

鍾同學	回饋建議
書審老師A	透過擔任校園大使從培訓到獨當一面，是非常好的自主學習歷程，值得肯定，但較少描述到面臨挑戰與因應的具體作為，殊為可惜。
書審老師B	<ol style="list-style-type: none"><li>1.建議封面標題以這件事的意義或收穫的為主標，epeer校園大使為副標，凸顯其價值</li><li>2.目錄頁有錯字「學習收穫和未來目標」</li><li>3.學習動機和後來過程及收穫不一致，可以整理得更清楚一些</li></ol>
書審老師C	<p>太陽的檔案強調了學習與收穫，這很好。但建議在反思段落中，除了收穫外，也提及自己的不足和如果重來會如何調整，並說明如何克服困難。這讓讀者更了解你在過程中的挑戰與成長。</p> <p>資料顯示你的收穫豐富，但內容可以更深入。例如，說明在高中拓展人脈能帶來的好處，開闊視野具體指哪些方面。這些具體細節會讓你的論述更有力，展現你在自主學習中的深入思考。</p>

# e-Peer

## 校園大使紀錄

國立新竹女中  
鍾同學

普通科二年級  
112-2

ep

e-Peer共學平台



# 目錄

---

百字簡述-----	P.3
學習動機與目標-----	P.4
學習過程-----	P.5
大使培訓-----	P.5
初級履歷撰寫課程-----	P.6
文字&力量企劃-----	P.7
學習反思-----	P.8
學習收和與未來應用-----	P.9
附錄-----	P.10



## 百字簡述

---

透過校園大使的身份，我積極參與各種微課程和自主企劃，不僅提升文筆、溝通、表達等能力，還擴展了人脈。領悟到「每個人都有自己獨特的價值和故事，不需要與他人比較」。這段經驗讓我從一個被動的接收者變成主動的提供者，成為一個有自信的人。

# 學習動機與目標

## 動機

2023年初，在校網看到金質歷程獎的報名公告便馬上投稿報名。原因是我發現自己在**組織內容**和選擇模板方面有困難，希望能從其他參與者的歷程中學習到更多**多元化的寫作方式**。

同時在報名成功後，我也得到了慧治教育平臺標準版的免費使用機會。

學到的知識和能力：

1. 透過平臺提供的**科技工具和多媒體素材**，能夠製作豐富多元的學習歷程。
2. 使用平臺提供了**模板**等輔助功能，讓我更容易組織內容和選擇合適的格式撰寫
3. 提升了自己的文筆和溝通能力。
4. 開始留意**周圍發生的大小事情**，為發想貼文提供了素材。

交流與人脈：

透過參與線上培訓和交流活動，認識來自不同學校和地區的高中生，拓展了人脈和開闊視野

## 目標

成為校園大使後，我意識到自己多了一些責任和挑戰，因此訂定了一些目標更豐富這次經驗

1. 好好執行大使的工作，每周一和三在火車上至少撰寫一篇學校活動或個人成長的文章並發布，練習時間管理，也練習文筆。
2. 透過平臺舉辦的線上培訓和交流活動，認識許多來自不同學校的高中生。不僅拓展人脈，更接收到不同面向的事物，**開拓自己的視野**。
3. 藉由參加了培訓課程中的美編文書課或自主學習發想講座，學習到**學校中比較不足的知識**，也了解自己真正喜歡的方向。



