

# 104學習歷程

實用5大功能

解決撰寫自述的3大痛點

# Bonus 免費自述教學/面試講座

[點我前往使用](#)



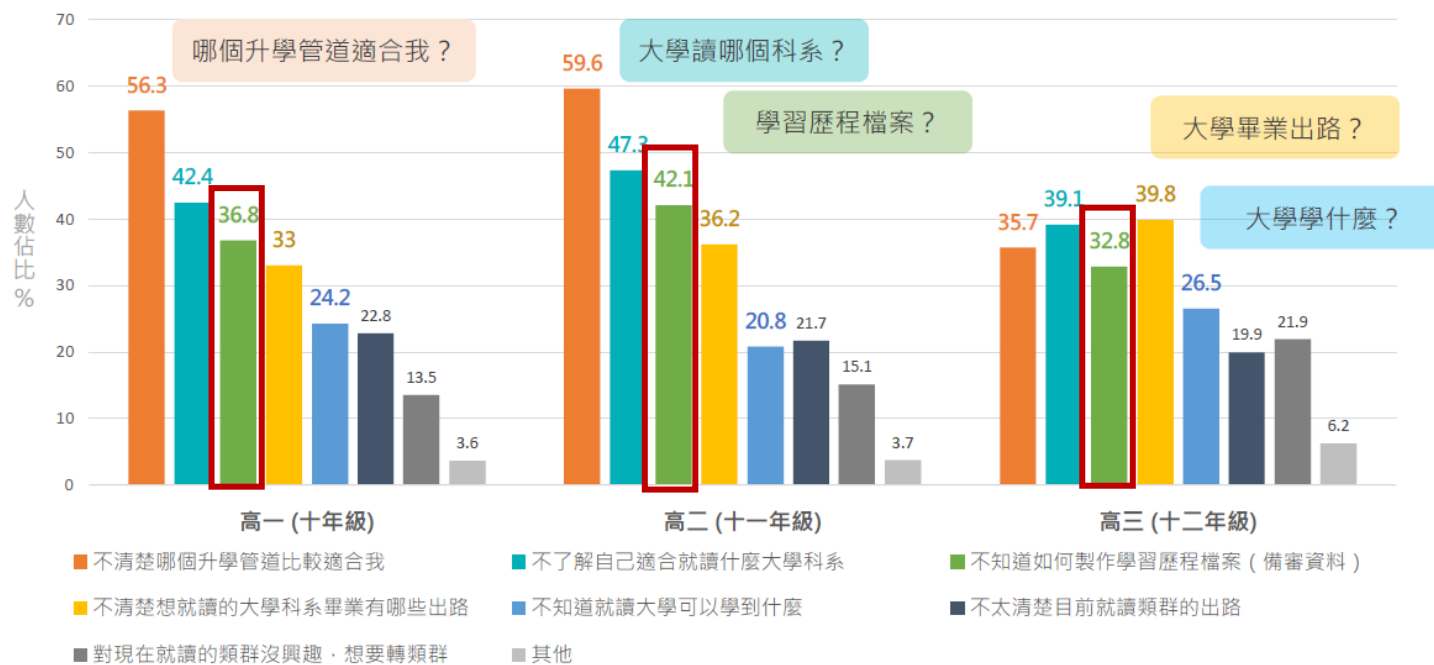
104 學習歷程 ✨

掃QR code免費使用

# 根據104調查： 超過30%的同學不知道怎麼寫學習歷程

高一生遇到的升學問題主要是升學管道的挑選，高二、高三則是關於大學的問題

Q: 請問你在最近半年，曾遇到哪些「升學」相關的問題？



資料來源：104用戶研究團隊

有效樣本數為：1356份

對象：全台高職學生

## 你是否遇過以下問題

1.

不知道  
要寫什麼

2.

美編排版  
不好看

3.

