

# 岡城心語

國立岡山高中輔導刊物

❖第 58 期❖民國 110 年 4 月出刊❖發行單位：國立岡山高中輔導室❖發行人：張國津校長、陳閔華主任 ❖編輯：蔡欣穎老師、編輯志工群

本期主題：前進理想的未來-生涯探索與實踐 備審資料製作重點 排版重點與資源網站 面試準備重點 如何選系？  
和家人討論生涯志願 高一選班群考量 生涯網站介紹 輔導室活動

同學和師長們閱讀本期內容後，可於岡中輔導室 FB 粉絲專頁本期岡城心語的貼文回答問題，答對者將隨機抽出幸運者，我們準備了小禮物在等您。另外為了讓志工們用心編輯的刊物，發揮更大的價值與功能。也可投稿，管道有兩種：A.至粉絲專頁上留言；B.填寫 Google 表單。文長 300 字為限。請註明 58 期岡城心語心得投稿和您的班級、大名喔！若投稿文章獲刊登於下期之岡城心語，將記嘉獎壹支，歡迎踴躍投稿，4/23(五)截止。



## 備審資料製作重點

103 洪鈺涵整理

### 一、了解簡章與校系需求

- (一)了解校系審查資料的項目、繳交時間、書面資料準備指引。
- (二)了解校系課程、重視的能力與特質、未來發展(參考 Collego、IOH、大學網、校系網站)。

### 二、抓住重點

針對該科系看重的能力與特質，揀選出自己的相關經歷進行強調，可以快速吸引教授目光。

### 三、申請動機

- 過去的經歷 + 獲得的學習、感受或啟發 + 行動/未來的志向 = 強大的申請動機。  
例如：家人常帶我去看科學展覽(經歷)，啟發我對物質的組成與化學反應的好奇(感受)，也開始嘗試自己做實驗想驗證課本上介紹的化學反應(行動)，高一時也曾參加過大學的化學營隊，想更了解化學系的學習內容(行動)，未來進入 OO 大學希望可以多了解有機化學的知識，也累積更多實驗的操作經驗(未來的志向)。

### 四、自傳撰寫：

用「數據化」來證實自己的學習經歷，做了什麼？結果是什麼？

- 我建立的粉專很多人追蹤→我在粉專上面會分享各科的學習筆記，也會跟網友交流學習策略，目前有 1000 人追蹤。
- 我英文很好→我對外文很感興趣，平時會主動閱讀英文雜誌和背單字，去年考多益也取得 800 分的成績。

### 五、讀書計畫

讀書計畫主要的目的在於展現你對該科系的了解及熱情，同時讓教授們看到你的積極度及規劃能力。內容的佔比大致如下：

- 近程 (20%) - 開學前的準備。若你沒有申請科系之相關背景，可以說明將計畫透過哪些管道方式來預先補足相關知識。
- 中程 (70%) - 在學期間的規劃。為讀書計畫的重點，可以調查該校/系的課程安排、課外資源，對畢業後職涯有幫助的相關證照、實習，同時加入個人興趣的培養、發展來做撰寫。
- 遠程 (10%) - 畢業後的方向及展望。只需要與申請動機及中程規劃做聯結，同時簡短的陳述對自我的期許及未來的展望。

### 六、「備審資料」的地雷點

- (一)粗心魔人：錯字連篇、語意不通順、申請的校系名稱、轉成 PDF 檔後版面受影響。
- (二)亂塞東西：獎狀證書塞好塞滿，但未說明參與的活動內容與學習反思。
- (三)誇大自身能力：請依照自己真實的經歷與能力撰寫，若覺得自己有不足之處請把重點放在說明會如何改進。
- (四)踩一捧一：不要去貶低其他科系或學校，建議只要就申請科系的優點敘述。

(資料取自備審全攻略：<https://reurl.cc/1g73WW>)

