

## 第五章 與眾不同—量身打造個人化的學習檔案

以大安同學的資質，要學習做檔案資料的技巧並不難，尤其是有範例可供參考時，大部份的同學都能掌握要訣。但對同學而言，真正不容易的部份，是在檔案中展現個人的特色。有時候老師們在指導同學製作「學習檔案」或「備審資料」時，會發現每個人其實都有很多優點、或明顯的個人特色，但卻沒有就這些特點去發揮，非常可惜。一份能夠“吸睛”的「學習檔案」，就是要突顯自己特色、讓自己與眾不同，讀者看了之後才能對作者留下深刻印象。

在同學們動手蒐集資料及編輯檔案的同時，請先思考兩個問題：你覺得自己有哪些優點或特色？這些優點或特色可以如何展現在你自己的「學習檔案」中？以下舉幾個常用的模式，提供同學們做參考：

### 一、強調個人強項、塑造獨特形象

所謂「天生我材必有用」，每個人都會有自己的強項，有些人成績優異，有些人有特殊專長，有些人擅領導，有些人有愛心。有上述強項的學生，通常都拿得出具體事證，只要學會做資料的技巧，就很容易可以突顯出自己的優勢。比如說：在自傳上對自己的優勢多做著墨、把成績或優秀的獲獎紀錄列表、把強項獨立出來成一單元等等，基本上這樣的檔案都還算有可看性。

比較尷尬的是，有些學生的特質，實在是不太容易拿出具體事證來加以證明。比如說為人隨和、肯合作、守規矩、身體好……；這些同學平時更應該努力思考：有哪些資料可以作為這些特質的佐證。像是在週記上被老師稱讚的話語（待人親切、對班級盡心、對同學友愛、孝順父母之類的），可能就有一些值得引用的材料。參與學校各種活動的照片，如登九五峰、硫磺谷健行、校慶義賣、英文歌唱比賽等等，就可以展現身體好及肯合作的優點。還有記功嘉獎紀錄、無大過證明、出缺席紀錄等，就可以展現守規矩的本色。這些看似不怎麼厲害的資料，其實都是很可以發揮的“梗”。

#### \* 大大樹貼心叮嚀 \*

每逢到了要交「備審資料」的生死關頭，就會有很多同學來拜託大大樹幫他們找“梗”。唉，平時不努力，臨時抱樹根又能挽救什麼呢？曾經有一位同學，勉強能拿出來的只有一張外掃幹事的證書加上一張全勤獎，經過大大樹和家長苦苦思索之後，決定將他塑造為任勞任怨誠懇踏實不求名利的「臺灣牛」形象，硬是把這個“梗”鋪陳在整本「備審資料」中……。

