



107.5.8 星期二 升學輔導講座

第一場講座：張珈葳 老師 18:15~19:40

升學大作戰---自傳與讀書計畫撰寫秘辛

第二場講座：張家寧 老師 19:45~21:00

地表最強搶分---書審資料武功祕笈

自傳&讀書計畫寫作指導

仙女珈菂

自傳的功能

一、幫助教授對你多一點了解和認識

- ★ 你是什麼個性的人？
- ★ 你為什麼選這所大學 / 科系？
- ★ 你過去學業上有什麼能力來讀這個科系？
- ★ 你對自己的看法和期許？

自傳的功能

二、面試時會從自傳中尋找問題

- ★ 試前準備：上該校系網站看教授專長
(甚至長相...)
- ★ 準備一分鐘自我介紹(中、英文)
- ★ 自傳中幫自己作球(設計問題讓教授問你)
- ★ 切記：知之為知之、不知為不知。
不懂裝懂就等著被電趴。

寫作前思考

一、先了解自己的優缺點

★ 關鍵字是**隱惡揚善**。

★ 成績不好→強調持續進步的不懈

★ 玩很大→個性活潑、敬業樂群

★ 進修學校的弱勢→轉成優勢：

更會自我管理時間、白天多出來的時間打工吸取更多社會經驗

寫作前思考

二、也要了解你的學校、科系

- ★ 關鍵字是知己知彼、百戰百勝。
- ★ 重點不是你很棒，而是你很適合
- ★ 將人格特質與該科系所需求的特質結合
(方法是不管敘述到哪一向度，
都要無條件指向要推甄的科系)
- ★ 要讓教授非你不可的人格特質塑造

寫作前思考

三、實例比形容詞具說服力

◎ 我可以強調自己很有責任感，做事積極，反應快速，同時又具有領導能力，簡直就是天縱英明。

我很負責

◎ 我記得在高一那年的救國團活動中，活動的營隊碰到問題，以致於發生了小小的混亂。當時我雖然只是一個隊員，但是我覺得必須要幫老師把場面穩定下來，於是我如何如何和老師合作，自告奮勇的幫助同學，最後圓滿的解決問題。經由這次的經驗讓我體認到自己對於危機處理及領導能力，是比一般的同學們更為主動，同時能夠很快的做出決定，也知道自己要負的責任，並且能夠勇敢面對；因此我體認到自己的能力所在。

我的經驗

寫作前思考

★ 要清楚

★ 要生動

★ 要獨特

★ 要動人

★ 不要流水帳

★ 不要虛偽噁心

★ 不要說謊造假

★ 不要完美無瑕

自傳基本內容

一、基本資料

二、求學經歷

三、個性及優缺點

四、課外活動、幹部經驗

五、動機與目的（報考動機）

六、未來展望、生涯規劃

★可視個人情況調整，自訂小標題更佳

自傳基本內容

一、基本資料

- ★ 出生背景、家庭背景、教育背景
- ★ 簡要敘述自己人格特質
- ★ 家庭狀況可略提，除非與選讀科系有深厚關係，否則不必贅述

（一）學習獨立的家庭環境：——→ 小標題，可加可不加

我出生在一個幸福的家庭，家中成員有父母哥哥還有我，爸爸自己經營一間小型的鐵捲門維修公司，從小到大都是爸爸賺錢支撐家中的經濟。媽媽則是稱職的家庭主婦，給我良好的家庭教育。哥哥和我小學的時候就開始跟著爸爸去工作，即便只是遞工具給站在樓梯上的爸爸，但在爸爸眼裡，這不只是幫個小忙，也意謂著我們漸漸成熟懂事，會分擔家庭的經濟重擔了。就這樣我和哥哥輪流幫忙爸爸工作，也因為這個緣故，國中畢業後我選擇就讀大安高工進修部，過著白天幫忙家中工作晚上到校學習相關技術的高職生活。

