

# 目錄



## 校長的話

### 壹、備審資料大網羅

- 一、學習歷程檔案重點與反思 04
- 二、就讀動機..... 09
- 三、多元表現綜整心得.....13
- 四、未來學習計畫與生涯規劃 24

### 貳、面試百寶箱

- 一、面試的事前準備..... 30
- 二、面試形式與進行方式..... 32
- 三、面試服裝及儀態..... 34
- 四、常見的面試題型..... 37
  - (一) 基本題目
    - ◇ 個人與家庭生活..... 37
    - ◇ 求學經驗.....37
    - ◇ 學系認識與未來展望.....38
    - ◇ 臨場反應.....38
    - ◇ 時事與社會議題.....39
  - (二) 專業性題目
    - ◇ 商業類題目.....40
    - ◇ 資管類題目.....42
    - ◇ 語文類題目.....43
    - ◇ 幼保類題目.....45
    - ◇ 餐旅類題目.....47
    - ◇ 設計類題目.....49
    - ◇ 美容類題目.....52

### 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..... 56
- ◇ 法政學群..... 59
- ◇ 文史哲學群..... 61
- ◇ 財經與管理學群..... 63
- ◇ 數理化學群..... 67
- ◇ 運動與遊憩學群..... 68
- ◇ 建築與設計學群..... 69
- ◇ 資訊與工程學群..... 71
- ◇ 社會與心理學群.....72
- ◇ 藝術學群.....74

#### 二、科技校院篇

- ◇ 商業與管理群..... 76
- ◇ 家政群幼保類..... 78
- ◇ 家政群生活應用類..... 81
- ◇ 餐旅群.....85
- ◇ 設計群.....91
- ◇ 藝術群.....93
- ◇ 衛生與護理類.....94

### 肆、升學資源 Come On In

- 一、考前的時間管理..... 96
- 二、壓力調適小撇步..... 99
- 三、生涯資訊網站..... 102
- 四、公私立大學位置圖... 107



# 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 汪冠宏

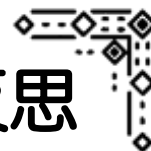


# 壹

## 備審資料

### 大網羅

- 一、 學習歷程檔案重點與反思
- 二、 就讀動機
- 三、 多元表現綜整心得
- 四、 未來學習計畫與生涯規劃



# 一、學習歷程檔案重點與反思

## (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一階段，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、有興趣的是哪些領域，但這個單一的成果展現，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) 自我反思的流程

反思其實是一種專注、主動、自覺的行為活動，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，根據檢視學習後的情況建立出新的行為以求自我成長。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. **制定目標**：再來就是設定一個明確的目標，也就是說想利用反思達成的最終目的為何？接著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。

### **(三) 學習歷程反思格式與撰寫方向：開頭先總結，抓住教授注意力**

#### **\* 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》



## (四) 參考範例

### \* 範例一：美容科 學習歷程反思

#### ● 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，我也會詢問別校的同學一些建議，希望參考他們的經驗，歸納出自己的解決方法。

#### ● 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，讓我認識到自己是一個很喜歡發想創意，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：

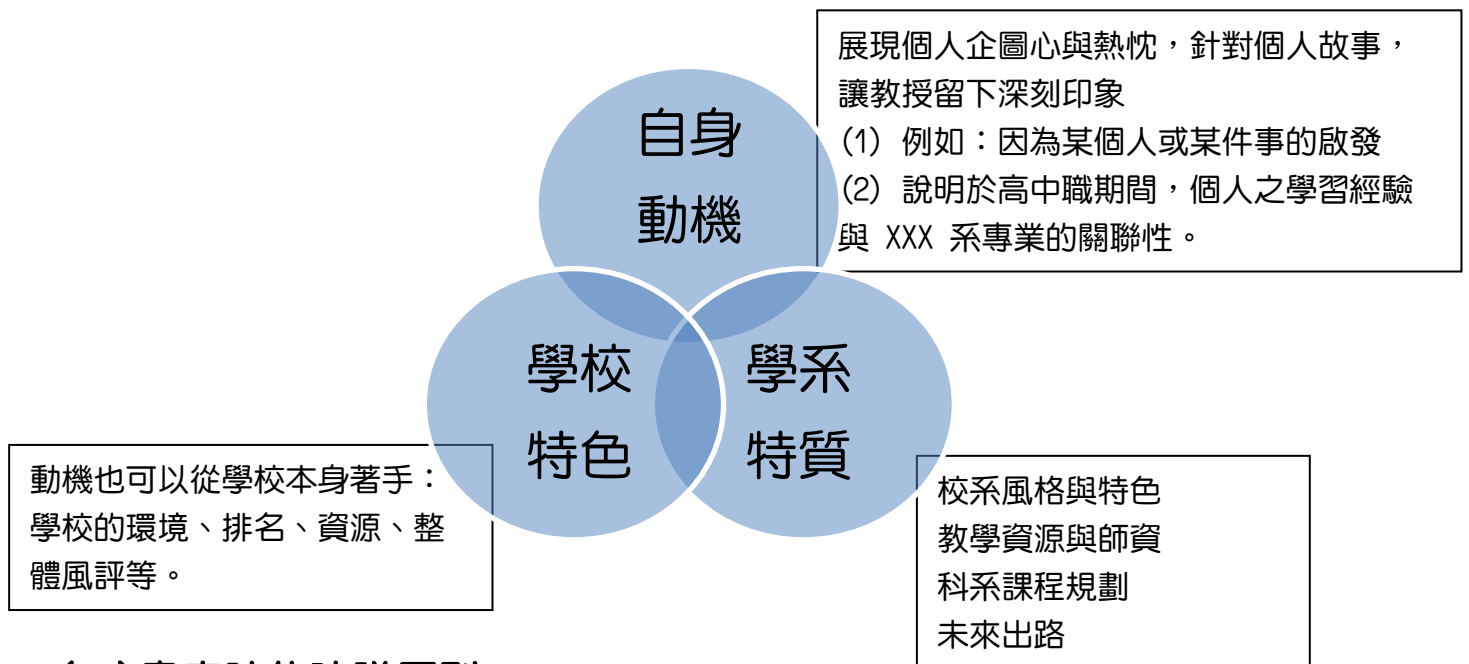
- ✓ 善用 SWOT 表格整理個人強弱勢分析
- ✓ 將高中所學課程與專業融入反思中



## 二、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、關連性。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	毫無根據的吹捧、瞎猜、空泛不實際的描述
要	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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?</p>



「這件事你一定要永遠記得：你比你自認得更勇敢，比你自已看起來得更堅強，比你自已想像得更聰明。」

《小熊維尼》

### (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「新游牧民族」，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



## 三、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，我們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

既然叫「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，有甚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一件，因此請同學針對校系專業與要求，個別撰寫，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	上限5 MB	字數最多 800 字，圖片最多 3 張
科技大學	不能上傳影音檔	上限4 MB	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，請並非所有校系都要看「多元表現綜整心得」，請大家一定要詳查個簡章的校系分則喔！

各位同學在申請入學、四技申請入學、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) 我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，都請你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作為範例。在 112 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	乙丙檢、打工
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！我們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》



舉「**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，爲了考取美髮丙級，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。

我開始爲每個步驟設立目標，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：之所以將封面放到最後，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！

「永遠不要停止作夢。」

《小熊維尼》



## (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 OO 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、努力成爲一個「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。



## 四、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？做甚麼運動？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畫的部分。

### （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。讓我們直接來看範例吧！

## (四) 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. 參加清華大學線上開放課程／清華大學暑期先修課程／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>
大一至大二	<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>
大三至畢業	<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，未就業做準備。</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 生涯規劃	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 成為人工智慧開發的資訊工程師</li> <li>2. 累積實務工作經驗後，考取國外資訊工程研究所</li> </ol>

## \* 範例二：三段式（中山大學劇場藝術學系）

劇場藝術學系 National 中山大學

# 讀書計畫

## 前言

高職三年期間，劇場表演與電影在我生活有很重要的位置，從中，我發現自己對藝術創作很有興趣，尤其當我在舞台上演出戲劇的那一刻，所以即使高職就讀應用外語科，但是我很確定、也很希望未來能就讀貴校的劇場藝術系，如果能進入貴系就讀，我將擬定以下讀書計畫：

## 近程目標

首先，我會在大學開學之前，加強我的電腦能力，希望能夠進而取得網頁設計丙級的證照，我還要學習繪圖軟體，例如 Photoshop、CorelDraw 等，希望藉著電腦能力的提升，有助於劇場藝術的管理以及劇場設計。

## 中程目標

(一) 大一、大二時期：

我會先熟悉新環境和新的課程，希望在短期間能漸入佳境。在課程上，為了盡快接上軌道，我會加強基礎科目，例如劇場藝術導論、表演藝術導論、劇場設計導論以及製作等，目的是希望在大一時能打好基礎，為往後做準備。

承續上一年度所學後，導演學與進階表演是很重要的科目，我會在此下更大的心力去學習，再加上導演學是我的興趣，所以希望能夠把導演學學好，並且試著導出一部自己的處女作。

此外，我會利用課餘時間，去聽演奏會或是觀看舞台劇等大型藝術表演，從中學習如何在舞台上表演、戲劇設計、編劇等，培養自己的藝術眼光與提升知識。我還會欣賞不同類型的電影，拓展自己的電影視野，充實電影拍攝技巧與能力，希望藉著課外的學習，能更進一步突破自己的侷限。

(二) 大三、大四時期：

課程愈來愈少，相對的，能夠自己主動學習變得重要，所以除了必修的科目外，在選修的方面，我會照著自己的興趣去走，例如導演學，藉此增強自己的導演能力，並且能夠運用電腦的技術去做好前製與後製，希望能把最好的影片或戲劇呈現在畢業成果展上。

## 遠程目標

畢業後，我會從事劇場藝術相關的工作，如在學校擔任話劇老師等，並在一定的經濟基礎下，我將繼續朝著自己的夢想前進，我會出國進修，學習更多劇場藝術知識，也會到世界各地的大劇院去觀摩與學習，並且在回國後，能夠將我所學，發揮在台灣的文化藝術以及電影、劇場等藝術領域，實實在在地將台灣的文化藝術向上提升。

NATIONAL SUN YAT-SEN UNIVERSITY

個人簡介

6

資料來源：<http://www.sanhsin.edu.tw/LocalUser/sanhsin03/Teaching/Academic/%E5%AD%B8%E7%BF%92%E6%AA%94%E6%A1%88/%E8%8D%8A%E5%AD%90%E8%B8%92/image6.html>

\* 範例三：類別式

國立〇〇科技大學 企業管理系 大學學習計畫甘特圖							
時間		短程		中程		遠程	
		錄取後	大一	大二	大三	大四	畢業後
外語	多益檢定	[Red bar]					
	閱讀英文雜誌	[Red bar]					
證照	記帳士證照	[Blue bar]					
	會計師證照			[Blue bar]			
	美國會計執照						[Blue bar]
課業	閱讀財經新聞	[Green bar]					
	會計資訊系統	[Green bar]					
	Excel應用	[Green bar]					
	專題製作		[Green bar]				
	事務所實習				[Green bar]		
	必選修課程		[Green bar]				
	跨領域課程選修				[Green bar]		
課外活動	游泳	[Orange bar]					
	志工活動		[Orange bar]				
	社團參與		[Orange bar]				

「今天到了，我最愛的一天。」

《小熊維尼》





# 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

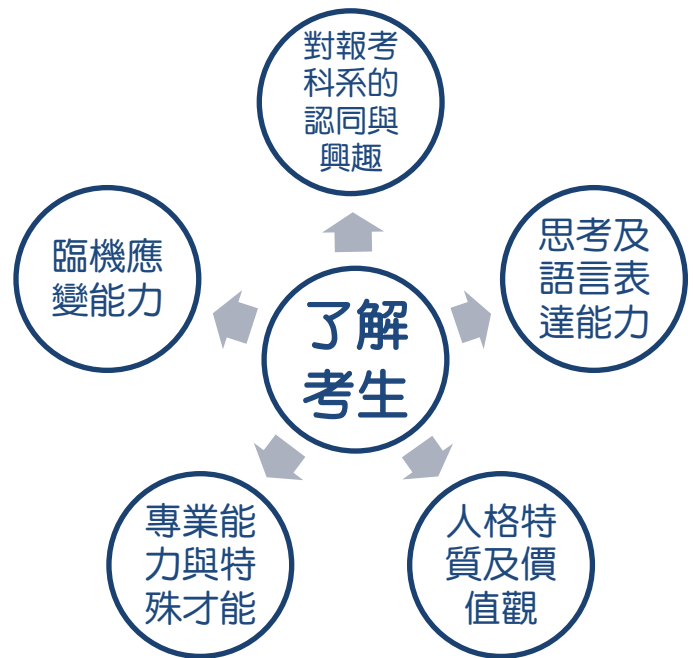
## (一) 時間的有限性

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，這些經由篩選機制錄取的學生，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甚麼樣的人（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. 熟悉自身備審資料	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。
2. 充分自我了解	了解個人特質、能力、興趣、報考動機及未來短中長期生涯規劃。
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，面試進行的方式，面試時的問題有哪些，會是最直接有幫助的一種方式。
5. 注意熱門時事	注意面試前半年到一年左右與科系相關的熱門時事，評審可能從中提問。

