

## 第三章 化平凡為神奇——學習歷程資料整理術

「學習檔案」的重頭戲，應該是高中三年各項學習活動的紀錄與成果。但根據老師們這些年來指導同學製作學習檔案和備審資料的經驗，發現這部份往往是同學最不會整理的。搞不清楚哪些東西可以放、不知道怎麼分類、或者是不懂得如何呈現，所以整個學習檔案感覺上就是一堆雜亂無章的書面文件，更遑論要從中看出個人的特色和創意。

### 一、學檔瞎事一籬筐

同學們對於製作學習檔案常有一些誤解，因此發生讓老師們瞠目結舌的瞎事也不足為奇。以下舉出一些同學們常有的錯誤概念為例：

#### （一）虛懷若谷，缺乏自信

很多同學會覺得自己的表現平凡無奇，所有的作業或作品都不夠完美，沒有資格放進學習檔案。但又拿不出什麼獎狀、證書等厲害的文件，於是整本檔案夾空蕩蕩，只有封面、自傳等等寂寥的幾張紙。

#### （二）數大便是美，爆夾才夠看

也有同學以為學習檔案越厚越有看頭，檔案夾一定要塞爆才能證明自己很厲害。但高中的東西不夠多，於是，國中參加直排輪營隊的證書、國小安親班的英文小考獎狀、幼稚園競選親善小天使的政見發表會照片……，這些過往的輝煌紀錄，通通都把它們展現出來，一個都不能少。還有人把團體或班級的獎狀也放進去，比如說班級的整潔秩序比賽、教室佈置比賽、英文歌唱比賽獎狀等等，乍看獎狀豐富，但卻無法從中看出個人對這些班級榮譽貢獻了多少。

#### （三）素顏最動人

有些同學覺得資料一定要呈現它原始的面貌才動人，於是不加整理或修飾地將所有的資料正本放進檔案夾。比如說整份的實習紀錄、歷史作業、地理實察報告、或者是整本週記、半開的素描和水墨作品也折成兩半塞進內頁、甚至還有電路板、職棒收藏卡、外校的紀念徽章、校內游泳比賽金牌……，反正就是直接把一些雜七雜八的東西，全部硬塞進活頁夾中，完全不管這些東西是否符合檔案夾的規格、對個人而言有何特殊意義。

#### （四）兵在精、不在多

以為只要放成績單、獎狀或證書影本這些”重要”資料就可以了，其他的一概省略！

其實在高中三年裡，同學們所從事的學習活動並不少，可以呈現的資料應該很多。但若不加以分類、整理，就很難從其中看出自己成長的軌跡，十分可惜。如果平時就能養成蒐集資料的習慣，並且有系統地將這些學習

歷程轉化為有意義的紀錄，三年下來必能累積豐富的成果，也就不必到了高三下趕著弄備審資料時，才氣急敗壞的說自己都沒有東西可以放。更重要的是，在建立資料的過程中，能幫助自己進一步分析、了解自己的優勢何在，提供未來努力的方向。所以，如果能用心的製作，相信大家一定會從中得到很大的成就感，甚至激勵自己更加努力學習。

一點一滴地累積學習歷程紀錄之外，更重要的是如何將這些紀錄，編輯成強調出個人特質的資料，將自己的特色展現於學習檔案中。從以往校內外學習檔案比賽、及高三同學製作備審資料的經驗中，發現真正能吸引讀者目光、並且獲得評審好評的檔案，往往都是個人特色極為明顯的作品。以下將介紹一些整理檔案資料的小技巧，並提供範例作品供同學們參考。

## 二、課堂或課外學習成果的呈現方式

對大部份的高中生來說，最重要的學習活動當然還是在學校。能夠展現自己課業學習成果的材料其實很多，包括成績單、課堂作業或作品、證照、學習競賽獎狀等等。以下提供一些呈現個人學習資料的方式和範例，提供同學們參考：

### （一）學業成績的呈現方式

成績單是每個同學都一定會有的。大部分的同學都是把段考或學期成績單掃描成圖檔，然後輸出成 A4 紙張後，放進檔案夾。當然也不乏直接把成績單正本塞進檔案夾便想應付了事的同學。

其實，成績單等於是學生所有課堂學習的總體表現，如果能妥善地呈現，它會是很有意義的一項學習紀錄。以下幾個小技巧可提供大家參考：

1. 比較自己在不同科目、或不同時間點的考試成績，並加入個人的心得省思，絕對比完全不加說明要來得更有意義。
2. 運用圖表來做分析，除了能從中了解自己的強項與弱點，還能看出進步的幅度，作為自己設定未來目標的重要依據。
3. 特別呈現某些科目的成績。尤其是在甄選入學時，如果想要讓評審教授看到自己的備審資料後留下深刻的好印象，可以突顯或強調自己的優勢科目，如英文或專業科目等。



