

# 目錄

## 校長的話

### 壹、備審資料大網羅

- 一、學習歷程檔案自述..... 04
- 二、學習歷程反思..... 06
- 三、就讀動機..... 13
- 四、多元表現綜整心得..... 17
- 五、未來學習計畫與生涯規劃.. 29

### 貳、面試百寶箱

- 一、面試的事前準備..... 38
- 二、面試形式與進行方式..... 40
- 三、面試服裝及儀態..... 42
- 四、常見的面試題型..... 45
  - (一) 基本題目
    - ◇ 自我介紹.....45
    - ◇ 個人與家庭生活.....48
    - ◇ 求學經驗.....48
    - ◇ 學系認識與未來展望.....49
    - ◇ 臨場反應.....49
    - ◇ 時事與社會議題..... 50
  - (二) 專業性題目
    - ◇ 商業類題目..... 52
    - ◇ 資管類題目..... 54
    - ◇ 語文類題目..... 56
    - ◇ 幼保類題目..... 59
    - ◇ 餐旅類題目..... 61
    - ◇ 設計類題目..... 63
    - ◇ 美容類題目..... 67

### 參、學長姊的傳家寶 指定項目甄試經驗分享

- 一、普通大學篇
  - ◇ 教育與外語學群..... 71
  - ◇ 文史哲學群..... 73
  - ◇ 財經與管理學群..... 74
  - ◇ 大眾傳播學群..... 77
  - ◇ 運動與遊憩學群..... 78
  - ◇ 建築與設計學群..... 81
  - ◇ 資訊與工程學群..... 83
  - ◇ 社會與心理學群..... 84
  - ◇ 藝術學群..... 86
- 二、科技校院篇
  - ◇ 商業與管理群..... 88
  - ◇ 家政群幼保類..... 93
  - ◇ 家政群生活應用類..... 99
  - ◇ 餐旅群..... 102
  - ◇ 藝術群/外語群..... 109
  - ◇ 衛生與護理類..... 110

### 肆、升學資源 Come On In

- 一、考前的總複習要訣.... 112
- 二、放鬆小撇步..... 115
- 三、生涯資訊網站..... 117
- 四、公私立大學位置圖..... 122

# 校 長 的 話

恭喜各位同學，即將結束高中三年的學習，邁向全新的旅程。現今大學林立，各校都有其特色與專業，臺灣人勤懇踏實，也創造了許多工作機會。因此，不管將來是繼續升學或是選擇就業，前方都有無數的可能在等著大家。然而，機會愈多，選擇愈困難，同學們要如何申請符合興趣、性向的學校與科系？要如何選擇合適的工作與企業？要如何讓大學教授看到自己的特質與優勢？又要如何讓公司老闆發覺自己的專業與能力？

為此，本校輔導室用心的編輯了「薪傳」手冊，匯集了老師們多年來在生涯輔導方面的武功秘笈，包含學習歷程反思、學習計畫的撰寫、備審資料的製作、面試前應有的準備與當天進行的模式，以及各校的資源與學長姊的經驗分享等，完整提供了各位同學踏上「甄試戰場」時所需的利器。而在頭家的校園裡，老師們用心地傳授知識、設計方案，同學們積極的學習課程、參與活動，亦應已累積了豐富多元的經歷與心得，希望同學們在用功讀書之餘，也能經仔細閱讀「薪傳」手冊，提早準備相關資料，讓大學的師長們看到頭家同學們的活力與專業，也為自己爭取更好的升學機會。

此外，有意就業的同學也應該仔細閱讀「薪傳」手冊，其中所提供的面試應注意的各個重點，都能夠幫助同學在撰寫履歷、求職面試時有更好的表現。「機會總是留給有準備的人，而美好則是留給努力過的人」。期許各位同學做好準備，讓三年來的努力有最完美的呈現，為自己開創璀璨的未來！

校長 沈嘉良



Google



## 備審資料大網羅

- 一、學習歷程檔案自述
- 二、學習歷程反思
- 三、就讀動機
- 四、多元表現綜整心得
- 五、未來學習計畫與生涯規劃

# 一、學習歷程檔案自述

## (一)學習歷程檔案目標

學習歷程的資料審查是申請入學的第二階段，也是讓教授對自己更加了解、展示自己的機會，因此在撰寫學習歷程時，同學應該要突顯自身的特色，讓自己的資料在眾多競爭者中脫穎而出。

學習歷程檔案中的「課程學習成果」，可以上傳自己在高中時期課堂中的各種作品以及參加活動經歷，展示自己的成果。例如微電影、文學或藝術創作等各種靜態與動態的課程成果。若是上傳課程學習成果時，只上傳作品，雖然這樣也能讓教授了解到你擅長、有興趣的領域，但單一的成果展現，讓教授對你的了解僅止於作品本身。

學習歷程的精神在於回答	大學教授希望從學習歷程看到
<ul style="list-style-type: none"><li>● 你具體經歷了什麼？</li><li>● 遭遇什麼？學到什麼？</li><li>● 對你的影響是？</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 學生實際的經歷</li><li>● 遇到挑戰、解決問題的能力</li><li>● 與申請科系的關聯</li></ul>

## (二)學習歷程檔案撰寫技巧

### 1. 善用大標題、小標題分段

擬定好草稿後，先在文件打下大標題跟小標題，並就字體大小做區分，也能用大、小標題達到分段效果，避免文字全擠在一起，適當為文字分段可以緩解長篇的閱讀壓力，更容易讓讀者願意讀下去。

- i. **大標題**：以學習歷程參採內容做大標，分為學習歷程反思、讀書計畫與動機。

- ii. **小標題**：概述大標題裡不同主題的內容，例如學習歷程反思分成課內學習、課外多元表現、個人特質簡述 3 部分。為什麼要下小標題？當教授快速閱讀你的資料時，教授可以直接從小標題大概了解下面內容，幫助挑選他想看的重點出來，一個好的小標題是能讓讀者看小標就能抓到段落的重點。

## 2. 善用圖片與表格呈現資料

對於大腦來說，圖片比文字更容易理解，在教授快速閱讀時，圖片的易讀性會比單純文字來的好很多。

## 3. 文字重點用特別樣式

針對文字重點，用 Word 降低透明度的色塊（模擬螢光筆的效果）來強調，比預設的文字背景會好看一點。哪些文字比較適合當重點？highlight「成果數據」、「人格特質」、「學習目的」這三個部分的內容，每個重點 highlight 一兩句話就好，一整段就太多了。

## 4. 換掉古板字體、統一視覺配色

相比新細明體，其實還有很多好看、也方便用於正式文書用途的字體，像是思源黑體或宋體，用合適的字型能讓你的檔案加分、增加印象點。當然亂用其他字體也會有反效果，像娃娃體、手寫體就不大適合正式文書，建議以黑體、宋體為主。

## 5. 製作 PDF 目錄、段落超連結

一般同學都會為學習歷程自述加上目錄，但如果你有餘力，其實還可以多製作目錄超連結，點標題就能直接跳到該段落，打開 PDF 檔案時旁邊也會有目錄欄位。

參考資料：工常張 Shawn 拉課力

## 二、學習歷程反思

### (一) 自我反思的流程

反思在學習過程中將所學到的新知識、訊息，內化至自身，並透過自我反省、觀察、分析檢視學習成效，檢視學習後的情況建立出新的行為以求自我成長。「反思」並非「自傳」，而是針對過去三年累積下來的學習過程和多元表現，說明你做了什麼？為何要做？結果如何？因此要有「內容」、「動機」、「收穫」。

「內容」要聚焦、有主題，且須搭配勾選上傳的學習歷程項目，並避免流水帳似地記錄學習過程；「動機」則是心理層面的感受，因為興趣而接觸，或是發現不足而學習，這些都是切入點；而「收穫」，可以有形的獎項或證書，也可以是無形的能力成長與經驗教訓，甚至是思考下一步的解決方案。主要讓教授了解自己學到什麼、有哪些特質或能力、面對失敗的態度，以及解決問題的方法，展現你的學習熱忱。初步認識「反思」後，可以將反思的過程分為三項：重現情況、制定目標、提出新想法。

1. **重現情況**：反思的第一步是回想並重現當時的場景，必須將當時你所做的所有想法、活動，利用紙、筆或是在內心敘述一遍，你當時處於什麼狀態？當下的思考為何？你進行了多少準備？從中你獲得了什麼？
2. **設定目標**：思考要達成的最終目的為何？透過原來發生的事情去思考事件背後所帶來的原因，以及為什麼這項原因會造成你與預期目標的差距。
3. **提出新想法**：了解狀況、目標、原因以後，提出新的想法，或是制定一套方案、流程，讓自己能夠在時間內達成任務目標。

除此之外，你可以問自己：

1. 運用了哪些學習的方法？
2. 我找了哪些學習資源？（書籍、網站、期刊雜誌、論文、教師.....）
3. 這些方法與資源，對我的學習的幫助或效果是如何？（最好具體地寫出來）
4. 這次的自主學習我是如何評價我自己的？（要寫出好或不好的原因或理由）
5. 未來的延伸學習我是如何規劃的？

## **(二)學習歷程反思的撰寫方向**

\* 以寫作為例

### **1.對於過程的反思**

- (1)在寫作過程中，你遇到了哪些困難？(技術層面、題材層面.....)
- (2)在撰寫文章中，哪些部分令你感到最為困難、花費你最多心力修改？
- (3)你最後怎麼解決這些難題？
- (4)回顧這些難題，你覺得當初的解決方法有什麼可以改進的地方？你有想到更好的解決方法嗎？

### **2.對於成果的反思**

- (1)當初寫作這篇作品的起心動念是什麼？
- (2)比較你的作品與你喜歡的作家作品，有哪些可以向他學習的部分？
- (3)對於你的成果，有沒有哪些段落是你覺得寫得特別不錯的部分？或是有哪些部分你認為還可以再加強的？
- (4)你是否達成了你預期的成果？

### 3.對於自身的反思

- (1)你認為你目前的寫作能力還有哪些不足？可以透過哪些方法精進？
- (2)寫作過程中，你是否有發現自己對於哪些題材、角色的描寫特別擅長？
- (3)你選擇的題材，是否與你個人經歷有關？這段經歷對你而言有什麼意義？
- (4)你覺得你的創作有哪些特色？
- (5)你覺得寫作這篇文章對你而言最大的收穫是什麼？

從上述的舉例中可以發現，反思並不只是針對「有待改進的部分」，反思是對於自身經歷全面性地回顧，也是自我認識的過程，這些經歷之中可能有好有壞，但不論好壞，這些都已經成為了你的一部分，也是專屬於你的特色。

#### ◇ 學習歷程的撰寫架構參考

段落標題	內容架構
開頭總結	達到的成就、克服的困難、對自己的影響
事件簡述	擔任的角色、挑戰與解決問題
反思	比對前後的觀點差異與形成的原因 (要具體、根據發生的事實說話)。

參考資料 104 職場力 <https://blog.104.com.tw/reflection-on-the-learning-sample/>

「夢想是要付出代價的。」

《小熊維尼》



### (三)學習歷程反思常見的寫作問題

#### 1. 沒有正確理解項目名稱的涵義

或許，有些同學在撰寫學習歷程反思之前，並未詳細閱讀申請校系的「書審指引」，於是寫出來的內容狀況百出。加上沒有正確理解「學習歷程反思」這個項目中「高中職階段」、「學習歷程」、「反思」的關鍵語詞，致使整體內容不僅出現國小、國中的經歷，還可見到人格特質佔滿一頁篇幅、各項多元表現得獎事蹟填滿三頁。或是對某一段學習過程，描述得鉅細靡遺，卻無心得，也無反思。例如：描述製作電腦海報的過程，從軟體選擇到流程規劃、步驟操作、組員分工，交代得清清楚楚，可是卻看不到這些學習過程，對申請經濟學系，有何啟發和意義？

#### 2. 易與自傳寫作混為一談

由於有些校系在「書審指引」的「高中學習歷程反思」會提到：「簡述你的人格特質」、「舉例說明個人的人格特質與就讀○○系的關聯性」，因此，有些同學會將大部分篇幅拿來強調人格特質，甚至提到家庭背景、成長經驗、高中以前的興趣養成等，幾乎將「學習歷程反思」當成「自傳」撰寫。前者於「高中職階段」與修課紀錄、課程學習成果有關的「學習歷程」，同時要能具體闡述相關學習歷程帶給自己的成長與「反思」。後者，則可兼顧整個成長過程，如：興趣志向奠定前的因緣啟蒙、探索印證，以及志向確立後的學習歷程與未來展望。就時間跨度而言，「自傳」較長；就內容範疇來說，「自傳」較廣。「高中學習歷程反思」可以說是原先「自傳」項目的一部分而已。因此，在內容撰寫上把握「高中職階段」的修課紀錄、課程學習成果、與申請學系的關聯，或興趣志向轉換的心路歷程、轉折，就能與「自傳」項目的寫作區隔。

### 3. 與多元表現綜整心得重疊、重複

除了將「高中學習歷程反思」與「自傳」混為一談外，「高中學習歷程反思」與「多元表現綜整心得」內容重疊，也是不少 108 課綱第一屆考生的問題。也就是說：原本出現在「多元表現綜整心得」的內容，又在「高中學習歷程反思」呈現，而且，連語句敘述都一樣。

或是有些同學對自己的「多元表現」引以為傲，於是在「高中學習歷程反思」再次大書特書。例如：有同學申請應用數學系，認為自己身為明星高中儀隊的一員，極為自豪也引以為榮。在「多元表現綜整心得」時，已用不少語句描述戰功。到了「高中學習歷程反思」，又花了一半以上的篇幅，大談自己在高中儀隊的訓練與表演。

甚至，某些敘述已在「多元表現綜整心得」展現過，但在「高中學習歷程反思」，又重複了大量類似的內容，但在此一項目中，鮮少觸及高中階段，對於課程學習、探究實作，與申請學系有關的說明、反思。也就是說，高中儀隊的訓練與應用數學的關聯如何？或相關訓練與未來應用數學系所需要的能力如何結合，隻字未提。雖然，內容提到高二下，曾有小論文競賽優等的肯定，也強調從中獲得蒐集資料、統整歸納的能力，但主題依舊與數學相關領域無關。僅簡略提到從名人故事的啟發，就確定了自己想要選擇應用數學系，前後的因果脈，可說毫無說服力，也誤解了「高中學習歷程反思」真正的寫作重點。

參考資料：申請入學贏在書審與面試

## (四)參考範例

### \* 範例一：美容科 學習歷程反思

#### 1. 培養美感

在準備全國技藝競賽的過程中，我發現每個老師的審美觀都不一樣，要做出一個符合所有老師審美觀的作品並不容易，所以我平常會參考得獎作品，來了解大眾的審美觀，同時建立自己的美感。除此之外，在練習老師出的題目時，我常常看到題目時不知道要做什麼造型，不懂得隨機應變，我認為可能是因為練習不夠、沒有遇到相似的問題，導致我不知所措。後來，在練習時，我會做嘗試一些之前沒有做過的造型，或者是請老師幫我們出題，增加練習的機會。當我遇到困難時，除了會詢問老師之外，我也會詢問別校同學一些建議，希望參考他們的經驗，歸納出自己的解決方法。

#### 2. 髮妝品調製及色彩學的知識

我在美髮店打工的時候，看到設計師常因為染膏沒有調配出顧客想要的顏色，一碗染膏可能調了很多次，有些染膏就浪費了，沒有發揮最大的效用！因此，我想要更加了解頭髮顏色的深淺會如何影響染膏顏色調配出來的變化；除此之外，有些顧客來消費時，我看到他們的髮質狀況，想推薦他們適當的護髮，但護髮種類太多了，而且我還沒有充分了解每種護髮產品的成分，沒辦法提供客人最好的建議，所以我希望在大學可以增進自己對於髮妝品調製及色彩學的知識。髮妝品調製可以學習到產品的成分，這樣才能提供顧客適當的建議，告訴他們適合什麼護髮產品；色彩學可以讓我們知道許多配色上的技巧、色彩的使用方式及每個顏色是如何產生出來的，這樣調配染膏時就能夠更有效的使用染膏。

### 值得我們學習：

- ✓ 有段落標題與重點，方便閱讀。
- ✓ 結合自身經驗與求學過程，並反思對自身的影響。

## \* 範例二：資處科 學習歷程反思

國中畢業後，選擇高職就讀的我，希望能學到更多專業技術。並給自己訂下目標，學習一技之長，在老師的指導下，我對行銷的課程非常有興趣，於是我開始研究如何撰寫企劃書，去了解企劃運作的架構，也讓我有機會參加行銷創業的相關比賽，提升了我在上台的台風、統整企劃案、簡報製作等能力，也奠定我在行銷這個領域更扎實。我的個人 SWOT 分析如下圖所示，高中三年的學習和相關行銷企劃經驗，讓我認識到自己是個很喜歡發想創意，並讓創意實現的人！未來若想成為專業的行銷企劃人，也需要多加強提升自己的外語能力。

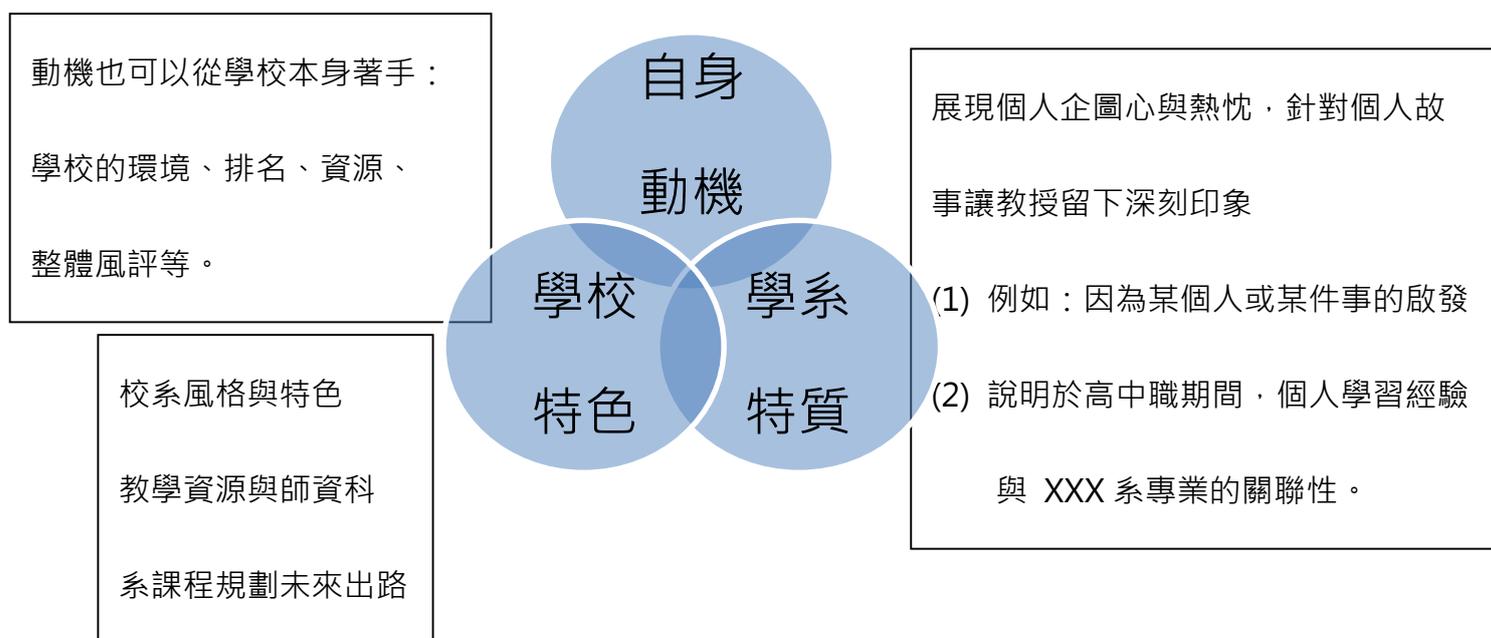


值得我們學習：

- ✓ 善用 SWOT 表格整理個人強弱勢分析。
- ✓ 將高中所學課程與專業融入反思中。

### 三、就讀動機

學習歷程的就讀動機是申請入學時的重要項目，內容須讓教授理解並展現個人特質符合該科校系，所以在撰寫就讀動機時，要清楚闡述動機為何。分別依據「個人自身動機」、「學系特質」、「學校特色」三個面向來撰寫：



#### (一)書寫時的建議原則

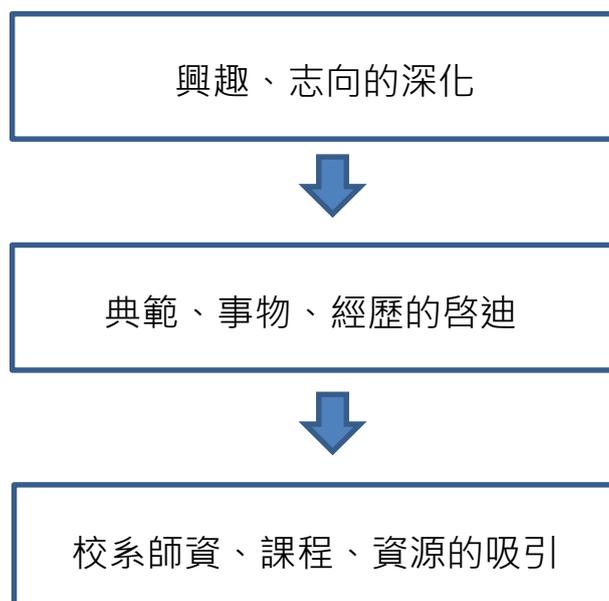
1. 可以提到與家人有關的經驗，但是重點不是家人的經驗，而是家人的經驗啟發自己哪些動機。例如：父親在銀行服務，因此聽聞銀行工作內容並且有興趣。不過，家人經驗畢竟沒有佐證說明，所以不宜以此作為主要動機。
2. 從「個人學習與活動經歷」引發的動機更為重要：建議以個人修課紀錄、自主學習、活動經歷...等有佐證資料的項目說明為什麼想申請此學系、自己有哪些優勢適合就讀此學系。若沒有與學系有關之學習成果，可說明「在高中沒有相關學習脈絡，為何申請該學系」，可從培養的能力項目作為切入點，例如：理工班群的學生決定申請財經商管學系，可說明在高中階段數理化資訊課程培養的邏輯思考能力、多元表現培養的能力如何運用於大學學習。

3. 可說明申請校系有哪些資源、制度、課程引發就讀動機，如上圖所示。

## (二)其他補充

1. 事前準備：一定要上該科系網站了解開設的課程、未來發展以及出路。
2. 書寫內容：具體且真誠的描述，同時說明有利的淵源、關聯性。可以從自己的興趣下筆，或者談談就讀該系的展望。
3. 注意事項：

不要	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 毫無根據的吹捧、瞎猜</li><li>2. 空泛不實際的內容描述</li></ol>
要	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 最好對該系關注的議題能提出具「建設性」的觀點，這將會令人注目及重視。</li><li>2. 針對那些許多大學都有開設的科系，更要特別說明你為什麼獨獨鍾情於該校，這是很有可能在面試時被設計成問題的項目。 EX：同樣是餐飲管理系，為何是選擇僑光科大，而不是景文科大？</li></ol>



### (三)參考範例

#### \* 範例一：美容科 就讀動機

##### 一、家人的影響

阿姨之前是美髮店的設計師，當阿姨在幫外婆燙頭髮的時候，我發現我喜歡在旁邊幫忙，像是幫忙遞捲子、上藥水，我也會問一些操作上的問題，因此漸漸地對美髮產生興趣。再加上，看到客人因為美美的髮型變得有自信，我也覺得很開心。

##### 二、國中技藝班

因此，國三時我選擇加入美髮技藝班。我知道讀書並非我的專長，因此我希望藉由參加比賽，來獲取好的成績，增加進入理想高職科系的機會，然後我努力爭取，成為冷燙比賽的選手。那時候每天放學回到家，吃完飯，就是先捲兩顆標準冷燙，拍照傳給老師幫我看哪裡需要加強或是調整，儘管比賽只得到佳作，但在訓練過程中，我學習到了很多上捲子的技巧，像是如何把頭髮平均分配到捲子上面，才能讓整體的髮型更好看。

##### 三、高中畢業成果展

高中三年來，除了丙級檢定基礎的技巧，我也學習到如何將美髮運用在整體造型上，像是我們三年級的畢業成果展。

畢業成果展時，我們找了很多的題目，但都一直被老師駁回，因為我們想的主題很多都是之前學長姐做過的，或者是比較不切實際的，像是山海經，若以此為主題的話，每個作品作出來可能都會變成四不像。準備畢業展時，主題不符合要求，我認為這是最困難的挫折。．．．．．(以下省略)。

#### 值得我們學習：

- ✓ 結合家人影響與打工經驗，從多面向展現企圖心與對於科目的喜愛。
- ✓ 從個人學習與活動經歷的省思，補述對於專業科目的熱情與反思。
- ✓ 有標題與重點，方便閱讀。

## \*範例二：資處科 就讀動機

對於我所熱愛的事物會強烈去追求，因此在高中三年我不斷的嘗試去學習，然而也奠定我在行銷方面及電腦軟體應用的技能。參加技藝競賽完之後，也讓我在商業企劃這門領域上，更深入去磨練學習。

貴系在科技應用、專業實務化、企業實習合作的深耕經營，能培養學生技術與人文並重的能力，和我對未來的規劃非常契合。因此我想要更進階地去探索學習，吸收貴系所教導的技能，並結合相關專業知識，讓自己能成為行銷與流通管理的專業人才，期盼將來有榮幸成為貴系的學生。