同學們！這個故事告訴我們：平常就要多累積自己的各項經歷、認真學習，並且發展自己的特色。別老是想抄襲別人的“梗”，畢竟如果「臺灣牛」太多隻，那就一點也不稀奇了！

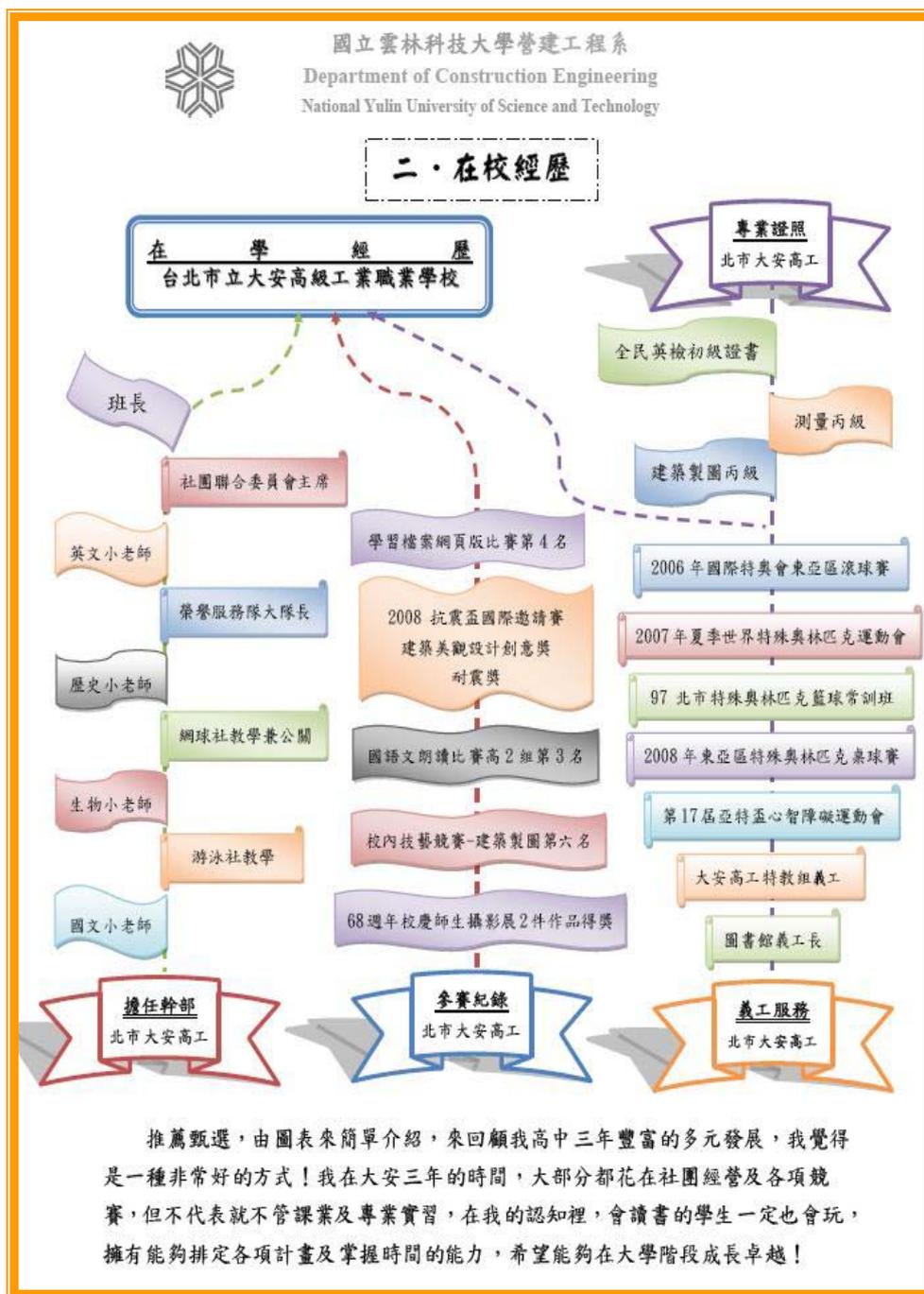
## 範例 5-1

<b>獎狀列表</b>			
獎狀類型	獎狀名稱	獲獎成績	頁碼
各類競賽	台北高職學生英語字彙擂台賽	第一名	22
	台北市高中職英文字彙線上測驗競賽	第二名	25
	95 學年度英文科競試	第二名	27
	96 學年度英文科競試	第五名	27
	97 學年度英語字彙擂台賽	第一名	28
	96 學年度機械製造競試	第二名	28
	96 學年度國語文競賽 論文組	佳作	29
	96 學年度閱讀心得寫作 新詩組	優選	29
英檢與證照	全民英檢中級	初試通過	32
	電腦輔助機械製圖證照	丙級	32
	心肺復甦術 CPR 訓練證明		33
學業表現	台北市議會議長獎		34
	96 學年度第二學期總成績	第一名	35
	97 學年度第一學期總成績	第一名	35
	96 學年度第二學期第一次期中考	第一名	36
	96 學年度第一學期第二次期中考	第一名	37
	96 學年度第二學期第二次期中考	第二名	37
	97 學年度第一學期第一次期中考	第一名	37
	97 學年度第二學期第一次期中考	第一名	37
模擬考成績	97 學年度第 3 次模擬考	第四名	38
	97 學年度第 4 次模擬考	第四名	38
	97 學年度第 5 次模擬考	第五名	38
幹部證明	97 學年度第一學期 班級優良學生		39
	97 學年度第一學期 班長		40
	97 學年度第二學期 體育幹事		40
綜合表現	勞研所訓練證明		41
	九五峰登山證明		42
	周俊三籃球訓練營		43

夢想飛揚 ~ 21 ~ 勇闖臺科

將所有的優良事蹟、獎狀列表，不必多加解釋，一看就知道是個品學兼優的好學生。

## 範例 5-2



將所有團體活動經歷及優良紀錄以圖表的方式整理，比列表逐項說明更清楚易讀，讓人一目了然。從這張圖表，我們還能感受到作者頭腦清楚、條理分明的特質。

## 範例 5-3

### 伍、參加校外活動 營隊

Knowledge is infinite , Lifelong learning

學無止境 終身學習

- 一、參加「諾貝爾大師論壇 - 氣候變遷國際高峰會」
- 二、參加行政院青輔會「高中職學生創業體驗營」
- 三、參加輔仁大學「北區高中第二外語體驗營」
- 四、參加「臺灣科技大學 菁英成長營」
- 五、參加「2010 年 網路趨勢 - 大師論壇」
- 六、參加中央研究院「科學家在玩什麼？」演講會
- 七、參觀「臺北科技大學 TID Award 巡迴展」
- 八、參加「2010 臺北科技大學 冬令體驗營」
- 九、參加交通大學「電訊暨智慧運輸科技發展活動營」
- 十、參加外交部「全民外交研習營」



這位同學的特色就在於很積極、持續地參與許多校內外的學習活動，包括營隊、展覽、投稿、演講、比賽、志工等等。他把這些經歷加以分類、列表（上表為校外學習活動的部份），並且匯集完整的紀錄。透過他的「學習檔案」可以看得出他是一位好學、積極、對未來有企圖心的優秀青年。

## 範例 5-4

有些同學的特色是來自於個人獨特的人格特質或成長背景。以下我們舉一位同學為例，看他如何在不同的資料中，分別以自己的成長環境與家庭背景等等的描述，結合而展現出個人特色來。



### 社子島青年--○○○

我來自臺北市的社子島，名字叫○○○。社子島是北部的蔬菜供應大產地，所以爸爸在南興市場賣菜，而媽媽則是在早餐店工作。每逢過年都會到市場幫爸爸賣菜。雖然我不是來自富貴的家庭，但也因此產生了「知福，惜福，再造福」的觀念，我很自豪我的家庭背景。……

每一年過年前我都會到南興市場幫忙我們家賣菜，下面是幾張幫忙賣菜時拍的照片，去那邊不但可以認識各種蔬菜，也讓我了解到過年時大家都吃什麼菜，以及蔬菜的價格，讓我這種「吃菜不知道菜價」深深的有一種學習到許多的東西的感覺。除此之外，我也學習到了做一位商人的技巧，除了口才要好以外，還要有一點心機，如何說服客人，讓客人掏出錢來跟你買菜，這些都值得我去學習的。……

現在能夠有如此的成就，除了要感謝父母親的栽培外，還要感謝曾經教育過我的地方，包含了幼稚園、小學、國中、高中、大學、市立圖書館等地方，其中最重要的地方就是我的家鄉--社子島。我可以回去小學和國中當免費的課後輔導老師，還有回到大安高工的圖書館教學弟學妹們功課，也可以到市立圖書館作志工、在社子島這塊台北市的鄉村上擔任紅樹林生態解說員、修繕社區的公共設施，發揮我的專業，讓社區的生活更美好！……