### 範例 3-1

#### 附錄七：數學科專業競試



獎項：高二數學競試全校第 2 名  
日期：98/5/12  
核發單位：台北市立大安高工

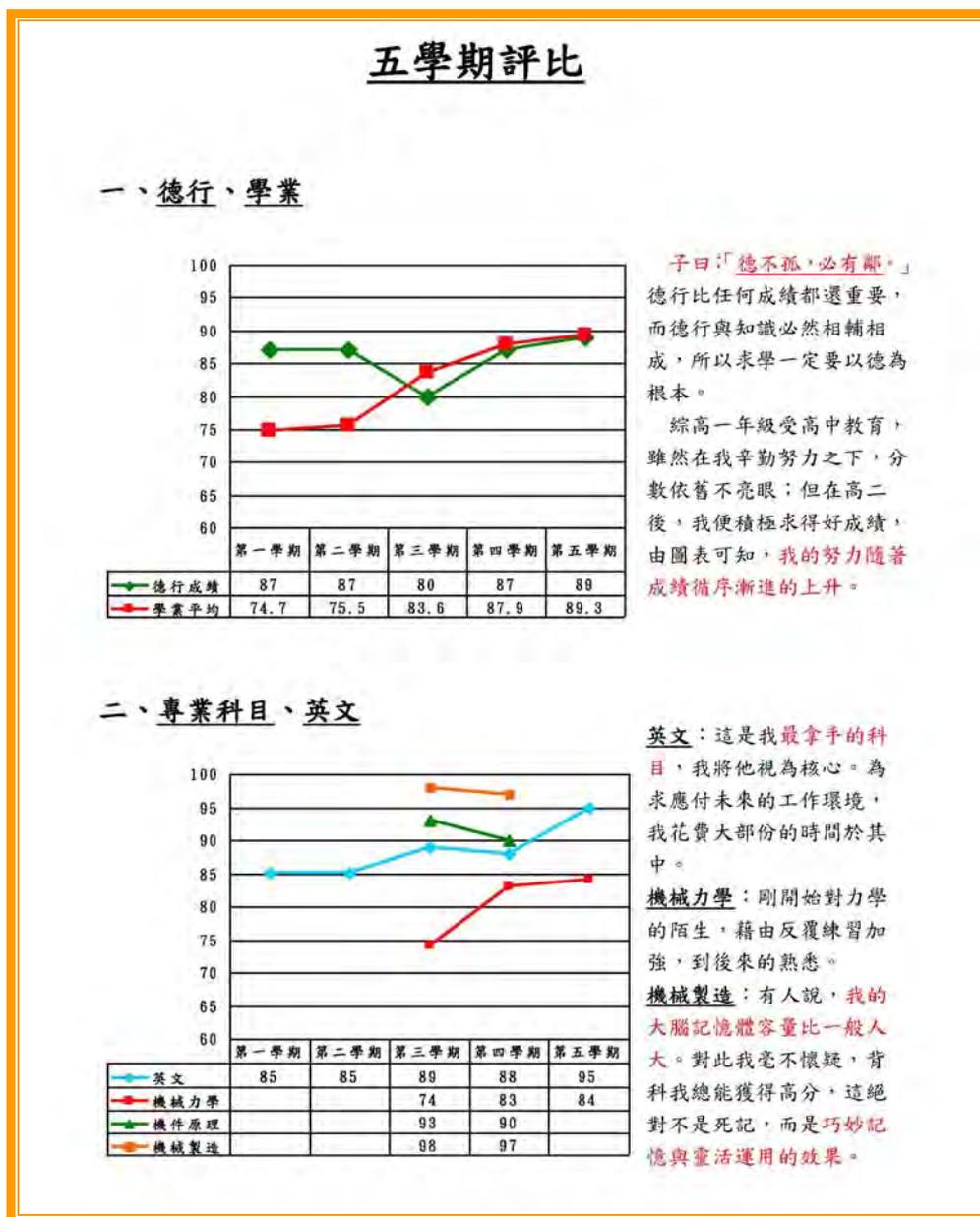
獎項：高一數學競試全校第 4 名  
日期：97/1/10  
核發單位：台北市立大安高工

平常的數學能力都保持著一定的水準，不過這兩次的高標準成績可以說是得心應手，只要平常的努力夠多，任何的考試都很容易考的出色。



選擇將「數學競試」的獎狀呈現出來，特別強調自己在數學表現上的優勢。對某些著重數學基礎的大學相關校系評審教授而言，應可留下良好而深刻的印象。

## 範例 3-2



將五個學期的學業平均分數與德行成績以在同一張表中以曲線圖來呈現，從上揚的曲線可以明顯看出成績的進步；而每學期的德行分數也都維持在一定的水準。這樣的學生怎能不讓人對他留下好印象？另外，也特別強調英文及專業科目成績。如果您是教授，想不想錄取他？



## （二）課堂作業、報告與實習成果的展示

只要是平時有參與課堂活動、認真做實習、乖乖交作業的學生，一定能累積很多可以放入學習檔案的資料。千萬別以為這些東西一定比不上獎狀、證照來得吸引人，如果好好整理，便能充分表現出個人平時的學習態度。但是，從零散又雜亂的原始資料中，很難看出對個人而言具有深刻意義的重點。所以，要特別提醒大家：千萬不要迷信什麼「數大便是美」、或者是「素顏最動人」，將一些完全沒有經過篩選與整理的作業、作品，硬塞進檔案夾中。不但無法看出作者想表達的重點為何，還容易讓讀者產生「濫竽充數」的負面觀感。

那要如何讓這些資料成為有意義的學習檔案內容呢？如下列步驟：

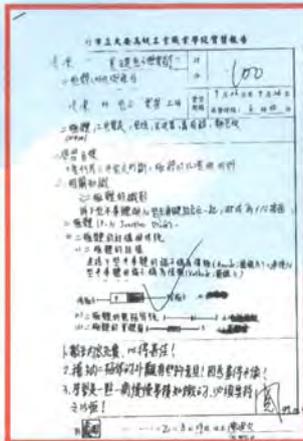
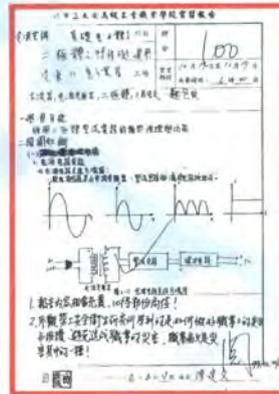
1. 從平時的作業、作品、實習報告中，挑選出具有指標性、或對自己有特殊意義的內容，以掃描、翻拍等方式，整理成電子檔或圖檔
2. 以自己熟悉的文書處理方式，在照片或圖片旁加註相關的重要資訊，如製作或撰寫日期、課程名稱、指導老師等等
3. 記得一定要附註個人學習心得或省思，才算是完整的資料
4. 將這些資料分門別類歸檔