圖片皆有連結

# 大使培訓

## 10月--第三屆校園大使初相見

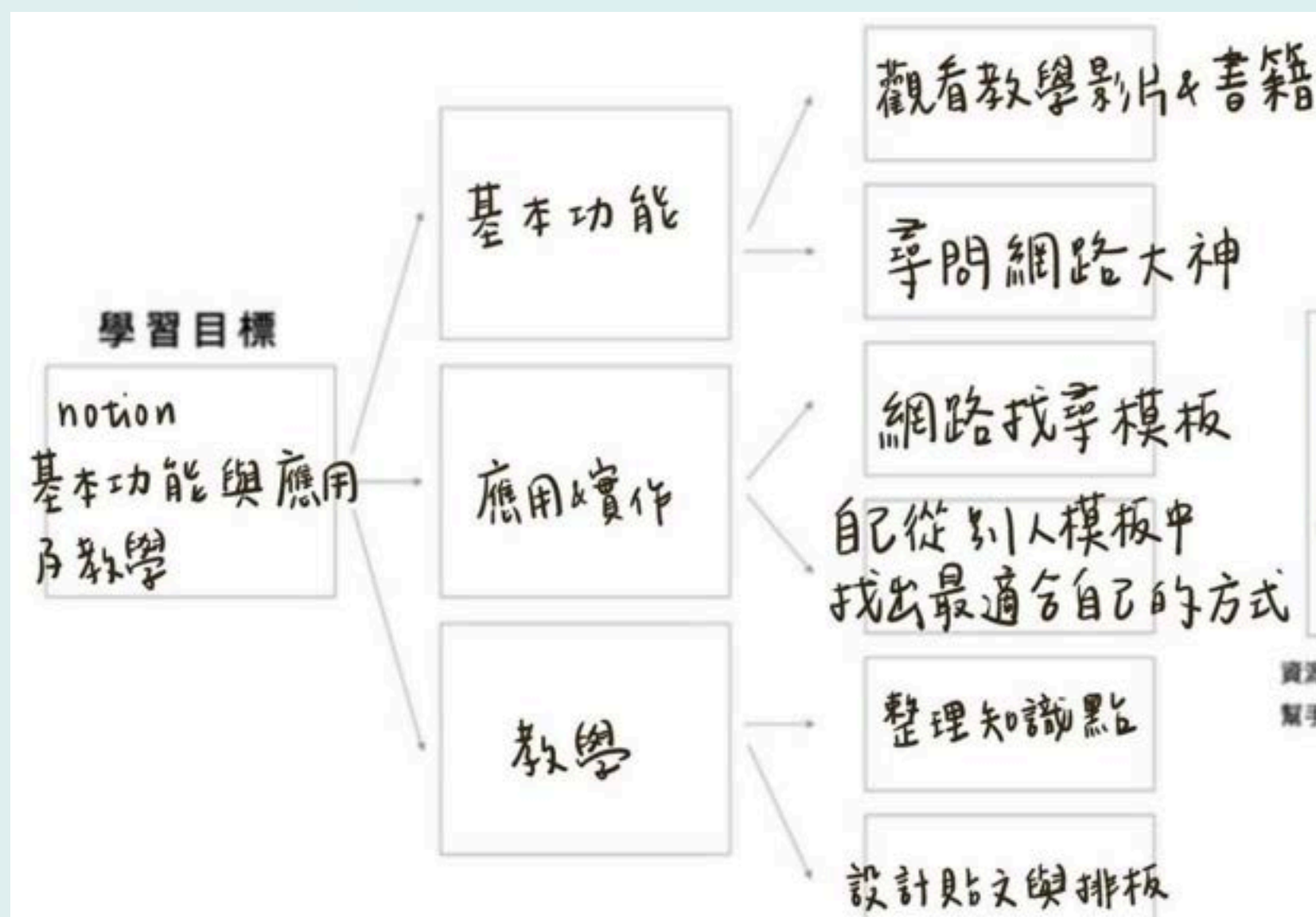
因為上學期表現的很積極完成各項大使的任務，也在平台上比較活躍，因此我被賦予**小組長**的職位

