

放下他人副本

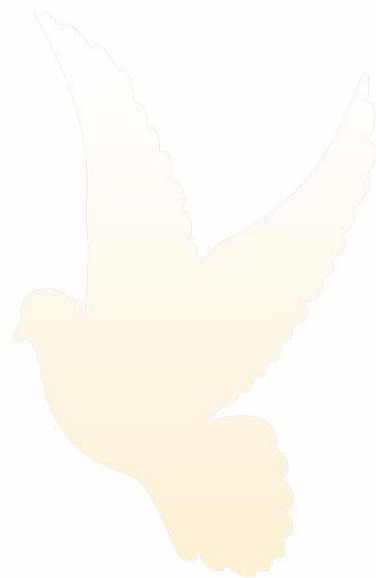
撰寫人生劇本

正心中學 特殊優良表現

個體 | 家庭 | 社會 | 世界

我的自主人生

申請人：陳瑀嫻



目 錄

<u>主體摘要</u>	-----P.1
-------------	----------

<u>特殊優良表現總心得</u>	-----P.2
------------------	----------

校內表現

- 寫信馬拉松（公民） -----P.3~4
- 班級孝悌楷模 -----P.5~7

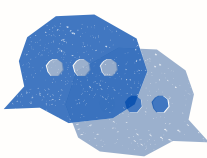
校外表現

- 媽祖遶境 -----P.8
- 青少年高峰論壇 -----P.9~13
- 萬得醫院（土庫十七里走讀） -----P.14~16
- 媒體識讀暨自媒體訓練 -----P.17~19
- 登山活動 -----P.20~21

目錄與標題下方有底線之文字皆為連結



主體摘要

 知識的挑戰 與成就	(1) 學習當位隨機應變的主持人 (2) 追求平等與言論自由 (3) 以文字改變世界
 連結真實	(1) 寫信馬拉松人權倡議行動 (2) 促進雲林縣閱讀文化 (3) 以自身的能力為家鄉做出貢獻
 公開發表	(1) 串樓口平台撰寫文章 (2) 擔任結訓典禮主持人 (3) 參與說故事志工培訓
 團隊協作	(1) 反思彼此優缺點並從中學習 (2) 團隊中成員具備互補性 (3) 每個人都應被放置在最合適的位置
 專業 管理技能	(1) 傾聽並拉近人與人的距離 (2) 保持對世界探索的好奇心 (3) 具備批判性思考
 反思學習	(1) 不過度執著，學習放下的能力 (2) 避免以全知角度看待歷史 (3) 網路媒體真實性應從自身言論做起



特殊優良表現總心得

● 認識自己

在孝悌楷模的選拔中，我認知到同儕對我的想法，以及自己在家中的定位，並從中獲得**內在認同感**。

逆境時如迷霧籠罩，仍舊緊抓**希望**的光，相信自己渺小的存在，也能**堅定**走向前行的道路。

● 與人溝通

積極主動成為與他人互動的重要指標，不僅能夠表達自我，更能與他人的有趣靈魂進行碰撞，激發不同反響的創造力。

同時，我也在不斷的修煉下，培養**多元思辨力**，讓自己得以站在不同角度，更加全面的理解事物。

● 讀懂世界

當我擁有自己的思維模式時，我開始感受到社會的運轉。而我**把自己放入世界的一環中**，逐漸有了「活著」的實感，帶著**赤子之心**，做自己的人生導遊。



2021寫信馬拉松



參與過程（對象：帕努莎雅·蓉）

“

我的內心深藏著恐懼，對後果深深的恐懼

Rung Panusaya ”



