

多元 綜 整 心 得



© 2025 114 年 技 優 社 群 專 用 禁 止 未 經 授 權 轉 載

目錄

CONTENTS

01	自主學習	3
02	證照	3
03	企劃撰寫	3
04	語言能力	4
05	投資競賽	4
06	體育賽事	5
07	藝文參與	5
08	全國技藝競賽	6
09	專題競賽	6

多元表現綜整心得

01 自主學習：睡眠品質之探討-以高中生為例

升學的競爭壓力仍左右著我們的學習與未來，也因此，大多數的學生都得犧牲睡眠來讀書，希望能透過本文的探討，了解睡眠對於學習的影響，以便好為自己找出睡眠與學習間的平衡點。研究結果發現，對學生在晚上無法有充分睡眠時，只要30分鐘的午睡，就能夠提升34%的認知表現，也可彌補前一晚睡眠不足的損失，即午睡可以增進下午的學習效率。

成品連結：<https://reurl.cc/VDWlaY>

02 證照

高一考了會計人工記帳丙級，為了因應大數據時代來臨，高二時我再去考了會計資訊丙級。除了國貿科必考的會計、國貿證照，我也在課餘時間自行報名數位行銷證照及金融常識證照，拓展領域技能。考取這些證照讓奠基我的專業能力，在日後進入貴系能夠更加游刃有餘的應用。

03 企劃撰寫

升上高二後，便挑起隊長職務，帶領團隊執行第一個行銷企劃，結合過往比賽的經驗，將小組有系統化的整合，運用雲端硬碟將零散的工作分配，最高效率的合併，大大加速了我們在製作企畫上的效率，也從團隊中學習到：工作分配的重要性，發覺每位組員的專長並發揮最大效能。

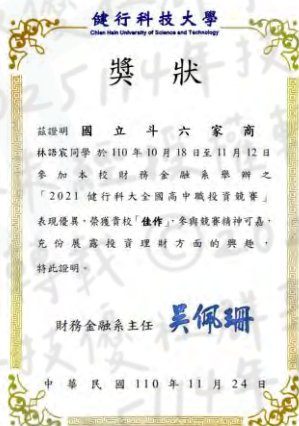
多元表現綜整心得

04 語言能力

在語言方面，除了多益外，多益測驗準備的不夠充裕，沒有在考前側答題時間，匆忙之下只考了505分，對我來說十分可惜，相信可以在準備後克服此次考試遇到的難題，以800分為目標。考慮實用性我開始自學日語，並且用了4個月的時間考到N4，在未來也打算持續精進日文能力朝N1前進。除了英日兩種語言，也計畫學習第三種外語——西班牙語。

05 投資競賽

進入高職才開始接觸金融相關的專業，高一開始不斷地參加各種金融投資競賽，然而初生牛犢不怕虎的我在第一次的投資競賽飽受挫折，在賽後的復盤中找出錯誤已成為我的習慣，而後投資競賽的排名也開始向上爬，觸及到的金融知識也愈來愈多，為我奠定一個良好的金融基礎，也讓我在後面的投資競賽都能取的一個好成績。



▲ 投資競賽佳作



▲ 投資競賽佳作

多元表現綜整心得

06 體育賽事

在高一以菜鳥的身分加入排球隊，從零基礎開始，在學姐的帶領下逐漸進步，高二成為校隊女排隊長，挑起隊長重任肩負使命感及責任感。為隊員的特長制定專屬訓練菜單，在老師及隊員的雙重壓力下，帶領著隊員在秋季縣長盃拿下第三名的佳績。



▲賽後頒獎

07 藝文參與

除了學術方面，我也參加了許多藝術性質的比賽，累積實力的音樂演奏、能夠清楚表達內心想法的國文寫作、即興發揮並且展現台風的國文朗讀、表達創造力的繪圖，從不同性質的項目中成就自我。此外我也想充分利用音樂在品牌行銷的價值，借助音樂行銷傳遞品牌精神與訴求。