## (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，可在答題前經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，切不懂裝懂；展現自身優點時，避免誇張、過度吹捧自己，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。

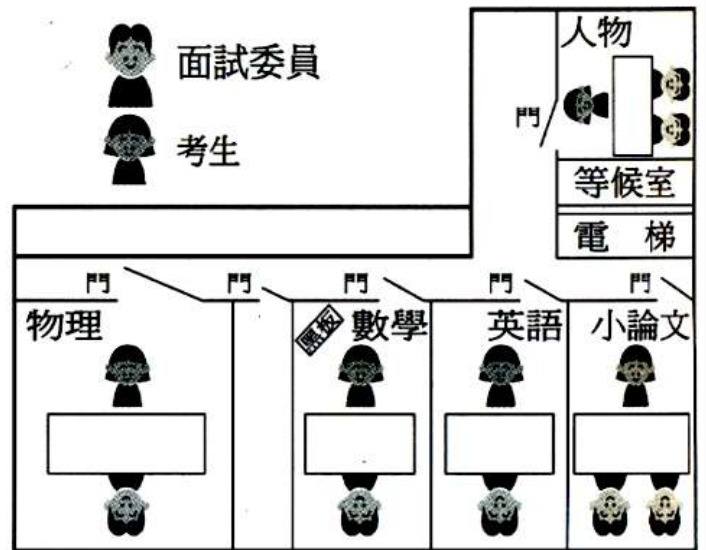
→考生對策：考生必須專注於當下，清楚而完整的回答考官的問題。



- (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。



「請記住，你是可以讓世界充滿溫暖的人。」

《白雪公主與七個小矮人》

## 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。

OK  
較合適的  
面試服裝！



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，消除頰廢感。</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。



「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》

# 四、常見面試題型

除了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

### 【個人認識與家庭生活類】

01. 請以一／二／三分鐘時間自我介紹。
02. 你平日的興趣、喜好（書籍／音樂／電影等）、休閒活動？如何影響你？
03. 請舉三個優缺點／特質／特殊能力？如何影響你？
04. 影響你最深的一位家人？如何影響你？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？
05. 是否有過最低潮的時期／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？
06. 你對自己人生的看法為何？有甚麼是你覺得重要的價值觀？
07. 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？
08. 一生中，影響你最深的人／事／物為何？如何影響你？
09. 你的座右銘是？

### 【求學經驗類】

01. 求學過程中最讓你印象深刻的一個活動／一位老師／一個學習經驗／一項比賽為何？為什麼？
02. 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／體會到甚麼？
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？說說對於服務同學的想法以及收穫、心得？
08. 你認為在高中生活中最有成就的一件事？有那些傑出表現？
09. 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 & 未來展望類】

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，你有甚麼樣的感覺？
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. 請簡述本系在學些甚麼？自己又希望學到甚麼？
14. 你會如何安排你大學的讀書計畫？

## 【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」有什麼關連？
05. 如果你可以變成一樣物品或者動物，你會想要變成甚麼？
06. 如果你有一張「夢想立刻實現」支票，你想做甚麼？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確位置？
12. 你有什麼想要問的問題嗎？

## 【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「高學歷、高失業率」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. 你是否贊成進口美豬？政府該如何權衡國際關係與人民安全？請說明你的看法。
11. 台灣僅存的石虎剩不到500隻，其中6成分佈在苗栗。而苗栗縣正推動的3大開發案，包括三義台13線外環道(疏導觀光塞車)、後龍鎮殯葬園區(葬儀產業)及裕隆公司二廠擴建案(國產納智捷汽車品牌)，就位於石虎棲息區，造成保育爭議。請就生態、經濟效益、人文、社會文化…等層面說明你的看法。
12. 公民投票的真諦為何？請描述你這幾年觀察到的公投狀況，並試著說明人民、政府、民間非營利團體、政黨等在公投中的角色。
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. 大部份國家均視酒後駕車為嚴重違法行為，並制訂法律條文禁止，但仍無法有效遏止。你認為應該要怎麼樣處罰才更合理、有效？
15. 最近一年所發生的國際大事中，哪一件對台灣的影響最大？
16. 你支持「竹竹合併」嗎？你覺得臺灣當前縣市劃分合適嗎？該如何進行規畫較佳？

「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類】

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、自我見解類】

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. 你最欣賞的企業家是誰？為甚麼？
08. 常聽人家說管理是門科學也是藝術，你的看法如何？
09. 你對台灣南北部差異了解程度和看法？
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？

「別讓任何人否定你的與眾不同。」

《怪獸大學》





## 【科系相關時事議題類】

01. 疫情使人類消費型態改變，試說明「宅經濟」及其影響？
02. 請說明川普與習近平美中貿易戰的影響與看法？
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. 何謂「魚骨理論」？針對台塑工安問題，有何看法？
13. 英國脫歐對英國、歐盟的影響為何？
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. 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。

「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》



## 資管類題目

### 【科系認識、自我見解類】

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. 請敘述你自認電腦方面程度為何？
05. 你認為未來電腦或IT設計將來的潛能是甚麼？
06. 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？
07. 你對資訊管理、資訊工程的概念為何？
08. 平常上網都在做甚麼？是否都能達到上網目的？你知道你怎麼達到的嗎？

### 【專業知識類】

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。

### 【科系相關時事議題類】

01. 2020~2023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。



## 語文類題目

### 【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. 你未來想從事甚麼？未來最想專攻甚麼？。
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甚麼不同？
27. 最近有哪些其他文化或國家發生的事情吸引你？為甚麼？
28. 你最常去哪裡看電影？怎麼去？最近看的一部電影內容是甚麼？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？為甚麼？
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甚麼？
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？

「哭泣，讓我能緩下腳步來，更好地感受人生難題的重量。」

《腦筋急轉彎》





## 幼保類題目

### 【動機、未來規劃類】

01. 現在幼稚園老師地位不高，薪水亦不豐厚，為什麼選擇當一名幼稚園老師？
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，你最想實現的是甚麼？
04. 除了幼兒相關課程，你還會想學習那些課程呢？為甚麼？你覺得你學的東西對於幼兒教育會有甚麼幫助？
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？

### 【能力、興趣及專長相關類】

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/繪本是甚麼？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、自我見解類】

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. 如何教小朋友做棉紙撕畫？
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. 你所使用過的教具當中，最常使用的是…？談談使用此教具和幼童互動的經驗／過程。
24. 你對幼托合一有什麼看法？
25. 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？
26. 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？
27. 當資金不夠只能選購一種玩具，會選什麼玩具？原因？
28. 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？)



「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》



## 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. 就你所知，知名王品集團旗下有哪些餐廳？
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. Garde manger是？主要負責何種業務？
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。

## 【實務經驗、情境類】

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. 如果大陸某機構有一高薪、待遇優渥的工作機會，你願意過去嗎？
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. 最近幾年餐廳流行的飲料為何？
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. 雪隧開通後，臺北宜蘭一日往返已非難事，對於飯店業者而言，是福？還是禍？請說明你的看法。
15. 餐飲業十分競爭，你認為要如何來表現風格與同業競爭？
16. 導遊和領隊有何不同？
17. 若你的故鄉有一塊空地，你會如何運用？
18. 小卉想開一家簡餐店，你會給什麼樣的建議？
19. 請你為外食者設計一份600大卡的便當，需兼顧營養與美味。
20. 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。
21. 何謂LOHAS？如何將此理念融入飯店業中？





## 設計類題目

### 【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. 何謂普普藝術？請說明其風格。
10. 請問服裝設計跟織品設計有何不同？
11. 臺灣年度設計之最高榮譽國家設計獎是？
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. 有關流行的趨勢。
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. 常參閱的服裝流行書刊有哪些？
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. 新光三越、遠東及SoGo百貨的陳設有什麼不同？
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？



「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、實作情境類】

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。

## 美容類題目

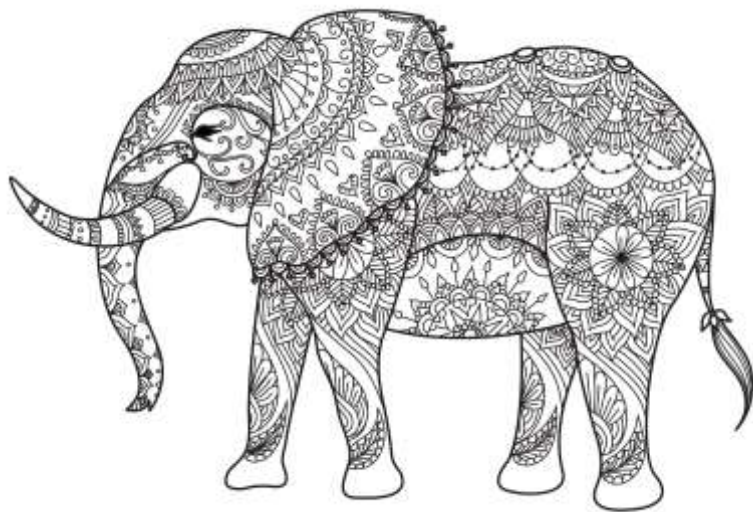
### 【學系認識與專業知識】

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、實作情境類】

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？





# 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
- ✧ 法政學群
- ✧ 文史哲學群
- ✧ 財經與管理學群
- ✧ 數理化學群
- ✧ 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 0 萱		
甄試學校	佛光大學	甄試科系組	外國語文學系		
參加考試	1. <input checked="" type="checkbox"/> 學科能力測驗      2. <input type="checkbox"/> 統一入學測驗				
甄試管道	1. <input checked="" type="checkbox"/> 個人申請      2. <input type="checkbox"/> 推薦甄選      3. <input type="checkbox"/> 技優甄審      4. <input type="checkbox"/> 獨招				
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. 問說為什麼會來外文系(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 0 兒		
甄試學校	開南大學	甄試科系組	應用日語組		
參加考試	1. <input checked="" type="checkbox"/> 學科能力測驗      2. <input type="checkbox"/> 統一入學測驗				
甄試管道	1. <input checked="" type="checkbox"/> 個人申請      2. <input type="checkbox"/> 推薦甄選      3. <input type="checkbox"/> 技優甄審      4. <input type="checkbox"/> 獨招				
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	--	--



## ◇ 教育與外語學群

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	309	姓 名	林 0 兒		
甄試學校	佛光大學	甄試科系組	外語系		
參加考試	1. <input checked="" type="checkbox"/> 學科能力測驗      2. <input type="checkbox"/> 統一入學測驗				
甄試管道	1. <input checked="" type="checkbox"/> 個人申請      2. <input type="checkbox"/> 推薦甄選      3. <input type="checkbox"/> 技優甄審      4. <input type="checkbox"/> 獨招				
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

國立頭城高級家事商業職業學校 106 年大專院校多元入學管道測驗回饋紀錄表					
班 級	309	姓 名	魏 0 慶		
甄試學校	中華大學	甄試科系組	應用日語系語文組		
甄試管道	1. <input checked="" type="checkbox"/> 個人申請      2. <input type="checkbox"/> 推薦甄選      3. <input type="checkbox"/> 技優甄審      4. <input type="checkbox"/> 獨招				
甄試階段	1. <input checked="" type="checkbox"/> 學科能力測驗      2. <input type="checkbox"/> 統一入學測驗				
備審資料	1. 自傳                      2. 讀書計畫              3. 其他有利資料				
甄試方式	三對一面試；後有學長姐計時(5 分鐘)				
甄試題目	基本題：說明就讀本系語文組之動機。 抽選題：最近看過或印象深刻的書、電影、新聞為何?內容為何? 對你有何影響?				
甄試心得	兩女一男的面試官，女的較和藹可親，男的是日本人，較嚴肅。學長姐都很好互動，只要有準備，都是回答的出來的(因為題目都是先公布在網頁上)！ 難免緊張，但不要說謊、吹噓，教授就不會刁難。一問一答很快就結束了！				
學測成績	國文	英文	數學	社會	自然
	11	2	3	7	5



