



第 148 期要目

- [96學科能力測驗報名概況](#)
- [96大學術科考試報名概況](#)
- [「第九屆亞洲英語語言測驗學術研討會」大事紀](#)
- [選校系就是選自己—成就自我有賴自知之明](#)
- [十一~十二月份中心活動焦點](#)

96學科能力測驗報名概況

■第二處 劉錦璜

學測報名人數約15萬3千人

96學年度學科能力測驗報名已於95年11月27日截止，初步統計報名單位566個、報名人數約15萬3千人左右，較去年的161,567人減少了約8千人。集體報名的高中職考生數約13萬3千6百多人、補習班8千7百多人，個別報名的郵遞報名3千3百多人、網路報名7千7百多人。正確的報名人數請詳見本中心公告。下表為學科能力測驗歷年報名人數統計表。

◎ 學科能力測驗歷年報名人數統計表

學年度	集 報 單位數	集報人數			個報人數			合計
		小計	高中職	補習班	小計	郵遞	網路	
95	564	147419	135851	11568	14148	5490	8658	161567
94	563	146204	130853	15351	14318	8732	5586	160522
93	546	143759	124362	19397	13785	10126	3659	157544
92	553	150482	131175	19307	14039	12631	1408	164521
91	517	137934	118843	19091	8704			146638
90	468	122143	106055	16088	10025			132168
89	410	103972	93589	10383	7184			111156
88	383	85269	79698	5571	5375			90644
87	230	59806						59806
86	215	47816						47816
85	210	37047						37047
84	192	25538						25538
83	167	8224						8224

註1：88學年度開始辦理個別報名，92學年度開始辦理個別網路報名。

報名結果查詢12月18日截止

自12月7日起至12月18日止，提供網路及電話語音查詢報名結果。考生查詢後，如發現報名資料內容與原報考資料不符或遺漏，請於12月18日前向本中心提出更正。

准考證12月28日寄發

◎ 准考證寄至何處？

完成報名手續且報名資料齊全的考生，將收到本中心於95年12月28日寄發之准考證。

- 集體報名者 (包含學校及補習班)：以郵局快捷方式寄至報名單位轉發考生。
- 個別報名者：以郵局限時掛號方式寄至考生的通訊地址。

◎ 未收到准考證該如何？

若考生遲至96年1月2日仍未收到准考證時：

- 集體報名者：請向代辦單位查詢。
- 個別報名者：請以電話(02)2364-3677語音查詢。



核對准考證注意事項

考生收到准考證後，一定要仔細核對資料，特別是姓名、身分證號碼、考區等資料，務必完全正確，並檢查相片是否清晰。如發現資料與報名時所填寫的有所不同，須於96年1月5日前辦理更正。

- 集體報名者：集體報名的考生請洽報名單位統一處理。
- 個別報名者：
個別報名的考生，請依照准考證下聯之「考生資料核對注意事項」辦理。如須更正准考證資料，請特別留意除了姓名、身分證號、性別、考區及相片五個欄位，須將准考證註記「作廢」並寄回重製外，其餘資料須更正者，僅須上網更正或將修正好之核對表傳真至本中心考試業務處即可，不必將准考證寄回。



96年1月12日公布試場分配表

試場分配表及詳細地點於96年1月12日公布，並登載在本中心網站，同時提供電話語音查詢。本中心亦將同步將試場分配檔傳送至集體報名單位，所以集報的考生可向代辦單位查詢。提醒考生務必將自己的考試地點詳細填寫於准考證右下方的欄位，避免考試時跑錯地點。



第 148 期要目

- 96學科能力測驗報名概況
- 96大學術科考試報名概況
- 「第九屆亞洲英語語言測驗學術研討會」大事紀
- 選校系就是選自己—成就自我有賴自知之明
- 十一~十二月份中心活動焦點

96年大學術科考試報名概況

■第二處 劉錦璜

本學年度術科考試初步統計人數約為1萬2千4百多人，音樂組1千6百多人、美術組6千餘人、體育組4千7百多人。其中體育組較去年減少3百多人，其餘兩組人數則與去年差不多。確實報名人數必須在查驗報名資料及比對繳費情形後才能確定。下表為92-95術科考試報名人數統計表。

