

竹林心語

發行人：盧志雄

主編：戴靜禹

出版：竹林中學輔導室

共同編輯：黃雅玲 陳信甫 胡秀娟 胡彬凡



直擊首屆108課綱生～ 1張圖展現對數學的興趣！

他製表說明3年段考成績，換到統計系入門票

108課綱起高中生要做「學習歷程檔案」，至少占申請入學2成分數。身為新課綱首屆高中生，洪啓文低年級參與政治課外活動，高三卻選擇商管科系。但他從學業成績找亮點，把全班段考成績製成圖表，展現自己的數學天賦，也讓教授看到他對統計的興趣。

本文重點摘要

Q：能錄取上述校系的原因？Q：高中3年來約花多少時間製作學檔？另比較高一、高二和高三，哪一年花的時間最多？Q：高中3年製作學檔過程中，最困難或最有挑戰性的一件事？Q：高中3年製作學檔過程中，最有成就感的一件事？Q：從學檔中挑幾個亮點來分享：Q：「學習歷程自述」是不少大學教授最看重的一環，你的撰寫要領？



洪啓文，新北市三重高中畢業，今年錄取淡江大學統計系，也決定前往該系就讀。

《親子天下》邀請他分享高中3年準備學習歷程檔案（以下簡稱學檔），及參加111學年申請入學的經驗。

Q：能錄取上述校系的原因？

我準備書審和面試資料，都是依據我想申請的大學公告的指引。尤其在書審指引中的評審重點裡，很多項目都有提及自主學習能力和團隊合作能力，所以我在勾選學習歷程檔案中，都將其勾選入列。

舉例來說，我在高二自主學習時間，自學數學A以及閱讀課外書培養我自主學習能力，此外，高一自主學習時間和幾位同學一起做科展、高二的物理探究課程小組報告，這2項活動培養我團隊合作能力。

最後，我在打書審和準備面試資料前，都會先參考「凡鳥手札」這個網站上，往年學長姐的成果和建議，再繼續準備我的資料。書審寄送截止前，我有給學校老師和補習班老師做文字上的修改，讓文意更流暢。

Q：高中3年來約花多少時間製作學檔？另比較高一、高二和高三，哪一年花的時間最多？

高一每週固定花自主學習2小時的時間在做學習歷程檔案（科展），還有大約每一次段考，各科老師都會請我們準備報告，或繳交學習單當課程學習成果。

升高二的暑假，我參加兩項課外活動，分別是青年憲改論壇、公益健檢活動一日志工，各花大約4小時；高二上學期，每週固定花自主學習2小時的時間在做學習歷程檔案（自學數A），此外高二上學期我有被選上班級模範生，在競選那個月份我還參加中文檢定考試，所以高二每週花3到4小時在製作學習歷程檔案，高二下學期同樣每週固定花自主學習2小時的時間在做學習歷程檔案（閱讀課外書）。

高三上學期，因為學測日期緊迫，就完全沒有製作學習歷程檔案。

高二是我花最多時間在學習歷程檔案，因為高二不會像高一剛適應學校、不確定未來方向，也不會像高三準備大考沒有任何閒暇時間。

Q：高中3年製作學檔過程中，最困難或最有挑戰性的一件事？

最大的困難是，一份好的學習歷程檔案很花時間，我們不知道教授是不是希望看到學生的心得、學生團隊合作的過程，或是參加課外活動的競賽等，於是我製作很多類型的學習歷程檔案。

大學招生時程開始，才會公告當年度的評分標準，我們也不知道花了大把時間作學習歷程檔案，教授是否會認真翻閱。

Q：高中3年製作學檔過程中，最有成就感的一件事？

我在升高二的暑假參加由青平台基金會、台灣青年民主協會和台灣學生聯合會這3個NGO共同舉辦的青年憲改論壇，在立法院裡，邀請4位跨黨派的立委與我們年輕世代的族群針對特定議題進行討論，這次的活動讓我參與到與政治人物理性的對話，我們在小組討論過程中有提到投票權下修至18歲，那時候立委賴品妤說：「朝野都有共識，但目前民調不明顯，我們也會繼續努力。」

剛好今年3月底，修憲案已從立法院交由公民複決，修憲案從立法院提案成功，讓我感覺我們青年都有參與其中，加上當天我也在立法院外表達我們強烈支持，能在公開的平台表達心聲，參與公共議題表達讓我覺得很有成就感。

Q：從學檔中挑幾個亮點來分享：

我在高二上學期是法政班群，到高二下學期轉到文史班群，最後大學申請上商管學群。我在高二上學期對政治領域很感興趣，因為我覺得好的政治可以幫助社會更進步，到高二下學期那時候想選社會學系，希望能從社會體制來改善政治。

在高三填志願前我填統計學系的動機，是因為未來若我對政治沒有興趣的話，我也能運用自己的能力從事其他工作，而統計學系也能運用在社會上讓社會更進步，雖然我沒有在這段書審中詳細說明，但我剛好高二下學期有閱讀類似的書籍，因此能夠連結我的就讀動機。