序號	作品名稱	類別	指導老師	獲獎類別	備註
111	謝安立 蘇麗君中文字	國語文	國中學生	作文	已獲獎
112	謝安立 蘇麗君中文字	國語文	國中學生	作文	已獲獎
113	林國雄 蘇麗君中文字	國語文	國中學生	作文	已獲獎
114	謝安立 蘇麗君中文字	國語文	國中學生	作文	已獲獎
115	謝安立 蘇麗君中文字	國語文	國中學生	作文	已獲獎
116	謝安立 蘇麗君中文字	國語文	國中學生	作文	已獲獎
117	謝安立 蘇麗君中文字	國語文	國中學生	作文	已獲獎
118	謝安立 蘇麗君中文字	國語文	國中學生	作文	已獲獎
119	謝安立 蘇麗君中文字	國語文	國中學生	作文	已獲獎
120	謝安立 蘇麗君中文字	國語文	國中學生	作文	已獲獎
121	謝安立 蘇麗君中文字	國語文	國中學生	作文	已獲獎
122	謝安立 蘇麗君中文字	國語文	國中學生	作文	已獲獎
123	謝安立 蘇麗君中文字	國語文	國中學生	作文	已獲獎
124	謝安立 蘇麗君中文字	國語文	國中學生	作文	已獲獎
125	謝安立 蘇麗君中文字	國語文	國中學生	作文	已獲獎
126	謝安立 蘇麗君中文字	國語文	國中學生	作文	已獲獎
127	謝安立 蘇麗君中文字	國語文	國中學生	作文	已獲獎
128	謝安立 蘇麗君中文字	國語文	國中學生	作文	已獲獎
129	謝安立 蘇麗君中文字	國語文	國中學生	作文	已獲獎
130	謝安立 蘇麗君中文字	國語文	國中學生	作文	已獲獎
131	謝安立 蘇麗君中文字	國語文	國中學生	作文	已獲獎
132	謝安立 蘇麗君中文字	國語文	國中學生	作文	已獲獎
133	謝安立 蘇麗君中文字	國語文	國中學生	作文	已獲獎
134	謝安立 蘇麗君中文字	國語文	國中學生	作文	已獲獎
135	謝安立 蘇麗君中文字	國語文	國中學生	作文	已獲獎
136	謝安立 蘇麗君中文字	國語文	國中學生	作文	已獲獎
137	謝安立 蘇麗君中文字	國語文	國中學生	作文	已獲獎
138	謝安立 蘇麗君中文字	國語文	國中學生	作文	已獲獎
139	謝安立 蘇麗君中文字	國語文	國中學生	作文	已獲獎
140	謝安立 蘇麗君中文字	國語文	國中學生	作文	已獲獎
141	謝安立 蘇麗君中文字	國語文	國中學生	作文	已獲獎
142	謝安立 蘇麗君中文字	國語文	國中學生	作文	已獲獎
143	謝安立 蘇麗君中文字	國語文	國中學生	作文	已獲獎
144	謝安立 蘇麗君中文字	國語文	國中學生	作文	已獲獎
145	謝安立 蘇麗君中文字	國語文	國中學生	作文	已獲獎
146	謝安立 蘇麗君中文字	國語文	國中學生	作文	已獲獎
147	謝安立 蘇麗君中文字	國語文	國中學生	作文	已獲獎
148	謝安立 蘇麗君中文字	國語文	國中學生	作文	已獲獎
149	謝安立 蘇麗君中文字	國語文	國中學生	作文	已獲獎
150	謝安立 蘇麗君中文字	國語文	國中學生	作文	已獲獎

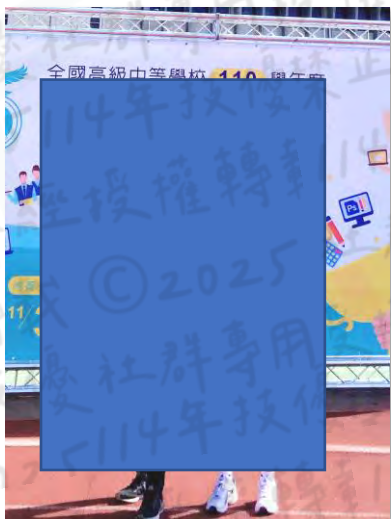
▲國語文縣賽參與名單



▲鋼琴彈奏

多元表現綜整心得

08 全國技藝競賽



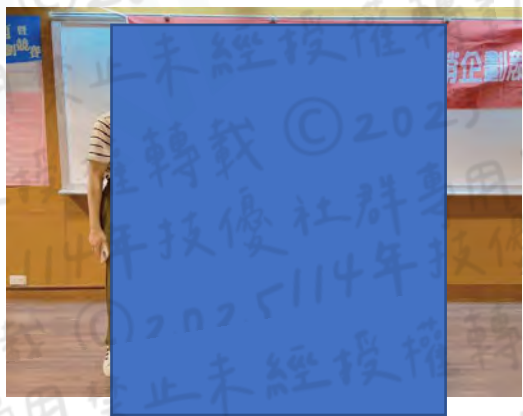
在選手培訓中，恰好與全縣國語文競賽訓練時間重疊，同時擁有兩種選手身分的我更能在其中充分展現了「時間管理」的能力，於我而言最大的「影響」是能在短時間透過資料分析及運用相關工具彙整出一份完整的報告說服甲方。



▲網站主頁截圖

準備期間為了提升美觀效果查詢許多網路上關於商業簡報視覺效果的資料，「發現」資料較分散。我的「解決方法」是在賽後使用WIX建立網站，統整了歷年參賽作品、考題及藝術視覺相關資料、網站，並且持續更新，以供未來選手參考用。

09 專題競賽



在製作的過程中，有許多與組員的衝突，工作的分配，溝通上的摩擦，多種不同層面的問題。在其中學到了，未來遇到相同的團體作業時，人員的工作分配如何進行，資料蒐集的方法、管道、與人溝通的平衡點，這些都是能讓作品更順利產出的要點。