

財團法人一零四希望基金會 函

地址：231新北市新店區寶中路119-1號10樓

承辦人：黃煜婷

電話：(02)29126104#8698

受文者：屏東縣立來義高級中學

發文日期：中華民國113年4月1日

發文字號：希字第2024503001號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如文 (2024503001_Attach1.pdf)

主旨：敬請函轉【財團法人一零四希望基金會】提供高中職

「104學習歷程」與「學習歷程教戰講座」、老師專屬交流社群與入班分享媒合社團，敬請貴校公告鼓勵師長、學生免費使用！

說明：

- 一、【104學習歷程】提供優秀學長姊範本參考、免費自述編輯器、引導教學文章及懶人包等，歡迎免費使用！

■「104學習歷程」網站連結：<https://tw104.pse.is/5qv8hz>

■「104學習歷程」操作指南：<https://tw104.pse.is/5qv8t2>

- 二、【學習歷程教戰講座】4/11 高中場、5/21高職場，分享學習歷程教授評分重點、撰寫心法；也另邀學長姐與高中職生分享學檔準備技巧，歡迎學生、家長/老師一同線上參與。

■學生講座 免費報名：<https://tw104.pse.is/5qv8ww>

- 三、【老師專屬交流社群】歡迎老師加入接收第一手資訊！

■「高中職老師專屬交流群」：<https://tw104.pse.is/5hlkbp>

老師也能透過媒合社團，邀請職業達人入班分享唷

■「高中職職業與科系入班分享媒合社團」：

<https://user237913.pse.is/5emb6d>

申請加入時，請完成【入社問題+同意社團規範】，操作說明：<https://user237913.pse.is/5hpmuh>

正本：國立華僑高級中等學校、新北市私立淡江高級中學、康橋學校財團法人新北市康橋高級中學、金陵學校財團法人新北市金陵女子高級中學、裕德學校財團法人新北市裕德高級中等學校、南山學校財團法人新北市南山高級中學、剛恆毅學校財團法人新北市天主教恆毅高級中學、新北市私立聖心女子高級中學、崇義學校財團法人新北市崇義高級中學、中華中學學校財團法人新北市福瑞斯特高級中學、東海中學學校財團法人新北市東海高級中學、鄭義燕學校財團法人新北市私立格致高級中等學校、新北市私立醒吾高級中學、新北市私立徐匯高級中學、天主教崇光學校財團法人新北市崇光高級中學、天主教光仁學校財團法人新北市光仁高級中學、新北市私立竹林高級中學、新北市私立及人高級中學、辭修學校財團法人新北市私立辭修高級中學、龍騰學校財團法人新北市林口康橋國際高級中等學校、時雨學校財團法人新北市私立時雨高級中學、新北市私立樹人高級家事商業職業學校、新北市私立復興高級商工職業學校、新北市私立南強高級工商職業學校、穀保學校財團法人新北市穀保高級家事商業職業學校、智光學校財團法人新北市智光高級商工職業學校、清傳學校財團法人新北市清傳高級商業職業學校、能仁學校財團法人新北市能仁高級家事商業職業學校、新北市私立豫章高級工商職業學校、新北市私立莊敬高級工業家事職業學校、新北市私立中華商業海事職業學校、新北市立泰山高級中學、新北市立板橋高級中學、新北市立新店高級中學、新北市立中和高級中學、新北市立新莊高級中學、新北市立新北高級中學、新北市立林口高級中學、新北市立瑞芳高級工業職業學校、新北市立三重高級商工職業學校、新北市立新北高級工業職業學校、新北市立淡水高級商工職業學校、新北市立海山高級中學、新北市立三重高級中學、新北市立永平高級中學、新北市立樹林高級中學、新北市立明德高級中學、新北市立秀峰高級中學、新北市立金山高級中學、新北市立安康高級中學、新北市立雙溪高級中學、新北市立石碇高級中學、新北市立丹鳳高級中學、新北市立清水高級中學、新北市立三民高級中學、新北市立錦和高級中學、新北市立光復高級中學、新北市立竹圍高級中學、新北市立北大高級中學、新北市立豐珠中學、新北市立鶯歌高級工商職業學校、新北市立樟樹國際實創高級中等學校、育達學校財團法人臺北市私立育達高級中等學校、臺北市立西松高級中學、臺北市立中崙高級中學、韻鏗學校財團法人臺北市協和祐德高級中等學校、臺北市立松山高級中學、臺北市立永春高級中學、臺北市立松山高級商業家事職業學校、臺北市立松山高級工農職業學校、國立臺灣師範大學附屬高級中學、臺北市私立延平高級中學、臺北市私立金甌女子高級中學、臺北市私立復興實驗高級中學、臺北市私立東方高級工商職業學校、臺北市私立喬治高級工商職業學校、臺北市私立開平餐飲職業學校、臺北市立和平高級中學、臺北市芳和實驗中學、臺北市立大安高級工業職業學校、臺北