小組長的責任：

1. 管理組員的各種狀況
2. 傳達平臺的訊息
3. 追蹤小組員進度

對此職位的期望：

1. 改善拖延症和金魚腦問題
2. 實際應用和展現**領導能力**及溝通力



## 11月--一起尋找生涯目標

學到的內容：

1. 將主題拆解成知識、能力和行動三個方面
2. 從世界、探究、自己、行動四個面向切入
3. 使用**IPOF**和**ORID**等方式設定具體目標



爆學力秉軒  
許秉軒

哈囉！，建議你設定一個最主要的應用情境如：時間管理、學習應用、興趣培養等。

讓你在製作成果的時候，可以比較聚焦。另外目前還看不出你想用什麼方式呈現成果

以學習Notion來說，用一個Notion頁面來統整，或許是個好方式

當然你也可以多想想，有沒有其他的可能性如：影片側錄製作模板過程 or 簡報濃縮學習歷程等

## 12月--美宣與文書分享

知識點	實際案例
推銷內容需要針對受眾定位	假如要行銷玩具，你需要注重的是玩具的安全性而不是好玩，因為你的目標不是小孩是幫小孩買玩具的家長們
注意字型圖片比例關係，使重點明確	第34屆金曲獎艾怡良在最佳單曲製作人獎項不小心念錯得獎者姓名，原因是頒獎信封設計沒有按資訊重要層級去排版而導致
增加聯想和圖片背後的意義，提升畫面價值	想要銷售阿公阿嬤的手作物品時可以使用橘色等暖色系顏色增加溫馨感

# 微課程—初級履歷撰寫課程

## 學習收穫

這門課讓我深刻體會到履歷在求職過程中扮演著重要角色。透過用心撰寫的履歷，我得以清楚的展示我在不同領域的經驗和能力，使人資部門更容易看到我的價值。

過程中，老師每週都會分派作業讓我逐步從基礎的目標設定到履歷和自傳製作。在老師的指導下，我學會了將參與的比賽經驗巧妙的轉化成履歷中的亮點。例如在報告中擔任組長，我展現了我的領導能力和良好的團隊合作能力，並在履歷中詳細描述了這些技能。

而在撰寫自傳時我認為是一項具有挑戰性的任務，我發現在表達自己的經歷和成長過程時我難以找到合適的字詞，也不知道如何表達。然而，透過老師的指導和反覆修改，我成功完成了初版至美編版的自傳，我成功地克服了這些困難並提升了我的寫作能力。



ChuChu  
慧治 chuchu老師

整體的完整度已經很高了！

語句自己可以再順一下，再檢視並改掉一些錯字，冗言贅字也修飾掉。還是建議爸爸的部分可以改一下例子以呼應「睿智」。

段落內容多的部分，可以考慮增加小標，例如「康輔對我的啟迪」之類，但這可以等到高二下學期增加內容後再行修改即可。

A+

**鍾**

“越努力，越幸運”

**ABOUT ME**

我是一名樂觀、開朗且好相處的人，善於與人溝通以及傾聽他人的想法，我也非常負責任，工作從不懈怠，深受師長與同儕信賴。

**技能**

Word ██████████

PowerPoint ██████████

Communication ██████████

Expressive ██████████

**CONTACT**

0905-154-430

emile102074@gmail.com

yung\_yi\_318

**競賽經歷**

- 全國科學展覽第61屆 佳作  
August 2021
  - 團隊合作
  - 木工製作
  - 實驗報告撰寫與整理
- 校內英語讀者劇場比賽高一組第二名  
June 2023
  - 英文表達能力
  - 表演能力
  - 增加上台的自信心

**工作經歷**

- 公關  
文字&力量企劃 | April 2023 - present  
這個企劃是由5名來自不同縣市的高中生串連而成。社群媒體是我們主要的宣傳方式。
  - 了解如何以敬語跟完全不認識的溝通
  - 經營社群的技能
- 校園大使  
e-Peer共學平台 | March 2023 - present  
大使的工作為宣傳平台以及發文分享生活，在擔任期間曾站上活躍度第五名的位置。
  - 培養透過平台記錄生活的習慣
  - 提升文字的表達能力
  - 對於身邊事物更留心，也增加寫作題材
- 學生權利部門儲備幹部  
新竹女中班級聯合會 | September 2022 - January 2023  
協助模擬投票進行讓投票率達10%，比往年的投票率增加了2%，並獲得各大媒體報導。
  - 提升媒體溝通的能力
  - 提升議題分析能力
  - 將公民課本上的知識透過這個機會應用出來