從小到大都跟在爸爸旁邊幫忙並且學習，維修鐵捲門也變成了我的一項專長。現在跟爸爸去工作，都是我負責施工、爸爸只負責監督，一方面讓我學習，另一方面也試著讓我獨當一面當一個老闆。爸爸不在的時候，有工作便是我和哥哥去，那種感覺跟有爸爸在身邊是不一樣的，自己去面對各式各樣的客戶，要精確合理的估價並向他解釋問題出在哪裡，並更進一步告訴他下次該如何避免人為的因素造成故障。也因為平常有實做的經驗，在學校面對實習課的相關操作也比其他同學來得得心應手。剛上高一時，很多人第一次接觸到實習課所使用的相關器材，其中有些是我看過並且用過的，但我也沒有因為比別人多會了那麼一點而感

到自滿，上課的時候我還是用心的聽老師講解各種器材並介紹它的原理。工作所學到的能使我更加順利的完成相關的配線以及故障排除，但從前我不知道其中的原理只是把它背起來罷了，在學校聽老師詳細的講解過後，之前的問題便能迎刃而解，我才明白除了實做的經驗之外，知識的增長也是自我提昇不可或缺得條件，這激發了我更加旺盛的求知慾與上進心。

★主標題是家庭背景

★說明就讀進修學校的原因

★強調自己在實作上的能力與家庭背景有關

★強調除了實作之外知識增長的重要性

家庭是人格的搖籃

家中的成員有五個人，有爸爸、媽媽、弟弟、妹妹。從小父母就很注重我與弟弟妹妹的品行，爸爸的教育方式開明、個性充滿幽默感，是我從小學習的榜樣。媽媽則將相夫教子的角色擔任的有聲有色，是個亦慈亦嚴、是非分明的母親。在這樣的家庭環境下成長，養成我獨立、穩定的個性，對於世界充滿好奇，在眼前面臨挑戰時能夠沉著應對。

爸爸跟我一樣是從高職時就接觸機械，他總是能將廢物利用，將不需要的東西加以組合成有用的工具，在爸爸潛移默化的影響之下，我也逐漸對機械產生興趣，而準備朝著這個方向前進。

自傳基本內容

二、求學經歷

- ★ 簡要敘述求學過程
- ★ 特別值得寫的：選手經驗、實習課
- ★ 同類群：強化該科目吸引你之處
- ★ 不同類群：說明轉科原因
→ 更吸引你，而不是做不好

（二）從「生手」到「選手」的高職生活

進入大安高工之前，其實我並不理解電機科到底在學什麼，一直到開學上了第一堂實習課才有點概念。實習課對剛上高我的我來說相當的新鮮，這是國中沒有的課程，是個能自己「動手做」的課。從剛開始的導線連接，接著學配線，最後是練習丙級技術士檢定，一路走過來我才發現其實我自己很熱愛這個科系。雖然配錯線時很懊惱很沮喪，找錯誤時還三不五時被電到，但當你找到是哪裡錯誤並且改好它、使它功能正確時，那種成就感和喜悅是不可言喻的，我只能說那是個很棒的感覺。

高二上學期的十二月適逢全國工科技藝競賽的舉辦，這一年的比賽正好是由大安高工主辦。當時還是儲備選手的我，藉由擔任義工的方式見證了這一場盛事。這個經驗讓我大開眼界，看見來自全國好手為自己、也為學校爭取榮譽。這一年室內配線職種的金手獎第一名正是我們進修部電機科的學長，更是給我打了一劑強心針。此後，我更加下定決心也要在來年的比賽中為自己寫下精彩的一頁。

每天早上到學校練習，晚上接著上課，這麼辛苦的練習是值得的，校內選拔我被選為大安高工電機科的選手，代表學校參加全國技能競賽的北區初賽，這次比賽我只得到第四名，比賽時的粗心使我錯失機會，但這次的教訓也使我在往後的日子做任何事情都更加謹慎，並帶著這份謹慎的態度參加之後的全國技能競賽。有人問我：「你練習這麼久最後沒得名是否很後悔？」我立刻否決了他的說法。我很高興也很珍惜有這段練習的時間，也很感謝學校提供我們材料及場地，更感謝柏君老師一直以來的教導，不管多忙，都提早到學校看我進度並適時指導及督促我，也花很多時間幫我出題目、找題目並模擬任何比賽可能發生的情形。即便看起來我沒有在比賽中獲得最好的成績，但其實我的收穫已經遠超過我所付出的。「重要的是過程而不是結果」，雖然沒有為自己的比賽劃下一個很完美的句點，但在句點之前那些密密麻麻的知識及收穫才是重要的。