### 值得我們學習：

- ✓ 了解該系課程架構，說明申請意圖與動機。
- ✓ 結合個人參與技藝競賽經驗，佐證對於該科系的喜愛。

## \* 範例三：外文系 就讀動機

我會申請外文系，主要是受到現今全球化的趨勢刺激。台灣加入WTO後，不只貨暢其流，人才也是另一個競爭的市場。地理老師曾經建議我們看一本書叫「新遊牧民族」，給我很大的提醒，所以希望能藉由英文及第二外語來拓展視野，並廣泛的涉獵政治、經濟、企管、文化、社會、歷史等各層面的知識，培養更多的專長。另外，之所以會選擇成功大學，除了是國內名校外，主要是因為它是一所綜合大學。這對於我未來第二專長的選擇提供了極佳的陶冶環境，並同時能夠多方涉獵。

此外，也是因為有不少認識的長輩都是成大校友（如老師、教會教友等），他們在許多處世和工作上的認真，讓我印象深刻，並以他們為榜樣。

### 值得我們學習：

- ✓ 能夠說明該校特色。
- ✓ 說明該校對自己的獨特性以及關聯。

## 四、多元表現綜整心得

「多元表現綜整心得」到底是甚麼呢？簡單來說，就是同學需要針對高中職三年期間所參與的各項課外活動、自主學習等多元表現，寫一篇整合型心得，來呈現你具備了與目標申請校系有關聯的特質與能力。

同學可以配合勾選給大學校系審查的多元表現項目來撰寫，為這些多元表現去蕪存菁，做一個關鍵性的歸納與總結，藉此展現自己在課業學習之外的能力成長，也能反思不足與改善，讓大學校系在審查時，除了了解同學的個人特質與能力，也能看出你與校系的「關聯性」。

### （一）多元表現綜整心得面面觀

在教大家如何撰寫多元表現綜整心得之前，一定要來認識這個項目的相關規定，有限制的格式？要做幾份？不同學校可以用同一份就好嗎？就讓我們將這些問題一一破解！

#### 1. 製作時間及件數

既然是「多元表現綜整心得」，顧名思義就是三年來課外所有表現的統整心得，所以只需要在高三下學期，考完統測學測後，準備申請甄選大學時開始撰寫。但在此建議各位同學，如果在校系分則公告後，發現目標校系需繳交多元表現綜整心得，就算還沒考完學測統測，也可以開始在腦中構思架構與內容，有什麼好點子隨時記在手機裡，在著手開始準備時會更上手喔！

一個校系組至多只會採計一件，因此請同學針對校系專業與要求，分開撰寫，以過去相關的多元表現為基礎，統整相關的內容。

## 2. 格式與大小規定

針對普通大學及科技大學的要求不同，開始準備前，同學請一定要釐清自己選擇的升學管道及對應的要求，才不會白忙一場喔！

大學類型	檔案格式	大小限制	格式要求
普通大學	僅接受 PDF 檔， 且不能上傳影音檔	上限5MB	字數最多 800 字，圖片最多 3 張
科技大學		上限4MB	無規定，可視校系是否另外規定

## 3. 參採升學管道及上傳系統

目前有四個升學管道皆需要上傳「多元表現綜整心得」，包含高中生的「申請入學」、「四技申請入學」，高職生的「甄選入學」、「技優甄審入學」。再次提醒大家，每個校系至多參採 1 件，且並非所有校系都要看「多元表現綜整心得」，請大家一定要詳查各個簡章的校系分則喔！

各位同學在大學申請入學、四技申請入學、四技甄選入學符合比序，成功進到第二階段後，或者在技優甄審入學符合資格審查後，如果校系需參採「多元表現綜整心得」，便可以在各個官方報名系統中，找到上傳的欄位。

「正是那些與眾不同的特質，  
造就了獨一無二的我。」

《小熊維尼》



## (二) 要如何寫多元表現綜整心得

### 1. 確認簡章校系分則內容

無論你是選擇哪一個升學管道，都先查詢目標校系在簡章中的校系分則內容，確認該校系是否需繳交多元表現綜整心得。如果你參加大學申請入學，則代碼為「N」；而在四技申請入學、甄選入學、技優甄審入學中，則是以代碼「D-1」表示。

### 2. 列出目標校系重視的能力與人格特質

請你整理目標校系所重視的學生能力與特質，作為挑選你所要勾選的多元表現的依據，以及撰寫多元表現綜整心得的主軸。除了可以透過你本來對校系的認識進行整理之外，你也可以透過以下的方法，增加你對目標校系重視的學生能力與特質的認識：

(1) 無論申請普通大學或者科技大學，都能先到學校招生網頁上，查詢該年度的備審資料指引。部分校系會更詳細說明審查的向度，或者期望看到學生呈現的特質與能力，這些資訊都可以作為製作時的參考。

(2) 直接上校系的官方網站，瀏覽網站內對校系、課程等介紹，可以直接與間接地看出校系重視的學生能力與特質。每個校系幾乎都設有這樣的介紹與資訊，一定要記得去挖寶喔！

(3) 上 ColleGo!直接查詢校系介紹的「多元能力」與「人格特質」，ColleGo!中也有詳細的能力與特質的定義，幫助你理解。如果你是升科技大學的同學，可以查詢普通大學對應的校系作為參考。

(4) 網路上對校系專業的介紹，或詢問相關從業人員。

以下將舉**國立臺中科技大學美容系**作為範例。範例中，由於臺中科大為科技大學，不在 ColleGo!的資料庫裡，所以表格中，「多元能力」是在系所網站的「系所介紹」中找到的；而「人格特質」則是在 ColleGo!中「中國文化大學生活應用學系」所羅列的人格特質做為參考。

目標校系	多元能力	人格特質
國立臺中科技大學 美容系	自我學習與管理、溝通與問題解決、經營行銷與避險能力、智慧科技與應用、團隊合作、創意思考與整合。	情緒性、合作性、變通性、樂群性、堅毅性、探究性、親和性。

切記！並不是所有的能力與特質都要呈現在多元表現綜整心得中，有些能力與特質可能在課程學習成果佐證會更有說服力。建議同學在查完資料後，可以分配一下「學習歷程反思」及「多元表現綜整心得」分別所想要呈現的重點。

### (三) 選擇對應的多元表現

將剛剛整理出來的校系所重視的能力與特質列出，並且對應校系分則公告參採的多元表現項目，將你的多元表現對應你所能展現的特質與能力中，並請盡量選擇勾選給大學的多元表現作為素材，更能增加說服力喔！

以下一樣舉**國立臺中科技大學美容系**為例。在 113 學年度甄選入學該系的校系分則中，多元表現分別參採 C-1 彈性學習時間學習成果 ( 包含自主學習或選手培訓或學校特色活動 )、C-4 服務學習經驗、C-5 競賽表現、C-6 非修課紀錄之成果作品 ( 如職場學習成果 )、C-7 檢定證照、C-8 特殊優良表現證明。

多元能力	佐證資料	人格特質	佐證資料
自我學習與管理	技藝競賽選手培訓	合作性、變通性	運動會競賽
溝通與問題解決	校外彩妝團隊競賽	情緒性、堅毅性、 探究性	乙檢、丙檢、 打工經驗
創意思考與整合	班際創意表演	樂群性、親和性	志工服務

切記！多元學習表現綜整心得重質不重量，你不需要像範例一樣，所有整理的能力特質與佐證資料都拿來用，挑幾個你所認為最能代表你、凸顯你該項特質能力的多元表現進行撰寫即可。

另外，也提醒參加「申請入學」的同學，由於普通大學對自主學習能力的重視，強烈建議將你的自主學習也納入多元表現綜整心得中喔！

#### （四）寫出一個段落

接著下來就是重頭戲了！要將表格中每個你所整理出來的能力特質與對應的佐證資料，發展並組合成一個段落。這個步驟其實很簡單，就是將你在該項佐證資料中，最能呈現出你的能力與特質的經驗，搭配清楚扼要的描述，並且加上你的心得或反思。

「人生，並不是只在意走得多快或是爬得多高。

要懂得靈活的彈跳。」

《小熊維尼》



以「**創意思考與整合**」為例：

高一時的校慶，我擔任班上班際創意表演的統籌，負責帶同學討論表演內容。當時有些同學想要跳抖音的歌，有些想跳日本動漫的歌，投票後仍無法有共識。我靈機一動，提議讓雙方各跳一段舞後，再配合混音，大家一起跳一大段群舞，展現「我們雖然不一樣，但我們仍然很團結」的精神。因為是新的嘗試，原本很擔心風格不搭，沒想到大家越練越享受，甚至一起研究如何將兩種風格混音，表演也收到許多老師的稱讚。讓我發現創意除了讓事情變得有趣，也能夠用來解決問題，這也使我在往後實作課中，更大膽嘗試融合不同元素進行創作。

如果有兩三項佐證資料，都能呈現某項能力與特質，也可以將他們寫在同一段裡面，以下將舉「**情緒性、堅毅性、探究性**」為例：

高二時，為了考取美髮丙級，一直自己埋頭練習，害怕別人的評價，也不敢問老師問題。兩個月後，還是無法在時間內完成，感到很氣餒、想放棄。鼓起勇氣找老師聊聊，我才發現原來自己過度執著於「完美」，太過在意細節而重複修改，浪費時間，也忘了放鬆自己，就算回家也在想檢定的事情，常常壓力很大。

我開始為每個步驟設立目標，達到之後就先做下個步驟，如果想要更完美，會額外找時間重複練習，在調整後不僅情緒穩定了，也找回練習的動力。我讓我學到不是所有事情都一頭熱的投入，而是要適時地調整自己、取得生活平衡，找到最適合的方式學習。

同樣地，如果你想要用兩三件多元表現，描述你具有某一項特質或能力，也是可以的喔！所以說，並沒有一定「一項特質、能力、學習與發現只能對應一項經驗」的規定，同學可以思考你想要呈現甚麼樣的內容給教授。

## （五）完成一份「多元表現綜整心得」檔案

接著，僅需要在開頭加上簡短的摘要、多元表現簡歷，配上前面寫好的內文段落，以及最後的結尾，稍加排版，便可以完成你的多元表現綜整心得。

**1.摘要：**撰寫一個簡單的開頭，內容不需要過多，約一百字左右即可，主要在告訴教授們，此份多元表現綜整心得你想要呈現的「能力」，以及對應的「具體行為」。你可以條列式的進行說明，也可以撰寫成一小段文字，也有同學會額外加上目錄，讓教授可以快速查閱。舉例來說：

（1）創意思考與整合能力 - 能提出有創意的點子，讓負責的活動與作品更有趣。

(2) 能覺察與調節情緒、有恆心、積極學習新事物 - 找到適合自己的方式學習，並調節壓力。

(3) 領導與團隊合作能力、溝通表達能力、體會並同理他人 - 營造有向心力的團隊並完成團隊目標。

**2.簡歷：**將你勾選的多元表現做出一份簡歷，這部分主要是方便教授快速瀏覽你有的多元表現。建議用表格形式呈現。如果是參加「申請入學」的同學，因為版面與字數的限制，不建議製作簡歷。

**3.結尾：**撰寫一個簡潔有力的結尾，內容一樣不須過多，約一百字左右即可，主要將整份多元表現綜整心得強調的「能力」與目標校系做連結。請注意，這部分不該再提你的學習與發現，重點應該著重在你與校系的「關聯」。

#### \* 範例：國立臺中科技大學 美容系

國立臺中科技大學美容系是我關注許久的科系，貴系強調學生具備創意與行動力、團隊領導溝通能力，以及懂得自我照顧的特質，與高中時所認識的自己相契合。期許自己未來四年，能透過校內外課程的學習，與實務經驗的累積，持續提升自己的各項能力、善用特質，朝著設計師的目標邁進。

三年高中生活，我發現我是一個具備創意與行動力、團隊領導溝通能力，以及懂得彈性調整學習方法、能自我照顧的人，這與國立臺中科技大學美容系期望的學生特質相符合。期望在未來四年，能在學習中融合自己能力與特質，成為邁向設計師的養分。

**4.封面：**將封面放到最後介紹，是因為無論你是參加前述任何一個升學管道，多元表現綜整心得的「封面」都是不需要製作的。除非你的目標校系是跟設計、藝術、圖文傳播等相關科系，想要展現你的美感與設計能力，就可以考慮製作。教授們一次要閱讀幾百份資料，所以讓他點開文件就能直接閱讀，反而是個貼心表現喔！

## (六) 範例

### \* 範例一：幼兒保育科 多元表現綜整心得

#### 一、透過理解，增進人與人的連結－馬術社

高一參加馬術社時，剛開始教練口頭講解基本知識和安全觀念，聽起來簡單，實際自己上馬和操控馬匹，才發現馬完全不理會我的指令和動作，這讓我覺得很挫折。後來，教練跟我說了一個道理：馬和人一樣都有自己的個性和脾氣，必須要去理解牠，牠也才能理解你，你們之間才能用適合方式相處。我調整步調，提醒自己不要心急，後來的確與馬匹建立起不錯的默契。

這個道理也讓我運用在日後幼兒園的實習。有一位小朋友總會在我主動協助他的時候，無緣無故打我的手，在經過觀察、熟悉彼此後，我才發先原來他想要獨立完成任務。因此我將我的用意明白的告訴他，並提醒他需要協助時，可以主動告訴我。經過這件事，提醒我人與人的理解是需要時間互動，從中透過不同方式更了解彼此，才能找到最適合彼此的相處模式、建立關係。

#### 二、接納自我限制，適時求助－技藝競賽

因為自己對手作的熱情，到了高二，讓我想爭取技藝競賽選手資格。雖然好幾次對自己沒信心而退縮，但想到過去常常因為猶豫不決，而錯失機會，決定要奮力一搏。我開始透過網路上的教學影片，並從日常生活中，蒐集可以製作成教具的點子和想法，也向上一屆有經驗的學姐請教自己不了解的地方，後來成功被選為選手。

然而在選手培訓過程中，有好幾次因為教具的成品沒有達到自己的理想狀態，而覺得很沮喪；加上家人認為培訓時間過長，也常常和家人起衝突，開始發現自己到了極限，無法更進步。為了解決這兩件事，狀態不好時，強迫自己休息、練習放鬆，且會去找老師討論如何改進、分享心情；也透過與老師的討論，練習與家人溝通。這次的經驗，讓我學到接納自己的極限並不是壞事，學會求助反而是幫自己一把，能走得更遠。

#### 三、為自己建立自信心－校內鋼琴檢定

小時候接觸過鋼琴和小提琴，讓我具備基礎音感，所以學習童謠曲對我而言並非難事。但每次檢定前，老師會要求大家各自在全班面前彈指定曲，對此我感到很緊張，因此在第一次鋼琴檢定時，直接哭了出來。

在那次經驗後，我反省自己並非不懂得如何彈奏，而是害怕在大家面前犯錯。所以我嘗試在老師及少數同學面前練習，並且尋求大家對怯場的應對經驗。後來，我開始敢在音樂老師開放大家自由使用教室前的鋼琴時，在全班面前主動練習。終於讓我順利通過第二次的檢定（第11級檢定）。

#### 四、總結

高職三年的期間，透過馬術，讓我了解無論在團隊合作或與幼兒相處時，相互理解、不心急的重要；也因為全國技藝競賽，讓我懂得接納限制並學會求助；而檢定的經驗，讓我發現自己是個能理性思考、懂得自我肯定與自我照顧的人。期許自己能帶著這些能力與特質，透過○○科技大學幼兒保育學系的學習，朝向幼教老師的路邁進。

\* 範例二：美髮技術科 多元表現綜整心得

一、多元表現簡歷

姓名	〇〇〇		
畢業學校	頭城家商(美髮技術科)		
興趣	彈吉他		
檢定證照	女子美髮丙級		
競賽表現	2020 亞洲盃時尚造型創意競賽標準冷燙三色組—亞軍		
	第 51 屆全國技能競賽北區分區-青年組美髮職種—佳作		
	110 學年度全國高級中等中等學校 家事類 學生家事技藝競賽美髮職種—優勝 27 名		
研習活動	研習日期	研習名稱	時數
	109/06/27	崇德青年志工 招募茶會活動	3 小時
	110/09/18   110/09/19	萬能科技大學 2021 家事技藝競賽美髮研習營	12 小時
	110/10/01   110/10/02	臺北城市科技大學化妝品應用與管理系 編髮創意實作課程	16 小時
	110/10/23	華夏科技大學 美顏美髮技藝競賽研習-美髮組	8 小時
	110/10/07   110/10/29	名留集團 商業剪燙及包頭美學實務運用課程研習	36 小時
幹部經歷	高一	環保股長	
	高二	環保股長	
	高三	環保股長	

## 二、尊重不同意見，凝聚班級共識—環保股長

剛開始擔任環保股長時，同學常常不理會我的要求，不按時完成打掃工作。後來我透過班會時間，徵詢同學意見，發現工作分配不均，才導致同學打掃動力減弱，因此我平均地分配工作，我將打掃區域的大小劃分好，以抽籤的方式給同學分配工作，同學比較願意完成。後來遇到打掃的問題，都會利用班會討論，因為我認為先讓同學有機會發表想法，才能找到最適合大家的解決方式。也因為與同學建立的默契，當老師交辦特殊打掃任務時，同學們更願意信服我的指示，讓我連任三年的環保股長。

## 三、拓展視野，積極創造學習機會—校外研習

參加校外研習，不僅可以從課外學習專業能力，也讓我有機會與校外同學交流。研習學的專業能力，能融合我原本的技術，激發創意，像是三股編不只是平均分配髮束，還能夠把頭髮抽絲，讓我在製作髮型時有更多的想法、可能性。我也在研習中，透過觀察與詢問校外同學的做法，嘗試使用適量定型液、亮油及吹風機解決造型毛躁的問題。

幾次的研習，我發現大家的速度都很快，我卻跟不上老師的進度。但因為研習讓我在各方面都有成長，有動力且願意花放學時間額外練習、提升速度，規定自己要在一個小時內，做出指定的髮型。我很慶幸能有這樣的學習機會，在未來也會持續參加相關的課程與研習增加自己的能力。

## 四、發現不足，持續調整，再次嘗試—技藝競賽

家事類技藝競賽是我比過的第一個全國賽，也讓我從中發現自己的不足。競賽中，我發現他們的技術能快速剪出線條感，及透過適量的髮量營造整體造型；另外，也有人運用上捲燙髮技巧，呈現不同的捲度及線條感，這都是我未曾想過的。雖然事後取得美髮職種 27 名，但返校後，我還是持續嘗試將我看到的技術融入原先的練習，達到我對自己期待的標準。

## 五、努力成為一個「會說話」的人—職場的磨練

九年級的暑假，我開始去美髮店打工，在升上高一後，我持續利用六日去打工，平均一個月上八天，一個月總共 80 小時。過程中，我學到了許多美髮知識，像是如何洗頭、上藥水、染髮，也有學到課外的技術。除了知識的學習之外，也讓我發現不知道怎麼自在地跟客人聊天，一開始只是很尷尬的直接詢問客人的興趣與需求，結果話題很快就結束。我後來詢問前輩們，發現應該要跟閒聊一樣，從話題中了解客人的喜好。雖然我還沒有很擅長聊天，但我開始在生活中練習與人聊天，磨練我的技術。

在高中三年裡，參加了許多比賽、志工及研習活動，也獲得了三張專業證照，從各種活動學習到了很多。在競賽活動中突破了自己，學習到不同領域的知識，累積經驗，在競賽中看到其他學校的作品，從中學習到其中的優點，並檢討且增進自己不足的地方。

在志工及參加科會的過程中，在校園這個小型社會中，學會如何與人溝通，培養彼此的默契，發現各自的優點分配工作，透過團隊合作達到最好的工作效率，和組員們一起完成任務。



▲家事技藝競賽志工合照



▲科學會大合照

參加了許多不同的研習活動及校外參訪，在校內廚藝研習中學到了更多課堂上沒有教到的東西，在餐飲療癒師研習中認識到更多不同的香料，在英語體驗營中讓我更增進了英文的口說能力，認識到不同國家的飲食，不僅在活動中享受其樂趣，也從中學習到要如何設計活動，編排活動流程。



▲谷泉咖啡園參訪



▲健康蔬食研習

在畢業前我獲得了三張專業證照，在中餐丙級中學習到基本刀工、食材處理方法及烹調流程。在烘焙麵包丙級中，學到了基本的麵包製作流程，該如何控制發酵及烘烤時間。在飲調丙級中學習到了許多常見飲品的作法，也學到如何使用不同的咖啡煮具，操作義式咖啡機的方法…等。在準備過程中除了學到各方面的基本作業流程之外，也讓我了解到在做事之前要先構思大致流程，不要一股腦地亂做，按照流程行事，讓工作效率加倍，也讓自己的組織能力越來越好!

因為碰到新冠疫情的關係，我們這屆許多活動都被取消，但我還是盡力爭取可參加的活動，希望可以從中學習到更多以往沒有學到的東西，也很幸運能夠在這種時期克服種種困難，完成各項比賽以及活動，也從中獲得許多收穫，增進自己各方面的能力。



▲證照練習側拍▼



在逆境中成長，成就不一樣的自我!



## 五、未來學習計畫與生涯規劃

相較於高中學習歷程反思、多元表現綜整心得，未來學習計畫與生涯規劃較為容易撰寫。「未來學習計畫」指的是在進入大學前、大學在學期間，你會如何規畫你的學習；而「生涯規劃」，則是你如何規劃未來畢業後的生活。簡單來說，你得將就讀動機化為實際行動，讓教授知道我要如何學習我想學的專業？我會如何過我的大學生活？我會如何運用我在大學提升的能力，安排我畢業後的生活？

接下來，就讓我們一步步教大家如何撰寫「未來學習計畫與生涯規劃」吧！

### （一）確認簡章校系分別內容

無論你是高中生選擇「申請入學」、「四技申請入學」，或者高職生選擇「甄選入學」、「技優甄審」，都請你先查詢目標校系在簡章中的校系分別內容，確認該校系是否需繳交「未來學習計畫與生涯規劃」。如果你參加大學申請入學，則代碼為「P」；而在四技申請入學、甄選入學、技優甄審入學中，則是包含在「D-2 學習歷程自述」中。

### （二）蒐集與整理素材

我們接下來要來整理放在「未來學習計畫與生涯規畫」中的素材。同學可以從課程學習、專業提升、課外活動、自我管理、生涯規劃等面向思考。

- 1. 課程學習：**指的是你的修課計畫，請同學至該校系首頁，找到校系的課程規劃或資訊，其中可以從課程地圖或者課程規畫表看起，了解課程是否有你所想鑽研學習的領域？是否會分組別？是否有特色課程、實習？這部分會需要佔內容一定比例。
- 2. 專業提升：**除了必修選修課程之外，是否有其他能提升專業領域能力的目標？例如證照的準備與取得、參加國內外競賽、獲得業界 OOO 認證資格。此外，也可以是

其他方面的專業成長，例如：考取多益、日檢、Office 認證等。這部分需要盡量對應到對專業能力學習的檢驗，或是能呼應未來生涯規劃。

3. **課外活動**：如同高中一樣，大學也能夠有許多校外活動，包含校內外社團、系學會、學生會、打工、志願服務等。除了專業學習之外，教授也會想了解你如何安排你的課餘時間，以及這樣的安排是否能平衡你的學習與生活，這部份能提到一點即可。
4. **自我管理**：除了專業、課外活動，也可以告訴教授你是一個懂得自我照顧的人。最常見的內容是「內外在健康」，像是如何維持運動習慣？做什麼運動？頻率為何？又或者是當遇到壓力的時候，除了好好面對挑戰外，你會如何調節自己的情緒？如何在有壓力的時候，還是能維持穩定的身心狀態？
5. **生涯規劃**：生涯規劃則是針對你所學專業，對你未來畢業後職涯與生活上的期望。如內容提及就業，建議盡可能的具體化，可提及期望就業的公司輪廓、期望職缺、工作模式以及生活模式。你也可以思考是否有產業相關證照，必須在取得學士學位後才能考取。也有人會撰寫未來進修計畫，例如研究所、出國進修等。這些都能撰寫在生涯規劃的部分。

### （三）製作「未來學習計畫與生涯規劃」

你的「未來學習計畫與生涯規劃」，此部分約 1 面即可，並且依照「入學前」到「畢業後」的時間軸線，簡潔扼要且具體地將你在步驟二的素材列點呈現，建議可以分為「課內專業學習」以及「課外生活」兩部分撰寫。再次強調，具體、清楚描述，不要使用籠統的詞彙，才能讓教授看出你對未來的生活仔細思考與規劃。

## (四) 讀書計畫撰寫注意事項

### 1. 記得為每個學習階段下標

「讀書計畫」的終極目標是「我想要成為怎樣的人」，要成為這樣的人，就必須要有時間的邏輯，而這段時間，必須涵蓋大學入學前、大學，甚至包括大學畢業後的研究所深造、企業實習、就業規劃。不要很籠統的劃分為「近、中、遠程目標」，有小標統整，教授閱讀起來，變得清晰多了。

- 近程目標 ( 高三下到大學開學 ) —— 增強核心能力
- 中程目標 ( 大學期間 ) —— 跨學程及業界試探
- 遠程目標 ( 大學畢業 5 年內 ) —— 國外進修及證照考取