完整內容請點擊圖片

**NEW!** 初級履歷撰寫

你可以GET

- 初級履歷撰寫課程證書
- 產出「個人履歷」、「個人自傳」
- 聆聽來自業界的專業履歷撰寫講座
- 關於履歷、自傳的專業建議與回饋

解鎖技能 匯集know-how 開啟未來新視野

**初級履歷撰寫**

(詳情請洽慧治教育協會活動頁面查詢)

主辦單位：慧治教育協會 協辦單位：慧揚股份有限公司

參與對象：e-Peer校園大使以及有興趣之全國高中生  
活動方式：採遠距離線上進行(Google Meet)

更多詳細內容請見附錄

# 延伸活動—文字&力量企劃

職位：公關

## 工作內容

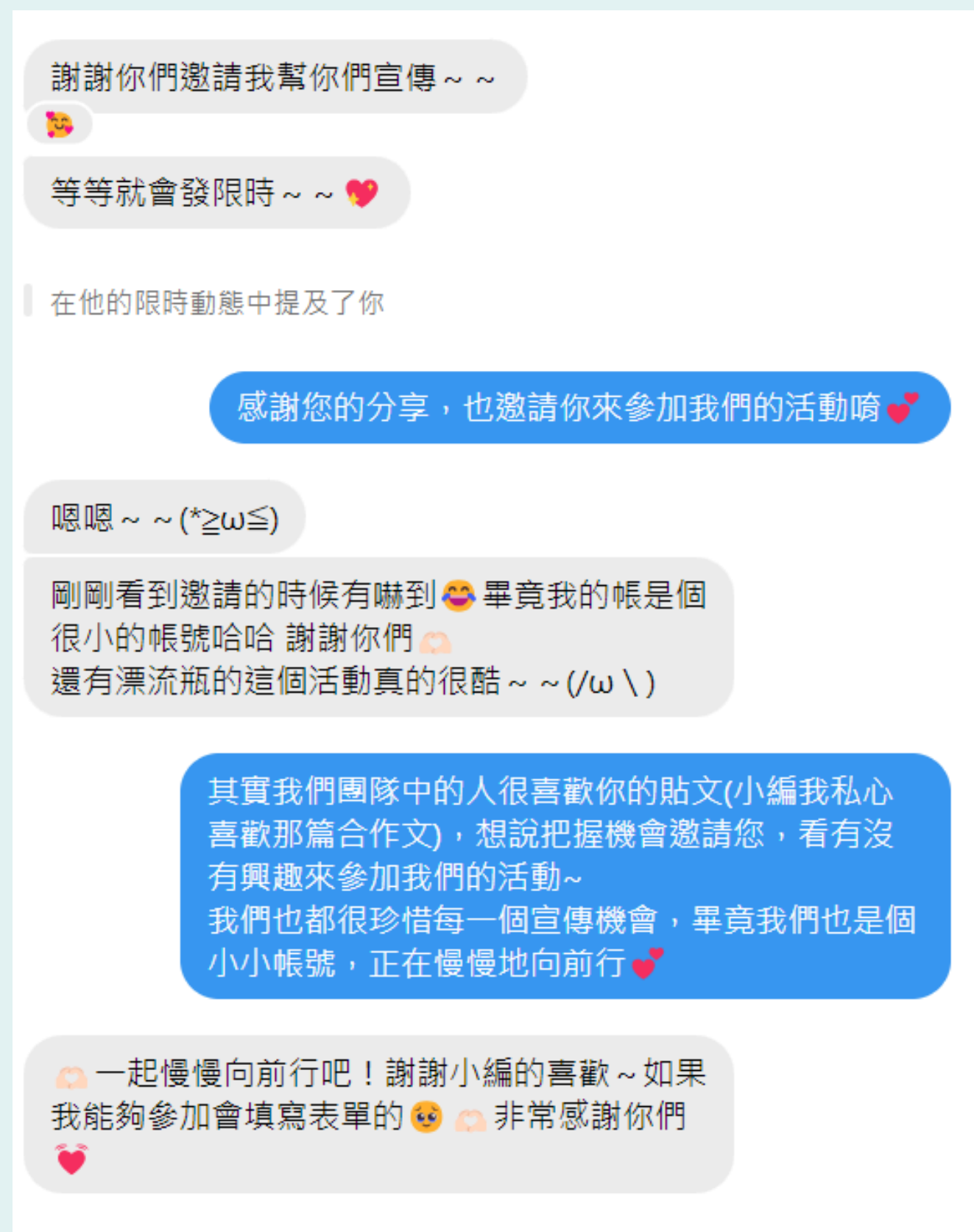
1. 準備階段：邀請在IG上小有名氣的讀書帳或文字帳的版主幫我們撰寫起始信件
2. 徵件進行：向各路的讀書帳**提出邀請**，請他們宣傳我們的活動，讓更多人看見。
3. 成果展示：整理信件內容，並釋出到網路上將文字的力量散播出去。