### 七、備審與面試準備參考網站：凡鳥手扎



以下是讓備審資料，更為吸引目光的兩大妙計：

### 一、字體大小別調皮！版面簡潔要第一！

- (一)字型整齊為重：注意編輯時，字型和字體大小是否統一、全形半形是否一致、才不會令審閱者厭煩。
- (二)強調重點：透過加粗字體、變色或是加底線的方式，強調資料中與科系關聯的經歷、能力或特質。
- (三)段落簡潔，避免長篇大論：適當加入一些圖片、表格、小標題，把段落分清、重點提出，讓資料更俐落，才是解決之道。
- (四)圖片適量，大小適中：圖片過多會令人感到敷衍，而圖片太小會讓版面顯得難以閱讀，因此適中、適量的圖片更顯得重要。
- (五)心得分享很重要：針對所學知識提出想法，能讓大學教授看到你能夠將所學化為自己資源的積極性。

### 二、善用網路素材資源，讓你資料規格齊全！

#### (一)Adobe Spark

文字部分有多種項目可以進行調整，Spark 還有一個特別的功能叫「版面配置」，可以變化出高達 60 種版面，如果你是個常常不知道要把圖放哪裡的人，Spark 無庸置疑將會是你最好的選擇。

- 缺點：功能多樣，但相對的操作也較一般複雜許多，需要時間來習慣整體的操作。



#### (二)PNGtree

還在為資料中的小插圖邊框煩惱嗎？別擔心了！PNGtree 是集結世界各地 PNG 檔插圖設計師的知名網站，讓你不用再為了將插圖去背所花的大把時間。

- 缺點：免費的帳號每天只能下載 3 個圖案，如過要無上限的下載必須升級成付費會員。

(資料取自：收藏起來，這些線上排版工具超好用！<https://www.waca.net/blog/id/347>)

PNGtree 圖片：<https://zh.pngtree.com/> Adobe Spark 圖片：<https://reurl.cc/NXEbNm>



## 面試準備重點

### 102 邱楨懿整理

#### 一、自我介紹

說明姓名與學校、申請動機(和科系相關的個人經驗、對校系的了解)、進入校系的學習計畫與未來發展。個人經歷不一定要是獲獎，可以說明自己的興趣、生活經驗，以強調自己的動機、不同面向的能力和特質。

#### 二、面試應答

(一)從書審問題開始準備:務必熟讀自己的書審資料，也設想面試官會詢問的問題。

- 1.個人特質：面試官會從學生的特殊表現、社團經驗及學習狀況進行詢問，藉此瞭解該學生的個人特質，是否適合這門科系。
- 2.選系動機：分享選擇該系的動機及見解；另外，面試官也常以「你還選了哪些科系？」測試學生的問題回答。可事先將選填的 6 個科系做整理比較，即使學群差異大，統整後的分析結果回答，讓面試官知道你的志願是經過深思熟慮所下的決定。
- 3.專業知識：面試委員透過詢問學生該科系所屬領域的專業知識或時事話題，掌握學生的專業程度，並觀察學生平時是否有關注該領域的發展趨勢，即使你對正確答案沒有把握，仍應盡量開口回應、表達個人想法。
- 4.生涯規劃：分享個人在進入學校就讀後的生活規劃及未來發展，讓面試官瞭解你對未來的想法，及對於掌握專業知識的企圖心。
- 5.選校規劃：可以調查大學歷史背景及該科系特點，闡述為何想上這所大學，可讓面試官覺得你對這所大學是抱有夢想的。

(二)模擬面試情境練習

練習面試的考古題，也演練面試情境或對著鏡子練習，可以減少緊張，並且對自己較有信心。

#### 三、服裝準備

原則是簡單大方、乾淨整齊。一般來說，上半身可選擇素色襯衫或西裝外套，下半身則是暗色系長褲，穿皮鞋或包鞋。

#### 四、面試禮儀

(一)進門、出門都要向面試官問好，回答問題時要盡可能與每一位面試官有眼神觸碰。

(二)坐姿不能駝背、翹腳、雙手抱胸，建議雙手放置在腿上。

(資料取自：面試的自我介紹怎麼準備？零經驗也能輕鬆完成自介準備大公開！<https://reurl.cc/Kxv9jg>、大學面試該怎麼準備？自我介紹、問題回答技巧完整攻略！<https://reurl.cc/nnRYnD>、口試必問自我介紹小撇步 <https://reurl.cc/o9qYxg>)