## ◇ 法政學群

國立頭城高級家事商業職業學校 107 年大專院校多元入學管道測驗回饋紀錄表					
班 級	309	姓 名	許 0 凱		
甄試學校	佛光大學	甄試科系組	公共事務學系政策與行政管理組		
參加考試	1. <input checked="" type="checkbox"/> 學科能力測驗 2. <input type="checkbox"/> 統一入學測驗				
甄試管道	1. <input checked="" type="checkbox"/> 個人申請 2. <input type="checkbox"/> 推薦甄選 3. <input type="checkbox"/> 技優甄審 4. <input type="checkbox"/> 獨招				
備審資料	1. 自傳 2. 讀書計畫 3. 在校證明				
甄試方式	三位教授對一位學生，面試時間為十分鐘。				
甄試題目	1. 自我介紹、求學經歷。 2. 為何選擇公事系？				
甄試心得	面試前我練習了許多次，但是到現場還是有點緊張。面試有被教授詢問緊不緊張？並安撫我不需要緊張，當作聊天即可。最後只詢問我喜不喜歡公事系。				
學測成績	國文	英文	數學	社會	自然
	5	3	4	8	4

國立頭城高級家事商業職業學校 107 年大專院校多元入學管道測驗回饋紀錄表					
班 級	309	姓 名	張 0 晨		
甄試學校	佛光大學	甄試科系組	公共事務學系國際與兩岸事務組		
參加考試	1. <input checked="" type="checkbox"/> 學科能力測驗 2. <input type="checkbox"/> 統一入學測驗				
甄試管道	1. <input checked="" type="checkbox"/> 個人申請 2. <input type="checkbox"/> 推薦甄選 3. <input type="checkbox"/> 技優甄審 4. <input type="checkbox"/> 獨招				
備審資料	1. 簡歷表		2. 自傳		3. 申請動機
	4. 讀書計畫		5. 學習成績		6. 特殊表現
甄試方式	三位教授對一位學生，面試時間為十分鐘。				
甄試題目	主要依自傳問問題： 1. 你家的蘭花有外銷到國外嗎？ 2. 舉出台灣農業的優缺點？ 3. 提出國內與國外現今時事並說出看法。				
甄試心得	不用擔心，佛光的教授和學長姊都很親切。自我介紹很重要，能引導教授從自我介紹問問題，這樣才不會問到自己沒把握和不會的問題。建議把備審資料濃縮成三折頁，在面試的時候給教授。				
學測成績	國文	英文	數學	社會	自然
	7	3	3	7	5

◇ 法政學群



國立頭城高級家事商業職業學校 105 年大專院校多元入學管道測驗回饋紀錄表					
班 級	306	姓 名	梁 0		
甄試學校	靜宜大學	甄試科系組	法律學系		
甄試管道	<input checked="" type="checkbox"/> 大學申請 <input type="checkbox"/> 四技申請 <input type="checkbox"/> 技優甄審 <input type="checkbox"/> 四技推甄 <input type="checkbox"/> 獨招				
甄試階段	<input checked="" type="checkbox"/> 學科能力測驗 <input type="checkbox"/> 統一入學測驗				
備審資料	1. 高中職在校成績證明   2. 自傳   3. 讀書計畫(含申請動機).				
	4. 競賽成果(特殊表現)證明   5. 英語能力檢定證明 【2.3 合計 1500 字以內】				
甄試方式	1. 面試三位教授對一位學生。 2. 教授先是請你自我介紹，包含申請動機。 3. 基本程序為一教授一問題，每人約 8 分鐘，基本為三個問題。 4. 有些人被問到時事題，有些則是針對自傳問問題。 5. 面試前會先簽一份同意錄音的同意書。				
甄試題目	(依我的自傳問問題) 1. 你認為兩人在一起要結婚嗎？為什麼？ 2. 如何看待爸爸？看自傳上知曉你爸爸是退休刑警。 3. 面對家暴你自己的看法？ 4. 申請保護令的過程是否有遭遇什麼挫折？ 5. 幾歲開始下西洋棋？都怎麼下西洋棋(方法)？ 6. 那在學習西洋棋的過程有沒有遇過特別的困難困境？ 7. 你認為法律中最重要的是什麼？你認為律師都是冷血無情嗎？ 8. 你不覺得你太過於理性了嗎？ <div style="float: right; margin-left: 20px;">                         } 同個教授問                     </div>				
甄試心得	<p>慶幸的是我有一些正在就讀法律系的學長，所以面試前給我打了預防針，面試報到時就有和其他一樣參與面試的同學聊了一下，打好關係。</p> <p>我上場時等了一陣子，輪到我後也被問了很多問題(都是關於自傳的)，代表我的自傳引起了教授們的興趣，兩個客氣的教授外加一個頻頻試探的跳針教授。有趣的是另一個同學比我晚面試卻不久就出來了，而且還說三個教授都很親切，而且問他時事題，我才知道原來大家的題目差距如此大。</p> <p>因此事前的準備，只是備個心安，若不知道答案，老實為上策，因為對他們來說我們都是不專業的，但是問你意見時，必須要表達自己的想法，要有獨立思考能力，才會拿高分。穿著雖是一般便服即可，但法律系無人不穿西裝/襯衫。</p>				
學測成績	國文	英文	數學	社會	自然
	6	11	4	9	5

## ◇ 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 0 穎	
甄試學校	佛光大學		甄試科系組	中國文學應用學系	
參加考試	1. <input checked="" type="checkbox"/> 學科能力測驗      2. <input type="checkbox"/> 統一入學測驗				
甄試管道	1. <input checked="" type="checkbox"/> 個人申請      2. <input type="checkbox"/> 推薦甄選      3. <input type="checkbox"/> 技優甄審      4. <input type="checkbox"/> 獨招				
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	--

國立頭城高級家事商業職業學校 107 年大專院校多元入學管道測驗回饋紀錄表					
班 級	309		姓 名	游 0 豪	
甄試學校	佛光大學		甄試科系組	歷史學系	
參加考試	1. <input checked="" type="checkbox"/> 學科能力測驗      2. <input type="checkbox"/> 統一入學測驗				
甄試管道	1. <input checked="" type="checkbox"/> 個人申請      2. <input type="checkbox"/> 推薦甄選      3. <input type="checkbox"/> 技優甄審      4. <input type="checkbox"/> 獨招				
備審資料	1. 自傳                      2. 讀書計畫                      3. 在校證明                      4. 社團證明				
甄試方式	面試				
甄試題目	1. 自我介紹。 2. 自傳內容。 3. 選擇此系的原因?				
甄試心得	申請的學校在山上，且我是第一天面試，需要很早起來搭車到學校。報到後帶位至休息室休息。面試時有點緊張，評審所問的問題都有回答，面試完後心情比較穩。				
學測成績	國文	英文	數學	社會	自然
	7	4	3	8	5

## ◇ 文史哲學群

國立頭城高級家事商業職業學校 107 年大專院校多元入學管道測驗回饋紀錄表					
班 級	305	姓 名	簡 0 恩		
甄試學校	明道大學	甄試科系組	中國文學系		
參加考試	1. <input checked="" type="checkbox"/> 學科能力測驗      2. <input type="checkbox"/> 統一入學測驗				
甄試管道	1. <input checked="" type="checkbox"/> 個人申請      2. <input type="checkbox"/> 推薦甄選      3. <input type="checkbox"/> 技優甄審      4. <input type="checkbox"/> 獨招				
備審資料	1. 自我介紹                      2. 求學歷程                      3. 生涯規劃				
甄試方式	三對一面試。  <input type="text" value="評審"/>  <input type="text" value="學生"/>				
甄試題目	1. 來的交通方式。 2. 為何選擇明道而非北部學校。 3. 對於中文系那些內容較有興趣（如：茶藝、新詩、書法等）？ 4. 這所學校哪裡吸引到你？ 5. 讀了中文系未來想朝甚麼職業發展？				
甄試心得	面試時可以保持輕鬆，誠實回答；可以把備審資料中沒寫上的得獎經歷、求學過程講出來。面試教授一開始會透過聊天協助學生放鬆，所以過程很順利，不會像模擬面試那麼嚴肅。				
學測成績	國文	英文	數學	社會	自然
	8	2	1	7	6



「有時候，正確的道路往往不是那條輕鬆好走的。」

《風中奇緣》

◇ 財經與管理學群

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	308	姓 名	陳 0 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	1. <input checked="" type="checkbox"/> 學科能力測驗 2. <input type="checkbox"/> 統一入學測驗				
甄試管道	1. <input checked="" type="checkbox"/> 個人申請 2. <input type="checkbox"/> 推薦甄選 3. <input type="checkbox"/> 技優甄審 4. <input type="checkbox"/> 獨招				
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 vs 3 位學生面試				
甄試題目	1. 為什麼選這個科系？ 2. 除了真理，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 109 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表					
班 級	308	姓 名	葉 0 捷		
甄試學校	佛光大學	甄試科系組	應用經濟系(財務金融組)		
參加考試	1. <input checked="" type="checkbox"/> 學科能力測驗 2. <input type="checkbox"/> 統一入學測驗				
甄試管道	1. <input checked="" type="checkbox"/> 個人申請 2. <input type="checkbox"/> 推薦甄選 3. <input type="checkbox"/> 技優甄審 4. <input type="checkbox"/> 獨招				
備審資料	1. 讀書計畫 2. 自傳 3. 證明文件				
甄試方式	面試：三個教授對一個學生				
甄試題目	1. 自我介紹 1 分鐘。 2. 為什麼選擇這個科系？				
甄試心得	教授很像自己的朋友這樣聊天，跟我想的不一樣，自我介紹要講的好一點，讓教授對你有興趣。				
學測成績	國文	英文	數學	社會	自然
	7	2	5	8	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	李 0 瑜		
甄試學校	文化大學	甄試科系組	行政管理學系		
參加考試	1. <input checked="" type="checkbox"/> 學科能力測驗 2. <input type="checkbox"/> 統一入學測驗				
甄試管道	1. <input checked="" type="checkbox"/> 個人申請 2. <input type="checkbox"/> 推薦甄選 3. <input type="checkbox"/> 技優甄審 4. <input type="checkbox"/> 獨招				
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： 第一關：三個學生對兩個教授 第二關：三個學生對兩個教授				
甄試題目	第一關： 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？ 第二關： 1. 自我介紹、簡述選系動機。 2. 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 0 瑜	
甄試學校	世新大學		甄試科系組	行政管理學系	
參加考試	1. <input checked="" type="checkbox"/> 學科能力測驗      2. <input type="checkbox"/> 統一入學測驗				
甄試管道	1. <input checked="" type="checkbox"/> 個人申請      2. <input type="checkbox"/> 推薦甄選      3. <input type="checkbox"/> 技優甄審      4. <input type="checkbox"/> 獨招				
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，有稍微簡述)。 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」，所以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(需改進的地方)？				
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 0 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	1. <input checked="" type="checkbox"/> 學科能力測驗 2. <input type="checkbox"/> 統一入學測驗				
甄試管道	1. <input checked="" type="checkbox"/> 個人申請 2. <input type="checkbox"/> 推薦甄選 3. <input type="checkbox"/> 技優甄審 4. <input type="checkbox"/> 獨招				
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	301	姓 名	尤 0 傑
甄試學校	國立宜蘭大學	甄試科系組	應用經濟與管理學系
參加考試	1. <input type="checkbox"/> 學科能力測驗 2. <input type="checkbox"/> 統一入學測驗		
甄試管道	1. <input type="checkbox"/> 個人申請 2. <input type="checkbox"/> 推薦甄選 3. <input type="checkbox"/> 技優甄審 4. <input checked="" type="checkbox"/> 獨招		
備審資料	1. 特殊選才申請表、報名表 2. 同等學力證明 3. 身分證影本		
	4. 相關證明		
甄試方式	1. 備審資料審查 2. 面試		
甄試題目	商品有哪些行銷通路策略?試舉例並說明?		
甄試心得	有關宜蘭大學特殊選才招生管道，我是在我們學校的網站上看到的，在完成報名截止日之前，雖然還有一個月準備的時間，但我還是覺得準備不夠周全。也因為只有我一個人報名，在準備的期間我也試著了解這所大學，雖然最後結果只是備取生，不過我依然學到了經驗。		

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 0 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	1. <input checked="" type="checkbox"/> 學科能力測驗 2. <input type="checkbox"/> 統一入學測驗		
甄試管道	1. <input checked="" type="checkbox"/> 個人申請 2. <input type="checkbox"/> 推薦甄選 3. <input type="checkbox"/> 技優甄審 4. <input type="checkbox"/> 獨招		

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 00 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



