

※近期重要訊息

- 一、近期升學相關資訊及活動眾多，請同學們可隨時參閱「[輔導處網站/最新消息](#)」。
- 二、**【審查準備指引】**：大學審查資料準備指引陸續更新，可至「[輔導處網站/升學資訊/生涯規劃專區/大學個人申請準備指引★](#)」參閱，請欲報考之高三同學多加利用。



※生涯輔導文章

備審資料怎準備？六大關鍵，寫出大學教授青睞的備審資料

高中生申請大學的過程，好比大學生畢業找工作，想進到大公司，就要靠精彩的履歷。大學招生也是如此，因此，備審資料就好比一張申請校系的「入場券」，表現出自己最亮的部分，備審資料的含金量就愈高，更有機會進入夢幻校系。

準備備審資料建議掌握以下 6 個關鍵：

1. 確認申請校系 Deadline

學生每人可填 6 個志願，要考慮到各校系的資料繳交截止日都不同，因此第一要務，是確認每份資料的截止日期，「以終為始」著手整理，才有效率。

2. 搞清楚各校系要看什麼

玩遊戲想破關，不能只靠加裝備，更重要的是先搞清楚遊戲規則。申請校系亦然，事先掌握校系想看哪些資料，以及繳交方式，絕對不可少。建議考生參考大學招聯會網站上公布的「各校系學習準備建議方向」，針對申請校系的需求繳交資料。

考生須留意每一校系可選擇「勾選上傳（學習歷程資料庫）」或「PDF 上傳」。各校系只能選一種上傳方式。檔案大小亦有限制，單一項目以 5MB 為限，當確認狀態欄顯示「已確認」後，將無法修改檔案。

3. 上傳資料講求亮眼，別陷入數量迷思

另一個考生要留意的是，即使各校系最多可參採 3 項課程學習成果、10 項多元學習表現，但考生不必「傳好傳滿」，應秉持「量好質精」的原則。

上傳 1 件特別的內容，可能勝過上傳 10 件平凡的資料。教育部「學習歷程檔案審議計畫」主持人、台大社會系教授林國明便提醒考生，判斷要提供哪些資料時，應首重「獨特性」與「真實性」。

4. 項目不必樣樣具備，首重呈現個人特質

雖然各校系都列出建議參採的學習歷程檔案資料，但不代表缺乏相關資料就失格。例如有些校系要考生提出「實作成果」、「競賽表現」，若考生沒有這些資料，也可以改上傳其他

的優秀成果 (如擔任社團幹部、舉辦跨校活動等)。在選擇資料時，除了要思考是否切合校系想要的人格特質，也最好能相互呼應。

5. 撰寫學習歷程自述，須有邏輯、條理

學生在申請每一個校系時，都須撰寫一份 800 字的「學習歷程自述」，通常涵蓋「學習歷程反思」「多元表現綜整心得」、「就讀動機」及「未來學習計畫與生涯規劃」(依校系規定)。撰寫時建議分成三部分，一、掌握「凡走過必留下痕跡」的原則，成長歷程要能凸顯個人特質，並彰顯各學習階段的關聯性。例如修過哪些與科系有關的課程、參與的活動，從中收穫等，讓教授看見你的「學習動機」。

二、提供鑽研該領域的學習證明，例如：闡述深度報告或自主學習成果，讓教授看見你確實有下苦功，也具備相關能力。

最後、撰寫三年來的整體學習反思，說明自己申請科系的原因，即使過程中轉換興趣、從文跨理也沒關係，只要有邏輯、具條理說明，就有機會獲教授青睞。

6. 依校系格式寫自傳，留意特殊規定

某些校系有自訂的「個人資料表」格式，也明定限制自傳的字數，或要求推薦函須先郵寄到校等，考生務必先上申請科系的網站，搞清楚必備文件後再著手。

不少大學都有引導式自傳及讀書計畫，例如中央大學、清華大學，告訴考生各段落怎麼撰寫、應呈現的重點等，例如清大引導式自傳中，便要考生分享一個曾影響他人、解決衝突的活動或經驗。因此，備審資料務必客製化，避免張冠李戴。

有些考生會疑惑，撰寫自傳是否都要從家庭開始。事實上，除非有特殊之處，否則家庭背景不一定要寫。還要記得幫教授畫重點，有大標、小標，甚至圖表輔助。亮點最好均以文字呈現；切記 QR Code 只能當作附件，以免教授沒時間掃碼、讓精彩作品被忽略。

備審資料能套用模板嗎？有哪些範例？

想端出亮眼的備審資料，除了內容的原創性，也可以參考他人的版面規劃。想要讓教授有更好的閱讀體驗，停留在自己的資料上，好的版面設計不可省略。目前網路上有許多現成模板可供使用，例如 CakeResume 履歷範本、線上軟體 Canva、Pikbest、Pngtree 等，同時，網站上也有許多前人的範本可供參考。總之，要做出一份優秀的備審資料，沒有捷徑，唯有認真探索自己、勇於嘗試學習，並願意花時間了解大學校系及思考未來規劃，才有機會在申請入學階段提高勝率。

摘錄自作者 / 吳佩旻 責任編輯 / 洪于雅 2022-03-22 / Cheers 快樂工作人

<https://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5100688&page=3>

