

岡城心語

國立岡山高中輔導刊物

❖第 62 期❖民國 111 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：開展生涯旅程

學習歷程的準備方向 製作學習歷程自述 面試小技巧 如何選擇未來方向 大學生經驗分享 時間管理策略

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 62 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，4/20(三)截止。



學習歷程的準備方向

一、招聯會個申備審資料「三重二不」審查參考原則

- (一)重視基本素養所展現的核心能力：校系會從學生提供的資料所呈現的動機、行動、成果、感想，藉此觀察學生是否具備解決問題、學習熱忱、邏輯推理、溝通表達、團隊合作、批判思考等一般能力。因此，大學重視學生在考科成績以外的基本素養。
- (二)重視校內的學習活動：大學審查重心是以高中校內的學習活動為主，因此準備備審資料應以校內學習成果為核心。
- (三)重視資料真實性及學生自主準備：學生不應透過他人或補習班來刻意美化資料，除了會看不到學生真實的學習面貌，學生也會在參加面試時無法回答審查委員的詢問。
- (四)不是學系所列的所有項次都要具備，大學重視多面向的參採：各學系所列的項次並不是要求學生必須全部具備；學系在審查時，也並非逐項給分，而是以學生所提供的資料情形，據以綜合評量。
- (五)不是以量取勝，重視學習過程的反思：大學重視的是學生「從中學到什麼？」；「在其中展現了哪些能力與特質？」而不是只看件數來集點計分。同時務必要展現所送資料的學習反思，才能讓大學感受到考生的學習動機與熱情。

二、教授怎麼說：學習歷程檔案準備指南大公開

(一)勇敢表達自己的主見與想法

「你為什麼這麼做？你覺得完成跟整個過程裡面，到底對你來說有什麼收穫？」(南部國立大學應用英文學系教授)

「你參加社會服務之中你學到什麼？看到什麼？要能夠提出問題，自己去找解答。」(中部國立大學法律學系教授)

(二)塑造獨特性：在日常生活中觀察與探究

案例 1：學生因為皮膚過敏，所以特別去研究肥皂製造原理、後來還自己製作肥皂避免過敏問題。

案例 2：學生因為想要幫忙媽媽攤位增加銷量而設計海報，也實際說明自己在設計海報遇到了什麼困難。

(三)記錄進步的歷程與軌跡

歷程不是把過程中所有遇到的事情都記錄下來，或是用許多形容詞說明，而是你能具體地表達你學會的能力與累積的成果。

失敗與挫折也是學習歷程檔案可以紀錄的重要素材，像是說明自己的困境、如何克服困難的過程，以及對你的改變與影響。

(四)連結一般性能力與態度

想要申請跨類組的科系，仍能透過連結一般性能力與態度來強調自己的優點，像是自然組的學生能從自然領域探究與實作的作品中，進一步延伸出自己具備觀察與分析等跨越單一學科的一般性能力，就同樣能申請社會科學與商管等相關學系。

(五)不要只是「有興趣」，要想辦法「說服人」

教授希望能看出學生在高中階段確立志趣的過程、有自己的見解。但不代表從高一開始就要選定志向不得改變，重要的是學生對自己要有相當清楚的認識，並且最終能給出一個相對清楚的學習軌跡與申請動機，來說服教授。

(資料取自：教育部-大學個人申請備審資料審查原則大公開 <https://reurl.cc/DdRrZ6>、作伙學-教授怎麼說：學習歷程檔案準備指南大公開 <https://reurl.cc/VjrbEY>)



學習歷程自述包含：「高中學習歷程反思」、「就讀動機」、「未來學習計畫與生涯規劃」，高三同學在個人申請第二階段時除了勾選以往上傳的學習歷程，也需要了解校系簡章規定製作學習歷程自述以作為備審資料。