大大樹的 OS：

朋友啊！看完社子島青年的介紹，有沒有一種熱血澎湃的感覺呢？雖然他的文字非常“樸實”，卻讓我們可以感受到他的誠懇和對家鄉的一份心意。

範例 5-5

多元學習-戰勝未來

獎懲明細

# 獎懲明細

獎懲明細

個人獎懲明細

學期	班級	座號	發生日	獎懲決定	事由	備註
951	建築一乙	23	95.10.26	嘉獎乙次	教室佈置熱心服務	
951	建築一乙	23	96.01.09	小功乙次	擔任各級幹部負責查帳	
951	建築一乙	23	96.01.12	嘉獎貳次	擔任各級幹部負責查帳	
951	建築一乙	23	96.01.18	嘉獎貳次	擔任奧林匹克滾球志工表現優良	
951	建築一乙	23	96.01.19	嘉獎乙次	11月任榮服隊依規定執行公務	
952	建築一乙	23	96.02.26	小功乙次	12月擔任榮服隊執行公務	
952	建築一乙	23	96.03.03	嘉獎乙次	寒假互助組長	
952	建築一乙	23	96.04.23	小功乙次	1月任榮服隊執行公務	
952	建築一乙	23	96.05.14	小功貳次	服務公勤特別盡職者	
952	建築一乙	23	96.06.05	嘉獎貳次	認市長獎典禮交通服務引導服務良好	
952	建築一乙	23	96.06.20	嘉獎乙次	擔任資訊聯合頒獎交通服務同學	
952	建築一乙	23	96.06.26	小功貳次	擔任糾察隊負責查帳	
952	建築一乙	23	96.06.26	嘉獎乙次	擔任歷史科小老師負責認真	
961	建築二乙	20	96.09.03	小功貳次	認真執行4-6月榮服隊勤務	
961	建築二乙	20	96.09.03	嘉獎乙次	協助辦理大友盃網球比賽	
961	建築二乙	20	96.10.03	嘉獎貳次	統籌社團迎新活動	
961	建築二乙	20	96.10.05	小功乙次	任96學年新生教育班長表現優良	
961	建築二乙	20	96.10.05	小功貳次	2007特奧運動會比賽成績優良	
				小功乙次	擔任榮服隊幹部訓練	
				小功乙次	九月擔任榮服	
				嘉獎乙次	生活週記書寫認真	
				小功乙次嘉獎乙次	辦理社團成果發表會認真負責	
				嘉獎乙次	服務公勤特別盡職者	
				嘉獎乙次	代表學校參加對外活動表現優良	
				嘉獎貳次	參加學校比賽成績優良	
				嘉獎貳次	協助35期校刊製作	
				小功乙次嘉獎乙次	辦理68校慶社團展演認真負責	
				嘉獎乙次	積極投入才藝競賽	
				小功貳次	為班級爭取榮譽班際排球賽冠軍	
				嘉獎乙次	生活言行較前進步有事實表現	
				嘉獎乙次	生活言行較前進步有事實表現	
				嘉獎貳次	協助校內班際排球賽任務圓滿	
				嘉獎乙次	熱心參與校外有益活動	
				嘉獎乙次	擔任小老師表現優良	
				小功乙次	參加輔導室學習網頁比賽成績優良	
				嘉獎貳次	參加學習檔案比賽獲第4名	
				警告乙次	6/19第5節未帶課本或工具	<銷酒>
				嘉獎貳次	生活週記書寫認真	
				嘉獎貳次	協助社評佈置	
				小功乙次	擔任社團幹部負責查帳	

個人獎懲明細

學期	班級	座號	發生日	獎懲決定	事由	備註
971	建築三乙	20	97.08.26	小功乙次	熱心公共服務能增進團體利益	
971	建築三乙	20	97.09.23	嘉獎乙次	協助學校日活動查帳	
971	建築三乙	20	97.12.26	嘉獎乙次	實習課擔任材料工管認真	
971	建築三乙	20	97.12.29	嘉獎乙次	擔任圖書館義工負責查帳	
971	建築三乙	20	98.01.09	嘉獎貳次	畢業紀念冊籌備工作,認真負責	
971	建築三乙	20	98.01.09	嘉獎貳次	國語文朗誦比賽第三名	
971	建築三乙	20	98.01.10	小功貳次	榮獲抗賤及創意建築美觀獎	
971	建築三乙	20	98.01.10	嘉獎貳次	運動會手球賽獲佳績	
972	建築三乙	20	98.03.16	小功貳次	辦理班級畢業紀念冊認真負責	
972	建築三乙	20	98.05.04	嘉獎乙次	擔任圖書館義工負責查帳	
972	建築三乙	20	98.05.11	小功乙次	擔任國文小老師認真負責	

