

## 第五章 自傳撰寫及範例

### 一、如何撰寫自傳

輔導室

#### 自傳撰寫概念

A、如何寫自傳	B、自傳內容包含下列幾項
1.親筆寫或用打字	(1) 個人資料
2.段落層次分明	(2) 選系動機與目的
(1) 出生背景	(3) 求學過程
(2) 家庭現況	(4) 個性優點與缺點自我評量
(3) 求學經過	(5) 興趣與休閒
(4) 工作經驗	(6) 特殊才華
(5) 志向興趣	(7) 競賽成果
(6) 專長	(8) 對未來求學就業生涯規劃
(7) 未來計畫	
(8) 結論	
C、自傳注意事項	D、自傳撰寫流程
(1) 切勿有錯別字	(1) 基本資料
(2) 切勿字跡潦草	(2) 家庭背景
(3) 切勿過份吹牛	(3) 個人經歷
(4) 切勿虛偽做作	(4) 求學歷程
(5) 切勿說謊做假	(5) 個人特質分析
(6) 切勿抄襲偉人自傳	(6) 打工、社團工作經驗
(7) 切勿陳腔濫調	(7) 學業、競賽、成績
(8) 切勿談論爭議性話題	(8) 專長、興趣、優缺點
	(9) 報考動機
	(10) 大學生涯規劃

## 二、自傳撰寫中文範例

### (一) 推甄／申請學系：陽明大學牙醫系

#### 個人檔案

姓名：楊若吟

生日：77年○月○日

求學經歷：佳里國小—佳里國中—港明高中

姓卻：唱歌、電腦網路、旅遊。

個性：樂觀開朗

#### 成長背景

我出生於台南縣佳里鎮，是一個淳樸又不失繁榮的小鎮。家中有五個成員，父親在中華電信任職，母親則任教於佳里國中，是位國文老師。在這個環境下成長的我，資訊跟語文方面都有不少的接觸，尤其在電腦方面，因為父親在電信公司上班，家中比一般人更早擁有網路，對於電腦與網路，我從小就有了濃厚的興趣。我還有一個弟弟和妹妹。身為家中長女的我，常以自身經驗教導弟妹，適時幫助他們，無形中培養了良好的領導能力。我們全家時常出遊，不管是台灣本島或外國都曾經留下一家人難忘的足印，「不出天下門，難知天下事」每一次的旅遊都大大擴展了我的文化觀與世界觀，獲得許多寶貴的經驗。

#### 個人特質

我是一個極度樂觀的人，朋友常常會笑我太樂天，但我認為，任何事都有好的一面及壞的一面，多往好處想可以讓自己行事更順遂，畢竟保持愉快的心情是成功的秘訣。此外我擅長交際，在一個新環境中總能迅速的融入群體當中，加上不差的領導能力，不管擔任學藝股長，校刊社社長或是社聯會副主席都得心應手。我也很樂於幫助他人，常常幫同學解決電腦方面一些基礎問題。平時，英文不差的我，也常指導同學英文作文，教學相長。

#### 求學歷程

##### 剛抽芽的幼苗

小學時代的我，對任何事都有相當的熱情。舉凡美術、鋼琴、書法、游泳、羽球、鼓棒韻律，都在我短短小學六年中添上精采的一頁。學習的時候雖然辛苦，也偶有抱怨，但我確實學到了很多東西。現在的我十分感謝父母親給我這些機會，學習我想學的東西。

## 努力汲取陽光、空氣、水

國中就讀母親任教的佳里國中，雖比不上有名的大學校，但不乏優良的學習環境及學習夥伴。國中的我仍對新事物充滿好奇心，所以我參加管樂隊，吹奏小號，曾經至台南縣童軍大露營開幕式表演。國中期間最難忘的就是同班的好夥伴們，班上同學感情始終如一，常代表學校參加比賽，我們曾經參加台南縣九年一貫英文話劇比賽，我很幸運的被選上主角，與同學夙夜匪懈的練習，最後獲得第三名的殊榮。另外我也參加台南縣數學科展，獲得優等的好成績。國中生涯中最難忘的一件事，就是高師大所舉辦的奧德賽創意科學營，營期中有大學教授講課、觀察星體、有趣的L棋競賽。我們小隊合作無間，擊敗高手，最後獲得了銀牌獎，真是一個寶貴的回憶。國中三年成績幾乎保持在前三名，最後以縣長獎畢業，並在基測中考了289分。