學習是為了找到方向

國中時就對機械有濃厚的興趣，在幾次的經驗中獲得成就感，更加深了我對機械的熱愛。面臨升學時，選讀了台北市立大安高工附設進修學校，高職課程中的實際操作更增添了我對實作的能力和信心。學校的實習課中，我最喜歡的就是機械原理與機械製造，製造這門課讓我了解各個材料具有那些物理和化學性質，這些材料經過一些小加工，可以有更廣的運用；而原理是將機件透過巧妙的組合，經由一定的定律傳達動力，將各個零件裝配到屬於它的位置上，造成相對運動，讓原本單一的零件轉變成有用的機械，機械這門課是奠定工業發展的基礎，從小地方開始觀察學習，這樣才能在未來的大地方能有更

精熟的技術。職校的生活和一般高中只需要顧好學業是不同的，所以不論是在專業課程的理論汲取上，或者實際操作上，都有更多的挑戰和體驗。大安三年的學習經驗，已經為我初步奠定了對機械類群的認知基礎，期望我日後能夠踏上更專精的道路，往自己的目標大步邁進。

高職期間，在班上曾擔任過副班長、也參與班際合唱比賽、校外教學等活動的進行，這些非知識性的學習讓我懂得更多待人處事的道理，也磨練我在領導方面的溝通能力。因為就讀進修學校的關係，我

有更多白天的時間可以利用，高一高二兩年我都在工廠打工，一方面磨練自己的能力、另一方面也更早接觸社會，了解到學校生活單純的同時，也使自己在半工半讀的學生生活中，更加成熟。

自傳基本內容

三、個性及優缺點

★ 可包含個人特質分析、專長、興趣

從興趣中鍛鍊品格

從小到現在，我最喜歡的運動就是騎腳踏車。我喜歡享受在騎乘中臉被風吹拂的感覺，也喜歡欣賞一條路在不同時段帶給我的風景。最重要的是，騎乘腳踏車的運動鍛鍊我的體力，也磨練出我堅持到最後的耐性和毅力。靜態的活動我則喜歡下象棋和軍棋，爸爸和弟弟是我挑戰自我的好對手。藉著動腦筋的休閒活動，增進我的思考能力及細心、謹慎的觀察力。獨處的時候，我則喜歡閱讀各類型小說，閱讀能夠使我沉潛心性，每每將自己投射到小說裡的角色去體驗不一樣的視角、培養對待事情不同的觀點，總能讓我徜徉在作者所創造的世界當中。

自傳基本內容

四、課外活動、幹部經驗

高一下學期擔任副班長及高二兩學期的班長讓我學到很多，由於是班長的角色，需要瞭解班上大大小小的事情，更要適時的擔任老師與學生之間的橋樑並協助老師。每個人都擁有不同的人格特質與個人獨有的性格和脾氣，有效的溝通及管理一整個班級確實很難，也因為擔當重任而使我有學習的機會。

自傳基本內容

五、動機與目的（報考動機）

★ 也可以放在讀書計畫，視全文脈絡編排決定

推甄動機

汽車、火車、船艦和飛機一直是工業革命以來，人類重要的交通工具。自小父親常帶我們到處去玩，也常看父親自己動手修車子，所以我對交通工具一直有種憧憬。而飛機因為速度快和航道限制少，所以未來使用將更普及，目前垂直起降客機、大容量飛機、高超音速客機都是發展的重點，因此確立我要往飛機工程系發展的想法，希望日後能有機會參與飛機的設計開發與維修，而行萬里路始於腳下，所以進入貴系的學習將是我邁開步伐向前進的第一步。

