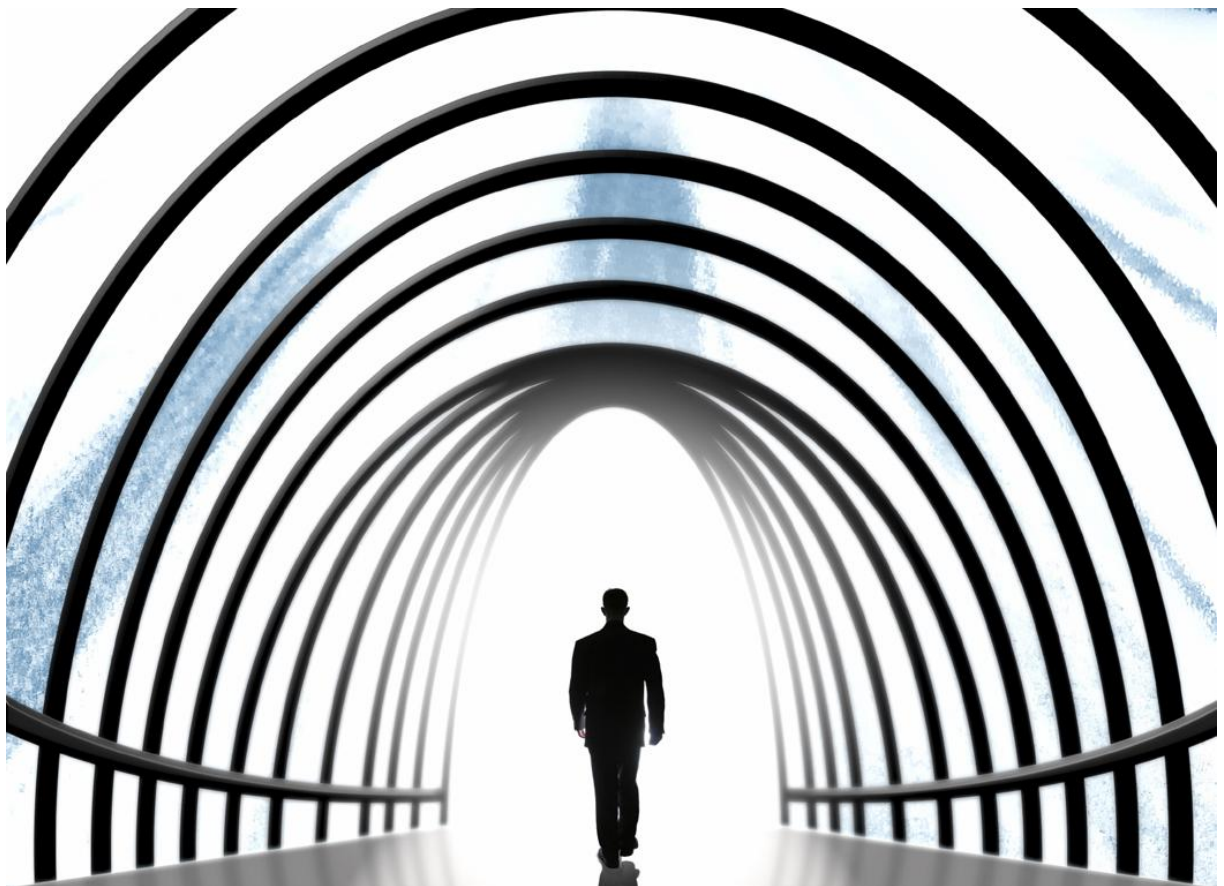


 國立秀水高級工業職業學校

升學輔導手冊



輔導室 編製

電子檔請至「[秀水高工/輔導室/升學輔導手冊](#)」下載參閱

國立秀水高工升學輔導實施計畫

民 94 年訂定 民 96 年

再修訂

一、依據：本校輔導工作計畫。

二、目的：協助學生了解自己、認識升學世界，作適性發展。

三、對象：本校全體學生

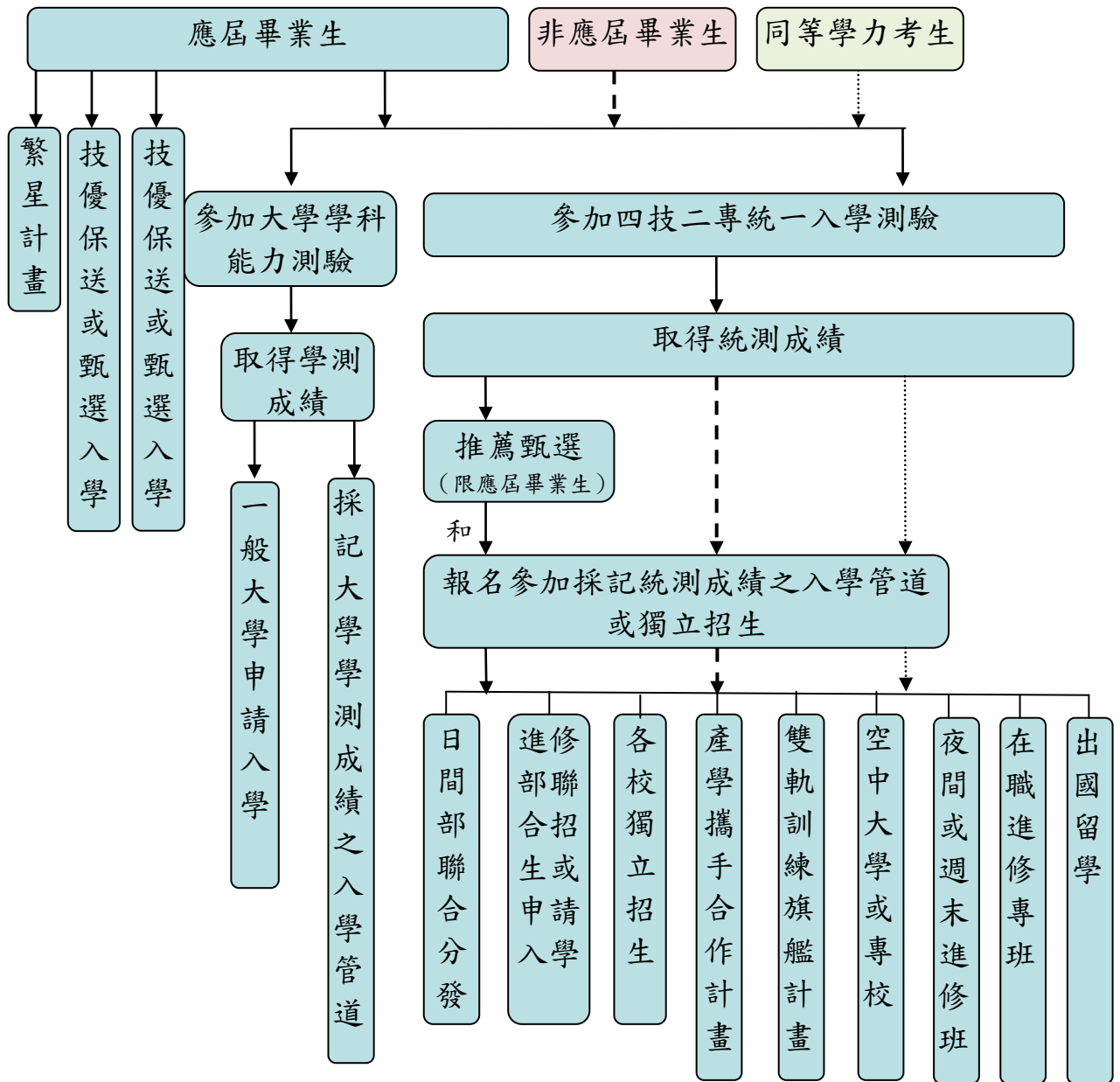
四、方式及內容：

項 目	內 容	對 象	負 責 單 位	時 間
一、 提供升學 資料	(一)常態性升學資料展 1. 四技二專學校、科系資料介紹 2. 相關升學書籍介紹 3. 電腦網路資料介紹 (二)舉辦「四技二專升學博覽會」 (三)提供最新升學資訊(考友社刊、簡章等) (四)多元入學資料宣導	三年級學生 全體學生	輔導室 教務處、實習處及相關教師 輔導室、教務處	長期實施 園遊會 每週輔導股長訓練 安排實施
二、 團體輔導	(一)班級輔導 1. 三年級升學輔導 2. 生涯規劃課程 (二)各科進路輔導 (三)校友返校輔導座談會	三年級學生 一年級學生 全校學生 三年級學生	輔導室、教務處 生涯規劃課教師 實習處、各科 輔導室、各科	全學期 全學年 全學年 視需要實施
三、 個別輔導	(一)職業興趣測驗 (二)個別心理測驗 (三)生涯規劃諮商	三年級學生 有需要之學生 有需要之學生	輔導室 輔導室	上學期 視需要實施 視需要實施
四、 應試輔導	(一)「自傳」、「讀書計畫」寫作指導 (二)模擬口試	參加推薦甄選學生 參加推薦甄選學生	國文科、及各班導師 輔導室、各科	下學期 下學期