### 2. 倒著寫，厲害 10 倍！

時間軸的讀書計畫，你應該已經會寫了，但你知道嗎？只要反過來寫，你的讀書計畫就會提升 10 倍的可信度與差異化。前面的寫法都只是各自獨立，其實並沒有串連。真正一份完整的讀書計畫，需要將這三個時間計畫串連起來，並且讓它整個有意義化。

**先寫遠程：**思考你未來想從事什麼樣的職業，以一個形容詞加上職稱，句型就是：「X X X 的職業」。例如：我想成為「幫助網路成癮孩子的英文老師」，接著你就可以描述為何你要成為這樣的老師？好好花篇幅描述這個動機跟原因非常重要，接著如果有具體的方法也可以寫在這邊。

**中程計畫：**就是為了成為「幫助網路成癮的英文老師」，所以我選擇就讀該校外文系，而該校的課程、師資、設備等等，可以如何提升我的英文能力。因為要成為英文老師，所以我得修習教育學程，那取得教育學程的資格與方法也在這裡寫出來。因為我特別想用英文幫助網路成癮孩子，所以我想加修心理輔導相關課程或雙主修相關內容等

等。接著參與服務性社團或辦理戒除網路成癮工作坊，你的其他打工或課外活動也可以圍繞在「幫助網路成癮孩子的英文老師」為主軸設計。

**近程計畫：**就可以為了成為「減低學生網路成癮情況的英文老師」而趁這段空檔的實際預備行動。例如，我想體驗網路成癮會是什麼狀態，所以我決定要測試自己要多久會網路成癮？網路成癮會出現什麼症狀？我這段時間紀錄自己要用多久的手機才會達到網路成癮的狀態，並且找出自己網路成癮的原因是打電動還是社交網站，還是其他原因，甚至去比較不同年齡層、性別，會不會有不同的網路成癮反應。最後想試試看是否能夠透過英文學習轉移網路成癮的注意力。講到這邊，你有沒有覺得你的短程計畫，可以好好打電動了！關鍵是串連未來目標，將現在的行為有意義化。

參考資料：47 雲端輔導室

## (五) 範例

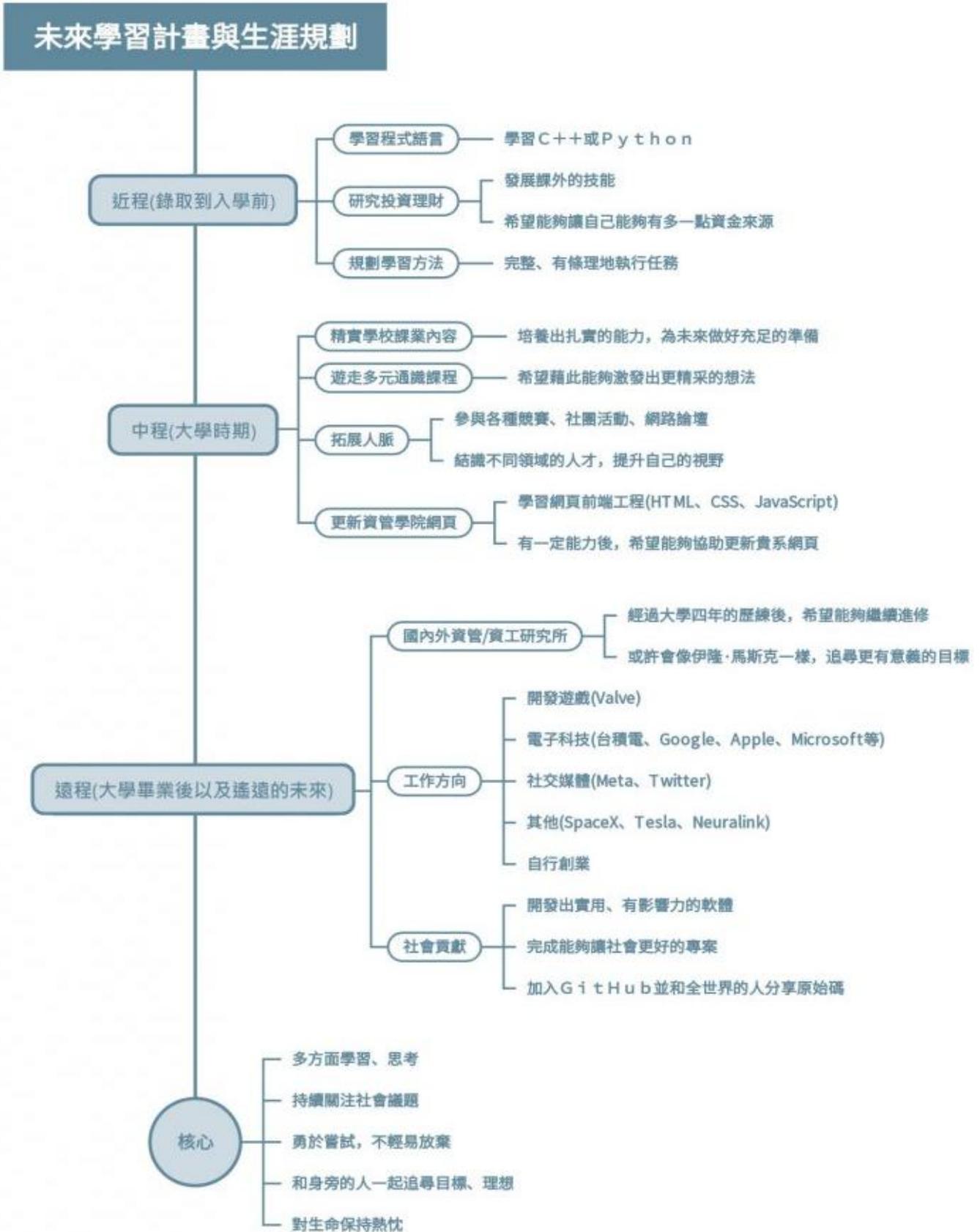
\* 範例一：年級式 ( 可以用 word 的 smart art、表格來撰寫，會更清楚明瞭！ )

時程	計畫內容
入學前	<ol style="list-style-type: none"><li>1.透過閱讀英語學習雜誌以及英文單字 app 背多益單字，提升英語能力。</li><li>2.透過網路資源，加深 Office、Notion 等文書及自我管理能力。</li><li>3.參加○○大學線上開放課程 / ○○大學暑期先修課程 / Hahow 線上平台的人工智慧課程，透過先修銜接未來專業學習內容。</li><li>4.每天固定慢跑 1 小時及每週一至兩天下午打籃球。</li></ol>

<p>大一至大二</p>	<p><b>課內專業學習</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.完成必修課程，打好專業知識基礎，並探索感興趣的領域，規劃未來選修課程。</li> <li>3.透過對人工智慧的認識，規劃未來專題走向。</li> <li>4.依據自身對專業領域認識與興趣，規劃校內雙主修、輔系、各類學程。</li> </ol> <p><b>課外生活</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.參加台灣軟體工程研討會等，了解專業領域現況及充實知識。</li> <li>2.參加管樂社社團培養團體合作與溝通的能力、調適身心。</li> <li>3.爭取擔任教室的研究助理，並且透過此工讀經驗，增進對數據分析的理解，並支應大學生活費。</li> <li>4.每週固定至健身房運動 4 天，累積體力、舒緩壓力。</li> </ol>
<p>大三至畢業</p>	<p><b>課內專業學習</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.選修資料庫系統概論、機器學習、人工智慧概論課程，深入學習人工智慧領域。</li> <li>2.參加 ASC 世界大學生超級計算機競賽。</li> <li>3.完成雙主修、輔系、各類學程規定課程，將所學融入原專業的實務運用。</li> </ol> <p><b>課外生活</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.參與資訊相關校內外競賽，累積實戰經驗。</li> <li>2.準備托福考試。</li> <li>3.運用寒暑假，申請至聯發科實習，了解實務現場運作。</li> <li>4.參加校內外線上實體就業博覽會，了解業界概況及求職相關資訊，開始撰寫履歷及面試練習，為就業做準備。</li> <li>5.每週固定至健身房運動 4 天，累積體力、舒緩壓力。</li> </ol>

畢業後	1.成為人工智慧開發的資訊工程師。
生涯規劃	2.累積實務工作經驗後，考取國外資訊工程研究所。

\* 範例二：smart art表格整理



\* 範例三：甘特圖規劃

大學讀書計畫甘特圖

規劃主題	大一	大二	大三	大四	備註
管理基礎課程及通識教育	■	■			管理學、微積分、會計學、統計學、計算機概論、國文、英文、法學緒論、人文與藝術
國際企業管理專業課程修習	■	■	■	■	國際企業管理、人力資源管理、行銷管理、財務管理、國際金融、國際貿易理論、……
應外輔系課程		■	■		商用英文、英美文學及其他相關課程……
統計分析工具之研習		■	■	■	應用統計 (EXCEL、SPSS、SAS…)、多變量分析……
通過英文能力之鑑定	■	■	■		參加托福考試或學校舉行之英語能力測驗
電腦能力加強		■	■	■	網頁製作、多媒體製作、資料庫管理
社團參與	■	■	■		參加原住民社區服務性社團及接待服務性社團
投稿報章雜誌—以國際企業管理相關議題之探討		■	■		以短文或評論方式探討企業經營課題投稿於各大報或雜誌
蒐集畢業專題撰寫			■		文獻之蒐集、分析、歸納彙整、
投稿專業期刊與研討會—以經營管理相關議題之研究			■	■	將個案或專題研究成果發表於專業期刊或研討會
研究所升學準備			■	■	補習專業科目、研究所推甄與考試

以下簡要整合書審項目的寫作材料、時間範疇、寫作步驟/要點，讓同學們進一步掌握書審項目的不同側重點：

項目	寫作材料	寫作步驟/要點	常見字數
多元表現 綜整心得	多元表現 勾選項目	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以階層圖概念，排列多表現項目；並歸納對應學系的個人特質與能力。</li> <li>2. 整理勾選項目的動機/投入程度/歷程/心得/助益/收穫/反思。</li> <li>3. 確定段落、設定段落標題或分項條列呈現；佐證資料排版於文末。</li> </ol>	800
學習歷程 反思	修課紀錄+ 課程學習 成果+ 目標校系	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 確定目標校系、整合志向確立的過程。</li> <li>2. 設定適切的段落標題，點出引發興趣的課程/科目/單元/成果；連結申請學系所需能力、先備知識，加上學習、探索、反思脈絡陳述。</li> </ol>	500/ 800/ 1000
就讀動機	興趣志向 人事物啟迪 校系資源	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 依據自身狀況，統整 3 個原因；並設定精準、簡潔的段落標題，要有具體事證(人、事、物的啟發/影響)。</li> <li>2. 對應申請校系教育目標/訓練、校系資源的吸引。</li> </ol>	500/ 800/ 1000
未來學習 計畫與 生涯規劃	能力提升 專業深化 校系資源 未來展望	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 近程/中程/遠程的階段設定，能力/專業/交換/實習/畢業的規劃。</li> <li>2. 短語敘述/重點條列、個人企劃/設定目標清楚/明確。</li> <li>3. 呼應申請校系的專業與資源</li> </ol>	500/ 800/ 1000

參考資料：申請入學贏在書審與面試



# 貳

## 面試百寶箱

- 一、面試的事前準備
- 二、面試形式與進行方式
- 三、面試服裝與儀態
- 四、面試題型



# 一、面試的事前準備

## (一) 時間的有限性

基本上，面試的時間只有短短的十到十五分鐘，但通常來說，你能不能錄取，大概在面試開始的三到五分鐘之內就已經決定了。因為面試委員需要面對很多同學，負擔比我們想像中的大很多，而且一個人在面試時的準備度、備審資料、學習歷程檔案充實與否，回答的內容是否有條理、有內涵，很少因為面試時間的拉長而有所改變，所以，雖然面試的範圍很多很廣，但至少我們能夠把握住的，就要積極地去準備。

## (二) 面試的目的

第二階段指定項目甄試即是讓大學教授有機會挑選出適合該系所培育之學生，這些經由篩選錄取的學生，其特質、理想、興趣通常較為相近。

其中「面試」是你與教授能直接相處的機會。教授透過面對面來了解你是個什麼樣的人(人格特質、價值觀等)、臨場表現與口語能力(思考與表達、臨場應變)以及對系所或專業領域的認識(報考動機、系所認識、專業知識、潛力才能)。



## (三) 面試前的準備

1.熟悉備審資料	面試時很有可能會由學習歷程檔案中，尋找相關問題，故一定要很熟悉自己的學習歷程檔案，並充分自我了解。
2.熟讀面試通知	清楚瞭解該校系的評選重點、面試應答的提醒。
3.認識該科系	建議可上網到該大學之系所網站查詢該系的特色、課程與資源，或至學校輔導室詢問該校系相關資訊。

4.詢問學長姊經驗	詢問曾甄試過該科系的學長姊：面試進行方式，問題有哪些。
5.注意熱門時事	留意面試前半年到一年左右與科系相關的熱門時事。
6 模擬面試提問	模擬考古題，並練習掌握時間、架構脈絡、聲音語調。

#### (四) 面試的應答技巧

##### 1. 內容組織有邏輯，多舉實例

- (1)回答問題不要過度簡短或冗長，若只回答「是」、「不是」等表達都太過簡短。一般而言，每題的回答控制在 1~2 分鐘，答題前可在腦中組織整理後再回答。
- (2)可練習將回答分點論述，如：第一點、第二點；或是善用連接詞，如：首先、次要、最後...使你的回答聽起來較有架構也能讓評審找到重點。
- (3)陳述相關經歷時，可舉實例增加說服力，加深面試委員印象。

##### 2. 音調及語速

注意答題時的音調、音量及語速，不宜過快或過緩慢的回應，善用抑揚頓挫以吸引評審們的注意。但不要刻意使用平常不習慣的詞語或說話方式，反而容易出錯。

##### 3. 回答方式

誠實為上，不要不懂裝懂；展現自身優點時，避免誇張吹捧自己，真誠、實在的回答即可，以免委員產生負面印象。若聽不懂委員的問題，可以請委員再問一次，或是委婉表達自己理解到的題意後，再與委員確認「請問您是這個意思嗎？」

若真的聽不懂或不會回應，可參考以下的回答方式「謝謝委員的提問，但對於這部分我還不是相當熟悉，回去以後會針對這個部分再多做些學習，希望以後能夠再跟老師討教。」但是，這樣的回應使用一次就好，不然很難展現個人優勢。

##### 4. 面試時應注意的禮節

- (1)敲門：進門口時記得先敲敲門，不管門口是否已經打開。
- (2)不插嘴：這應該是最基本的禮貌了。
- (3)不爭執：就算面試教授和你的意見不同，也請以委婉的態度接受或討論，當場和教授產生衝突是最不明智的選擇了。
- (4)道謝：離開試場時，請別忘記和面試教授及服務人員道謝。

## 二、面試形式與進行方式

各校系面試的形式不一，會由各校系面試委員決定。有些校系會事前公布於簡章或該系所網站上，有些則否。如果對申請系所面試的進行方式、能不能帶資料等有所疑問，可致電至該校系系所辦公室，禮貌地詢問對方。以下為常見的面試形式：

(一) 【1對1】面試官的自由度比較大，考生的壓力會比較大。

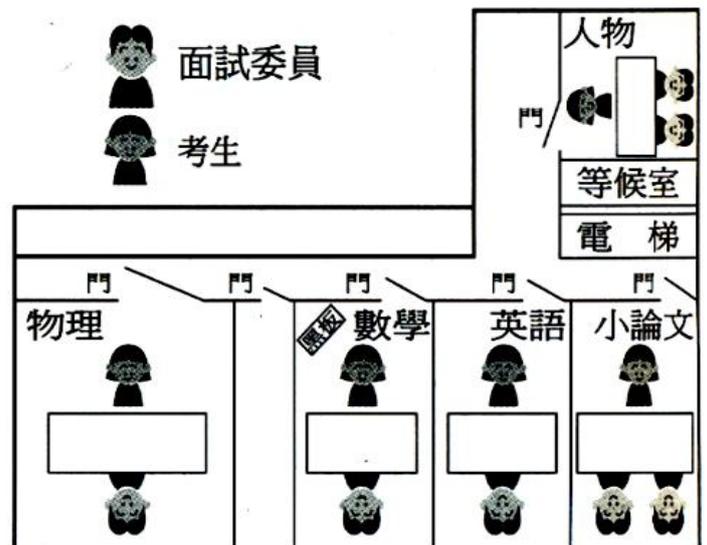
→考生對策：考生必須專注於當下，清楚而完整的回答考官的問題。



(二) 【1對1的跑關】通常有3~7關，人力物力花費比較大，因此學校都會設立成1對1的關卡，題目設定較規格化(規範型面試)且每關會有主題性。

→考生對策：考生則需先去了解歷年面試型態、試題，當天即可兵來將擋、水來土掩。

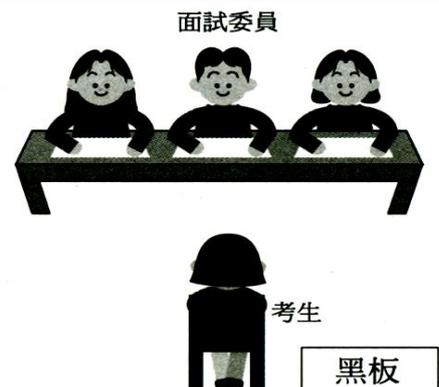
順序：小論文→英語→數學→物理



(三) 【多對一】面試委員角色扮演(黑臉VS白臉)

考驗臨場反應。

→考生對策：考生盡量平常心看待。



(四) 【多對多】通常會是三個面試官對多個考生，但情境會讓考生失去集中力、注意力。

→考生對策：除了自己回答完，也要兼顧其他人講的內容，盡可能表現出積極度(搶答)，若是真的搶不到第一個回答而淪於最後一個，切勿去攻擊前面同學回答的答案，中立的表達出自己的立場跟思維，此面試型態很重考生的現場反應能力，因此考生最好在事前就做好模擬，會幫助甚大。

(五) 【團體面試】理工學院常見，通常是認識校系，俗稱逛校園。

→考生對策：只要準時出席、不遲到不早退，踴躍且適度的回答教授提出的問題，就會拿下該有的分數，是最不用擔心的面試形式。

(六) 【PBL討論】是一種團體討論的面試形式，醫學系常用的面試形式，教授會抽一個題目給在場同學討論，與此同時教授並不參與討論整個討論過程，讓考生自由發揮，通常是7~10個同學一組。

→考生對策：切勿用英雄主義心態參與討論，而是要採取合作，交流意見討論觀點，互相激盪想法，真正在問題中展現觀察跟集思廣益歸納出小組總結。

「讓你跌落谷底的事情，  
往往也是讓你重新站起來的原因。」

《小飛象》



### 三、面試服裝及儀態

#### (一) 服裝：

- 1.建議不論男女都以襯衫(正裝)為主，男生可搭配長褲，女生則搭配裙裝。長褲以卡其褲或西裝褲為佳，至於牛仔褲則千萬不可出現！
- 2.裙子長度以坐姿可超過膝蓋為佳，洋裝也不失為一種好裝扮。

#### (二) 鞋子：

男生以素面皮鞋為主，女生則可選擇包鞋或跟鞋，鞋跟高度不易過高、過細；運動鞋或球鞋千萬別穿，請收起來！面試前可多穿幾次，避免當日磨腳。

#### (三) 髮型：

簡單、整齊為主，搞怪或花俏風格千萬別出現。中長頭髮的人最好綁馬尾或梳理整齊。目前多數人可接受染髮，但切勿染太奇異的顏色，以免影響觀感。



服裝穿著需要考量時間 ( T )、地點 ( P )、場合 ( O )，更重要的是「舒適度」，所以即使是面試場合，也要思考一下自己喜歡哪一種衣服的材質、鞋子，盡量在有限的範圍內選擇適合自己的舒適打扮，但也請注意舒適的打扮不等於隨性或者亂穿。



避免穿著牛仔褲，即使上半身穿著襯衫，亦容易顯得不夠穩重、隨便。

避免穿著過於休閒的 T-shirt、休閒外套，長髮最好綁馬尾或梳理整齊。

\* 面試服裝小提醒：

1. 面試服裝以整潔、樸素、合身為原則，勿穿太緊身、太透明或暴露的服裝。
2. 面試最重要還是自信與從容，不需硬穿高跟鞋或西裝導致自己渾身不自在，反造成反效果。
3. 若對面試穿著拿不定主意，可尋求長輩或學校老師的意見，對面試的準備會有更大幫助！

## (四) 儀態：

### 1. 儀容

臉部	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 保持面部清潔，事前記得刮鬍子，消除頹廢感。</li><li>2. 若嘴唇較乾者，可塗護唇膏，讓雙唇看起來更滋潤健康。</li><li>3. 注意有無眼屎、鼻毛外露、牙齒切勿有食物殘渣。</li><li>4. 不需刻意化妝，用最自然的方式，才能展現最好的一面。</li></ol>
頭髮	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 勿以一頭亂髮進行面試，會帶給人隨便的感覺。</li><li>2. 頭髮較容易毛躁且難以整理者，可使用一點慕斯、定型液，吹整妥當（但勿用味道太刺鼻的定型液）。</li><li>3. 髮型應以簡單、整齊為主。不論男女，都建議將瀏海梳上去，不僅可露出五官，也能顯現出活力與朝氣。</li><li>4. 中長髮者可以將頭髮綁起來，如紮馬尾、包頭等。</li><li>5. 染髮者不要染太奇異的髮色，以免過於突兀，影響觀感。</li></ol>

### 2. 姿態

表情	保持從容與自信、口齒清晰，面帶微笑。
坐姿	可身體稍微前傾，讓對方感覺很專注聆聽，屁股應只坐椅子的一半就好，少了背靠的支撐，自然地身體會向前傾，這樣可以讓自己看起來更有精神，記得抬頭挺胸，切忌彎腰駝背，坐姿時，雙手可放置在膝蓋處，女生則需注意雙腳盡量併攏。
眼神	眼神自然平視(不閃爍、不亂瞄)，展現自信與自然，若真的很緊張不敢與教授對到眼，可將視線投注在教授頭頂後方背景或眉心之間，降低對視之緊張感。
微笑	微笑是最好的語言。(但也不能只是笑而不答喔！)
其他	避免不雅動作或個人習慣性小動作，如：咬指甲、撥頭髮、聳肩、摸鼻子、抖腳的小動作，請盡量避免。可事先在家中運用鏡子或錄影模擬並觀察自己面試時的樣子。

## 四、常見面試題型

除了在面試技巧章節所提及的面試題目方向及題型之外，以下提供在面試時常見的各題型具體問題，請多找時間針對這些題目做沙盤推演，相信你在面試對談以及表達自我上一定會更上一層樓。這些基本、經常出現的考古題，千萬不要放棄喔！

### (一)基本題目

#### 【自我介紹】3分鐘/2分鐘/1分鐘/30秒(根據面試時間做長短調整)

##### 範例一：3分鐘自我介紹(830字左右)

各位教授好，我是 OOO，來自臺北市○○高中。我想從以下三個面向，介紹自己：

第一、由於父母都是教育人士，所以，我從小就被要求重視外語、國際觀、知識的廣度以及自身興趣的發展。加上成長於企管與創業氛圍的家庭，所以，從國中開始，我對企業營運與管理，特別是創業與商業模式，逐漸產生興趣。高中之後，爸爸和企管系畢業的爺爺，經常從國內、外政經情勢與產業分析的報導中，帶領我瞭解：如何判斷未來經濟的發展與趨勢。隨著管理知識的瞭解與增加對市場與產業發展，擁有強烈好奇。

第二、基於對企管系的嚮往，高一暑假，便報名參加政大企管營。從營隊活動中，體驗商業案例的剖析解說、全英文模擬面試、企業參訪與實際運作流程實習、整合性小組個案分析競賽。這些課程，不僅讓我對企管系有更進一步的認識，也讓我在精心設計的活動中，理解：團隊合作、問題解決、危機處理的重要，進而看到自己實質的成長與進步。更因為與各方人才的相處、激盪，建立了：「絕不能驕傲自大，卻也不必妄自菲薄」的人生觀。

同時，為了進一步認知不同環境中，人、事、物處理的各種問題、更挑戰「2018年海峽兩岸清華北大研學營」，讓自己身處異國，體驗兩岸學生混和編組交流、論辯、對談的實戰經歷。並深刻到：跨國、跨界的溝通、合作，以及資源整合，是我們這一代年輕人，必須面對的產業趨勢！另外，為了強化企管系中，備受重視的團隊合作、與人相處的精神，高二時，致力擔任 OO 管樂隊五校聯合迎新的隊輔，從中培養了溝通協調、團隊合作、領導統御，以及危機應對的技巧，而這段經驗，對我未來在大學、社會上，成為團隊領導者，可說具有極大的助力和啟發。

第三、我的個性積極、謹慎，當我遇到需要抉擇的問題時，會從各層面考慮利害關係，反覆分析思考，一旦下定決心，便會義無反顧地勇往直前。未來四年，我希望深化自己在企管系的專業知識與學養，特別是創新與創業精神、實務的應用。日後，在實現自身創業夢想的同時，期許自己能夠成為具備創業家精神的領袖人才。以上，是我的自我介紹。謝謝！

(面試學校：東海大學企管系服務創新與創業組)

## 範例二：2 分鐘自我介紹(600 字左右)

各位教授好，我是 000，來自臺北市 00 高中。我想從以下三個面向，介紹自己：

第一、由於父母都是教育人士，所以，我從小就被要求重視外語、國際觀、知識的廣度以及自身興趣的發展。加上成長於企管與創業氛圍的家庭，所以，對企業營運與管理，特別是創業與商業模式，產生濃厚興趣。也對市場與產業發展，擁有好奇心。

