

關於多元表現綜整心得 製作注意事項與建議

■格式與規定

1.800 字 3 張圖為限

多元表現綜整心得有比較多制式規定，千萬不能像製作課程成果或其他多元表現時一樣，用大量的圖片來說故事。多元表現綜整心得的整份檔案只能有 **800 字與 3 張圖片**。因此「精選重點」、「刪減贅字」以及「製作能包含較多資訊的圖表」會成為關鍵。

▲ 如何製作圖表



2.檔案大小 5 MB 以內

在**檔案不得超過 5 MB**的情況下，同學們要思考如何以更簡單的方式呈現自己的能力，也可以善用 [Smallpdf](#)、[iLovePDF](#) 等 PDF 壓縮軟體，來讓自己在書寫時比較不用受限制。

要特別注意，檔案大小不得超過 5 MB 和 800 字與 3 張圖片皆為「個人申請」中**大學校系**的規定。如果你想申請的是**科技大學**，規定可能會有所不同，建議先確認簡章內容再開始製作。

3.多元表現綜整心得跟多元表現不一樣！

「多元表現」跟「多元表現綜整心得」雖然名字很像，卻是兩個不同的東西。

「多元表現」是在各學年上傳課外的活動經歷；「多元表現綜整心得」則是在最後升學前為你高中三年的經歷寫一份

總整理，所以絕對不要漏掉製作多元表現綜整心得。

此外，多元表現綜整心得在系統上勾選時，和多元表現的勾選是不同份檔案，也要多注意。

(右圖：不同科系對多元表現綜整心得的需求不同)

審查資料項目	審查重點	準備指引
多元表現： (N)多元表現綜整心得	由學生之多元表現綜整心得，考量自主學習及自我成長的歷程與反思	(N)為必備項目，得以下列項目(1-3 項擇一)敘寫您的多元表現綜整心得，亦可自行發揮。惟字數至多 800 字，以 A4 電腦排版 14 號字為妥。 1.針對您提供的多元表現資料中，分享您的參與動機、過程中的啟發，以及參與後的心得與反思。包含遇到的問題或挫折，以及如何面對和解決。 2.請分享勇於挑戰及展現興趣的經歷與表現，例如非專長的檢定或有興趣參與的競賽(無論有無獲獎)，當時如何規劃和準備，參與結果及心得反思。 3.請分享您的成長歷程中，曾經長期投入的一件事情。對您而言，意義為何？
多元表現 (F)高中自主學習計畫與成果 (G)社團活動經驗 (H)擔任幹部經驗 (J)競賽表現 (N)多元表現綜整心得	1.自主學習計畫與成果與統計知能、學習潛力和人格特質的相關性 2.自主學習、自我管理與組織能力	1.(G)參與數理或電腦類社團活動。 2.(J)包含學術研究單位辦理相關課程營隊證書與表現，以及與統計相關競賽表現。 3.(N)為必備項目，字數至多 500 字，針對下列問項擇一敘寫。 (1)分享參與社團或擔任幹部的一項經歷，說明參與動機、參與後的反思與啟發，以及後續對自己及其他人的影響。 (2)分享成長歷程中，曾經長期投入的一件事情，勇於挑戰及展現興趣的經歷與表現。

■多元表現綜整心得有字數及照片數量的限制，建議可以依照以下的優先順序進行資料準備：

順序一、與校系有關且競賽得獎的資料，以特殊能力、企圖心、以及努力要達成目標的意志為書寫重點。

順序二、與校系有關的課外活動參與，如志工、營隊、社團、小老師：以熱忱、熱情為書寫重點。

順序三、與校系的直接相關性較低、但可以間接協助大學後自我成長的活動，如幹部、檢定等：以人格特質養成、願景與啟發為書寫重點。

■6 個加分小技巧

1、照片呈現要包含說明與標示

不論加入的圖片是圖表類型還是活動的實際照片，都要記的在下方加入簡單的說明，不要讓讀者還要猜測你想用圖片表達什麼。如果你的活動照片裡面有很多人，除了簡單說明外，還可以使用箭頭、框框等，將自己標示出來。特別是大合照，沒有標示讀者真的不會知道你在圖片中的哪個位置。

2、將重點濃縮在標題裡

你可以試著將重點濃縮在標題裡，讓你的標題看起來足夠有吸引力，才有可能吸引讀者閱讀內文。這裡的「吸引力」不代表你要在多元表現綜整心得中加入很多記者標題，而是要讓讀者一看就能抓到整段內文的重點。

3、以學系需要的能力特質為關鍵字並對應歷程

如果你能把你過去的歷程、經歷對應到大學教授想要看到的特質，或是以校系要求的特質出發簡述自己過往的活動經驗、能力養成，一定是最好的。可以直接把大學教授想要的特質放在你的標題裡，作為標題吸引人的關鍵字。

如果你不知道你想申請的學系需要什麼能力特質，可以使用 [Collego](#) 來查看。

先到 [Collego](#) 首頁，點選「大學選才」中的「認識學類」。選擇你有興趣申請的學類後，看到「高中準備」與「能力特質」的選項，從中就可以找到教授希望申請這個學系的人具備的多元能力與性格特質。

4、所有的能力都需要例證

所有的能力都需要例證，不能太空泛。例如，單純說「我有團隊領導的能力」會讓人不知道為什麼你認為自己有這個能力，讀者也不知道你這份能力具體有哪些應用。但如果能舉出你曾經帶領團隊的一些實例，就會讓這句話有說服力許多。

5、透過 What, why, how 三個方向書寫

從這三個關鍵字出發，你可以開始問自己一些與多元表現綜整心得相關的問題，並詳實記錄自己的回答。例如：你有哪些多元表現、為什麼要寫這個、為什麼某份檔案可以從多個檔案中脫穎而出，如何寫可以一下抓住教授的眼睛。將這些問題的答案統整起來後，你就會有下筆的方向了！

6、注意排版

可以適度的美編或使用模板，來讓自己的檔案更有亮點。但一定要注意，美編排版以**簡單、乾淨、不影響閱讀**為原則。

重要的建議：多看範例

看範例是最能清楚了解如何製作的方法，你也可以從學長姊的檔案中，尋找你可以學習或是應該避免的地方。

如何取得學長姐的檔案作為範例呢？有三個主要的管道：

A.學校輔導室 **B.網路資源** **C.各大學為高中生舉辦的活動**

★統整本篇文章中提到的所有注意事項和建議

- 1.檔案內容以 800 字和 3 張圖為限
- 2.檔案大小 5 MB 以內，可利用線上壓縮網站
- 3.和多元表現為不同項目
- 4.呈現照片時盡量清楚說明，可標示自己的位置
- 5.標題要能濃縮段落重點
- 6.可對應學系需要的能力特質為佳
- 7.描寫個人能力時搭配例證
- 8.沒有方向時使用 what, why, how 三個方向發想
- 9.排版以簡單、乾淨、不影響閱讀為原則
- 10.使用不同管道取得範例並多看



「多元表現綜整心得」怎麼寫？
大學教授告訴你！



多元表現綜整心得範例

看完這篇文章後，同學會對如何製作多元表現綜整心得有更多想法，也祝大家升學順利！

文章出處：<https://blog.luckertw.com/summary-of-experience/>