## 學習成長

1. **文字表達能力提升**：撰寫邀請文案和管理帳號私訊需要良好的文字表達能力，透過琢磨字句和他人的幫助，提升自己的文字表達能力。
2. **團隊溝通技巧提升**：參與企劃開會並回覆訊息時，不斷討論活動細節，學習提出自己的想法並理解別人的感受。

## 成果

活動報名人數超出預期：開放報名的兩週內，人數**比預期增加一倍左右**，反映我的宣傳的成效。



邀約過程中收到的小回饋



[企劃書](#)

[活動辦法](#)

[IG帳號連結](#)

[發起者邀約內容](#)



# 心得與反思

## 學習反思

初加入校園大使團隊時，看到其他大使們分享了他們參加的校園生活、社團經歷等等，讓我感到有些緊張。一直以來自己是較**被動**、保守的人、走著別人安排好的路，看到其他大使的貼文突然覺得自己的經歷很普通，沒有別人的多元和豐富，也沒什麼亮點。

後來因為時間的累積，漸漸發現**自己的很會使用Notion這個軟體**，便將它變成自主學習的題目，並且定期在平台上發文介紹它的使用訣竅。

**Notion的案例讓我開始建立對自己的信心**，也了解到**每個人都有不同的經歷和故事**，我可以從自己獨特的角度出發，並且只要認真生活，不需要跟別人比較，有趣的題材一直都在我的身邊只是沒去發現而已，**分享的素材沒有想像中的困難！**

領悟這個道理後我也開始**突破既有的框架**，主動去向其他大使們學習與交流，達到拓展交友圈以及發文的初始目標。



太陽 🌞

ID: yung\_yi

自主學習計畫心得-第十三~十四週

2024.01.17

📄 我的自主學習計畫的主題是... Notion 的基本功能學習與應用 這是我的IG連結，歡迎大家來追蹤，也希望給我些意見 ❤️ @notion.\_sunshi...

太陽 🌞

ID: yung\_yi

自主學習計畫心得-第十一~十二週

2024.01.13

📄 我的自主學習計畫的主題是... Notion 的基本功能學習與應用 這是我的IG連結，歡迎大家來追蹤，也希望給我些意見 ❤️ @notion.\_sunshi...

太陽 🌞

ID: yung\_yi

自主學習計畫心得-第七~九週

2024.01.11

📄 我的自主學習計畫的主題是... Notion 的基本功能學習與應用 這是我執行的IG連結，歡迎大家來追蹤，也希望給我些意見 ❤️ @notion.\_sunshi...