第二、基於對企管系的嚮往，高一暑假，便報名參加政大企管營。透過商業案例的剖析、全英文模擬面試、企業參訪實習、整合性小組競賽、理解團隊合作、問題解決，以及機處理的重要。更因為與各方人才的相處、激盪，建立了：「絕不能驕傲自大，卻也不必妄自菲薄」的人生觀。同時，挑戰「2018 年海峽兩岸清華北大研學營」，體驗兩岸學生交流、論辯、對談的實戰經歷。並深刻意識到：跨國、跨界的溝通、合作，以及資源整合，是我們這一代年輕人，必須面對的產業趨勢！另外，為了強化企管系中，備受重視的團隊精神，高二時，致力擔任 00 管樂隊五校聯合迎新的隊輔，從中培養協調統禦、團隊合作，以及危機應對的技巧，而這段經驗，對我未來在大學、社會上，成為團隊領導者，可說具有極大的助力和啟發。

第三、我的個性積極、謹慎，當我遇到需要抉擇的問題時層面考慮利害關係，反覆分析思考，一旦下定決心，便會勇往直前。未來，我希望深化自己在創新與創業實務方面的專業與能力，以實現自身創業夢想，並致力成為具備創業家精神的領袖人才。以上，是我的自我介紹。謝謝！

(面試學校：東海大學企管系服務創新與創業組)

### 範例三：1 分鐘自我介紹(300 字左右)

各位教授好，我是 OOO，來自臺北市 OO 高中。我想從以下三個面向，介紹自己：

第一、由於父母都是教育人士，所以，我從小就被要求重視外語、國際觀、知識的廣度以及自身興趣的發展。

第二、透過政大企管營，確立自己對企管系的興趣，瞭解企管系的專業與訓練。挑戰「2018 年海峽兩岸清華北大研學營」，深刻意識到：跨國、跨界的溝通合作，以及資源整合的重要！擔任 OO 管樂隊五校聯合迎新的隊輔，從中培養協調統御、團隊合作，以及危機應對的技巧。

第三、我的個性積極、謹慎，勇於接受新知且擅長分析思考。希望深化自己在創新與創業實務方面的專業與能力自身創業的夢想，並致力成為具備創業家精神的領袖人才，以上是我的自我介紹。謝謝！

(面試學校：東海大學企管系服務創新與創業組)

### 範例四：30 秒自我介紹(150 字左右)

各位教授好，我是 OOO，來自臺北市 oo 高中。我想從以下三個面向，介紹自己：

第一、我成長於重視外語、國際觀、知識廣度以及自身興趣的家庭。

第二、我具備溝通協調、團隊合作、領導統御、危機處理的能力。

第三、我的個性積極、謹慎，且擅長分析思考。

未來，將致力成為具備創業家精神的領袖人才。以上，是我的自我介紹。謝謝！

(面試學校：東海大學企管系服務創新與創業組)

## 【個人認識與家庭生活】

- 01.你平日的興趣、喜好（書籍／音樂／電影等）、休閒活動？如何影響你？
- 02.請舉三個優缺點／特質／特殊能力？如何影響你？
- 03.影響你最深的一位家人？如何影響你？
- 04.是否有過低潮的時期／挫折／困難／成就感／驕傲／感動？發生了什麼事情？你是如何度過的？從中有何體會？如何影響日後的你？
- 05.你對自己人生的看法為何？有什麼是你覺得重要的價值觀？
- 06.有沒有什麼事情是一生當中一定得做過一次，否則會有遺憾？
- 07.一生中，影響你最深的人／事／物為何？如何影響你？
- 08.你有什麼夢想，打算如何實現？
- 09.家人們同意你到中南部念書嗎？
- 10.家人在你的學習上扮演的角色？如何看待你要申請本系？有衝突如何溝通？

## 【求學經驗】

- 01.求學過程中最讓你印象深刻的一個活動／一個學習經驗／一項比賽為何？為什麼？
- 02.現在AI科技如此發達，你是否有過資訊學習與操作的相關學習經驗？你在其中的學習為何？
- 03.在求學過程中，有沒有最順利／最痛苦的學習經驗？為什麼記得這個經驗？這個經驗讓你學到／體會到什麼？
- 04.你在學校學科中，最喜歡／討厭哪一科？你的○○科成績很低，為什麼？你的○○科成績不錯，你是如何學習？對未來的學習有何幫助？
- 05.請分享在校期間的科展／競賽／畢展／證照等經驗。
- 06.如何安排在校期間的課外活動（社團／打工／志工等）？分享其中一件印象深刻（挫折經驗／成功經驗等）的事情，並說明你的收穫與心得？
- 07.是否曾經擔任班級幹部？遇到困難如何解決問題？對於服務同學的收穫、心得？
- 08.對於學習歷程檔案當中的內容作更深的詢問，如：你在\_\_\_\_\_提到\_\_\_\_\_的部分，請再多說明一下。

## 【學系認識&未來展望】

- 01.你會如何規畫你的大學生活？畢業後規劃為何(升學 / 就業 / 其他)？未來的人生規劃？
- 02.對本校、本系的瞭解？你如何獲得有關本系資訊？本系與他校不同之處？走進到本校 / 本系，你有什麼樣的感覺？
- 03.你認為就讀本系、從事本行工作需要怎樣的人格特質 / 現實條件？
- 04.你為什麼選擇本系？本系吸引你的地方？為什麼不選擇他校？說明動機與原因？
- 05.請你說出三個理由，說服我們讓你就讀本系。
- 06.你有同時報考其他學校嗎？如果我校與他校同時錄取你，該如何抉擇？
- 07.如果你甄選入學 / 個人申請沒有錄取，考試分發入學 / 聯合登記分發會不會再選我們這個科系？
- 08.錄取本系之後，你想專攻哪一個領域？
- 09.說說看你的近期 / 人生目標？你打算要怎麼去達成？
- 10.錄取之後，一直到開學這段時間，你想要做些什麼？
- 11.如果上大學之後發現和你理想中的大學生活不符，該怎麼辦？
- 12.如果在本系無法滿足你學習方面的需求，你會怎麼辦？
- 13.請簡述本系在學些什麼？自己又希望學到什麼？以及你對本系的了解？
- 14.你會如何安排你大學的讀書計畫？
- 15.大學中如果遇到不太擅長的領域會怎麼解決？

## 【臨場反應】

- 01.在千里馬與伯樂的故事裡，你覺得你是伯樂還是千里馬？為什麼？
- 02.假如你現在在東京地下鐵，忽然遇到了毒氣，你該怎麼做？
- 03.有兩個候選人互相攻擊。甲說：「乙候選人說的話是假的。」乙說：「甲候選人剛才說的話是真的。」請問他們的話有沒有問題？解釋一下。
- 04.你認為「交異性朋友」與「出外旅遊」有什麼關聯？
- 05.如果你可以變成一樣物品或者動物，你會想要變成什麼？

- 06.如果你有一張「夢想立刻實現」支票，你想做什麼？為什麼？
- 07.如果這個月你對中發票一千萬元，你會如何運用這些錢？
- 08.明日期中考考科有1至2科面臨被當的危機，看來今晚只能挑燈夜戰了；恰巧今日又是女朋友的生日，兩人早在1個多月前就開始規劃如何慶生。這時候的你該怎麼辦呢？
- 09.如果你是今日面試委員，你會給你自己 / 同場次夥伴表現打幾分？為什麼？
- 10.如果你正好身處意外事故案發現場(如：車禍、火災)，你第一件會做的事是什麼？
- 11.假設你面前有2扇門，其中一扇門後面有寶藏，但是其中一扇門會說反話(沒有就會說有，是就會說不是)。現在你只有一次提問的機會，你會問那2扇門什麼問題，才可以知道寶藏的正确位置？
- 12.你有什麼想要問的問題嗎？
- 13.請用30秒說服我，你適合就讀這個科系。

### **【時事與社會議題】**

- 01.你認為目前較嚴重的社會問題是？政府與人民該如何面對此社會議題？
- 02.你最關心的社會議題為何？你對此社會議題的看法？為什麼是你最關心的？
- 03.針對高鐵東延宜蘭、南延屏東的利弊進行分析，並說明你的看法。
- 04.對於「少子化」你有何看法？
- 05.你對政府推動「新南向政策」有什麼看法？該政策的主要目標市場是指哪些國家呢？
- 06.請說說台灣未來產業的方向與發展？
- 07.你認為社會福利規劃與資本主義經濟發展的關係，該如何維持平衡？
- 08.臺灣成為全亞洲第一個同性婚姻合法化的國家，你如何看待此事？
- 09.近幾年來世人生態保育與永續發展的意識提高，成為政府、企業經濟發展的重要考量因素之一。請針對桃園大潭藻礁保育以及中油第三天然氣接收站之建設，進行分析與說明。
- 10.你如何看待人工智慧對不同產業的影響？
- 11.舉一個你熟悉的AI應用例子，談談它的優勢與限制。
- 12.AI是否能完全取代人類的工作？為什麼？

- 13.當政府、學校、年輕人鋪天蓋地瘋創業，台灣的新創企業卻常撐不到五年就宣布陣亡，造成台灣企業和人口一樣逐漸老化。「創業維艱，守成不易」，你認為什麼是讓創意與創新成長的關鍵？
- 14.最近一年所發生的國際大事中，哪一件對台灣的影響最大？
- 15.職場安全事故頻傳，你認為該如何落實職場環境的安全？
- 16.你認為以巴戰爭、烏俄戰爭何時會結束？
- 17.職場霸凌是一個普遍的社會問題，你認為應該如何防止？

「只要相信你做得到，你就做得到。」

《花木蘭》



## (二) 專業性題目

### 商業類題目

#### 【科系認識與專業知識】

- 01.請說明你對企業管理的瞭解？
- 02.經濟學 / 企管的意義為何？
- 03.會計循環為何？會計的六大程序為何？會計在生活上的應用為何？
- 04.請列出國民生產毛額的公式。
- 05.除了我們系，還有申請哪些學校的科系？其中（所報考所有校系）有何共通點？
- 06.何謂SWOT？請簡述說明。
- 07.何謂大數據分析？試舉例其運用的領域。

#### 【思考性問題、自我見解】

- 01.舉一商品為例，說明如何促銷該商品。
- 02.台灣目前的經濟問題是甚麼？
- 03.如果你是管理階層，對於屬下的抗議活動或申訴要如何處理？
- 04.就企業觀點，身為領導者，如何帶領一群工作意願低落的員工？
- 05.良好的企業管理人才應具備何種人格特質？
- 06.你覺得成功的企業家是如何形成的？
- 07.如何分析一國的比較利益？試以台灣某產業為例說明。
- 08.你認為現代創業的核心要素是什麼？如何結合新興科技創造商業價值？
- 09.創業過程中，應該如何有效評估風險並制定對策？
- 10.你認為7-11和全家便利商店有什麼差別嗎？
- 11.身為公司人資主管，要如何替公司找到對的人上車？

## 【科系相關時事議題】

- 01.疫情使人類消費型態改變，試說明「宅經濟」及其影響？
- 02.環保化對企業有何影響？
- 03.台灣加入WTO / CPTPP對台灣經濟有幫助嗎？是否對農業造成衝擊？
- 04.你對國營事業民營化的看法為何？
- 05.何謂海島型經濟？台灣屬海島型國家，這個先天的地理環境，對我國經濟有何影響嗎？如何創造優勢？
- 06.請依據「市場失靈」以及「政府失靈」的角度，評論與分析黑心商品之所以產生的原因。
- 07.最近財經類新聞，印象中最深刻的一則是關於？說說你的看法。
- 08.何謂「東南亞國家協會」？成員有哪些國家？對台灣經濟發展會有何衝擊？
- 09.何謂PDCA與PERT？
- 10.何謂「產品週期」與「產品生命週期」？
- 11.何謂殺手級應用（Killer Application）與梅特卡夫定律？
- 12.請對政府「南向政策」表達你的看法及此政策對企業、人民之正負向影響。
- 13.你認為台灣的經濟今年會比去年好嗎？為什麼？
- 14.你知道雲端運算嗎？雲端和管理的關聯性是什麼？
- 15.試說明「企業永續經營」的概念？企業永續經營為何重要？
- 16.你認為什麼是創造力？如何才能具有創造力？

「如果你不知道要去哪裡，任何一條路都能通往目的地。」

《愛麗絲夢遊仙境》



## 資管類題目

### 【科系認識、自我見解】

- 01.試說明資訊管理及資訊工程間的差異性。
- 02.請以實例說明如何將資處科三年所學應用於日常生活之中。
- 03.如何將你的興趣及專長運用在電腦方面？
- 04.你認為未來電腦或IT設計將來的潛能是甚麼？
- 05.請描述一下你帶來的這些資料內容為何？這些資訊的共通點和特色？
- 06.你對資訊管理、資訊工程的概念為何？
- 07.平常上網都在做什麼？是否都能達到上網目的？你知道你怎麼達到的嗎？
- 08.說出5個關於資工的名詞？

### 【專業知識】

- 01.電子試算表有哪些優點？
- 02.何謂網路攻擊行為？
- 03.請以3進位法與16進位法表示18P。
- 04.何謂「零時差攻擊」？
- 05.何謂「網路拓樸」？請說明其內涵。
- 06.何謂「程式語言」？試述「物件導向語言」與「非物件導向語言」內涵。
- 07.EIS、DHCP、UDP是指？
- 08.SSD和HDD有何不同？
- 09.何謂「QRCode」？請說明其內涵。
- 10.何謂「資料隱碼攻擊」？請說明其內涵。
- 11.何謂「電子商務」？分為哪幾種類型？請說明其內涵。
12. 你本身有無信用卡？你了解信用卡的內部流程嗎？

## 【科系相關時事議題】

01. 2021 ~ 2024年資訊業最熱門行業為？
02. 最近資訊類新聞，印象中最深刻的一則是關於？說說你的看法。
03. 何謂IT產業？
04. 何謂「雲端」？何謂「雲端運算」？運用於日常生活中哪些層面？試說明其內涵。
05. 行動通訊、資訊科技、社群網站面臨嚴峻考驗，產業界運用創新與新商業模式，學界加強培養更多資通訊人才。你有何看法？你具備哪些能力面對時代變遷？
06. 「資訊」有哪些相關期刊？是否有看過最近發表的作品？試擇一篇文章說明其內涵及看法。
07. 「資訊安全」與「雲端科技」有何關聯性？
08. 「風險管理」與「資訊安全」有何關聯性？舉例說明其內涵。
09. 你認為元宇宙或區塊鏈技術對於資訊管理有何應用價值？
10. 你認為人工智慧如何改變資訊管理的工作性質？
11. 你認為目前最具潛力的資訊科技趨勢是什麼？對企業有何影響？
12. ChatGPT 和其他生成式 AI 的快速發展對企業和社會有何影響？



「是啊，過去的傷痛會留下印記；

但是你可以選擇逃避它，或是從中學習。」

《獅子王》

**【英語組】可能英文或中文提問**

01. Would you please briefly introduce yourself?
02. What is your greatest difficulty in learning English?
03. What do you want to be in the future? What is your favorite occupation?
04. If you are given an opportunity to go abroad, which country would you most like to go? why?
05. Do you think college education important for a girl ? Why ?
06. How did you prepare for your English speech contest?
07. Do you have any question about our school/department?
08. What is the most important thing in your life?
09. How do you get along with other people?
10. How to be a good student?
11. Which is more important for a successful life, luck or effort? Why?
12. What else would you want to tell us?
13. How do you think a friend or teacher who knows you well would describe you?
14. What accomplishments are you most proud of?
15. What is your greatest hope in the future?
16. Tell us your opinion about...
17. Could you describe your high school and school life?
18. Except English, which language will you want to major? Why?
19. What is your impression on our department?
20. Describe a book you have read recently.
21. 敘述外語系和應用外語系有何差異。
22. 英文聽說讀寫四大能力，你覺得自己的強處和弱點？如何改進？

- 23.你未來想從事什麼？未來最想專攻什麼？。
- 24.你最喜歡哪部文學作品？什麼情節？請聊聊你最喜歡的作家／作品。
- 25.學英文，什麼方法是你認為最重要的？平時如何增進英文實力？
- 26.你覺得外籍老師和本國籍老師教授英文有什麼不同？
- 27.最近有哪些其他文化或國家發生的事情吸引你？為什麼？
- 28.你最常去哪裡看電影？怎麼去？最近看的一部電影內容是什麼？男女主角是誰？  
請描述你最有感覺的電影片段？
- 29.給一篇文章／新聞，先閱讀後請你(1)朗讀；(2)說明大意；(3)回答問題。

## 【日語組】

- 01.日文自我介紹。
- 02.為什麼想念日文系？有瀏覽過本系網站嗎？本系的特色是什麼？
- 03.對日本哪些事物有興趣？
- 04.如果有機會去日本旅遊，你最想去日本哪個地方？為什麼？
- 05.日式料理中最喜歡的是？
- 06.請說一個平常有在觀賞的日本節目或是日文雜誌？
- 07.最喜歡哪一位日本藝人？為什麼？最喜歡日劇裡哪個單字？
- 08.有參加過日語檢定嗎？通過哪一級？
- 09.日語最難學的地方在...？你覺得日語最大的特色是什麼？
- 10.當學習日文由興趣變成課業，是否會感到學習壓力？怎麼辦？
- 11.自己具備那些特質適合就讀日語系？
- 12.什麼是「浮世繪」？對「浮世繪」有什麼樣的了解？
- 13.何謂「武士道」？
- 14.日本最大島與最小島分別是...？
- 15.女兒節是幾月幾日？說明其內涵。
- 16.曾看過那些日本文學作品？
- 17.你覺得日本文化、中國文化、台灣文化有甚麼相似及相異之處？
- 18.請說明你對日文腔調的認識。

- 19.你是「哈日族」嗎？如果是的話，請具體說明「哈」什麼？如果不是，請說明為什麼不「哈」？
- 20.說明日本對台灣在政治、經濟、文化、飲食...等方面的影響，日本哪些事物深受台灣青少年喜愛？
- 21.如果你要帶一位日本朋友參觀台灣，會去哪參觀？為什麼？
- 22.以往接觸日文都是透過娛樂，但將來大學課程是緊湊甚至不太有趣的，你有這樣的心理準備嗎？

「在逆境中綻放的花朵，是最珍貴，  
也是最美的。」

《風中奇緣》



## 幼保類題目

### 【動機、未來規劃】

- 01.現在幼兒園老師地位不高，薪水亦不豐厚，為什麼選擇當一名幼兒園老師？
- 02.你認為台灣少子化的問題如何影響幼保科系畢業學生？
- 03.如果真的成為一名幼教老師，你最想實現的是什麼？
- 04.除了幼兒相關課程，你還會想學習那些課程呢？為什麼？你覺得你學的東西對於幼兒教育會有什麼幫助？
- 05.現今台灣是少子化社會，何以還會想進入幼兒教育領域？少子化導致幼教人數減少，你該怎麼辦？
06. 你對自己的性格特質如何評價？這些特質如何幫助你在幼教領域表現出色？

### 【能力、興趣及專長相關】

- 01.談談你的實習經驗。
- 02.是否有過教具製作的經驗？說說看你在製作過程中的任何心得、感想？
- 03.如何證明自己是很有毅力的人？
- 04.談談學音樂的歷程。彈過的曲子哪首印象最為深刻？還會哪些樂器？
- 05.你讀過哪些幼教書籍？最吸引你的是哪一本？為什麼？
- 06.你最喜歡的故事書/繪本是什麼？請簡介內容摘要、喜歡的理由以及會如何運用與小朋友接觸？

### 【專業知識、自我見解】

- 01.談談你的童年的回憶對現在生活的影響。你認為現在的小孩子有童年嗎？
- 02.是否參觀過幼教機構？有什麼想法？
- 03.是否曾經夢想過經營一間幼兒園？你個人會著重 / 強調哪些層面？(如果有一所幼兒園由你籌辦，你會怎麼做？)
- 04.你任教的班級，有位幼兒很愛攻擊別人，你會怎麼處理？
- 05.你任教的班級，有位新來的小班幼童上學不適應，你會怎麼處理？

- 06.優秀的幼保人員需具備哪些條件？
- 07.假如你是幼保人員，幼童的健康你該先著重哪一方面？請舉例。
- 08.感冒的幼童因為父母親工作無法請假仍然來到園所上課，你會如何處理？
- 09.你認為讓幼童學習外文(或某才藝)合適嗎？請說明原因。
- 10.如何初步判斷幼兒是否感染腸病毒？
- 11.請談談幼兒教學本位的教學理念。
- 12.如何教導小朋友預防流行傳染病？
- 13.你目前正在上課的班級，有1個小朋友受傷了、2個小朋友在哭鬧、2個小朋友發生爭執。你會如何處理？
14. 在數位化的時代，你認為是否應該讓幼兒更多接觸電子設備？為什麼？
- 15.小朋友不參與課程活動(畫畫、遊戲、唱歌)時，你會如何處理？
- 16.你如何運用身旁現有的資源 / 媒材教導小朋友「美化教室」？
- 17.午睡時，有位幼兒不睡覺，想去上廁所，但是不久前才剛剛上過，你會如何處理？
- 18.請舉例說明提升幼童自尊的方法。
- 19.當家長向你反應，孩子的學習好像都沒有進步，你會如何處理？
- 20.何謂「蒙特梭利」？你了解多少？試論述其內涵。
- 21.「將小孩獨留車中、家長下車購物」此類新聞時有所聞，你有何看法？家長該如何再教育？
- 22.兩位幼童為了搶玩具而吵了起來，其中一位跑來向你告狀，你會如何處理？
23. 你如何看待目前的幼兒教育政策或托育制度？有哪些地方可以改善？
- 24.你覺得幼兒可以在什麼時候開始學音樂？音樂如何運用於幼教中？
- 25.你覺得在選購玩具時，應注意的事項是甚麼？素材、半成品、成品的玩具會選擇何種？原因？
- 26.談談你對雙語幼教或多元文化教育的看法。
- 27.團體面試（演戲）：隨機抽題目來演（如：童話故事（獅子大開口）、租房子、開學了）個人表演/合作表演 15 分鐘，最後 5 分鐘回答問題（如：有何須改進之處？為什麼選擇那個角色？）



## 餐旅類題目

### 【學系認識與專業知識】

01. 旅行業團體作業區分為？作業流程依序應為？
02. 英語能力的提升對餐飲業而言，有何重要性？請唸一篇英文新聞（隨時暫停請考生翻譯）
03. 請簡述餐飲業的QSC（品質、服務、清潔）理念及其重要性。
04. 何謂療養觀光？
05. 你這次為什麼選本系？畢業後想從事什麼行業？
06. 請簡單介紹中國菜系。
07. 身為一位優秀的導遊，你會如何行銷宜蘭？
08. 請舉出最近國內外的旅遊大事？
09. 你對我國目前實施之「星級旅館評鑑制度」有何認識？
10. 餐旅從業人員需具備什麼樣的條件？
11. 你喜歡台灣嗎？你會如何介紹台灣？
12. Lobby Assistant Manager是？主要負責何種業務？
13. 請簡單敘述「餐飲服務禮儀」內涵。
14. 請舉例說明台灣的夜市文化如何推動觀光發展？
15. 餐旅業服務「行銷金三角」是指？
16. 請簡單介紹本科系的基本專業科目。
17. 你認為國內餐飲服務人員，最需提昇的是那一方面？
18. 在旅運行業中你認為什麼適合自己、什麼不適合？
19. (實務題)擺很多不同的杯子，一一講出名字？
20. 請簡單說明三項你熟悉的烹調法。
21. 對餐飲的了解以及未來餐飲業會如何發展？
22. 請簡單說明餐務部主要工作內涵。
23. 參加過的社團如何和觀光做結合？

## 【實務經驗、情境】

- 01.有過餐旅實務經驗嗎？聊聊印象最深刻的一次經驗。
- 02.飲料不小心翻倒在客人身上，客人非常生氣。你會如何處理？
- 03.某位客人有預約，卻堅持想要坐在別人所預定的位子。你會如何處理？
- 04.客人向你反應湯 / 菜裡有蟲。你會如何處理？
- 05.你有觀賞旅遊或是烹飪節目嗎？請挑其一介紹其內涵與特色。
- 06.旅客想深入了解宜蘭文化資產，身為資深導遊的你，如何規劃宜蘭一日遊行程呢？
- 07.在實習中是否被客訴過？如果有，你該怎麼應對？
- 08.臺灣餐旅產業邁向國際化過程中，從事餐旅產業之經營管理者應具備什麼樣的能力與素養？
- 09.當面對文化差異導致的服務溝通問題，你會如何處理？
- 10.你認為領導者需具備什麼條件？當你覺得自己有個很棒的想法，卻跟上級意見相左時，你該怎麼辦？
- 11.你如何看待AI技術對餐旅業的影響？未來是否會取代某些工作崗位？
- 12.臺灣北、中、南、東部各有哪些知名溫泉？
- 13.台灣若想發展觀光產業，哪些縣市具發展潛力？舉一、二個縣市為例，並且說明該縣市的特色。
- 14.餐飲業十分競爭，你認為要如何來表現風格與同業競爭？
- 15.導遊和領隊有何不同？
- 16.若你的故鄉有一塊空地，你會如何運用？
- 17.小卉想開一家簡餐店，你會給什麼樣的建議？
- 18.請你為外食者設計一份600大卡的便當，需兼顧營養與美味。
- 19.你受聘為某中式餐廳顧問，依你經驗替內場設計一份組織圖。
- 20.何謂LOHAS？如何將此理念融入飯店業中？
- 21.經營一間咖啡廳需要什麼？
- 22.於當下熱門的「美食旅遊」或「農村體驗」等主題旅遊，你有什麼看法？