一、高中學習歷程反思的製作

(一)什麼是學習歷程反思？

回顧高中三年的學習過程與收穫去思考進行這項活動的原因、意義、學習到什麼，以及對於未來的連結。

(二)如何製作

1.歸納法：先理解科系所需的特質、興趣與能力，再根據學習歷程歸納並展現自己確實適合此科系。

2.時序法：將時間分為高一、高二、高三，並針對各個時間說明並闡述從中學習的過程。

3.以作文方式呈現：

(1)步驟 1：連結具體經驗說明自己有哪些特質、興趣、能力與這個校系相關。

(2)步驟 2：從步驟 1 的內容整理出有關「動機」的重點，再從中加以發揮與申請校系的關聯性。

(3)步驟 3：透過明確的標題或醒目的標示、統一的排版，讓版面更容易閱讀。

4.用數據或圖表呈現：能夠更視覺化的呈現個人的進展，並搭配文字說明經驗。



二、就讀動機的製作

(一)從自身因素著手

說明你是因為什麼原因才想進入這所科系就讀，展現企圖心與熱忱，讓教授留下深刻印象。舉例：「我選修了物理的選修課和科學營隊，在做(舉例經歷)的過程中，我發現自己對自然科學很有熱忱，也在(舉例經歷)中學會活用(舉例科學知識)知識和團隊合作。」

(二)從學校特質著手

說明科系吸引你的課程、教學資源、教授專業，可以多查閱科系資料做準備，若有申請同科系不同大學，也要能夠說明不同大學的選擇原因。(可參考的網站：Collego、IOH、大學網、大學問、大學系網；可參考的活動：輔導室講座、大學博覽會)

三、未來學習計畫與生涯規劃的製作

撰寫重點為要連結未來科系資源、具體表達學習計畫、結合未來生涯規劃。可以將計畫區分為：短期、中期、長期。

(一)短程：入學前的規劃，包括先修大一課程、閱讀科系相關書籍，或加強英語力、考取相關能力檢定等。

(二)中程：在學四年想做些什麼，可先參考未來四年的課表、學校資源或系上活動，規劃自己的學習方向。

(三)遠程：未來畢業後想繼續升學或就業等規劃。

(資料取自:翻轉教育-學測之後：學習歷程「自述」怎麼寫？大學教授想看見學生的自我認知與連結 <https://reurl.cc/12d52p>、甄戰學習顧問-學習歷程自述準備 3 大關鍵這樣寫最加分！<https://reurl.cc/e6eN3m>、恆素養-學習歷程自述是什麼？向教授展現你的心路歷程！<https://reurl.cc/l9qxol>)



一、自我介紹

• (一)總分分總模式

- 1.開頭：姓名、學校。
- 2.總述：個人特質、興趣或能力。
- 3.分項細說：舉例事件說明個人特質、興趣或能力。
- 4.分項細說：簡述剛剛提到的活動、參與該事件的心得，通常也是在一到兩句話之內要結束。
- 5.總結：「我相信……」、「我是XXX，(……)，以上是我的自我介紹。」。

• (二)準備重點

- 1.準備三十秒、一分鐘、三分鐘這三個版本的自我介紹。
- 2.把科系重視的特質、能力融入自我介紹中，也會是推銷自己的好方式。

二、如何舒緩緊張

- (一)透過錄音、對鏡觀察、模擬面試練習面試。
- (二)熟悉自我介紹和上傳的學習歷程；提早到場熟悉面試環境。
- (三)專注在自己的呼吸上，盡量不去設想等等面試可能會發生的情形。
- (四)轉移注意力：聽音樂、走動一下。

三、面試儀態

- (一)保持抬頭挺胸，眼神不飄忽。
- (二)坐姿端正，不晃動。
- (三)衣著乾淨整齊。
- (四)注意談話禮貌。

(資料取自：Medium-Annis Chiu 讓教授不選你都覺得可惜！學測二階面試技巧與經驗分享 Part I：基本問題準備 <https://reurl.cc/nE9KRd>、讓教授不選你都覺得可惜！學測二階面試技巧與經驗分享 Part II：說話技巧與練習 <https://reurl.cc/ako373>)



一、選填志願三步驟

(一) 第一步：盡可能釐清自己

可以藉由觀察自己「從小到大喜歡做的事」、「日常所做的事」，以及「擅長的事」，找出自己的興趣及專長。

(二) 第二步：聚焦與自我理想相符的校系

可整理心目中的理想校系清單，並查閱簡章將自己能力所及或分數落點附近的學校挑出來，再從中揀選。

(三) 第三步：深入研究與思考

檢視該科系的課程規劃、學習重點與生涯發展是否與自己的想像相符，如果你很看重實作能力，就可以去看系上的設備如何、是否有產學合作的機會；如果你嚮往去國外交換，便可搜尋該校該科系海外交換的申請條件與名額等等。