以下我們提供一些校友及同學的範例，供大家參考：



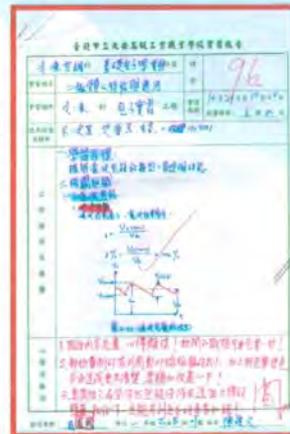
### 實習項目：二極體特性與運用 (一) (二) (三) 心得：

在兩個禮拜，學了二極體之特性與應用，也認識二極體的種類，再測量二極體 V-I 特性曲線，用到麵包板，這是第一次使用，從外觀上看，真是看不出來他們竟然是互相連接，當老師把他拔下看到背後的互相連接，在電源供應器連接上，也學習到軟焊與電線得剝線，在看到的時侯覺得還好但實際操作才知道不事件簡單的事。



在兩個禮拜，把二極體整流上完從半波整流電路到全波整流電路，和一開始的電源電路系統更是把 ACV 轉成 DCV，到後來的橋式整流電路，使用的二極體從 1 個到 2 個和最後 4 個，從簡單的電路到複雜電路，從不懂到知道都是慢慢累積，從這次「勞工安全衛生教育」讓一些平常工作造成職業病，讓我提前知道，使我生活更該去注意它們。

實習中，增加了電容，沒想到竟然可以把全波整流電路轉換成更平穩，之前從半波到全波就覺得不可思議，竟然還可以使全波更穩定，在課本中操作還可以做出來，但相關知識就必須考頭腦去理解，希望自己能進步，謝謝老師教導。



將三次有關聯性的實習報告放在一起做說明，特別能感受到作者的用心。而且三次報告都拿到了不錯的分數，可見作者當時的學習態度是相當認真的。

學習成果~作品集

建築模型

## 建築模型



**實習心得：**

高三雖然繁忙於模擬考，但專題製作課還是不能少，上學期專題製作我們這組是建築風水，下學期的專題製作課老師統一讓我們動手做模型，但每一組的都不一樣，我們這組非常幸運，抽到我最喜歡的台北孔廟，對於海報設計我非常感興趣，雖然途中和組員們有一些口角及不愉快，但憑著我們對模型熱愛的心，我們不畏艱難，盡全力把模型做到最好！

- 88 -

大英高中



翻拍專題製作課的作品、搭配個人用心製作時的照片、再撰寫實習心得，便是一份圖文並茂的學習成果。

### （三）證照及各項競賽成果

大部份同學在處理證照或獎狀資料時，都是用影印、或掃描成圖檔直接輸出的方式，放進檔案夾便算完事。其實這些資料是能夠展現個人實力的具體事證，十分珍貴，更應該好好整理。有一些重要的資訊一定要呈現出來：

#### 1. 證照或獎狀名稱：

記得一定要寫全名，避免用簡稱，以免造成混淆或誤解。

#### 2. 取得證書或比賽當天的日期：

證書或獎狀是展現個人能力的重要學習成果，因此取得的日期相當具有意義。舉例來說：同樣的一種檢定證照，有人是高一就取得，有人到高三才通過，其代表的意義當然是不同的。

#### 3. 證照或獎狀複本：

可用影印、也可翻拍或掃描成圖檔再輸出。如果是有正反面的文件，記得兩面都要展示出來。另外如果要讓複本具有「與正本同」的效力，一定要請相關單位核章。

#### 4. 比賽或活動當天的實況照片：

除了更能讓人看出作者的參與程度之外，也會讓文件看起來圖文並茂、更加生動。

#### 5. 取得證書或獎狀的心得：

撰寫取得證照或得獎的心得，可看出個人從中學學習到什麼，並讓整份文件更有深入的意義。

#### 6. 其他重要資訊：

如成績、評分標準、評審的評語等等。這些資訊能讓人更清楚了解作者的程度、優點、及未來可繼續努力加強的部份。



範例 3-6

# 取得電腦輔助機械製圖 丙級證照

臺灣區 94 年度技職學校在校生術科專業技能檢定 檢定成績 通知單  
台北市分區

檢定證號碼	0470345	檢定級別	電腦輔助機械製圖		
姓名		就讀學校	大安高工日校(綜合高中二年)		
身分證號碼		出生日期	77 年 05 月 07 日		
科目	學科成績	術科成績	檢定結果	列印日期	列印單位
分數	89	及格	合格	94/08/19	

**注意：**

1. 本通知單之檢定、發給證號碼，為生日期等資料之簡縮碼，與對成績有異議者，請即向學校登記申請更正或複查。
2. 檢定成績通知單為「合格」者，檢定本單即生效，請至檢定場(中心)領取證照，此通知單無效。
3. 檢定成績可保留三年，本單請勿遺失。