2020.08 蓉呼籲改革泰國君主制

蓉在大學時期開始接觸政治運動，並成為意見領袖，身處在泰國的她追求著「**平等與言論自由**」



2021.03 因批評政府而被捕

蓉被關押60天，在這當中不只感染新冠肺炎，更在獄中絕食38天，以此來銘志自己的決心。



2021.04 被當局釋放



為避免蓉被判有罪，並要求泰國政府撤回指控，我於**2021.12.10**為蓉寫信。



2022.12 釋出蓉看到信件的影片

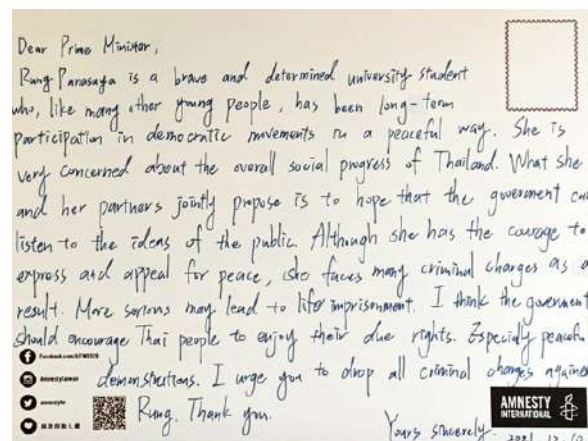
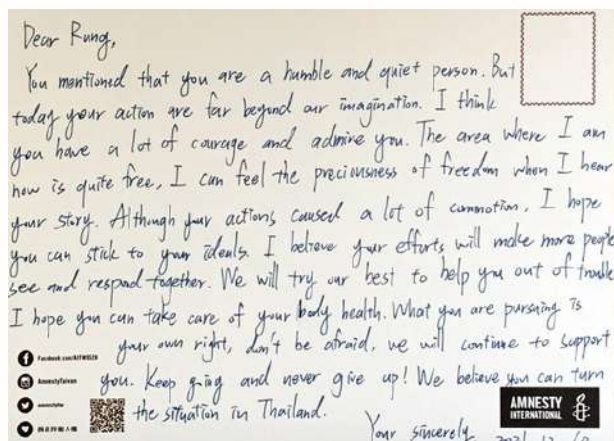
蓉認為「**文字能改變世界**」，透過寫信馬拉松，讓她得以獲釋，也讓她堅信爭取人權的價值。



寫信馬拉松



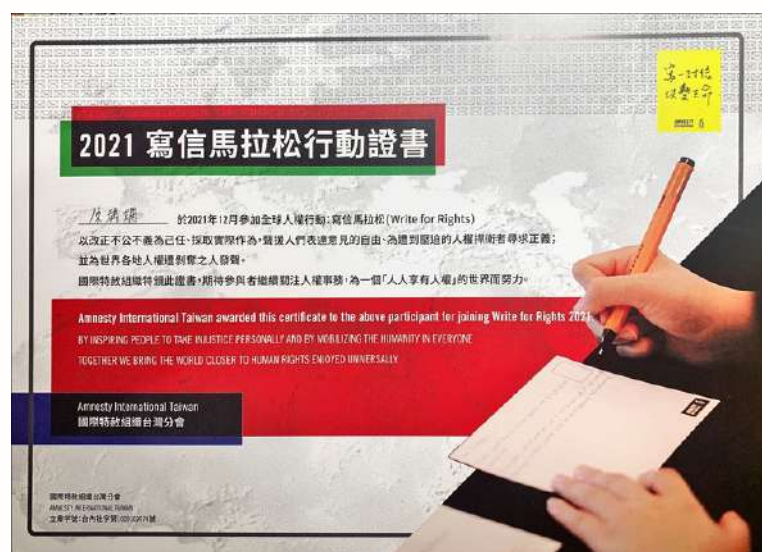
寫信成果



心得與反思

其實，對我而言就是寫兩封信的時間，寫信的當下並未有太深刻的悸動，僅僅只是爲了，**希望她能夠實踐言論自由的理念**。

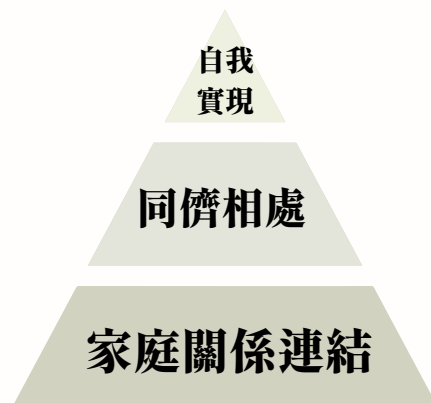
了解蓉的歷程後發現，原來這樣的一封信竟然真的能改變世界！而我的文字也能**打破傳統規則**，並且實踐**促進人權**的理想，如同孤單奮鬥的光看似微弱，相加而成卻也能照亮星辰大海。