二、選擇班群 Q&A

(一) 選班群需要了解什麼？

了解大學學群學系、各班群的課程差異、升學簡章，並反思自己的能力、興趣、價值觀和班群是否對應。

(二) 讀自然組較有出路？

選擇符合自己興趣、能力的專業領域，才能充分發揮潛力，而且市場需求會變動，冷門科系之後也可能變得熱門。

(三) 討厭背東西就讀自然組？

自然組雖然較重視邏輯推理、數理能力，但整理摘要、理解分析、記憶背誦是各科都需要的能力。

(四) 跟同學一起準沒錯？

未來的課業是否能勝任、校系是否適合自己，需要你為自己認真思考，而且不同班也還是可以維持友誼。

三、家長不支持我的生涯選擇

(一) 蒐集資訊與反思自我

整理對校系、產業趨勢的資訊、測驗結果，並分析自己的能力、興趣、價值觀及特質為什麼適合讀此班群/校系。

(二) 傾聽家人意見

了解家人不支持的原因，思考自己可以如何回應他們的擔心，而不是只有情緒上的爭執。

(三) 運用適當的表達方式

溝通時避免口出惡言，也在生涯選擇前提早跟家長討論，讓他們也有時間思考什麼對你來說較適合。

(四) 折衷的選項

如果難以依照自己的想法選擇，仍可在生活中培養相關的興趣和能力，或是至少討論出較不排斥的折衷選項。

四、考慮軍校和警校

(一) 軍校正期班

● 測驗項目：須經過智力測驗、體檢、全民國防測驗、學測等四道關卡，通過後才能進入複試(口試、面試)。

(二) 志願役

● 測驗項目：智力測驗、口試及體能鑑測。

(三) 警大

● 測驗項目：透過學測成績進行第一階段篩選，複試內容包含口試、體格檢查、體能測驗。

(四) 警專

● 測驗項目：包含筆試(分甲乙組，會考高中內容)、身家調查及複試(體格檢查、體能測驗、口試)。

(資料取自：軍警校簡章、IOH-不知該如何選填志願?政大學姐的三步驟，助你釐清思緒 <https://reurl.cc/Y922bL>、老師，可以和你聊一下嗎?-選填志願，親子意見分歧大?就用嚴謹的提案說服彼此吧!<https://reurl.cc/Opl94A>)



一、為什麼選擇該科系？

(一) 國貿系學長姐

本身是自然組，但想走商學相關科系，考量自己的英文有一定程度，加上高三時對於國外生活甚至外派工作都有一些嚮往，便決定去一個可以派上英文能力的商院科系就讀。

(二) 會計系學長姐

一開始是以出路作為考量，看到會計系專業有非常廣泛又有前景的出路，且具備會計專業的學生要轉去其他商學領域也不會很難，因此便選擇了會計系。只是進來讀之後就覺得選系真的要按照興趣選！尤其是會計系，不要只看到出路好就盲目選、盲目追！

(三) 化學系學長姐

高中化學成績相對比較好，過去曾參加過一些科學競賽並得獎，使我覺得很有成就感，因此喜歡上動手嘗試的感覺，也很喜歡高中的化學老師，所以上課特別認真，就慢慢對化學系感興趣了。

(四) 傳播學院學長姐

當初進傳院是為了想要改變。一篇報導、一個節目都有可能影響一個人的想法，想要這個世界因為我所做的東西，變得更好一些。即便這份行業錢少事多離家遠，但當你的作品有機會影響世界，就會覺得再辛苦也值得！



二、學長姐的生涯探索方式

(一)寫履歷

學著寫一份屬於自己的履歷，去思考自己的能力、特質、興趣、經歷，在這過程當中，能夠知道自己哪裡不足，也可以讓你更了解自己、認識自己，去省思現在做的事情有沒有對自己的未來生涯有所幫助，還是都只是在玩樂中度過。