中華民國技術士證



行政院技術士委員會 啟

姓名		職別/準名類	
身分證號碼		電腦輔助機械製圖	
出生年月日	民國77年05月07日		
生效日期	民國94年07月31日		
製發日期	民國94年09月28日		
證書字號	112025681	級別	丙 級

657297

時間：民國 94 年 9 月 28 日

心得：

電腦輔助機械製圖檢定其實沒有想像中的難，開始時，我什麼都劃不出來，經過老師的指導後，終於把所有的題目都畫過兩、三遍了。最後，我運氣很好，抽到三顆星的題目，讓我順利通過檢定。但是，最重要還是要感謝我的製圖老師，陳天賜老師。

11

✿-----✿-----✿

清楚標示了證照的名稱、成績、證照複本、取得時間及心得，該有的都有了，可說是一份標準範例。

## 範例 3-7

**英語檢定證書...工欲善其事，必先利其器**

**GEPT** 全民英語能力分級檢定測驗合格證書  
IITC 全民英檢 Certificate of General English Proficiency

茲證明右列應試者參加「全民英語能力分級檢定測驗」(LTTC 全民英檢)已達右列級數合格標準。LTTC 全民英檢，係教育部輔導研習，由財團法人語言訓練測驗中心主辦。This is to certify that the person whose name appears on the right has passed the indicated level of the General English Proficiency Test (LTTC GEPT). The LTTC GEPT, a testing system initiated with the support of The Ministry of Education, is developed and administered by The Language Training and Testing Center (LTTC).

姓名: [Redacted] 身份證件字號: [Redacted]

級數: 初級  
Level: Elementary

測驗日期: 2008/05/03  
Test Date: 2008/05/03

主辦單位: IITC 財團法人語言訓練測驗中心  
Issued by: The Language Training and Testing Center

高天恩 *Tsun-Kao*  
主任 高天恩  
Timen Kao, Executive Director

證書編號: Z339676 發證日期: 2008/07/01  
Serial No. Date of Issue

**IITC** 財團法人 語言訓練測驗中心  
GEPT 全民英檢 全民英語能力分級檢定測驗成績單  
General English Proficiency Test Examinee's Score Record

測驗日期: 2008/05/03 Test Date		姓名: [Redacted] Name	
級數: 初級 Level: Elementary		身份證件字號: [Redacted] ID. No.	
准考證號碼: 711-01-03072 Reg. No.		出生年月日: 1992/07/04 Date of Birth	
聽力 Listening	閱讀 Reading	寫作 Writing	口說 Speaking
116	96	80	80

達獲試通過標準。

**【發生日期】** 97. 07. 01

**【事件】** 全民英語能力分級檢定測驗合格證書(初級)

**【感言】** 高一這年，我通過了全民英檢「初級」，這對我而言，無異是一大鼓勵，雖然這張證書遲來了一年！從檢測的成績與通過標準對照來看，我的聽力最好，閱讀、寫作其次，口說較弱。面對國際化的趨勢，勇敢開口，是我要再努力的目標。







這是一份標準範例進階版，包括證書的名稱、複本、成績單、日期與心得、還加入小標題，應有盡有，另外還加了裝飾性的小插圖，讓畫面看來更賞心悅目。

### 範例 3-8



如果同一類型的證照太多，可將數張證照整理在同一個版面呈現，重點在呈現證照名稱及取得日期，若能寫上一段統整心得會更好。



# 參加96學年度大安高工「建立學生學習檔案」比賽

97年1月8日

※評分標準

內容多樣性	內容深化性	內容創意性	數位化	美工設計	編排方式
20%	20%	20%	20%	10%	10%

※評分結果：選出 3 位優選，11 位佳作

※我的成績

總平均：85.43  
名 次：第三名  
獎 項：優 選





學習檔案封面

### 我的學習檔案(綜高一)

評 語：

1. 資料豐富、內容多樣，看得出用心。
2. 能凸顯才華(美術、書法)，編排用心。
3. 自創美工設計編排頗佳。
4. 深化性呈現方式條理分明，註明時間、事蹟和感言。
5. 美術表現很好，建議可學電腦編排之數位化更顯完整。
6. 自傳令人為之眼睛一亮，數位化部份可再加強。
7. 可多參與校內外比賽或活動，呈現更多成果。
8. 封面可再加強。
9. 作品的部分應呈現直式，且一項作品以一張 A4 呈現。
10. 要多注意電腦美工，才能與徒手畫部份相得益彰。
11. 缺光碟。



除了比賽名稱、日期及獎狀複本之外，還特別列出評分標準、成績、參賽作品封面及評審的評語，可感覺出作者的細心，也讓讀者對比賽及作者當時的實力更加了解。

## 範例 3-10

# 國語演講比賽全校冠軍



The image shows a certificate and a photograph of the winner. The certificate is titled '國語演講比賽全校冠軍' (National Language Speech Competition School-wide Champion). It is awarded to a student from the Senior High School 2nd Year Class for their excellent performance in the 93rd National Language Speech Competition. The certificate is signed by the principal, Liu Shixun, and dated December 15, 2004. To the right of the certificate is a photograph of the student in a white shirt and pants, holding a microphone and speaking into it.