「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》

☆ 數理化學群

國立頭城高級家事商業職業學校 105 年大專院校多元入學管道測驗回饋紀錄表					
班 級	301		姓 名	郝 0 倫	
甄試學校	國立屏東大學		甄試科系組	科普傳播學系	
甄試管道	<input checked="" type="checkbox"/> 大學申請 <input type="checkbox"/> 四技申請 <input type="checkbox"/> 技優甄審 <input type="checkbox"/> 四技推甄 <input type="checkbox"/> 獨招				
甄試階段	<input checked="" type="checkbox"/> 學科能力測驗 <input type="checkbox"/> 統一入學測驗				
備審資料	1. 自傳		2. 讀書計畫		3. 獎狀
	4. 社團證明				
甄試方式	1. 採一對三(教授)面試，每人有六分鐘時間。				
甄試題目	1. 對本系有什麼了解？ 2. 欣賞哪個科學家？ 3. 有做過什麼實驗？				
甄試心得	自我介紹是很重要的，盡量把自己對這個科系有多大的興趣都講出來，面試前可先到他們的科系網站看有哪些課程，放輕鬆跟聊天差不多。				
學測成績	國文	英文	數學	社會	自然
	5	7	4	9	6



「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》

## ◇ 運動與遊憩學群

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	309		姓 名	簡 0 慧	
甄試學校	佛光大學		甄試科系組	未來與樂活產業學系	
參加考試	1. <input checked="" type="checkbox"/> 學科能力測驗    2. <input type="checkbox"/> 統一入學測驗				
甄試管道	1. <input checked="" type="checkbox"/> 個人申請    2. <input type="checkbox"/> 推薦甄選    3. <input type="checkbox"/> 技優甄審    4. <input type="checkbox"/> 獨招				
備審資料	1. 自傳    2. 讀書計畫				
甄試方式	面試：一學生對三位教授(五分鐘)				
甄試題目	對系上的了解，以及未來願景？				
甄試心得	面試其實沒想像中可怕，感覺就像是和教授輕鬆聊天而已。				
學測成績	國文	英文	數學	社會	自然
	7	4	3	7	5

國立頭城高級家事商業職業學校 105 年大專院校多元入學管道測驗回饋紀錄表					
班 級	301		姓 名	劉 0 弘	
甄試學校	台中教育大學		甄試科系組	運動專長組	
甄試管道	<input checked="" type="checkbox"/> 大學申請 <input type="checkbox"/> 四技申請 <input type="checkbox"/> 技優甄審 <input type="checkbox"/> 四技推甄 <input type="checkbox"/> 獨招				
甄試階段	<input checked="" type="checkbox"/> 學科能力測驗 <input type="checkbox"/> 統一入學測驗				
甄試方式	術科-跑步				
甄試題目	1500 公尺				
甄試心得	很累，天氣很悶熱，別人像飛人，我卻像企鵝；所以平常體力要練。				
學測成績	國文	英文	數學	社會	自然
	8	3	3	7	4

「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》





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 0 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	1. <input checked="" type="checkbox"/> 學科能力測驗      2. <input type="checkbox"/> 統一入學測驗				
甄試管道	1. <input checked="" type="checkbox"/> 個人申請    2. <input type="checkbox"/> 推薦甄選    3. <input type="checkbox"/> 技優甄審    4. <input type="checkbox"/> 獨招				
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. 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	--

國立頭城高級家事商業職業學校 107 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表					
班 級	306	姓 名	陳 0 霈		
甄試學校	實踐大學（高雄校區）	甄試科系組	服飾設計與經營學系		
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				
甄試管道	1. <input type="checkbox"/> 個人申請    2. <input checked="" type="checkbox"/> 推薦甄選    3. <input type="checkbox"/> 技優甄審    4. <input type="checkbox"/> 獨招				
甄試方式	只需面試（三對一），面試時間約三至五分鐘。一開始提供面試委員姓名及報名序號（第一階段通過後學校會提供）；再來為自我介紹，講得越豐富問題越少。				
甄試題目	1. 自我介紹。 2. 為什麼想要就讀我們科系？ 3. 是否看過本系官網？ 4. 是否還報考其他校系？ 5. 其他就讀後之想像（如：你真的願意讀嗎？學校離家遠，可能半年回家一次的看法等）				
甄試心得	面試是三對一，有兩間教室同時面試。我遇到的教授剛好很健談，所以面試起來很輕鬆，不需要編謊言回答，依照真實的狀況回應就可以了，不然會被看穿。面試時多微笑、坐姿端正，才会有好印象，結束後需與教授道謝。				
統測成績	國文	英文	數學	專業一	專業二
	70(11)	51.5(8)	64(10)	66(10)	68(11)

## ☆ 資訊與工程學群

國立頭城高級家事商業職業學校 106 年大專院校多元入學管道測驗回饋紀錄表					
班 級	309		姓 名	林 0 傑	
甄試學校	義守大學		甄試科系組	土木與生態工程學系	
甄試管道	1. <input checked="" type="checkbox"/> 個人申請      2. <input type="checkbox"/> 推薦甄選      3. <input type="checkbox"/> 技優甄審      4. <input type="checkbox"/> 獨招				
甄試階段	1. <input checked="" type="checkbox"/> 學科能力測驗      2. <input type="checkbox"/> 統一入學測驗				
備審資料	1. 簡歷		2. 自我介紹		3. 讀書目標
	4. 申請動機		5. 獎狀		6. 推薦函
甄試方式	三間教室，一次一位學生一位教授。(三關都要去)				
甄試題目	1. 介紹自己，不需告知申請動機。 2. 對科系的了解，及為何選擇此系。 3. 對教授問一個問題，對此系有關即可。				
甄試心得	一開始很緊張，但教室外都有學長姊跟我們聊天，放鬆許多。教授人也很好，面試像在聊天，口才很重要。				
學測成績	國文	英文	數學	社會	自然
	8	5	4	9	7

國立頭城高級家事商業職業學校 106 年大專院校多元入學管道測驗回饋紀錄表					
班 級	309		姓 名	林 0 傑	
甄試學校	中華大學		甄試科系組	土木工程學系	
甄試管道	1. <input checked="" type="checkbox"/> 個人申請      2. <input type="checkbox"/> 推薦甄選      3. <input type="checkbox"/> 技優甄審      4. <input type="checkbox"/> 獨招				
甄試階段	1. <input checked="" type="checkbox"/> 學科能力測驗      2. <input type="checkbox"/> 統一入學測驗				
備審資料	1. 簡歷		2. 自我介紹		3. 讀書目標
	4. 申請動機		5. 獎狀		6. 推薦函
甄試方式	三位教師對一位學生。				
甄試題目	1. 自我介紹、對學系的了解。 2. 排序是否優先選擇。				
甄試心得	這間讓我強烈感受到什麼叫搶學生，問的問題很普通。				
學測成績	國文	英文	數學	社會	自然
	8	5	4	9	7

## ◇ 社會與心理學群

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	莊 0 秀	
甄試學校	亞洲大學		甄試科系組	社會工作學系	
參加考試	1. <input checked="" type="checkbox"/> 學科能力測驗      2. <input 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				
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	三對 6 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： 1. 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 0 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	1. <input type="checkbox"/> 學科能力測驗      2. <input checked="" type="checkbox"/> 統一入學測驗				
甄試管道	1. <input type="checkbox"/> 個人申請      2. <input checked="" type="checkbox"/> 推薦甄選      3. <input type="checkbox"/> 技優甄審      4. <input type="checkbox"/> 獨招				
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	第一關： 1. 為什麼選擇這個科系？ 2. 說一個自己的特質 第二關(搭配動物道具) 1. 選一個別人眼中的你的動物，為什麼？ 2. 選一個未來大學畢業後的動物，為什麼？ 3. 選一個完美的自己，為什麼？ 4. 需要如何改進自己？ 5. 學校可以如何幫助你？ 6. 對自己未來的期許？ 7. 未來想朝哪方面發展？				
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 10	英文 3	數學 1	社會 8	自然

「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 0 妤
甄試學校	國立臺東大學	甄試科系組	音樂學系
參加考試	1. <input type="checkbox"/> 學科能力測驗 2. <input type="checkbox"/> 統一入學測驗 3. <input checked="" type="checkbox"/> 非考試管道		
甄試管道	1. <input type="checkbox"/> 個人申請 2. <input type="checkbox"/> 甄選入學 3. <input type="checkbox"/> 技優甄審 4. <input checked="" type="checkbox"/> 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 或規則	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 或提醒	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
- ◇ 家政群幼保類
- ◇ 家政群生活應用類
- ◇ 餐旅群
- ◇ 設計群
- ◇ 藝術群
- ◇ 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 111 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表					
班 級	301		姓 名	李 0 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	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 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"/> 筆試				
甄試題目 或規則	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 或提醒	在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，就想著進到一間教室和老師說話聊天，不用太緊張。 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 分數(級分)	國文	英文	數學	專業一	專業二
	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 0 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	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				
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 0 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	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				
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	◇ 面試：評審 3 對 1，介紹自己 3 分鐘。 ◇ 術科實作：簡報製作				
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



「用心聆聽你內心的聲音，你就會明白。」  
《風中奇緣》

## ◇ 家政群幼保類

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	陳 0 昕		
甄試學校	明新科技大學	甄試科系組	幼兒保育科		
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	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"/> 面試 2. <input checked="" type="checkbox"/> 實作				
甄試題目 或規則	1. 自我介紹 90 秒 2. 題目回答 2 分鐘，會給一張題目紙上面有四張圖片和四個問題，會隨機抽一張圖片要自行依照著圖片回答指定問題 3. 實作：才藝表演兩分鐘				
甄試心得 或提醒	<p>緊張是難免的，但整場面試下來，覺得最重要的是盡力的表達自己、讓評審更了解你。在過程中有小失誤沒關係，因為每個人都會有失誤的時候，平常心面對就好。</p> <p>才藝表演的部分可以帶自己有特色的東西去(我自己帶了自己全手繪的故事書去書故事)評審會很好奇，也感覺很有興趣。總結來說，越跟別人不一樣越能脫穎而出，另外穿著的部分也很重要，可以從你的打扮看出你對於這場面試的態度(因為我就是有看到有人穿的要去夜店那樣，真的母湯)還有!禮貌的部分也需要!一進去要跟教授老師問好!</p> <p>重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 服裝穿著正式</li> <li>2. 基本的問好</li> <li>3. 心態不用太緊張想太多</li> <li>4. 才藝表演的部分越有特色越好</li> </ol>				
統測成績 分數(級分)	國文 ( 10 )	英文 ( 8 )	數學 ( 5 )	專業一 ( 11 )	專業二 ( 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 0 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	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		
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 6.		

甄試方式 (包含面試、實作、筆試等等)	二對 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，你剛剛在團隊中你覺得你貢獻了甚麼，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:在校外志工服務時數 240 小時之類的....)，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

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 0 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	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		
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，你會如何大小朋友做活動。 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 106 年大專院校多元入學管道測驗回饋紀錄表					
班 級	302		姓 名	鄭 0 媛	
甄試學校	台南應用科技大學		甄試科系組	幼兒保育系	
甄試管道	1. <input type="checkbox"/> 個人申請      2. <input checked="" type="checkbox"/> 推薦甄選      3. <input type="checkbox"/> 技優甄審      4. <input type="checkbox"/> 獨招				
甄試階段	1. <input type="checkbox"/> 學科能力測驗      2. <input checked="" type="checkbox"/> 統一入學測驗				
備審資料	1. 自傳		2. 讀書計畫		3. 檢定、獎狀、服務研習證明
	4. 作品集		5. 專題		6. 活動
甄試方式	請提早報到，攜帶面試通知單及身分證。面試時間為 15 分鐘。				
甄試題目	面試內容：共有三個關卡 第一關：自我介紹、隨機問答 第二關：抽取問題回答後，老師會針對題目或你的回答做延伸問題 第三關：說故事				
甄試心得	南應的學生都很和善，面試也是考驗自己的應變能力，放鬆心情，緊張容易出錯，回答問題時要有信心、要誠實，面試是很棒的經驗，未來找工作都會需要面試的，好好把握每一次的機會。				
統測成績	國文	英文	數學	專業一	專業二
	62			70	60

國立頭城高級家事商業職業學校 106 年大專院校多元入學管道測驗回饋紀錄表					
班 級	302		姓 名	黃 0 婷	
甄試學校	明新科技大學		甄試科系組	幼兒保育系	
甄試管道	1. <input type="checkbox"/> 個人申請      2. <input checked="" type="checkbox"/> 推薦甄選      3. <input type="checkbox"/> 技優甄審      4. <input type="checkbox"/> 獨招				
甄試階段	1. <input type="checkbox"/> 學科能力測驗      2. <input checked="" type="checkbox"/> 統一入學測驗				
備審資料	1. 自傳		2. 簡歷		3. 作品集
	4. 專題		5. 讀書計畫		
甄試方式	1. 二教授對一學生 2. 自我介紹 90 秒，即席問答 30 分鐘，才藝表演 2 分鐘				
甄試題目	1. 一張即席問答（先進一間辦公室看問答題，四分鐘後進另一間教室面試） 2. 三個問題，一張圖片 (1) 圖片中的小朋友在做什麼？ (2) 圖片中的小朋友在堆什麼？ (3) 如果你是幼稚園老師，你覺得需要具備什麼？				
甄試心得	三折頁及作品不用帶給老師，老師沒時間看，面試時放輕鬆不要緊張，老師人很好。 輔導室的模擬面試一定要參加，才能有所準備，體會到真實的感受。面試前一定要先想好老師會問什麼，自己要回答什麼，在回答時才不會卡住。				