五、經費：由本校相關經費項下支出。

六、本計畫經輔導工作推行委員會會議議決，呈請 校長核准後實施，修正時亦同

高職學生 升學進路流程圖



註 1: 進修部聯合招生共分為台北區、桃竹苗區、台中區、嘉南區、高屏區五區辦理。

註 2: 產學攜手合作計畫資訊網

<http://iacp.ie.ntnu.edu.tw/qa4-2.html>

註 3: 雙軌訓練旗艦計畫 <http://www.tai-ger.nat.gov.tw/>

註 4: 技專校院招生策進總會 <http://www.techadmi.edu.tw/>

99 學年度四技二專各入學管道聯合招生委員會主辦學校

部別	招生管道	報名資格	招生學校
四技二專日間部 (白天上課)	四技二專推薦甄選 (主辦: 嶺東科技大學) http://enter42.ltu.edu.tw/	限定高職應屆畢業生或綜合高中截至高三上學期修畢專門學程科目 25 學分以上之應屆畢業生才可參加。	台科、雲科、北科、高科、屏科、高應、朝陽、師大、成大、彰師大、實踐等全國共 146 所大專校院
	四技二專技優保送入學 (主辦: 嶺東科技大學) http://enter42.ltu.edu.tw/	符合技優入學「保送」資格者。 不採計統測成績。	雲科、北科、屏科、宜蘭、中興、海大、實踐、台藝大等全國共 37 所大專校院
	四技二專技優甄審入學 (主辦: 嶺東科技大學) http://enter42.ltu.edu.tw/	符合技優入學「甄審」資格者。 不採計統測成績。	台科、雲科、北科、高科、高應、師大、中興、實踐、高餐、等全國共 103 所大專校院
	四技二專日間部聯合登記分發 (主辦: 南台科技大學) http://union42.stut.edu.tw/	符合 <u>四技二專報考資格</u> 且有參加 99 學年度四技二專統一入學測驗之應屆或非應屆考生即可報名參加。	台科、雲科、北科、高科、屏科、高應、師大、彰師大、宜蘭、聯合、海大等全國共 93 所大專校院
	科技校院繁星計畫聯合推薦甄選招生 (主辦: 國立台北科技大學) http://se99.ntut.edu.tw/	高職或綜高應屆畢業生，在校學業成績排名在全年級或科組前 20% 以內或具有技優甄審入學報名資格者，且全程就讀同一所高職或綜高學校，得由就讀學校報名，各校最多可推薦三名同學。	台科、雲科、北科、高科、高應、屏科、虎科、海科、澎科、勤益、北護、高餐、北商、屏商、南台、明志、朝陽、文藻、弘光、致理、龍華、長庚、金門共 23 所科技校院

部別	招生管道	報名資格	招生學校
四技 進修 部 及 二專 夜間 部 (晚 上 上 課)	台北區 四技進修部二專夜間部 聯合登記分發 (主辦: 致理技術學院) http://union.chihlee.edu.tw/union99/	符合 <u>四技二專報考資格</u> 且有參加 99 學年度四技二專統一入學測驗之應屆或非應屆考生即可報名參加。 未參加統測之考生仍可報名參加。	北商、致理、龍華、宜蘭大學、經國、中國、景文、德明等台北/基隆/宜蘭/龜山地區共 21 所大專校院
	桃竹苗區 四技進修部二專夜間部 申請入學聯合招生 (主辦: 萬能科技大學) http://exam42.vnu.edu.tw/	符合 <u>四技二專報考資格</u> 之考生可持 99 學年度四技二專統一入學測驗成績單或高中職在校成績擇一報名參加, 無論以何種成績報名, 報名桃竹苗區夜四技考生皆須再參加「桃竹苗區綜合測驗」, 考試時間在 7/25。	明新、中國、清雲、萬能、南亞、元培、育達等桃園/新竹/苗栗地區共 9 所技專校院
	台中區 四技進修部二專夜間部 聯合登記分發 (主辦: 國立臺中技術學院) http://night.ntit.edu.tw/NIG2/nig2_99/index.htm	符合 <u>四技二專報考資格</u> 且有參加 99 學年度四技二專統一入學測驗之應屆或非應屆考生才可報名參加。	中技、勤益、虎尾、朝陽、弘光、嶺東等台中/彰化/雲林/南投地區共 14 所技專校院
	嘉南區 四技進修部二專夜間部 聯合登記分發 (主辦: 南榮技術學院) http://exam.njtc.edu.tw/exam99/announcement/index.php	符合 <u>四技二專報考資格</u> 且有參加 99 學年度四技二專統一入學測驗之應屆或非應屆考生即可報名參加。 未參加統測之考生仍可報名參加。	南台、崑山、嘉藥、吳鳳、南護、台南、華醫、大同、南護、遠東等嘉義/台南地區共 10 所技專校院
	高屏區 四技進修部二專夜間部 聯合登記分發 (主辦: 美和技術學院) http://kkpnight.meiho.edu.tw/	符合 <u>四技二專報考資格</u> 且有參加 99 學年度四技二專統一入學測驗之應屆或非應屆考生即可報名參加。 未參加統測之考生仍可報名參加。	高應、屏科、高餐、海科、文藻、屏商、樹德、正修、高苑等高雄/屏東地區共 17 所技專校院

99 學年度四技二專各聯合招生管道與招生類別一覽表

※99 學年度四技二專各聯合管道與招生類別一覽表：

(說明：● - 有招生；× - 未招生；◎ - 有招生但需特別注意)

招生類別	四技二專日間部 招生管道		四技進修部二專夜間部招生管道				
	四技 二專 推薦 甄選	四技二專 日間部 聯合登記分發	台北區 四技進修部 二專夜間部 聯合登記分發	台中區 四技進修部 二專夜間部 聯合登記分發	嘉南區 四技進修部 二專夜間部 聯合登記分發	高屏區 四技進修部 二專夜間部 聯合登記分發	桃竹苗區 四技進修部 二專夜間部 申請入學聯合招生
機械群	●	●	●	●	●	●	統一入學測驗 不限任何考試 類別，皆可報名 參加 99 學年度 桃竹苗區四技 進修部二專夜 間部申請入學 聯合招生各類 別之分發。 (註 2、6)
動力機械群	●	●	●	●	●	●	
電機與電子群電機類	●	●	●	●	●	●	
電機與電子群電子類	●	●	●	●	●	●	
化工群	●	●	×(註 3)	●	●	●	
土木與建築群	●	●	●	●	●	●	
設計群	●	●	●	●	●	●	
工程與管理類	●	●	●	◎(註 4)	●	◎(註 5)	
商管群	●	●	●	●	●	●	
衛生與護理類	●	●	×(註 2)	●	●	◎(註 2)	
食品群	●	●	●	●	●	●	
家政群幼保類	●	●	●	●	●	●	
家政群生活應用類	●	●	●	●	●	●	
農業群	●	●	×	◎(註 1)	●	●	
外語群英語類	●	●	●	●	●	●	
外語群日語類	●	●	●	×	●	●	
餐旅群	●	●	●	●	●	●	
海事群	●	●	×	×	×	●	
水產群	●	●	×	×	×	●	
藝術群影視類	●	●	●	●	×	●	

註：

1. 台中區四技進修部二專夜間部聯合登記分發之「農業群」招生校系皆分別僅有中臺科技大學食品科技系(招收 10 個名額)，請農業群的考生務必注意。
2. 台北區、桃竹苗區、高屏區以上三區之四技進修部二專夜間部聯合招生管道之「衛生與護理類」招生校系並無護理系科志願，因此建議以上各區考生另行報考馬偕醫護管理專科學校、新生醫護管理專科學校、樹人醫護管理專科學校、慈惠醫護管理專科學校等各校之護理科二專在職專班單獨招生(但是須為高職護理科或綜合高中護理學程之畢業生才可報考)。
3. 台北區四技進修部二專夜間部聯合登記分發未設化工群招生類別。但黎明技術學院化學工程與材料工程系有參加台北區的招生，招生類別為機械群 6 名、動力機械群 3 名、餐旅群 6 名，若統測為「化工群」的考生，仍可憑化工群成績報名以上三種類別之分發，雖然統測平均之加權倍數減為 2 倍，比起統測為以上三種類別之考生加權倍數 3 倍來得低，但仍然還是有很高機會可以錄取黎明進修部化工系，考生可自行決定衡量。
4. 台中區四技進修部二專夜間部聯合登記分發工程與管理類招生系科除修平技術學院工業工程與管理系(招生名額 15 名)之外，其餘招生系科皆非工管系；國立勤益科技大學、朝陽科技大學、僑光科技大學、南開科技大學等四校之四技進修部工業工程與管理系於台中區夜四技二專分發皆未招收工程與管理類考生，請考生注意。
5. 高屏區四技進修部二專夜間部聯合登記分發工程與管理類招生系科全部都不是工管系；正修科技大學工業工程與管理系於高屏區夜四技二專分發未招收工程與管理類考生，請考生注意。
6. 欲報名參加桃竹苗區四技進修部二專夜間部申請入學聯合招生，可依四技二專統測成績(不限考試類別)平均分數*3 做為第一階段分發總成績，若未參加統一入學測驗，只能以高中或高職在校學業成績平均分數*2 做為第一階段分發總成績。報名桃竹苗區夜四技二專聯招之考生皆須參加「綜合測驗(口試書面化)」考試(考試日期：99 年 7 月 25 日)，二階段成績合計即為桃竹苗區分發總成績。