**【學系認識與專業知識】**

- 01.你比較喜歡服裝設計的哪一個部分，設計或製作或...？
- 02.你比較喜歡怎樣風格的衣服？
- 03.你最喜歡的品牌、顏色與服裝設計師？
- 04.請說出一個色彩體系。
- 05.商業設計與美術有何不同？
- 06.對學校哪一個課程最感興趣？
- 07.有沒有上過我們網站？就讀本科系需要什麼特質？
- 08.何謂世界三大設計競賽？
- 09.什麼是永續時尚？如何將其理念應用到你的設計中？
- 10.請問服裝設計跟織品設計有何不同？
- 11.面對現代數位科技的發展，設計行業該如何與AI或數位工具結合？
- 12.何謂綠色設計？有何特色？
- 13.何謂文化創意產業？
- 14.中國畫和西畫有何不同？中國「庭園」和「山水畫」的關聯？
- 15.請描述你所知道的設計師其建築和整體環境如何搭配？
- 16.說明室內設計與室外設計的不同 / 辦公大樓與住宅設計的不同。
- 17.一張有顏色的圖畫上，何者最重要？除了配色外，還有什麼吸引人的地方？
- 18.以客廳家具為例，欲呈現低調樸實的氣氛，該挑選什麼顏色、材質的家具？
- 19.何謂「圖地反轉」原理？試舉例說明。
- 20.請預測下一季的流行趨勢是什麼？
- 21.拿一張圖給你，說明你的感覺。如何將之運用在服飾上？
- 22.你認為一位成功的服裝設計師，應具備怎樣的特質？
- 23.為什麼穿此服裝來面試？是自己做的嗎？或是家人打理的？
- 24.你喜歡做衣服嗎？你喜歡哪一種材質？為什麼？
- 25.你的服飾經銷成績特高，請說說你學習的心得？

- 26.請你說說今年ELLE的流行色彩？預測明年流行的布料。
- 27.什麼是3D打印技術？如何應用在服裝或產品設計上？
- 28.最近電視或廣告的明星最喜歡誰的打扮？
- 29.如果你月入三~五萬，你會選購什麼樣的衣服？
- 30.以你這個年齡，會以多少錢買衣服？
- 31.啤酒漲價了，水果降價了，為什麼？(請以服裝專業回答)
- 32.國內市場的服飾特色為何？(進口服飾、香港、韓國)
- 33.時下年輕人逛街時的穿著為何？為什麼？
- 34.你對於本校服設館有何想法？
- 35.百貨公司的專櫃和精品店有何不同？
- 36.你如何看待數位時代對設計師的挑戰與機遇？
- 37.何謂得體？得體與流行有關嗎？穿旗袍、馬靴得體嗎？
- 38.對服裝設計認識多少？理論及實作方面比較偏好哪一個？
- 39.常逛街嗎？知道台灣有哪些品牌嗎？你們都買哪一個？
- 40.設計一對男女要參加重要典禮的服裝。
- 41.將紙分成九宮格，每格畫上不同東西，隨自己創意。
- 42.你對服裝秀誇大的服裝展示有何看法？
- 43.對於數位藝術與實體藝術的結合，你有什麼看法？



不要讓人因為你的來歷而定位你，  
你唯一的限制只有你的靈魂。」

《料理鼠王》

## 【生活經驗、實作情境】

- 01.平常會不會自己買衣服，都注意那些流行時尚資訊？
- 02.海報 / 廣告傳單要吸引人，應該要重視哪些部份？
- 03.設計出任何一件產品，並說明其功能。(臨場反應)
- 04.請畫一道門，並表現如何打開這道門，發揮創意，可用單圖、分鏡圖或連環漫畫。
- 05.目前國內市場的服飾特色為何？
- 06.若你想為媽媽設計一套喜宴專用禮服，會用何種材質、顏色、剪裁...等？請說明你的設計理念。
- 07.描述面試當天的整體服裝造型？
- 08.本年度流行時尚元素是？
- 09.是否常去精品店、餐廳或是百貨公司呢？什麼樣的店最能引起你的興趣？請說說你的感覺 / 經驗。
- 10.熱門商品本身具備哪些條件，才能吸引大家購買而暢銷？
- 11.身為一位優秀的設計師，你最先考慮的會是什麼？
- 12.請您設計一間10坪大的單人套房，你會如何規劃？
- 13.國內聽過哪些時尚造型 / 服裝設計師？請說明其設計風格。
- 14.就台灣文具方面的工業設計提出改進及推展的方案。
- 15.宜蘭的建築物你最喜歡哪一棟？為什麼？
- 16.平常人擦口紅，為什麼幾乎都選紅色系？
- 17.百貨公司的專櫃和精品店有何不同？
- 18.觀察生活週遭，都曾遇過因為某原因而失去某些感覺的朋友。請設計一物件，提供這些朋友生活上的一些協助。(需符合五感之中的任何一種感覺)
- 19.說明蘭陽博物館之建築特色。
- 20.什麼材質、顏色的布料會讓人比較輕盈、活潑的感受？
- 21.如果要設計一張8人座的餐桌，你最先考量的是？請說明你的設計理念。
- 22.請以任一種設計工具(如圓規、尺、鉛筆...)為主題，運用各種創意表現手法設計一公仔造形。

- 23.腦力激盪法(Brainstorming)是設計方法中，最常被應用於創意發想的方式，請說明何謂腦力激盪法？有哪四項基本規則？
- 24.就你所知，請簡單介紹「新一代設計展」。
- 25.給你三塊布，請你臨時設計一件衣服(附一個假人模型給你)
- 26.芊芊將要參加高中同學結婚喜宴，請依今年夏天流行元素，從髮型、服裝、配飾到鞋子...等設計一套最吸睛的套裝。

「對這世界來說，你也許只是某個人；  
但對某個人來說，你卻是全世界。」

《玩具總動員 2》



## 美容類題目

### 【學系認識與專業知識】

- 01.請針對今天的妝容造型進行整體說明。
- 02.今年流行何種色系？
- 03.你有什麼特殊的專長要我們錄取你？
- 04.你用的防曬乳是物理性還是化學性，為什麼？
- 05.由於少子化及高齡長壽的趨勢，台灣家庭的型態逐漸演變成何種形式？
- 06.除了課業之外還想過怎樣的大學生活？
- 07.請說明最新春夏彩妝與新娘造型重點？
- 08.簡述「無層次零度水平髮型」內涵。
- 09.面皰形成程序依序為？
- 10.何謂「玻尿酸」？其主要功用為何？
- 11.請簡單介紹「毛髮構造」。哪一層決定毛髮的強度和柔軟度？
- 12.燙髮劑中之硫代甘醇酸 (Thioglycolic acid)其作用為何？
- 13.吹風技巧很重要，要掌握髮型的彈性之外，還有哪些要項？
- 14.剪髮時頭部的7條基準線為何？並說明起訖點。
- 15.陽光（紫外線）對皮膚有何傷害？
- 16.請說出最喜歡的品牌，並闡述該品牌的設計理念與流行趨勢間相關性？

### 【生活經驗、實作情境】

- 01.學校是否有成果 / 畢業展？談談這段過程 / 經驗。
- 02.你對皮膚瞭解多少？如何保養自己的皮膚？
- 03.喜歡那個設計師品牌？你覺得品牌特色是？
- 04.身為百貨公司化妝品專櫃員工，你會根據什麼推薦顧客購買自己所需要的化妝品？
- 05.何謂「防曬係數」？炎炎夏日想去海邊玩，該如何做好防曬工作？

- 06.什麼樣的臉型適合什麼樣的髮型？請舉1-2個實例說明。
- 07.平常都從哪些管道購買衣服？都注意哪些流行時尚的資訊？
- 08.身為一位化妝品服務人員，但並未使用過某產品，你將會如何推銷？
- 09.請介紹你的作品集以及其中最滿意的一幅作品。
- 10.如何表現出都會時尚優雅感的職場女性？就髮型、髮色、眼影舉例說明。
- 11.以眼影與脣膏為例，色彩如何搭配最能呈現感性、豔麗的強烈彩妝造型效果？
- 12.油性膚質，平日該如何清潔與保養？是否有比較好的方法？
- 13.一位稱職的新娘秘書應該具備什麼樣的條件？
- 14.就季節、膚色、職業類別...等談談職場服裝的色彩應用。
- 15.生活當中不同色彩會產生感覺上的差異，請試舉3例生活周遭「物品」與「顏色」搭配所呈現的感受。
- 16.辦公室雖無嚴格規定穿著，就色彩、材質與樣式而言，哪些是應該盡量避免的？什麼樣的搭配比較能夠顯現出較能夠顯現出其專業。
- 17.對於數位化美容服務（如虛擬試妝App）的興起，你有什麼看法？
- 18.如何運用社群媒體行銷個人美容品牌或服務？
- 19.針對當前「無妝感妝容」的流行，該如何實現？
- 20.你認為未來的彩妝市場會如何融合科技與藝術？

Google



# 學長姐的傳家寶

指定項目甄試

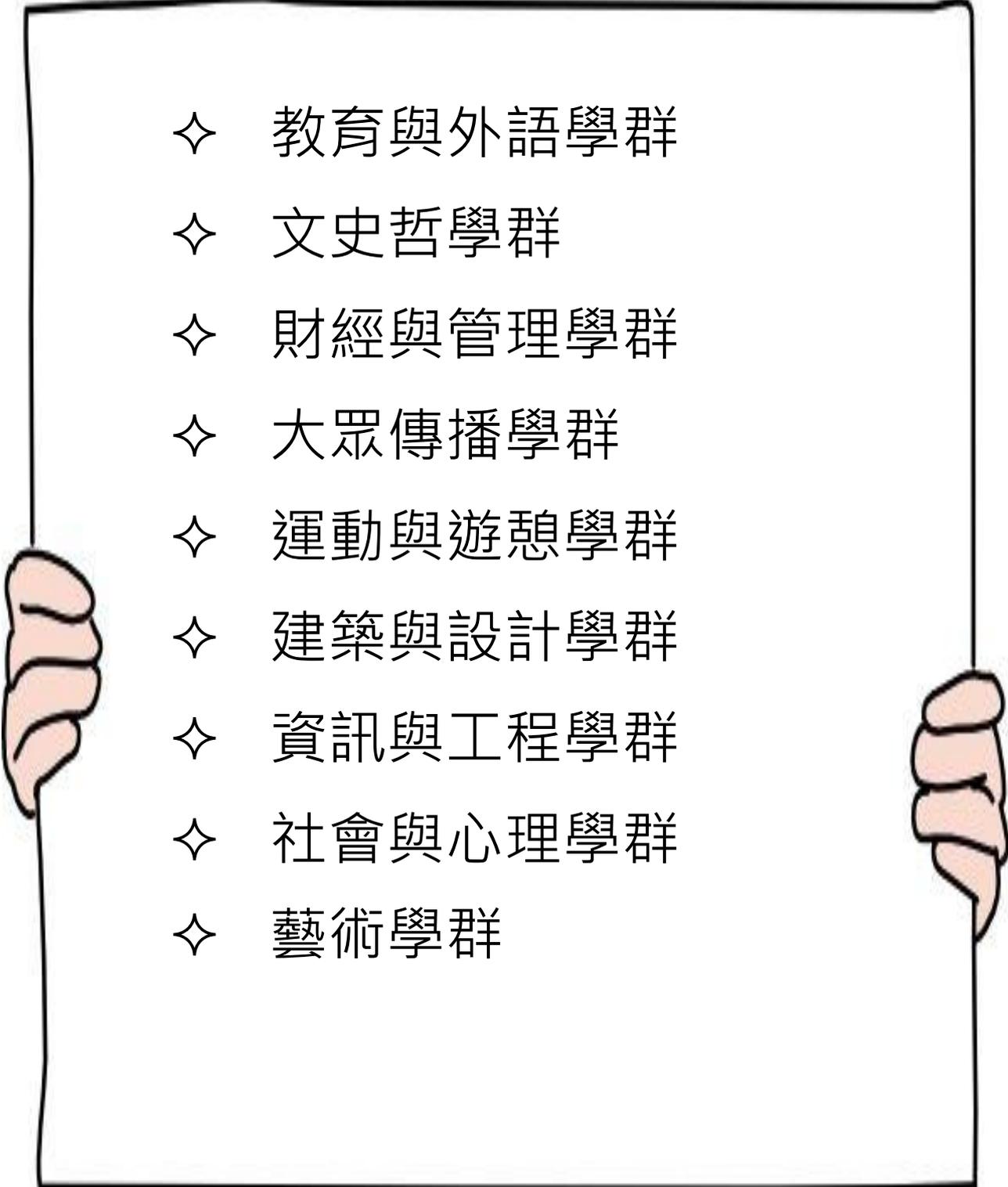
經驗分享

一、普通大學    二、科技大學



# 學長姐的傳家寶

## 普通大學指定項目甄試經驗分享

- 
- ✧ 教育與外語學群
  - ✧ 文史哲學群
  - ✧ 財經與管理學群
  - ✧ 大眾傳播學群
  - ✧ 運動與遊憩學群
  - ✧ 建築與設計學群
  - ✧ 資訊與工程學群
  - ✧ 社會與心理學群
  - ✧ 藝術學群

## ◇ 教育與外語學群

國立頭城高級家事商業職業學校 109 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表					
班 級	304		姓 名	周 O 萱	
甄試學校	佛光大學		甄試科系組	外國語文學系	
參加考試	學科能力測驗		甄試管道	個人申請	
備審資料	1.自傳		2.證照		3.社團幹部證明
甄試方式	3 位老師對一位學生				
甄試題目	1.用英文自我介紹。 2.為什麼會來外文系(英文對話)? 3.對科系有什麼了解? 4.以後想從事什麼工作?				
甄試心得	一進去報到後，會先到休息室等待，會有老師跟你聊聊，等待時間學長姊也一直來幫你加油打氣，開始面試的老師人也都很好，不會很緊張。				
學測成績	國文	英文	數學	社會	自然
	6	4	4	6	5

國立頭城高級家事商業職業學校 108 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表					
班 級	309		姓 名	林 O 兒	
甄試學校	開南大學		甄試科系組	應用日語組	
參加考試	學科能力測驗		甄試管道	個人申請	
備審資料	1.自我介紹		2.讀書計畫		3.在校成績證明
甄試方式	三個考生對三個教授，依序回答。 40 秒簡單自我介紹，和半小時問答。				
甄試題目	1. 為什麼要念本科系?了解我們科系在做什麼嗎? 2. 若給你五顆星打分數，想來就讀本校意願? 3. 在高中畢業後，你打算為上大學準備些什麼?				
甄試心得	畢竟是 3 對 3，所以壓力比較小，依順序來回答考官的問題，若有日語才能更好。				
學測成績	國文	英文	數學	社會	自然
	6	4	1	--	--

**國立頭城高級家事商業職業學校**  
**108 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表**

班 級	309	姓 名	林 O 兒		
甄試學校	佛光大學	甄試科系組	外語系		
參加考試	學科能力測驗	甄試管道	個人申請		
備審資料	1.自傳                      2.讀書計畫                      3.在校成績證明				
甄試方式	面試 1.全英文自我介紹、英文為主，中文為輔。 2.三位老師對一學生。				
甄試題目	1. 你為什麼想讀本科系？ 2. 未來想從事什麼工作？				
甄試心得	很緊張，三個教授輪流提問，但也比較好，因為沒有競爭壓力。				
學測成績	國文	英文	數學	社會	自然
	6	4	1	5	4



「自己的命運由自己掌握，不需要魔法來達成。因為人生沒有捷徑可走。」

《勇敢傳說》

## ◇ 文史哲學群

國立頭城高級家事商業職業學校 109 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表					
班 級	302		姓 名	王○穎	
甄試學校	佛光大學		甄試科系組	中國文學與應用學系	
參加考試	學科能力測驗		甄試管道	個人申請	
備審資料	1.修課紀錄		2.學習歷程自述		3.其他 4.讀書計畫
甄試方式	面試：三位教授對一個學生，10~15 分鐘				
甄試題目	1.自我介紹 3 分鐘 2.你有沒有了解我們科系的特色？ 3.喜歡哪一個作者，最喜歡他的哪一本著作？為什麼？ 4.是什麼原因導致你選擇佛光中文系？ 5.有沒有什麼創作？				
甄試心得	到了陌生的地方和不認識的老師說話很不自在，但其實老師們並沒有想像中那樣可怕，都很溫和。只要你足夠了解這個科系，也確立了目標，提前稍微準備，面試那天不要緊張，一定會有不錯表現的。				
學測成績	國文	英文	數學	社會	自然
	10	3	1	8	--



「不要因為它的結束而哭泣，要為它曾經發生過而微笑。」

《玩具總動員 3》

## ◇ 財經與管理學群

國立頭城高級家事商業職業學校			
114 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表			
班 級	309	姓 名	林 ○ 嘉
甄試學校	實踐大學	甄試科系組	金融管理系金融商品組
參加考試	學科能力測驗	甄試管道	大學個人申請
學習歷程檔案	C.多元表現、D-1 多元表現綜整心得、D-2 學習歷程自述		
第二階段指定項目 甄試方式	面試		
甄試題目	1. 你對金融有什麼了解 2. 為什麼想要來讀這間學校		
甄試心得	1. 保持心情平靜 2. 服裝乾淨整潔		

國立頭城高級家事商業職業學校					
109 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表					
班 級	308	姓 名	陳 ○ 琳		
甄試學校	真理大學	甄試科系組	資訊管理學系電商行銷組		
參加考試	學科能力測驗	甄試管道	個人申請		
備審資料	1.修課紀錄      2.學習歷程自述				
甄試方式	團體面試：3 位老師對 3 位學生面試				
甄試題目	1.為什麼選這個科系？ 2.除了真理，還選了哪間學校？ 3.選這個科系的原因？				
甄試心得	很緊張，要先理解科系在做什麼很重要！				
學測成績	國文	英文	數學	社會	自然
	8	3	1	6	4

國立頭城高級家事商業職業學校					
108 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表					
班 級	309		姓 名	李 O 瑜	
甄試學校	文化大學		甄試科系組	行政管理學系	
參加考試	學科能力測驗		甄試管道	個人申請	
備審資料	1.自傳                      2.讀書計畫(含申請動機)                      3.有利證明文件				
甄試方式	面試，分兩關，都是三個學生對兩個教授。				
甄試題目	1. 簡述最近所知道的時事議題。 2. 對行政管理系有什麼問題? 3. 自我介紹、簡述選系動機。 4. 情境模擬(考驗臨機應變、解決問題能力)				
甄試心得	1. 文化大學搭公車到學校大概 30 分鐘車程，校園很大有點難找面試地點，學長姊都很願意幫忙。 2. 面試前有教授到休息室介紹關於觀光系的發展等等。 3. 需穿著正裝。 4. 最好提前到達。 *不太需要準備資料帶進去，除非有很特別的資料。				
學測成績	國文	英文	數學	社會	自然
	12	7	4	12	6

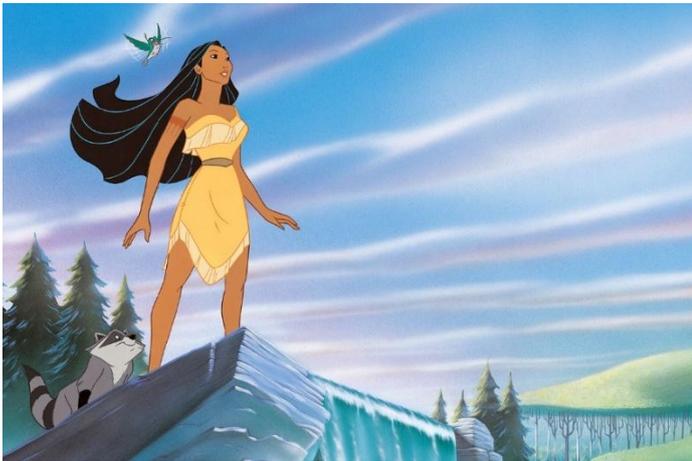
國立頭城高級家事商業職業學校					
108 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表					
班 級	309		姓 名	李 O 瑜	
甄試學校	世新大學		甄試科系組	行政管理學系	
參加考試	學科能力測驗		甄試管道	個人申請	
備審資料	1. 自傳                      2.讀書計畫(含申請動機)                      3.有利證明文件				
甄試方式	面試：一位學生對三個教授				
甄試題目	1. 自我介紹包含選系動機(因為在講述過程中有提到時事、公投，(有簡述)。 2. 因有轉學經驗，詢問當時情況。 3. 因為在時事部分提到「兩岸和平協議」，被問到如何與中國的交換學生相處? 4. 對自己家鄉的發展、政策，有什麼特別及有什麼樣的問題(需改進地方)?				
甄試心得	1. 學校離捷運站不遠，管理學院不在學校裡面，單獨一棟在外面。 2. 學長姐人都很好也很熱心。面試教授人也很好，聊得很開心。				
學測成績	國文	英文	數學	社會	自然
	12	7	4	12	6

國立頭城高級家事商業職業學校 108 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表					
班 級	309		姓 名	黃 ○ 妙	
甄試學校	南華大學		甄試科系組	國際事務與企管學系	
參加考試	學科能力測驗		甄試管道	個人申請	
備審資料	1.歷年成績		2.自傳		3.申請動機
	4.讀書計畫				
甄試方式	1. 面試：三個委員				
甄試題目	1.自我介紹。 2.對於靜坐冥想課程的疑慮。				
甄試心得	1.足夠的了解自己，說話要有邏輯，聽懂面試官問的問題。 2.自我介紹表達得清楚，特殊經歷找令人印象深刻的呈現，穩住自己的台風就沒問題了。如果沒正取，就是覺得你不太適合，也不用想太多，加油展現自己最好的一面。				
學測成績	國文	英文	數學	社會	自然
	9	3	5	7	4

國立頭城高級家事商業職業學校 108 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表					
班 級	309		姓 名	林 ○ 豪	
甄試學校	佛光大學		甄試科系組	管理學系(行銷與創業組)	
參加考試	學科能力測驗		甄試管道	個人申請	
備審資料	1. 自傳		2.讀書計畫		3.推薦函
	4. 獎狀		5.學測成績單		
甄試方式	資料審查、面試				
甄試題目	1. 自我介紹 2. 介紹大學四年的讀書計畫 3. 影響你最深的人、事、物 4. 你還申請了哪些校系? 5. 如果你同時申請上 OO 系，還會來就讀本校的管理系嗎?				
甄試心得	多少有點緊張，但管理系是我高二以來的第一志願，所以我盡力又認真地完成了這場面試，且對教授表示想就讀的決心。				
學測成績	國文	英文	數學	社會	自然
	10	5	5	11	X

## ◇ 大眾傳播學群

國立頭城高級家事商業職業學校 112 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表			
班 級	305	姓 名	廖 O 華
甄試學校	佛光大學	甄試科系組	傳播學系(廣告公關組)
參加考試	學科能力測驗	甄試管道	甄選入學
學習歷程檔案	A.■修課紀錄 B.■課程學習成果 C.■ 多元表現 D-1■多元表現綜整心得 D-2■學習歷程自述 D-3■其他有利審查資料		
第二階段指定項目 甄試方式	面試		
甄試題目	第一階段：系主任對三位學生。系主任會進行引導性問題，輕鬆回答即可。 第二階段：兩位教授對一位學生。詢問大概能帶給科系什麼樣幫助。		
甄試心得	我有帶在陶藝課上做的杯子，分享在高中學習到什麼技能、專業知識...等。		



「有時候，正確的道路往往不是那條輕鬆好走的。」

《風中奇緣》

## ◇ 運動與遊憩學群

國立頭城高級家事商業職業學校					
114 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表					
班 級	309	姓 名	游 O 睿		
甄試學校	佛光大學	甄試科系組	觀光管理學系(旅運事業組)		
參加考試	非考試管道	甄試管道	個人申請		
學習歷程檔案	A.■修課紀錄 B.■課程學習成果 C.■多元表現 D-1■多元表現綜整心得 D-2■學習歷程自述 D-3■其他有利審查資料				
第二階段甄試方式	面試				
甄試題目	自己專長跟該科系的關聯性				
甄試心得	服裝穿著需要正式				
學測成績	國文	英文	數學	社會	自然
分數(級分)	( 4 )	( 3 )	B ( 2 )	( 3 )	--

國立頭城高級家事商業職業學校					
112 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表					
班 級	308	姓 名	張 O 均		
甄試學校	實踐大學(高雄校區)	甄試科系組	觀光管理學系(旅運事業組)		
參加考試	學科能力測驗	甄試管道	個人申請		
學習歷程檔案	A.■修課紀錄 B.■課程學習成果 C.■多元表現 D-1■多元表現綜整心得 D-2■學習歷程自述 D-3■其他有利審查資料				
第二階段甄試方式	學習歷程備審資料審查、面試				
甄試題目	1. 自我介紹。 2. 有沒有通過其他科系?如果都錄取會選擇哪一個? 3. 請舉出三個必須錄取你的理由。 4. 我們校區靠山，你對我們學校的看法是?				
甄試心得	1. 教授人都很好，不用太緊張。面試前，會有教官與你交流，如果你答不出來，也會引導你如何回答，不會問太刁鑽的問題。 2. 在自我介紹裡，可以闡述自己的未來規劃(與科系相關)，要展現出你是積極且渴望成為該校的學生，多展露出自己的個人特質。 3. 可以預設一些提問，在面前結束前，教授會詢問是否有問題想問，問題要有深度，建議可以諮詢輔導老師或任課老師。 4. 服裝非常重要！教授們喜歡穿西裝配皮鞋的穿著。				
學測成績	國文	英文	數學	社會	自然
分數(級分)	( 7 )	( 3 )	B ( 6 )	( 6 )	--

國立頭城高級家事商業職業學校					
112 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表					
班 級	313	姓 名	張 O 澆		
甄試學校	實踐大學(高雄校區)	甄試科系組	觀光管理學系		
參加考試	統一入學測驗	甄試管道	甄選入學		
學習歷程檔案	A.■修課紀錄 B.■課程學習成果 C.■多元表現 D-1■多元表現綜整心得 D-2■學習歷程自述 D-3■其他有利審查資料				
第二階段指定項目 甄試方式	1.■學習歷程備審資料審查 2.■面試				
甄試題目	1.自我介紹。 2.為什麼想來就讀本校。 3.對於系上有那些課程活動想了解有興趣的。				
甄試心得	面試時教授不會太過嚴格，把自己對於這間學校的了解程度大致描述一下，說話時必須 <b>清楚明確</b> 的讓面試官知道，不用說明太多的內容，面試官提的問題只要簡單扼要回答就行。				
統測成績 分數(級分)	國文	英文	數學	社會	自然
	(6)	(7)	(6)	(6)	--

國立頭城高級家事商業職業學校					
112 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表					
班 級	306	姓 名	林 O 辰		
甄試學校	南華大學	甄試科系組	運動與健康促進系		
參加考試	統一入學測驗	甄試管道	獨招、特殊選才		
學習歷程檔案	A.■修課紀錄 B.■課程學習成果 C.■多元表現 D-1■多元表現綜整心得 D-2■學習歷程自述 D-3■其他有利審查資料				
第二階段甄試方式	1.■學習歷程備審資料審查 2.■面試				
甄試題目	1.詢問為什麼會想來這間學校? 2.未來生涯規劃。 3.有沒有選擇其他學校? 4.從宜蘭到南部這邊唸書，家人會不會擔心 5.為什麼會想唸這個科系?				
統測成績 分數(級分)	國文	英文	數學	專業一	專業二
	(7)	(6)	(7)	--	--

國立頭城高級家事商業職業學校 112 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表					
班 級	308	姓 名	張 O 均		
甄試學校	中華大學	甄試科系組	觀光學院(智慧會展)活動管理組		
參加考試	學科能力測驗	甄試管道	個人申請		
學習歷程檔案	A.■修課紀錄 B.■課程學習成果 C.■多元表現 D-1■多元表現綜整心得 D-2■學習歷程自述 D-3■其他有利審查資料				
第二階段甄試方式	1.■學習歷程備審資料審查 2.■面試				
甄試題目	1.自我介紹。 2.有沒有通過其他學校? 3.對於另一申請的科系了解? 4.若是兩系錄取，你會優先選擇哪科系? 5.在高中所舉辦的活動中，你學到什麼? 6.打工的經驗，讓你覺得最困難的事是什麼? 7.未來職涯會從事導遊或領隊嗎? 8.請說明你對未來的生涯規劃的安排。				
甄試心得	1.教授會提問活動中從中學到什麼或遇到的困難，建議可以找自己先準備相關問題，以備應答。 2.準備三折頁，放一些相關經驗、活動與照片。(加分) 3.面試不要太拘謹，自在一點，教授會在結束前與你輕鬆聊天。				
學測成績	國文	英文	數學	社會	自然
	7	3	B (6)	6	--

「使夢想成真的秘訣，可以濃縮為四個C：

好奇、信心、勇氣以及持續性。」

“The secret of making dreams come true can be summarized in four C’s.