准考證預定12月28日寄出，請各考生詳加核對，尤其是姓名、性別、出生年月日、身分證號碼、報考組別、項目、及照片等資料，若有錯誤或於96年1月6日仍未收到者，集體報名者請洽代辦報名單位；個別報名者，請儘速與術科考試委員會聯絡（02）2366-1416轉606。各組試場分配表及詳細地點於96年1月31日公布並登載於96學年度大學術科考試委員會聯合會網站。網址：<http://www.cape.edu.tw/>。

◎ 92-95術科考試報名人數統計表

組別	項目	95學年度	94學年度	93學年度	92學年度
音樂	報名人數	1629	1598	1603	1603
	主修	1555	1556	1571	1577
	副修	1529	1554	1551	1573
	樂理	1608	1585	1589	1598
	聽寫	1600	1574	1577	1593
	視唱	1594	1565	1574	1591
美術	報名人數	6005	6097	6004	6060
	北區	3637	3844	3875	3759
	中區	1109	1028	988	1055
	南區	1259	1225	1141	1246
	素描	5558	5696	5753	5827
	創意	5788	5859	5740	5635
	鑑賞	4982	5126	5385	5337
	彩繪	4806	4924	5367	5271
	水墨	3530	3898	4399	4469
	水彩用紙	--	--	4482	4347
	插畫用紙	--	--	885	924
體育	報名人數	5144	5235	4905	4814
	男生	3801	3844	3562	3467
	女生	1343	1391	1343	1347
報名考生數合計		12742	12869	12473	12453
報考兩組考生數		36	61	39	24

「第九屆亞洲英語語言測驗學術研討會」 大事紀

編者案：「亞洲英語語言測驗學術研討會」(The Academic Forum on English Language Testing in Asia, 簡稱為 AFELTA) 於 1998 年 11 月首度由楊惠中教授發起，之後分別由中國大陸、日本、韓國、香港及台灣輪流舉辦兩天的學術研討會。大學入學考試中心今年取得第二次主辦 AFELTA 的機會。此次研討會的主題為「Testing and Society」，已於 2006 年 11 月 24、25 日假大考中心第一會議室舉行，本篇內容旨在報導研討會的大概情況與各國與會代表之論文摘要，以供各界參考。

■第一處 林秀慧

「亞洲英語語言測驗學術研討會」(The Academic Forum on English Language Testing in Asia, 簡稱為 AFELTA)，係由上海交通大學「全國大學英語四六級考試委員會」前主任楊惠中教授於 1998 年 11 月發起，主要的原因是亞洲各地區文化背景相近，並均以英語作為外語教學，在其他各方面也倚重英語作為交流、溝通的工具。因此 AFELTA 擬提供亞洲各地區之測驗機構英語測驗的研究經驗與結果，提升彼此的英語測驗水準。於 1998 年，楊惠中教授首次邀請香港、首爾、東京、台北等地之測驗機構代表，參加由上海交通大學四六級考試委員會所主辦為期兩天的研討會，交流各測驗機構在實施英語語言測驗的經驗以及成果。

大學入學考試中心於 2001 年取得第一次主辦研討會的機會，在該次研討會後的業務會議 (Business meeting) 時，由楊惠中教授提議研討會的名稱，經討論後確定研討會的名稱為「The Academic Forum on English Language Testing in Asia」為正式名稱，簡稱 AFELTA，而中文名稱則譯為「亞洲英語語言測驗學術研討會」。大學入學考試中心於 2005 年第二次取得主辦「2006 年亞洲英語語言測驗學術研討會」的機會，研討會於 2006 年 11 月 24、25 日假大考中心第一會議室舉行。今年出席 AFELTA 的會員機構為下列五個創設委員 (Founding members)：

大學入學考試中心(台灣)(College Entrance Examination Center, 簡稱 CEEC)

全國大學英語四、六級考試委員會(中國大陸)(簡稱 CET)

韓國英語評價學會 (Korea English Language Testing Association, 簡稱 KELTA)

香港考試及評核局 (Hong Kong Examinations and Assessment Authority, 簡稱 HKEAA)

英語檢定協會(日本)(The Society for Testing English Proficiency, 簡稱 STEP)

另外，今年也邀請了新加坡考試與評鑑局（Singapore English Assessment Board，簡稱 SEAB），以及財團法人語言測驗中心（LTTC），還有台灣其他的測驗機構如師範大學心測中心、英語教學、測驗相關領域的專家學者，一起參與。與會人員約有 60 名。