## 逐漸茁壯

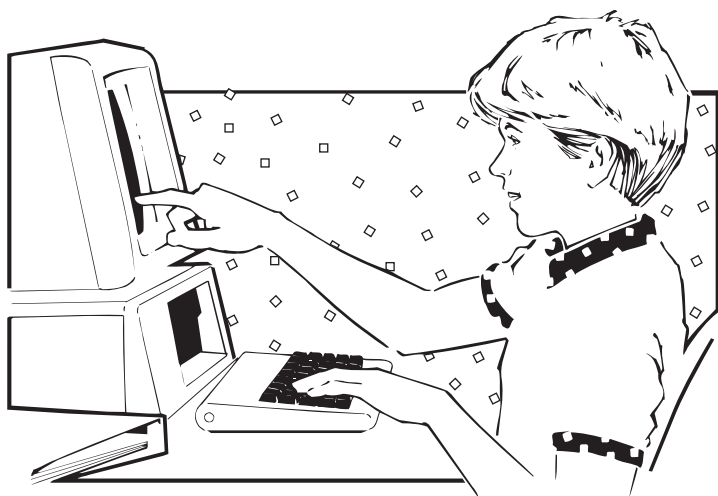
雖然可進入第一志願就讀，但考慮到通勤及獎學金等因素，進入了有名的私校——港明高中就讀。港明高中的「信」班，音近「杏」，期望能培育如杏林中優越的人才，在這樣的學習環境中，同儕間競爭、幫助，向上之力不可計量。高中課業維持在全校10名左右。除了課業，也熱衷於社團活動及各式比賽。在校刊社的第一年我是資訊組組員，因為表現優異，所以二年級當上了社長，任期間編輯了第28期港明園，並且在社團評鑑資料比賽中獲得第一。社團，是我高中的心血與汗水，也是我的珍寶，與社員相處的點點滴滴，熬夜趕工的辛酸，克服困難的喜悅，讓我在學習中成長許多。二年級我有幸選上社聯會副主席，處理各社團大小事務，對我來說是一大考驗，也是新鮮的體驗。在班上任學藝股長，任期間班上獲得許多獎項，如壁報製作比賽第一名、校慶精神總錦標冠軍、班呼比賽第三名等。

高中期間，我參加了廣泛類型的比賽。語文方面，喜歡閱讀的我，參加跨校網讀讀書心得比賽屢次獲得第一名，也曾在小論文比賽中獲得全國第一。英文能力不錯的我，順利通過全民英檢中高級，也在TOEIC測驗中拿到775分。校內曾獲英文作文比賽第二名及即席演講比賽第三名。

另外我參加了TRML高中數學競賽，以及智慧鐵人創意競賽。雖然沒有獲獎，我見識到自己的淺薄而更加努力。我很喜歡這兩個比賽，因為這兩個比賽除了要求各人能力外，更重視我們的知識、常識、還有各方面的靈活度，當然要製造出完美道具還需要一雙巧手。我們在比賽中了解到把理論化為實際的困難，但大家不放棄，決定明年要再度挑戰！

自小我就熱愛旅遊，國中畢業後母親讓我到美國遊學作為基測考好的禮物。在國外我交到許多外國朋友，也學習到如何在外獨立，收穫良多。高一暑假，我和高中同學再次到英國遊學，第二次出外學習，我更加精進自己的英文能力，也認識到更多的文化。高二暑假，我則參加了大學營，與來自各地的高中生共同學習，認識了平常難以獲得的知識。