作品缺乏  
獨特性

104學習歷程，幫你解決！

# 首先：怎麼找到104學習歷程？

## Step 1.

找到104學習歷程

以下方法可以進到網頁：

1. **Google 搜尋：104學習歷程**  
104學習歷程-帶你做出閃亮的學習歷程自述
2. **IG 搜尋：104高中生、104高職生，點首頁連結**
3. **輸入網址：<https://student.104.com.tw/epf/>**
4. **掃描該 QR Code**



## Step 2.

網站登入即可使用



# 讓我們先熟悉一下介面

## 1. 首頁



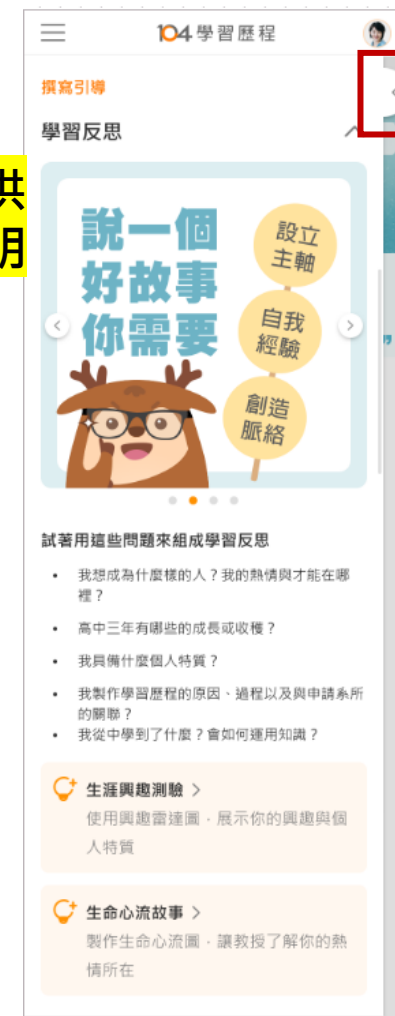
## 2. 登入後儲存資料 編輯檔案



## 3. 編輯頁面 只要填入文字 即可自動排版



## 4. 左側提供引導文字 及範本、圖表連結



Q1 :

不會寫自述怎麼辦？

# 撰寫引導幫助你

針對學習歷程自述組成三要素，皆提供撰寫引導，圖像化呈現重點+敘述引導，不怕你沒靈感！

學習反思

申請動機

未來規劃

撰寫引導

學習反思

The image shows a grid of four cards with a light blue border and a white background. The top-left card features a cartoon character with glasses and a deer-like head, and three yellow circles containing the text '設立主軸', '自我經驗', and '創造脈絡'. The other three cards are numbered 01, 02, and 03, each with a title and a brief description. A red exclamation mark icon is used to highlight a key point in each card.

**說一個好故事你需要**

- 設立主軸
- 自我經驗
- 創造脈絡

**01 設立主軸**  
內容環繞主軸，讓讀者快速抓住重點  
! 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  
! 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  
! 運用敘事手法傳達反思，沒有情境連貫難以了解其中轉折

試著用這些問題來組成學習反思

- 我想成為什麼樣的人？我的熱情與才能在哪裡？
- 高中三年有哪些的成長或收穫？
- 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？

## 多種科系範本參考

我們了解你會想參考其他同學是怎麼寫的，目前提供了4種不同科系的範本，也持續增加中，期待能給你更多不同的撰寫視角！

The screenshot displays the '104 學習歷程' (104 Learning Journey) website. The main heading is '學習歷程自述範本' (Learning Journey Self-Statement Template) with the subtext '參考不同的範本架構，找出適合自己的寫法！' (Reference different template structures to find the writing style that suits you!). Below this, there are several preview cards for different majors. The card in the foreground is for '電機與電子群資電類' (Electrical and Electronic Engineering). It features a student profile for 陳學政 (Chen Xuezheng), a National Taiwan University student in the Information Engineering Department, who was in the Information Management Department of Taichung High School. A quote from him reads: '沒有所謂失敗，除非你不再嘗試。' (There is no such thing as failure, unless you stop trying.). The card also shows a section titled '一、高中學習反思' (I. High School Learning Reflection) with the sub-heading '對於數理邏輯有高度興趣' (High interest in mathematics and logic). The text in this section begins with '我從小就對數理、邏輯有極大的興趣，在不斷了自己對程式設計的興趣，我覺得程式語言本美的世界，寫程式的過程經常會讓我沉浸在電' (I have had a great interest in mathematics and logic since I was young, and I have developed a strong interest in programming. I think the world of programming is beautiful, and the process of writing code often immerses me in the world of electricity).