今年會議的主題為「Testing and Society」，這個會議主題為亞洲各地區非常關切的主題，尤其亞洲地區舉辦的考試不計其數，對家長、學生，甚至整個社會都有極大的影響。本次會議能邀請來自以色列巴伊蘭大學（Bar-Ilan University）的知名學者 Bernard Spolsky 教授擔任主題演講者為一莫大的榮幸。另外共有 11 篇論文的發表，其中專題演講一篇、台北共發表三篇論文；首爾、香港各兩篇；其他單位各一篇。

會議第一天

開幕典禮

11 月 24 日為會議第一天。由大考中心簡茂發主任開場，歡迎各地區測驗機構代表，以及國內相關領域專家、學家，開始了第一天的議程。另外尚有七篇論文之發表，每場報告皆為 40 分鐘（其中包括了 10 分鐘的問題提問）。以下為各場次論文的摘要，節錄自「第九屆亞洲英語語言測驗學術研討會論文集」，詳細內容請參考論文集。

一、各場次報告摘要

(1) Do we need a new theory of language testing? Or must we live with the old?

Bernard Spolsky (Bar-Ilan University, Israel)

此篇報告最主要是在說明現存的語言測驗方式是否已經足夠，或者應該在發展其他的語言測驗理論以應需求？目前存在的語言測驗理論存在有些問題是我們必須注意的，我們所要的測驗是什麼？測驗的目的是什麼？從測驗中我們所要看到的是什麼？目前的測驗理論有哪裡是我們應該多加以注意的陷阱。

本篇報告的結論中告訴我們，從心理測驗辯證來看，現存的語言測驗建立在一個單面向、沒有依據的假設的語言能力測驗，我們應該更需要建立起一個多向度、含多元語言能力的測驗；也要仔細觀察語言測驗的目的、對於語言測驗目的忠實的評鑑等。

在發展出一套適用於亞洲英語語言測驗能力級別的同時，Spolsky 教授希望我們應該避免語言測驗的種種陷阱，真正建立起一套多面向 (multidimensionality) 的語言能力架構，多參考各國測驗機構的架構、目的，從中獲得資訊，發展出一套融合多樣、多元、個別、複合的語言能力檢定。

(2) Developing English proficiency skill tests for Korean Students

Oryang Kwon (Seoul National University, Korea) and Kyung-Ae Jin (KICE, Korea)

本篇論文主要說明韓國大學入學的英文考科考試。韓國最大的考試為 CSAT (College Scholastic Ability Test)，在 1993 實施 CSAT 之前的大學入學考試為紙筆考試，著重在文法以及閱讀兩方面，現在的 CSAT 則有聽力測驗、著重在交際能力 (communicative competence)、強調語言流利度、快速處理資訊的能力，以及不著重發音或拼字的紙筆測驗。

作者強調聽力與寫作的重要性，期望韓國的考試能將聽力與寫作納入語言測驗之中，讓學生在平常就能有機會學習這兩種語言能力，讓韓國學生的聽力與寫作能力都能夠進步。

(3) The EIKEN Can-do List: building a set of performance-related proficiency descriptors for Japanese learners

Jamie Dunlea (STEP, Japan)

STEP 過去三年致力於研究 EIKEN Can-do List，以利區別學生英文能力的級別。EIKEN Can-do List 共分為七個等級；題型分為聽、說、讀、寫四種語言能力。EIKEN Can-do List 主要在於測驗學習者在現實情境語言的使用，也是屬於「使用者趨向」的等級 (user-oriented scale)。STEP 的 EIKEN Can-do List 期望可以將日本英語學習者的能力作最佳的區分，在未來也會繼續要廣度與深度方面做探討與研究，期望可以完成如 CEF 一樣的語言檢定架構。

(4) The language proficiency assessment for teachers of English (LPATE) as an instrument of educational change

Neil Drave (HKEAA, Hong Kong)

本篇論文主要從公眾觀念以及受試者的角度來分析 LPATE 考試，試想其教育面的價值。

在香港，現任教師及未來的英語教師都必須通過 LPATE 的考試，LPATE 可算是一個高風險的測驗；在 2008 年，LPATE 的測驗即將改變新的風貌，因此對於它的過去需要有一番的檢視，而它未來的目標也須更加謹慎審視。