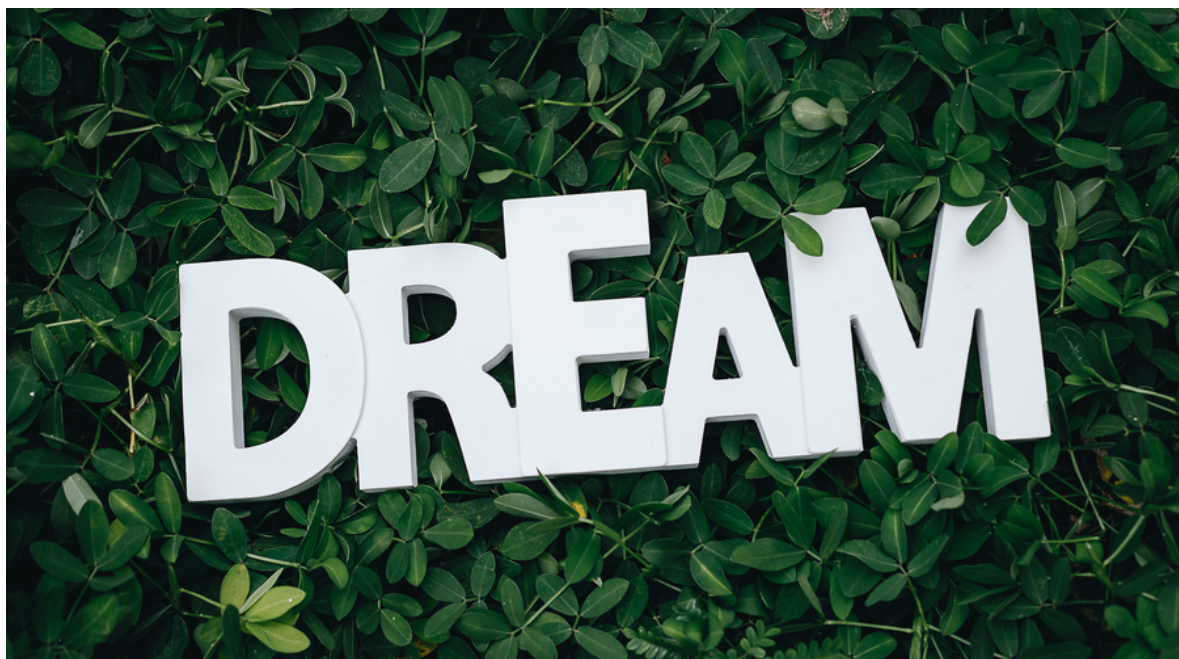
一般人對統計學系，最直接的想法就是數學很好。我在高中三年數學剛好是我最擅長的科目，也是我最有興趣的科目，在高中有14次段考，我有13次段考成績都大於或等於班級頂標分數，所以我製作這張圖表，能夠清楚看出我的數學成績和班級頂標分數的差距，教授看到應該會特別注意到，我在面試時，教授也有跟我確認我對數學的興趣。

Q：「學習歷程自述」是不少大學教授最看重的一環，你的撰寫要領？

學習歷程自述有分成高中學習歷程反思、就讀動機、未來學習計畫與生涯規劃。首先，高中學習歷程反思，主要是寫關於我們這三年參加哪些活動，以及這些活動參與過程、最後成果，及自己的反思。

就讀動機主要分2個部分，第一個是為什麼選擇這間大學？可能這間學校有什麼資源是別的學校沒有的，第二個是為什麼想讀這個科系？在高中三年有什麼事情，是誘發未來學習方向。最後未來學習計畫與生涯規劃有分成短、中、長期，在規劃的時候要寫具體且可行性高的目標和方法。

【文 | 潘乃欣 責任編輯 | 劉茵琪 by 親子天下媒體中心】



衝破夢想飛輪力：考上1%錄取率美國學校的台灣生

人生不論學習或是在職場工作，都會在一開始的時候遇到撞牆期。此時，雙腳千萬不能停止踩踏，一定要抵達「臨界點」，之後一切才會容易起來。

學生翰佑傳來訊息，告知錄取麥克阿瑟和艾森豪的母校——美國西點軍校的好消息。來自屏東的翰佑，憑著天真、樂觀的傻氣，加上對軍事的滿腔熱血，從小就異想天開，將進入西點軍校當成目標。然而，翰佑那時不知道，這個夢有多麼遙不可及。

進入西點軍校極不容易，以美國本地的申請者來說，需要有社會賢達（如國會議員或軍事將領）的推薦，體能及課業也必須是最頂尖。除此之外，西點軍校也特別重視學生特質——充分的領導力。只有條件皆備的人才有機會參與甄選。申請者僅有8%的人能夠被錄取，更不用說以國際生的身分加入西點有多困難。

每一年，西點軍校只提供十幾個入學名額（占總學生數的1%）給國際生，而其中只保留一個名額給台灣。

西點軍校是座遙遠的大山，翰佑天真的以為自己跑得到，但他的腿力一開始真的不夠。翰佑高一時曾參加學校的外交小尖兵甄選，但因為發音不好，一下子就被刷掉了。然而錄取的學生知道培訓辛苦，一個個知難而退。我們只好退而求其次，想從落選的學生中挑出遺珠。但這些落選者都有致命的缺點，例如發音好但聲音小、音量大但常遲到、能力達標但會緊張。我們面試三次後，決定選擇發音最差但態度最好的翰佑。