## ◇ 家政群生活應用類

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	陳 0 羚		
甄試學校	長庚科技大學	甄試科系組	化妝品應用系		
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				
甄試管道	1. <input type="checkbox"/> 個人申請 2. <input checked="" type="checkbox"/> 推薦甄選 3. <input type="checkbox"/> 技優甄審 4. <input type="checkbox"/> 獨招				
備審資料	1. 專題製作學習成果及專業實習科目實習報告 2. 自傳及讀書計畫				
	3 競賽獲獎或證照證明 5. 社團參與及學校幹部 6. 社會服務				
甄試方式	面試、實作				
甄試題目	1. 簡單自我介紹。 2. 有拿過什麼證照？參賽結果如何？ 3. 在這麼多有化妝品應用系的學校中，你為什麼選擇我們學校？ 4. 是否有推甄其他校系？統測總分多少？ 5. 如果這次甄選沒有錄取，是否會用登記分發到我們學校（面試）？ 6. 白紙上一隻蝴蝶自由發揮（實作）。				
甄試心得	我從未面試過，對於面試的想像就是壓力大很緊張，腦袋一片空白，在模擬面試時一直結巴不知所措，老師們給了我很多的意見，最主要的還是自信心，在到甄試日的這段期間我做了草稿，看了網路上的所有面試可能出現的問題，反覆練習，當天其實我還是很緊張，但在我開門後對評審們靦腆的笑了一下，她們很親切的和我主動打了招呼，我心裡很開心，非常順利的回答了每一個問題，甚至還和評審老師聊了起來，最後受到了她們的肯定和期許。				
統測成績	國文	英文	數學	專業一	專業二
	56	60.5	56	82	84

國立頭城高級家事商業職業學校 107 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表			
班 級	306	姓 名	練 0 妤
甄試學校	台南應用科技大學	甄試科系組	服飾設計管理系
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		
甄試管道	1. <input type="checkbox"/> 個人申請 2. <input checked="" type="checkbox"/> 推薦甄選 3. <input type="checkbox"/> 技優甄審 4. <input type="checkbox"/> 獨招		
備審資料	1. 自傳 2. 家庭背景 3 學習歷程.		
	4. 生涯規劃 5. 獎狀 6. 作品集		
甄試方式	面試部分相信自己是最重要的，拿出自信，我相信教授們就會對自己有興趣。實作部分當然就是靠自己的當下靈感，沒有什麼方式，就是用自己靈感去創作。		
甄試題目	八家將的臉與服裝 設計出布料上的印花		

甄試心得	我覺得要放輕鬆去面對，剛開始到那個學校我無比緊張，緊張到肚子痛。一開始有分組面試、考試，我被分配到先考試才面試的組別，也剛好在考試時可以放鬆自己，也可能是這樣的關係，我在面試時就非常自然，不再像原本那樣的害怕。				
統測成績	國文	英文	數學	專業一	專業二
	56	26	44	84	80

國立頭城高級家事商業職業學校 106 年大專院校多元入學管道測驗回饋紀錄表					
班 級	303		姓 名	吳 0 菱	
甄試學校	國立台南護專		甄試科系組	化妝品應用科（二專部）	
甄試管道	1. <input type="checkbox"/> 個人申請		2. <input checked="" type="checkbox"/> 推薦甄選	3. <input type="checkbox"/> 技優甄審	4. <input type="checkbox"/> 獨招
甄試階段	1. <input type="checkbox"/> 學科能力測驗		2. <input checked="" type="checkbox"/> 統一入學測驗		
備審資料	1. 在校成績單		2. 技能檢定證照	3. 專題製作	
	4. 作品集				
甄試方式	三位面試官對一個考生				
甄試題目	1、自我介紹 2、是否參與過校外競賽？ 3、你是怎麼知道我們學校的？ 4、你有擔任什麼幹部？ 5、只有你一個人下來南部嗎？ 6、你參與過什麼社團？ 7、如果真的來這讀，爸媽的想法是？ 8、跟你一起來的是朋友或父母？ 9、那你同學推哪一間學校？ 10、如果你來我們學校就讀，會去打工嗎？				
甄試心得	面試委員人很和藹，問題也不會太刁鑽。做足準備，放輕鬆回答，避免太緊張，會失常。				
統測成績	國文	英文	數學	專業一	專業二
	60	64	40	82	68

國立頭城高級家事商業職業學校 106 年大專院校多元入學管道測驗回饋紀錄表					
班 級	303		姓 名	吳 0 菱	
甄試學校	台南應用科技大學		甄試科系組	美容造型設計系	
甄試管道	1. <input type="checkbox"/> 個人申請		2. <input checked="" type="checkbox"/> 推薦甄選	3. <input type="checkbox"/> 技優甄審	4. <input type="checkbox"/> 獨招
甄試階段	1. <input type="checkbox"/> 學科能力測驗		2. <input checked="" type="checkbox"/> 統一入學測驗		
備審資料	1. 自傳		2. 讀書計畫	3. 履歷表	
	4. 獎狀、證照		5. 專題	6. 作品集	
甄試方式	三位面試官對一個考生。				
甄試題目	1、自我介紹				

	2、擔任什麼幹部？ 3、就讀本校後，未來想從事什麼行業？ 4、參與過什麼社團？ 5、以後想當競賽選手嗎？ 6、有參加過校外比賽嗎？				
甄試心得	如果學校在南部，最後提前下南部找好飯店，以免當天來不及等。術科考試一般都是畫紙圖，工具一定要帶齊全，穿著須正式，避免誇大的濃妝。				
統測成績	國文	英文	數學	專業一	專業二
	60	64	40	82	68

國立頭城高級家事商業職業學校 106 年大專院校多元入學管道測驗回饋紀錄表			
班 級	303	姓 名	王 0 潔
甄試學校	長庚科技大學	甄試科系組	化妝品應用系
甄試管道	1. <input type="checkbox"/> 個人申請      2. <input checked="" type="checkbox"/> 推薦甄選      3. <input type="checkbox"/> 技優甄審      4. <input type="checkbox"/> 獨招		
甄試階段	1. <input type="checkbox"/> 學科能力測驗      2. <input checked="" type="checkbox"/> 統一入學測驗		
備審資料	1. 自傳		2. 讀書計畫
	3. 在校表現		4. 競賽與證照
甄試方式	1. 面試（上午 10 點到 11 點） & 術科實作（下午 1 點到 3 點） 1、面試：有 3 間面試室，依號碼進入 1 間，內有兩位女老師（約 6 分鐘，全程錄影） 2、術科實作：創意紙圖設計		
	2. 術科實作：創意紙圖設計		
甄試題目	1、請你自我介紹。 2、你在學校有當過什麼幹部嗎？ 3、你對我們學校的課程有多少瞭解？ 4、你來我們學校主要想學什麼？ 5、有在外打工嗎？是有什麼經濟壓力嗎？ 6、可以接受住校四年嗎？ 7、如果錄取，你會來唸嗎？ 8、以上，有什麼問題？		
甄試心得	在報到區等著叫號面試真是很緊張，一直擔心萬一等等問題回答不好，或是回答不出來怎麼辦，等叫到我時是先讓我在面試門外等，幸好有那邊的學姐和我多聊幾句，我才比較放鬆下來，進去之後也沒有想像中可怕，老師們的笑顏也讓我緊繃的情緒，緩和下來，之後的對答比想像中順利，基本也能以笑容回應他們。 下午術科沒有上午那麼緊張，發揮自己平常的實力畫完就好。		
統測成績	國文	英文	數學
	72	21	92
	專業一	專業二	
	88	80	

國立頭城高級家事商業職業學校 106 年大專院校多元入學管道測驗回饋紀錄表					
班 級	306	姓 名	林 0 箴		
甄試學校	樹德科技大學	甄試科系組	流行設計系		
甄試管道	1. <input type="checkbox"/> 個人申請      2. <input checked="" type="checkbox"/> 推薦甄選      3. <input type="checkbox"/> 技優甄審      4. <input type="checkbox"/> 獨招				
甄試階段	1. <input type="checkbox"/> 學科能力測驗      2. <input checked="" type="checkbox"/> 統一入學測驗				
備審資料	1. 學習檔案				
甄試方式	1. 先術考，但只進行創作，未進行設計講解。 2. 進入面試教室，有投影螢幕，3 位評審，先講解創作理念，才開始自我介紹，之後教授藉著自我介紹內容及作品集內容，穿插空隙發問，如實應對挺輕鬆，很意外。				
甄試題目	1. 有面試幾間學校？ 2. 學校作業很多，要待學校會想家嗎？該怎麼安排時間管理？ 3. 家裡支持你來就讀嗎？ 4. (翻閱作品集) 看做服裝設計，特別注意。				
甄試心得	緊張的要命，一進試場面試教室，一位會先扮臭臉，嚴肅，翻閱作品集，好像沒在聽自我介紹，自我介紹報告完突然說：「不用那麼緊張」，開始以聊天方式問問題，很意外的在被問及應答方面是輕鬆、笑笑的。				
統測成績	國文	英文	數學	專業一	專業二
	56	58	68	76	84

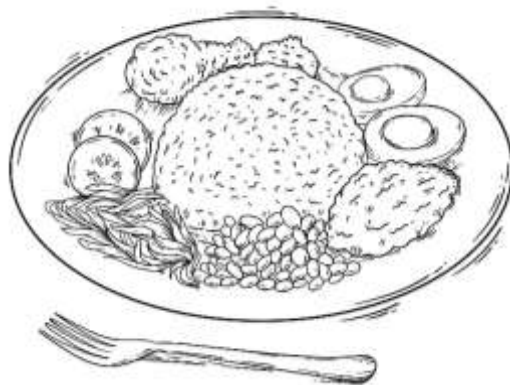


「聽起來很無聊，但有時最無聊的小事才是我永遠記得的事。」

《天外奇蹟》

## ☆ 餐旅群

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	308	姓 名	吳 0 琳		
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	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				
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"/> 學習歷程備審資料審查 2. <input checked="" type="checkbox"/> 實作 3. <input checked="" type="checkbox"/> 面試				
甄試題目或規則	術科實作：導覽解說/服務禮儀(二擇一) 自我介紹(1分鐘)+術科實作+Q&A 1. 為何選僑光觀光系? 2. 還選了哪些科系?				
甄試心得或提醒	<p>整體面試的過程中大概 15 分鐘，一次進去面試的有 5 個，自我介紹的時間和術科實作每年的考試可能都不太一樣，我在學校模擬面試時，講的不是很順，但是多虧了我有回去模擬面試，讓我在大學面試很順利，面試時一定會緊張，但是自己不能因為緊張而慌亂了手腳。</p> <p>教授問的問題不會太刁鑽，但是一定要注意以下幾點。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 服裝儀容要整齊，盡量穿正裝</li> <li>2. 教授請你坐下時你才可以坐下，切記不可貿然行動</li> <li>3. 一定要有禮貌，一進去要說教授好，離開時要說謝謝教授</li> <li>4. 注意面試時間最好提早半小時前到學校先提早找考場準備</li> <li>5. 如果選到剛好 2 間不分上下的學校，要先想好，評審可能會問如果你同時上了 2 間學校你會選哪一間？</li> </ol> <p>祝福未來學弟妹可以考上自己心目中理想的學校 Fighting~</p>				
統測成績 分數(級分)	國文	英文	數學	專業一	專業二
	( 7 )	( 7 )	( 7 )	( 8 )	( 11 )