(5) An impact study of the intermediate-level GEPT

Rachel Wu and Joyce Chin (LTTC, Taiwan)

全民英檢目前是台灣發展極為快速的語言檢定測驗，2000 年開始發展出的全民英檢中級檢定已然是教育中或職業場合人人都必備的一個考試，這樣重要的一個測驗，其信度、效度的研究很重要，其影響也是備受關注的。

本篇論文就針對全民英檢中級測驗在高中英語教學以及學習兩個角度作為探討；資料的收集來自於高中學生及老師的問卷、訪談中取得。由此發現，全民英檢中級測驗的實施，讓高中老師花較長的時間在聽力方面的

訓練，學生的聽力與口說方面的能力也有所增進。

關於全民英檢，這方面的研究也會持續下去，考試後所衍伸的其他問題也很重要，這是身為一個測驗機構所需擔負起的責任。

(6) Correlations between readability and vocabulary levels in some of Asia's English Reading Tests

Hengsyung Jeng (National Taiwan University, Taiwan)

本篇論文的目的在於探討文章可讀性與詞彙之間的關係；藉由大陸、香港、韓國以及台灣所舉辦的考試，來分析以及取得結果。影響文章可讀性的原因，大致有平均句長、平均字數、平均字長、文章內容、文章長度等，根據各地區考試中文章內容的分析，試著將影響文章可讀性的因素找出，可以幫助語言學習者。

本次的探究中，詞彙的分類主要是以台灣大學入學考試中心在鄭恆雄等人所整理出的「高中英文參考詞彙表」為依據，本詞彙表中共計有 6480 個字詞，分為六個級數。在本篇文章中發現，單字長度、句子長度會影響閱讀的可讀性，但是詞彙表中字詞的級數影響更甚。

(7) Real-world problems in language testing: issues of assessment criteria

Hyun-Ju Kim (Dankook University, Korea)

在第二語言的測驗中，測驗分數必須真實地反映出考生的真實能力。在口語能力的檢定中，檢定標準必須謹慎地標列以期能夠解讀考生的能力。在本篇論文中指出，以韓國為例，目前的口語能力檢定的標準乃是沿用國外的標準，韓國是一個以英語為第二外語的國家，假若使用國外的檢定標準，是會有些問題的產生，韓國必須要在口語能力檢定發展出自己的一套檢定架構。而在亞洲地區，英語為共同的一個外語學習語言，共同合作發展一套英語語言的檢定架構是可以有效地解決目前所存在的問題，也可說是大家未來的努力的目標。

會議第二天

(8) Computer-based and Internet-delivered College English Test—A feasibility study

Jia Guodong (Renmin University of China, China) and Xia Guozuo (Fudan University, China)

大陸大學英語四級六級考試委員會目前正在發展一套電腦、網路的英語測驗 (IB-CET)，測驗的內容包含了聽力測驗、閱讀測驗、克漏字填充或錯誤改正、寫作及翻譯等四部份。未來在大陸，電腦、網路的英語測驗必定會愈來愈流行，因為這樣的測驗方式比起傳統的紙筆測驗有更多的好處，未來也是四六級考試中心努力的方面，而這樣的測驗模式也能有利於整個社會。

(9) Assessing students' oral English after nine years of basic education in Hong Kong SAR
Amy KM Cheung, Winston Prince and Gregory HF Chan (HKEAA, Hong Kong)

本篇論文要說明香港考試及評核局 (HKEAA)所負責執行的一個評量計畫，其中所評量的面向包含了口語及寫作兩種語言技巧，而本文所說明的是口語方面的評量。TSA (the territory-wide System Assessment)主要有六種基本能力的項目，包含了想法、組織、語言與文法、發音、發表技巧，以及口語溝通的策略等，而評量的標準分為個人表現及團體互動兩種。

這個評量的方式目前亦遭遇一些問題，比如：評分者的評分的品質、考試花費的問題，但不影響整個計畫的實施，因為評分者的訓練可以加強，一些高科技的產品也可以運用在考試上 (如 MP3)。在香港這樣一個競爭激烈的環境，英語口語表達能力是一個競爭力的指標，這樣的評量有其存在的重要性。

(10) The place of oral communication in Singapore's national assessment
Doreen Goh, Gary Laycock and Adeline Teng (SEAB, Singapore)