# 左欄功能列豐富資訊參考

## 1. 站內豐富資訊

參考網站

- 升學就業地圖
- 104工作世界
- 大學問
- 技訊網
- Collego
- IOH

104學習歷程

左欄 > 申請動機 > 下方參考網站

## 2. 科大備審資料準備指引：每所學校都有哦！

技專校院考試及招生制度專屬網站  
因應新課綱之考試及招生調整方案

HOME 關於技專考招方案 統測考科調整 學習歷程檔案 招生管道變革 資源分享 Q&A

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
|  <p>國立臺灣科技大學</p> <p>台北市 / 大安區</p> <p>備審資料準備指引</p> |  <p>國立屏東科技大學</p> <p>屏東縣 / 內埔鄉</p> <p>備審資料準備指引</p> |  <p>國立臺北科技大學</p> <p>台北市 / 大安區</p> <p>備審資料準備指引</p> |  <p>國立虎尾科技大學</p> <p>雲林縣 / 虎尾鎮</p> <p>備審資料準備指引</p> |
|---|--|--|--|

<https://www.techadmi.edu.tw/111new/schools.php?lpg=1>



Bonus : 高中

# 104落點分析

## 獨家提供：5大科系介紹連結

104 落點分析 登出

公私立/地區 ▾ 學群類別 ▾ 更多條件 ▾

國立臺灣大學  
中國文學系  
台北市 | 公立 | 文史哲學群

藝術型, 社會型 **興趣類型推薦** 看詳情 ^

你的分數 國文15(頂), 英文15(頂), 數A14(頂), 數B14(頂), 社會15(頂), 自然15(頂), 英聽A

**第一階段**  
檢定標準 國文(前), 英文(均), 社會(均), 數B(均)  
篩選倍率 國文(3), 英文(6), 社會(8)

**第二階段**  
甄試日期 111/5/20  
指定項目 審查資料、語文測驗筆試、寫作筆試

備審秘笈

二階甄試日期、資料

### 參考資料

簡章 | 畢業出路 | 升學管道 | 科系介紹  
| 學長姐經驗談



### 通過篩選倍率最低分數

今年預估 社會14, 英文13, 國文15

該科系相關  
參考網站連結

### 其他

甄試人數 63  
錄取名額 21  
師生比 1:7  
註冊率 100%  
甄試費用 \$1,500



電腦版外連  
大學科系網站

國立臺灣大學  
外國語文學系

低

Q2 :