市私立大同高級中學、臺北市私立稻江高級護理家事職業學校、臺北市立中山女子高級中學、臺北市立大同高級中學、臺北市立大直高級中學、臺北市私立強恕高級中學、開南學校財團法人臺北市開南高級中等學校、臺北市立建國高級中學、臺北市立成功高級中學、臺北市立第一女子高級中學、臺北市私立靜修高級中學、臺北市私立稻江高級商業職業學校、臺北市立明倫高級中學、臺北市立成淵高級中學、臺北市立華江高級中學、臺北市立大理高級中學、國立政治大學附屬高級中學、臺北市私立東山高級中學、臺北市私立滬江高級中學、臺北市私立大誠高級中學、臺北市私立再興高級中學、臺北市私立景文高級中學、靜心學校財團法人臺北市私立靜心高級中等學校、臺北市立景美女子高級中學、臺北市立萬芳高級中學、臺北市數位實驗高級中等學校、臺北市立木柵高級工業職業學校、臺北市立南港高級中學、臺北市立育成高級中學、臺北市立南港高級工業職業學校、臺北市私立文德女子高級中學、臺北市私立方濟高級中學、臺北市私立達人高級中學、臺北市立內湖高級中學、臺北市立麗山高級中學、臺北市立南湖高級中學、臺北市立內湖高級工業職業學校、臺北市私立泰北高級中學、臺北市私立衛理女子高級中學、華興學校財團法人臺北市私立華興高級中等學校、臺北市私立華岡藝術學校、臺北市立陽明高級中學、臺北市立百齡高級中學、臺北市立士林高級商業職業學校、臺北市私立薇閣高級中學、幼華學校財團法人臺北市幼華高級中等學校、奎山學校財團法人臺北市奎山實驗高級中等學校、惇敘學校財團法人臺北市私立惇敘高級工商職業學校、臺北市立復興高級中學、臺北市立中正高級中學、國立中央大學附屬中壢高級中學、國立臺北科技大學附屬桃園農工高級中等學校、懷恩學校財團法人桃園市懷恩高級中等學校、桃園育達學校財團法人桃園市育達高級中等學校、六和學校財團法人桃園市六和高級中等學校、復旦學校財團法人桃園市復旦高級中等學校、治平學校財團法人桃園市治平高級中等學校、天主教振聲學校財團法人桃園市振聲高級中等學校、光啟學校財團法人桃園市光啟高級中等學校、啟英學校財團法人桃園市啟英高級中等學校、清華學校財團法人桃園市清華高級中等學校、新興學校財團法人桃園市新興高級中等學校、至善學校財團法人桃園市至善高級中等學校、大興學校財團法人桃園市大興高級中等學校、臺灣大華學校財團法人桃園市私立大華高級中等學校、世紀學校財團法人桃園市世紀綠能工商高級中等學校、方曙學校財團法人桃園市方曙商工高級中等學校、永平學校財團法人桃園市私立永平工商高級中等學校、桃園市立龍潭高級中等學校、桃園市立桃園高級中等學校、桃園市立武陵高級中等學校、桃園市立楊梅高級中等學校、桃園市立陽明高級中等學校、桃園市立內壢高級中等學校、桃園市立中壢商業高級中等學校、桃園市立中壢家事商業高級中等學校、桃園市立南崁高級中等學校、桃園市立大溪高級中等學校、桃園市立壽山高級中等學校、桃園市立平鎮高級中等學校、桃園市立觀音高級中等學校、桃園市立新屋高級中等學校、桃園市立永豐高級中等學校、桃園市立羅浮高級中等學校、桃園市立大園國際高級中等學校、國立中興大學附屬高級中學、國立中科實驗高級中學、常春藤學校財團法人臺中市常春藤高級中學、臺中市明台高級中學、臺中市私立致用高級中學、永誠學校財團法人臺中市大明高級中等學校、嘉陽學校財團法人臺中市嘉陽高級中學、臺中市私立明道高級中學、臺中市私立僑泰高級中學、臺中市華盛頓高級中學、臺中市青年高級中學、臺中市私立弘文高級中學、臺中市私立立人高級中學、臺中市私立玉山高級中學、臺中市私立慈明高級中學、臺中市立大甲高級中等學校、臺中市立清水高級中等學校、臺中市立豐原高級中等學校、臺中市立豐原商業高級中等學校、臺中市立大甲工業高級中等學校、臺中市立東勢工業高級中等學校、臺中市立沙鹿工業高級中等學校、臺中市立霧峰農業工業高級中等學校、臺中市立后綜高級中學、臺中市立大里高級中學、臺中市立新社高級中學、臺中市立長億高級中學、臺中市立中港高級中