新加坡的口語考試著重在訓練學生在真實環境的口語溝通技巧。學生在初級教育、中等教育，甚至在大學前教育 (pre-university)學生都在接受口語方面的訓練，在課程方面也著墨在口語能力的評量。學生的口語評量必須達到三個部份：口語流利 (fluency in speech)、想法呈現 (presentation of ideas)、吸引聆聽者 (engagement with an audience)。截至目前為止，新加坡在口語方面訓練有了很大的成效與發展，對於學生在未來學業和工作上都會有很大的幫助。

(11) Washback study in Taiwan
Tai-hsiung Yang (CEEC, Taiwan)

本篇論文呈現了台灣近廿年大學入學考試的回沖效應 (washback effects)，從以前的聯考制度到目前採用的多元入學方案，甚至是現在風靡全台的全民英檢測驗等，都影響學生的學習、老師的教學，以及社會期待。考試影響教學，這在許多亞洲地區都是不可避免，如何將這些回沖的效應好好研究並在規劃未來考試的時候好好運用，並多將研究面專注於正面的回沖效應上，同時也期盼未來參與考試的規劃者與執行者亦應肩負起致力於回沖效應的研究。

閉幕典禮

閉幕典禮也是由簡主任親自主持，除了由衷感謝各位的參與之外，對於會中熱烈的討論，以及茶敘時間與會者相互交流融洽等表示欣慰。

二、業務會議

今年業務會議在第二天的下午展開，會中有三個重要的議題，其中包括了財團法人語言訓練與測驗中心提出申請成為會員、日本英語檢定協會提案主辦明年第十屆的亞洲英語語言測驗學術會議，以及針對建立亞洲英語能力測驗架構提出具體執行的構想等。會議在會員機構互贈禮物的融合情境下畫上完美的句點，明年東京再見。

三、感想

本屆的會議已經是第九屆了，大考中心去年請台北大學應用外語系劉慶剛教授與本中心英文科研究員林秀慧女士前往香港參加了第八屆的會議，這兩次的會議都讓筆者有很多的收穫；去年參加會議是以出席者的身份，在每各會議場次中都收穫良多，在研究工作方面多有助益；今年乃是以主辦單位的身份來體驗本次的會議活動，從會議前的規劃、連絡、各處室的協調，與各地測驗機構之間的聯繫，這些完備的前置作業讓本次的會議進行的相當順利。大考中心所有人員的相互合作，讓所有的與會來賓與出席的學者都有賓至如歸的感覺。

雖然主辦活動非常費心，但是所有的努力都有了最大的代價，有了這樣的會議，也讓身為考試單位有了最直接和各地測驗機構交流的機會，在進行任何測驗的同時可以參考其他機構的經驗，這對本中心以後所要辦理的測驗都有最實質的幫助。期待本中心下一次仍有這樣的機會，可以相互學習，在測驗的領域有更多的創新與努力空間。

會議花絮

照片一：團體照



(鍾同發提供)

照片二：會議進行



(鍾同發提供)



- 96學科能力測驗報名概況
- 96大學術科考試報名概況
- 「第九屆亞洲英語語言測驗學術研討會」大事紀
- 選校系就是選自己—成就自我有賴自知之明
- 十一~十二月份中心活動焦點

選校系就是選自己—成就自我有賴自知之明

編按：嘿！親愛的考生們，您瞭解自己嗎？對自己的未來感到彷徨嗎？本期邀請經驗豐富的專業輔導老師，以多年的輔導經驗，撰文說明認識自我的重要與可貴，希望協助您面對校系的選擇難題時，可以真誠的面對自我，達到自我實現身心安頓的幸福人生。祝福每位考生都能透過本文真摯的引導，與內心深處真實的自我輕鬆對話！



■台北市立建國高中輔導老師 謝月英

傾聽內在的聲音 我的選擇是我心裡真正想要的嗎？

又屆大學甄選入學如火如荼展開的季節，隨著大學釋出更多的甄選名額，也牽動更多的考生和家長青睞此項升學管道；能儘早考上理想校系，擺脫升學壓力，幾乎是所有高三生心底一致的期盼。然而在諸多疑問及慌張的臉孔下，也透露著選擇的煩惱，要選何系？孰難孰易？意見不一？不知如何抉擇，而猶豫不決也常是心理壓力最大的時候。有人將選擇交給成績及機率，落點到哪？僥倖何在？急切的欲擁抱校系，如同置身週年慶拍賣場，衝過線擠破頭，常常買下一些自己根本不需要的戰利品，以為賺盡便宜，實則失金慘重。選系，得定下心來，傾聽自己內在的聲音，我的選擇是我心裡真正想要的嗎？