自傳基本內容

六、未來展望、生涯規劃

（三）未來展望：

大學生活將是一個全新的開始，對於高職生的我而言加強國文、英文、數學是最基礎也最重要的，除此之外我也會朝我的志願「電機工程師」或「電機科老師」邁進，選讀「電力與能源領域」紮實的打好基礎一步一步往上，並在大學畢業前完成全民英檢中級以上檢定與教育學程以實踐理想，展望未來。

撰寫自傳最後提醒（總結的意思）

- ★ 前面兩頁最重要，務必寫重點
- ★ 幹部證明、證照、獎狀掃描成電子檔放在自傳後面（也可獨立成整份備審資料中的一項）
- ★ 標題若能有點創意，更能吸引人
- ★ 最熟悉、最擅長的加以強調

讀書計畫寫作指導

一、讀書計畫是什麼？

- ★ 以「你」為主角，替未來的大學生活作揖學習的規劃。
- ★ 目的在說服教授：你具有該科系所需的專長及興趣，讓教授從你的「讀書計畫」中了解你的「時間管理」、「生涯規劃方向」、「學習傾向」。

讀書計畫寫作指導

二、撰寫讀書計畫前準備

- ★ 確實了解該科系的內容和出路
- ★ 要有可行性及真實性，並符合自己的能力
- ★ 自傳與讀書計畫要避免重複，可換個角度、方向去寫
 - ☆ 自傳著重過去、自己成長經驗
 - ☆ 讀書計畫重點放在未來、自我期許、與大環境的互動

讀書計畫寫作指導

三、基本架構

- ★ 近程：從錄取到正式入學
- ★ 中程：大學四年
 - ☆ 每一學年你的規劃是什麼？
 - ☆ 選課、領域專長、輔系、雙修？
 - ☆ 可以附加語言能力、社團的規劃
 - ☆ 不要亂開支票！
- ★ 遠程：畢業後（未來深造或就業的構想）

近程計畫（入學前）

☆比較細緻地羅列目標

事項	內容	5月	6月	7月	8月	9月
製作備審	在指定時間內完成並繳交					
背單字	每天至少背50個單字					
英語閱讀	養成每天看英文文章					
英語聽力	聽英語CD以培養聽力					
英語口語	閱讀、聽CD時都跟著唸					
數學運算	把微積分全部複習一遍					
熟悉物理	提前預習大學物理課程					
熟悉化學	提前預習大學化學課程					
打工賺錢	累積社會經驗並賺取學費					

中程計畫（大一～大四）學業部份

大一	剛接觸新的課程必須花較多時間去熟悉並紮實打好基礎，將自身較弱的課程花時間彌補，讓自己接上軌道。選擇一個適合自己的社團，讓自己不只學習課業上的知識，也學習一些不一樣的東西與人際關係。
大二	大二開始有一些專業科目與實習，延續高職所打好的基礎相信可以跟上進度，實習部份則把握上課機會多做多學，不但增加自身技術也能弄懂原理，課餘時間則加強自身英文能力並報考TOEIC以督促自己用功。
大三	大三是以專業實習為主的一年，可以學到很多專業知識，與相當多實做經驗，利用這年將電機科專業技術學好，並找尋相關工作機會學以致用。
大四	大四課業應該相對較輕鬆，利用課餘時間到學校多做一些專題與研究，以提升自我能力，並擬定就業方向，學習所需的相關技術。

- ***教育學程**：選修教育學程也藉這機會充實自己，不僅能完成對自身的期望，也能讓自身學術方面更上一層樓，並回饋於社會。
- ***實驗部份**：把握實習課機會確實動手做實驗並確實紀錄，將較難理解與較不熟悉之課程以實驗方式學習。
- ***專業技術**：朝「電力與能源系統」方向學習，包涵配電自動化、工廠電力系統、捷運與高鐵機電系統…等
- ***英文能力**：畢業前完成全民英檢中級或TOEIC 550分以上之英文能力，並能流暢使用英文與人交談。