學、臺中市立龍津高級中等學校、臺中市立神岡工業高級中等學校、國立中興大學附屬臺中高級農業職業學校、財團法人東海大學附屬高級中等學校、葳格學校財團法人臺中市葳格高級中學、臺中市私立新民高級中學、宜寧學校財團法人臺中市宜寧高級中學、明德學校財團法人臺中市明德高級中學、臺中市私立衛道高級中學、臺中市私立曉明女子高級中學、臺中市私立嶺東高級中學、光華學校財團法人臺中市光華高級工業職業學校、臺中市立臺中女子高級中等學校、臺中市立臺中第一高級中等學校、臺中市立忠明高級中學、臺中市立西苑高級中學、臺中市立東山高級中學、臺中市立惠文高級中學、臺中市立臺中家事商業高級中等學校、臺中市立臺中工業高級中等學校、臺中市立臺中第二高級中等學校、臺中市立文華高級中等學校、國立新豐高級中學、國立臺南大學附屬高級中學、國立北門高級中學、國立新營高級中學、國立後壁高級中學、國立善化高級中學、國立新化高級中學、國立南科國際實驗高級中學、國立新化高級工業職業學校、國立白河高級商工職業學校、國立北門高級農工職業學校、國立曾文高級家事商業職業學校、國立新營高級工業職業學校、國立玉井高級工商職業學校、國立成功大學附屬臺南工業高級中等學校、國立曾文高級農工職業學校、臺南市私立南光高級中學、臺南市私立港明高級中學、興國學校財團法人臺南市興國高級中學、臺南市私立明達高級中學、方濟會學校財團法人臺南市黎明高級中學、臺南市私立新榮高級中學、陽明學校財團法人臺南市陽明高級工商職業學校、臺南市私立育德工業家事職業學校、臺南市立大灣高級中學、臺南市立永仁高級中學、國立臺南第二高級中學、國立臺南第一高級中學、國立臺南女子高級中學、國立臺南家齊高級中等學校、國立臺南高級商業職業學校、國立臺南高級海事水產職業學校、臺南市私立長榮高級中學、臺南市私立長榮女子高級中學、天主教聖功學校財團法人臺南市天主教聖功女子高級中學、臺南光華學校財團法人臺南市光華高級中學、臺南市六信高級中學、臺南市私立瀛海高級中學、崑山國際學校財團法人臺南市崑山高級中等學校、臺南市德光高級中學、慈濟學校財團法人臺南市私立慈濟高級中學、臺南市私立南英高級商工職業學校、臺南市亞洲高級餐旅職業學校、臺南市私立慈幼高級工商職業學校、臺南市立南寧高級中學、臺南市立土城高級中學、國立鳳山高級中學、國立岡山高級中學、國立旗美高級中學、國立鳳新高級中學、國立旗山高級農工職業學校、國立岡山高級農工職業學校、國立鳳山高級商工職業學校、新光學校財團法人高雄市新光高級中學、佛光山學校財團法人高雄市普門高級中學、高雄市私立正義高級中學、高雄市私立義大國際高級中學、中山學校財團法人高雄市中山高級工商職業學校、高雄縣私立旗美高級商工職業學校、高雄縣私立高英高級工商職業學校、華德學校財團法人高雄市華德高級工業家事職業學校、高雄縣私立高苑高級工商職業學校、高雄市立文山高級中學、高雄市立林園高級中學、高雄市立仁武高級中學、高雄市立路竹高級中學、高雄市立六龜高級中學、高雄市立福誠高級中學、天主教明誠學校財團法人高雄市明誠高級中學、高雄市私立大榮高級中學、高雄市私立中華高級藝術職業學校、高雄市立鼓山高級中學、高雄市立左營高級中學、高雄市立新莊高級中學、高雄市立海青高級工商職業學校、高雄市立三民高級家事商業職業學校、國立中山大學附屬國光高級中學、高雄市立中山高級中學、高雄市立楠梓高級中學、立志學校財團法人高雄市立志高級中學、高雄市私立南海月光實驗教育學校、高雄市私立樹德高級家事商業職業學校、高雄市立高雄高級中學、高雄市立三民高級中學、高雄市立高雄高級工業職業學校、高雄市立新興高級中學、高雄市立高雄高級商業職業學校、高雄市立高雄女子高級中學、國立高雄師範大學附屬高級中學、高雄市私立復華高級中學、天主教道明學校財團法人高雄市道明高級中學、高雄市私立三信高級家事商業職業學校、高雄市立中正高級中學、高雄市立前鎮高級中學、高雄市立瑞祥高級中學、高雄市立中正高級工業職業學校、