「你一個月練得起來嗎？」我發問，同時知道這是一場豪賭。

「我可以。」翰佑答得斬釘截鐵。

撞牆期，正是關鍵期

翰佑每天早上準時找老師練習，利用任何瑣碎的時間背稿，中午也會央求外師錄音給他模仿，晚上在家重複聽錄音檔修正發音。前二十天是撞牆期，不管怎麼苦練，許多音就是不到位，我們不禁懷疑是不是選錯人了。

比賽前一個星期，翰佑的發音越來越標準，也更有自信。結果比賽的時候，表現超乎預期，成為全隊最穩定的力量。反而是發音超優的最後一棒，在最後十秒忘詞，導致輸了比賽。

當所有人都像被打敗的公雞時，只有翰佑知道，他已戰勝了自己。後來他主動參加美國波士頓姐妹校交流、擔任模擬聯合國幹部、接待各國交流學生，甚至代表台中參加國際高中生高峰會。高三時，他的英文能力已臻完美，輕鬆考上清華大學。但翰佑還是堅持目標——美國西點軍校，於是毅然決然就讀陸軍官校。

真正踏入軍事領域之後，另一個撞牆期又來了。在最煎熬的第一年，翰佑傳給我滲著汗水與淚水的文字：「軍隊生活推翻了我十八年來對社會規範的所有認知，一切重新養成的生活規矩，使我咬著牙才適應於其中。跟著軍校每日的緊密訓練，我只能利用夜晚的就寢時間挑燈夜戰準備托福考試。」

還好，翰佑沒有放棄，他再一次突破撞牆期，花費數月的時間整理備審資料，最後成功通過學業、體能和AIT語訓考試及面試，獲得四年千萬元的公費留學獎學金，劍指西點。

突破臨界點，飛輪重力衝出來

其實不僅是翰佑，人生不論學習或是在職場工作，都會在一開始的時候遇到撞牆期。此時，雙腳千萬不能停止踩踏，一定要抵達「臨界點」，之後一切才會容易起來。這就好像管理學的「飛輪效應」：要使靜止的飛輪轉動起來，一開始必須使很大的力氣，但每一圈的努力都不會白費，只要不停歇，飛輪會轉動得越來越快。達到某一臨界點後，飛輪的重力和衝力，就會成為推動力的一部分。此時，無須再費更大的力氣，飛輪依舊會快速轉動，而且不停的轉動！

就像我學了一輩子的英文，但到大學英文系畢業後，英文還是一無所成。到貿易公司工作時，英文聽說完全不行，只好強迫自己睡覺前聽兩個小時英文廣播。前兩個月真的是鴨子聽雷，正打算放棄時，突然有一天跟上語速，抓到關鍵字，等到上班時，拿起越洋電話，竟然開始侃侃而談。原來我通過了語言的撞牆期，從語言高原期進入了語言爆發期。

然而英文聽講可以，並不代表搞懂文法。離開貿易公司，回中部補習班任職時，對「獨立分詞構句」、「複合關係代名詞」這些抽象的術語，真的一竅不通。最後決定「做中學」，將台灣過去四十年各種聯考英文考題全部研究一遍，竟然三個月後，將文法搞得滾瓜爛熟，成為一輩子安身立命的核心能力。

善用飛輪效應，一生暢行無阻

我從高中時期就想學寫詩，但過了不惑之年，寫出來還是分行的散文。

直到遇見《創世紀》詩刊主編、詩人嚴忠政，慢慢引導，日浸月濡，但寫出的仍是斷簡殘篇。「不要放棄，你一定寫得出來，」詩人對我還有信心，然而前三年仍是處於撞牆期。

但我真的相信，這世上有臨界點這個「奇異點」。有一天，我發現自己寫詩不再需要靈感了，面對任何題目都能在短時間內揮筆即就。也因為擁有這個能力，我和指導的學生大量得獎，並將心法整理成書，竟然成為熱銷十萬冊的暢銷書。

很多人對我指導六個社團、推行國際教育，獲得不錯成果，感到訝異。

其實起初在學校推校刊、品格校訓、聖食計畫、模擬聯合國，還有國際教育時，無一不受到極大的阻力，但總在撞牆時告訴自己：「再撐一下，臨界點就快到了。」就這樣越跑越順，甚至只要花一點點力量，就能日奔千里。

許多剛進職場的新鮮人，或是學生在製作專題時，常會遇到強力的反彈。很想鼓勵大家，就算前面有牆，也要繼續奮力踩下去。或許腿很痠，心很累，但誠如作家羅曼·羅蘭Romain Rolland說的：「唯有通過痛苦，才能得到快樂。」只要堅持到痛苦與快樂的臨界點，重力和衝力就會出來。

這般有淚有笑的飛輪人生，才會留下「踏花歸去馬蹄香」的餘韻。

【文 | 潘乃欣 責任編輯 | 劉茵琪 by 親子天下媒體中心】