項目	大功	小功	嘉獎	優點	大過	小過	警告	缺點	留校察看
本學期合計		3	1						
本學年累計		6	10						
總計		26	46						

小功：26  
嘉獎：46

962 建築二乙 20 97.06.23 嘉獎貳次 生活週記書寫認真

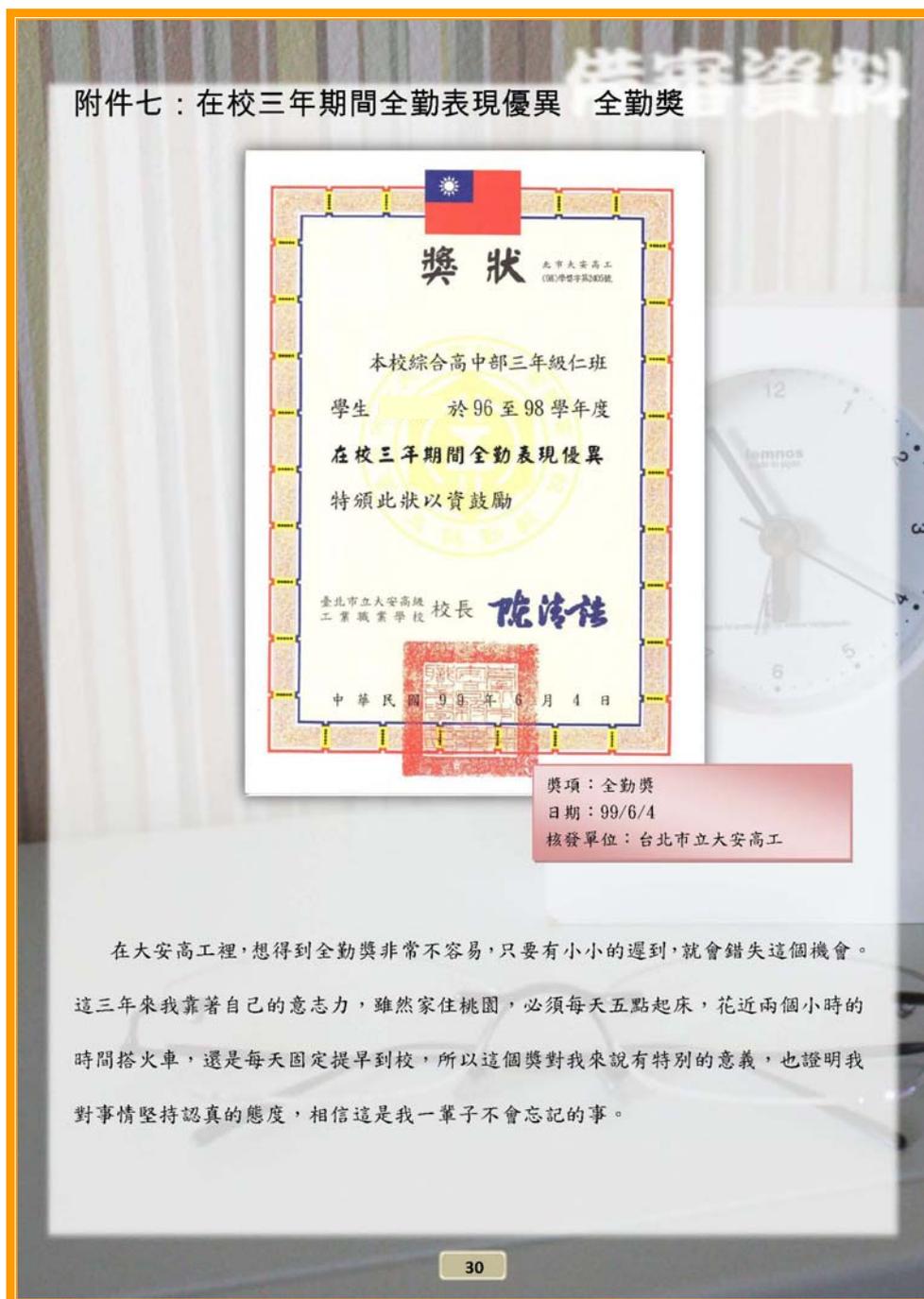
962 建築二乙 20 97.06.24 嘉獎貳次 協助社評佈置

962 建築二乙 20 97.06.26 小功乙次 擔任社團幹部負責查帳

台北市立大安  
學務處  
印  
高級工業職業學校

獎懲明細也是在校表現中很重要的部份。有些學生會將所有的記功嘉獎逐條列出，一一說明介紹，讓人了解到他真的是個認真負責、熱心公益、品格高尚的優良學生。也有同學會提供無大過證明，至少能證明自己是個循規蹈矩的好學生。

## 範例 5-6



高中三年能夠維持全勤紀錄也是一項不簡單紀錄，可充分顯現出自己的意志力和自制力。

範例 5-7

臺灣科大

九  
五  
峰  
攻  
頂  
證  
明

臺北市立大安高級工業職業學校 No. 000556

## 超越九五 邁向巔峰

茲證明本校 綜高二孝 於 96 年 9 月 29 日  
完成象山九五峰自然體驗活動



校長 陳清諾

九五峰為北港山系第一高峰 海拔373公尺



▲ 攻頂！大成功



▲ 登山留影

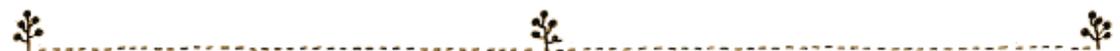
**心得收穫：**

這是全班第一次同心協力所完成的任務，在全班攻頂的那一刻，一同揮灑的汗水都是值得的。在這次爬山的過程中，我體認到大自然的壯闊，也看清人類的渺小。以我們的能力絕對無法和大自然抗衡，所以我們必須更珍惜我們擁有的，也要更積極去追求任何希望。



▲ 登山留影

夢想飛揚 ~ 43 ~ 勇闖臺科



這張證書在大安幾乎是人人都有，但千萬別不把他當一回事。畢竟能夠堅持到最後、爬上山頂的孩子，就證明其具備一定的毅力和體力！對於未來就學及就業而言，身體健康可是一項相當重要的資產喔！

## 二、加入對個人特質的評估或分析

有些同學會在「學習檔案」中加入對個人特質的評估或分析的部份，像是性向測驗及興趣量表結果的分析、生涯報告書、或 SWOT 分析等等（請參考第二章、Show your life—「整體我」的呈現）。透過「學習檔案」來進一步自我了解，常能讓人留下深刻印象。比如說，有同學透過心理測驗的結果，及自己個人學科的表現，決定將來要往法律系發展，他的讀書計畫及課堂作業，也都能緊扣未來的目標，這就能讓讀者對他有更深入的認識，並產生深刻的印象。這些年來綜高的同學們在校內的學習檔案比賽常常能夠拿下不錯的名次，也是因為他們的學習檔案多了這些部份，讓人感覺更能突顯個人特色。

## 三、在整體設計與標題的命名上發揮創意

也有同學是在檔案的封面、分隔頁、插圖或排版中，展現個人風格，讓人留下深刻印象。例如有同學對中國文學特別有興趣，於是便將檔案設計為中國風，封面還放入自己的書法作品。也有同學將來想從事設計工作，便將檔案營造成時尚雜誌風。另外也有同學喜歡走手繪風或紙雕風。通常這些較具個人風格的檔案，都能讓讀者在第一眼留下深刻印象。