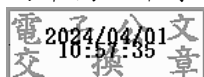


國立高雄餐旅大學附屬餐旅高級中等學校、高雄市立小港高級中學、國立蘭陽女子高級中學、國立宜蘭高級中學、國立羅東高級中學、國立宜蘭高級商業職業學校、國立羅東高級商業職業學校、國立蘇澳高級海事水產職業學校、國立羅東高級工業職業學校、國立頭城高級家事商業職業學校、宜蘭縣私立慧燈高級中學、中道學校財團法人宜蘭縣中道高級中學、宜蘭縣立南澳高級中學、宜蘭縣立慈心華德福教育實驗高級中等學校、國立竹東高級中學、國立關西高級中學、國立竹北高級中學、新竹縣私立義民高級中學、新竹縣私立忠信高級中學、臺灣省新竹縣私立東泰高級中學、新竹縣仰德高級中學、內思學校財團法人新竹縣內思工業高級中等學校、新竹縣立六家高級中學、新竹縣立湖口高級中學、國立苗栗高級中學、國立竹南高級中學、國立卓蘭高級中等學校、國立苑裡高級中學、國立大湖高級農工職業學校、國立苗栗高級農工職業學校、國立苗栗高級商業職業學校、苗栗縣私立君毅高級中學、苗栗縣私立大成高級中學、苗栗縣私立建臺高級中學、苗栗縣私立中興高級商工職業學校、苗栗縣私立育民高級工業家事職業學校、苗栗縣私立賢德高級工商職業學校、苗栗縣私立龍德家事商業職業學校、苗栗縣立三義高級中學、苗栗縣立苑裡高級中學、苗栗縣立興華高級中學、苗栗縣立大同高級中學、國立彰化女子高級中學、國立員林高級中學、國立彰化高級中學、國立鹿港高級中學、國立溪湖高級中學、國立彰化師範大學附屬高級工業職業學校、國立永靖高級工業職業學校、國立二林高級工商職業學校、國立秀水高級工業職業學校、國立彰化高級商業職業學校、國立員林高級農工職業學校、國立員林崇實高級工業職業學校、國立員林高級家事商業職業學校、國立北斗高級家事商業職業學校、彰化縣私立精誠高級中學、彰化縣私立文興高級中學、正德學校財團法人彰化縣正德高級中學、彰化縣私立大慶高級商工職業學校、彰化縣私立達德高級商工職業學校、彰化縣立彰化藝術高級中學、彰化縣立二林高級中學、彰化縣立和美高級中學、彰化縣立田中高級中學、彰化縣立成功高級中學、國立南投高級中學、國立中興高級中學、國立竹山高級中學、國立暨南國際大學附屬高級中學、國立仁愛高級農業職業學校、國立埔里高級工業職業學校、國立南投高級商業職業學校、國立草屯高級商工職業學校、國立水里高級商工職業學校、南投縣私立五育高級中學、南投縣私立三育高級中學、南投縣私立弘明實驗高級中學、南投縣私立普台高級中學、同德學校財團法人南投縣同德高級中等學校、南投縣立旭光高級中學、國立斗六高級中學、國立北港高級中學、國立虎尾高級中學、國立虎尾高級農工職業學校、國立西螺高級農工職業學校、國立斗六高級家事商業職業學校、國立北港高級農工職業學校、國立土庫高級商工職業學校、雲林縣私立永年高級中學、雲林縣私立正心高級中學、雲林縣私立文生高級中學、雲林縣私立巨人高級中學、揚子學校財團法人雲林縣揚子高級中等學校、義峰學校財團法人雲林縣義峰高級中學、福智學校財團法人雲林縣福智高級中等學校、維多利亞學校財團法人雲林縣維多利亞實驗高級中學、雲林縣私立大成高級商工職業學校、雲林縣私立大德工業商業職業學校、雲林縣立斗南高級中學、雲林縣立麥寮高級中學、雲林縣立古坑華德福實驗高級中學、雲林縣立蔦松藝術高級中等學校、國立東石高級中學、國立新港藝術高級中學、國立民雄高級農工職業學校、嘉義縣私立同濟高級中學、嘉義縣私立協同高級中學、嘉義縣私立萬能高級工商職業學校、嘉義縣立竹崎高級中學、嘉義縣立永慶高級中學、國立屏東女子高級中學、國立屏東高級中學、國立潮州高級中學、國立屏北高級中學、國立內埔高級農工職業學校、國立屏東高級工業職業學校、國立佳冬高級農業職業學校、國立東港高級海事水產職業學校、國立恆春高級工商職業學校、高鳳學校財團法人屏東縣崇華高級中等學校、屏榮學校財團法人屏東縣屏榮高級中學、陸興學校財團法人屏東縣陸興高級中學、屏東縣私立美和高級中學、屏東縣私立民生高級家事商業職業學校、屏東縣私立日新高級工商職業學校、屏東縣立大同