中華民國九十二年十一月十五日

時間：民國 93 年 12 月 15 日

心得：

演講比賽是全班寫一篇文章，最高分的可以參加國語文演講比賽。結果，我得到 90 分，全班最高分，我真是受寵若驚！老師希望我在這次的演講比賽用這一篇。我回家反覆練習，直到精練純熟，老師開始叫我在全班面前演練。終於到了比賽當天，由於平時的勤奮練習。最後，我沒有辜負老師的期望，順利的得到了冠軍！



除了提供該有的文字資訊及獎狀複本外，若能搭配比賽當天的現場實況照片，會讓文件感覺更生動且深入。

(四) 其他

如參觀展覽、聽演講、大學舉辦的營隊或其它學習活動等等，同樣須註明人、事、時、地、物等重要資訊，並加入個人心得。

範例 3-11

多元學習-戰勝未來

課外活動



標題：高第建築展  
時間：95年7月21日~95年9月10日  
地點：國立國父紀念館  
心得：

經由同學介紹，我和幾位國中同學假日到國父紀念館參觀高第建築展，我對高第建築師的第一印象是 Amazing，真是太厲害了，他不僅把建築物為了強度及抗震性的呆板及樸實設計的這麼詭譎且華麗，我不禁認為，這樣子不會倒嗎？安全嗎？為什麼蓋的起來？有太多太多的疑問在我腦海中不斷穿梭，但事實證明一切，他是一位成功的建築師，也是我上大安高工第一次聽見的建築師，從那時起我便對當代建築師非常感興趣，也想要多認識他們及他們所設計的建築！

- 62 -

大安高工  
Daxuan High School

## 範例 3-12

### 參加「高中職學生 創業體驗營」

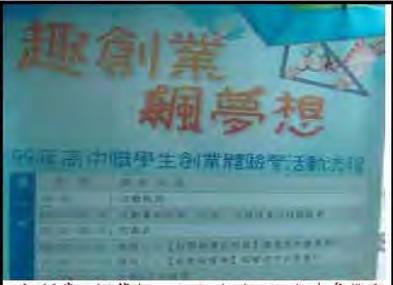
◎時間：99年7月24日～25日    ◎地點：富邦教育中心    ◎主辦單位：行政院青輔會



行政院青輔會99年高中職學生創業體驗營



99年高中職學生創業體驗營  
**結業證書**  
青輔會字第9902150423號  
學員 吳知燭 君於民國99年7月24日至7月25日，參加本會辦理之「99年高中職學生創業體驗營」(北區)，研習16小時結業，特此證書以資證明。  
行政院青年輔導委員會  
主任委員 王昱昇  
中華民國99年7月25日



趣創業 網夢想  
99年高中職學生創業體驗營活動流程

趣創業-網夢想，兩天的課程內容非常豐富



行政院青輔會 王主任委員，頒發結業證書

### 心得感想

「創業體驗營」指導我們：什麼是創業？創業的金與財如何安排？如何行銷？如何創新？培養我們創業的基本概念。聆聽成功創業家分享，實際了解創業的酸甜苦辣與危機處理。

我們小組以開設「日本料理店」，大家集思廣益，撰寫創業企劃書，包括：店名、主題、創業動機、餐廳地點、目標客群、消費方式、營業時間、裝潢、行銷手法、市場調查、經費、預算、SWOT分析…。希望十年後大家再聯絡，看看還有沒有興趣，真的來開「日本料理店」。



參加校外的營隊是很好的學習經驗，除結業證書外，建議再加上要詳細標示主辦單位、時間、地點甚至是活動流程，並佐以照片及心得感想。

### 三、班級、社團活動及其他活動經歷

在高中三年裡，除了課堂的學習之外，在班級、社團或課外活動的參與，也是非常重要的。這些活動不但讓人拓展人際關係、提升社交技巧，也有許多同學從中學學習到做人做事的方法與態度。這些寶貴的經驗，在將來出社會就業時，能夠發揮的作用可能不亞於學歷喔！

但要如何將這些活動經驗化為文件資料，放入學習檔案中呢？有許多同學都有一種迷思：唯有像幹部證明、志工服務證書等等由機構或單位背書的文件，才夠格放入學習檔案。可惜並不是所有人都能在團體中擔任領導者或幹部，也不是每次活動都會頒發證書。事實上，要展現自己在團體或活動中學到什麼，最重要的應該是記錄自己參與活動的軌跡與省思。不一定須擔任要職、或者要拿到什麼樣的資格，才表示自己學到東西。