檔案名稱及內文的標題通常也是能展現個人創意的部份。同學們常用的方式是以自己名字的諧音來為檔案命名，例如：林毅同學將檔案命名為「台灣靈異事件簿」。也有同學會設計一些有趣的標題，像是：將所有證照資料彙整為「證字標記」；關於個人的介紹取名為「DNA 解碼」；校內外活動經歷就叫做「養生經歷湯」等等。或者是在每一個項目的分隔頁，加一段文字或座右銘，譬如在「個人資料」項目的分隔頁加入「羽翼初展，鴻鵠有志」；「讀書計畫」項目的分隔頁加入「舉翅長振，翺月巒顛」等語詞。看到這些有意思的標題，常能讓讀者莞爾一笑，產生印象。

### \* 大大樹貼心叮嚀 \*

建議同學在加入這些文字創意時，能夠事先請教一下國文老師的意見，以免文不對題或辭不達意，造成反效果。

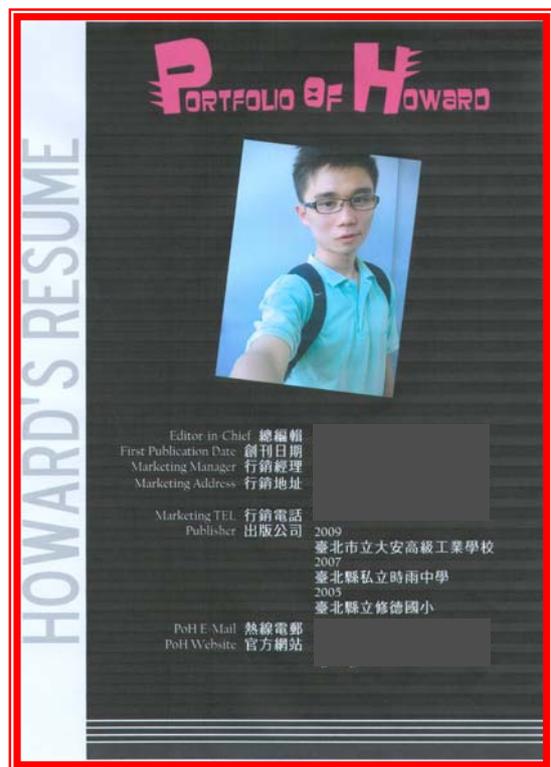
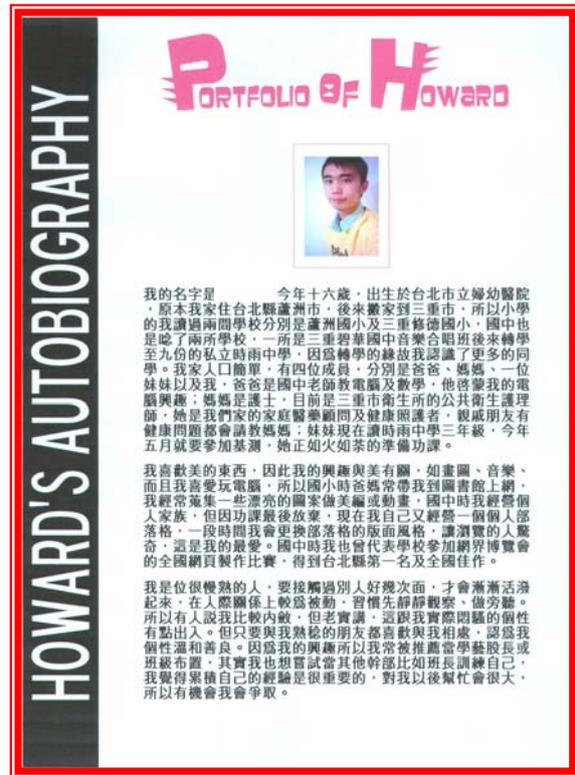
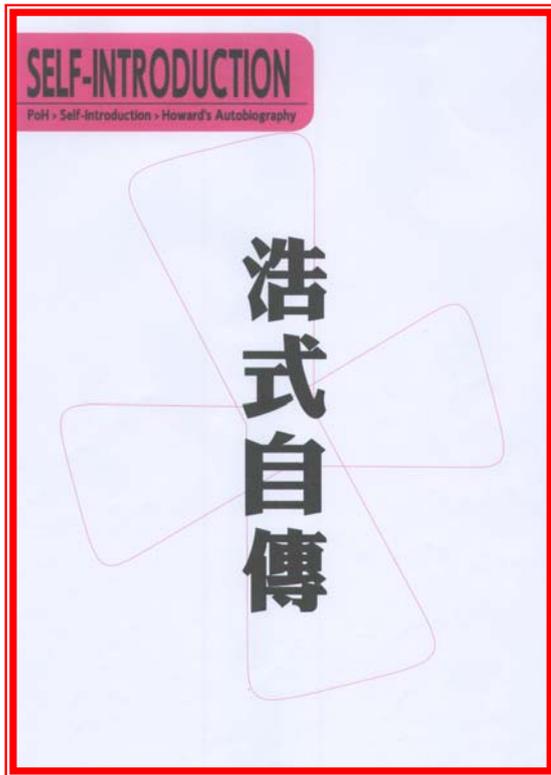


範例 5-8



封面用簡單的圖像和文字，來表現自己的學習態度，一看就知道是個認真踏實的好學生，誰能不對他留下好印象？

範例 5-9



從分隔頁、簡歷、自傳及內文的編排方式都展現了個人特色，讀者即使沒有細看內容，都讀得出作者對於美術設計的濃厚興趣。



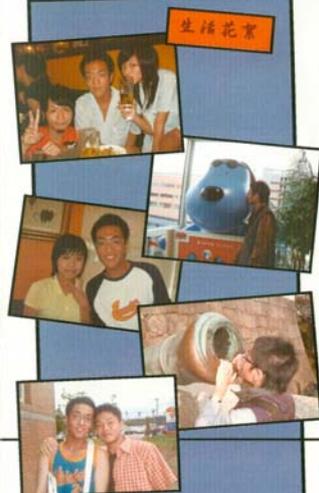
# 範例 5-11

### 個人特質

我，這個人，看起來斯文又文，其實我的內心還是個活潑開朗，喜愛音樂的，跟我認識比較久的人，一開始認為我是個安靜，不太愛講話，但認識久了之後，才發現大錯，原來，我的個性和我外表根本不是兩碼事，所以可不要被我外表給欺騙了。