高級中學、屏東縣立枋寮高級中學、屏東縣立東港高級中學、屏東縣立來義高級中學、國立臺東大學附屬體育高級中學、國立臺東女子高級中學、國立臺東高級中學、國立關山高級工商職業學校、國立臺東高級商業職業學校、國立成功商業水產職業學校、均一學校財團法人臺東縣均一國際教育實驗高級中等學校、未來學校財團法人臺東縣育仁高級中等學校、臺東縣私立公東高級工業職業學校、臺東縣立蘭嶼高級中學、國立花蓮女子高級中學、國立花蓮高級中學、國立玉里高級中學、國立花蓮高級農業職業學校、國立花蓮高級工業職業學校、國立花蓮高級商業職業學校、國立光復高級商工職業學校、花蓮縣私立海星高級中學、四維學校財團法人花蓮縣四維高級中學、慈濟學校財團法人慈濟大學附屬高級中學、上騰學校財團法人花蓮縣上騰高級工商職業學校、花蓮縣立體育高級中等學校、花蓮縣立南平中學、國立馬公高級中學、國立澎湖高級海事水產職業學校、國立基隆女子高級中學、國立基隆高級中學、國立臺灣海洋大學附屬基隆海事高級中等學校、國立基隆高級商工職業學校、二信學校財團法人基隆市二信高級中學、輔仁大學學校財團法人基隆市輔大聖心高級中學、光隆學校財團法人基隆市光隆高級家事商業職業學校、培德學校財團法人基隆市培德工業家事高級中等學校、基隆市立中山高級中學、基隆市立安樂高級中學、基隆市立暖暖高級中學、基隆市立八斗高級中學、國立新竹科學園區實驗高級中等學校、國立新竹女子高級中學、國立新竹高級中學、國立新竹高級商業職業學校、國立新竹高級工業職業學校、新竹市私立光復高級中學、新竹市私立曙光女子高級中學、新竹市私立磐石高級中學、新竹市世界高級中學、新竹市立成德高級中學、新竹市立香山高級中學、新竹市立建功高級中學、國立嘉義女子高級中學、國立嘉義高級中學、國立華南高級商業職業學校、國立嘉義高級工業職業學校、國立嘉義高級商業職業學校、國立嘉義高級家事職業學校、嘉義市私立興華高級中學、嘉義市私立仁義高級中學、嘉義市私立嘉華高級中學、嘉義市私立輔仁高級中學、宏仁學校財團法人嘉義市宏仁高級中等學校、宏仁學校財團法人嘉義市立仁高級中等學校、嘉義市私立東吳高級工業家事職業學校、國立金門高級中學、國立金門高級農工職業學校、國立馬祖高級中學、新北市私立光華高級商業職業進修學校、臺北市私立南華高級中學職業進修學校、臺北市私立志仁高級中學職業進修學校

副本：



執行長黃于純



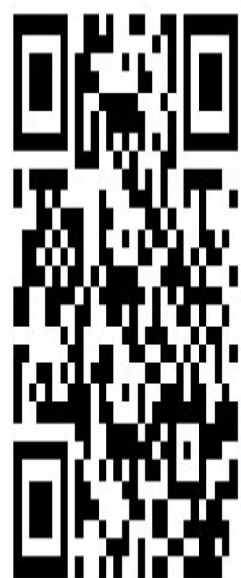
104 學習歷程

實用功能，解決撰寫3大痛點

高中職升學必備神器，免費使用👍

Bonus 免費學檔教戰講座

開始使用 104學習歷程



104學習歷程，亮點功能完整看

- 1 自述範例可供參考！看看學長姐都怎麼寫
- 2 綜整範本一次看！更多撰寫視角做輔助
- 3 免費自述編輯器，可自動美編、排版
- 4 編輯器提供撰寫引導，逐步構思內容
- 5 提供撰寫教學文章、精華懶人包
- 6 彙整學習歷程專家影片，教學製作學檔
- 7 提供各校審查資料準備指引
- 8 104學習歷程特邀講座 免費報名開放中！



104 學習歷程 ✨

掃QR code免費使用

1 自述範例可供參考！看看學長姐都怎麼寫

104 學習歷程

- 彙整大學、科大學學習歷程自述範本，幫助首次寫自述的同學，了解內容架構如何整理
- 每篇範例都有說明作品優點，讓同學更有參考依據！

可透過搜尋關鍵字
尋找特定學群、群類檔案~

104 學習歷程

自述範例 綜整範例 撰寫教學 大學備考 學權徵稿

立即製作

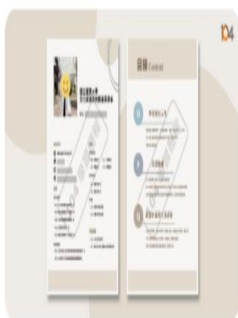
學習歷程自述範例

搜尋學群、群類或科系



東海大學餐旅管理學系

從最原始的食材開始，使用最簡單的調味料(鹽、糖)運用傳統爐灶的木炭來...