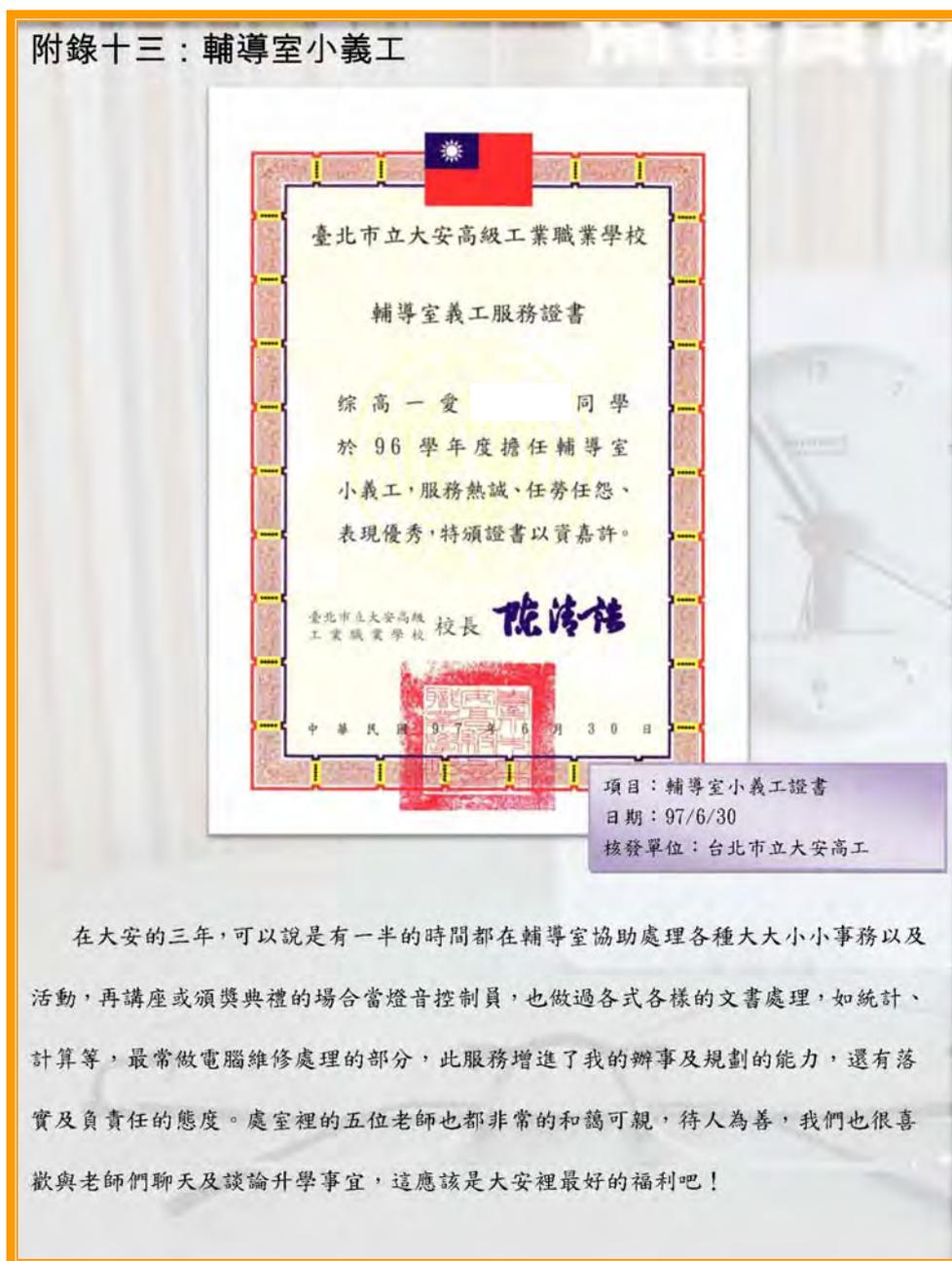
不過如果想讓自己的學習檔案更有看頭，平時就一定要做到「凡走過必留下痕跡」，比如參與活動時記得要拍照，保留當時的活動宣傳單、流程表、工作分配表、會議紀錄等，這些資料都能記錄自己參與的軌跡。一份有可看性的檔案資料，最少要包含：

- (一) 參與活動或團體的”痕跡”：如活動時的照片、證書或證明、報導等等任何可證明個人確實參與其中的資料。
- (二) 輔以文字清楚說明發生事件的人、事、時、地、物等重要資訊。
- (三) 參與的心得。

也有人會在學習檔案中放一些全班性或團體的獎狀，但如果無法從中顯現自己投入的程度，就會有”充場面”的嫌疑。所以團體性的活動或榮譽，要特別說明自己在其中擔任的角色、分配的工作等等，才能看出個人對於團體的貢獻與努力。



### 範例 3-13



擔任義工的服務證書搭配心得撰寫，是一份標準的範例，但是請注意錯別字一定要當心！

## 臺北市脊髓損傷協會辦理 「愛心發票大募集」活動



社團法人台北市脊髓損傷協會  
Association of Spinal Cord Injury Taipei

### 感謝狀

茲感謝  
陳建文 同學 參與本會 99  
年度「愛心發票大募集」活動，熱心公益，展現仁愛精神，嘉惠貧病孤獨耆老。

特贈此狀 以資鼓勵

理事長 程學明

中華民國九十九年七月三十日



社團法人台北市脊髓損傷協會  
ASSOCIATION OF SPINAL CORD INJURY TAIPEI

### 志工時數證明

學生姓名：陳建文  
就讀學校：大安高工  
服務單位：協進職業中心發展  
服務地點：西門町鬧區  
服務時間：99年7月30日 上午10點至下午6  
點，計 8 小時。

服務單位蓋章：

志願人員簽章：

時間：99年7月30日午10時至下午6時  
地點：西門町

心得：

這次是配合著「瘋西門」這活動，吸引更多人潮募捐更多發票，募捐發票前必須有些口號，我和我的同學想出「發揮愛心 順手捐發票」，在先前從未做過類似得活動，剛開始超羞澀不知道該如何開口，但當第一張發票投入箱子，回頭想想其實並不然，我們就開始在各便利商店和路口出現，在各大街巷走動得我們，更清楚人心本善，在走的途中很多人都會拿出自己的發票，甚至有人把他店裡自己的發票都給了我們，許多人都把自己包包翻遍找尋任和一張發票，在走的途中，有人已經放入無數張發票，沒想到他又說了一句話「等我一下，等等我叫我朋友拿一疊過來」，當聽到這真被感動，雖然有人沒發票但還是笑笑的回應我們，甚至有人給我們加油鼓勵，雖然後來下兩但我們熱情不減繼續的募捐下去。

雖然是一張發票，但卻給我更多的衝動去募捐更多，當人與人之間的互動越多就覺得沒甚麼可怕，只要肯開口不怕別人不給你發票，當我收集到這麼多發票成就感和心中的憂愁瞬間的消失，說話都變得更有自信，雖然滿身是汗，但那也是值得的，感謝大家的愛心。