針對各種向
度加以說明

中程計畫（大一～大四）活出自己

***累積競爭力**：利用課餘時間多閱讀課外讀物使視野開闊，並加強自身英數能力，不論是原文書或職場要求，英文都是必備的，而數學則是身為理工科的我重要的工具。如能兼顧這兩者，不論是課業或職場上的表現都能更順遂。

***技術養成**：繼續幫忙家中電動鐵捲門工作，一邊在學校學習知識一邊學習技術，並將學校所學運用於電捲門控制使電捲門功能不再是單純的上下，而是能依個人需求連接其他器具，完成所需功能，如此不但可以學以致用更可以賺取社會經驗及學費。

***證照考取**：由於高職選手訓練過程中不只學習室內配線技能，也學習不少工配的相關技術，因此打鐵趁熱近期先考取工業配線乙級證照，並準備室內配線甲級證照考取的學術科相關事宜，希望經過我不斷的練習能順利達成目標。

如果有幸承蒙各位教授的賞識，進入貴系就讀，我將會把握這樣的機會，要求自己，以建立充實的理論基礎，對整個專業知識有完整、全面式的了解，建立良好根底，循序漸進努力完成我的理想。我將未來的學習計劃分成近程計畫的（從現在到九月入學）、中程計劃（大學四年）、以及遠程計劃（大學畢業之後），以下是我在各個階段所欲達成的目標：

先列表格列出時間和計畫重點，再分項加以說明

語言能力

由於目前世界整體發展趨勢已經走向世界地球村，所以外語能力已然成為現代人才不可或缺的溝通基本素質之一。在現代社會，由於經濟迅猛的發展，人們之間的交往日益頻繁，語言表達能力的重要性也日益增強，因此，我將從現在開始增強語言能力。除了學校裡的語言課程外，我亦將考 TOEIC 800 分以上，作為我大學畢業前的主要自我挑戰。且希望能夠在大學四年，開始接觸第二外語，以因應未來國際村的發展趨勢。

	外語能力	專業能力	課外活動
近程目標 (現在到九月)	積極閱讀英語報章雜誌、CNN	了解航空發展史及飛行原理、無人飛機概論等基礎課程，以便進入大學就讀後知識上的銜接	☆參與飛行航空等相關展覽 ☆廣泛閱讀與科系相關課外書籍
中程目標 (大學四年)	TOEIC 800 分	修習飛機發動機學、航空材料、飛行操控系統、控制系統、無人飛行系統、飛機維修計畫管理、飛機結構學、噴射推進等與飛機專業相關的課程	☆參加登山社 ☆爭取實習機會 ☆參加各項研究活動及比賽
遠程目標 (畢業之後)	考取第二外語能力證照	考取研究所、出國進修	

遠程計畫（畢業後）

***直接就業**：若能蒙貴校之青睞並順利完成學業，必將學以致用並朝電機之路發展，不負教授期望。首先會先選擇一間規模較大較完善的電機公司就業，先從低位做起，邊做邊學習職場與學校不同之處，並將學校所學應用於職場上，一步一步踏實的往上爬。並繼續吸收電機相關知識，因為唯有不斷充實自己才不會被社會淘汰。

***繼續升學**：大學畢業繼續就讀研究所，使自身學習不中斷，並繼續學習更上層的知識，一方面增加自身的實力另一方面累積競爭力。

遠程計劃

我不以大學學歷為滿足，期望自己大學畢業後會繼續往研究所發展。日後在機械領域中，更能發揮所長，除了進修外，也會進入社會找一份跟我所學相關的工作，以減輕家中負擔。在對於自己有興趣的科目全心投入學習之後，以了解自己在飛機維修方面較為出色的專長，進而規劃出國繼續深造，開拓就業及生活的藍圖。希望在研究所畢業後，能進入社會就業，為大眾服務。