國立臺東大學文化資源與休閒產...

第一次安排旅遊行程，原以為很簡單，但很流暢地排完行程是一件很困難的...



國立中興大學化學系

只要掌控好所有變因，就能製造出自己所要的東西，讓我覺得自己像哈利波...



國立臺灣大學心理學系

我和心理學的淵源來自一個有色彩視覺的朋友，因為覺得發覺很有趣而做了...

社會與心理學群

國立臺灣大學心理學系

本篇自述範例優點

- 學習歷程及思中通篇大量表格以及圖表呈現挫折、狀況、解決方法的過程。
- 最後以時間軸方式呈現三年學業，使人印象深刻。

精選自述範例PDF

檢視範例

2 綜整範本一次看！更多撰寫視角做輔助

104 學習歷程

- 大學、科系的綜整範例也都找得到，來參考學長姊如何**集結三年精華重點**
- 每篇範例皆有**說明作品優點**，幫助同學**快速掌握每篇亮點**

104 學習歷程

自述範例 **綜整範例** 撰寫教學 大學備審 學權徵稿

立即製作 登入

多元表現綜整範例

按學群 群類或科系

銘傳大學諮商臨床與工商心理學系

我創立東岸荷荷志工廠，以能力探索為核心、繪畫為媒材，帶領孩子探索白...

社會與心理學群

國立中山大學機械與機電工程學系

讓我體會到「最大的敵人，是自己」，若不學會突破自己，永遠只會留在原...

工程學群

國立陽明交通大學土木工程學系

高二，為「環保幹事」，負責教室的消毒，雖然每周需要提著水桶裝消毒水...

工程學群

國立勤益科技大學人工智慧應用...

我們也常常到各大醫院像是榮總、振興醫院協助音樂會，用音樂療癒那些需...

電機與電子群電機類

工程學群

國立中山大學 機械與機電工程學系

本篇自述範例優點

1. 閱讀使用圖表整理多元表現經歷，並使用醒目顏色標註重點學習成果，有助於閱讀時快速抓到重點。
2. 內容詳述專題製作、自主學習的過程，除了展現作者查找與統整資料的能力，更體現了作者的實作能力。

社會與心理學群

國立臺灣大學 社會學系

現綜整心得範例PDF

檢視範例

本篇自述範例優點

1. 在封面提出多元表現綜整重點，運用表格呈現各項學習歷程。
2. 標題具有巧思，內容具體且標示重點清晰。

精選多元表現綜整心得範例PDF

檢視範例

溫馨提醒：範例僅供同學們參考使用，詳細繳交格式請依各校招生簡章之最新規定為主~

3 免費自述編輯器，可自動美編、排版

104學習歷程

線上編輯，開啟網頁即可使用

立即製作

- 點擊立即製作，隨時隨地可編輯
- 依據不同校系需求，最多可製作8份不同檔案



提供視覺化圖表，增加視覺豐富度

- 折線圖表：可呈現成績起伏
- SWOT分析表：提供8種版型，不易撞版

SWOT分析

一種競爭優勢分析方法，透過評量自身的優勢 (Strengths)、劣勢 (Weaknesses)、外部機會上的機會 (Opportunities) 和威脅 (Threats)，用以在制定發展策略時對自身進行深入全面的分析以及競爭優勢的定立。

你可以怎麼用？

在進入大學前，你可以先自己訂下目標，針對這個目標來分析自己的優勢、劣勢，以及外部環境的機會和威脅，並針對你的分析進行策略規劃，充分發揮你的能力，並針對弱點的部分補強並加強。

看個範例

王小明申請某大學設計系，目標是在畢業後找到一份創設計公司UI/UX設計的工作，他運用SWOT分析，掌握自己與環境的優勢、劣勢，並提出對應的學習規劃計畫，讓大學四年的學習更有方向。

SWOT分析



折線圖

折線圖是由許多的資料點用直線連接形成的統計圖表，主要的功能，是顯示兩組數據間的關係，用兩個軸分別代表不同變數，再將資料點標示出來，折線圖則將這些點連接起來，成為連續的線段，折線圖常用來觀察資料在一段時間內的變化。

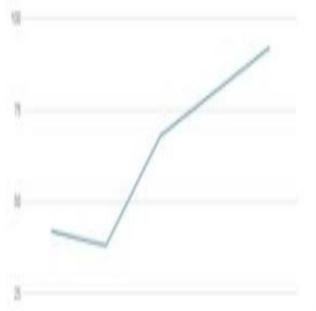
你可以怎麼用？

在高中三年期間，某些科目的成績可能會因為不同因素有所變化，你可以利用折線圖表示自己成績進步的幅度，以文字輔助這種變化的主要原因為何。

看個範本

王小明的數學成績在高一時一直不太理想，高中後和班上同學組成數學讀書會，一起研究課本題目，互相教導彼此不懂的單元，透過這樣的討論，成績在高二後開始有明顯的成長，在互相教導的過程中自己的數學能力和溝通能力都會提升。

