



## 如何製作受青睞的學習歷程檔案？ 教授：掌握 5 要 3 不

輔導室編制  
本文章節錄自生涯探索@Cheers 網頁  
作者／吳佩旻 責任編輯／金佩瑾  
2020-11-02 圖片來源：Unsplash 提供

108 年度課綱上路，為了讓大學有機會看見學生在高中三年的學習軌跡，確保收到最適合就讀該科系的學生，現行高二生從入學開始就要填寫學生學習歷程檔案。111 年度開始，各大學校系在個人申請階段，採計學習歷程檔案將占總分的 50%，以達到多元選才的教改目標。

然而，學習歷程實際上路後，卻發生不少亂象，不但坊間湧現訴求幫助高中生製作精美的學生學習歷程檔案的補習班，今年以來，許多演講更出現爆滿的情況，為了能上傳學習歷程檔案，演講結束後，常見高中生們蜂擁而至、搶著跟講師拍照。

當高中生如此焦急地準備學習歷程檔案，大學究竟是如何看這份資料？《Cheers》雜誌為此採訪全台大學生數最多（約 3 萬人）的台灣大學，以及擁有多元入學招生豐富經驗的清華大學，說明大學如何審查學生學習歷程檔案，並告訴高中生們，一份獲認可的學習歷程檔案，該具備哪些元素？

### 大學看重歷程收穫，而非學習檔案

「其實一張照片，並不能代表什麼！」針對高中生搶著與講師拍照的情景，台大副教務長詹魁元肯定地說。

他解釋，台大審查學習歷程檔案時，不是看重學生「有什麼檔案」，而是聚焦在「有哪些收穫」，因此，跟講師的合照，只能說明學生有參加活動，卻看不出來從這場演講中有什麼學習反思。同樣的道理可以套用在任何校外活動上，他進一步說：「即使有國際志工經歷，但說不出實際學到什麼，台大也不會加分。」

詹魁元本身也擔任國際實作競賽的評審，清楚現在許多國際活動都可透過旅行社代辦，學生只需報名就能取得證明，因此他更強調從資料中看出學生的參與動機及學習感受。

「台大的老師不會以學生參加的活動本身來決定加不加分，而是憑學生有沒有轉化成他的學習反思，來做評分，」他奉勸高中生們，別再積點式的參加活動，假如不清楚方向，可以想想看，『哪些活動是即使不能當作學習歷程的資料，卻依舊覺得很值得參加的，那就是自己真正的所愛。』

## 修課紀錄加深動機，興趣轉折交代清楚

他也鼓勵高中生，平時應花更多時間在探究實作等課程上，因為大學從這些課程修習軌跡，更能看出學生的興趣所在。另一方面，這些課程鼓勵每個學生端出自己的學習成果，不但更能看出學生的特殊性，而且又是必修課，每位學生都能修到課，也顯得比較公平。

既然大學想看到學生的自我探索路徑，那麼，如果學生在大量修完特定領域的課程後，才發現興趣有了轉變，該怎麼辦？

對此，詹魁元笑著說：「我們一點都不會在乎這件事，只要學生能說明心路歷程的轉折就可以了。」他舉例，假如學生一路上修的都是與經濟相關的課程，到高三才發現其實喜歡電機，當他帶著這些資料來申請台大電機系時，教授並不會因此就不錄取，因為不同領域間都有共同性：「不管是念經濟系，還是電機系，數學都要夠好。」

他也強調，學生只要能清楚陳述自身經驗、交代興趣轉移的過程，教授反而會感到有趣，也更明確知道學生的申請動機。

另外，針對坊間大量開課指導高中生寫學習歷程，詹魁元表示：「大學教授想看的是有特色的資料，絕不要跟別人一樣。」

他也強調，絕不要找人代寫學習歷程反思，因為大學教授擔任審查委員多年，一秒就能辨別這些資料是否出自 17、18 歲的高中生之手，若教授發現學生不是自己寫，也會認為學生不負責任。

## 學習反思切忌流水帳，務必如實撰寫

他呼籲學生在撰寫「學習歷程反思」時，絕不能有錯字，更切忌流水帳式的寫法。

學生只要掌握寫作的基本概念，講完大方向再刻畫細節即可，不必強調自己做了多了不起的事。

另外，一定要寫到修課重點，還有從中獲得的啟發。比如：「我因為對社會領域感興趣而修了社會課，在這門社會課上，與同學探討經濟文化的議題後，才發現原來社會與經濟大有關聯。這讓我產生了強烈的好奇，決定投入研究社會經濟領域。」這樣的寫法就能讓教授看見自己的學習反思能力。

另外還有個大忌，是絕對不能「唬爛」，就算學習歷程檔案寫得很豐富，但口試時，一旦教授發現「圖文不符」，就很難補救了。尤其台大教授的人脈很廣，要驗證學生的資料是否造假並不難，學生若撒謊被識破，反而更無法彌補。因此他建議學生『可以隱惡揚善，但一定要如實撰寫。』

★要是有些學生花了高中三年，仍找不到未來方向，該怎麼辦？

詹魁元坦言，要在高中就立定人生志向確實不容易，所以大學審查學習歷程檔案，要看的是學生的探索軌跡，而不是結果。他強調：「不必急著在高中就把生涯探索這件事做完，只要對自己可以交代，因此更清楚未來的方向就可以了。」

★至於許多高中生會請教師寫推薦函，對大學教授來說有加分嗎？

詹魁元坦言：「教授會打開推薦信來看，但不會加分太多。」

原因在於很多學校教師都會幫學生寫推薦信，有的甚至全班都可以拿到教師的推薦信。

因此，他認為附上推薦信並沒有太大的加分效果，除非這封信可以佐證自己的重要事蹟。比如，當學生說明自己參加科展的作品很優秀，預料會拿第一名卻落榜時，如果有教師在推薦信上佐證這件事，那麼推薦信就能起作用、幫學生加到分。

