

食品營養與保健生技學系

書面審查資料製作 及面試技巧說明



備審資料準備原則(一)

- 備審資料，千萬不要出現**別的學校名字**或圖片。
- 若用 Microsoft PowerPoint編輯，需先設定 A4 大小，若能參考學長姐檔案最好，但也避免與其他人出現一模一樣的檔案模式。
- 圖片檔案要先縮小，避免檔案過大。



備審資料準備原則(二)

電子檔(PDF格式)上傳

■109年3月31日(二)至109年4月10日五每日上午8:00~下午09:00 (亞洲大學)

■依各校系規定分項上傳，每一項目檔案大小在5MB以內。

■亞洲大學各系組為4~6項目

➤修課紀錄(必選修課紀錄+在學成績)(30%) 高中(職)在校成績證明

➤學習歷程自述(20%) 自傳內容與學習計畫

➤多元表現(10%) 參加語言能力檢定、社會服務活動、參與高中任一社團、代表學校參加競賽及其他多元能力表現

➤其他(20%) 本系要求補充資料積極予以表現者或有未列入上述之得獎並有證明者及國際能力表現

➤其他學習表現(20%) 具備有本系教學目標保健營養、食品、化妝品研究開發能力之專業人才或參加大專院校相關科系舉辦之高中營隊



備審資料準備原則(三)

- 評審老師審查方式
 - 利用電腦閱讀備審資料
 - 每份審查時間有限
- 評審老師想要看到的內容格式是.....
 - 儘量以圖、表、且文句段落清楚
方式呈現
- 針對報考校系撰寫，勿通用所有校系
- 如何在備審資料中呈現為何報考該校系
與為何將該報考校系列為就讀第一志願



資料來源：

https://www.google.com.tw/search?biw=1366&bih=650&tbn=isch&sa=1&q=%E8%B E%A6%E5%85%AC%E5%AE%A4+%E9%9B%BB%E8%85%A6&oeq=%E8%BE%A 6%E5%85%AC%E5%AE%A4+%E9%9B%BB%E8%85%A6&gs_l=img.3..0i2414.416 4.4315.0.4976.2.2.0.0.0.45.45.1.1.0....1c.1j4.64.img..1.1.43.3Qdbl- H12EE#imgre=E6HCMnSwGse-5M%3A





備審資料內容



個人資料準備

■ 學校方面

- 成績單
- 班級幹部證明
- 社團幹部證明
- 校級競賽、獎懲記錄

■ 個人資料、記錄

- 證照、獎狀
- 讀書報告
- 個人競賽成果、作品
- 國際能力
- 社團、營隊



- 個人與家庭基本資料
- 個人自我剖析 (個性、優缺點)
- 個人經歷
 工作、社團等
- 個人成就、競賽成果
- 能凸顯自身能力與興趣嗜好
- 生涯規劃與未來
 能與報考校系結合



自傳寫作要領

- ◆ 建議以圖、表、分段落及項目呈現
- ◆ 簡潔精要、不囉嗦
- ◆ 不曝其短
- ◆ 避談爭議性的議題
- ◆ 字句通順無錯別字
- ◆ 強調自身與申請校系之關聯
(現在、未來)



如何準備讀書計畫書



什麼是“讀書計畫”？

- ❖ 讀書計畫即是針對您自高中畢業後，進入大學就讀。大學四年期間，自己希望的學習歷程安排。
- ❖ 簡單來說就是個人未來進入某一科系（如：食品營養與保健生技學系）的「展望」與「規畫」。
- ❖ 很多學校科系十分注重「讀書計畫」，以至於評審教授會擇取「計畫」中的部份內容，來作為口試的問題。



讀書計畫寫作要領

1. 說明為何報考該校系
2. 瞭解報考校系之內容與特色
3. 從近程、中程、遠程的提出個人
在選擇這個科系的「志趣」所在的關聯
4. 同時要適切的表達個人的優點
、及欲學習專長專業，如何與這科系「速配」
5. 最重要的是**一定要瞭解並肯定的說明，個人進入這科系後的未來理想藍圖與展望**，而不是在談個人平時的讀書時間或長短或作息方式的流水帳。

※牧童(王秀杞)



讀書計畫書應該包括

(一)近程計畫

- 1.入學前準備
- 2.校園資源的應用
- 3.自我管理
- 4.接觸課本以外的人、事、物

(二)中程計畫

- 1.基礎學習(大一~大二)
- 2.更上一層樓(大三~大四)

(三)遠程計畫

- 1.生涯規畫
- 2.未來的期許

※體育館及宿舍



※如何與報考校系做連結



讀書計畫寫作範例

❖ 蒐集該校系資料及所具有之特色。

例如：亞洲大學食品營養與保健生技學系

108 學年度 現有專任教師 27 位（特聘教授：2位，教授：4位，副教授：15位，助理教授：6位），兼任教師 27 位（講座教授：1位，特聘教授：1位，教授：11位，副教授：1位，助理教授：5位，副教授級專業技術人員：1位，講師：7位），提供能指導專業及跨領域學習的多元師資。