如有幸錄取貴系，將努力學習、充實自己。我堅信機會是留給有準備的人，因此我會努力到最後，希望貴系給我一個實現夢想的機會。



## （二）推甄／申請學系：台北醫學大學醫學系

張馨之

居禮夫人誕生122年後的1989年2月24日，我出生了。成長背景和她不同，身材纖細、擁有強烈的好奇心，求知慾以及堅毅的個性卻相同。

小時，爸爸教我閱讀和認識數學後，漸漸懂得去探索書中的世界。揭開未知事物時的喜悅及將過去與現在習得的知識產生連結所獲得的滿足感，讓我開始真正喜歡閱讀，舉凡音樂、美術、游泳、漫畫都很喜歡。課業亦均衡發展，常參加各類的競賽及研習，這讓我接觸到很多不同領域裡出類拔粹的人，我從他們身上學習，因而開拓了我個人的視野。

耐力佳、抗壓一流的我，面對挫折及問題時，總能積極、坦然的處理。高三上，在輔導室舉辦的「如何減壓」的活動中，更被同學推舉為最能對挫折及壓力的人，希望能分享我消解壓力的方法。我外表看似瘦弱，其實耐力十足。國一時的八百公尺耐力跑，當我一馬當先抵達終點時，師長同學們也不禁跌破眼鏡。

讀居禮夫人傳時，折服於她那種為了研究犧牲奉獻的精神，希望能進入醫學系就讀，像她一樣全力以赴、對人類有所貢獻。日後，盼能繼續進修，投入醫學研究工作的行列，做一位術德兼備的好醫生。

### 個人經歷與生涯規劃

國小二年級，當上班長，這是我擔任的第一個幹部，從而開始學習服務及領導。爾後，國高中則歷經學藝、服務股長及升旗典禮司儀。青少年時期的同學，往往更難說服，為了讓事情順利進行，我學會改變思考及溝通方式，站在對方立場來設想，這使我更能體恤他人，處事更圓融。小五時，以「水果中維他命C的含量比較」得到台南市中小學科展佳作。我和另外兩位同學在師長指導下分工合作，採買水果、藥品，組裝儀器，找出實驗誤差大的原因。我學習到團隊合作的精神，也培養出我對科學的興趣。

國二參加童軍大露營，在同學推薦下，我負責籌劃晚會的活動。一切皆要求完美的我，為了增加晚會的觀賞性，讓大家同樂，於是日思夜想，輾轉反側，也因此體會到責任的重擔。不過晚會圓滿落幕時，同學們的熱烈鼓掌聲及歡愉神情，使我獲得欣慰的滿足感。



高一暑假參加中國醫學營的研習，實際接觸到醫療體系。在醫院導覽時，看到病人的苦痛、沮喪和煩惱，也看到治療過程中醫師關懷的對病人及其家屬的心理建設，護理人員雖然忙碌，但還是親切的招呼病患，令我敬佩不已。也讓我體會到「醫師不只是職業，更是志業。」的含意。

高二參加全國智慧鐵人競賽。第二階段的筆試，我們團隊獲得最高分，不過在實作階段，因一個小細節的疏忽，失敗了。我們都留下懊悔的眼淚，而這幾顆眼淚換來的便是讓我更了解從小就熟悉的「大處著眼，小處著手」的真正意義。上高中後，我以德國作家Patrick Suskind的小說「香水」所撰寫的讀書心得，獲得跨校網路讀書會台南區的個人閱讀第一名。高三時，也以「掀開記憶的面紗」一文，獲得全國小論文比賽高三組第二名。在書寫小論文的過程中，我學會出處要標上註解，也更了解智慧財產權的重要和意義。

昨日的成長蛻變成今日的我。此次甄試若能獲得教授們的青睞，進入台北醫學大學醫學系就讀，我有如下的讀書計畫及生涯規劃：

### 近程讀書計畫

繼續加強自己的英文口頭表達及寫作能力，通過全民英檢中高級複試，未來的學習與研究及走出台灣與國際交流做好準備。

### 中程讀書計畫

#### 1. 學業方面

在大學階段，除了通識科目的修習外，在專業與個人志向上需要精進的部分及臨床實用專業技能的培養作進一步的探討，以擴大自己未來的學習空間。本會加強免疫，腫瘤等相關課程上的學習，如：臨床免疫學、腫瘤免疫學、腫瘤生物學等選修科目，為將來繼續深造打好基礎。我更希望能加入教授及學長們的研究討論活動及實驗，同時要求自己在醫學系繁重的課業中仍能抽出時間進行研究。在動手做過後，期望能有更心的發現及體認。