99 學年度四技二專聯合招生日程表 (僅供參考, 實際招生日程以簡章為主。)

日期	四技二專日間部				四技進修部及二專夜間部				
	技優入學		推薦甄選	聯合登記分發	聯合登記分發				申請入學聯合招生
	技優保送	技優甄審			台北區	台中區	嘉南區	高屏區	桃竹苗區
98.12.01			四技二專統一入學測驗簡章  2/1~99/1/19 在全國各縣市 7-ELEVEN 開始發售						
99.01.06				日間部聯合登記分發簡章開始發售					
99.01.07	技優保送入學簡章開放網路下載(不發售紙本)	技優甄審入學簡章開始發售	推薦甄選簡章開始發售		台北區夜間部四技二專聯合登記分發簡章開始發售	台中區夜間部四技二專聯合登記分發簡章開始發售	嘉南區夜間部四技二專聯合登記分發簡章開始發售	高屏區夜間部四技二專聯合登記分發簡章開始發售	
99.01.08			四技二專統一入學測驗報名(1/8~1/19)						
99.01.19			(無論要報考日間部或進修部, 皆請先報考四技二專統一入學測驗)						
99.02.22	技優保送個別網路報名(含繳費)、學校集體報名								
99.02.23									
99.02.24									
99.02.25									
99.03.05	公告技優保送入學資格審查結果								
99.03.10	符合技優保送資格之考生查詢個人排名+網路選填志願								
99.03.11									
99.03.12									
99.03.15	技優保送榜單查詢								
99.03.26	技優保送錄取生報到截止								
99.04.01									桃竹苗區夜間部四技二專申請入學聯合招生簡章開始發售(可持統測成績報名)
99.05.15			四技二專統一入學測驗考試						
99.05.16									
99.05.17		技優甄審報名資格審查		5/17起四技二專日間部聯合登記分發繳費及選填志願					
99.05.18									
99.05.19									
99.05.20									
99.05.21									

99.05.22				相關資訊					
99.05.23				手冊開始					
99.05.24				發售					
99.05.25				5/17~6/11					
99.05.26				日間部聯					
99.05.27				合登記分					
99.05.28				發：					
99.05.29									
99.05.30									
99.05.31		技優甄審個別網路報名(繳費至6/2止)	寄發四技二專統一入學測驗成績單 (考生取得統一入學測驗成績單之後 仍須至各招生管道報名才可獲得入學機會) ↓↓↓						
99.06.01				5/17~6/11					
99.06.02				日間部聯					
99.06.03				合登記分					
99.06.04			推薦甄選	發：					
99.06.05			報名(限應	非經由學					
99.06.06			屆畢業生)	校集體團					
99.06.07				報統測之					
99.06.08				考生、特種		台中區			
99.06.09				身份考生		(夜)學校			
99.06.10				或現役軍		或補習班			
99.06.11				人進行身		團報			
99.06.12				分驗證繳					
99.06.13				件					
99.06.14									
99.06.15				6/11 網路					
99.06.16		技優甄審之各校進行指定項目甄審		查詢推甄					
99.06.17				第一階段					
99.06.18				統測成績					
99.06.19				篩選結果					
99.06.20				6/11~6/15					
99.06.21				推甄第二					
99.06.22				階段報名					
99.06.23									
99.06.24		各校寄發甄審成績單				6/18~24	6/18~24	6/16~18 高	6/17~6/23
99.06.25						台北區	嘉南區	屏區(夜)學	桃竹苗區
99.06.26						(夜)個別	(夜)個別	校團報	(夜)個別網
99.06.27						網路報名	網路報名	或通訊報名	路報名
99.06.28						6/21~24	6/21~23	6/18~24 高	
99.06.29						台北區	嘉南區	屏區(夜)個	
99.06.30		技優甄審各校網站公告正備取結果				(夜)學校	(夜)學校	別網路報名	
99.07.01						或補習班	或補習班	或通訊報名	
99.07.02		技優甄審正				團報	團報		
99.06.28				公告日間					
99.06.29				部分發資					
99.06.30			推甄第二	格審查結					
99.07.01			階段指定	果					
99.07.02			項目甄試						

99.07.03		取生、備取生									
99.07.04		上網登記就讀志願序									桃竹苗區 (夜)個別現場報名
99.07.05			網路查詢甄選成績								
99.07.06											
99.07.07		技優甄審就讀志願序放榜									
99.07.08			推甄放榜	7/10~7/16							
99.07.09				四技二專日間部聯合登記分發報名：7/8~7/9 團體繳費7/10~7/16 個人繳費所有考生必須在報名期限內完成繳費手續	台北區 (夜)個別現場報名	台中區 (夜)個別現場報名	嘉南區 (夜)個別現場報名	高屏區(夜)個別現場報名			
99.07.10											
99.07.11											
99.07.12											
99.07.13											
99.07.14											
99.07.15		技優甄審錄取生報到截止	推甄錄取考生報到截止								
99.07.16											
99.07.23				7/23~7/28							
99.07.25				日間部聯合登記分發：網路選填志願							桃竹苗區綜合測驗
99.07.28											
99.08.04				日間部聯合登記分發：放榜							
99.08.12					台北區 (夜)現場登記分發報到	台中區 (夜)現場登記分發報到	嘉南區 (夜)現場登記分發報到	高屏區(夜)現場登記分發報到			桃竹苗區 (夜)現場登記分發報到
99.08.13											
99.08.14											
99.08.15											
99.08.16											
99.08.17											
99.08.18											
99.08.19					台北區 (夜)公告錄取名單		嘉南區 (夜)公告錄取名單				
99.08.20						台中區 (夜)公告錄取名單		高屏區(夜)公告錄取名單		桃竹苗區 (夜)公告錄取名單	

100 學年度身心障礙學生升學大專校院甄試招生重要變革

依據98年12月18日99學年度身心障礙學生升學大專校院甄試第1次委員會議決議，自100學年度起身心障礙學生升學大專校院甄試障礙類別增設「學習障礙」類，本甄試障礙類別分為視覺障礙類、聽覺障礙類、腦性麻痺類、自閉症類、學習障礙類及其他障礙類等6類別。

99 學年度身心障礙學生升學大專校院甄試委員會

升學相關網站

網 站 名 稱	網 址
技專校院招生策進總會	www.techadmi.edu.tw
技專校院入學測驗中心	www.tcte.edu.tw
大學入學考試中心	www.ceec.edu.tw
網際網路大學博覽會	www.edu.tw/moecc/uni_exhi/isl/index.html
龍騰文化資訊網	www.lungteng.com.tw
禿鷹教育網	www.twowin.com.tw
育達系列贏家資訊網	www.gotowin.com.tw
技職教育資訊傳播網	www.tve.edu.tw
高職生涯輔導訊網	http://www.ssivs.chc.edu.tw/career/2010index.asp

上學，為了什麼？！

國立陽明大學神經科學研究所教授 洪蘭

我家有 6 個姊妹，母親從小就告訴我們，「女孩子一定要念書，才不會受制於人」。父親也說，「教育，是你們以後唯一的嫁妝。」

出國唸書帶給我最大的好處就是：打開視野，讓我有了閱讀的習慣。那時，台灣的大學教育其實跟高中差不多，都是老師講、學生抄筆記。美國大學強調啟發性，老師在課堂上最重要的是引導學生的學習動機，教科書只是給一個架構，很多知識反而是從參考書來的。

在美國上課時，老師開了 20 本參考書，我那時好笨，以為讀教科書就可以了。結果，上課時老師一提問，美國同學都很有想法，而且可以從參考書裡引經據典。大家紛紛舉手發言，就只有自己還沒有舉手。書看的愈多，知識愈豐富，興趣就出來了。如果能廣泛接觸很多書，總會有碰到想要讀下去的書，就可以找到自己的興趣。我到美國第 2 年決定轉讀心理學領域。

我們從小看書只是為了考試、為了別人唸書，上了大學並沒有真的學會讀書。這些年，我積極到小學推廣閱讀，就是想讓孩子從小培養閱讀的習慣，如果讀書不能讓孩子有樂趣，對讀書倒盡胃口，等上了大學才要培養就顯得回天乏術。在台大唸書時，有一位剛從哥倫比亞大學回來的左煥源老師，我記得他有一次上課時拿著一根火柴，「人生是不能回頭的，你們要走自己要走的路，否則當你取悅的人不在了，人生就會失去目標」。左老師的話影響我很深。