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	308	姓 名	郭 0 欣		
甄試學校	龍華科技大學	甄試科系組	觀光與休閒		
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		
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(個人經歷、讀書計畫、自傳)				
第二階段指定 項目甄試方式	1. <input checked="" type="checkbox"/> 學習歷程備審資料審查 2. <input checked="" type="checkbox"/> 實作(導覽解說)				
甄試題目 或規則 甄試題目 或規則	<p>1. 服裝勿穿高中服裝</p> <p>2. 依照事先公告的甄選項目要認真的提早去準備，不要帶有僥倖的心態，想要蒙混過關，你有沒有用心準備其實教授一看就知道</p> <p>3. 面試務必攜帶笑容</p> <p>4. 這次甄選的題目是導覽解說，可以準備一個導覽員該有的樣子像(墨鏡、導覽地點圖、要講的內容、以及一些道具等等增加一些豐富感)</p> <p>5. 自我介紹一定要自己準備至少一分鐘起跳(並試著對子鏡子看是否有自然)</p> <p>6. 在面試前，站在自家鏡子前訓練自己的微笑</p> <p>7. 面試所談論的，必須是自己真正經歷過或思考過的事，不要無中生有，或不懂裝懂。這樣才能讓你侃侃而談。」</p> <p>8. 學弟妹們切記「不要把教授想得高高在上、難以親近。你要想，教授也曾經是高中生，也可能是高中生的父母，所以對於高中生會有恰如其分的期待，你們大可放輕鬆，不必太擔心。</p> <p>9. 學弟妹們有些敏感問題，應該事先想好如何誠實回應，以免現場因為慌張而亂答一通啊。</p> <p>10. 其實回答這道題目可以讓教授們看出你是不是真的想來他們系上，是不是對他們有深入的了解，對於未來即將加入的大家庭是否有所期待。</p> <p>結語：<b>真實、誠懇地展現自我，就能有好的表現</b></p>				
甄試心得 或提醒	<p>1. 難免會緊張，但一定要提早準備來降低正式面試時的慌張</p> <p>2. 把教授當自己的朋友跟他們對答</p> <p>3. 回答問題一定要誠實，切記勿誇大事實，謊言鬼話連篇</p> <p>4. 一定要回學校參加輔導室幫大家所精心安排的模擬面試</p> <p>5. 保持平常心，心存感激，勿貪，勿犯大忌</p> <p>祝大家一帆風順，前途似錦</p>				
統測成績 分數(級分)	國文	英文	數學	專業一	專業二
	( 6 )	( 6 )	( 6 )	( 7 )	( 7 )

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 0 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	1. <input type="checkbox"/> 學科能力測驗 2. <input checked="" type="checkbox"/> 統一入學測驗		
甄試管道	甄選入學		
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 type="checkbox"/> 多元表現 D-1 <input type="checkbox"/> 多元表現綜整心得 D-2 <input type="checkbox"/> 學習歷程自述 D-3 <input 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 type="checkbox"/> 面試		
甄試題目或規則	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		
甄試心得或提醒	實話實說，問什麼就回答什麼。		

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 0 芳		
甄試學校	弘光科技大學	甄試科系組	餐旅管理系		
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 type="checkbox"/> 甄選入學 3. <input checked="" type="checkbox"/> 技優甄審 4. <input type="checkbox"/> 獨招				
備審資料	1. 自傳		2. 證照		3. 在校歷年成績單
	4. 讀書計畫		5. 社團參與		6. 專題成果
甄試方式	面試：二位老師對一位學生				
甄試題目	1. 請簡單的自我介紹。 2. 請問有考多益嗎?(詢問英文程度) 3. 在這有認識的學長姐嗎? 4. 你去僑光面試過，跟我們有比，覺得如何? 5. 統測成績多少?				
甄試心得	弘光的老師人很好，面試時就像在跟自己老師聊天一樣，要誠實地回答問題，他們手邊都會有資料，回答問題時可以提到學校的一些資訊，例如；課程、實習規定…等，對方會覺得你有認真的了解他們學校，說話要自然，不要像在背稿，對自己專題要有了解，雖然我沒被問到，但是別的同学有被問到，面試服儀要整齊乾淨，教授他們很注重。				
統測成績	國文	英文	數學	專業一	專業二
	58	47.25	52	84	82

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 0 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	1. <input type="checkbox"/> 學科能力測驗 2. <input checked="" type="checkbox"/> 統一入學測驗		
甄試管道	1. <input type="checkbox"/> 個人申請 2. <input type="checkbox"/> 推薦甄選 3. <input checked="" type="checkbox"/> 技優甄審 4. <input type="checkbox"/> 獨招		
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>面試題目大概就是那些，在面試前可以找學校老師先幫你模擬面試，尤其自我介紹，一定要好好準備，多順過幾次。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，我們能做的就是好好準備，以降低當天的緊張感，加油！</li> </ol> </li> </ul>		

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	305	姓 名	何 0 璇
甄試學校	弘光科技大學	甄試科系組	餐旅管理系
參加考試	1. <input type="checkbox"/> 學科能力測驗 2. <input type="checkbox"/> 統一入學測驗		
甄試管道	1. <input type="checkbox"/> 個人申請 2. <input type="checkbox"/> 推薦甄選 3. <input checked="" type="checkbox"/> 技優甄審 4. <input type="checkbox"/> 獨招		
備審資料	1. 個人簡歷 2. 自傳 3. 讀書計畫 4. Art sketch cuisine(料理素描) 5. Enthusiasm(餐飲背景) 6. 技藝超群 7. 專業證照		
甄試方式	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 總共 5 分鐘面試。</li> <li>◇ 2 分鐘自我介紹。</li> </ul>		



	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 2位教授面試一位學生。(如果是廚藝技優面試：是一位西餐教授，一位中餐教授)</li> <li>◇ 128位技優生取30名</li> </ul>
甄試題目	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2分鐘自我介紹。</li> <li>2. 還有技優哪一間學校?</li> <li>3. 如果同時上，你的選擇?</li> <li>4. 進入本校，想往哪方向前進?</li> <li>5. 對於本校還有什麼問題想問?</li> </ol>
甄試心得	<p>技優甄選的學生，不是選手就是乙級證照甄選，有實力的學生很多，教授要怎麼選擇你，自己需要拿出與別人不同的地方，讓他看見你，而西餐教授看見我的料理素描，讓他非常欣賞，拿出你的特點就行了。教授都很好，會閒聊，不必太過於緊張，拿出自信，5分鐘很快就過了。</p>

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	305	姓 名	莊 0 萱
甄試學校	弘光科技大學	甄試科系組	餐旅管理系
參加考試	1. <input type="checkbox"/> 學科能力測驗      2. <input type="checkbox"/> 統一入學測驗		
甄試管道	1. <input type="checkbox"/> 個人申請    2. <input type="checkbox"/> 推薦甄選    3. <input checked="" type="checkbox"/> 技優甄審    4. <input type="checkbox"/> 獨招		
備審資料	1. 備審資料		
甄試方式	面試(兩個評審對一個學生)		
甄試題目	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自我介紹 2~3分鐘。</li> <li>2. 有沒有填其他志願(來本校的意願如何)。</li> <li>3. 自我介紹的延伸題目。</li> <li>4. 為何想來我們學校?</li> </ol>		
甄試心得	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 不要緊張，多練習，盡量回答有把握的答案。自我介紹的準備很重要，且備審一定要熟悉。</li> <li>2. 面試前要上網再看一次該系網站。</li> </ol>		



「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 108 年大專院校多元入學管道回饋紀錄表			
班 級	315	姓 名	何 0 恩
甄試學校	僑光科技大學	甄試科系組	餐飲管理系
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		
甄試管道	1. <input type="checkbox"/> 個人申請 2. <input type="checkbox"/> 推薦甄選 3. <input checked="" type="checkbox"/> 技優甄審 4. <input type="checkbox"/> 獨招		
備審資料	1. 歷年成績單 2. 自傳 3. 學歷證件		
	4. 相關競賽成果證明（選繳） 5. 社團幹部表現（選繳）		
甄試方式	面試（採一個學生對三個教授），面試時間約五分鐘		
甄試題目	1. 請問家人同意你跑到中部來升學嗎？ 2. 1-10 分請問你的就讀意願是幾分？ 3. 請問你技優還報了什麼學校？ 4. 為什麼想到我們學校來？		
甄試心得	教授人都很好，在面試的過程一定會緊張，不過還是建議學弟妹們放輕鬆就好。才能跟平常練習一樣發揮得好，要給教授感覺出來你想念這間學校的企圖心。事前也要對學校有一定的了解，才不會回答不出問題。也要充分展現出自己的優點，錄取機率比較高！		

國立頭城高級家事商業職業學校 107 年大專院校多元入學管道測驗回饋紀錄表					
班 級	310	姓 名	吳 0 祐		
甄試學校	屏東科技大學	甄試科系組	餐旅管理系		
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				
甄試管道	1. <input type="checkbox"/> 個人申請 2. <input checked="" type="checkbox"/> 推薦甄選 3. <input type="checkbox"/> 技優甄審 4. <input type="checkbox"/> 獨招				
備審資料	1. 自傳與讀書計畫 2. 專題及學習成果 3. 競賽獲獎或證照				
	4. 社團與幹部 5. 其他有利審查資料				
甄試方式	1. 口試：兩個教授對五個學生。 2. 分三批陸續進行口試。 3. 按照桌面上題目卡回答。				
甄試題目	1. 請問你認為有國際觀的餐飲人員應該具備什麼能力，你目前又具備了什麼能力？ 2. 如果能和世界上任何一個人談話 1 分鐘，最想和誰談話，為什麼？ 3. 唸英文短文。				
甄試心得	1. 加強自己的英文口說能力，能讓教授覺得你英文不錯。 2. 冷靜好好思考問題再回答。 3. 可以準備問題問教授。 4. 誠實回答。				
統測成績	國文	英文	數學	專業一	專業二
	84	89	60	90	90

## ☆ 設計群

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	306	姓 名	蘇 0 雯
甄試學校	台南應用科技大學	甄試科系組	服裝設計管理系
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		
甄試管道	1. <input type="checkbox"/> 個人申請 2. <input checked="" type="checkbox"/> 推薦甄選 3. <input type="checkbox"/> 技優甄審 4. <input type="checkbox"/> 獨招		
備審資料	1. 專題 2. 自傳 3. 其他(選)		
甄試方式	1. 面試：3 個老師 VS. 4 個學生 2. 舉手發言		
甄試題目	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 面試題目：</li> <li>1. 自我介紹。</li> <li>2. 大學期間的規劃。</li> <li>3. 對學校有無問題。</li> <li>● 實作：</li> <li>春. 夏. 秋. 冬抽 1 個題目(坐第一個的抽)會給人體，需上色+給衣服加上布料、配飾，並 50~100 字的設計概念介紹。</li> </ul>		
甄試心得	<p>面試不要想太多，盡量不要最後一個發言，壓力會很大。老師他們都很親切，學長姐也是。</p> <p>實作會考一點配色，如果不會就選相近的色彩，「深到淺」或是「淺到深」，可以在配飾的部分挑個不一樣的顏色做亮點，加布料的部分。如果不會就不要加太多，可以加一點蕾絲、荷葉就好。</p>		

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	303	姓 名	李 0 妤		
甄試學校	樹德科技大學	甄試科系組	流行設計系		
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				
甄試管道	1. <input type="checkbox"/> 個人申請 2. <input checked="" type="checkbox"/> 推薦甄選 3. <input type="checkbox"/> 技優甄審 4. <input type="checkbox"/> 獨招				
備審資料	1. 專題製作 2. 自傳 3. 作品集				
甄試方式	先去實作再去面試。				
甄試題目	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 術科：你未來的樣子。</li> <li>● 面試：</li> <li>1. 在學校期間有什麼成果？</li> <li>2. 為什麼想來念樹德，對樹德有什麼了解？</li> <li>3. 學校離家較遠，父母有沒有反對。</li> </ul>				
甄試心得	面試比想像中不可怕，進去之前有點緊張，進去之後在與教授交談的過程蠻像是聊天一樣，教授人蠻好的。				
統測成績	國文	英文	數學	專業一	專業二
	42	30	40	74	90

國立頭城高級家事商業職業學校 106 年大專院校多元入學管道測驗回饋紀錄表					
班 級	309	姓 名	黃 0 原		
甄試學校	崑山科技大學	甄試科系組	視覺傳達設計		
甄試管道	<input checked="" type="checkbox"/> 個人申請 <input type="checkbox"/> 推薦甄選 <input type="checkbox"/> 技優甄審 <input type="checkbox"/> 獨招				
甄試階段	<input checked="" type="checkbox"/> 學科能力測驗 <input type="checkbox"/> 統一入學測驗				
備審資料	1. 自傳		2. 讀書計畫	3. 作品集	
	4. 有利備審資料				
甄試方式	3 位教授對 4 位學生				
甄試題目	1. 自我介紹。 2. 在來的過程中有哪些好玩的事?或是覺得台南是個什麼樣的地方? 3. 你覺得我們學校可以給你什麼?				
甄試心得	1. 自信、大方、保持平常心。 2. 衣服保持整潔乾淨。 3. 說話要有條理、說話要大聲點。				
學測成績	國文	英文	數學	社會	自然
	7	3	4	7	4