人的內在有一股強烈的動能 要做自己 實現自我

父母之命，媒妁之言，譜下多少人間無奈與悲哀！若非擇己所愛，將造成日後困擾，大學生學非所用者所在多有；國科會、青輔會、及成大的最新研究調查都發現，國內有近半數大學生覺得選錯科系，學非所願、不符興趣，大一新生想轉系者也高達1/4；顯示校系抉擇得好好做功課。鮮明的生涯故事，俯拾即是：聯考榜首生，理所當然的念台大醫學系，主攻外科，首次外科手術實習，見大量鮮血，暈倒手術房；此刻，他明白自己不適合當外科醫生。也有人唸到台大法律研究所，才驚覺自己不想當律師或法官，驀然回首已「誤入歧途」一大段。一個鬱鬱寡歡的農夫，終日以酒澆愁，身為長子的他，不得不接下務農祖業，經商壯志未酬，讓他抑鬱而終。魔術家大衛·考伯菲，父母原本期盼他當科學家，魔術才華及興趣的展現，讓父母也分享他巔峰的成就及榮耀。雲門舞集林懷民，初始家人反對習舞，他唸新聞系，最後仍奔向舞蹈世界，讓自己及台灣舉世發光。這麼多鮮活的例子，說明了人的內在有一股強烈的動力及需求，要做自己，實現自我；人真正要的並非考上熱門科系或擠進哈燒行業，而是要透過適合自己的學習領域及工作世界，去完形自己，展現自我的本質及風華，透過自我實現，享受高峰經驗的愉悅，安身之外，還要立命，這才是人真正要的幸福與快樂。

選擇並不困難 只要選擇自己就是 然而選擇自己必先弄清自己

生涯學者金樹人教授說：「選擇校系就是選擇自己」，根本之道在於自我瞭解，這也是青少年發展上的重要任務，透過自我瞭解，進而自我接納，產生自我認同。如果不瞭解自己，自視低者易沮喪自卑，自視高者易狂妄自傲，過與不及均有害個人發展；認清自己，方能建立適度的自我標準、期望與目標，免得妄自菲薄或眼高手低，徒增困擾。知己知彼，百戰百勝，了解自己是生涯規劃的重要依據，弄清自己，方能選擇適配的校系及工作世界，去成就自我，自我實現。



弄清自己什麼？自我探索哪些方面？

明白了解自己的重要性，更要具體的看清：要了解自己的哪些方面？我擁有什麼、缺乏什麼、喜愛什麼、重視什麼、能做什麼、不能做什麼……，能力與興趣是常被提及的，而人格、價值觀與心理需求更是重要的層面。

1、了解自己的能力：

就是我能做什麼？不能做什麼？能力分為普通能力和特殊能力，更強調多元能力；普通能力即智力，是學習的基本能力；特殊能力即性向，也就是專長；而多元能力更包含具競爭力的人際能力、內省能力等等。知己長短，發展多元，方能掌握優勢，邁向成功。成功的人常是懂得發展個人優勢的人，卡內基創辦人黑幼龍先生，數理學科並不傑出，中學聯考亦失利，但他具有語言天分，透過發揮英文及演說專長，成功創造了卡內基王國。

2、了解自己的興趣：

興趣是你喜好什麼事物或樂於從事什麼活動，它和人格特質有密切關係。一個人若從事自己感興趣的活動或工作，容易樂在其中，並有所成就。有些興趣終生存在，新的會產生，舊的可能會褪色。有人興趣廣泛，有人狹窄只有單一興趣，也有不少仍感困惑不知興趣所在，除了借助興趣測驗外，擴展個人生活經驗，不失一有效良方，例如參加社團或營隊，多給自己試鍊或發展興趣的機會。

3、了解自己的人格：

人格是一組具特徵的思想、感情和行為模式，即一般所說的個性，是遺傳和環境交互作用的結果，有改變及發展的空間。人格特質對個人的選擇、成就和人際關係有很大的影響力，例如外向的人喜歡與人互動，活躍人群；內向的人寧可獨處一隅，從事創作；動與靜勉強不來。