成績進步圖



4 自述編輯器提供撰寫引導，逐步構思內容

104 學習歷程

學習歷程自述組成三要素：

學習反思

就讀動機

未來規劃

用問題一步步引導，圖像化呈現重點，不怕你沒靈感！

同時提供備審資料準備指引、生涯興趣測驗等工具，陪你找出撰寫方向

撰寫引導

學習歷程反思

01 設立主軸

內容環繞主軸，讓讀者快速抓住重點

1. 沒有主軸故事容易發散，東一點西一點變成沒有重點

02 自我經驗

訴說個人經驗，帶出連結與說服力

1. 自述需要讓人認識你，沒有經驗佐證讓人懷疑真實性

03 創造脈絡

情境、目標、挑戰、行動帶出心境轉折拉近距離

1. 運用故事手法傳達反思，沒有情境遠難難以了解其中轉折

說一個好故事你需要

設立主軸
自我經驗
創造脈絡

試著用這些問題來組成學習歷程反思

- 我想成為什麼樣的人？我的熱情與才華在哪裡？
- 高中三年有哪些成長或收穫？
- 我具備什麼個人特質？
- 我製作學習歷程的原因、過程以及與申請系所的關聯？
- 我從中學到了什麼？會如何運用知識？

生涯興趣測驗 >

使用興趣雷達圖，展示你的興趣與個人特質

生命心流故事 >

製作生命心流圖，讓教授了解你的熱情所在

未來學習計畫

近程 錄取到開學前要做什麼？

- 很多學校有開設「先修課程」，可提早體驗大學課程。
- 個人的活動，不一定是具體學習活動，但要找到和欲報系所的關聯。
- 不要寫自己都不會相信的事。

中程 大學四年要學什麼？

- 根據欲報系所的課程撰寫學習目標，但不要只挑1-2門課程，也不要太籠統。
- 跨領域及跨學程學習。
- 校內外的課外活動、實習、比賽等經驗或歷練。

遠程 未來想要做什麼？

- 未來的夢想、規劃和相關職業。
- 要和欲報系所有關聯。
- 藉此展現你對這個領域的了解和認識。

試著用這些問題來說明未來學習計畫

- 你未來學習的核心目標是什麼？有哪些可運用的資源？
- 大一到大四會經歷哪些課程？是否有特殊機會可參與？（如校外實習、比賽或特殊課程講座等）
- 你的系所未來發展有哪些？哪些是你有興趣想深入了解的？
- 擬定大一到大四的計畫，會如何運用資源與深進？
 - 近程（申請上到大學前）
 - 中程（大學前三年目標與行動方案）
 - 遠程的計畫（大四到未來的展望）

撰寫學習計畫時建議條列說明，也可以利用表格呈現各階段執行內容。

高中學習歷程自述撰寫教學

大學備審資料準備指引

科大備審資料準備指引

自述範例

5 提供撰寫教學文章、精華懶人包

104 學習歷程

- 高分撰寫密技全公開，參考文章實用建議
- 整理學霸撰寫心法，可免費下載多份精華懶人包

104 學習歷程

自述範例 綜整範例 撰寫教學 大學備考 學檔徵稿

立即製作 登入

高分撰寫密技全公開



【113審查資料準備指引】大學個人申請準備必看...
113年(2024年)的大學申請入學，備審資料的審查是採用「學習歷程」檔案作為審查項目，參與同學須將已做好的...

[查看文章](#)

懶人包

學習歷程自述講座

精華大禮包

104 高中生 x 104 王曉暉
大魚 x 橘子 x 乙博

名校學霸不私藏!學檔自述懶人包 Ft.大魚、橘子、...
集結政大、成大學霸的傳承心法，教你怎麼準備備審，學習歷程自述精華禮包，帶你一步步剖析歷程，找出個人亮點...

[免費解鎖](#)

專題

學習歷程自述撰寫8大重點，快檢查你有沒有寫到...
學測一階審查通過後，緊接著需要準備「學習歷程自述」與「多元表現綜整心得」綜合說明學生在高中三年學習脈絡...

[查看文章](#)

懶人包

學習歷程自述架構&範例

善用3大架構，讓你輕鬆抓住教授眼球！內含學習歷程反思、申請動機、學習計畫的撰寫要點，還有依照架構撰寫...