## 如何選系？

### 203 李光偉整理

1.參考測驗結果：性向、興趣、學系探索量表

2.探索學群、學類、學系，並透過刪去法進行排序

3.訪問學長姐或長輩了解工作內容與產業現況

4.參與多元活動多方探索興趣、能力與未來方向

5.透過生涯網站仔細認識學群、學類、學系資訊

6.評估學習表現，反思個人價值觀

(資料取自：「不後悔、無遺憾」的科系選擇策略 <https://www.ceec.edu.tw/xcepaper/cont?xsmsid=0J066588036013658199&sid=0J101497668155083144>)



當父母和你對科系的想法不一致時，別急著否定自己或父母，試著用和緩的語氣講述你的想法，也了解他們的顧慮，在練習表達的過程中你會越來越清楚自己是否想往這個科系，給父母一些時間消化他們也比較有可能接受你的提議，看見你對未來的積極性與負責。

### 一、與父母共同溝通時需要.....

#### (一)主動出擊，為自己的生涯負責！

主動向家長說明自己的生涯目標、選擇原因以及未來規劃，讓他們知道你有很強烈的動機想去就讀此科系。

#### (二)避免使用情緒性的字眼

有些情緒性的字眼，會讓談話模糊焦點，例如：「我不管，我一定要念。」、「算了。」、「你根本就不懂。」，這些不耐煩的口氣，會讓父母把焦點放在糾正你的言詞，也會更加無法信任讓你自己做決定。

#### (三)了解父母的顧慮，提出解決方案

找出父母不同意的原因，例如：擔心你未來找不到工作、家裡經濟有困難、害怕你半途而廢，思考如何因應此困難，再把解決方案告訴父母。

### 二、計畫被父母否決，別沮喪！

#### (一)先想再說

父母親對職場的瞭解可能與目前有落差，需要你去作具體客觀的說明，增進他們對現況的掌握，有時也可能因為你的考量不欠缺周詳的考慮，此機會剛好讓彼此有機會溝通分享看法。

#### (二)綜合所有觀點

同時列出家人的期待和自己的興趣的相關考量因素，試著重新去釐清家人的期待和自己的興趣選項在這些考量因素上所呈現的影響比例，透過分析讓父母瞭解你在生涯抉擇時考量的因素。

#### (三)莫急～溝通完需要讓父母消化

不必急於一時要父母親改變，但可蒐集相關的例子，將找到的資料向爸媽說明並與其共同討論，或讓父母親有機會多認識你自己未來的選擇，找些成功的例子，增加父母親對此領域的正向觀感也可以讓父母親更了解，你需要時間去拓展他們對你及你所選擇的領域有更多的瞭解，好讓他們放心。

(資料取自：家人期許和未來不一樣 <https://reurl.cc/Q7OY1O>)

## 高一選班群考量

### 一、選班群自我評估表(輔導室將於 5 月進行選班群輔導)

評估項目	班群(勾選符合的班群，一題 1 分)	評估項目	班群(勾選符合的班群，一題 1 分)
1. 學習表現	<input type="checkbox"/> 班群 A <input type="checkbox"/> 班群 B <input type="checkbox"/> 班群 C <input type="checkbox"/> 班群 D	5. 興趣學群或學系	<input type="checkbox"/> 班群 A <input type="checkbox"/> 班群 B <input type="checkbox"/> 班群 C <input type="checkbox"/> 班群 D
2. 性向測驗	<input type="checkbox"/> 班群 A <input type="checkbox"/> 班群 B <input type="checkbox"/> 班群 C <input type="checkbox"/> 班群 D	6. 興趣的職業	<input type="checkbox"/> 班群 A <input type="checkbox"/> 班群 B <input type="checkbox"/> 班群 C <input type="checkbox"/> 班群 D
3. 興趣測驗	<input type="checkbox"/> 班群 A <input type="checkbox"/> 班群 B <input type="checkbox"/> 班群 C <input type="checkbox"/> 班群 D	7. 家人看法	<input type="checkbox"/> 班群 A <input type="checkbox"/> 班群 B <input type="checkbox"/> 班群 C <input type="checkbox"/> 班群 D
4. 價值觀	<input type="checkbox"/> 班群 A <input type="checkbox"/> 班群 B <input type="checkbox"/> 班群 C <input type="checkbox"/> 班群 D	8. 同學看法	<input type="checkbox"/> 班群 A <input type="checkbox"/> 班群 B <input type="checkbox"/> 班群 C <input type="checkbox"/> 班群 D
● 總計:班群 A ___ 分、班群 B ___ 分、班群 C ___ 分、班群 D ___ 分			