備審資料還需要包含什麼？

目錄

壹、簡歷表	3
貳、自傳	5
參、AUTOBIOGRAPHY	9
肆、讀書計畫	11



伍、作品

15

全國賽

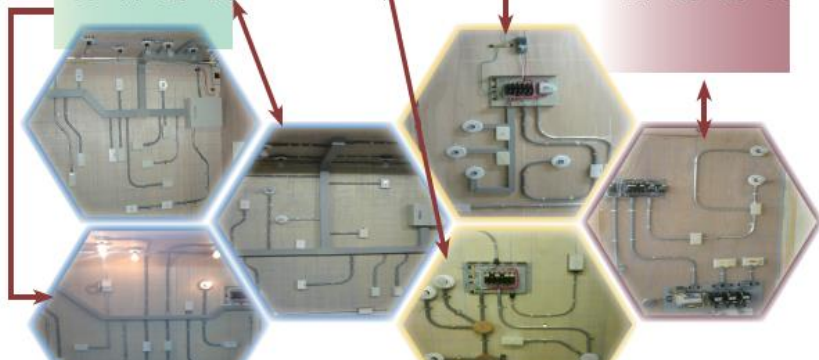
一、全國技能競賽88屆(歷屆)	16
二、全國技能競賽89屆(模擬)	17
三、全國技能競賽89屆(應屆)	20
四、國際技能競賽88屆(歷屆)	21

分區賽

一、分區賽36屆(歷屆)	22
二、分區賽37屆(歷屆)	23
三、分區賽38屆(歷屆)	24
四、分區賽39屆(模擬)	25
五、分區賽39屆(應屆)	26

工科賽

一、96年全國工科(歷屆)	27
二、97年全國工科(歷屆)	28
三、98年全國工科(模擬)	29
四、98年全國工科(應屆)	30



目錄

陸、競賽表現

31

一、全國工科技藝競賽	32
二、全國技能競賽	33
三、全國技能競賽(北區初賽)	34
四、台北市技術獎	35
五、記功嘉獎表現	36



柒、學期學業總成績

37

一、學期總成績優異	39	五、其他	44
二、段考成績優異	40	六、幹部證明	45
三、專業競試成績優異	42	七、證照一覽	46
四、實習成績優異	43	八、各學期在校成績	48

捌、專題製作

49

一、模擬屋內控制	50
二、自動鑽孔機	68



玖、小論文

79

一、太陽能發電原理與應用	80
附錄一	87

簡歷表要幹嘛？

★十秒鐘內展現你
最強大的技能

★不告訴別人會覺
得對不起自己的
長處

姓名| [REDACTED]

籍貫| 台北市

學歷| 高職在校生

電話| [REDACTED]

手機| [REDACTED]

出生日期| [REDACTED]

星座| [REDACTED]

通訊地址| [REDACTED]

專長| 室內配線、團隊領導能力、敏銳觀察力

興趣| 聽音樂、看電影、做研究

學歷| 87年9月~93年6月畢業於台北市五常國小

93年9月~96年6月畢業於台北市大直國中

96年9月~99年6月畢業於大安高工進修部

幹部經驗

96學年下學期（高一下） 擔任副班長

97學年上學期（高二上） 擔任班長

97學年下學期（高二下） 擔任班長

校外服務經驗 97年全國工科技藝競賽服務學生

丙級技術士技能檢定服務學生

證書 室內配線（乙級）室內配線（丙級）、工業配線（丙級）

競賽成果 98學年（上學期） 全國技能競賽 成績優異

98學年（上學期） 全國工科技藝競賽 第十三名

97學年（下學期） 全國技能競賽（北區初賽）第四名

97學年（上學期） 專業科目競試 第一名

97學年（下學期） 專業科目競試 第三名

96學年（下學期） 專業科目競試 第三名

座右銘| 擬定目標，努力朝著目標前進。只要有心，萬事皆能一一克服。



最後叮嚀！（要結束了oh~ya！）

- ★ 電腦打字以新細明體或標楷體為主
- ★ 字體大小以12或14號為宜，且注意行距
- ★ 封面標註姓名、畢業學校、推甄學校科系
（千萬不要推台科放北科的照片！）
- ★ 一定要給你的國文老師看過！
一定要給你的國文老師看過！
一定要給你的國文老師看過！
- ★★★★★ 更重要的是：要預留時間給老師。