



115級靜宜 食品營養學系 備審資料通關秘笈

簡單明瞭 × 活潑強烈！
教你調配出教授最愛的「專屬入學配方」！

115學年度申請入學

打破備審迷思：教授真正在意的是「質」而非「量」

迷思



課程修越多、學分越高越好！



報告跟獎狀塞好塞滿，越多越有利！



只要條列式寫出參加過什麼活動就好。

真相



重視「綜合評量」，不以學分數為唯一指標，特別看重自然領域的深廣表現！



重質不重量！至多選出最精華的 3 件學習成果與 10 件多元表現即可。



著重「歷程與反思」，你學到了什麼？遇到困難怎麼解決？這才是亮點！

[A. 修課紀錄] 你的學習營養標示

營養標示 (Evaluation Criteria)

Serving Size (評量基礎)：綜合評量高中在校成績與學習表現

% Daily Value (教授關注佔比)*

自然領域深廣課程表現	100% (極度重視)
自然領域與個人特質契合度	高
修課興趣與個人特質契合度	高
盲目追求總修課數與學分數	0% (不以總數為唯一指標)

110學年度後畢業生由中央資料庫提供；109學年度前畢業生請自行上傳。

[B. 書面報告] 濃縮精華：至多三件的代表作



挑選什麼？

請精選至多 3 件 具代表性的「自然相關」探索與實作報告（如：實驗報告、小論文、筆記）。

展現什麼？

必須在「學習歷程自述」中清晰說明：

1. 學習動機（為什麼想做這個主題？）
2. 學習歷程（你經歷了哪些實驗或探索？）
3. 具體成果（這證明了你具備哪些適合就讀本系的特質與能力？）

【F, G, I, L】增添風味：多元表現的四個維度



【F】自主學習計畫與成果

說明學習目標、資源運用方式，展現自然科學活動參與及成長。



【G】社團活動經驗

不要只寫幹部名稱！請具體說明參與內容、扮演角色及與他人的互動。

至多 10
件校內活
動為主



【I】服務學習經驗

重點在於服務過程中的真實體悟與心得反思。



【L】檢定證照（非必備）

若有相關證照可作為輔助證明，錦上添花。

心得

我的奶奶在年初被醫師告知為大腸癌第三期，雖然以手術切除病灶區域，也進行化療，但是食慾還是非常不好，看到奶奶越來越虛弱，也吃不下很多以前她愛吃的炸雞，深深感覺，身體健康非常重要，我要更愛護自己的身體，不要常常吃油炸食物。

「心得」描述一個經驗形成後，自己在過程中得到的，可能是知識，可能是態度，可能是心情感受。

反思

我的奶奶在年初被醫師告知為大腸癌第三期，雖然以手術切除病灶區域，也進行化療，但是食慾還是非常不好，我決定尋求專業營養師的協助，了解並學習製作適合奶奶能吃的食物，也到醫療用品店詢問營養師可以購買那些種類的營養品作為補充，在過程中搜尋相關醫學文獻，了解到大腸癌家族基因遺傳的可能性很高，我必須將這些訊息告訴我的家人並避免再吃容易致癌的食物。

「反思」從過去到現在經驗形成的再觀察，給出自己的批判性回饋，對這個經驗轉移到未來後，自己可以做的事情全方位的解析。

【N & O】提煉精華：高分反思的「漏斗法則」

無論是「多元表現綜整心得(N)」還是「高中學習歷程反思(O)」，請套用以下三步驟：

情境/挑戰

具體描述高中求學或活動中，你遭遇過最大的「困難或挑戰」是什麼？

行動/解決

面對困境，你的思考邏輯是什麼？你採取了什麼行動來解決問題？

萃取/連結

(關鍵核心) 這次經驗帶來了什麼個人成長？它如何加深了你與「**自然科學領域**」的連結？



【P & Q】願景藍圖：畫出你的專屬軌跡

【P】就讀動機（起點）


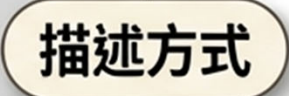
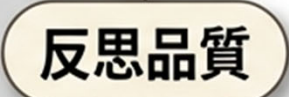
為什麼選擇靜宜食營系？請盤點你的「個人特質、能力、興趣或經歷」，論述你與本系的超高契合度。

靜宜大學食品營養學系

【Q】未來計畫（終點）

進入本系後，你的學習規劃是什麼？畢業後，你對職涯發展有什麼初步的想像與藍圖？(展現你的企圖心！)

教授視角：多元表現的「NG」與「PRO」

✗ NG (常見迷思)	✔ PRO (教授最愛)
為了湊滿10件上限，把毫無關聯的小活動全塞進去。	 數量 vs 深度 擇優呈現！挑選最具代表性的事件，深入剖析過程與細節。
像寫流水帳，只列出「參加了什麼活動」和「得了什麼獎」。	 描述方式 說明「為什麼參加」、「如何克服困難」，以及「學到了什麼」。
結語永遠是「我學到很多，這對我很有幫助」。	 反思品質 具體寫出能力上的轉變，並連結至對食品營養或自然科學的啟發。

加分隱藏香料【R. 其他有利資料】：

展現你獨一無二的個人特質

⚠️ 非必要條件，無需全部具備，擇優呈現即可！



團隊與探索

證明你具備優秀的團隊合作精神與勇於探索未知的資料。



社會與原鄉觀察

對社會/原鄉的觀察與參與紀錄，或是對自身族群文化、語言的表現成果與議題反思。



逆境成長

若處於經濟或文化不利環境下，依然努力不懈的學習成果與深刻反思。



自信亮點

任何能讓大學老師更瞭解你、證明自身堅強實力的專屬火力展示！

頂尖考生的「營養標示」：靜宜食營系教授的完美配方

考生營養標示

每一份量：1位獨一無二的你

自然科學熱忱	100%
具體反思與成長	100%
團隊合作與溝通	80%
活動與獎狀數量	10% (不強求滿載)
流水帳與空話	0%

總結心法

重質不重量：挑選最具代表性的資料，勝過海量盲目上傳。

展現解題力：教授最愛看你如何面對挫折並找到解法。

對接食營系：確保你的特質、興趣與「自然領域」產生強烈共鳴！

如何準備面試



1. 服裝整齊清潔、儀態端莊得體。
2. 應答聲音清楚，內容有條理、邏輯。
3. 不清楚問題可以再問清楚，以免被認為答非所問、避重就輕喔!
4. 面試分為下列三部分
 - **基本應答** (著重清晰、有邏輯的表達能力以及臨場反應)
 - **基礎知識** (著重高中生物、化學相關知識)
 - **專業潛力** (著重對食品、營養、生技、保健議題之瞭解)



準備好調配你的 完美配方了嗎？

展現你的科學熱忱與真實反思，
靜宜大學食品營養學系，
期待看見獨一無二的你！

115學年度申請入學 · 靜宜大學食品營養學系