### 二、高二課程與班群對應學群介紹(岡中選課輔導手冊)

	班群 A(數 B，難度較低)	班群 B(數 A，難度較高)	班群 C(數 A，難度較高)	班群 D(數 A，難度較高)
對應學群	文史哲、外語、大眾傳播、藝術、建築設計	財經、管理、教育、法政、社會心理、遊憩運動	數理化、工程、資訊、建築設計、遊憩運動	生物資源、地球環境、生命科學、醫藥衛生
高二上學期 加深加廣選修	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 原班上課奇數班 6 學分/偶數班 4 學分</li> <li>英語聽講 1、語文表達與傳播應用 1、歷史學探究 2(奇)、公共議題與社會探究 2(奇)、地理與人文社會科學研究 2(偶)</li> <li>● 跨班選課偶數班 2 學分</li> <li>多媒體音樂 2、健康與休閒生活 2、安全教育與傷害防護 2、創新生活與家庭 2、進階程式設計 2、機器人專題 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 原班上課 4 學分</li> <li>選修物理二上 2、</li> <li>選修化學二上 2</li> <li>● 跨班選課 2 學分</li> <li>選修生物二上 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 原班上課 6 學分</li> <li>選修物理二上 2、</li> <li>選修化學二上 2、</li> <li>選修生物二上 2</li> </ul>	
高二下學期 加深加廣選修	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 原班上課奇數班 4 學分/偶數班 6 學分</li> <li>英語聽講 1、語文表達與傳播應用 1、歷史學探究 2(偶)、公共議題與社會探究 2(偶)、地理與人文社會科學研究 2(奇)</li> <li>● 跨班選課奇數班 2 學分</li> <li>多媒體音樂 2、健康與休閒生活 2、安全教育與傷害防護 2、創新生活與家庭 2、進階程式設計 2、機器人專題 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 原班上課 4 學分</li> <li>選修物理二下 2、</li> <li>選修化學二下 2</li> <li>● 跨班選課 2 學分</li> <li>選修生物二下 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 原班上課 6 學分</li> <li>選修物理二下 2、</li> <li>選修化學二下 2、</li> <li>選修生物二下 2</li> </ul>	

學群	簡介	學群	簡介
1.醫藥衛生	學習各種疾病預防與治療的知識與技術，及維護人類身心健康相關之知識及技術。	10.建築與設計	探究自然社會環境、都市建築規畫、室內設計、商業設計等領域，對物體、空間賦予實用與美學之特性。
2.生命科學	動植物生活型態、生命現象的知識，包括生命的誕生、遺傳、演化、構造、功能、細胞及分子層次機制等。	11.教育	培養中小學及幼兒教育師資，除各學科領域專業知識外，還要學習教育理論與方法、教師應具備的素養等。
3.生物資源	經濟作物的栽培改良及病蟲害防治、家畜的品種改良、畜漁產品的加工利用及研發、森林保護與經營管理、農業機具的製造與相關技術之訓練等。	12.財經	探究財務金融體制與系統運作機制，以資金為供給與需求探討金融體系的運作形式，在財務規劃與分析之原理概念，財務實務上的配置與管理技術。
4.地球與環境	研究人類生存環境的各種自然現象及人文現象、資源的分佈與特色、污染成因與防治，也研究人文與自然環境之科學理論及工程技術等。	13.文史哲	文學主要培養探究及欣賞文化、運用語文及創作、賞析的能力；史學在瞭解歷史現象的演進、分析、探究與考據；哲學在訓練思考能力以對自我及世界反省。
5.資訊	學習電腦的軟硬體結構、電腦作業系統的原理，以及程式設計的方法、找出電腦程式的錯誤並加以修正。	14.外語	學習外國語文的聽說讀寫能力，進而瞭解該國的歷史、文學創作及欣賞。
6.工程	將基礎科學的知識與工程技術結合，依生產實務區分為各專門領域，以培育高層技術人才。	15.藝術	包括各類表達形式及創作過程的學習及賞析，運用創作者本身意識，用以詮釋生命的各種可能性。
7.數理化	強調基礎科學的探究與縝密的邏輯思考訓練，以系統化的課程培養同學基礎科學的知識能力。	16.管理	主要處理組織系統內外人事物的各種問題，學習從事溝通協調、領導規劃或系統分析、資源整合等。
8.社會與心理	著重社會系統與社會學的學習，以及個體內在心理歷程的探究為核心。	17.大眾傳播	學習傳播相關理論，包括對訊息蒐集、媒體認識製作、傳播政策之擬定、傳播機構管理及資訊服務訓練等。
9.遊憩與運動	觀光休閒產業經營、觀光運輸與管理、運動科學管理(運動生理、心理、生物力學等)、運動技能之訓練。	18.法政	探究人類社會運作中相關法律、政治制度的各項層面，藉以訓練從事法案制定、社會改革之專業人員。