### 偏鄉生凸顯個人特色，提升勝出率

至於大學採計學生學習歷程檔案，會不會削弱偏鄉學生的競爭力？

詹魁元卻不這麼想：「當偏鄉孩子能陳述自己的特色，反而更能凸顯亮點。」他強調，台大在審查學習歷程檔案時，會參採必修課作為評分基準，因此城鄉學生是站在同一個起跑線上。

不過，他也坦言，若有一個來自偏鄉、跟一個來自城市的學生出現分數相同的情況時，台大反而會錄取偏鄉的學生，原因在於來自城市的學生，本身擁有相對多的資源，偏鄉學生卻能在資源有限的情況下，與對方表現持平，兩相比較下，偏鄉學生更有潛力。

「我們認為台大不應該只是培養一群很會念書的學生，應該是養成對社會能有貢獻的人。」詹魁元說，鼓勵階級流動是台大積極在推動的理念，希望透過多元選才的方式，讓學生的背景更多元。

### 展現成長心態，參與活動忌蜻蜓點水

清大教務長焦傳金也表示，對學習歷程檔案，大學看重的是「學習歷程」，而不是「檔案」。他解釋，亮麗的檔案雖然可以展現學生的學習成果，但卻沒辦法讓教授看見自己的個人特質。

因此，他強調，沒必要為了學習歷程去補習，「因為個人特質是補習補不來的，所以學生不必擔心沒補習會差人一截。」。而清大全校有 6 成學生都透過個人申請管道入學，教授有豐富的資料審查經驗，「針對學習歷程檔案的真偽，馬上能看出操作的痕跡。」

他進一步表示，清大各系期望招收的學生，要有「成長型心態 (growth mindset)」，包括樂於接受挑戰、不害怕犯錯等，當學生能在學習歷程中展現出這類特質，就有機會受到教授的青睞。

另外，他也提醒高中生，別再蜻蜓點水、單點式的參加活動，每個活動都要持續參加至少半年，才有機會加分。

撰寫學習反思時，比起洋洋灑灑地列出 5 場活動，心得與收穫卻只是輕描淡寫，還不如針對 1~2 件長期投入的活動，撰寫深度的學習收穫。例如，學生擔任社團幹部，就可撰寫如何排除萬難、辦好一場大型活動的經驗，讓教授看出自己的領導特質。

焦傳金也說，不少學生因為不曉得怎麼寫自傳跟讀書計畫，導致寫法千篇一律、缺乏特色。

「像是讀書計畫，幾乎都是上大學之前會加強英文，大二開始規劃出國交換、大三準備考研究所。」大學教授在審查時，少則需看數十份、多則幾百份的申請資料，如果沒特色，就不會被看見，因此切忌罐頭式的自傳跟讀書計畫，一定要客製化。

他進一步說，清大目前已公布引導式自傳的撰寫方向，問題包括：

1. 對你而言，什麼是有意義的？為什麼？
2. 你最專長的能力是甚麼？如何培養及發展這項能力？
3. 請分享一個你曾正面影響他人、解決衝突或對團體有貢獻的活動或經驗。



至於讀書計畫的撰寫方向，學生應思考並回答：「若你進入清華就讀，想更深入瞭解大學裡的專業知識或進行跨領域學習時，如何尋找校內外資源並完成目標？」

焦傳金強調，這兩個項目都有字數限制，學生不需要寫長篇大論，也不需要華麗文藻或包裝排版，只能要將自己的想法說明清楚即可。建議可多列舉一些自己逆境向上的實際經驗。

### 累積學習歷程關鍵：做自己、認真探索

國家教育研究院教育制度及政策研究中心主任陳婉琪也建議，高中生準備學習歷程檔案時，應集中心力在真正感興趣的事物上，如果只是流於表面功夫，不但口試時容易破功，跟認真進行自我探索的學生，放在一起比較時，也會馬上看出落差。

她建議家長，應讓孩子自己去完成探索，若只是求助補習班，恐讓孩子的學習態度產生扭曲，未來進到職場，也只會用表面功夫的態度來因應。

陳婉琪強調，無論是學習歷程檔案或是考試制度，都只是篩選工具，若錯誤解讀成目的，恐喪失學習真正的本質。

最後，她勉勵高中生：「做自己、態度認真，就是因應學習歷程檔案最好的方式，同時也是面對未來人生要有的心態。」



### 準備學習歷程的「5要3不」：

#### 5 個重點

1. 親自撰寫並誠實記錄
2. 內容客製化、強調與眾不同處
3. 推薦信要能佐證個人能力
4. 讀書計畫要結合跨域學習
5. 每件成果都有心得感受

#### 3 個大忌

1. 找人代寫或資料造假
2. 流水帳方式撰寫學習歷程反思
- 3 參與活動蜻蜓點水、缺乏心得



1. 想了解更多關於學習歷程檔案與升學相關資訊嗎？  
請至東勢高工輔導室網頁(好站連結)做搜尋喔！



2. 輔導室針對高三學生所舉辦的相關活動
  - (1) 模擬面試第二階段資料繳交：4/15 (五) 前
  - (2) 5/4 (三) 備審資料說明會
  - (3) 5/10 (三) 面試技巧說明會→報名模擬面試者務必參與！
  - (4) 5/13 (五) 升學博覽會
  - (5) 5/17 (二)、5/18 (三) 模擬面試