參加校外團體的志願服務工作，也是很有意義的活動，別忘了一定要留下紀念照以及服務證明。

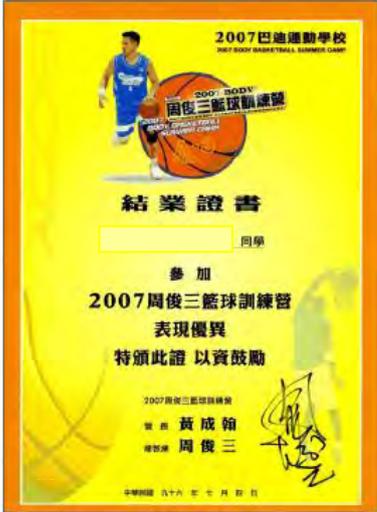
### 範例 3-15

  
臺灣科大

參加活動：周俊三籃球訓練營  
參加時間：高一暑假



◀ 我是最後一排右邊數來第三個。



**心得收穫：**

從事籃球運動已經7、8年了，我以為我的球技了得，誰曉得參加夏令營後，才驚覺我連基本動作都不紮實，是個很大的缺失。

古有云：「學問之功，貴乎循序漸進，經久不輟。」這就像打球一樣，如果沒有練習好基本動作，就急忙的追求高階招式，那絕對無法學精的。現在我也開始加強我的基本運球、上籃及防守，這些基本功皆是為了將來更深一層挑戰所做的準備。

夢想飛揚 ~42~ 勇闖臺科



參加校外的訓練或營隊也是很好的經驗。除結業證書外，佐以照片及文字說明，就是一份有可看性的檔案資料。

### 範例 3-16

我的作品集

綜高一愛英文歌唱道具 (97.04.12 校慶)



97.04.12 校慶中的綜高一愛  
~英文歌唱比賽~  
背後的道具是我和家平的心血



一年愛班以動聽的歌聲、整齊的動作  
及簡約鮮明的道具，獲得**殿軍**

雖然，努力不一定會成功，但同心完成一件事，卻是共同的記憶。我很高興有這個機會可以為班級盡一分心力，日後，這些將是我們永遠的話題...



作者以 4 張照片，來說明自己在班上英文歌唱比賽活動中扮演的角色：從製作道具的過程、完成的實品、比賽當天的實況、一直到最後團體得到獎項，非常清楚的顯現個人在團體中的角色、及發揮的功能，這樣就是一份很棒的活動紀錄。

## 四、個人興趣或專長

除了課業或專業學習、活動經歷之外，個人的興趣、嗜好、專長，也都能展現個人特色，並讓人留下深刻印象。

### 範例 3-17

#### 關於我

## 興趣及專長-經營水族部落

養魚是我的興趣，看著魚在水中優游，開朗自己的心，自己弄了一個部落格，分享我養魚心得，也幫大家解決問題……

文/林偉育 圖/林偉育

### 經營部落格

養魚是我的興趣，看著魚在水中優游，開朗自己的心，自己弄了一個部落格，分享我養魚心得，也幫大家解決問題。

這一個水族部落格大約是我國中三年級時開始啟用，一開始只是PO一些我養魚的照片，以及一些我養魚的心得分享給網路上的魚友，因為我對水族方面非常有興趣，因此一有時間就是上網查詢關於水族方面的資料，養魚的技術也愈來愈成熟，開始整理一些「新手養魚指南」、「如何說缸」、「水族造景設計」等等教學的文章，希望可以幫助到那些想養魚的朋友們。

本來我的部落格是人煙罕至，但大約從去年開始，開始有魚友會在我的部落格留言，詢問一些

養魚方面的問題，問的問題是五花八門，幸好我大二到現在四年的時間累積下來的知識，應付這些問題是游刃有餘，也做出了小口碑，常常有魚友跟我說是誰誰誰要他來請教我，因此讓我相信了一句話「只要你做足了準備，機會來了便會是你的」。

在這其中，也讓我認識了好多不一樣的、大學生、醫生、律師、上班族……平常那些根本不太可能接觸認識的人，那藉由著水族讓我認識到了，感覺真的很特別，我有需要時也可以向他們來請教，像之前有一個做設計的大學生來向我請教養魚的問題，聊的高興快樂的，最近我們圖文傳播科有關設計方面的作業不大了解，我就向他請教，我馬上就了解了。

我不是什麼有關水族的都很懂，有時候會和魚友們一起討論，這樣讓我愈學愈精，因此我覺得弄了這樣一個水族部落格真的是讓我受益良多，讓我的學習歷程多了一個不同的經驗。



◎我的水族部落格首頁 ([http://tw.myblog.yahoo.com/jw!FoqIP2WFEdaREz\\_vtL4910/](http://tw.myblog.yahoo.com/jw!FoqIP2WFEdaREz_vtL4910/))

05

#### 關於我



中文名：玫瑰蝦  
學名：Neocaridina denticulata sinensis  
類別：匙蝦科南沼蝦亞種  
分布：改良品種  
水溫：24度左右  
全長：2cm，公蝦大多比母蝦小  
水質：PH6左右，弱軟水  
飼料：特別飼料偏好，屬於底棲性，最好選擇沉性飼料  
公母分別：公蝦通常較短小，蝦尾較長，體色較淡，母蝦較公蝦大，蝦尾較短，腹部因為要抱卵會比較渾圓，顏色較濃，尤其發情時頭很明顯  
繁殖：體長到成蝦差不多大就成熟了，屬卵生，繁殖無須特別方法，只要有公母蝦即可，卵約25天孵化  
對象：中級  
簡述：性情溫和，也可和魚類混養，對水溫、水質和環境變化適應力較弱，飼養上須多加注意，玫瑰蝦有分級，大約以體色分，愈深遠愈高級，市面上大部份就是S級左右的玫瑰蝦，可依自己喜好購買