班級孝悌楷模

家庭所帶來的影響



我所做的改變

- 微冊角落合作店家

藉由閱讀大使的機會，我更了解政府的運作，因而得知了「微冊角落」這個品牌，我也十分贊同「整個雲林都是你的圖書館」這項理念，因此，我建議爸媽加入合作店家的行列。





班級孝悌楷模

• 微冊角落合作店家



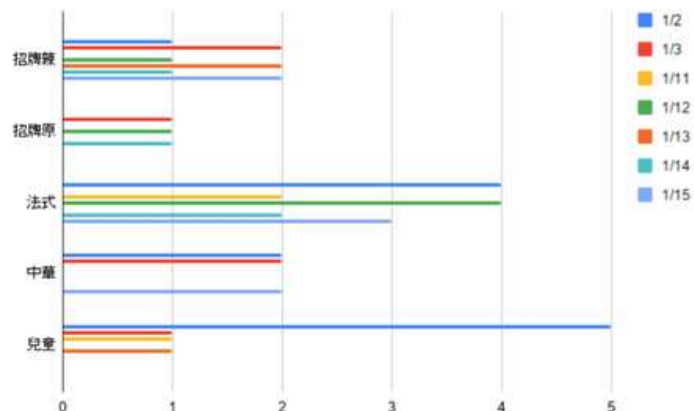
爲了讓書籍更具有**流通性**，我設計出一套兌換卡，發揮早餐店的**獨特性**，藉著讓大眾善加利用這項機制的想法，讓閱讀更有溫度。

與微冊角落合作，不只能傳達閱讀的理念，亦可以增進網路媒體的**曝光度**。對在地店家而言，閱讀文化的興起，更具有雲林在地的**凝聚力**！

• 統計學看銷量

因爲自身具有**彙整資料的習慣**，所以在報告中我選擇了**統計學**的主題，結合每日客人留下的**訂購單**作爲運用。

我也在統計上發現許多熱銷的品項，並觀察數據所帶來的**商業用途**。最後家中更設置了升級套餐，讓商品能更加的靈活搭配，也因此**促進了商品的銷量**。





班級孝悌楷模

• 統計學看銷量

老師點評：

優點：能運用數學方法了解自己生活周遭事物

可修正事項：厚片與吐司熱銷種類有異，除了分析之外，可做問卷調查了解。

總評：100分



心得反思



對我而言，假日幫忙工作是極爲日常的事，卻並非是所有人的常態。我認爲同學票選我的原因，除了幫忙家庭事務外，更因我對自己負責任的態度。

雖然我平常比較不讓父母擔憂，但我更希望我是讓他們感到驕傲的孩子，雖然上述所呈現的都與家庭有關，卻並非刻意而爲之，這也讓我感受到，原來「自己在家庭中是極爲重要的存在！」



媽祖遶境

媽祖降福走百里 信徒歡喜來隨行



2015

六房媽祖遶境

這是我**第一次**參與全程遶境，當天天下大雨走的又累又餓，但大家的熱情依舊沒被澆熄，這也使我感受到大家**凝聚在一起的心**。

（即使僅吃到冷掉的肉包，在那個當下，我心中只心存著感激）

白沙屯媽祖北港進香

這次參與一天進香活動，來到現場時滿滿的人潮真的很壯觀。我也理解到為什麼大家這麼喜歡白沙屯媽祖，跟著祂一起行走的每個當下都充滿**新奇感**，**路線自由**的風格，也增添了许多趣味！