我喜歡帶學生去服務別人，像到老人院、育幼院做砂眼保健等。讓學生內心有感動，而且知道、看到自己對別人有影響、有用，他們的志向就會出來了。我也很鼓勵學生參與社團、服務別人，從體驗團體生活中，學做人、學做事，還可以增加適應力，看起來好像是在付出幫助別人，其實自己獲得和成長才是最多。

我會希望大學生在年輕的時候要讀很多書，立下遠大志向，不要去做些讓自己年紀大了後會後悔的事。我期許從我手上出去的學生，懂得求知，做一個正直的好人，一個能頂天立地的人。

(以上引自 Cheers2007 最佳大學指南，58-59 頁，洪蘭的作品：讀出人生的視野)

一二三四五，考試沒煩惱

以下幾個讀書策略，能让你輕鬆拿到高分哦！

R1 READ 閱讀

1. 依順序閱讀，尋找重點問題的答案。
2. 畫重點。
 - 讀完一個段落後再劃重點。
 - 原則上每頁所劃的重點不能超過該頁資訊的 20%。
 - 劃重點有助於你做讀書筆記。
 - 每段只劃一個最主要的概念，並且只在其關鍵點劃線即可。可用 1, 2, 3，等數字加以標示，以利記憶。
 - 對於最重要的概念可在書中空白處用星號「*」加以標示，以利於複習。
 - 重要的專有名詞的定義可用圓圈註記。

R2 RECALL 回憶

1. 閱讀之後，不看書本，儘量用自己的話說出或寫出看過的重點，然後在筆記本上作一個簡單的摘要，或將重點劃記在書本上。
2. 先消化吸收後，再作劃記或整理。用你自己的話或文字，將文中有關的問題的答案背誦出來。寫筆記

R3 RELATION 理解與連結關係

回憶只是吸收書本上的知識。經由思考、理解之後，才是真正屬於自己的東西。將新知識和舊有的概念連結，找出彼此的關係，並予以統整。

R4 REVIEW 複習

在適當時機或一定間隔之後，複習已找出的重點或整理過後的心得。重讀每章標題，課文眉批、重點、筆記、綱要與圖表。以及記憶模糊、未理解的部份。可做評量測試自己。

R5 REST 休息

上床就寢的時間不要超過十二點，否則隔天整個精神狀況一定不好，記憶力也會不集中。另外，盡量不要同一個科目連續研讀 2 小時以上(除非是很有興趣)，否則很容易疲倦。最好讀 1 小時休息 5 到 10 分鐘，且每隔 1 至 2 小時變換另一種科目。

考前衝刺的身體調養

長庚大學中醫系教授，長庚醫院桃園分院醫師

李克成教授

一、自我評估 -- 複習的計劃作好了沒？

- 衡量實力，訂定比自己實力再高一些的目標。
- 妥善利用時間，執行適合個人的唸書方法。
- 早睡早起不熬夜，充沛的體力與飽滿的精神可以事半功倍。
- 珍惜「家人及同伴」的支持。

★ 應考鐵三角-體力、精神、讀書方法

二、飲食與作息

- 飲食--量：勿過飽或過飢，七至八分飽最適宜，吃宵夜也不宜過飽。
- 質：新鮮、均衡、易吸收的食物，可觀察大小便狀況判斷吸收程度。
重口味與油炸食物易口乾舌燥，不利身體消化吸收。
- 時：養成定時用餐的習慣。
- 作息--配合考試時間調整作息，勿熬夜，讓生理及心理適應大考的時間。
- 勿一次讀太久，以免腦部強化過度、身體循環不順暢，影響讀書效能。
- 二便(大小便)通暢。

三、體力養成

- 動(身體)靜(精神)互相配合。
- 利用下課十分鐘空檔活動身體，走樓梯也是很好的運動。
- 親近大自然，可讓身體的氣與自然互動，有助身心。

四、幾個簡易的動作：

1. 目宜常運：

操作：閉目，以擦熱之雙掌跟(掌心下方)或雙拇指腹輕壓眼球(微用力)，然後眼球作8字形轉動，眼球轉動時速度不宜太快。

要求：順時針十圈、逆時針十圈，放鬆後重複一次

原理：促進眼球及眼眶之氣血循環

效果：增進視力，消除眼睛疲勞

2. 腹宜常摩：

操作：以雙手搓熱，相疊按於肚臍上，依順時針方向由臍週漸擴大，略施力揉按旋轉。

要求：每回36次後，再反方向旋轉相同圈數。

原理：腹腔器官被動按摩，促進蠕動及氣血循環。

效果：幫助消化，除腹脹，增進胃腸活動與下元之功能。

3. 足心宜搓：

操作：早晚睡覺前後，以雙手拇指推揉足掌心，即「湧泉穴」，位於腳底「人」字掌紋中心點。

要求：確實按到穴位，要有得氣的酸脹感，緩緩圓轉 50-100 次。
 原理：經由足底刺激，活絡局部氣血，交通心、肝、腎經之氣。
 效果：交通心腎之氣，助眠，導虛火、降濁氣，舒肝明目、去風濕、健步履。

4. 肢節宜搖：

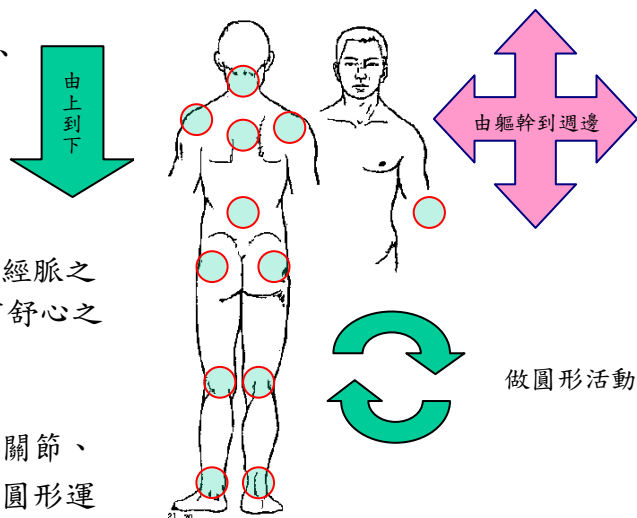
操作：站立或坐臥之間，搖擺震動、甩動、伸展全身關節。

要求：讓全身可動關節均作活動，從大關節到小關節，直到覺得全身通暢即可。

原理：關節為氣經過的樞軸，關節活動則經脈之氣血得通，一身之氣得暢，進而有舒心之功。

效果：活絡筋骨、暢通血氣、靈活手腳。

按摩及運動宜由軀幹到週邊、大關節到小關節、由上半身至下半身，由小圓至大圓漸進做圓形運動。(如右圖)



五、提神

1. 前提是要有神可提！靠咖啡、茶葉、蠻牛提神僅是殺雞取卵，無法讓頭腦有效運用。
2. 精神的最佳來源是睡眠與運動，睡眠讓身體得到充份休息，運動讓身體與精神動靜相配合。在時間不夠的狀況下可閉目養神，讓腦部沈靜一下。
3. 膳食以新鮮、容易吸收的食物最佳，量不宜過，約七到八分飽。
4. 睡眠時空間宜暗，讓腦部獲得最少的刺激。清新、流通的空氣可提升睡眠品質。

高度、軟硬適中的寢具讓循環順暢有助睡眠。細、長、慢、勻的呼吸讓呼吸器官獲得舒展。

5. 睡覺前宜放鬆身體，可做簡單的放鬆動作如肢節常搖。
6. 睡前聆聽輕柔的音樂、大自然的聲音、安祥的宗教音樂有助放鬆。
7. 睡眠環境溫度應適中。

七、藥茶

1. 個人化的設計很重要，口味、效果應兼顧，劑量及加減法因人而異。以七十五公斤男性為例，將 1500cc 的水煮至 1000-800cc 為佳。

※補氣健脾：

黃耆 1 兩、黨參 1 兩、茯苓 6 錢、白朮 6 錢、大棗 6 錢、甘草 1-2 錢

※活血養血：當歸 2 錢、川芎 2 錢、地黃 2 錢、白芍 2 錢

※滋養肝腎：枸杞 1-2 兩、女貞子 5 錢

※行氣理氣：陳皮 2 錢(男生)、香菇 2 錢(女生)、香附

※上清頭目：菊花 3 錢、玫瑰花 3 錢、薄荷(夏)、桂枝(冬)

★用電鍋製作不易掌控，陶器或不鏽鋼都是較佳的選擇。

2. 經期的困擾如經痛、經期不規律可搭配活血養血及理氣藥方可改善。

「2010 年台灣 1000 大企業人才策略與最愛大學生調查」

資料來源《遠見雜誌》99/05/01 出刊之大學特刊

2010 大學院校畢業生評價 調查方法

- ❁ 調查時間：2010 年 1 月 14 日至 2010 年 2 月 6 日
- ❁ 調查對象：2009 年《天下》雜誌 1000 大企業人資主管
- ❁ 問卷共寄出 1,192 份，回收 628 份有效問卷，回收率 53%

