最外層放上 A4 大小的「列印投影膠片」，看起來更美觀！



文件夾：書局購買文件夾也是經濟實惠的好方法。如果你的審查資料真的太多，可以買四孔以上的活頁文件夾。現在坊間有一種活頁文件夾是「可換封面」的，十分便利。但是建議你不要使用 Q 桿夾，非常容易掉頁、分屍！



▲容易分屍的 Q 桿夾



▲可換封面四孔 A4 活頁孔夾



▲如果你的檔案很多，可以使用這種上面有打孔的資料簿，分類裝填後，放入孔夾裡！

筆記欄





國立羅東高級中學高三申請入學書面審查資料指導手冊

飛躍羅高，迎向未來

發行人／游文聰校長

編輯／劉佳宜

校對／朱玉芳、林瑩姝、莊仲瑜、羅梅音
(按姓氏筆劃數排列)

出版／國立羅東高級中學

地址／宜蘭縣羅東鎮公正路 324 號

電話／(03) 956-7645

網址／<http://www.ltsh.ilc.edu.tw/v2/index.htm>

版次／2012 年 2 月初版一刷

感謝輔導室及國文科彭泰榕老師提供歷屆申請入學應試學生作品

未經本校許可，不得以任何方式複製或抄襲本手冊內容