2018



2023

（圖：我在鑽轎腳的畫面）



白沙屯媽祖北港進香

今年是我有記憶以來，媽祖駐駕在順天宮最熱鬧的一次，當天的土庫也因此變成**不夜城**，到現在大家高喊著「**進喔！進喔！**」的畫面仍深刻烙印在我的腦海中。



土庫鎮花生產業推廣行動



研究動機 [論壇計畫檔案](#)

1. 隊員們對家鄉花生產業只有片面印象
2. 想探究花生產業真的是夕陽產業嗎？
3. 希望重拾大眾對家鄉的在地認同感

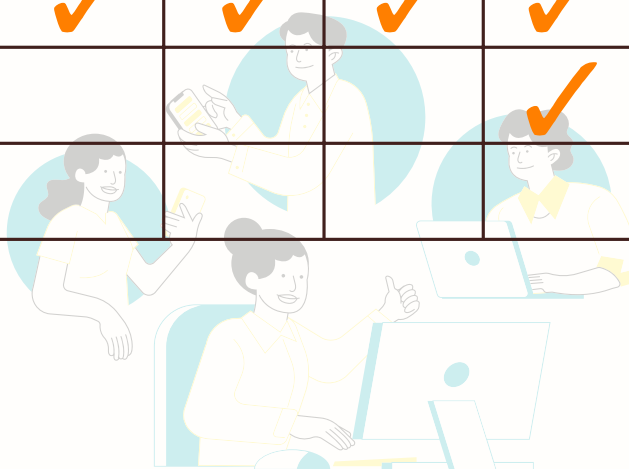


團隊分工

- 隊伍成員：吳書睿、李依珍、林秀萍、陳俞璇、陳靚

我主要負責的是：查閱資料以及檢核計畫內容，並在推廣活動中於土庫故事屋進行繪本分享與製作宣傳文宣。

組員/細項	陳瑀嫻 (我)	吳書睿 (隊長)	李依珍	林秀萍	陳俞璇	陳靚
搜集資料	✓	✓	✓	✓	✓	✓
上台分享	✓	✓				✓
製作文宣	✓					



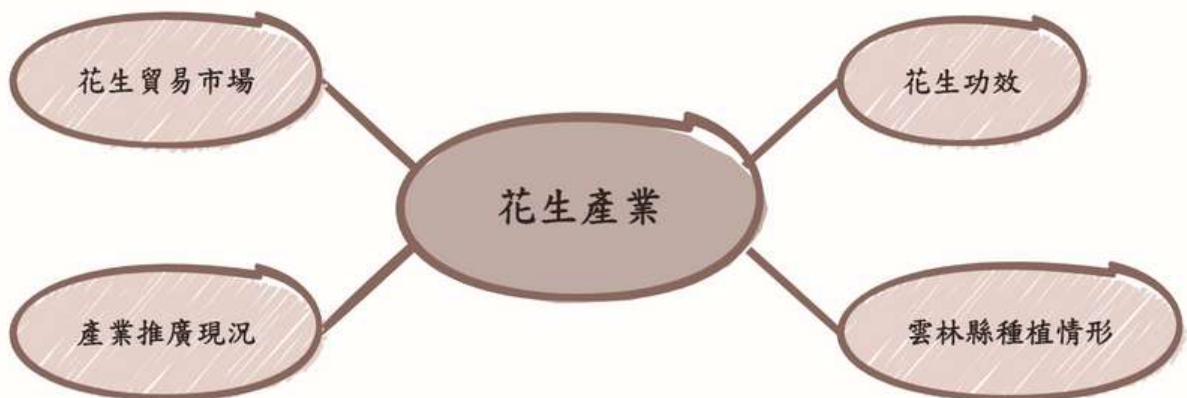


土庫鎮花生產業推廣行動



歷程紀錄

• 文獻探討



• 問卷分析

透過自製**花生知識**的問卷，我們發放給雲林縣中小學孩童與在地住民填寫，**藉此了解不同年齡層對於花生產業的認知程度**，並將其數據量化做深入的分析與探討。

本組採用**線上問卷**以及**紙本問卷**二種方式調查，共計發放問卷493張，有效問卷469張，無效問卷24張，問卷有效率為95.1%。