職場表現

排名	校名
1	台灣大學
2	成功大學
3	交通大學
4	台灣科技大學
4	清華大學
6	台北科技大學
7	淡江大學
8	政治大學
9	輔仁大學
10	逢甲大學

排名	學校
1	台灣大學
2	成功大學
3	淡江大學
4	交通大學
5	輔仁大學
6	逢甲大學
7	清華大學
8	政治大學
9	東海大學

排名	學校	得票率(%)
1	成功大學	51.62
2	台灣大學	35.26
3	交通大學	34.66
4	清華大學	31.05
5	政治大學	21.78
6	中山大學	17.57
7	中興大學	17.45
8	中央大學	16.73
9	台北大學	14.44
10	中正大學	9.75

排名	學校	得票率(%)
1	淡江大學	33.47
2	逢甲大學	31.26
3	輔仁大學	29.55
4	中原大學	28.94
5	東海大學	26.73
6	元智大學	21.61
7	東吳大學	18.39
8	銘傳大學	11.96
9	世新大學	9.75
10	文化大學	9.05

科技大學畢業生表現排名(有提示)		
排名	學校	得票率(%)
1	台北科技大學	56.76
2	台灣科技大學	52.34
3	雲林科技大學	20.86
4	高雄應用科技大學	13.40
5	屏東科技大學	9.73
6	虎尾科技大學	9.48
7	勤益科技大學	8.47
8	南台科技大學	8.34
9	高雄第一科技大學	8.22
10	明志科技大學	8.09

技術學院畢業生表現排名(有提示)		
排名	學校	得票率(%)
1	國立台北商業技術學院	34.62
2	國立台中技術學院	25.50
3	文藻外語學院	21.79
4	亞東技術學院	18.86
5	大同技術學院	16.54
6	國立高雄餐旅學院	14.68
7	長庚技術學院	13.76
8	致理技術學院	12.98
9	醒吾技術學院	10.36
10	國立屏東商業技術學院	9.89

其他各項

近年來畢業生素質提升最多的學校	
排名	學校
1	元智大學
2	成功大學
3	逢甲大學
4	台灣科技大學
5	台灣大學
6	中原大學
7	淡江大學
8	輔仁大學
9	東海大學
10	交通大學

畢業生自我能力提升最多	
排名	學校
1	台灣大學
2	成功大學
3	逢甲大學
4	淡江大學
5	輔仁大學
6	台灣科技大學
7	中原大學
8	清華大學
9	東海大學
10	中國文化大學

最愛提拔學弟妹的學校	
排名	學校
1	台灣大學
2	成功大學
3	淡江大學
4	逢甲大學
5	輔仁大學
6	中原大學
7	台北科技大學
8	中興大學
9	東海大學
10	台灣科技大學
10	南台科技大學

今年企業感受最積極促銷畢業生的學校	
排名	學校
1	台灣大學
2	台灣科技大學
3	元智大學
4	成功大學
5	台北科技大學
6	淡江大學
7	南台科技大學
8	逢甲大學
9	交通大學
10	中原大學

七成中部企業 最愛就地取才

【經濟日報／記者宋健生／台中報導】

2010.05.06 03:27 am

104人力銀行昨(5)日公布「2010中部企業最愛大學調查」結果，有近七成(69%)的中部企業，在進用新人時，會優先考慮中部大學院校畢業生，主要因為「生活、文化上比較能適應」(占59%)，以及「穩定性較高，不會一天到晚想換工作」(占43%)。

104人力銀行董事長楊基寬指出，今年隨景氣復甦，中部新鮮人正職職缺較去年成長55%，達4.3萬餘筆，呼籲中部新鮮人求職，不必捨近求遠。發現在中部大學院校中，以中興、逢甲及東海大學的聲望最高，畢業生整體表現最符合中部企業所需；技職體系以雲林科技大學和台中技術學院奪冠。

分析調查結果，中部企業在徵選、聘用大學新鮮人時，最重視的指標，依序為專業知識與技能(55%)、學習力與可塑性(48%)、主動積極的態度(46%)、責任感與自我管理能力(39%)、以及配合度與穩定性(39%)。

【2010/05/06 經濟日報】

自傳寫作要領

「自傳」的寫作，並不只是為了推薦甄選而已。將來，各位同學申請實習機構、應徵工作時，都會使用到「自傳」。

一、自傳的作用

- (一) 做整體才能的介紹，使主試委員了解你的狀況和興趣。
- (二) 可以彌補口試現場部份的突發狀況。
- (三) 在「不見其人」的情況下，給主試委員留下深刻第一印象。

二、自傳的內容分為七大向度

以下七點，請同學擇重點描述。同學們可以自行安排各向度的先後順序。

(一) 求學過程

1. 當時為何就讀(目前這個科系)?
2. 學習過程，是否有特殊表現?
3. 所學習的科目，和將要申請的大學科系有沒有相關?
4. 高職三年中，最擅長的科目是什麼?
5. 高職三年中，是否得過任何榮譽獎勵?

(二) 社團活動

1. 參加的社團和申請的科系有無相關?
2. 有沒有擔任幹部職務?
3. 擔任過校級幹部或班級幹部?
4. 是否獲得任何獎項?

(三) 相關打工經驗

1. 打工的經驗如何?
2. 打工的內容是什麼?
3. 上司的評語如何?
4. 有哪些工作的心得?

(四) 家庭背景

1. 父母的工作為何?
2. 家庭背景對申請的科系有沒有影響?
3. 父母是否支持你的決定?
4. 家庭背景有沒有帶來特殊的生涯規劃?
5. 家庭背景對你的價值觀或個性有哪些影響?

(五) 嗜好和休閒

1. 興趣有什麼?
2. 從事何些休閒活動?
3. 與你想要申請的科系有關嗎?

(六) 未來目標

1. 讀完大學後有什麼計畫?
2. 承上，該計劃和所讀的科系有哪些關連?

(七) 個人獨特性

1. 個性上的優點和缺點有哪些?
2. 你的個性是否特別適合這所學校(這個科系)?
3. 有沒有親人好友(學長姐)就讀這所學校或相關科系?

三、自傳的寫作要領

由於自傳的內容包羅廣闊，如果寫來不得要領，將可能變成漫談、個人日記。請依循以下建議事項。

(一) 寫作長度要控制

自傳內容應控制在一千字到一千五百字左右，太冗長會像是流水帳，讓人興趣缺缺；內容太短時，會讓讀者不知所云。

(二) 手寫或電腦文書處理

除非學校要求「親筆書寫自傳」，否則，都應以電腦文書處理輸出的自傳為主。若是親筆自傳，應力求字體工整美觀，有太多的塗改是非常不合適的。

(三) 具體事蹟的描述

在表現優點的同時，應舉出具體的實例。不要用空洞的形容詞，例如說自己「熱心公益」，不如描述「我在高職三年都是服務股長，三年來，能提供同學清潔、舒適的學習環境是我驕傲」，同時，應附上服務股長當選證明書。

(四) 特殊才能的敘述

若是每個人都提及類似的專長，則這些專長就不出色了。如：提及打球的專長和興趣之外，可多提曾經籌備球賽或擔任裁判的經驗，就會讓主試委員留下較特別的印象。

(五) 把握「段落要旨」：分段或以條列方式作清楚的呈現。

(六) 自傳內容要非常熟悉

自傳中曾提及的事項可能於面談中會再深入詢問，因此對所寫的自傳內容要非常熟悉，並徹底思考一些深入的問題。

(七) 注意「引申性」

在敘述中留下伏筆，可讓教授在面談中針對此一模糊之處深入發問，如此便較能掌握面談回答內容。

(八) 以第一人稱「我」的方式陳述

撰寫格式化的自傳時，大多學生會依各問題直接回答，好像考試在回答問題，建議可以第一人稱「我」的方式陳述，並充實內容，使自述更加主動。

(九) 要記得拷貝留底。

(十) 請提早準備自傳寫作，以便有充分的時間運用。

五、自傳的包裝

以電腦打字排版(有些科系要求親筆書寫則不適用)，並加封面設計，裝訂成冊。

如何撰寫讀書計畫

參加推薦甄試，很多學校科系都會要求考生提出「讀書計畫」以了解你進了這個科系後的展望與規劃。這是和以前的大學聯招不同的地方。有人笑說，以前聯招是難進易出，只怕考不上，考上了由你混四年。現在甄試則在你進來之前，要先弄清楚你要進來做什麼？因此，先要你寫出讀書計畫，而且在面試時，學會以你的讀書計畫作為問答題材，故不能不慎重。