(二) IOH 填志願思考單

透過「填志願思考單」，你可以設定自己的權重分配，從個人特質、領域喜好、職涯出路、學校資源、家人期待，一步一步計算出「專屬你的志願總分」，作為排序參考。

絕大多數的人會優先以興趣作為選擇時最重要的考量依據，接著是未來出路；倘若還不清楚自己的專長和興趣，不妨試試文中舉例的方法或是多多參加校內外活動。無論你/妳最終的選擇是什麼，最重要的是「擇你所愛，愛你所選」。

(資料取自：_yolo_jin_JIN 政大 | 科系職涯訪談-<https://reurl.cc/dXERog>、政大國貿系學長姊訪談——科系介紹 <https://reurl.cc/VjrKvn>、大學活動、競賽、課程很多要如何取捨？進大學才發現對本科系興趣缺缺該怎麼辦？<https://reurl.cc/pWz7ed>、IOH-「填志願思考單」免費下載中！注意 5 權重、4 步驟 3 檢視點 <https://reurl.cc/Y92Lgo>)



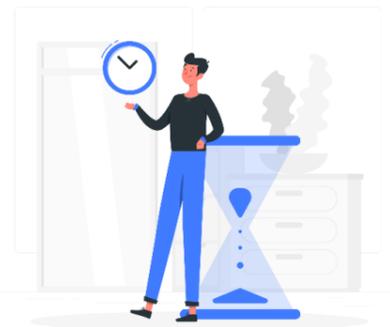
時間管理策略

213 陳怡心整理

有好的時間管理和念書的進度安排，才不會有不知道該從哪裡開始的問題，如果擔心自己無法好好執行計畫，可以找一些同學一起，互相督促，也透過一些方法有效率得安排時間，以下將介紹一些時間管理策略：

一、原則

- (一)養成記下待辦事項，避免拖延的習慣。
- (二)列出一週中可運用的時間，有效利用零碎時間。
- (三)建立目標，並分辨待辦事項的輕重緩急。
- (四)讀書時不同性質科目交叉安排，避免大腦「疲乏」。
- (五)時常檢視自己的時間規劃，調整之後的時間安排。



二、時間管理策略

(一)倒算法

方法	舉例
1.訂出具體目標	數學成績及格
2.寫下為達成目標應該做的努力	複習重點、不會的請教他人、整理錯題、寫作業、看教學影片、準備考試、專心上課
3.設定優先次序	專心上課→複習重點、寫作業→不會的請教他人、看教學影片→準備考試→整理錯題
4.分配時間	<ul style="list-style-type: none">● 上課專心，考試完整理錯題，利用下課複習● 回家至少花 30 分鐘算數學，發現不會的明天問同學和老師● 假日看數學教學影片
5.從優先項目開始依序執行	確實執行

(二)時間日誌法

- 1.先寫下姓名、日期及目標。
- 2.按時間順序、記下當天所有的大小事項。寫下一切半途而廢的活動及原因，越詳細越好。
- 3.對每一行動設定先後緩急順序。
- 4.寫出對每項活動日後改進的評語。將如何改進的步驟寫下。
- 5.時間日誌最少得連續寫上三天，一般以七天為最理想，並且須在結束時騰出時間，分析自己所記的日誌。

(三)時間管理 APP



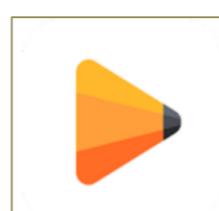
記事探險：待辦事項時間管理工具
完成待辦任務的同時也能收集未知的島嶼。



Forest 專注森林
在訂定的時間內未使用手機，就能夠種出一顆樹，否則樹木就會枯萎。



專注清單：番茄工作法
運用番茄工作法，幫助你管理時間。



YPT - Yeolpumta
與具有共同目標的朋友們形成學習群。

(資料取自：南華大學學輔中心-做時間的主人 <https://reurl.cc/Wkl417>、親子天下-時間管理：打穩 3 能力，讀書就有效率 <https://reurl.cc/Y9yld4>、mybest-2022 最新推薦十大時間管理 App 排行榜 <https://reurl.cc/Y9yl84>)