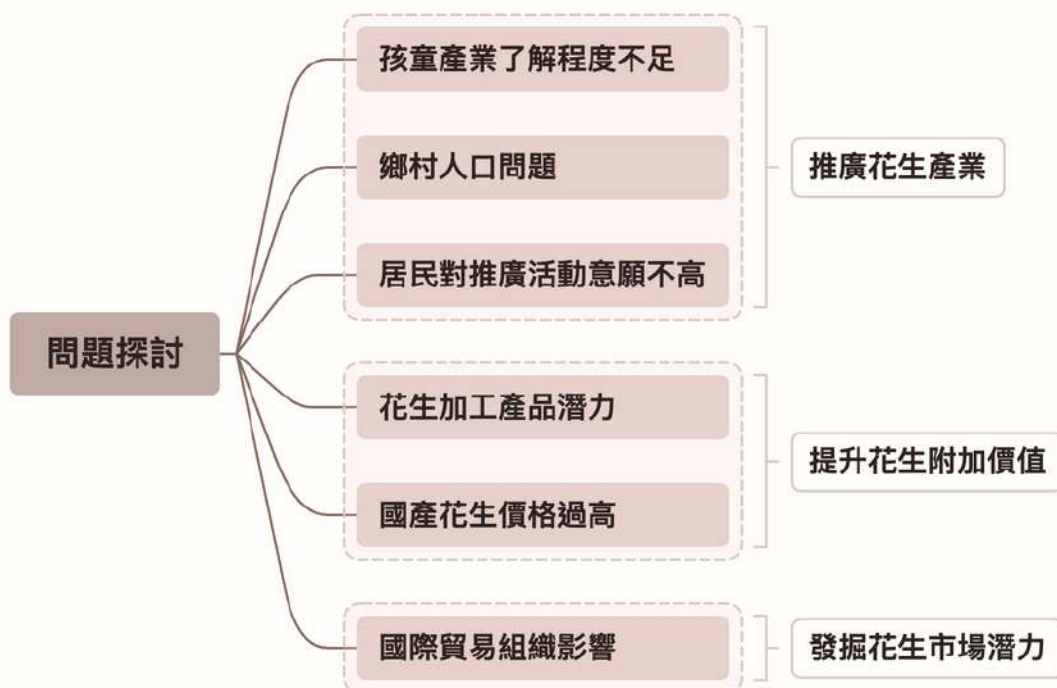
遭遇的困境

爲了讓數據更加精確，在面對國小孩童時我會**帶領**他們，用他們能夠接受的方式，理解內容再進行作答；面對長者，需要以**台語**來進行交流，藉此**拉近彼此的距離**，讓長輩願意分享自身經驗。



青少年高峰論壇

• 發現問題



• 展開實際行動

訪談第一線產業鍊工作者

1. 在地青農－蔡明儒先生
2. 生產者－秣豪花生

推廣花生產業

1. 土庫故事屋志工培訓
2. 校內正心講堂



青少年高峰論壇

- 我學習到什麼？ [正心講堂簡報檔](#)

提問並不難

多數情況下，我們無法以資料來判斷現在的發展趨勢。因此，能夠開口提問是很重要的一項能力，學習如何讓別人願意分享也是其中關鍵！

保持好奇心

我們並非是專業的人士，知識相當有限，所以更要保持著好奇心，讓自己的想法不被受限，也應該勇於提出創新的見解，逐漸探尋能夠改變的契機。

好事要花生

時間
2022/03/04 12:40 ~ 13:10

所在
圖書館閱覽室

小知識！
貿易值
食？

講者☆☆☆
高三意 吳書睿
高二身 李依珍
高二身 林秀萍
高二齊 陳俞璇
高二家 陳靚

waiting for you.
正心·講堂





青少年高峰論壇



心得反思

產業界

在查閱資料以及與生產端訪談後，更能感受到業界的無力感。但我認為大環境不變的情況下，依舊能夠從精緻的**加工製品**著手改變，並與縣府合作**提高農民的獎勵機制**，提振在地的特色產業。