#### 2. 學校資源的應用

學會利用圖書館的藏書和學術網路（ovid、mdconsult……）的使用，吸收更多國外有關免疫及腫瘤醫學發展的訊息，並了解當前全世界醫學發展的瓶頸及趨勢，以擴大個人視野。

### 3.課外時間的安排與運用

利用假日多參與醫療服務性活動，實際接觸病患，在服務病患的過程中體會病人的苦痛，培養與病人溝通的能力，學會做人處事的道理。亦會參與社團活動，因為社團活動能夠幫助人格特質的養成、基本人際互動的學習，更可以紓解壓力讓身心健全，提高學習效能。

### 生涯規劃

我的人格特質，屬積極主動，謹慎又有耐心，極適合研究工作。對我細心觀察的雙親和師長也很支持和鼓勵我走上臨床基礎醫學研究的道路。所以我希望大學畢業後能繼續深造，並加入免疫或腫瘤的醫學研究團隊。由於近20年來，癌症一直是國人死亡原因的首位，反觀歐美、日本則是文明病的心血管疾病居多。如果有好的免疫、腫瘤醫學基礎研究成果，可以讓癌症的預防、診斷和治療更有效果，救治更多罹患癌症的國人，這不但能滿足我的求知慾又可以造福人群，實屬一舉兩得。



### 三、自傳撰寫英文範例

#### (1) GROWING BACKGROUND

I am optimistic person and have a happy family. My father is a owner of a mold plant and my mother is a housekeeper. They both show me how to prepare myself to involve the world.

In my childhood,my mother loved learning and was independent,so she taught me to be independent in a planned way since I was a child.That includes the abilities of thinking and planning on my own,so I was always trained to be independent of her.

For example,I have to walk to and back from school and prepare my necessity of my studies. According to my age and abilities,she let me learn to deal with lots of things in daily life on my own. Thanks to the process of learning and growing up,now I have good abilities in many respects.Moreover,I think that being a good electrical engineer is my ambition worth devoting myself to.

#### (2) MY LIFE SONGSHAN HIGH SCHOOL OF AGRICULTURE AND INDUSTRY

I entered the Department of Electrical Engineering of Songshan High School of Agriculture and Industry with pleasure in 2002,majoring in basic electricity,basic computer conception,electronics,electronic circuits,digital logic.electrical machinery.etc.

After approaching that field of learning,my homeroom teacher taught me in an active way and encouraged me very much. His deep expectation increased my interest in electrical engineering and enhanced my determination to learn it better. Then, throughout the professional courses in high school, I gradually go into the wonderful world of electrical engineering with voluntary learning and develop great interest in it.

#### (3) MY HOBBIES AND CHARACTERISTICS

In order to cultivate graceful character and a good hobby at leisure time, I was sent to learn swimming as a child and got a license of lifeguard. Most important of all, I treasure and respect my life more by being a lifeguard. Stability is one of my characters. I judge my plans and put into practice by considering them well in advance. For example, I have prepared for the Recommrdation College Entrance Examination spontaneously since I



was in the first grade in vocational high school. I have tried my best to improve my reading ability and performed better in academic subjects to correspond to the qualifications that it requires.

Besides, I spare no efforts in order to enter the university and the favorite department I dream of, I spend much time and devote energy to enriching my ability. I hope I can be affirmed by professors and then go to the Electrical Engineering department and carry out the first step of my plans for career.

If I could study in National Taiwan University of Science and Technology, I would make every effort to study about the course of electrical engineering to root my good ability of that field. After graduation, I would like to be a good engineer and hope to study further to improve myself.

#### (4) IDEALS AND PLANS

If I could be a student in National Taiwan University of Science and Technology, I would do my best to study about the courses of electrical engineering. I would like to be a good engineer and hope to study further to improve myself. To promote my learning, I would inform myself of the latest news and the trends of the age at any moment to gain the best, rapidest and most correct information.

I wholeheartedly look forward to the instruction and the cultivation of you professors and fulfill my ideal of being an outstanding electrical engineer. I will try as hard as I can to make my dream come true. I have confidence in myself and believe that I can make it. National Taiwan University of Science and Technology is my expecting next mother school in the plans of my career.