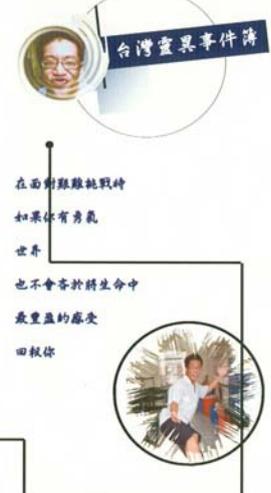
我小學的時候，數學課文科自然課不聽，上了國中，在班上數學成績也是名列前茅。我在國中參加了辯論社，而在一個機緣下參加了辯論隊，在這段期間，代表學校，參加了大大小小的比賽和表演，讓我學習在團隊中如何生活，和一些個人處事的道理，所以說，高中生活的這段期間，影響我非常大。

### 生活花絮



### 台灣靈異事件簿

在面對艱難挑戰時  
如果你有勇氣  
世界  
也不會吝於將生命中  
最豐盈的感受  
回報你



### 未來展望

我，未來想往戲劇的方面走，小時候，就會在電視面前一直唱唱跳跳，現在，也會偶爾覺得好笑的事物，但有時卻還是會對自己沒什麼信心，所以先只能靠自己來的上不上戲劇的福利。

設計師，從小最愛重要的我(只是現在不太重要)，能將設計方面的職業有一種憧憬，設計，可以從很奇怪的 image，畫在設計圖上，然後分享給大家，得到別人的認同，感覺就是不太一樣，有種成就感。



### 台灣靈異事件簿

### 靈異檔案

姓名：[Name] 性別：公  
 出生日期：1988/01/25 星座：水瓶座  
 興趣：逛街、聽音樂、唱歌、去過場玩  
 專長：唱歌、舞蹈

### 活動經歷

92 學年度上學期「國畫班」第一屆畢業生  
 參加東方工商 92 學年度第二學期「優良學生」頒獎活動，榮獲班級優良學生代表  
 93/7/22-9/7/24 參加台北市高級職業學校學生英語研習營  
 參加第十五屆「館銀三十」館銀體驗營  
 參與高橋社及功風中生物科技博覽會  
 青少年國際領袖論壇

### 興趣專長

我最愛的做事は唱歌了！我們家的櫃檯和櫃檯，他們的歌聲真的是好到不知道怎麼形容才好，從小櫃檯就帶我去 KTV 唱歌，從不會到會，從不敢到敢，都是櫃檯一手帶的，而且感謝櫃檯給我那麼有 feeling 的聲音。

再來就是舞蹈吧！舞蹈，他是我高中生涯中，一個最難忘的經歷，他把我的絕對給打開了，練舞，讓我變得很開朗，而且也變強壯了一些，到了高中也還是對舞蹈情有獨鍾，所以在高二的時候跟班第一起創立了舞蹈社，但我二下時轉色然，所以沒辦法繼續參加，有點小可惜。

我最近幾年有點愛上了酒廊，酒廊是個花花灑灑光、海洋和人群的地方，2004 年的暑假，我和我班的同學一起去福隆，參加「海洋音樂祭」當時下午時，還沒有那麼的熱鬧，但到了晚間就有一些地下舞廳在大型舞台表演，超 HIGH，一直到火車在半小時後到，才真離開，那種大家一起在活動機的世界裡，是一種很棒的感覺，但是，由於大家很晚的夜生活，導致現在的酒廊已經不多了，我真是希望以後沒有酒廊可以去參加酒廊活動了。

### 學歷

1995/09-1997/06 宜蘭縣成功國民小學  
 1997/09-2000/06 臺北市大安區華安國民小學  
 2000/09-2002/06 臺北市衛生國民中學  
 2002/09-2005/06 臺北市私立東方高級職業學校

### 幹部經歷

一年級上學期 班長  
 一年級下學期 總務股長  
 二年級上學期 衛生股長 班聯會主席  
 二年級下學期 資訊股長 班聯會主席  
 三年級上學期 學藝股長  
 三年級下學期

### 證照

92 年度電腦教學應用丙級證書

### 台灣靈異事件簿

有些同學會另外設計「自我介紹摺頁冊」，作為升學面試時提供給教授的精要版自我介紹。以 A4 大小的紙張，正、反兩面皆分為三個版面，列出關於個人的重要資訊。因為版面有限，必須要言簡意賅，反而更能讓讀者在短時間內看到作者想表達的重點。

## 四、見賢思齊—99 年度臺北市高職學生學習檔案競賽獲獎同學經驗分享

### 【電機三甲林鼎淵同學】

製作學習檔案並非易事，尤其是要製作一本有價值的學習檔案更屬不易，或許是資料內容太少、面向不夠多元、或是資料龐雜難以整理。都是常見的問題，卻也讓我在「長期的用心」中得以克服了。

#### 一、證照的取得計畫：

高一新進大安時，對未來抱持著一番憧憬，在大安荒唐了一年，而我的同學多半也沉淪在網路的世界醉生夢死的度過了第一年。直到一升二的暑假，我才彷彿如大夢初醒般，在暑假取得六張證照，並參與了臺科大的專題製作研習，此時，我才感覺到成長的快樂。

#### 二、主動參加校內各項競賽及活動：

在這些活動中，每個人都有辦法做的應該就是「閱讀推薦」了，它所帶來的附加效果是大家始料未及的，除了增加各位閱讀及寫作能力外，還能獲得勳章及校外獎狀，你的作品還有機會登上網路上「讀家」報，對於增加個人的學習成果有加倍的效益，非常值得參加。另外，我也推薦各位參加中學生小論文及讀書心得比賽，這比賽不但是全國級的，而且得獎機率又高的誇張，幾乎是每投必中，所取得的獎狀又可以在統測甄選入學時得到加分的機會，真是一個一兼二顧的必要參加的活動。