太陽 🌞

ID: yung\_yi

自主學習計畫心得-第一~三週

2024.01.01

Happy New Year 🌟 快學期末了該還的還是要還 📦 最近會開始發自主學習的心得！這是我執行的IG連結，歡迎大家來追蹤，也希望給我些意見 ❤️ @notion.\_sunshi...

太陽 🌞

ID: yung\_yi

自主學習計畫心得-第四週 9/28

2023.09.28

📄 我的自主學習計畫的主題是... Notion 的基本功能學習與應用 📄 這是我執行的第四週，進度完成100% 📄 本階段的目標為... 這個階段目標為註冊Notion的延伸概念，介...

# 心得與反思

## 學習收穫

最大的收穫：**認識各地的朋友，拓寬了視野**

具體例子：

1. 參與文字 & 力量的企劃，認識到一群認為文字能帶來力量的夥伴，一起提出企劃並執行。
2. 暑假一起相約出去玩，透過聊天有更了解彼此(如目錄圖片)

其他收穫：**表達能力、資源管道**

藉由參加文字&力量企劃、初級履歷撰寫課程和大使的多元講座，我更了解自己的潛能及能力，會社交、會表達，也比從前的自己更能提出自己的想法和意見，及理解別人的感受。

此外，我也察覺這裡對我來說不再只是記錄學習過程和製作學習歷程的地方，它也變成我**探索這個世界的管道**。例如：認識特殊選材、青年永續社會設計挑戰賽和See Think Wonder思考挑戰賽等，這三個是我平常完全不會接觸到的領域。但藉由他們的分享，讓我對他們產生了興趣，也增加我可使用的資源和比賽名單。

## 未來應用

- 認識各地朋友有助於建立更廣泛的人脈網，未來在遇到困難時就可以**更容易尋求協助**。
- 表達能力的提升則使我更能自信地在各種場合中**表達自己的想法和見解**，我便曾在高中生面前自信的分享自己的學習歷程檔案。
- 探索新領域和參與不同活動讓我開啟了對各種主題和議題的興趣，**為未來的發展和興趣提供新的方向和可能性**。



## 志工服務證明

Certificate of volunteer service

茲證明

國立新竹女子高級中學 鍾■■■■同學

擔任第二屆e-Peer校園大使，  
112年2月1日至112年7月1日期間，  
積極協助e-Peer共學平台優化與推廣，  
共計服務時數 30 小時，  
特頒此證，以資鼓勵。

社團法人 慧治教育協會  
Paramitas Education Association  
理事長 黃文欽

(112)慧字校大009號

2023年7月30日

## 金質歷程獎

Golden Academic Portfolio Cup  
2023

## 入選證書

國立新竹女中  
鍾■■■■同學

參與本會第三屆「金質歷程獎」  
全國高中職學習歷程檔案徵選  
特頒此證

社團法人 慧治教育協會  
Paramitas Education Association  
理事長 黃文欽

2023年7月1日

(112)慧字金證014號

(112)慧字證022號

ep  
e-Peer共學平台

## 完課證明書

國立新竹女子高級中學  
鍾■■■■同學

參與本會多元學習系列課程  
初級履歷撰寫

完成履歷、自傳的撰寫與設計  
八個自學型任務均完成並且表現優秀  
特頒此證書 以資證明

社團法人 慧治教育協會  
Paramitas Education Association  
理事長 黃文欽

2023年7月17日

完成挑戰

## 活動挑戰完成證書

茲證明 國立新竹女子高級中學  
鍾■■■■同學

於112學年第1學期期間完成e-Peer共學平臺活動挑戰  
【我的自主學習計畫】項目  
表現優異，充分展現自我特質，特頒此證。

ep  
e-Peer 共學平臺

完成挑戰

## 活動挑戰完成證書

茲證明 國立新竹女子高級中學  
鍾■■■■同學

於112學年第1學期期間完成e-Peer共學平臺活動挑戰  
【我用鏡頭說故事】項目  
表現優異，充分展現自我特質，特頒此證。

ep  
e-Peer 共學平臺

# 附錄--初級履歷撰寫

任務一號：請依照範例完成表單：

一、選修「初級個人履歷」之動機，請詳細說明。(至少 100 字)