教育端

近年，**食農教育**的意識提升，若能藉由**產學合作**，不只可建立特色課程，更能從教育方面**穩固孩童對於花生的基礎知識**，使花生的文化特色得以更加興盛，也助於大眾對於推廣花生的熱衷度。





萬得醫院（土庫十七里走讀）

我為什麼要加入萬得？

當時，媽媽帶著我參加萬得的跨年晚會，老師同時也公佈了社區走讀的計畫。聽完她的理念，我也想為此盡一份心力，透過我們力量，把土庫的過往刻畫得更加完整！

海報製作



• 第一項考驗

我想讓海報風格可以更趨近於走讀的真實模樣。因此，採用了較為傳統的特色呈現。

由於資訊繁雜，所以我以季節四象限區分，較能輕鬆閱讀！其中，也帶有季節中土庫在地最具有代表性的文化圖像。

春：馬光羊蹄甲櫻花季
夏：農業區位（稻米）
秋：黑金剛花生
冬：蒜頭採收季



萬得醫院（土庫十七里走讀）

第一次走讀（忠正/越港里）

• 開會討論

第一次的開會，可以說是學習走讀的精髓要點，因為經驗不足，更要好好正視缺失，進行調整與修正。

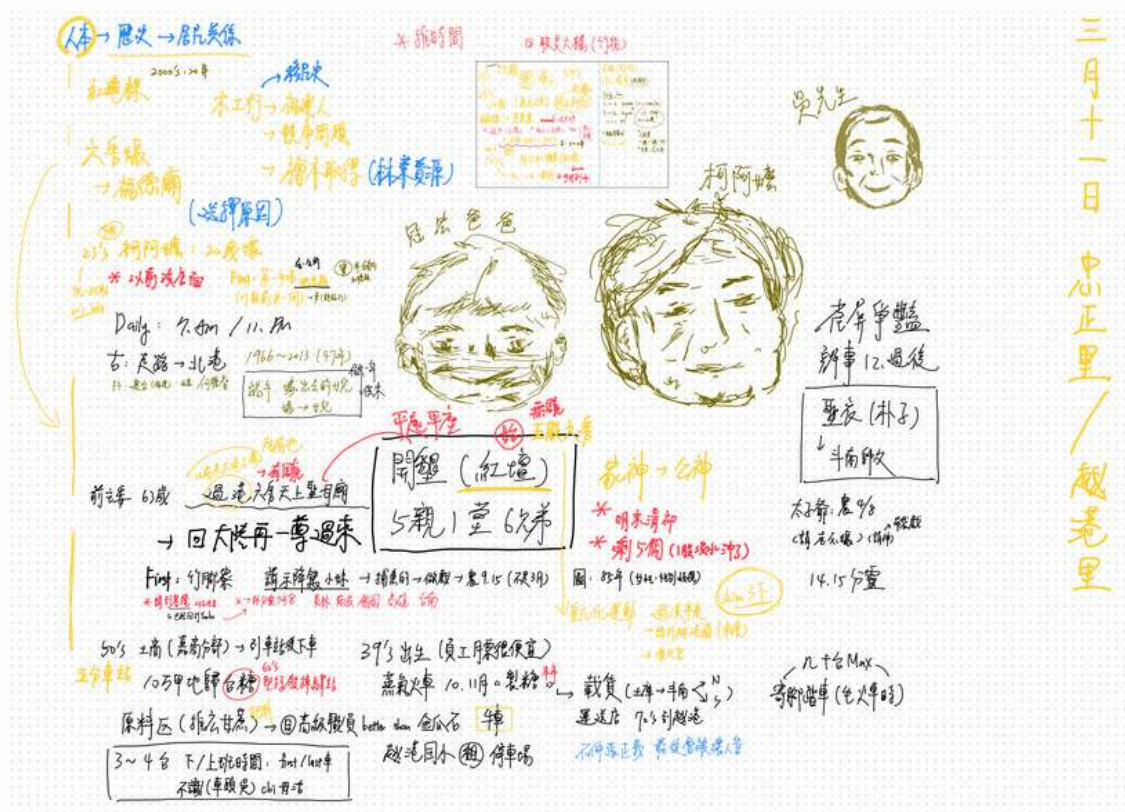
事前準備

1. 先知道完整過程再紀錄
2. 事先準備訪談問題
3. 預期活動會接收的資訊

目標

1. 搜集老照片
2. 找尋產業的發展與轉折
3. 一手資料在台灣定位

• 實際走讀（紀錄）





萬得醫院（土庫十七里走讀）



心得與反思

我與一位夥伴都是土庫人，當我們聽到雜貨店阿嬤說以前會營業到晚上10點，我們的第一反應都是「怎麼可能」，在我們印想中的土庫晚上8點就幾乎沒有什麼人在街上了。

——→ 然而，這卻忽略了我們走讀的本質，雖然我在這片土地上生活17年，卻並未接觸過往的土庫，因此要避免以自身的角度來看待歷史。

受訪者通常會有兩類，一種是滔滔不絕的分享故事，一種卻是什麼都不知道，完全問不出來的類型，這一次的走讀，我們也遇到了這樣的情況。

——→ 1.如同我們一樣，每天的生活都粗茶淡飯，不會刻意去記得，因此受訪者回答不出來很正常。
2.要保持好奇心，理解自己不清楚的地方

能對地方付出，是我們的榮幸