#### 三、資料整理：

累積足夠的經歷之後，最重要的就是資料整理了，我希望各位在進行完每個活動，事後一定要撰寫參加的心得報告（100~200 字即可，不要忘情的打到 5~600 字了），逐步的記錄自己的成長心得是重要的，因為很多想法，不記下即瞬間消失，我常會去翻翻過去的紀錄，常常會覺得自信心源源而來了。

每一份心得與獎狀放在同一個活頁袋中，事後要整理，在類型建檔時會比較方便，而且要重新整理「學習成果」與「多元學習」的類別時，只要將活頁袋重新排序即可，方便許多。

分類完成，要記得整體的美工設計，最好是有圖片，效果既好，而且有佐證的功用，所以平常也不要忘記，為自己的成果，多照幾張照片，隨時歸檔，才不會「資料到要用時，方恨少」。

還要一個最重要的整理工作，就是：「製作目錄」，可以參考生涯規劃課本的目錄寫作方式來做自己資料的分類，只要有明確的目錄，資料整理起來就有如虎添翼，不僅一目了然，所不足的資料，也可以找對方向，迅速補齊。

#### 四、善於運用「大安超級教師」的資源：

大安的教師各個身懷絕技，要勇於請教，挖出各科教師的獨門絕招，只要拿著自己的檔案多問幾位不同科目的老師，立刻就有「響亮的回應」，每一個意見

都可以讓自己的資料整理及內容更上層樓。最後，一定要多觀摩輔導室中現有的各項學長留下的優良檔案，更可以讓自己立刻吸收到最好的心得。

五、以下是一些摘要的整理，方便大家快速的了解準備的內容：

(一) 輕鬆獲獎的比賽及證照

1. 寫閱讀推薦，越多越好
2. 參加中學生讀書心得比賽
3. 參加中學生小論文比賽
4. 多考幾張證照(丙檢、TQC.....)

(二) 值得挑戰的比賽

1. 臺北市網頁競賽
2. 網頁博覽會
3. 龍顏 fun 書獎
4. 臺北市學習檔案比賽
5. 臺北市國文學習檔案比賽

(三) 可以立即增加實力的活動

1. 參加各所學校舉辦的研習營(有參加證明)
2. 參加紅十字會舉辦的各項訓練營(能成為志工更好)
3. 積極參加社團(能當上幹部最好)

學習檔案是一個成長的紀錄簿，記錄了高中時期光輝的事蹟、榮耀的時刻，在高二的時候，我曾經參與過一場軟體設計比賽，為了這次的比賽，我請了兩個禮拜的公假，不分晝夜的加強自己撰寫程式的能力，到了比賽的前一天，有一位學長對我們這些學弟妹說了一段話：「當你們走進程式設計的殿堂之中時，你們是一無所有的，當你走出這扇大門時，你們已經擁有與其他學校一戰的紮實實力了，努力經營自己，實力就是無限大的延伸啊！」學長的這番話也帶給我一個精神力量——「大安是第一高職，別的學校有高手，那就讓自己成為神手吧！別人行，我可以更行！」

不要畏懼，勇敢向前，真正的對手是自己，一但戰勝自己，沒有人有能力阻擋你的前進。



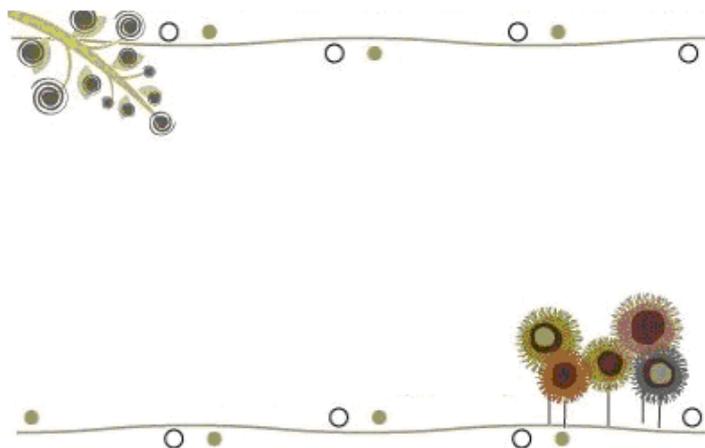
## 【圖傳二乙林律有同學】

學習檔案亦可以稱為生涯檔案，生涯檔案是一個探索自我以及表現自我的很好的途徑。在做學習檔案時，可以重新回憶自己怎麼出生、名字由來、童年回憶等等，還有發覺自己有何興趣、學會什麼樣的技能、知道了什麼樣的知識、體驗了多少經歷……，以及了解到自己未來的展望、目標。而當別人看著你學習檔案的成品，就可以很明確地知道你是什麼樣的人，你有什麼樣的經歷、技能、專長，不需要嘴巴說就可以把自己給介紹出去。

我製作生涯檔案是以雜誌的排版方式來製作，我希望能夠把學習檔案表現出不同的風格，將圖文傳播科所學到的東西拿來運用，而不是只有死板板的文字排版而已。我的生涯檔案將大綱分為4項，「關於我」、「讀書計畫」、「校內學習活動」以及「我的榮譽榜」。「關於我」，也就是介紹自己，當中包含了自傳、我的求學歷程、興趣等等。「讀書計畫」，就是要讓自己是想要學什麼？未來的目標是什麼？並且為自己所設定的目標來擬定一套完整的計畫。「校內學習活動」可以整理自己在學校的學習狀況，本科、學科等等。最後是「我的榮譽榜」，將自己從以前到現在的證書、獎狀都放進來，每一份都是自己的光榮事蹟。

其實做學習檔案可以輕鬆，想放什麼就放什麼，將自己最好的一面表現出來，讓自己的內容愈多元、愈豐富就愈好，我在「關於我」的部分，將自己的興趣—養魚放了很多，分享自己經營水族部落格的過程、養魚的經驗等等；「校內學習活動」，例如學科國文科學習狀況，我就將看京劇心得、讀書心得等都放進來，圖文傳播本科學習狀況我就放了我的素描、麥克筆等繪畫作品放進來，不過不是雜亂無章地把檔案塞滿，在整理過程中也要探討自己的學習過程、掌握自己的學習狀況，讓自己也讓別人知道，這樣學習檔案才不失它的意義。