[免費解鎖](#)



6 彙整學習歷程專家影片，教學製作學檔

104 學習歷程

- 精選47雲端輔導室影音內容，教你寫出教授想看的內容方向！

104 學習歷程

自述範例 綜整範例 撰寫教學 大學備考 學檔徵稿

立即製作 登入

不踩坑就看47老師

我發現多元表現綜整心得的秘密了！

800字寫心得
太浪費

高中學習歷程反思第一段就決定勝負

別再用老舊
自傳寫法

片尾有秘方

一招擊破8種多元表現必勝心法

根本沒人在意你
參加什麼活動

個人
標籤

對學習歷程不要有錯誤期待！

怎麼下？
摘要怎麼寫？

顛覆三觀的讀書計畫！倒著寫更厲害！

近程計畫
可以打電動？

片尾又有
屬性笑聲

Youtuber教你3個文案訣竅

這個百字
簡介我忍不住了！
讓我看看...檔案

一招提升申請動機的合理性

強烈動機
只差一步

三招找出個人標籤

這樣寫
你的活動
沒有價值

我發現多元表現綜整心得的秘密啦！800字拿來寫心得太浪...

高中學習歷程反思第一段就決定勝負！別再用老舊自傳寫...

多元表現怎麼寫？一招擊破8種多元表現的必勝心法！根本...

手把手教你「標題」怎麼下？「摘要」怎麼寫？對學習歷...

顛覆三觀的讀書計畫！倒著寫更厲害！近程計畫寫打電動...

這百字簡介，我忍不住了！Youtuber教你3個文案訣竅

只差一步打造強烈動機！一招提升申請動機的合理性

小心！這樣寫，你的活動就沒有價值。三招輕鬆找到個人...

看全部影片



多元表現怎麼寫？一招擊破8種多元表現的必勝心法！根本...

7 提供各校審查資料準備指引

104 學習歷程

104 學習歷程

自述範例

綜整範例

撰寫教學

大學備審

學檔徵稿

【113審查資料準備指引】大學個人申請準備必看！附66校準備指引連結

113年大學個人申請書面審查資料準備指引

國立臺灣大學	國立臺灣師範大學	國立中興大學
國立成功大學	東吳大學	國立政治大學
高雄醫學大學	中原大學	東海大學
國立清華大學	中國醫藥大學	國立陽明交通大學
淡江大學	逢甲大學	國立中央大學
中國文化大學	靜宜大學	大同大學
輔仁大學	國立臺灣海洋大學	國立高雄師範大學
國立彰化師範大學	中山醫學大學	國立中山大學
國立臺北藝術大學	長庚大學	國立臺中教育大學
國立臺北教育大學	國立臺南大學	國立東華大學

參考各校系準備指引，掌握教授審查重點！

NYCU | 教務處 A < Q 三

【申請入學】113學年度各學系書面審查資料準備指引

【113學年度個人資料表說明及檔案下載】

說明：
請所有報考陽明交通大學113申請入學之考生，下載相關附件1.個人資料表並於填寫後放置於學習歷程自述第一頁，填寫方式請參考相關附件2.個人資料表範例。

相關附件：

1. 個人資料表(放置於學習歷程自述第一頁)
2. 個人資料表範例
3. 113學年度大學申請入學招生考生須知

013012

電機工程學系甲組(電資國際組)

申請入學招生簡章: [簡章下載](#)

學習準備建議方向: [查看建議方向](#)

審查資料準備指引: [下載準備指引](#)

013022

電機工程學系乙組(電機工程組)

申請入學招生簡章: [簡章下載](#)

學習準備建議方向: [查看建議方向](#)

審查資料準備指引: [下載準備指引](#)

8 104學習歷程特邀講座 免費報名開放中!

104學習歷程

掃QR code免費報名



【學習歷程教戰講座】

高三生快來聆聽前輩分享實戰經驗!

學檔撰寫技巧、教授評分重點大公開

保證精華滿滿，教你寫出獨一無二的學檔



✨報名連結：<https://tw104.pse.is/5qv2ly>

✨時間/地點：4/11、5/21 @線上舉行

✨超強講師陣容：

- 104職涯教育長-王榮春先生
- 台大、政大等學長姊親自分享

學生3大痛點，104學習歷程都解決了

104學習歷程

一、不會寫

- 學長姊優秀範本
- 提供撰寫引導
- 教學文章、懶人包、47老師影片

二、不會排版

- 自動美編排版
- 多種版型任你選

三、缺乏獨特性

- 獨特視覺化圖表
- 可下載PDF直接上傳

104 學習歷程

祝福同學學測/統測順利上榜！

老師辛苦了 🙏

若有任何建議指教，請來信或電話洽詢。

歡迎轉傳參閱，感謝您 😊

聯絡人：黃小姐 | 104專案行銷經理 Yuting Huang

電話：(02) 29126104 分機 #8698

Email: yuting.huang@104.com.tw



104學習歷程