They are curiosity, confidence, courage and constancy.” -Walt Disney



## ☆ 建築與設計學群

國立頭城高級家事商業職業學校 112 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表			
班 級	305	姓 名	沈 ○ 涵
甄試學校	實踐大學(高雄校區)	甄試科系組	時尚設計學系(整體造型組)
參加考試	學科能力測驗	甄試管道	個人申請
學習歷程檔案	A.■修課紀錄                      B.■課程學習成果    C.■多元表現 D-1■多元表現綜整心得 D-2■學習歷程自述 D-3■其他有利審查資料		
第二階段甄試方式	面試		
甄試題目	基本上教授都在彼此交流，個人認為作品集佔很大的比例。 1.你從哪裡來的? 2.為什麼會想來我們學校? 3.還有填其他學校嗎?		
甄試心得	作品集要用心做，平常心面試，多找師長練習面試。		

國立頭城高級家事商業職業學校 109 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表					
班 級	307	姓 名	徐 ○ 彤		
甄試學校	佛光大學	甄試科系組	產品與媒體設計系(媒體組)		
參加考試	學科能力測驗	甄試管道	個人申請		
備審資料	1.自傳                                      2.讀書計畫				
甄試方式	三對三面談				
甄試題目	1.家境狀況：是不是長女? 2.為什麼想念佛光? 3.確定就讀意願。				
甄試心得	面試很緊張，雖然有點忘詞，還是有改正回來，老師非常親切，氣氛和樂活潑。				
學測成績	國文	英文	數學	社會	自然
	7	3	1	7	4

**國立頭城高級家事商業職業學校**  
**108 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表**

班 級	308	姓 名	陳○璉		
甄試學校	佛光大學	甄試科系組	產品與媒體設計學系(創意媒體)		
參加考試	學科能力測驗	甄試管道	個人申請		
備審資料	1.作品集				
甄試方式	面試：三位教授對三位學生				
甄試題目	1. 自我介紹。 2. 為什麼會想選擇此系？如果同時選上兩個科系，你比較想讀哪個科系。				
甄試心得	1. 進去面試之前，會有學長姊在外面跟我們聊天，提醒我們不用緊張、放平常心。在與學長姐聊天的過程中，也放鬆了不少。 2. 面試時，面帶微笑，誠實回答就好。				
學測成績	國文	英文	數學	社會	自然
	9	4	5	8	--

**國立頭城高級家事商業職業學校**  
**108 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表**

班 級	308	姓 名	陳○璉		
甄試學校	佛光大學	甄試科系組	產品與媒體設計學系(創意商品)		
參加考試	學科能力測驗	甄試管道	個人申請		
備審資料	作品集				
甄試方式	面試：三位教授對三位學生				
甄試題目	1. 自我介紹。 2. 如果遇到與組員意見不合，你會如何處理？				
甄試心得	1. 進去面試前，會有學長姊在外面跟我們聊天，提醒我們不用太緊張、放平常心。在與學長姐聊天的過程中，也放鬆了不少。 2. 面試時，面帶微笑，誠實回答就好。				
學測成績	國文	英文	數學	社會	自然
	9	4	5	8	--

「儘管是奇蹟也需要一點時間實現。

持續堅持你的信念，夢想終會成真。」

《仙履奇緣》

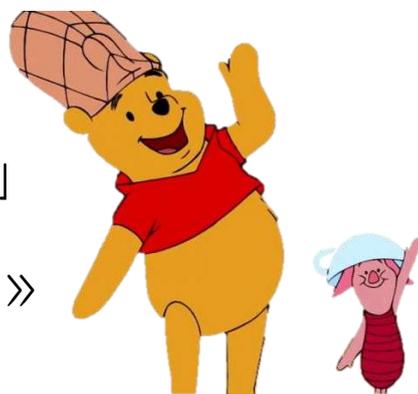


## ☆ 資訊與工程學群

國立頭城高級家事商業職業學校 113 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表					
班 級	304	姓 名	林 O 信		
甄試學校	南華大學	甄試科系組	資訊管理系		
參加考試	統一入學測驗	甄試管道	甄選入學		
學習歷程檔案	A.■修課紀錄                      B.■課程學習成果      C.■多元表現 D-1■多元表現綜整心得 D-2■學習歷程自述 D-3■其他有利審查資料				
第二階段指定項目 甄試方式	面試				
甄試題目	面試為與 3 個教授面談，題目如下： 1. 自我介紹 2. 怎麼知道這間大學的 3. 其他想問的問題 4. 想在這裡學到什麼 5. 未來的發展				
甄試心得	如果備審資料準備的完整度夠高，教授就不會問的太久				
統測成績 分數(級分)	國文	英文	數學	專業一	專業二
	8	5	5	9	4

「今天到了，我最愛的一天。」

《小熊維尼》



## ◇ 社會與心理學群

國立頭城高級家事商業職業學校 113 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表			
班 級	302	姓 名	吳 O 潔
甄試學校	中國文化大學	甄試科系組	社會福利學系、國貿系
參加考試	非考試管道	甄試管道	獨招
學習歷程檔案	不採計學習歷程檔案		
甄試題目	只有第一階段考踢擊、動作，對打、三次跳、快速踢擊。		
甄試心得	要記得帶自己的裝備、看到教練老師要問好、如果可以的話就和旁邊不認識的同學聊天，舒緩緊張		

國立頭城高級家事商業職業學校 109 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表					
班 級	302	姓 名	莊 O 秀		
甄試學校	亞洲大學	甄試科系組	社會工作學系		
參加考試	學科能力測驗	甄試管道	個人申請		
備審資料	1.專題製作或專業 2.社團參與及學校幹部 3.競賽獲獎或證照證明 4. 其他有利審查文件				
甄試方式	三位教授對六個學生，分兩關。 第一關給個案狀況，寫下你看完的感受(5 分鐘)。 第二關是面試，教授提問，輪流回答。				
甄試題目	團體發問： 1. 你們填了幾間學校，如果你都是正取，你會選哪間為什麼？ 2. 進入學校後，希望學校給你們什麼幫助，想加什麼社團？ 單獨提問： 3. 北部也有社工的學校，為什麼要繞那麼遠跑來這裡讀呢？				
甄試心得	要提早 40-50 分鐘出去，如果可以就到火車站前搭公車比較省。放輕鬆，如果真不知道要怎麼回答時，就注意聽前面的同學說什麼，可以撿一些起來用，不要照抄就好。				
統測成績	國文	英文	數學	專業一	專業二
	52	31	44	66	62

國立頭城高級家事商業職業學校  
109 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表

班 級	305	姓 名	江 O 容		
甄試學校	嘉南藥理大學	甄試科系組	社會工作系		
參加考試	統一入學測驗	甄試管道	推薦甄選		
備審資料	1.自傳	2.讀書計畫	3.專題	4.其他資料	
甄試方式	面試：有兩關分別兩個老師				
甄試題目	<p>第一關：</p> <p>1.為什麼選擇這個科系？</p> <p>2.說一個自己的特質。</p> <p>第二關(搭配動物道具)</p> <p>1.選一個別人眼中的你的動物，為什麼？</p> <p>2.選一個未來大學畢業後的動物，為什麼？</p> <p>3.選一個完美的自己，為什麼？</p> <p>4.需要如何改進自己？</p> <p>5.學校可以如何幫助你？</p> <p>6.對自己未來的期許？</p> <p>7.未來想朝哪方面發展？</p>				
甄試心得	很緊張，第二關其中一個老師學心理學的，很少講話，會一直盯著你看、觀察你，另一個老師有點咄咄逼人。				
學測成績	國文	英文	數學	社會	自然
	10	3	1	8	--

「勇敢地踏出舒適圈去冒險吧！那些回報，絕對值得。」



《魔髮奇緣》

## ☆ 藝術學群

國立頭城高級家事商業職業學校 111 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表			
班 級	302	姓 名	黃○妤
甄試學校	國立臺東大學	甄試科系組	音樂學系
參加考試	非考試管道	甄試管道	特殊選才
學習歷程檔案	A. <input type="checkbox"/> 修課紀錄                      B. <input type="checkbox"/> 課程學習成果                      C. <input checked="" type="checkbox"/> 多元表現 D-1 <input type="checkbox"/> 多元表現綜整心得 D-2 <input checked="" type="checkbox"/> 學習歷程自述 D-3 <input checked="" type="checkbox"/> 其他有利審查資料(個人經歷、讀書計畫、自傳)		
第二階段指定項目 甄試方式	1. <input type="checkbox"/> 專題實作及實習科目學習成果 2. <input checked="" type="checkbox"/> 學習歷程備審資料審查 3. <input checked="" type="checkbox"/> 面試 4. <input type="checkbox"/> 筆試 5. <input checked="" type="checkbox"/> 其他：術科		
甄試題目	用特殊選才的願景計畫申請。 被問到： 1. 高職讀幼保科，為何想申請音樂學系？ 2. 喜歡本校的原因？		
甄試心得	我覺得有夢最美，心動不如馬上行動。 備審資料的準備一定要讀書計畫、未來規劃，教授很重視。		

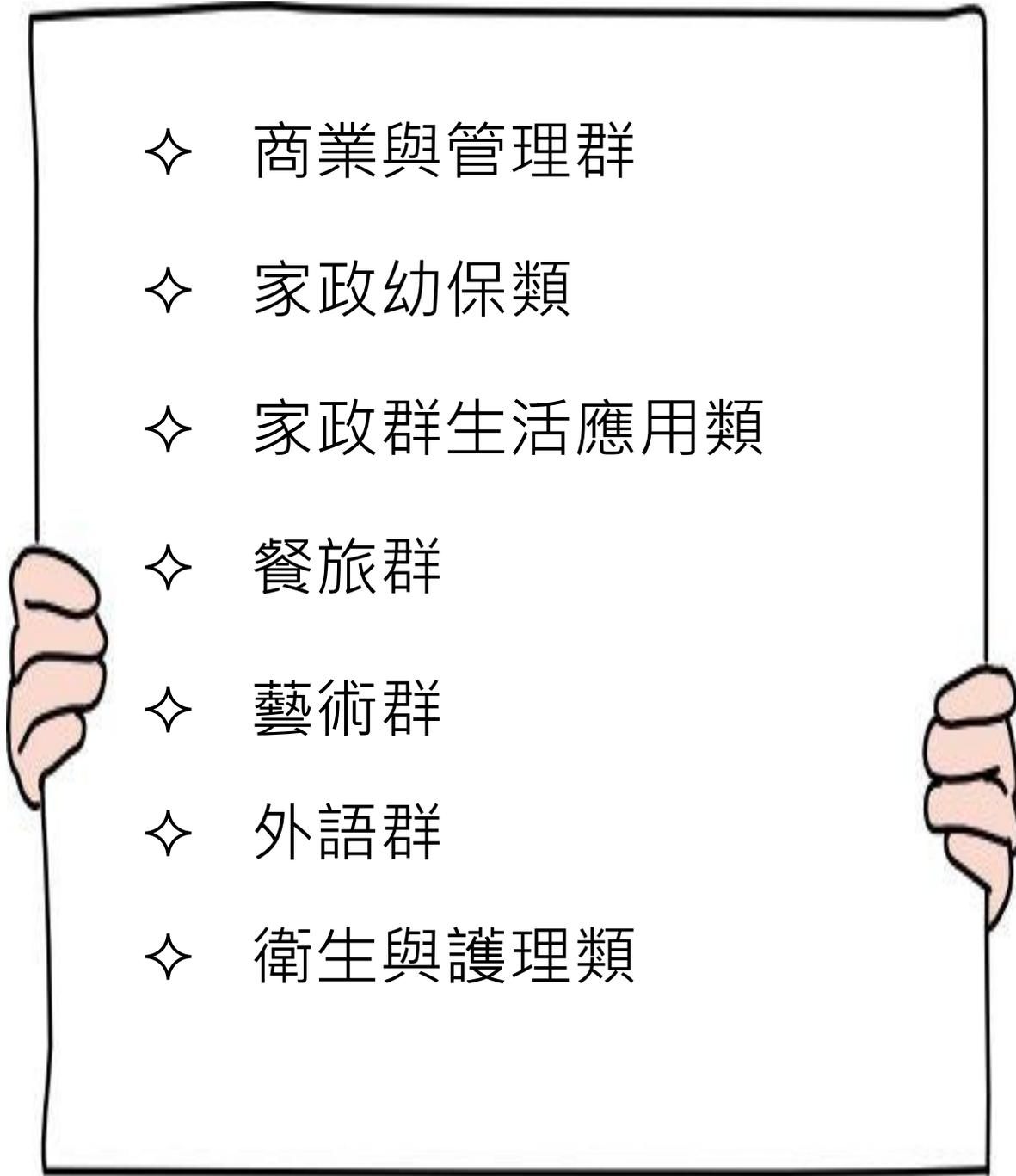


「有時候，你就是得踏出第一步，即便你還沒準備好。」

《尋龍使者：拉雅》

# 學長姐的傳家寶

科技校院指定項目甄試經驗分享

- 
- ◇ 商業與管理群
  - ◇ 家政幼保類
  - ◇ 家政群生活應用類
  - ◇ 餐旅群
  - ◇ 藝術群
  - ◇ 外語群
  - ◇ 衛生與護理類

## ☆ 商業與管理群

國立頭城高級家事商業職業學校 113 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表					
班 級	304	姓 名	林 O 信		
甄試學校	南臺科技大學	甄試科系組	資管系		
參加考試	統一入學測驗	甄試管道	甄選入學		
學習歷程檔案	A.■修課紀錄      B.■課程學習成果      C.■多元表現 D-1■多元表現綜整心得 D-2■學習歷程自述 D-3■其他有利審查資料				
第二階段指定項目 甄試方式	筆試				
甄試心得	考試當天那邊的老師會先用半小時介紹學校、系、周邊活動與交通，介紹完後就會到對面考試，主要考的內容為 office 軟體				
統測成績	國文	英文	數學	專業一	專業二
分數(級分)	8	5	5	9	4

國立頭城高級家事商業職業學校 113 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表					
班 級	304	姓 名	林 O 信		
甄試學校	龍華科技大學	甄試科系組	資訊管理系		
參加考試	統一入學測驗	甄試管道	甄選入學		
學習歷程檔案	A.■修課紀錄      B.■課程學習成果      C.■多元表現 D-1■多元表現綜整心得 D-2■學習歷程自述 D-3■其他有利審查資料				
第二階段指定項目 甄試方式	面試、實作				
甄試題目	面試：4 學生對 3 老師 題目：自我介紹、在高中職做過與資訊相關的題目				
甄試心得	當作跟老師聊天就行了				
統測成績	國文	英文	數學	專業一	專業二
分數(級分)	8	5	5	9	4



**國立頭城高級家事商業職業學校**  
**113 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表**

班 級	304	姓 名	江 O 甯		
甄試學校	亞東科技大學	甄試科系組	行銷與流通管理		
參加考試	統一入學測驗	甄試管道	甄選入學		
學習歷程檔案	A.■修課紀錄      B.■課程學習成果      C.■多元表現 D-1■多元表現綜整心得 D-2■學習歷程自述 D-3■其他有利審查資料				
第二階段指定項目 甄試方式	面試、實作				
甄試題目	<p>1. 面試時間：沒有跟其他科系、學校撞到面試時間的話，是團體面試。如果跟我一樣有亞東科大其他科系的面試時間撞到，要跟老師聯絡，他會幫你錯開面試時間，老師、教授會等你，但是會變成個別面試。時間不會很長，如果是團體面試時間大概 10 分鐘左右，個別面試的時間就不一定，因為老師、教授會跟你聊天。如果是跟我一樣是個別面試，時間可能會比較多。</p> <p>2. 題目：</p> <p>i. 如果你還有報名亞東科大的其他科系或是技優，老師會問：「如果你兩個科系都上或是技優上更好的學校，你會怎麼選擇？如果學習風氣不是很好、大家都在玩，你會選擇轉學還是繼續撐下去？」</p> <p>ii. 住比較遠的會問說需要住校嗎？(因為亞東現在宿舍不太夠用，正在蓋)</p> <p>iii. 在學校的班排(我跟老師說我們班 13 個人，我班排名次在中間，老師很驚訝班上人很少)</p> <p>iv. 家裡做什麼的</p> <p>v. 畢業於哪個學校、科系</p> <p>vi. 為什麼想要來我們亞東行銷系？</p> <p>vii. 你的個性、興趣愛好。</p>				
甄試心得	<p>1. 行銷的老師很和善、語氣也溫和，算是很好聊的類型。</p> <p>2. 服裝：行銷系說可以穿學校制服，面試的空間也有桌子，不用怕裙子走光但是裙子也不要太短</p> <p>3. 自我介紹的動機、個性、興趣很重要</p> <p>4. 時間不會很多，最主要就是問這些，也不會問在學校做過什麼活動。老師有認真看過你的備審資料，所以不太會問，就算不會問還是要備一下稿，以備不時之需。</p>				
統測成績 分數(級分)	國文	英文	數學	專業一	專業二
	11	4	6	6	6

國立頭城高級家事商業職業學校

111 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表

班 級	301	姓 名	李 ○ 朋		
甄試學校	龍華科技大學	甄試科系組	企業管理學系		
參加考試	統一入學測驗	甄試管道	甄選入學		
學習歷程檔案	A.■修課紀錄 B.□課程學習成果 C.□多元表現 D-1□多元表現綜整心得 D-2■學習歷程自述 D-3■其他有利審查資料				
第二階段指定項目 甄試方式	1.□專題實作及實習科目學習成果 2.■學習歷程備審資料審查 3.■面試 4.■筆試				
甄試題目	1. PPT 製作：做一份針對龍華企管系的報告 2. 面試：姓名、家人、畢業、過去的幹部、興趣以及為什麼想來企管系。				
甄試心得	了解這個科系，在面對教授問答，比較好回應，穿正式一點。				
統測成績	國文	英文	數學	專業一	專業二
分數(級分)	46	21	16	42	28

國立頭城高級家事商業職業學校

111 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表

班 級	301	姓 名	李 ○ 朋		
甄試學校	致理科技大學	甄試科系組	會計資訊系		
參加考試	統一入學測驗	甄試管道	甄選入學		
學習歷程檔案	A.■修課紀錄 B.■課程學習成果 C. ■多元表現 D-1■多元表現綜整心得 D-2■學習歷程自述 D-3■其他有利審查資料				
第二階段指定項目 甄試方式	1.■專題實作及實習科目學習成果 2.■學習歷程備審資料審查 3.■面試 4.■筆試				
甄試題目	一、自我介紹 1、 面試委員會從自我介紹問相關問題 2、 大學的規劃與安排 二、筆試：會計實作 40 題				
甄試心得	1. 等待的時候一定會很緊張，準備的時候也會慌張害怕，但其實不用緊張、平常心順其自然。面試委員都很親切， 2. 一定要練習自我介紹，祝各位都可以順利進到理想的學校。				
統測成績	國文	英文	數學	專業一	專業二
分數(級分)	7 (46)	5 (27.5)	6 (36)	6 (32)	9 (54)

國立頭城高級家事商業職業學校			
109 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表			
班 級	305	姓 名	林 O 盛
甄試學校	台南應用科技大學	甄試科系組	企業管理系
參加考試	統一入學測驗	甄試管道	甄選入學
備審資料	1.專題 2.自傳 3. 有利審查資料		
甄試方式	1.電腦實作 15 分鐘(自我介紹、在學經歷) ppt 或 word 2.二對二面試		
甄試題目	1.自我介紹 1 分鐘。 2.為什麼想去他們學校。 3.有沒有去其他學校面試? 4.如果錄取你，去就讀的機率是多少?		
甄試心得	在面試前，學校的老師以及學長姐會跟你聊聊，面試的陳佐任教授喜歡國文好的學生，在面試過程中盡量的放開的談。盡量穿正裝，還有一定要交三折頁，因為很少人交，三折頁需要有設計感，會加分。		

國立頭城高級家事商業職業學校					
109 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表					
班 級	301	姓 名	方 O 全		
甄試學校	龍華科技大學	甄試科系組	資訊管理系		
參加考試	統一入學測驗	甄試管道	甄選入學		
備審資料	1.專題製作 2.自傳 3.競賽獲獎 4.社團參與及學校幹部證明				
甄試方式	<ul style="list-style-type: none"> <li>✧ 面試：評審 3 對 1，介紹自己 3 分鐘。</li> <li>✧ 術科實作：簡報製作</li> </ul>				
甄試題目	1.面試，介紹自己 3 分鐘 2.簡報製作，老師給考生隨機題目，做得跟題目相似就可。				
甄試心得	在面試時很緊張，但老師都很和善，心情就緩和下來，後面就慢慢講不要講太快，說明仔細一點 3 分鐘就過了，簡報製作多練習，術科考試中就會運用的到，不要都不會操作。				
統測成績	國文	英文	數學	專業一	專業二
	48	24.5	32	68	24

## ◇ 家政群幼保類

國立頭城高級家事商業職業學校 113 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表					
班 級	305	姓 名	劉 O 憬		
甄試學校	朝陽科技大學	甄試科系組	幼兒保育系		
參加考試	統一入學測驗	甄試管道	甄選入學		
學習歷程檔案	A.■修課紀錄                      B.■課程學習成果      C.■多元表現 D-1■多元表現綜整心得 D-2■學習歷程自述 D-3■其他有利審查資料				
第二階段指定項目 甄試方式	1.■專題實作及實習科目學習成果 2.■學習歷程備審資料審查 3.■面試 4.■實作				
甄試題目	我是個別面試，面試時間是早上，在教學大樓裡，老師問：「為什麼會想唸這個科系？」				
甄試心得	面試前一定要先在家練習幾遍，一定要準備自我介紹的草稿，服裝正規就好，要穿包鞋或皮鞋，一定要記得吃完早餐，如果有口氣可以吃口香糖或噴口腔清新劑，盡量前一天就到要面試的縣市。				
統測成績 分數(級分)	國文	英文	數學	專業一	專業二
	10	9	11	11	12

