

請記得：你的努力、你的好奇心、你的反思，都值得被看見。不要害怕展現真實的自己，因為那才是最有力量的故事。從今天開始，用心記錄屬於你的學習旅程吧！

## 深入淺出認識學習歷程檔 通用撰寫原則

### 1. 認識學習歷程檔案特性

學習歷程檔案是記錄你高中三年學習軌跡的重要工具，展現你的學習動機、過程與成長。它不只是成果展示，更是自我探索與反思的歷程記錄。

可以放入的資料內容

- 課程學習成果：各科作業、專題、實作成果
- 多元表現：社團、競賽、證照、志願服務
- 學習反思：動機、過程、收穫與未來規劃

### 2. 作品與心得反思呈現

不只呈現「做了什麼」，更要說明「為什麼做」、「如何做」、「學到什麼」、「如何應用」。透過反思展現你的思考深度與成長軌跡。

*Your story is worth telling, and your journey is worth documenting.*

💡 撰寫核心精神：你的故事值得被述說，你的旅程值得被記錄。  
真實、完整、有溫度的學習記錄，展現獨特的你。

面對新的系統、新的要求，難免會感到不安。但請相信，只要你願意提早準備、仔細確認，這些都不是難事。

## 深入淺出認識學習歷程檔 製作注意事項

### ✓ 應該這樣做

- 確認檔案格式正確（PDF格式，單檔不超過4MB）
- 定期備份，避免資料遺失
- 如實呈現學習過程，包含困難與反思
- 注意個資保護，避免洩漏他人資訊
- 把握上傳期限，提早準備不慌張

### × 千萬不要做

- × 抄襲或代寫，學習歷程須為本人創作
- × 浮誇造假，虛構不實的經歷與成果
- × 只放成果不寫反思，缺乏個人觀點
- × 檔案過大或格式錯誤導致無法上傳
- × 拖到最後一刻才上傳，系統塞車來不及

*Preparation today brings  
confidence tomorrow.*

💡 今日的準備，帶來明日的自信。你不是一個人在面對這些挑戰。一步一步來，你絕對可以做得很好！

學習歷程檔案不是用來比較誰的成就更輝煌，而是用來記錄你如何一步步成長、如何面對挑戰、如何從錯誤中學習。重點不是作品有多完美，而是你在過程中投入了多少心力、學到了什麼、如何成長。

## 深入淺出認識學習歷程檔 課程學習成果該放什麼？

也許你會想：「我的作品好像沒有什麼特別的，真的值得上傳嗎？」

**答案是：絕對值得！**

那份讓你熬夜完成的報告、那個你反覆修改的專題、那次你鼓起勇氣發表的實驗，都記錄著你的認真與投入。每一份課程學習成果，都是你智慧的結晶。不要小看自己的努力，也不要拿自己和別人比較。你的學習歷程就是你的，獨特而珍貴。

請勇敢地展現你的學習成果，因為那就是你努力的證明！

*Your unique experiences shape your  
extraordinary future.*

 你獨特的經驗，塑造你非凡的未來。每個人的學習故事都是獨一無二的。你不需要成為最完美的那個人，你只需要成為最真實的自己。

重點不是作品有多完美，而是你在過程中投入了多少心力、學到了什麼、如何成長。每一份課程學習成果，都是你智慧的結晶。不要小看自己的努力，也不要拿自己和別人比較。

## 深入淺出認識學習歷程檔 多元表現該放什麼？

也許你會擔心：「別人參加好多活動、拿好多獎，我的多元表現會不會太少、太普通？」

請暫停這樣的想法。多元表現的意義，從來不在於「數量」或「名次」，而在於你如何透過這些經驗認識自己、發展興趣、貢獻社會。

那次你在社團學到的團隊合作、那個你默默完成的志工服務、那堂讓你找到興趣的線上課程，都是珍貴的學習經驗。不需要華麗的頭銜，不需要耀眼的獎項，你只需要真誠地分享這些經驗如何影響你、塑造你。

*Your unique experiences shape your extraordinary future.*

 你獨特的經驗，塑造你非凡的未來。每個人的精彩都不一樣。  
你的多元表現，就是屬於你的精彩！

相信自己，好好準備，然後勇敢前進。無論結果如何，這段認真準備學習歷程的過程，都會讓你更了解自己、更清楚自己的方向。你已經很努力了，繼續加油！輔導室會一直陪伴你！

## 深入淺出認識學習歷程檔 與大專校院考招的關聯

面對升學，你可能會感到焦慮和壓力。這些都是正常的，因為你在乎自己的未來，你想要做好準備。

但請記得：學習歷程檔案不是一場零和遊戲，不是要把你變成某種「理想模板」。大學想看到的，是一個有想法、有熱情、願意學習的你——是那個真實的你。

你不需要偽裝成別人期待的樣子，你只需要誠實地呈現自己的學習軌跡。那些你真心投入的學習、那些讓你眼睛發亮的興趣、那些讓你成長的挑戰，都會在你的檔案中發光。

*Authentic growth speaks louder  
than perfect achievements.*

💡 真實的成長，比完美的成就更有力量。今日的努力，築起明日的你。  
你的真實，就是你的力量。