履歷對我來說是一份既陌生又熟悉的文件，當別人在找工作時常常聽到，但又覺得長大對自己來說還很遙遠。所以我希望透過這門課程讓自己提早認識未來的我會使用到的檔案，也希望經由專業老師的教導和提點，讓我在面對它時不會害怕。

二、我的夢想職業 (請上 1111 人力網站)  
若不只一個興趣職務，可複製表格使用

1. 我有興趣的職務是？它的定義為.....  
臨床/諮商心理師  
取得臨床心理師證照，運用心理測驗與心理諮商、治療等專業知識與技巧，對病患進行心理衡鑑、心理諮商與治療

2. 主要的工作內容為何

- 應用智能狀況檢查、智力測驗、神經心理測驗、發展測驗、情緒狀況檢查、性格測驗等工具，了解現階段之各方面心理特質及狀態
- 心理測驗實施、透過心理測驗解釋分析心理狀況與生理性之關係
- 學校心理衛生工作之推廣、提供適當之心理諮商、家庭諮商、個別心理治療、團體治療以及認知功能訓練
- 評估服務對象、危機個案處理
- 心理衡鑑、衡鑑治療和鑑別診斷

3. 它所需要的關鍵職能為何(請截圖)

## 個人簡歷表

姓名		性別	女	
生日	民國 96 年 03 月 18 日	出生地	新竹市	
電話		手機		
信箱				
住址	苗栗縣竹南鎮天文路 28 號 3 樓			
求學背景	民國 2025 年畢業	國立新竹女子高級中學		
	民國 2022 年畢業	縣立照南國民中學		
社團經歷	期間	社團名稱	職稱	
	2022/9-2023/6	沂風康樂輔導社	社員	
幹部經驗	期間	幹部職稱		
	2022/9-2023/6	新竹女中班級聯合會學生權利部門儲備幹部		
個人成果與證照	日期	證書、證照、競賽名稱與成果		
	2020/11/05	全民英檢初級		
	2021/08/13	全國科展生活與應用科學二組佳作		
特殊經歷	日期	工作職稱		
	2023/3-2023/8	e-Peer 校園大使		
能力與專長	在高一多次報告(歷史權力的聲音探究報告、歷史發大財報告、英文綠色行動企劃、地理時事探究報告)中擔任小組長，展現我的領導能力、組織力以及團隊合作的能力，並且在報告後都獲得了同學及老師的極大迴響，也展現了我的表達力、簡報製作技能和議題分析力。			

完整內容請點擊圖片



## 鍾

### 家庭狀況、個人特質

我來自一個教育家庭，爸爸和媽媽都是教育工作者。他們的工作對我產生了深遠的影響。

爸爸是一位睿智熱情的校長，致力於啟發學生追求夢想。在學校，他以自身經歷勉勵學生努力向學，告訴他們成績不是最重要的，但要保持持續學習的心態，這番言語曾深深感染著學生的心。在家裡，爸爸的睿智在解決我面臨的人際衝突中扮演了關鍵角色。有一次，我遇到了一個意見不合的同學，不知道如何應對。爸爸告訴我冷靜下來，不要情緒化地反應，鼓勵我主動溝通解決問題。他提醒我尊重對方的觀點，並尋找共同點，以建立良好的溝通基礎。爸爸的睿智和智慧幫助我超越情緒，以冷靜和理性的態度處理困境。我按照他的建議去主動尋求對話，以尊重和理解的态度與同學溝通。結果，我們相互理解，解開了誤解，並建立了更好的關係。