國立頭城高級家事商業職業學校 112 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表					
班 級	302	姓 名	林 O 玄		
甄試學校	嘉南藥理大學	甄試科系組	嬰幼兒保育學系		
參加考試	統一入學測驗	甄試管道	甄選入學		
學習歷程檔案	A.■修課紀錄                      B.■課程學習成果      C.■多元表現 D-1■多元表現綜整心得 D-2■學習歷程自述 D-3■其他有利審查資料				
第二階段指定項目 甄試方式	1.■專題實作及實習科目學習成果 2.■學習歷程備審資料審查 3.■面試 4.■實作				
甄試題目	自我介紹、說故事、本校的其他特色				
甄試心得	熟悉學校、科系發展，在面試上有幫助。				
統測成績 分數(級分)	國文	英文	數學	專業一	專業二
	( 6 )	( 5 )	( 5 )	( 10 )	( 11 )

國立頭城高級家事商業職業學校					
112 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表					
班 級	302		姓 名	林 O 玄	
甄試學校	樹德科技大學		甄試科系組	兒童與家庭服務學系	
參加考試	統一入學測驗		甄試管道	甄選入學	
學習歷程檔案	A.■修課紀錄 B.■課程學習成果 C.■多元表現 D-1■多元表現綜整心得 D-2■學習歷程自述 D-3■其他有利審查資料				
第二階段指定項目 甄試方式	1.■專題實作及實習科目學習成果 2.■學習歷程備審資料審查 3.■面試 4.■實作				
甄試題目	1.自我介紹。 2.為什麼想來讀這一科? 3.對這個科系的理解是什麼? 4. 一句話形容自己，自己有什麼特質。 5.高中印象最深刻的活動。 6.說故事。				
甄試心得	學校官網多看，要去了解這個科系的發展。				
統測成績	國文	英文	數學	專業一	專業二
分數(級分)	( 3 )	( 5 )	( 7 )	( 9 )	( 9 )

國立頭城高級家事商業職業學校				
109 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表				
班 級	302		姓 名	李 O 慧
甄試學校	明新科技大學		甄試科系組	幼兒保育系
參加考試	統一入學測驗		甄試管道	甄選入學
備審資料	1.自傳及讀書計畫 2.專題製作學習成果或專業實習、科目實習報告 3.其他有利審查文件			
甄試方式	一、面試：1.自我介紹 2.即席問答 二、創意實作：才藝表演、故事演說、其他創意演示			
甄試題目	◇ 給你一張圖片：會問你三個問題 第一個問題：圖中的孩子在幹嘛，請詳細說一說。 第二個問題：如果你是老師，你會如何帶小朋友做活動。 第三個問題：幼兒園老師該具備哪三個能力。			
甄試心得	我覺得問題非常好，也可以測試我們的創意。			

國立頭城高級家事商業職業學校					
112 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表					
班 級	302		姓 名	官 O 筠	
甄試學校	聖約翰科技大學		甄試科系組	樂齡福祉與健康促進學系	
參加考試	統一入學測驗		甄試管道	甄選入學	
學習歷程檔案	A.■修課紀錄 B.■課程學習成果 C.■多元表現 D-1■多元表現綜整心得 D-2■學習歷程自述 D-3■其他有利審查資料				
第二階段指定項目 甄試方式	1.■專題實作及實習科目學習成果 2.■學習歷程備審資料審查 3.■面試				
甄試題目	1.各項檢定或競賽證明、實務專題或作品。 2.面試包含個人興趣與特質、讀書計畫、生涯規劃、人際互動與助人潛質。				
甄試心得	我覺得自己在高中三年都有參與校內、校外的競賽榮獲不少佳績，在競賽方面的能力不是強項，透過努力可以勇敢的走向台前。也對於未來走長照路線挺適合的，教授欣賞我在競賽中大膽的嘗試角色的多元性。對於未來進入樂齡系需要思考未來長照的趨勢，展現自己多方的能力與表現。				
統測成績 分數(級分)	國文	英文	數學	專業一	專業二
	( 3 )	( 5 )	( 7 )	( 9 )	( 9 )

國立頭城高級家事商業職業學校					
112 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表					
班 級	302		姓 名	郭 O 吟	
甄試學校	長庚科技大學		甄試科系組	幼兒保育科	
參加考試	統一入學測驗		甄試管道	甄選入學	
學習歷程檔案	A.■修課紀錄 B.■課程學習成果 C.■多元表現 D-1■多元表現綜整心得 D-2■學習歷程自述 D-3■其他有利審查資料				
第二階段指定項目 甄試方式	1.■ 專題實作及實習科目學習成果 2.■ 學習歷程備審資料審查 3.■面試 4.■實作				
甄試題目 或規則	1.給 3-4 分鐘說故事。 2.一分鐘自我介紹。				
甄試心得 或提醒	1. 穿著要正式，勿穿露肚子的衣服。 2. 講話不要太小聲。 3.可以做三折頁，在自我介紹時，教授可以看。				
統測成績 分數(級分)	國文	英文	數學	專業一	專業二
	( 10 )	( 6 )	( 7 )	( 12 )	( 10 )





**國立頭城高級家事商業職業學校**  
**109 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表**

班 級	302	姓 名	莊 O 秀		
甄試學校	朝陽科技大學	甄試科系組	社會工作學系		
參加考試	統一入學測驗	甄試管道	甄選入學		
備審資料	1.專題製作或專業 2.社團參與及學校幹部 3.競賽獲獎或證照證明				
	4. 其他有利審查文件 5. 自傳及讀書計畫				
甄試方式 (包含面試、實作、筆試等等)	2 位教授對 6 個學生，分三關 第一關自我介紹 1 分鐘 第二關給時事題，一起討論(15 分鐘) 第三關是面試，教授提問，你回答(每人 3 分鐘)				
甄試題目	一、教授給這三個選項，讓你選你覺得現在台灣最需要哪個服務？ 之後你會比較想走哪方面(3 選 1)： 1.給現金、退稅 2.派人到家裡服務 3.送到 24 小時的機構 二、社工有很多方面，你會想走哪個方面(兒少、家暴....)。 三、團體討論後教授會問，剛剛在團隊中你做了哪些貢獻，扮演什麼角色。				
甄試心得	在說自我介紹時，聽到鈴聲就把對自己有利的說出來(例如：校外志工服務時數 240 小時)，其他比較沒那麼重要的就不要再說了。 在團體討論時，要記得跟著討論(附和也好)，不要都不說話。還有自傳和志工服務的內容要熟悉，因為有時教授會問你裡面的內容(同梯同學有被問到)。				
統測成績	國文	英文	數學	專業一	專業二
	52	31	44	66	62

「真正的英雄不以力量為衡量標準，  
而在於內心的堅強。」

《大力士》



## ◇ 家政群生活應用類

國立頭城高級家事商業職業學校 114 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表					
班 級	303		姓 名	曾 O 儀	
甄試學校	弘光科技大學		甄試科系組	化妝品應用	
參加考試	統一入學測驗		甄試管道	技優甄審	
學習歷程檔案	A.■修課紀錄		B.■課程學習成果		
第二階段指定項目 甄試方式	面試				
甄試題目	一對三面試，需要自己先準備一分半的自我介紹，我講了名字、在哪裡畢業、家庭簡述高中三年考了哪些證照、有遇到什麼困難。				
甄試心得	我當天是穿制服去，然後把流程在心裡想一遍，還要想教授可能會問什麼問題要怎麼回答都要先想好，再來就是不要緊張，我當天很緊張，但其實面試完發現其實還好，把教授當朋友正常聊天就可以了。				
統測成績	國文	英文	數學	專業一	專業二
分數(級分)	3	0 或 未考	0 或 未考	3	3

國立頭城高級家事商業職業學校 113 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表				
班 級	314		姓 名	李 O 孜
甄試學校	臺北城市科技大學		甄試科系組	時尚造型系
參加考試	統一入學測驗		甄試管道	甄選入學
學習歷程檔案	A.■修課紀錄		B.■課程學習成果 C.■多元表現 D-1■多元表現綜整心得 D-2■學習歷程自述 D-3■其他有利審查資料	
第二階段指定項目 甄試方式	實作			
甄試題目	1. 團體實作：水彩畫花 2. 下午 2 點開始 3. 實作時間 50 分鐘內完成			
甄試心得	服裝無特別規定，但盡量正式。個人是高馬尾，全黑西裝外套搭配黑色喇叭褲			

國立頭城高級家事商業職業學校 113 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表			
班 級	303	姓 名	林 O 婕
甄試學校	實踐大學(南部校區)	甄試科系組	時尚設計係
參加考試	統一入學測驗	甄試管道	甄選入學
參加考試	1. <input type="checkbox"/> 學科能力測驗 2. <input checked="" type="checkbox"/> 統一入學測驗 3. <input type="checkbox"/> 非考試管道		
甄試管道	1. <input type="checkbox"/> 個人申請 2. <input checked="" type="checkbox"/> 甄選入學 3. <input type="checkbox"/> 技優甄審 4. <input type="checkbox"/> 獨招 5. <input type="checkbox"/> 特殊選才		
學習歷程檔案	A. <input type="checkbox"/> 修課紀錄 B. <input checked="" type="checkbox"/> 課程學習成果 C. <input checked="" type="checkbox"/> 多元表現 D-1 <input checked="" type="checkbox"/> 多元表現綜整心得 D-2 <input checked="" type="checkbox"/> 學習歷程自述 D-3 <input checked="" type="checkbox"/> 其他有利審查資料		
第二階段指定項目 甄試方式	面試		
甄試題目	一堆人在一個地方等，然後會有人帶你去一個教室，三個面試老師，要先自我介紹，介紹完他會問你：「為什麼我要錄取你？」		
甄試心得	記得擦防曬		

國立頭城高級家事商業職業學校 112 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表			
班 級	303	姓 名	陳 O 涵
甄試學校	弘光科技大學	甄試科系組	化妝品應用系
參加考試	統一入學測驗	甄試管道	甄選入學
學習歷程檔案	A. <input checked="" type="checkbox"/> 修課紀錄 B. <input checked="" type="checkbox"/> 課程學習成果 C. <input checked="" type="checkbox"/> 多元表現 D-1. <input checked="" type="checkbox"/> 多元表現綜整心得 D-2. <input checked="" type="checkbox"/> 學習歷程自述 D-3 <input checked="" type="checkbox"/> 其他有利審查資料		
第二階段指定項目 甄試方式	1. <input checked="" type="checkbox"/> 專題實作及實習科目學習成果 2. <input checked="" type="checkbox"/> 學習歷程備審資料審查 3. <input checked="" type="checkbox"/> 面試 4. <input checked="" type="checkbox"/> 實作		
甄試題目	◇ 實作： 1. 創意紙圖設計(計時 1 小時，不可貼疊任何裝飾之平面設計) ◇ 面試： 1. 自我介紹。 2. 有沒有幹部經驗，或有關本系的相關技術？ 3. 為什麼選擇弘光？ 4. 大二會選美技組還是科技組？ 5. 除了弘光還有選擇哪些學校？ 6. 選填的志願都正取，第一志願會是哪一所學校？		

國立頭城高級家事商業職業學校					
112 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表					
班 級	303	姓 名	陳 O 涵		
甄試學校	嘉南藥理大學	甄試科系組	化粧品應用與管理學系		
參加考試	統一入學測驗	甄試管道	甄選入學		
學習歷程檔案	A.■修課紀錄 B.■課程學習成果 C.■ 多元表現 D-1■多元表現綜整心得 D-2■學習歷程自述 D-3■其他有利審查資料				
第二階段指定項目 甄試方式	1. ■專題實作及實習科目學習成果 2. ■學習歷程備審資料審查 3. ■實作				
甄試題目	1. 一張紙上會有圖騰，色彩自己搭配。 2. 設計理念。 3. 對學校哪一堂課有興趣？ (以上全部都會在同一張紙上)				
甄試心得	一開始前 50 分鐘，介紹科系，結束前會有 10 分鐘的 QA 問答，之後 40 分鐘實作，會遊校園。實作會由學校準備色鉛筆，也可以帶自己的去，學校的色鉛筆可以帶回家，在報到時會需要身分證，報到後會給 2 片面膜及 70 元餐卷。				
統測成績 分數(級分)	國文	英文	數學	專業一	專業二
	( 8 )	( 7 )	( 6 )	( 12 )	( 11 )

國立頭城高級家事商業職業學校					
112 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表					
班 級	303	姓 名	黃 O 婷		
甄試學校	萬能科技大學	甄試科系組	化粧品應用系		
參加考試	統一入學測驗	甄試管道	甄選入學		
學習歷程檔案	A.■修課紀錄 B.■課程學習成果 C.■ 多元表現 D-1■多元表現綜整心得 D-2■學習歷程自述 D-3■其他有利審查資料				
第二階段指定項目 甄試方式	1.■專題實作及實習科目學習成果 2.■學習歷程備審資料審查 3.■面試 4.■實作				
甄試題目	1. 自我介紹。 2. 紙圖設計。				
甄試心得	面試的時候很緊張，不過教授們都很溫柔，也會小聊一下跟一般朋友一樣，所以從一開始緊張的情緒慢慢轉到放鬆。				
統測成績 分數(級分)	國文	英文	數學	專業一	專業二
	( 7 )	( 3 )	( 7 )	( 11 )	( 9 )

## ☆ 餐旅群

國立頭城高級家事商業職業學校 114 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表					
班 級	307		姓 名	謝 O 欣	
甄試學校	弘光科技大學		甄試科系組	餐旅管理系	
參加考試	統一入學測驗		甄試管道	技優甄審	
學習歷程檔案	A.■修課紀錄 B.■課程學習成果 C.■多元表現 D-1■多元表現綜整心得 D-2■學習歷程自述 D-3■其他有利審查資料				
第二階段指定項目 甄試方式	1. ■專題實作及實習科目學習成果 2. ■學習歷程備審資料審查 3. ■面試				
甄試題目	1. 個別面試，面試時間大概 5 分鐘左右 2. 委員出的問題都是從你的自我介紹延伸自我介紹 3. 前面會有簡短的自我介紹，後面會詢問在校期間的重要成績 4. 其他問題：為什麼要來本校？本校有什麼優點				
甄試心得	1. 服裝穿西裝，衣服乾淨整齊 2. 面試前深呼吸，比較不會不緊張				
統測成績 分數(級分)	國文	英文	數學	專業一	專業二
	8	5	4	5	9

國立頭城高級家事商業職業學校 113 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表					
班 級	307		姓 名	池 O 恆	
甄試學校	國立高雄餐旅大學		甄試科系組	餐飲管理	
參加考試	統一入學測驗		甄試管道	甄選入學	
學習歷程檔案	A.■修課紀錄 B.■課程學習成果 C.■多元表現 D-1■多元表現綜整心得 D-2■學習歷程自述 D-3■其他有利審查資料				
第二階段指定項目 甄試方式	1. ■專題實作及實習科目學習成果 2. ■學習歷程備審資料審查 3. ■面試 4. ■實作				
甄試題目	六人一組；實作(9分鐘)：英文菜單-桌面佈置、銀盤式服務，面試(2分半)：英文對話朗讀、時事問題探討、自我介紹(該場平均每人25秒)				
甄試心得	外場服即可，建議搭飛機，記得先吃東西，自我介紹要把想讓教授知道的事或重要的事先說出來不然真的沒時間				
統測成績 分數(級分)	國文	英文	數學	專業一	專業二
	13	11	8	10	11

**國立頭城高級家事商業職業學校**  
**113 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表**

班 級	306	姓 名	陳 O 宏
甄試學校	弘光科技大學	甄試科系組	餐飲管理系
參加考試	非考試管道	甄試管道	技優甄審
學習歷程檔案	A.■修課紀錄            B.■課程學習成果    C.■多元表現 D-1■多元表現綜整心得 D-2■學習歷程自述 D-3■其他有利審查資料		
第二階段指定項目 甄試方式	1. ■專題實作及實習科目學習成果 2. ■面試		
甄試題目	1. 基本上都是在 10 點 2. 教授沒有想像中的嚴肅、建議我英文要趁暑假加強 3. 題目：為什麼要讀弘光、西餐想出去比賽嗎		
甄試心得	弘光服儀沒有很嚴格		

**國立頭城高級家事商業職業學校**  
**113 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表**

班 級	306	姓 名	林 O 萱
甄試學校	高雄餐旅大學	甄試科系組	旅館管理系
參加考試	統一入學測驗	甄試管道	甄選入學
學習歷程檔案	A.■修課紀錄            B.■課程學習成果    C.■多元表現 D-1■多元表現綜整心得 D-2■學習歷程自述 D-3■其他有利審查資料		
第二階段指定項目 甄試方式	1.■專題實作及實習科目學習成果 2.■學習歷程備審資料審查 3.■面試            4.■筆試            5.■實作		
甄試題目	1.團體面試 2.五個人進去個別問問題 3.大餐裡的場地 4.為什麼轉到旅館系，有什麼興趣，簡單介紹自己的學校		
甄試心得	放輕鬆，照實際回答其實就可以，看著甄試委員的眼睛		



「任何人都能做菜。」

《料理鼠王》

國立頭城高級家事商業職業學校 113 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表			
班 級	315	姓 名	康 O 慈
甄試學校	臺北城市科技大學	甄試科系組	烘焙學程
參加考試	統一入學測驗	甄試管道	甄選入學
學習歷程檔案	A.■修課紀錄 B.■課程學習成果 C.■多元表現 D-1■多元表現綜整心得 D-2■學習歷程自述 D-3■其他有利審查資料		
第二階段甄試方式	面試		
甄試題目	自我介紹、入學規劃、實習機會		
甄試心得	穿學校制服、帶畢業證書		

國立頭城高級家事商業職業學校 113 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表			
班 級	315	姓 名	丁 O 樂
甄試學校	臺北城市科技大學	甄試科系組	餐飲管理系
參加考試	統一入學測驗	甄試管道	甄選入學
學習歷程檔案	A.□修課紀錄 B.■課程學習成果 C.■多元表現 D-1■多元表現綜整心得 D-2■學習歷程自述 D-3■其他有利審查資料		
第二階段甄試方式	1.面試 2.筆試		
甄試題目	進去不到五分鐘結束考試		
甄試心得	服裝儀容要整齊		

國立頭城高級家事商業職業學校 112 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表					
班 級	308	姓 名	張 O 均		
甄試學校	朝陽科技大學	甄試科系組	休閒事業管理系		
甄試題目	1. 自我介紹。(針對自我介紹內容問問題) 2. 有沒有推甄其他學校? 3. 對於自己語文方面覺得如何? 術科(觀光時事) 先條列式寫出,一條一條分析,表達自己的看法				
甄試心得	術科內容要好好準備,多關注一些觀光的新聞!面試就盡全力講,老師不會太刁難,加油!!				
統測成績	國文	英文	數學	專業一	專業二
分數(級分)	(10)	(10)	(7)	(13)	(13)

國立頭城高級家事商業職業學校					
112 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表					
班 級	308		姓 名	張 O 均	
甄試學校	國立澎湖科技大學		甄試科系組	觀光休閒系	
甄試題目	1. 自我介紹。 2. 為什麼想知道這間學校？ 3. 對於未來有沒有規劃或是想從事什麼？ 4. 問高中三年期間參加什麼？ 5. 有沒有推甄其他學校 術科 ( 家鄉自然人文特色 ) 1. 內容要掌控在 10 分鐘以內。 2. 盡量有趣，不要說得太無聊，老師會感覺無趣。				
甄試心得	術科內容要好好準備，面試就盡全力講，老師不會太刁難，加油！！				
統測成績	國文	英文	數學	專業一	專業二
分數(級分)	( 10 )	( 10 )	( 7 )	( 13 )	( 13 )

國立頭城高級家事商業職業學校					
112 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表					
班 級	308		姓 名	張 O 均	
甄試學校	國立高雄餐旅大學		甄試科系組	休閒暨遊憩管理系	
甄試題目	1.自我介紹。 2.對於專題的心得及收穫。 3.為什麼想進入這間學校？ 4.對於未來有沒有規劃或是想從事什麼？ ◆ 術科 ( 進去前現場抽題 ) 1.用兩分鐘說明對題目有什麼規劃或是活動設計。				
甄試心得	同一場次有 5 個人一起進去面試，面試時間很短，教授問的問題不會很多，但是你要講到重點！讓他會想錄取你的重點！像是表達你對這個科系的了解、想進入這間學校的態度。 術科的話，我是在要進去前才知道是現場抽題，所以可以準備一下，題目不會很難，但要有一些了解觀光的東西，才可以跟題目做結合。				
統測成績	國文	英文	數學	專業一	專業二
分數(級分)	( 10 )	( 10 )	( 7 )	( 13 )	( 13 )

**國立頭城高級家事商業職業學校**  
**112 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表**

班 級	313	姓 名	張 O 泓		
甄試學校	僑光科技大學	甄試科系組	觀光與休閒事業管理系		
參加考試	統一入學測驗	甄試管道	甄選入學		
學習歷程檔案	A.■修課紀錄 B.■課程學習成果 C.■多元表現 D-1.■多元表現綜整心得 D-2.■學習歷程自述 D-3.■其他有利審查資料				
第二階段指定項目 甄試方式	1.■專題實作及實習科目學習成果 2.■學習歷程備審資料審查 3.■面試 4.■實作				
甄試題目	1.自我介紹。 2 為什麼想來就讀本學校? 3.選一個景點來做介紹。				
甄試心得	所有面試問題都不會太難，只要能開口回答面試官就好。我覺得這些事情都要先去練習怎麼講比較順，因為直到面試那天，一緊張就很有可能都忘了怎麼講，所以要先想好該講什麼，來讓面試官知道你。				
統測成績 分數(級分)	國文 (6)	英文 (7)	數學 (6)	專業一 (12)	專業二 (12)

**國立頭城高級家事商業職業學校**  
**112 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表**

班 級	313	姓 名	張 O 泓		
甄試學校	南台科技大學	甄試科系組	休閒事業管理系		
參加考試	統一入學測驗	甄試管道	甄選入學		
學習歷程檔案	A.■修課紀錄 B.■課程學習成果 C.■多元表現 D-1.■多元表現綜整心得 D-2.■學習歷程自述 D-3.■其他有利審查資料				
第二階段甄試方式	1.■學習歷程備審資料審查 2.■面試 3.■實作				
甄試題目	1.自我介紹。 2 為什麼想來就讀本學校? 3.對於系上哪些活動課程感到興趣想了解? 4.個人才藝表演。 5.選一個景點來做介紹。				
甄試心得	要把所有資料都先準備好，包括景點介紹不能夠照稿唸、必須用自己口語化方式來形容有什麼特別之處。面試時就放輕鬆的講，那些面試官還會時不時和你聊天來緩解你的緊張感。				
統測成績 分數(級分)	國文 (6)	英文 (7)	數學 (6)	專業一 (12)	專業二 (12)



國立頭城高級家事商業職業學校 111 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表			
班 級	315	姓 名	陳 ○ 諺
甄試學校	弘光科技大學	甄試科系組	餐旅管理組
參加考試	統一入學測驗	甄試管道	甄選入學
第二階段甄試方式	學習歷程備審資料審查		
甄試題目	1. 自我介紹 40 秒 2. 除了本校還有哪些學校 3. 你第一志願是哪一間 4. 你對本校的印象怎麼樣		

國立頭城高級家事商業職業學校 109 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表			
班 級	305	姓 名	施 ○ 韋
甄試學校	僑光科大(正取)/弘光科大(無)	甄試科系組	餐旅管理系
參加考試	非考試管道	甄試管道	技優甄審
甄試方式	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 僑光科技大學：三位教授對三個學生</li> <li>● 弘光科技大學：兩位教授對一個學生</li> </ul>		
甄試題目	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 僑光：               <ol style="list-style-type: none"> <li>1.自我介紹 3-5 分鐘。</li> <li>2.除了我們學校還報了哪幾間學校?(一定要誠實時回答，教授手上有資料)</li> <li>3.為什麼我們學校要錄取你?</li> <li>4.家人同意你跑這麼遠就讀嗎?</li> </ol> </li> <li>● 弘光：               <ol style="list-style-type: none"> <li>1.自我介紹 3-5 分鐘。</li> <li>2.除了我們學校還報了哪幾間學校?</li> <li>3.統測考幾分?</li> <li>4.備審內容。</li> </ol> </li> </ul>		
甄試心得	<p>在面試前可以找學校老師先幫你模擬面試，尤其自我介紹，要把一些常見問題都順過一遍(ex：為什麼選擇我們學校...等)。都練習完後，剩下就看臨場反應了。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 注意事項：               <ol style="list-style-type: none"> <li>1.面試前要到該校網站了解一下(不清楚就誠實回答，不要亂掰)。</li> <li>2.最好準備三折頁(多少有加分)</li> <li>3.面試說不緊張是騙人的，能做的就是好好準備，以降低當天的緊張感，加油！</li> </ol> </li> </ul>		