**排版要怎麼排才好看？**

# 你專注於文字 我們幫你排版

- 編輯內頁功能中，文字標題皆能調整，想要換標題內文，完全沒問題~~
- 還能增加圖片跟引言，讓你的作品豐富度提升！

呈現出的排版樣式，  
行距、文字粗細都調整好了！

學習反思

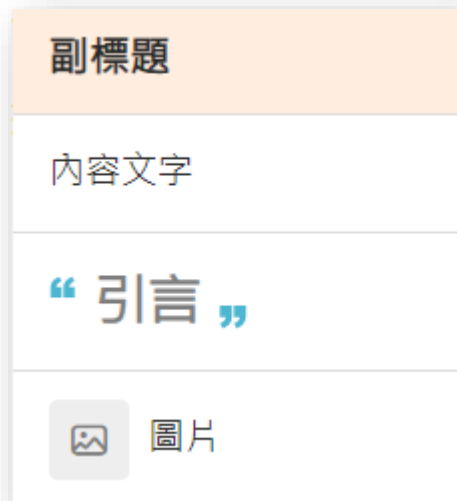
高中三年你的成長與收穫

思考你想呈現的特色與你的價值觀，以及與申請科系之間的關聯，運用你的個人故事來佐證

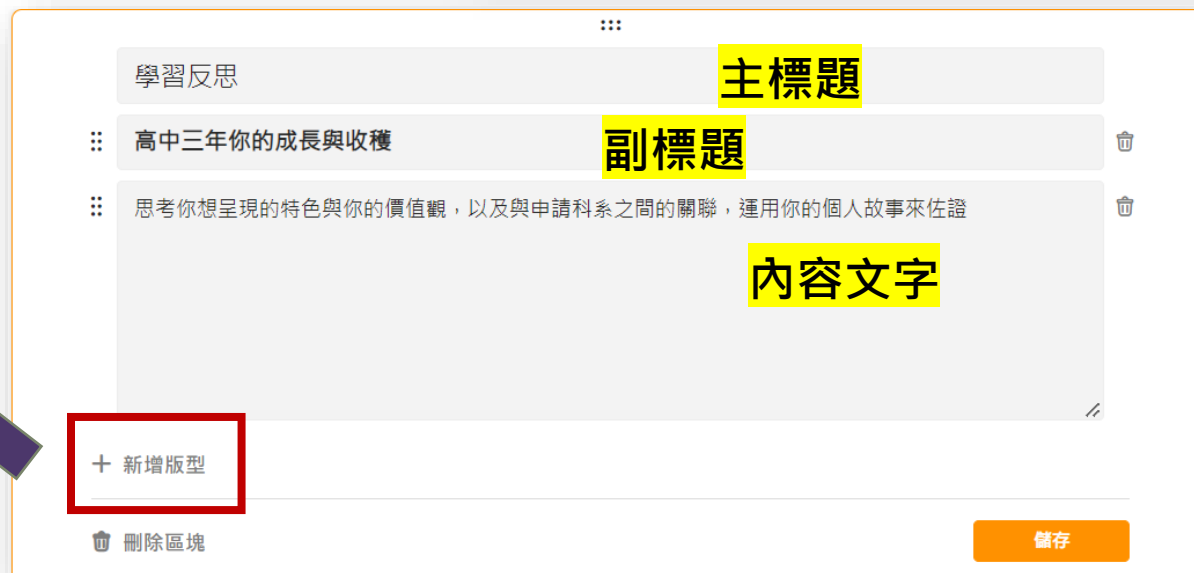
申請動機

你與申請科系的關聯

說明你所了解的科系資訊，與該科系吸引你申請的原因



提供4種內文編輯類型



Q3 :

**如何呈現作品的獨特性？**

除了專注於文字內容外... 還能做什麼呢

# 提供視覺化圖表

我們都知道圖表很吸睛，而且能增加視覺豐富度，所以我們為你準備了...

1. 折線圖表，可呈現成績起伏
2. SWOT分析表，提供8個不同樣式模板，讓你不易撞版

## 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，是顯示兩個變數間的關係。用兩個軸向分別代表不同變數，再把資料點標示出來。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之內的變化。

### 你可以怎麼用？

在高中三年期間，某些課目的成績可能會因為不同因素有明顯變化，你可以用折線圖表示自己成績進步的幅度，以文字輔助這樣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，一起研究課堂題目，互相教導彼此不擅長的單元，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獲得提升。

成績進步圖



## SWOT分析

一種競爭態勢分析方法，透過評價自身的優勢（Strengths）、劣勢（Weaknesses）、外部競爭上的機會（Opportunities）和威脅（Threats），用以在制定發展戰略前對自身進行深入全面的分析以及競爭優勢的定位。

### 你可以怎麼用？

在進入大學前，你可以為自己立下目標，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，並針對較弱的部分預防並加強。

### 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新創公司UI/UX設計師的工作。他運用SWOT分析，掌握自己與環境的優劣勢，並提出對應的策略撰寫讀書計畫，讓大學四年的學習更有方向。

## SWOT分析

我的目標：在畢業後找到一份新創公司UI/UX設計師的工作。

### 自身優勢

- 【分析】
- 學習能力強，認真進取
- 【策略】
- 對問題有這樣實際的研究精神
  - 持續發掘積極的精神，學習更多種高級學力
  - 找出更多值得研究的問題，進而應用