總而言之，製作自己的生涯檔案就是在探索自己、介紹自己，畢業後求學、甄試時可以讓別人很容易就了解你。未來在進入職場，也可以藉由自己的生涯檔案提升自己的能見度，實在有利無弊。



## 【資訊二乙吳知鴻同學】

製作「學習檔案」可以增進學習成效及資料彙整的能力，等到高三再編輯成「備審資料」用以升學。所以在高一就得著手進行，以免屆時急就章，資料遺失或不足而影響成績。

我的學習檔案包含：簡歷表、自傳、讀書計畫、校內學習活動、參加校外活動、參加志工服務、參加校外比賽、製作學習檔案感想。

「參加校外活動」是我學習檔案最大的特色，因為新聞常常報導，在日益競爭的社會，多學習一些技能與知識，才能提升未來的競爭力。此外，參加大學營隊可以實際瞭解各校系的學習領域，評估自己是否有興趣，作為將來選系的參考，免得以後選錯系而後悔煩惱。所以利用課餘與寒、暑假，我積極參加校外學習活動，吸收各種跨領域的知識，並且將活動的內容完整詳細地紀錄。

每一項活動濃縮成一頁，開頭是參加活動的名稱，舉辦的時間、地點與主辦單位。將結業證書掃描附上，加上兩張或三張的活動照片，加註此照片的說明，如果是大合照，則以紅色箭頭指出我的位置，最後心得感想的部分是要寫下這次活動內容、印象深刻的某樣事情、或教授及學長姐們某段意義深遠的談話、與學習的收穫。

如何可以得知各項活動的訊息呢？有以下管道：

1. 常看我們大安高工網頁的公告欄。
2. 斗六高中首頁 ([www.tlsh.ylc.edu.tw](http://www.tlsh.ylc.edu.tw)) 的右上角，有「大專營隊」專欄；還有明倫高中首頁 ([www.mlsh.tp.edu.tw](http://www.mlsh.tp.edu.tw)) 左邊，資訊服務第二項，有「大學營隊資訊」，裡面有詳細營隊的細節。
3. 常看網路新聞，有時會公告活動與演講會、論壇等。
4. 天下雜誌網站 ([www.cw.com.tw](http://www.cw.com.tw))、經濟日報網站 (<http://edn.gmg.tw>) 也會公告活動訊息。
5. 主辦單位有辦新活動時也會依照原來參加同學的 E-mail，再次通知新活動。
6. 參加營隊時認識的同學，有新的活動也會互相通知。

在暑假我檢視自己的學習檔案，檔案夾內直接插入很多成績單、獎狀、結業證書等，沒有統整，如果三年下來會厚厚一大本，那時轉為「備審資料」時，教授如何看得完？所以我到圖書館，找一些有關大學推甄的準備事項與面談技巧的書籍來閱讀，瞭解大學推甄的流程；目前讀大學的哥哥也告訴我一些他過去推甄的經驗。所以利用暑假我將學習檔案整理一番，將內容集中、分類、濃縮，精簡學習檔案內容，提綱挈領，閱讀者容易找出重點。

這次有機會參加臺北市的學習檔案競賽，最大收穫是在頒獎後觀摩得獎作品，每一本都是美輪美奐，精心製作。評分項目包括：檔案內容占 50%、創意 30%、封面及美工編輯 20%。在看過別人的作品後，創意、封面與美工編輯是我比較不足的弱點，這方面我要加強與改進。

## 【綜高二忠王之辰同學】

從剛升上高中時就有老師不斷的宣導學習檔案對於未來申請大學的重要性，從那個時候我就開始著手製作我的高中生活歷程。為了豐富學習檔案中的內容，我參加了大大小小的比賽以及活動，留下了許多的照片、回憶和亮眼的成績，也讓我對於製作學習檔案越來越感興趣和熱衷了，也對自己的升學之路更有信心了。

一年級下學期時，班上進行了學習檔案的觀摩和投票，我看到了每本學習檔案的特色，有些人的封面製作精美、有些人則是美工排版漂亮，看得出來大家都非常的用心在製作，而這些都成為了我日後製作的參考。在班上的投票中，我很榮幸的得到了代表班上去比賽的機會。再經過數次的修改後，我在校內比賽中脫穎而出，得到了一年級第二名的榮耀，這份意外的禮物讓我又驚又喜，不過更令我驚訝和興奮的是，代表學校出去比賽的學習檔案在「臺北市高職生學習檔案競賽」中獲得了優等的成績，還請了公假到南港高工領獎。

在某個星期二的下午，我請了公假，隨著輔導室的老師和其他獲獎同學一同到了南港高工，因為從來沒有這種機會可以因為得獎到別的學校參加頒獎典禮，所以我感到很新鮮又興奮。到了受獎的地方，經過了一次的排演後就正式開始，當領到獎狀那一刻我突然感覺到，我能夠認真的看待學習檔案這件事，真好！

領獎後就移往另一個場地觀摩別人的得獎作品。在我看過了大部分的作品後，我真的覺得跟其他特優的那些人相較之下，我的學習檔案還有許多地方是不足、需要修改的，那裡的每一本學習檔案都有著製作的人獨特的風格，封面的製作更是千奇百怪，有人是用布裁剪製作、有的是用電腦軟體製作出獨具特色的封面、還有些人是用紙做成紙雕當作封面，而內容更是一本比一本豐富。不過，這並沒有打擊到我的信心，反而增加了我想要把學習檔案做得更好的動力。

我個人認為製作學習檔案是一件非常有趣的事，因為每當我的學習檔案又增加了一頁時，我就覺得我更有信心了，而學習檔案紀錄了我高中三年的回憶，不管是對未來申請大學或是以後回憶起高中生活時無疑都是不可缺少的角色。