## ◇ 藝術群

國立頭城高級家事商業職業學校 108 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表			
班 級	303	姓 名	張 O 柔
甄試學校	樹德科技大學	甄試科系組	表演藝術系
甄試管道	獨招		
備審資料	1. 簡歷表 2.學歷證明及在校成績 3.能力證明 4.作品集(自傳、表藝相關經驗、學習計畫)。		
甄試方式	1. 筆試(國文、英文)：選擇題為主，時間約 1 小時。 2. 面試(術科及書面資料審查)：備審資料要寄 mail，考試當天繳交一份書面資料(不歸還)。事先將資料存在隨身碟，面試報到時繳交。考試時間 5 分鐘。 3. 術科(音樂、戲劇、舞蹈類)：選一個主專長和副專長，不重複。各 1 分鐘表演。		
甄試題目	1. 備審資料題目：身為家裡第二個小孩，對於哥哥和弟弟你有什麼看法？ 2. 爸爸是船長，請和我們介紹這個職業。 3. 以後想做什麼？ 4. 大聲的說一句你最常說的話。		
甄試心得	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 備審資料：               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 放關於科系相關的資料，例如演出感謝狀、照片。</li> <li>2. 自傳建議：將要表達的事情分類，可以用顏色標示重點。</li> </ol> </li> <li>◇ 說話要清楚、大聲。回答問題頭腦要動很快，題目可能從備審資料出題，要熟悉自己的內容。面試時，眼睛要看評審老師們，表現專注、認真的態度。站要有站姿、坐要有坐姿。</li> </ul>		

## ◇ 外語群

國立頭城高級家事商業職業學校 113 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表			
班 級	306	姓 名	林 O 萱
甄試學校	南臺科技大學	甄試科系組	日文系
參加考試	統一入學測驗		
甄試管道	甄選入學		
學習歷程檔案	A.■修課紀錄      C.■多元表現      D-1■多元表現綜整心得		
指定項目甄試方式	面試		
甄試題目	1.個別面試，會有三個位置，輪流讓三個不同的老師問問題 3.學長姐領著面試的同學問問題		
甄試心得	輕鬆回答就好，南台的教授人都很好		

## ◇ 衛生與護理類

國立頭城高級家事商業職業學校 109 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表					
班 級	304		姓 名	黃 o 華	
甄試學校	弘光科技大學		甄試科系組	語言治療暨聽力學系	
參加考試	非考試管道		甄試管道	技優甄審	
備審資料	1. 簡歷		2. 自傳		3. 讀書計畫
	4. 證照		5. 獎狀		6. 作品集
甄試方式	面試				
甄試題目	1. 自我介紹一分鐘。 2. 你對於語言治療的了解程度。 3. 你的人格特質、你如何運用你的人格特質，在語言治療上？ 4. 你對於聽力學的了解程度。 5. 對於打工的看法？				
甄試心得	<p>我在進去面試之前，都想好要怎麼自我介紹，而專業知識部分，我也在網路上，找了些文獻和影片來了解。可當進去時，就太緊張說不出話，還好老師們都很好，要我不要緊張，慢慢來就好。我才緩和情緒，隨機應變說了簡短的自我介紹，而專業知識已經記在腦海，非常印象深刻，便流暢的說出來。</p> <p>我認為面試其實不算難，難在你進去面試的當下，是否因為過度緊張，而忘記自己所準備的。如果忘了也沒關係，稍微應變想到什麼，在腦袋包裝一下，再說出來。專業知識的部分一定要好好看，並且牢記在腦海，才不會被問到時，回答的很空洞，顯得沒有事先準備。</p>				
統測成績	國文	英文	數學	專業一	專業二
	60	31.5	44	62	30

「別讓任何人否定你的與眾不同。」

《怪獸大學》



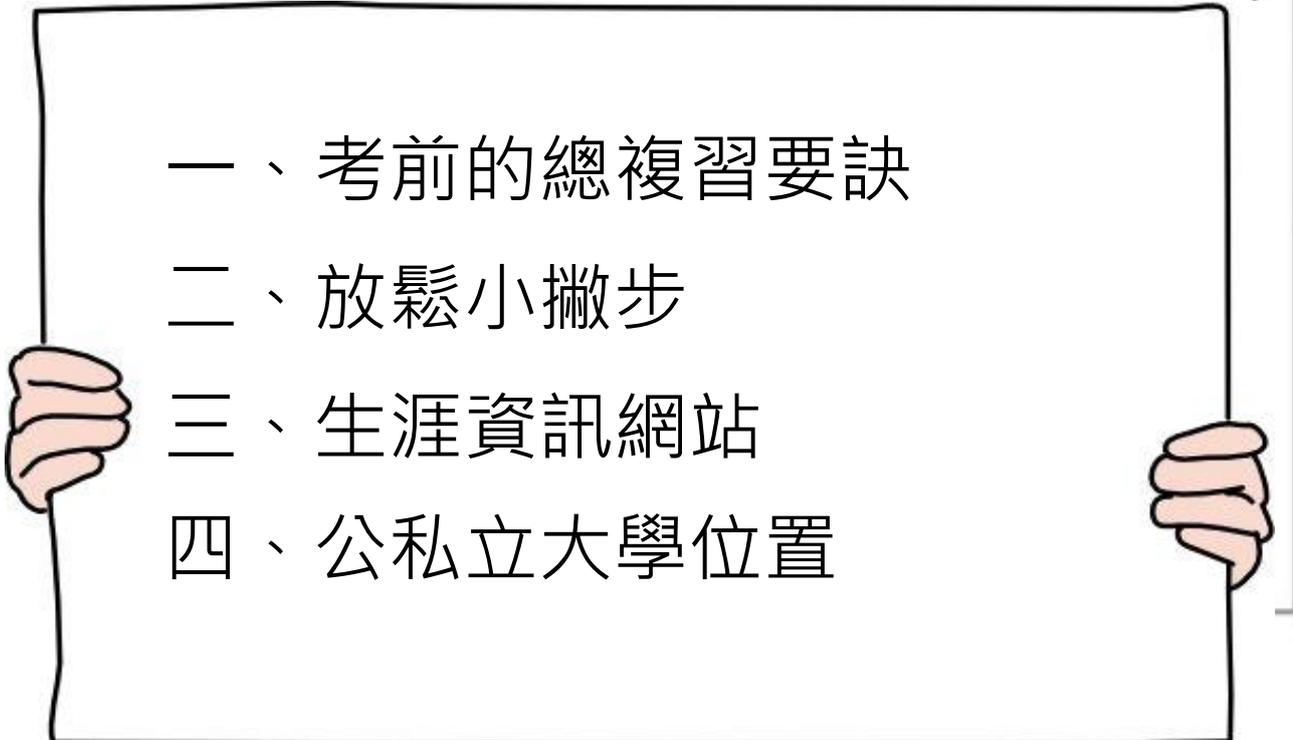
# Google



## 肆

### 升學資源

*Come On In*

- 
- 一、考前的總複習要訣
  - 二、放鬆小撇步
  - 三、生涯資訊網站
  - 四、公私立大學位置

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 >

# 一、統測考前最後的總複習要訣

郭文宗

資料來源：<https://reurl.cc/qrgeM3> -統測考前最後的總複習要訣

考前穩住陣腳，忌與同學相比較，此時的複習重點應放在訓練自己適應「考試情境」、「掌控複習進度」及「掌握重點」上，考前總複習要訣是：

## STEP 1.宜在固定地點讀書

請選擇在最容易使自己進入專心讀書的「固定」地點讀書。如學校、圖書館、補習班、閱覽室、書房等地方唸書，可節省許多讀書前暖身時間，而能快速進入專心的境界。

## STEP 2.集中精神

讀書要專心一致，心無旁騖，除非必要討論，否則離統測越近，越須獨自一人讀書，讀書地點同時能遠離電話、走道、收錄音機、電視等地方，專心讀書一小時，效果遠勝於東摸西摸讀老半天。

## STEP 3.養成規律的讀書作息

儘管統測時間緊迫，仍需養成天天唸書，定時作息的習慣，才能發揮最好的讀書效率。

## STEP 4.編排總複習進度表

誠實檢討自己以往學習狀況，知道自己哪些科目強、哪些科目弱，不論基礎多爛的科目都應該編製複習進度表，分配些時間來複習自己較熟悉的單元範圍，較常考的章節，掌握基本的觀念、重點、公式，如此不但可以取得基本分數以上，還可屏除因放棄所引發的心虛、害怕，對穩定考試軍心有幫助。

## STEP 5.複習進度的搭配

複習的進度最好能配合學校、補習班模擬考或老師所編定安排的進度：較易獲得成就感。複習時以統整的講義教材為主，不輕言放棄任何一科，也不宜偏頗專攻某幾科。

## STEP 6. 按各科的性質決定複習順序

各科的複習順序，並非一成不變的。比較複雜而且較重理解的部份可以先複習，相反的，比較單純而較重記憶的部份可以安排在較後面複習。

## **STEP 7. 每科每天都要讀一些**

你不能抱著「各個擊破」的心理做最後衝刺，原因是你很可能在讀完第五科時已經忘了第一科的內容了。所以每一科每一天都要調配，各複習一些進度。

## **STEP 8. 瑣碎的內容最後再記憶**

非常瑣碎的內容可以留到最後再記憶，不過只限於你有把握短時間內熟記的內容才行，否則無異自尋死路。

## **STEP 9. 身心佳的讀書策略**

掌握自己身體、頭腦最佳狀況的時段複習較難或較不喜歡的科目。

## **STEP 10. 同步整理要點**

複習功課的同時要同步“整理要點”，一方面加強理解，一方面也可以便於將來快速複習之用。

## **STEP 11. 加註記號**

複習時一方面「整理重點」，同時在資料上(教科書、參考書或講義、筆記)標註各種記號，區分重要性，也有助於將來更進一步複習之用。

## **STEP 12. 重點要重讀**

最後衝刺時期，已經不允許你斤斤計較於細微末節。你必須先掌握住必考、常考重點，行有餘力，再及於其它內容。

## **STEP 13. 複習以前考過的考卷**

各種大小考試，題目多為重點所在，對自己答錯的題目，更要避免再犯，最好平時能做各科的「訂正簿」(錯誤筆記)，等到考前衝刺時期複習，可收事半功倍之效。

## **STEP 14. 要做歷屆考古題**

目的不在投機背答案，而是要了解各單元命題趨勢，熟悉統測考試題型模式，以消除對統測大考的恐懼心理。

## **STEP 15. 多利用練習題**

最後衝刺時，你無可避免必須不斷以各式各樣的練習題、測驗題來檢測自己對考試內容掌握的程度。

## STEP 16. 複習不明白處

在你的全部課程中，一定有你「不明白之處」，總複習的最後衝刺時，如有理解可能，應設法加強。不過，如果自認為斷無理解的可能時，就該毅然決然放棄，不必浪費寶貴的時間。

## STEP 17. 疑惑討論

遇到疑問的時候，應提出來與同學互相討論，不但集思廣益，也加深了印象。

## STEP 18. 利用相關材料

在這一段時間，你一定會收到各種學校、補習班、教育機構提供的複習資料，利用這些資料，整理補充你的教科書和筆記，也是不無助益。

## STEP 19. 考前一個月是致勝關鍵

此時學校已停課，缺乏老師的鞭策，極易鬆懈，但若能靜下心來，潛心衝刺準備，應可使實力分數大增。

## STEP 20. 不要濫用提神藥物

要注意作息規律化，否則長期透支體力將無法持久抗戰。

## STEP 21. 配合統測考試情境

考前亦可配合統測當天的情境安排自己的讀書時間及環境，改變日夜顛倒的讀書作息，以免統測當天應考時打瞌睡。若擔心考試時間悶熱的天氣會影響到做答心情，此時亦應避開冷氣房讀書，以訓練自己適應自然環境的耐熱力。

「不要只是飛，展翅翱翔吧！」

《小飛象》



# 二、考試緊張怎麼辦？5 種有效的放鬆方法讓你輕鬆迎戰考試！

IOH.tw 責任編輯 | 施敏媛

當考試臨近時，我們常常感到壓力和緊張。這種緊張感可能會影響我們的專注力和表現，使我們無法充分發揮自己的潛力。幸運的是，有許多有效的方法可以幫助我們放鬆身心，減輕考試壓力。在本文中，我們將介紹五種經過驗證的放鬆方法，幫助你輕鬆迎戰考試，提高你的學習成果。

## 技巧一：深呼吸和冥想

深呼吸和冥想是緩解壓力和焦慮的有效方法。當我們感到緊張時，我們的呼吸往往變得較短和淺。透過深呼吸，我們可以將新鮮的氧氣送到身體各個部位，同時排出體內的二氧化碳，有助於放鬆身體和心靈。冥想可以幫助我們專注當下，放下雜念，並提升內心的平靜。你可以在考試前花幾分鐘進行深呼吸和冥想，讓自己進入一個平靜的狀態。

## 技巧二：規劃和時間管理

在考試前，制定一個合理的學習計劃並進行時間管理是非常重要的。通過合理分配時間，你可以減少最後一刻的壓力，並確保足夠的時間來復習和準備。將整個學習過程分成小的可管理的部分，每次專注於一個主題或一個任務，可以幫助你更好地掌握知識，提高學習效率。同時，合理的時間規劃也可以讓你有足夠的休息時間，以保持身心的良好狀態。

## 技巧三：適度運動和休息

適度的運動可以釋放身體中的壓力和焦慮，同時提高大腦的血液循環和氧氣供應，有助於提升專注力和學習效果。你可以選擇喜歡的運動方式，如慢跑、瑜伽或快走，每天保持 30 分鐘到 1 小時的運動時間。同時，不要忽視休息的重要性。確保每天有足夠的睡眠時間，讓你的身體和大腦得到充分的休息，以應對考試的挑戰。

#### 技巧四： 與他人交流和分享

和他人交流和分享你的煩惱和壓力可以起到很好的紓壓作用。找到一個可以信任和理解你的人，與他們討論你的考試準備和感受。他們可以給予你鼓勵、支持和寶貴的建議。此外，與同學一起學習和討論也是一種有效的方法。通過與他人的交流，你可以學習到不同的觀點和方法，同時減輕孤單感和焦慮。

#### 技巧五： 正確的飲食和保持良好的生活習慣

正確的飲食和良好的生活習慣對於我們的身心健康至關重要。適當攝取均衡的營養物質可以提供我們所需的能量和養分，有助於提高專注力和學習效果。避免過度依賴咖啡因和糖分，因為它們可能會增加焦慮和不穩定情緒。此外，保持良好的睡眠習慣和規律的生活作息可以提高身體的抵抗力和應對壓力的能力。

#### 結論：

考試緊張是正常的，但我們可以通過一些簡單而有效的方法來減輕壓力，提高學習成果。深呼吸和冥想可以幫助我們放鬆身心，規劃和時間管理可以幫助我們有效地準備考試。適度運動和休息可以提高專注力和學習效果，與他人交流和分享可以減輕壓力和煩憂。同時，正確的飲食和良好的生活習慣對於我們的身心健康至關重要。希望這些方法可以幫助你輕鬆迎戰考試，取得好成績！

資料來源：<https://reurl.cc/rrg7Z4>-考試緊張怎麼辦？5種有效的放鬆方法讓你輕鬆迎戰考試！

「生活總會有那麼點不順心，我們都會犯錯。」

天性如何並不重要，改變都由你開始。」

《動物方城市》



### 三、生涯資訊網站

#### (一) 升學考試資訊網站-普通大學

網站名稱	簡介	QR code
大學入學考試中心 (官方；普大)	提供「學科能力測驗」、「分科測驗」和「高中英語聽力測驗」等相關資訊。	
大學招生委員會聯合會 (官方；普大)	提供大學招生管道方案「甄選入學」、「考試入學分發」、「術科考試」最新訊息及考招資訊。	
教育部大學多元入學升學網 (官方；普大)	統整所有大學多元考招制度與考試、該年度考招變革及相關考招平台連結。	

#### (二) 升學考試資訊網站-科技校院

網站名稱	簡介	QR code
財團法人技專校院 入學測驗中心基金會 (官方；科大)	提供統一入學測驗考程、考科範圍和考古題等相關資訊。	
技專校院招生委員會聯合會 (官方；科大)	詳細介紹四技二專的各種升學管道，並提供最新官方升學資訊。	
技專校院招生策略委員會	提供四技二專、二技及五專等各項招生資訊及辦理時程	

### (三) 大學 / 學系介紹

網站名稱	簡介	QR code
<p><b>大專校院校務資訊公開平台</b> (官方；普大 / 科大)</p>	<p>提供各大學註冊率、師生比、學雜費等相關資訊。</p>	
<p><b>大學選才與高中育才輔助系統 ColleGo!</b> (官方；普大)</p>	<p>介紹學群、學類之學習內容、知識領域等，以及對應之全台校系整理。</p>	
<p><b>大學問</b> (民間；普大 / 科大)</p>	<p>包含升大學和科技校院的各種資訊，各大校院的註冊率、校系介紹和教育新聞等。</p>	
<p><b>1111 人力銀行大學網</b> (民間；普大 / 科大)</p>	<p>包含認識大學校系、學群學系查詢、升學管道等，並連結對應之職場，提供未來職涯發展資訊。</p>	
<p><b>IOH 開放個人經驗平台</b> (民間；普大 / 科大)</p>	<p>現職大學生介紹自己所就讀的科系，以及提供升學準備相關文章、備審面試之準備等。</p>	

#### (四) 海外留學

網站名稱	簡介	QR code
國際及兩岸教育司 (官方)	包括海外留學、公費留學等相關辦法。	

#### (五) 自我探索

網站名稱	簡介	QR code
大學入學考試中心心理量表 (官方)	可查詢輔導室帶同學施測的「興趣量表」、「學系探索量表」結果。	
華人生涯網 (民間)	除了「路徑探索」(大專校院/工作世界)外,亦提供「自我探索」(技能、知識、工作、信念等)之互動表單或資訊。	

#### (六) 職業世界認識與了解

網站名稱	簡介	QR code
百工一日 VR 職場影片 (官方)	運用虛擬實境互動藝術,將職場數位化,提供青年朋友們跨越時空的限制,透過 VR 職場影片的沉浸式瀏覽體驗,了解多種職業的工作內容,看見自己未來更多的可能性。	
104 升學就業地圖 (民間)	提供相關科系畢業後升學就業比例統計,以及相關領域職業之認識。	

## (七) 身心障礙

網站名稱	簡介	QR code
身心障礙學生升學 大專校院甄試招生 (官方)	公告身心障礙招生管道簡章、考試辦法和歷屆考古題。	

## (八) 原住民

網站名稱	簡介	QR code
教育部原力網 (官方)	原住民族及少數族群相關升學、獎助學金及就業資訊。	
原住民族委員會全球資訊網 (官方)	公告原住民族文化及語言認證報名辦法。	

## (九) 體育績優招生

網站名稱	簡介	QR code
運動績優學生 升學輔導網 (官方)	運動績優升學管道簡章、實施辦法和歷屆考古題。可查詢各學校所要招收的類別、名額和各項資格。	

## (十) 軍警校院

網站名稱	簡介	QR code
國軍人才招募中心 (官方)	介紹國軍相關招生管道、招生辦法及簡章。	
中央警察大學 (官方)	介紹警大的招生管道、招生辦法及該校系的特色和介紹。	
臺灣警察專科學校 (官方)	介紹警專的招生管道、招生辦法及該校系的特色和簡介。	



「用心聆聽你內心的聲音，你就會明白。」

《風中奇緣》

# 全國大學校院

## 地理位置分布圖

圖示說明 黑字 一般大學校院 綠字 科技校院

資料來源：11408教育部統計處

### 桃園市 Taoyuan

- 公立 國立中央大學
- 公立 國立體育大學
- 公立 中央警察大學
- 公立 國防大學 (理工學院)
- 私立 長庚大學
- 私立 中原大學
- 私立 元智大學
- 私立 開南大學
- 私立 銘傳大學 (桃園校區)
- 私立 長庚科技大學
- 私立 南亞技術學院
- 私立 健行科技大學
- 私立 萬能科技大學
- 私立 龍華科技大學
- 私立 新生醫護管理專科學校

### 新竹縣/市 Hsinchu

- 公立 國立陽明交通大學 (交大校區)
- 公立 國立清華大學
- 私立 中華大學
- 私立 玄奘大學
- 私立 敏實科技大學
- 私立 明新科技大學
- 私立 元培醫事科技大學
- 私立 中國科技大學 (新竹校區)
- 私立 中華科技大學 (新竹校區)

### 臺中市 Taichung

- 公立 國立中興大學
- 公立 國立臺中教育大學
- 公立 國立臺灣體育運動大學
- 私立 中山醫學大學
- 私立 中國醫藥大學
- 私立 東海大學
- 私立 逢甲大學
- 私立 靜宜大學
- 私立 亞洲大學
- 公立 國立臺中科技大學
- 公立 國立勤益科技大學
- 私立 中臺科技大學
- 私立 弘光科技大學
- 私立 修平科技大學
- 私立 朝陽科技大學
- 私立 僑光科技大學
- 私立 嶺東科技大學

### 雲林縣 Yunlin

- 私立 中國醫藥大學 (北港分部)
- 公立 國立虎尾科技大學
- 公立 國立雲林科技大學

### 嘉義縣/市 Chiayi

- 公立 國立中正大學
- 公立 國立嘉義大學
- 私立 南華大學
- 私立 吳鳳科技大學
- 私立 崇仁醫護管理專科學校
- 私立 長庚科技大學 (嘉義校區)

### 臺南市 Tainan

- 公立 國立臺南大學
- 公立 國立臺南藝術大學
- 公立 國立成功大學
- 私立 長榮大學
- 私立 真理大學 (麻豆校區)
- 私立 中信金融管理學院
- 公立 國立臺南護理專科學校
- 私立 敏惠醫護管理專科學校
- 私立 中華醫事科技大學
- 私立 臺南應用科技大學
- 私立 南臺科技大學
- 私立 崑山科技大學
- 私立 嘉南藥理大學
- 私立 中信科技大學

### 苗栗縣 Miaoli

- 公立 國立聯合大學
- 私立 育達科技大學
- 私立 仁德醫護管理專科學校

### 彰化縣 Changhua

- 公立 國立彰化師範大學
- 私立 大業大學
- 私立 建國科技大學

### 澎湖 Penghu

- 公立 國立澎湖科技大學

### 南投縣 Nantou

- 公立 國立暨南國際大學
- 私立 南開科技大學

### 高雄市 Kaohsiung

- 公立 國立中山大學
- 公立 國立高雄大學
- 公立 國立高雄師範大學
- 公立 空軍軍官學校
- 公立 海軍軍官學校
- 公立 陸軍軍官學校
- 私立 高雄醫學大學
- 私立 義守大學
- 私立 實踐大學 (高雄校區)
- 公立 國立高雄科技大學
- 公立 國立高雄餐旅大學
- 公立 國立空軍航空技術學校
- 私立 文藻外語大學
- 私立 高苑科技大學
- 私立 輔英科技大學
- 私立 樹德科技大學
- 私立 樹人醫護管理專科學校
- 私立 育英醫護管理專科學校
- 私立 正修科技大學

### 屏東縣 Pingtung

- 公立 國立屏東大學
- 公立 國立東華大學 (屏東校區)
- 公立 國立屏東科技大學
- 私立 大仁科技大學
- 私立 美和科技大學
- 私立 慈惠醫護管理專科學校

### 臺北市 Taipei

- 公立 國防大學
- 公立 國防醫學大學
- 公立 國立陽明交通大學 (臺北校區)
- 公立 國立政治大學
- 公立 臺北市立大學
- 公立 國立臺灣大學
- 公立 國立臺灣師範大學
- 公立 國立臺北藝術大學
- 公立 國立臺北教育大學
- 公立 國立臺北大學 (臺北校區)
- 私立 東吳大學
- 私立 世新大學
- 私立 大同大學
- 私立 臺北醫學大學
- 私立 中國文化大學
- 私立 銘傳大學 (臺北校區)
- 私立 實踐大學 (臺北校區)
- 私立 康寧大學 (臺北校區)
- 私立 淡江大學 (臺北校區)
- 公立 國立臺灣科技大學
- 公立 國立臺北商業大學
- 公立 國立臺灣戲曲學院
- 公立 國立臺北護理健康大學
- 公立 國立臺北科技大學
- 公立 中國科技大學
- 私立 中華科技大學
- 私立 臺北城市科技大學
- 私立 德明財經科技大學
- 私立 馬偕醫護管理專科學校
- 私立 臺北海洋科技大學 (士林校區)

### 新北市 New Taipei

- 公立 國立臺北大學 (三峽校區)
- 公立 國立臺灣師範大學 (林口校區)
- 公立 國立臺灣藝術大學
- 私立 真理大學 (淡水校區)
- 私立 馬偕醫學院
- 私立 淡江大學
- 私立 華梵大學
- 私立 輔仁大學
- 私立 法鼓文理學院
- 私立 臺北基督學院
- 私立 亞東科技大學
- 私立 明志科技大學
- 私立 東南科技大學
- 私立 致理科技大學
- 私立 景文科技大學
- 私立 黎明技術學院
- 私立 醒吾科技大學
- 私立 聖約翰科技大學
- 私立 宏國德霖科技大學
- 私立 臺北海洋科技大學
- 私立 耕莘健康管理專科學校 (新店校區)

### 基隆市 Keelung

- 公立 國立臺灣海洋大學
- 私立 崇右影藝科技大學
- 私立 德育護理健康學院

### 宜蘭縣 Yilan

- 公立 國立宜蘭大學
- 私立 佛光大學
- 私立 淡江大學 (蘭陽校區)
- 私立 聖母醫護管理專科學校
- 私立 耕莘健康管理專科學校 (宜蘭校區)

### 花蓮縣 Hualien

- 公立 國立東華大學
- 私立 慈濟大學

### 臺東縣 Taitung

- 公立 國立臺東大學
- 公立 國立臺東專科學校