### 環境優勢

- 【分析】
- 學校有國外交換學生的計畫可身試
  - 系上有產學合作的實習機會
  - 系上師長對國際理解，多數學長是在領域中發展精進
- 【策略】
- 把握每一個擴張自己世界的機會
  - 盡可能多詢問師長、學長建議溝通交流



### 自身劣勢

- 【分析】
- 個性內向，不善溝通
  - 性格較保守，較無創新能力
- 【策略】
- 從課業外積極參與社團活動，培養溝通能力
  - 隨時注意產業動向，掌握最新資訊，進而培養創新能力

### 環境劣勢

- 【分析】
- 系上優秀人才多，很難脫自己獨特的一面
  - 才有可能擁有更多資源及人脈
- 【策略】
- 多參加社交活動，提升曝光率，建立良好人脈

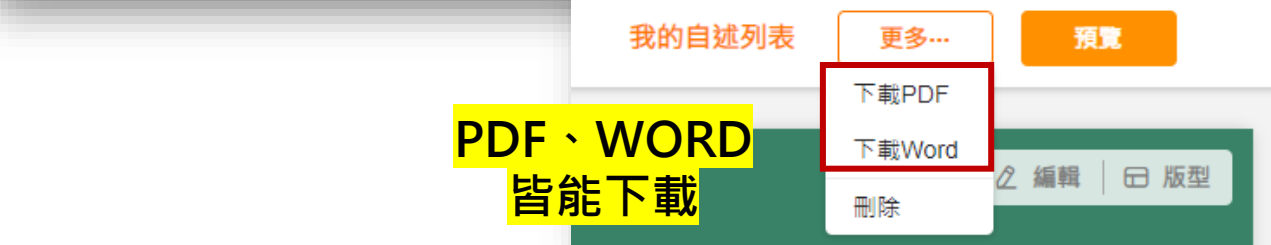
- 圖表皆附上文案說明&圖例
- 圖表範本可自由下載更改，再上傳圖片

# 版面客製化 就要你獨特

1. 背景可以換顏色
2. 放上照片，增加識別
3. 自行更換個人背景圖 (5/26新功能)
4. 可以下載PDF 直接上傳
5. 可以下載word 進階客製化
6. 針對不同學校可新增8份自述



選擇背景顏色  
上傳頭貼、自訂格言



PDF、WORD  
皆能下載



新增8份自述  
下方連結直接上傳

準備好了嗎？  
記得把你的自述下載後上傳到平台唷～

# 學生的3大痛點，104學習歷程解決了

## 1. 不會寫

- 提供引導教學
- 豐富科系資訊
- 學長姊範本

## 2. 不會排版

- 自動幫你排版
- 多樣版型任你選

## 3. 缺乏獨特性

- 獨特視覺化圖表
- 載word檔客製化




# 特別活動：自述撰寫+面試講座

## ☆ 1. 書審場 5/25(三) 1900-2030

- ✓ 學習歷程自述撰寫教學
- ✓ 範本排版工具免費提供
- ✓ 學長姐撰寫經驗分享

## ☆ 2. 面試場 6/1(三) 1900-2030

- ✓ 專家教你怎麼準備面試
- ✓ 破解大學面試經典考古題
- ✓ 讓學長姐親傳面試經驗



# 高職專屬免費活動

## ◆ 高職升學 × 教戰講座 ◆

### 第1場：書審準備

- 學習歷程自述
- 撰寫教學

### 第2場：面試教戰

- 申請大學
- 面試準備技巧

立即點我報名申請 >



[報名點我](#)



掃QR code 報名也可以唷 🍷

# 如果你在使用上有任何問題回饋/建議

高中職同學 

請來 104 IG 告訴我們



104高中生  
@104seniorhigh



104高職生  
@104v.hs

高中職老師 

請聯絡104負責人

Jasmine協助您

(提供本份ppt檔、高職千人升學調查結果)

104行銷專案經理 Jasmine Tsai

電話：(02) 29126104 #8942

Email: jasmine.c.y.tsai@104.com.tw

歡迎加入  
高中職老師  
專屬交流Line群



# 104 學習歷程

祝福108課綱第1屆的同學  
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。

歡迎老師轉傳參閱，十分感謝您 😊



104 學習歷程 🌟  
快來用吧！