撰寫讀書計畫的注意事項

- 一、要有近程、中程、遠程計畫，第一年要如何充實基本能力？畢業前一年有何計劃？畢業後的發展計畫等。
- 二、要能顯示自己的興趣、專長是如何契合該科系，所以要確實了解自己所選科系的課程內容、需求條件及未來出路。
- 三、要有真實度和可行性，讀書計畫是在短期內就要付之實行的計畫，必須具體可行。遠程計畫中的理想遠景可以有點想像力，但必須是可以實現的。以「我將來的志願」為題，小學生會寫我要當總統、國父或至少當個民族英雄，中學生會想當縣市長、國會議員，大學生可能會說，只要能找到工作就好了，如能學以致用那就更完美了！我們建議你，把自己當個大學生寫出來的計畫會比較穩當。
- 四、是一篇讀來有趣的文章。基本上你的讀書計畫，就是一篇談你人生規劃的文章，所以必須：
 - 1 有組織、有段落。
 - 2 文字通順，詞能達意。建議你從今天起天天寫日記，每十天回頭看一下，不滿意的地方改一改，這對你的寫作會大有好處
 - 3 有點創意。談時間，「日月如梭」、「光陰似箭」太老套了，少用，難道不能用「日月如太空梭、光陰似火箭」？「我的名字叫李樹」太平常了！不如用「李樹就是我的名字」。教授也是人，看多了雷同的東西，難保不厭倦。所以，多用點腦筋，使你的資料成為教授們煩悶評審生活中的一道清涼劑，那你的機會就來了！

如何製作備審資料



祝你順利成功

備審資料	準備方式	備註
成績單	※向學校教務處註冊組申請	*在平時注意保持自己的成績 *校系規定需加註成績的班級或科內成績排序的百分比
自傳	※儘早準備 ※請老師師長協助修改	*注意簡章上的規定： 1 表格 2 親自撰寫或電腦打字 3 字數約 600~1500 之間 *與讀書計劃相符合
讀書計劃	※儘早準備 ※請老師師長協助修改	*注意簡章上規定： 1. 表格 2. 親自撰寫或電腦打字 3. 字數約 600~1500 之間 *特別強調與所申請校系特色相符合的能力或專長 *注意校系的教學特色出路發展
資格條件證明文件	※積極參加各項鑑定或測驗	*各項鑑定測驗，比賽成績要妥善保存 *民間團體的證照沒有加分條件但可提供佐證
成果作品	※積極參加各種比賽為自己累積實力。 ※學科作業中屬於總結評量，綜合能力作業要妥善保存，以提供佐證。	*參加比賽的成品要妥善保存 *學科作業的成品資料要保存 *非平面的立體作品，宜拍攝相片，註明主題、媒材、創作時間及創作自述 *聲音、影像作品，使用錄音、錄影、電子數位資料等其它媒體加以記錄 *學習單及閱讀報告……等
社團幹部證明	※及早規劃 ※取得認證 ※爭取別人的認同	*積極爭取服務機會，自己要作好心得紀錄。
參加比賽證明	※及早規劃，積極爭取比賽機會	*有證照可獲得加分優待
性向測驗	※認真參加輔導室之各項心理測驗 ※其結果可向輔導室索取	*學校輔導室有智力測驗、學習診斷測驗、高職興趣量表、賴氏人格測驗…
校系自訂之應繳證件	※注意及早準備	*校系會因為其所遴選的需求變更備審資料的需求，要仔細檢查簡章上的規定，或校系所寄發的補充說明或規定

師長及同學眼中的我

1. 我認識 _____ 年，算是 非常熟 熟 不熟

2. 在我眼中， _____ 是…

我給 _____ 的優質指數						整體平均 表現我給 _____分
項 目	傑出	優良	佳	差	不清楚	
學習能力						
專業表現						
合作態度						
服務精神						
待人處事						
平時表現						

服務單位（或就讀班級）：

職務（或關係）：

聯絡電話：

簽章： _____

如何蒐集資料準備面試

在面試中，評審會設計各種不同的問題讓你即席作答，所以事前的準備與臨場表現是十分重要的，要如何在面試中順利過關，就需多下些功夫了。

壹、面試前的準備工作

一、蒐集資料

每校科系面試的方向均不同，因此你要針對想參加推甄之科系來蒐集資料，大致上可從以下幾方面來著手：

1. 校系簡介

蒐集每所大學校系所出版的「簡介」、「手冊」、「須知」等基本資料作參考，這些資料在網路大學博覽會或本校輔導室各四技二專檔案夾中可取得。

2. 主修課表

從申請之校系課程表中找出可能參與命題之教授授課科目、著作及研究專長，先大略研讀主修課目內容，以了解命題趨勢

3. 考古題目

- (1)儘可能向參加過該科面試之學長、學姐請教，了解面試過程及內容，筆試趨勢等資料，並請講授重點。
- (2)蒐集該系主修課程之考古題，尤以大一必修之專業概論，可獲得對該學系的基本認識，有利於應答。
- (3)本校發給高三同學的「面試秘笈」，有很多考古題，值得參考。

4. 時事訊息

報章、雜誌要看或每天至少一節電視新聞，以掌握社會脈動，彰顯自己不是只會死讀書的書呆子。

5. 生涯規劃

須蒐集該校系學生畢業後出路及發展趨勢，作為應對教授發問的準備。

(※以上這些資料可從圖書館、學校輔導室、大學博覽會、網路中查詢或求助於親友、師長。)

二、準備作品集

將求學時代曾參加之比賽活動獲獎獎狀，參賽證明或作品，剪報資料有系統地整理成冊，或製作成投影片在面試時作詳盡介紹。

三、熟背自傳、小論文、讀書計畫、及師長推薦函內容

在面試時可以從容表現自己與優點，更能針對該科相關試題作充分發揮。

四、預作演練

請師長或親友（曾參加該系推甄面試者更佳）充作評審教授，並自蒐集資料中抽問問題，測試你準備的程度。

五、注意儀態服裝

服務要力求整潔大方，儀態要端莊，精神飽滿，千萬不可奇裝異服，過於新奇或暴露，站、坐、走路姿勢可請親友糾正或在整容鏡前自我檢查一下。

六、檢視所有面試資料、核對面試地點、通知內容，並準時到達(寧可提前到面試場所)，及早作好面試準備。

貳、面試時注意細節

面試當天記得提前作好準備工作，了解應答資料，檢查攜帶證件及文具、作品，在面試前一天充分休息，以飽滿精神參加面試。

- 一、再檢視服裝、儀容有否整齊，深深呼吸幾口氣，平緩緊張的情緒，以面帶微笑的方式，進入試場，與評審教授見面時需先點頭致意，增加彼此良好的第一印象，以融和現場氣氛。
- 二、一般在面試的開始，會請你先自我介紹，自我介紹時，可以從自傳中有關自己的基本資料、家庭背景、特殊專長著手，以自己極興趣進入該校進修，如有機會達成心願，將是畢生榮幸來作結語…說話口氣要段落分明、音量適中，自我介紹內容不可太過冗長。
- 三、以平常心應對，言語中表露誠懇、自信、有禮，瞭解每一個題目，從容對答，口齒尤要清晰，遇有足以發揮專長之題材，應把握機會適度表現。
- 四、面試中如何去說服評審是必須做到的，除了答題內容外，眼神、表情、姿勢都應注意，過程中如教授面帶困惑，就應立即請教，重新陳述清楚，或教授持反對意就極需臨機應變，並虛心接受評審教授的指正，並感謝有幸受其指教。

面試心法

親愛的同學，技職體系的大考旺季又開始了，你做好萬全的準備了嗎？現在的升學管道增多，相對的考試的型態也更多面化，特別是筆試後的「面試」，更是緊張刺激的新考試型態！面試就像一場鑑定會，在短時間內將決定你能否被接受還是被拒絕，這雖然殘酷，但卻是個發揮個人特質與潛力的大好機會喔！輔導室特別傳授你們幾招「撇步」，務必牢記要訣，練成之後必成一級戰將喔！

心法一：面試的準備功夫

1. 自我的認知

你覺得你對你自己的瞭解有多徹底呢？說不定這與你個人的認知有一段距離，請拿出一張紙，試著誠實的回答以下問題～～

- 你最喜歡的比賽是什麼？
- 你如何看待比賽中的輸贏？你很計較得失嗎？
- 在比賽時，你總是越戰越勇嗎？還是很快就打退堂鼓？
- 你能和別人合作無間嗎？還是覺得個人表現最重要？
- 你的朋友都是和你相似的人嗎？
- 你能夠欣賞和你很不一樣的人嗎？
- 你有雅量接受他人的批評嗎？
- 你覺得在朋友眼中，你是個什麼樣的人？他們會如何描述你？為什麼？
- 別人眼中的你和真實的你是一致的嗎？
- 如果要他們舉出你的優點、缺點會是哪些呢？

不要認為：拜託，這和升學面試或找工作有什麼相關？信不信由你，你愈瞭解自己，面談時愈能成功的推銷自己。雖然在銷售過程中，賣方總是強調產品的特色，但是買方卻會不斷的提出各種質疑，攻擊其弱點，因此如果你不知如何回答這些具有挑戰意味的問題，如何能說服對方？同樣的，你必須有心理準備，如果對方問及你的缺點，哪些是適合談，又不會因而形成負面觀感的？你知道如何改進嗎？

2. 找到賣點

將你的特長、成就、人格特質，與所面試的校系或應徵的工作之間找到關聯性，嘗試由對方的立場考慮其需求來尋找著力點。這不是一味的「投其所好」，而是儘量透過實例的傳達，使對方強烈的感受到彼此的契合度。