國立頭城高級家事商業職業學校 106 年大專院校多元入學管道測驗回饋紀錄表					
班 級	306	姓 名	朱 0 蓁		
甄試學校	樹德科技大學	甄試科系組	生活產品設計系		
甄試管道	<input type="checkbox"/> 個人申請 <input checked="" type="checkbox"/> 推薦甄選 <input type="checkbox"/> 技優甄審 <input type="checkbox"/> 獨招				
甄試階段	<input type="checkbox"/> 學科能力測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 統一入學測驗				
備審資料	1. 作品集				
甄試方式	2 位教授 4 位學生				
甄試題目	1. 自我介紹。 2. 最好的科目和最不拿手的科目。 3. 除了我們學校還有填哪間? 4. 平常的休閒活動? 5. 明明設計系有很多為什麼來我們科系?				
甄試心得	自我介紹最好先練過幾次，差不多 1 分鐘內；不需說家人，要說自己畢業於那裡、專長興趣、擔任過的股長、未來想做甚麼就差不多了。 再來就回答問題而已，盡量把他們學校講成自己的第一志願，也了解一下他們的課程、有甚麼重大活動可以讓教授知道你有在關注學校。				
統測成績	國文	英文	數學	專業一	專業二
	64	13.5	48	88	74

## ☆ 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 0 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	1. <input type="checkbox"/> 個人申請 2. <input type="checkbox"/> 推薦甄選 3. <input type="checkbox"/> 技優甄審 4. <input checked="" type="checkbox"/> 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。考試時間約 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>● 面試：               <p>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。</p> </li> </ul>		

國立頭城高級家事商業職業學校 107 年大專院校多元入學管道測驗回饋紀錄表					
班 級	306	姓 名	楊 0 婷		
甄試學校	台南應用科技大學	甄試科系組	美術系		
參加考試	1. <input type="checkbox"/> 學科能力測驗 2. <input type="checkbox"/> 統一入學測驗				
甄試管道	1. <input type="checkbox"/> 個人申請 2. <input type="checkbox"/> 推薦甄選 3. <input type="checkbox"/> 技優甄審 4. <input checked="" type="checkbox"/> 獨招				
甄試方式	術科測驗				
甄試題目	靜物素描，考試時間為三小時。考試開始時才會看到靜物。				
甄試心得	一開始都是緊張的，一旦完成了考試後，就比較不在意考試結果，因為你知道自己盡全力在這三小時內努力完成。建議提早開始練習。技法上明暗度很重要。				
統測成績	國文	英文	數學	專業一	專業二
	68	37.5	40	56	56

◇ 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 0 華	
甄試學校	弘光科大		甄試科系組	語言治療暨聽力學系	
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 type="checkbox"/> 甄選入學		3. <input checked="" type="checkbox"/> 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。 4. 你如何運用你的人格特質，在語言治療上？ 5. 你對於聽力學的了解程度。 6. 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



「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



- 一、考前的時間管理
- 二、壓力調適小撇步
- 三、生涯資訊網站
- 四、公私立大學位置圖

# 一、考前的時間管理

## 統測讀不完？學長姊示範四步驟完成讀書計畫！

IOH.tw 責任編輯 | 施敏媛

每天都被堆積如山的作業、考試追著跑，高三還要同時面對段考、模擬考。要讀的範圍永遠都那麼多，該怎麼樣才能找到適當的步調，讓讀書可以是一件從容的事呢？怎麼制定讀書計畫？四個步驟告訴你！

### STEP 1. 為自己設立階段性目標

在圈出讀書範圍前，先依照個人習慣，決定每階段的讀書計畫要多長，可能是第一次段考前、下一次模擬考前或下週一前…。在不同的目標時間下，所需要完成的範圍也隨之不同。

若是第一次制定讀書計畫，建議可以從「一週」開始嘗試。因為是起步的階段，還需要從一次次的嘗試中找到自己的步調；一週結束後，便可針對不同問題再次調整。

### STEP 2. 列出自己的「時間空格」

高中課表十分規律，補習時間也不會有太大變動；扣除掉這些固定時段，剩下的就是「時間空格」，建議大家直接計算出一天內有幾個小時是可以自由運用的。

配合大考時段，養成規律的作息，讓自己隨時保持最佳狀態。除了唸書的時間外，也可排入運動、睡覺的時間。設定好規律的作息，讓大腦習慣在固定時間保持清醒，處於讀書的狀態。

	(一)	(二)	(三)	(四)	(五)	(六)	(日)
2.5hr 4:00 ~ 6:30							
1.5hr 6:30 ~ 8:00							
3hr 9:00 ~ 12:00	×	×	×	×	×		×
4hr 13:00 ~ 17:00	×	×	×	×	×		×
3hr 18:00 ~ 21:00			×		×		
0.5hr 21:00 ~ 21:30 運動			×		運動	運動	
1hr 22:00 ~ 23:00							

### STEP 3-1. 仔細列下所有範圍



掌握確切的「時間空格」後，就要將該讀的範圍一一列出，確定沒有漏掉任何一個單元。這個步驟同時也會讓自己對接下來的複習內容有個印象，開啟備戰模式。

### STEP 3-2. 評估各範圍所需時間

針對不同科目和章節，評估需要花費的時間。較拿手的科目或單元所需時間較短，難度較高或是自己不熟悉的單元，就需要安排較長的讀書時間。根據考試重點，每個科目所佔的份量有所不同，有些科目還有許多講義、習題，這些都別忘了仔細算進去喔！



舉例來說，英文科包含課本、講義、試題，國文科有課本、文化基本教材、閱讀題組、字音字形四個部分，那麼國文科所需的時間就會比較多。直接預估各項加總的時間，以免最後才發現在自己規劃的時間內根本念不完。

#### STEP 4. 將進度填入時間空格

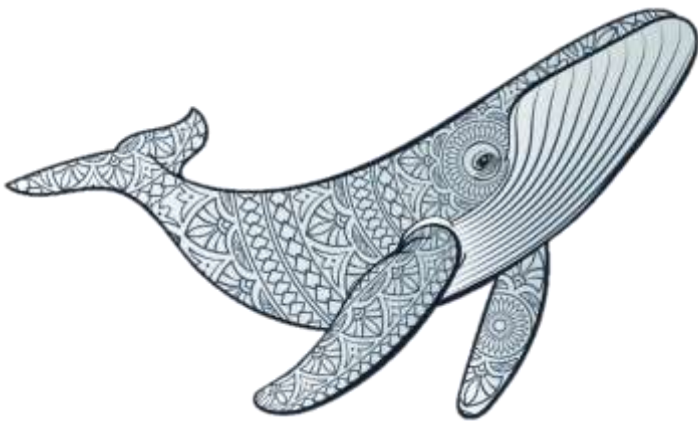
有了可利用時間、讀書範圍及需要花費的時間，最後就要將進度填入「時間空格」內。讀完後就將進度直接劃掉，如此一來，能夠清楚知道自己複習到哪裡、還剩下多少進度。許多學長姐分享到，在讀書計畫上看見進度正在明確地推進，是一件很有成就感的事。

#### 常見問題：安排進度好像沒有用？每次都還是讀不完…

有些時候，我們確實按照步驟，為自己安排好每天讀書的進度；到了考試當天，卻還是無法讀完所有範圍，有種每天都被進度追著跑的壓力。我的讀書計畫到底哪裡出了問題？

制定讀書計畫中常見的問題在於我們時常錯估自己的能力，在 STEP 3-2 時安排了根本讀不完的進度，導致無法消化。反而讓我們讀起書來很倉促、無力，也開始懷疑自己怎麼總是做不到。

每個人的讀書速度都不同，規劃進度時別忘了評估自己的能力，找到自己的步調比起快速讀完更重要！卷哥卷姐們建議大家，還是先從小範圍的進度開始安排，同時在每次讀書時記錄自己花費的時間，找出哪些科目唸得比想像中快，哪些科目需要更多時間。掌握自己的讀書步調，彈性調整接下來的讀書計畫，這樣的讀書計畫才能真正發揮它的效用！



#### 學長姊說，這些黃金時間別錯過！

做好讀書計畫後，更進階的就是要有效率地利用時間！以下分享卷哥卷姐認為絕不能錯過的黃金時間。

##### #1 善用零碎時間

「怎麼辦？時間不夠用！」把零碎的時間都聚集起來吧！下課、通勤、買晚餐的等待時間，全部加起來，每天就多了至少一個小時可

被利用。這些時間既短暫，也容易受到環境影響，適合安排一些被打斷也沒關係的事。下課時間寫五題社會科題目、兩題英文翻譯，或是和同學一起解一道數學題目；通車及等待時間特別適合背單字、古文、社會科筆記。

##### #2 預留假日的彈性時間

如果假日時間安排得太滿，就沒有空補足拖延的進度！

在制定讀書計畫時，建議事先預留假日的彈性時間。若提早完成進度，彈性時間還能拿來寫模考考卷。可千萬別抱著「假日還能讀」的心態，反而鬆懈了！

假日的讀書時段較長，很適合來場模擬考！無論是模考還是學測、統測，都建議考前務必跟著考試時程，計時練習屬於自己的模擬考。如果上午九點到十一點是考英文，就安排這個時段練習做英文試題，讓大腦習慣在這種模式。

## 讀書好無聊，很難抗拒其他誘惑？休息是有策略性的！

休息是為了走更長遠的路，還是只是偷懶的藉口？想好好讀書，也要適當休息，規劃休息時間其實也是讀書計畫的一環！學霸的休息時間都是怎麼規劃的呢？

### Tip 1. 把休息當成獎勵

「只要讀完兩個單元就可以休息了！」告訴自己完成一定的進度後，可以休息一下作為獎勵。讀書過程中，要提醒自己少分神，盡可能在時間內完成目標。

### Tip 2. 找一件你喜歡的事情

休息時不妨放下手機，讓眼睛和腦袋好好放鬆。找一件喜歡做的事，例如聽音樂、畫畫、聊天、發呆都是很好的休息方式，也能從中得到心靈上的療癒。

### Tip 3. 快樂學習也是種休息

休息的時間也能用於涉略課本以外的知識，看看報紙、雜誌、知識型 Youtuber 的影片、TED Talk，這些時事議題還能成為你寫作文的素材。

### Tip 4. 滑手機請規定時間

手機很有魔性，一滑下去就可能花掉 20-30 分鐘。務必嚴格規定滑手機的時間，最好限制在所有進度讀完後的晚上時間。

## 意志力就是你的超能力！

也許你早已了解時間規劃的重要性，卻遲遲還沒開始行動，又或者受限於不知道怎麼開始。現在，不妨馬上跟著學長姐的步驟，著手制定讀書計畫！萬事起頭難，但堅持下去、將它們養成習慣，能有效提高你的讀書效率。找到自己的讀書步調確實需要一些努力，一開始若遇到瓶頸也不要太挫折！「意志力就是你的超能力！」祝福每個正在為考試煩惱的你，都能踩穩每一步，朝自己理想校系邁進！

資料來源：<https://ioh.tw/ioharticles-學測準備-四步驟完成讀書計畫>



「不要只是飛，展翅翱翔吧！」

《小飛象》



## 二、壓力調適小撇步



### (一) 如何克服考前焦慮？掌握 6 個技巧，助你穩定心情

IOH.tw 責任編輯 | 施敏媛

大考將近，你還好嗎？考前對於外在的不確定、害怕自己失常或是沒準備好的焦躁不安，我們都曾經歷過。現在回頭看看過去準備考試的自己，我想提供一點自己當時調適心態的方法，如果你還是常常覺得壓力很大、或是無法靜下心來唸書，或許這些方法會有些幫助。

#### 技巧一：在每天結束時，問自己：「有沒有好好利用這一天？」

準備大考，最容易令人感到挫折的大概是「不知道自己現在讀的這些到底有沒有用」吧！把參考書上的東西讀懂，到底對最終的考試有什麼幫助？自己就能因此進入理想校系嗎？準備大考，是長期的努力才能看得到成果，但是每天能讀到的範圍有限，而未來又充滿不確定性，常常使得內心的焦躁感油然而生。

我的建議是，把眼光從那虛無縹緲的未來拉回來吧！回頭看看今天你做了什麼。今天的時間，你都有好好利用了嗎？你是不是確實把原本規劃的進度做完了呢？如果是的話，那就不用擔心了，因為這已經是最好的狀態了：你善用了你的時間，用你自己的步伐帶你又離目標近了一點。剩下要對自己說的，就是明天繼續保持吧。

#### 技巧二：該結束的總是會結束的

這句話聽起來很像廢話，但卻是很重要的一件事。不需要把考試想成末日試驗，不管你準備了多少，最終你就是要上場盡全力拚一把，結束後日子也照過。如果你覺得時間已經不夠了，盡全力也無法複習完所有科目，那就坦然接受它吧！準備多少是多少，凡事盡力而為，別給自己太大的壓力。