首先挑選基本配備，在挑選時最好選擇名牌貨，較有保障，挑選魚缸可依自己喜好挑選，桌上型的小缸適合觀賞，但大多數玩家在買繁殖箱，大多會選擇一尺以上的缸，因為缸子太多底層，缸子看好幾長方型的，缸子頭好就要挑過濾器和燈了，市面上過濾網很多，但上部過濾的較不適合，本人較偏好使用外掛和底版，因組裝方便、不占空間，過濾效果好。燈具可依自己喜好挑選，假想蝦子會更美觀。缸子、燈和過濾器解決了，再來就是底沙，最好使用黑土(五珠和ADA都不錯)，因為黑土是酸性，正好適合蝦子，且黑土養分多，又能穩定水質，但一般價位較高，因此儘可選擇水草沙或陶粒沙等等，蝦子適合低溫，可再添購冷卻機或風扇，雖然不很重要，但像水晶蝦這種高級蝦，水溫一高就掛了，既然都破錢買蝦子，就給他養好一點吧。

基本配備都好了就開始設缸了  
第一天先把手買回來的缸和過濾器用清水沖洗一遍，黑土不要洗，會散掉，缸子洗好以後放入黑土，用手輕輕把他攪平，然後放入流水、石頭、海鹽……等非活體物品(事先應先想好裝飾品及水草擺放位置)，接著裝設過濾器(或板帶再鋪土前設好)，先將水注入八分滿，若水混濁可將水帶出，再裝入八分滿，注水時若紅塵注，或放個小碟子，緩和重力才不會弄亂底沙，水OK之後加入水體(自來水含有大量重金屬和氯，水體一定要加)，讓過濾器運轉一天看看無異狀。

第二天看過濾器是否有雜音，魚缸有沒有漏水……若無異狀，可丟入一些海鹽，然後加消化細菌，它可將水中阿摩尼亞等毒物分解成硝酸鹽供魚吸收，然後再放一天。

三天情況OK後，這時就可以種草了，草好處多多，製氧、淨化水質、給幼蝦躲藏……市面上大部分都可以種，可以依自己喜好選擇，建議放些莫絲可以給蝦子躲藏，照顧也很容易。

第四天若無異狀，就可放入一些生物測水質，例如做蝦造類較便宜的活體  
第五六天水沒有問題，就可以去購買蝦子，蝦子買回來記得要泡池水30分鐘，然後打開袋子，倒掉一些水，然後加入缸子裡的水，10分鐘後就可慢慢倒出蝦子了。也可買一些蔬果類幫忙吃飼料。

經過一星期的努力終於完成蝦缸，對蝦主來知是虛傳首肯的日子，先恭喜你囉！一開始蝦子可能會有不適的情況，先別想讓它適應，通常第二天開始攝食。

◎我的部落格蝦子飼養教學文 ([http://tw.myblog.yahoo.com/jw!FoqIP2WFEdaREz\\_vtL4910/article?mid=417&next=416&fid=35](http://tw.myblog.yahoo.com/jw!FoqIP2WFEdaREz_vtL4910/article?mid=417&next=416&fid=35))

06



平時的興趣嗜好，也可以展現強烈的個人特色！藉由彼此互相觀摩「學習檔案」，說不定還有機會找到同好喔！

## 好書推薦

# 最後14堂星期二的課



**少一份痛苦，就可以多一份快樂**  
**閱讀推薦：最後14堂星期二的課**  
**文/大安高工同學**  
**推薦人：林律有 同學**

我覺得《最後14堂星期二的課》這本書非常的寫實，感覺很溫馨、溫暖，市面上談論生命、死亡的書不勝枚舉，但鮮少有如此的感覺。墨瑞教授春風化雨，融化了米奇的心，也深深打動了我的心。

在這一本書中，墨瑞教授有很多正面的價值觀，非常值得我們學習。例如他說的話：「若有必要的話，我會好好哭上一場，但哭過後我會專注在生命中仍未失去的種種好東西上面：來看我的人，我聽到的事情……」還有「看著自己的身體慢慢萎縮至死，是很可怕，但這也很

可喜，因為我有充分的時間說再見。不是每個人都如此地幸運。」墨瑞如此樂觀的走向人生終點，我們為何不學習他呢？生活中少一份痛苦就可多一份快樂，多一份珍惜，這樣不是很好嗎？

相信大家讀著讀著，心裡的那一道牆就會像米奇一樣，漸漸地被墨瑞教授那些如流水般的人生價值觀給沖垮了。其實我們在生活中大可不必去碰得滿頭包才能學到教訓，就類似古人說的話：「不聽老人言，吃虧在眼前。」有些人他們活了大半輩子，他們所走錯的路、受到的

痛苦以及碰到的挫折，只要我們肯用心去傾聽，我們就能獲得無限，就像米奇願意傾聽墨瑞教授所言：「學會死亡，你就學會活著……」

我非常推薦這一本書，這是用倒數的生命寫出來的人生體悟，正因為如此，更顯得這十四堂課何其珍貴！

19



這些年來，在圖書館及國文科老師的努力推動之下，大安同學們的閱讀風氣大大地提升，不少人都參與了「好書推薦」的活動。把這些紀錄集結起來，也是很值得保留的回憶與紀錄。