4、了解自己的價值觀：

價值觀指的是你重視什麼？在意什麼？它常是生涯的重要指標，影響個人抉擇。有人重視服務他人，遠赴非洲或深山行醫；有人追求名利，積極向上爬升；有人醉心藝術創作，雖窮亦樂。擁抱自我價值觀，方覺存在的價值。

5、了解自己的心理需求：

每個人均有基本的心理需求，如安全感、成就感或愛與隸屬等，希望在工作情境或生活型態中獲得滿足；滿足心理需求會覺得生命充實有意義，心理需求是心理能量，能支配人的行為。例如：從小受盡欺負的人，內在會有一股強烈當警察或法官的驅力，期望自己能伸張正義，濟弱扶傾。



如何弄清自己？自我探索的方法

佛洛伊德說：「我們能意識到的，常只是冰山一角」。我們終其一生都在了解自己，學習與自己相處，學習安頓自我、發展自我。了解自己有許多方法，以下是具體可行的方式：

1、自我覺察—內省法：

所謂「一日三省吾身」，常定心靜思，審視自己的內在，能看見情緒的起伏，洞析自己的需求與期望，了解自己的要與不要，能與不能；寫日記是個好方法，常捫心自問也不錯。

2、從日常生活經驗中分析自己：

從快樂事件或休閒活動中，可看到自己的興趣；從得意事件或學習成果上，可知自己的能力或專長；生活經驗潛藏許多自我訊息，擴展生活經驗，亦為探索自我的好方法，如：多讀些可瞭解自我的好書，多給自己從事活動或工作的機會，不試試怎知會不會？不稱稱怎知有多少斤兩重？體驗是最好的學習方法，也是了解自己的最佳方式。

3、善用各種測驗：

測驗是了解自己最客觀的科學方法，大部分學校的輔導室會幫學生實施人格、性向及興趣等測驗，透過測驗讓經驗說話，呈現自我圖像。人格測驗可知自己的穩定性或內外向等特質，性向測驗可見自己能力的長短，而興趣測驗已與大學科系及工作世界結合，可輪廓個人生涯圖像。善用各種測驗，能深入了解自己，是選組選系的重要參考資料。

4、以人為鏡看清自己：

當局者迷，旁觀者清，別人眼中的我，也常是了解自己的好資訊。臭味相投者，可找到自己的影子；互補不足者，可看見自己的缺乏；偶像崇拜者，可見到自己的期望；以人為鏡，我們能更看清自己。



自我探索 念茲在茲 常在我心

選校系就是選自己，選自己貴能了解自我。因為知己，選擇不再困難，因為知己，能做適性的選擇，讓個人在環境的適配中，得以做自己，成就自己，自我實現，享受幸福快樂的人生。自我是複雜的、動態的發展狀態，了解自己是生涯規劃的首務，總見許多人在抉擇前才臨時抱佛腳，匆匆讀我，常常效果有限徬徨有餘，應將自我探索視為高中三年的重要學習課題及發展任務，念茲在茲，常在我心，因為掌握了自己便掌握了世界。





148

第 期要目

- [96學科能力測驗報名概況](#)
- [96大學術科考試報名概況](#)
- [「第九屆亞洲英語語言測驗學術研討會」大事紀](#)
- [選校系就是選自己—成就自我有賴自知之明](#)
- [十一~十二月份中心活動焦點](#)

● 十一~十二月份中心活動焦點

■ (文/黃晉德)

SPOTLIGHT



由本中心主辦的「第九屆亞洲英語語言測驗學術研討會」於11月24日至25日登場，會中特邀請中外英語教學相關領域學者專家共襄盛舉。
【♣攝影/韓文錦】



本中心簡主任茂發與「第九屆亞洲英語語言測驗學術研討會」來自以色列、日本、韓國、新加坡、中國大陸及香港測驗機構代表、學者合影留念。

【♣攝影/韓文錦】



清華大學派員於11月24日蒞臨本中心觀摩與交流電腦螢幕閱卷系統。
【♣攝影/黃晉德】



韓國教育開發院院長高炯一先生【右四】一行四人，於12月1日參訪本中心，由蕭顧問次融【左四】接待，並說明中心整體運作等情形。
【♣攝影/韓文錦】