#### 技巧三：讓自己能具體看到每天的讀書進展

如果你還沒有一個大考複習計畫，那麼現在是時候好好想想你要怎麼安排剩下的日子。為什麼一定要有一個讀書計畫？讀書計畫讓你清楚知道自己現在在哪裡，並且離目的地還需要走的路，也就可以推算自己每天需要完成的進度。心中有這塊地圖，就不會慌亂地盲目衝刺了。

這樣除了可以隨時一目了然自己的複習進度，避免自己不小心偏廢哪一科，也可以隨時做調整，修正後續讀書策略。更棒的是，你能看到自己前進的軌跡，在塗滿格子的瞬間，會得到一種安心踏實的成就感與滿足感。

#### 技巧四：運動其實是很好的投資，排進你的讀書計畫裡吧

千萬不要再覺得運動是浪費時間了。運動是一個報酬率極好的投資，尤其當你壓力很大時，運動絕對會比滑手機或撕考卷還要有幫助。怎麼說呢？首先，運動完之後那種壓力釋放、世界真美好的感覺相信大家都有體會過，也有越來越多研究證實運動後能夠讓專注力提升，讓做事更有效率。而運動也能夠強健自己的身體素質，給你更多讀書衝刺的本錢。

心動了，但是覺得自己撥不出時間運動？這就是做好規劃的重要性了！一個好的讀書計畫絕對不會是像苦行僧般從早到晚的時間都塞滿讀書、毫不休息的，而是能夠找到可以維持自己讀書效率最高的方法，在該讀書的時候能夠全力衝刺，而該休息的時候好好休息。如果時間真的都能

夠有效運用，一週排進幾次運動就絕對不會是難事。

### 技巧五：不要小覷朋友的力量

就算你平常是偏好一個人讀書，在準備考試時難免會有壓力大的時候，這時候除了運動，其實如果有個人陪你說話，互相打氣，效果絕對比你想像中還要大。除了互相鼓勵之外，有朋友一起讀書還能彼此分享資源，或是互相罩對方較弱的科目，而且就我個人的經驗，有人互相盯著真的比較不容易讀著讀著就走神。

### 技巧六：犧牲睡眠換取讀書時間是最糟糕的策略

對於用犧牲睡眠換取讀書時間這件事，只能說怎一個蠢字了得！會這樣做的人，都是犯了「重量不重質」的迷思。我們都幻想過，如果我們不睡覺，把那些漫漫長夜都拿去讀書衝進度不知道該有多好，但是熬夜拚搏的下場通常就是讀書效率越來越低落，反而花更多時間在讀原本可以早點讀完的東西，或是讀了也根本沒有進入腦袋，最後還要重新複習，沒睡飽又讓身體變差，真的是賠了夫人又折兵。

再次強調，一個好的讀書計畫一定是從「找到自己最適合的作息」著手，絕對不是測試一個人的熬夜潛能在哪裡。如果你發現自己總是達不到每天規劃的進度，那麼應該要先思考是不是自己讀書方法出了問題，或是規劃的時候太操之過急，才排出了超過負荷的進度。犧牲睡眠讀書或許偶一為之可以，但是長期下來真的會得不償失！

準備考試時感到焦慮與緊張是人之常情，我們能夠做的，就是當發現自己開始焦躁了，試著想想自己安排的計畫，看看自己有確實執行的進度條，最後問問自己是不是每天都認真過完了，既然知道自己盡力了，何必再施加給自己不必要的壓力呢？

資料來源：<https://ioh.tw/ioharticles>-考前焦慮-指考壓力

## （二）壓力調適技能庫

除了前述的考前管理之外，輔導室也提供大家一些方法，當你在讀書上、生活上遇到壓力的同時，不妨先放下手頭上的事情，好好照顧自己的身體與心理，舒緩當前卡住自己的壓力，幫自己找回平衡，才能再次迎戰挑戰！

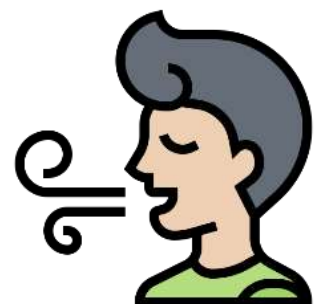


### 第一招：聽音樂

人在緊張的情況下，聽音樂可以使得神經系統更容易恢復。音樂能以促進平靜的方式，改變細胞的化學作用，因此聽古典音樂或節奏較緩慢的曲調，能放鬆身心、減輕壓力。

### 第二招：讓細胞充個氧－腹式呼吸

- STEP1：找個舒服的空間坐下或躺下，閉上雙眼。
- STEP2：將右手放在肚臍下方(腹部、丹田位置)。
- STEP3：吸氣(全身用力而腹部鼓起，4秒)、停住兩秒、吐氣(全身放鬆而腹部凹入，8秒)。
- STEP4：持續三分鐘，體驗放鬆後的感受。



### 第三招：冥想



冥想時，人體的呼吸、血壓、大腦物質都會維持在最平靜的狀態，代謝也會有所改變，自然而然能抗憂鬱和抑鬱。

**STEP1：**選擇一個舒適的姿勢讓自己放鬆下來，放鬆全身，雙手自然地放在膝蓋上，放鬆臉部肌肉、眼睛、鼻子、嘴唇、舌頭、閉上眼睛，把注意力放在呼吸上，用鼻子呼吸。

**STEP2：**讓呼吸的狀態自然、平靜。用心地告訴自己：我正在慢慢吸氣，我正在慢慢吐氣。吸氣時，想像自己正在感受大自然給予身體的能量；吐氣時，感覺所有的緊張，濁氣排出體外。

**STEP3：**當注意力從呼吸上跑開時，不要著急，只是靜靜地觀察著這種「游離」，然後慢慢地把意識引回到自己的呼吸上。

### 第四招：親近大自然

我們所生活的宜蘭，前有太平洋，後有中央與雪山山脈依靠；親近自然，能夠紓解壓力，促進身心健康，並帶來快樂。不僅能夠讓人豁然開朗，還能夠幫助別人成為更好的人。實驗顯示，常處於大自然情境的人，比處於人工環境的人，更容易與社區形成更緊密的關係，同時也更具有愛心，願意捐出慈善捐款來幫助他人。



忙碌的時候，累的時候，放下手邊的工作，到戶外去走走聽聽落葉的沙沙聲響、水流的潺潺聲，蟲鳴鳥叫，欣賞大自然的美好樂音，使身心獲得放鬆。

### 第五招：壓力評估練習



**STEP1：**將心中煩擾的事情寫下來。

**STEP2：**進行壓力評估。

(1) 過去是否有類似的經驗，當時的困難是如何走過的呢？

(2) 如果自己無法解決，可以如何調適與處理？

**STEP3：**了解現狀、適度取捨、安排計畫。

### 第六招：做個伸展操

轉一轉你的脖子，轉一轉你的腰，拉一拉你的手臂，做做弓箭步。利用小小的空間，站起來活動筋骨，簡單的動作，就可以讓你擁有好心情。



### 第七招：洗熱水澡



熱水可以幫助血管擴張，增加血液含氧量，進而減少因壓力造成的肌肉緊繃和疼痛，同時也能放鬆身體和心靈。



# 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」、「指定科目考試」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 (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。	
科技校院日間部四年制 申請入學聯合招生委員會 (官方；科大)	提供高中生申請日間部四年制科技校院之相關資訊。	
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。	



<p>技訊網 2023 (官方；科大)</p>	<p>科技校院的招生辦法，可依照不同需求搜尋、篩選適合的校系。</p>	
<p>技專院校考試及招生制度 專屬網站</p>	<p>全國各科系備審資料準備指引</p>	

### (三) 大學／學系介紹



網站名稱	簡介	QR code
<p>大專校院校務資訊公開平台 (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>ColleGo (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>大學問 (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>1111 人力銀行大學網 (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>IOH 開放個人經驗平台 (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) 自我探索


網站名稱	簡介	QR code
<p>生涯輔導網 (官方)</p>	<p>包含「自我探索」、「科系介紹」、「工作介紹」、「生涯 Q &amp; A」、「資源連結」等資訊。</p>	
<p>大學入學考試中心心理量表 (官方)</p>	<p>可查詢輔導室帶同學施測的「興趣量表」、「學系探索量表」結果。</p>	
<p>華人生涯網 (民間)</p>	<p>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。</p>	

#### (五) 職業世界認識與了解

網站名稱	簡介	QR code
<p>技職 3.0 (民間; 科大)</p>	<p>以文刊或報導的方式，推廣技藝匠人、職人精神，並且深耕技職教育政策、書寫職人故事。</p>	
<p>104 升學就業地圖 (民間)</p>	<p>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。</p>	



## (六) 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。	

## (七) 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。	
臺灣原住民族資訊資源網 (官方)	雲端社區大學以原住民主題課程 為主，依各族文化、語言等相關主 題開課，並能在家直接上網自學。 附有族語認證考古題。	




### (八) 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。	

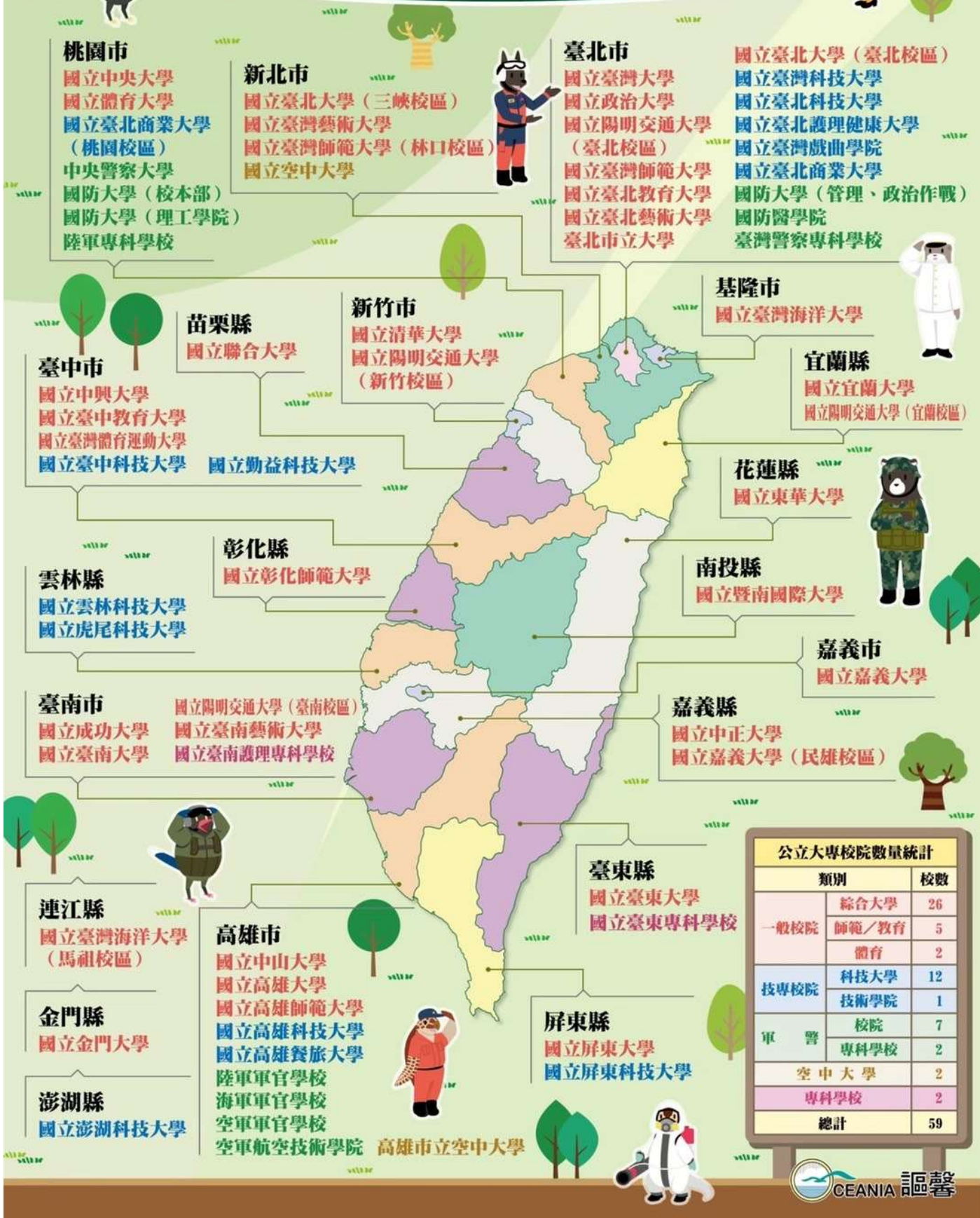
### (九) 海外留學

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。	

### (十) 體育績優招生

網站名稱	簡介	QR code
運動績優學生 升學輔導網站 (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。	

# 公立大專院校分布圖



# 私立大專院校分布圖