媽媽是一位充滿愛心的教師，教導孩子們擁有同理心和獨特才華。當我的朋友情緒低落時，她細心聆聽我的描述，表達對我的關切和同情。她分享了自己曾經面對類似情況的經驗，並給予有價值的建議和支持。媽媽的同理心教導我關心和理解他人的困境，以溫暖和支持的方式與他們連結。這種同理心的態度影響了我對人際關係的看法，讓我更能體會他人的情感需求並給予支持。此外，當我無法確定選擇文組還是理組時，她花了很多時間與我討論，分析了兩者的利弊。最終，儘管我沒有完全符合家人的期望，她仍然非常支持我的決定。

此外，我還有一個充滿活力和歡樂的弟弟。我們之間的關係非常緊密，經常一起玩耍和探索新事物。我們的家庭充滿書籍和知識，鼓勵學習和討論。

父母教導我們要擁有同理心來對待別人並培養良好品德。我感激成長在這樣的環境中，他們塑造了我成為一個熱愛學習、關心他人的人。

### 求學經歷

我一個重視教育的家庭中長大，從小就明白學習的重要性。國小國中，課業對我來說並不是太大的挑戰，我讀書相對輕鬆，同時老師也鼓勵我參加各種比賽，例如英語演講、英語讀者劇場和閩南語朗讀競賽，並且在這些比賽中取得不錯的成績。

進入高中後，我發現有許多同學比我優秀很多，這讓我感到一些挫折，並且我也不再像國中時那樣拼命努力。我試著尋求班導和輔導老師的幫助，希望得到一些建議。他們鼓勵我不要灰心，讓我在高一時慢慢找到適合自己的學習方式和步調。雖然我進度比別人慢了一些，但他們告訴我未來仍然有機會取得突出的成績。我遵從他們的建議，發現我漸漸找到了適合自己的學習方法，並在下學期的第二次段考中獲得了令我驚喜的成績。

此外，儘管學校提供了許多職涯發展講座和課程，我發現自己尚未找到明確的追求目標。為了解決這個問題並找到方向，我充分利用每一次能夠體驗和學習的機會。例如，通過參加社團，我發現我喜歡與人相處，而在小組報告中，我發現自己適合擔任領導角色等。

儘管在學業方面起初受到挫折，我發現自己找到了另一個興趣：熱衷於參與學校社團和活動。高一時，我選擇加入康樂輔導社。這個社團需要與他人互動，從中我發現我的社交能力大幅提升，變得更加外向和大方。透過準備社團成果發表，我也在情緒表達技巧方面有所成長。這些經歷不僅增加了我對團體生活的認識，還提高了我的團隊合作和溝通能力。

因為康樂輔導社，我找到了人生中一個非常重要的意義，其中一大部分快樂來自於這個社團。因此，我給自己一個機會擔任幹部，繼續留在我所熱愛的地方，為下一屆的社團成員帶來歡笑。

此外，剛開學時，我參加了學校班級聯合會學生權利部門的儲備幹部徵選。為了面試，我花了一個多小時搜索各專家對仰臥起坐改卷腹的意見，也查找了有關仰臥起坐和卷腹的差異。這個小小的好奇心讓我在撰稿時更順利。最後，在面試發表時，我得到了學姊非常大的讚賞，並成為學生權利部門的儲備幹部。在部門的工作中，我每週參加由學姊準備的「學權課」，從中學習如何分析議題的正反面和事情的經過，並能夠提出問題供大家思考。我也學到了如何以客觀的方式表達一個議題，這是一個需要多加練習的能力。擔任學權的儲備幹部將我公民課本上的知識應用到現實生活中，提高了我的學習效果。

無論是在國小、國中還是高中，我都努力學習和成長。這些年的求學經歷不僅擴展了我的知識面，還培養了我的自律性、解難能力和領導才能。我期待未來在學習的道路上繼續追求卓越，並為實現自己的職業目標而努力。