3. 勤於找資料，對於與升學或工作相關的資訊，你必須要能掌握。

這點對於升學面試或應徵第一份工作的新鮮人、或者欲轉換工作領域的求職者尤其重要。有關你所面試的校系或應徵的工作實際內容為何？必須具備的專業知識與特殊技能為何？學校概況或學系的背景資料等，你的資訊愈豐富，愈能在面談時表現得稱職得體。

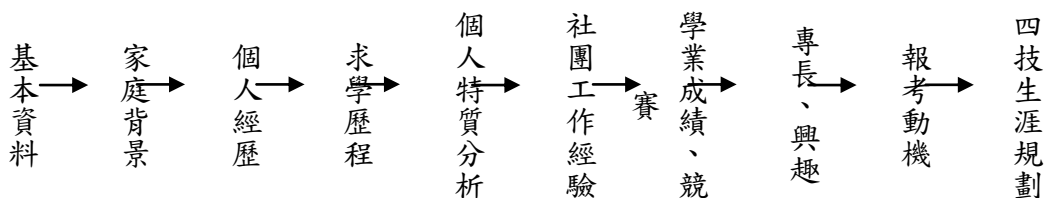
～～摘向「TOP 一〇〇面談題目排行榜」

心法二：書面資料——寫「自傳」的訣竅

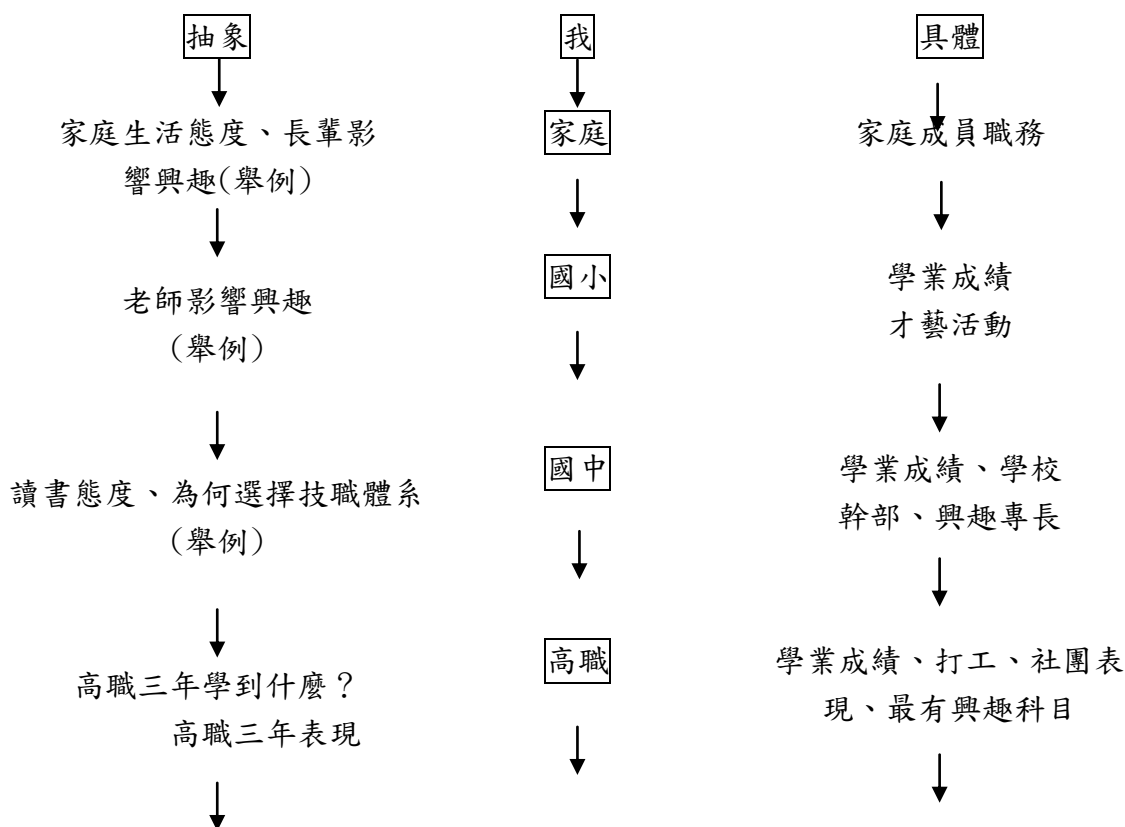
鄭書勉

寫自傳幾乎是每個人都有的經驗，因為「自傳」在許多場合都會被使用到，特別是在升學或就業上都是必備的項目之一，其目的不外乎是讓主試者能對來參與面試的學生或人員能有基本的認識和了解。因此一份好的自傳必須要能恰如其分的表達自我特質、能力，當然也可藉由此管道來表現自己的優點，用以搏取評審老師的青睞，但也切忌過份自吹自擂，因為過於誇大的言詞只會徒增反感，反而弄巧成拙，這就是寫自傳時需要注意的重點之一。

自傳資料蒐集流程圖



★自傳撰寫的架構★



為何選擇校系

四技

如何規劃四技生活



為何選擇升學或就業



未來



生涯規劃

心法三：應試服裝的巧思

同學今年應試的時間在六月中旬，算是相當炎熱的時候，所以穿著上是以夏季服裝為主，服裝的顏色可以選擇亮色系的服裝，除了符合夏天的味道，還可以表現年輕人該有的活力。另外，記得攜帶梳子、鏡子、溼紙巾等清潔保養用品，在正式進入考場前，先整理一下服裝儀容，用最好的狀況來面對評審。

在完成整體的造型後，建議同學找長輩來看一下，給你一點建議。畢竟評審委員和我們長輩的年齡較為接近，有時我們覺得適合的裝扮，他們未必有同樣的觀感。由長輩來給建議，可以彌補這樣的差距。

心法四：克服說話緊張的窘態

1. 進考場前深呼吸，回答問題前也可深呼吸。
2. 可隨身攜帶吉祥物或幸運符。
3. 熟背第一段開場白。
4. 可選擇雙手互握或是表達時適度配合手部動作，讓肢體放鬆。

還有許多同學最擔心的是評審老師問的題目，同學不會回答。但是「不會」可區分為「不懂題目」和「不懂答案」，若你是前者，連題目都弄不清楚，可以婉轉地再請老師再講一次題目；但若你弄懂題目，卻不知道答案，建議你可以採用「實問虛答、閃躲問題」方式回答。

問題：「你覺得光波與微波在傳輸線的傳播特性有何不同？」

回答：學生認為光波與微波的基本特性有很大的不同，而如何將光波與微波由甲地順利地傳送到乙地是傳輸線非常重要的課題（重複敘述問題），我在學校修課時曾思考這個類似問題，由於手邊並沒有充分完整的資料，僅能在此簡單概念性的說明我的看法（閃躲問題），希望將來在四技二專能多選修這方面的課程。

心法五：瞭解主考官動機

～～三思堂升學研究小組編

1. 觀察考生本身的特質：

1. 考生人生觀、價值觀	2. 考生的人格特質與個性
3. 考生思考與組織歸納能力	4. 考生的表達能力是否流暢
5. 考生發言態度與能否專心聆聽	6. 應具備的基本禮儀
7. 考生的特殊才華、興趣和志向	8. 考生的臨場反應與機智能力
9. 可詢問備審資料的細節	

2. 了解考生具備的專業能力：

1. 考生對基本知識的了解程度	2. 考生對專業領域的認知程度
-----------------	-----------------

3. 考生對時事的關心以及專業連結的討論	4. 考生的實際操作能力
5. 考生的外語能力	6. 考生對自身作品的看法

3. 得知考生對校系的熱忱多寡：

1. 選擇此學校的動機	2. 選擇此科系的原因
3. 對校系的認同感	4. 對校系的興趣及了解程度

心法六：「面試五到」面面俱到

一、眼要到

一個人的眼神是騙不了人的，你的真誠與自信全可從中觀察得知，若你的視線飄移不定或無精打采失去焦距，都是減弱你整個人氣勢的表現，一旦氣勢消失，又有什麼能力奮戰呢？

二、耳要到

在主考官提出問題、陳述事情或團體面試時其他考生在發言的時候，都必須專心聆聽，以表現風度和禮貌，如果因為漏聽了某些重點而使回答差強人意，實在是划不來。當聽不懂問題的時候，可詢問主考官，不過盡量以一次為限。

三、口要到

說話是表達想法的重要方式，所以「口到」絕對是必須的，不只要求自己口齒清晰、語意連貫，音量適中、速度適當都是不能忽略的要點，避免給人意興闌珊、精神萎靡的感覺。

四、手要到

在表達觀點時，適時加上手部動作的輔助，可增強說服力，也可使得肢體表現不會流於生硬困滯，但肢體輔助動作切忌過度，以免分散主考官們的注意力，或給人不穩重的感覺。

五、心要到

面試最忌心不在焉，不管是沉浸於方才差勁的表現，還是不小心神遊物外，都是很危險的。唯有全神貫注，才能發揮實力，對於難以作答的題目，才能運用技巧，四兩撥千金。面試像一場戰役，心不到場是很容易提早陣亡的。