(資料取自：Collego 認識學群網站 <https://reurl.cc/qm4rRq>)

生涯網站介紹

203 蔡智宏整理

升學網站	IOH 網站	ColleGo	大學問
特色	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學長姐提供就讀科系的建議和介紹自身經歷。</li> <li>2. 大學教授的科系訪談。</li> <li>3. 提供學習、志願選填、個人申請準備、校系迷思專欄。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹大學、學群、學類和科系。</li> <li>2. 可以用自己的興趣類型、擅長學科在上面找到適合自己的科系。</li> <li>3. 可了解各科系的重要學科、能力與特質，在高中預做準備。</li> <li>4. 了解興趣學類的對應校系，以作為升學目標。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹大學和科系。</li> <li>2. 介紹多元入學管道、校系錄取分數。</li> <li>3. 大學情報、營隊資訊或學測考題。</li> <li>4. 有關於國外大學的介紹和國外的學制，以及準備的方法。</li> </ol>
優點	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有長姐和教授分享更能了解就讀情形。</li> <li>2. 專欄提供學習、升學、求職的資訊。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹大學科系更加詳細、容易操作。</li> <li>2. 數據化呈現科系的資訊。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹多元入學管道、國外學制。</li> <li>2. 多元豐富的大學情報。</li> </ol>
缺點	較少說明高中可以如何準備以進入校系。	較為單一，著墨在大學的介紹。	對於學群的說明並沒有到很詳細。
適用人群	較適用於已經有想就讀相關科系的人。	較適用於還不清楚想就讀什麼科系的人。	基本上適用於任何人。

輔導室活動



3.5 落點分析講座



3.9 科大招生宣導講座(共 6 場)



3.19 職場變化與就業趨勢講座



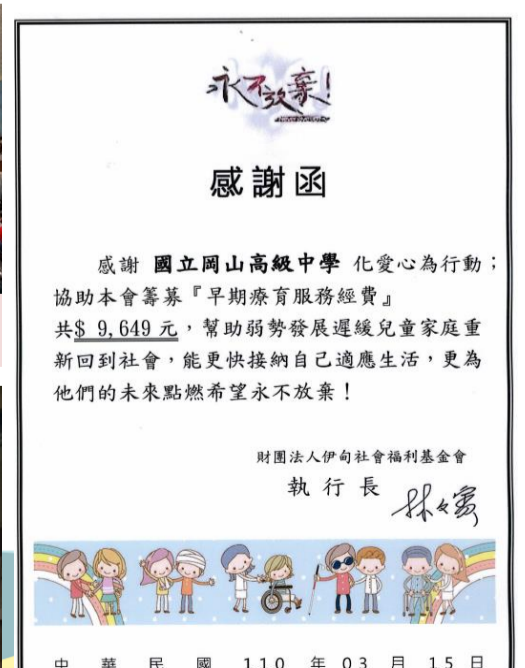
3.26 職場達人講座:研發工程師



3.26 職場達人講座:畫家



4.1 面試技巧說明講座



3.5 愛心撲滿募款