※7-11與敦煌書局



讀書計畫寫作範例

- **必修科目**(訓練學生具備美容醫學、草本粧品研發及有效成分分析學理與實務技能。結合食物學與營養學的理论基礎，經由膳食療養學的理论基礎，以建立有效的健康照護模式，透過化妝品科技將美容與營養學等整合，提供由內而外的全人健康照護知能。)
- **課程內容**(「培育具備健康、關懷、創新及卓越的保健營養生技專業人才」，並遵循國家高等教育人才培育方向及產業發展，將「培育重視全人保健之食品營養及化妝品科技的專業人才」為總教育目標三大學程)
- **畢業學分**(128學分)
- **學習環境**(以「以營養為核心，發展全人保健人才培育」作為發展特色。課程設計納入產業發展現況與市場趨勢分析、業界專家協同教學作為學生了解產業的基礎、每學期舉辦企業參訪、邀請業界專家演講、規劃在業學習課程等來努力達成此特色。)
- **未來出路** 就業、升學及證照



面試準備原則



面試內容

- 自我介紹
- 說明為何報考該校系
- 說明就讀意願
- 該科系專業知識之瞭解程度
- 就讀該科系之潛力
 - 邏輯、辯思能力
 - 抗壓性
- 儀態



面試準備原則

- 模擬面試練習
- 服裝合宜
- 簡短自我介紹
- 強調為何報考該校系、與該校系之連結
- 強調為何有高就讀意願
- 誠實應對問題
- 充分瞭解備審資料內容，及重要時事相關知識
- 表現出已準備就讀的決心(態度)



面試前準備

- 自我介紹內容
該用英文自我介紹嗎？
- 熟讀備審資料
- 與該科系相關之時事與專業知識
- 瞭解該校系內容
- 準備問題
- 事先演練
- 保持充足精神
- 提前至面試場地
- 確認手機關機



服裝儀容準備

- 著整齊服裝
 - 勿穿休閒短褲、牛仔褲、T-shirt、球鞋、過度配戴飾品
 - 校服？
- 男生
 - 勿蓄鬍、過長的長髮
 - 襯衫、全套西裝？
- 女生
 - 勿穿過高的高跟鞋、過短短裙、濃妝豔抹
 - 套裝？



資料來源：

<https://www.google.com.tw/search?q=%E9%9D%A2%E8%A9%A6+%E6%9C%8D%E8%A3%9D+%E5%AD%B8%E7%94%9F&biw=1366&bih=650&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0ahUKEwjKzKCaI7HLAhWBJZQKH1HD2EQsAQ1GQ#imgcr=mDLaQ5PVkrZBsM%3A>



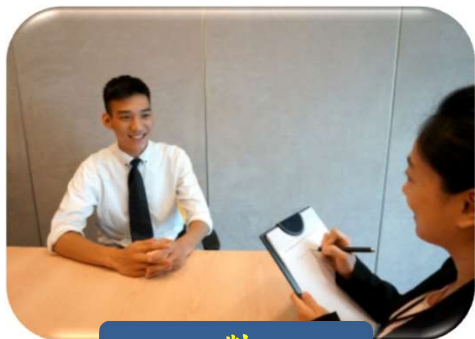
面試當天該穿什麼才好呢？



面試時

- 衣著不用特別講究，不一定需要穿西裝、套裝
- 只要整齊、清潔就好
- 有禮貌、態度不懶散





一對一



一對多



小組討論



多對一



多對多



面試應對原則

■ 依引導就座

➤ 禮貌問候

➤ 坐姿儀態端正(保持微笑、避免不雅動作)

■ 自我介紹

➤ 簡短扼要(一分鐘內)

➤ 先講報考動機(針對系所)

■ 簡要回答問題

➤ 說明出處(能與該校系現況結合)

➤ 建議分點陳述說明

➤ 勿過快或高聲語調、口語清晰、肢體表達適度



多對一



面試應對原則

- 具體誠實回答
- 避免與甄試委員爭辯
- 問到不會回答的問題
 - 再詳細詢問問題
 - 據實以告
 - 轉移話題
- 不要以批評方式回答
- 掌握時間及機會提問
- 感謝



面試可能常問問題及情形

- 請問你第一階段已通過哪些校系？
- 當詢問到自己不會問題，如何妥善回答？
- 你就讀本系動機？
- 你的優勢為何，為何要錄取你？
- 若能錄取願意就讀嗎？
- 就讀本校系可能想學習內容或未來規畫？
- 若錄取多校系時，怎麼選擇？為什麼？



資料來源：

https://www.google.com.tw/search?biw=1366&bih=650&tbn=isch&sa=1&q=%E9%9D%A2%E8%A9%A6&oq=%E9%9D%A2%E8%A9%A6&gs_l=img.3..0110.8969.9662.0.10542.5.5.0.0.0.65.217.5.5.0...0...1c.1.64.img..0.2.121.U20ij1ypDXY#imgre=llWpYL8oOuG7_M%3A



有問必答

歡迎踴躍發問