心法七：面試十大禁忌

一、不敢直視主考官的眼睛

面試的過程中，和主考官面對面地一問一答，在這樣說長不長，說短不短的時間裡，眼睛該看哪裡才好？當然大家都曉得，看著對方的眼睛是有禮貌的表現，假如眼神漂浮不定，馬上給人沒信心的感覺，直視主考官眼睛，才能讓對方感受到你的真誠與堅定。倘若覺得一直盯著主考官看很尷尬，也不能離開對方臉部的範圍，如鼻子、嘴巴都是可以轉移的目標，千萬不要盯著地上或游移不定，那可不是有自信的表現。

二、讓人覺得你不重視面試

即使你有別的選擇，或是只抱著「不妨一試」的心態，也要讓人覺得你是重視此次面試的，因為一旦你的心態是不在乎的，勢必會影響到你的表現，那麼成功的機率自然也就減小了，這樣的話又何必浪費時間去面試呢？所以既然決定上戰場了，就得調整好自己的心情，全力以赴，多一次考驗，增加經驗和成就感，證明自己的潛力是無窮的，再說多一個選擇的機會又有什麼不好呢？

三、對應考學校的資料和自己的目標皆無概念

所謂「知己知彼，百戰百勝」，如果對自己的未來與學校資料都不甚清楚的話，如何面對主考官的試鍊？事先就必須打聽好學校的概況和應考科系的特色等，對於自己的喜好、方向在心裡也應該有個底，否則萬一主考官問出相關問題，而你卻支吾其詞的話，不是糗大了嗎？這樣很容易就列入淘汰的行列中了。主動摸清自己的志向以及收集資料，才會感覺到你的積極與認真。

四、抱持悲觀消極的態度

任誰都喜歡樂觀進取、有活力的人，假如你顯現出來的氣息是悲觀消極自暴自棄的，恐怕還沒接受考驗，你已經先減自己的威風、少了幾分勝算了。比方在面試過程裡你總是透露「我想我不太可能會被錄取」、「我這麼平凡，怎麼能脫穎而出呢？」之類的訊息，或者太多負面的行為如抱怨、自艾自憐等，那麼誰也幫不了你，試想，一個青春有朝氣和氣餒沮喪的應試者，主考官會選擇誰呢？

五、過多或不雅的肢體語言

例如坐沒坐相、誇張地比手畫腳、猛撥頭髮、晃腿蹺腳、玩弄手指、不停看錶、眼光游移、彎腰駝背、坐立不安等都是絕對要避免的行為。以上所舉的動作只要頻繁地出現一種，分數必定會大打折扣，況且不適宜的肢體語言將會轉移主考官的注意力、心生厭惡感，所以千萬不能掉以輕心。要知道自己的一舉一動都會盡收主考官眼底，任何多餘、不當的小動作都會影響主考官對你的觀感。

六、自貶身價

面試是在眾多應試者中脫穎而出的一場比賽，也可說是推銷自己的一個機會，所有人都是卯足了勁將自己美好的一面呈現出來，「毛遂自薦」在這種時候是必要的，不要在這時候謙虛過度，那麼吃虧的可是自己。最好的方法就是讓主考官感受到你一定要考上的信念還有無比的熱忱，如果你一直強調自己其實並無特殊才能，或缺乏對該校系的熱情，你想主考官會錄取這樣的人嗎？

七、謊話連連

雖說善意的謊言有時是必須的，但面試時，以不能說謊就盡量不要說謊為上上策。人常說：「說一個謊要以十個謊來圓」，這事千真萬確的，一旦你說了第一個謊，主考官又接二連三地詢問相關問題的話，接下來你就非得繼續說謊不可了。如此一來既容易被拆穿而面臨窘況，也會讓自己看起來毫無信心，實在不值得也是極冒險的做法。所以在賣力表現之餘，最好先想過自己是不是真才實料、真金不怕火煉。

八、過於簡潔的回答

面試是讓主考官在最短時間內了解自己的一種方式，所以接受到一個問題，當然是盡自己所能地讓自己的特質、想法、才能等展現出來。例如主考官問：「你為什麼想考這個科系」時，就可以說出是自己的興趣使然或受到某個人的影響、何時開始清楚自己的志向、在此方面特別有成就感等，而不是只說「是」、「不是」之類的簡短答案，一個不懂捉住機會表現自己的人是很難通過面試的。

九、喋喋不休

不懂得適時把握機會闡述自己優點、只會回答是或不是而讓場面陷入僵局狀況當然是不好的；然而漫無重點地閒扯、拉哩拉雜地說了一大堆不相干的事情，同樣也是不適當的。尤其如果是自己不太了解或不擅長的事情，就別說太多，以免自曝其短，為了迎合主考官所好而對自己不熟悉的事物發表意見，更是不智的。該打住的地方就該適時停止，不要說了大半天卻不是對方想知道的答案，那就十分浪費時間了。

九、答非所問

務必確定自己了解問題的要旨才答，如果有不清楚的地方就盡量詢問，以免造成問題與答案牛頭不對馬嘴的情形。假如自以為十分了解問題而開始舌燦蓮花起來，卻讓主考官聽的糊裡糊塗，如此一來沒有爭取到時間不說，更會讓主考官認為你是理解力差的人，之後的問答的情況都會大打折扣，這不是太糟糕了？

必勝心法：戰前倒數七天

倒數 7 天：整理校系相關資訊

把報考校系的相關資訊整理好，把校系的優勢、特色等在心裡溫習一遍，對此了解越多，越能讓主考官感受到你的真誠，如果剛好遇到此類問題，也才能得心應手。

倒數 6 天：選擇該學校的動機

要確定自己的心意是堅定不移的，對於報考該校系的動機要十分清楚才行，因為唯有一個屹立不搖、目標明確的決心，才會衍生出源源不絕的勇氣與信心，讓你可以沉著應戰。

倒數 5 天：以考古題自我檢驗

不管是從老師、學長姊口中獲知的考古題，或書上找來的題目，都要自行模擬一遍。想想看如果自己遇到同樣的問題，是否能迅速說出合理的答案，並知道以什麼技巧去作答。

倒數 4 天：找出個人最佳賣點

面試像是推銷自己的一項買賣，勇敢的將自己的優點表現出來，讓主考官清楚的看見你的不凡之處，如此才有機會被看中，順利進入自己理想的學校，不僅雙方皆得益且皆大歡喜。

倒數 3 天：美姿美儀實地演練

因為說話和走路的樣子是看不到的，這時可請家人或同學幫忙充當主考官，大家一起模擬面試的情況，並請他們提出建議或是需要改進的地方，再多次的演練之後，表現一定可以越來越好，緊張的情緒也能得以舒緩。

倒數 2 天：服裝配件一次搞定

將面試當天要穿的衣服、襪子、鞋子的款式都挑選好，一旦決定就別再牽念著。早點決定的原因是避免前一天或當天手忙腳亂、翻箱倒櫃把自己弄得心浮氣躁、疲累不堪。

倒數 1 天：準備面試的必備品

例如重要證件、文具、作品集、手錶、零錢、備審資料等，把必須攜帶的物品一一列出，並詳細檢查是否都準備齊全，在前一晚就全部放進包包裡，並早點入睡，那麼面試當天就可以神清氣爽地安心出門了！

出門前的檢查工作

確定自己的儀容整潔、穿著得當，檢查該帶的東西是否都帶齊了。記得提早出

發到面試地點，避免有突發狀況，也讓自己多點準備時間。另外提醒自己要帶著自信和微笑出門。

國立秀水高工 學年度四技二專推薦甄試審核輔導表

班級：_____ 學生姓名：_____ 座號：_____

在校 成績	德		智		體		班級						
	平均分數	平均級分	平均分數		平均分數		人數						
							班級 名次						
曾任 幹部	1		2		3		4		5				
	6		7		8		9		10				
學測 成績	項目	國文		英文		數學		專業一		專業二		總分	
	原分												
	級分												
欲 推 甄 學 校 科 系	第一 志願	代碼	校系科組名稱		第二 志願	代碼	校系科組名稱		第三 志願	代碼	校系科組名稱		
(請影印第一志願推甄學校審核條件表，黏貼於此處。)													
(請影印第二志願推甄學校審核條件表，黏貼於此處。)													
(請影印第三志願推甄學校審核條件表，黏貼於此處。)													
志願序		最高篩選倍率 科目的分數		預計甄試人數		各志願於 校內成績排序		審核輔導意見					
第一志願 (校系科組名稱)								教務處					

第二志願 (校系科組名稱)				科主任	
------------------	--	--	--	-----	--

班級	學號	姓名	統測 成績	第一志願		第二志願		第三志願	
				校系 代號	最高科目 倍率成績	校系 代號	最高科目 倍率成績	校系 代號	最高科目 倍率成績

第三志願 (校系科組名稱)				導師	
------------------	--	--	--	----	--

四 技 二 專 模 擬 選 填 志 願 表