——→ 吳先生

——→ 當受訪者講出這樣的話，讓我對自己所做的事感到驕傲！同時，我也希望抱持著回饋的心態，持續為家鄉做出貢獻。



媒體識讀暨自媒體經營訓練

活動檔案

When：109 / 08 / 01 ~ 109 / 09 / 12

Where：土庫中山堂、西螺延平老街文化館、斗六68電影館

What：媒體素養、自媒體經營、事實查核、在地新聞採訪撰寫

課程內容

8/2 公民記者訓練 (講師—張正霖) NewTalk	
→ 要先懷疑	1. 總統府糟糕的危機處理： 向總統府查證 → 媒體處理選擇各不同 (討論式、平衡) → 求證當事人 * 不要低估自己的影響力
→ 故事性	2. 標題具有獨特性 (以內容元素下標題) 3. 李前總統逝世： 必須有證明 (1) 家屬 (2) 榮總 (3) 工作室 (需謹慎) → 會有「福壽稿」
→ 第一篇稿會最爽	4. 第一手新聞流量可能差個百萬點閱 5. 新聞決勝 (1) 速度 (2) 內容 (3) 標題
→ 標題要四平八穩	6. 標題專用對比及伏筆 a. 驚呆！陳其邁團圓這動作 讓「韓粉」主持人談話
8/2 公民記者訓練 (講師—陳順豪) 輔建新聞傳播教授	
→ prosumer	1. 公民不再只是閱聽人 → 創作者 2. 媒體生態：從大眾媒體到多樣媒體
→ 獲取與檢索	3. 兼善三層次
→ 理解與評估	4. 看內容平台 需存疑 (資訊)
→ 創造與分享	5. 釐清需求：篩選有用有益的訊息 6. 行間 > 字間
→ 新媒體研究所	7. 找對資訊 → feedly 建立個人專屬時報 * 我們比我聰明 * 一則新聞如果真的很重要，它自己會跑來找我們
獲取到的資訊要求經過，要有自己的思考能力。現在自媒體管道，在標題或是內容增加一些獨特性會比較吸引人，但不要過於誇飾而忽略了真實性！	

• 批判性思考

在事實查核的課堂中，老師讓我們判斷許多假新聞的案例，也讓我發現假新聞並非全部都能輕易辨識。因此，常做比較、比對的工作，更能提升公民素養！

• 杜絕假新聞五步驟

忍 想 查
問 戳



媒體識讀暨自媒體經營訓練



串樓口社群平台發表

成為一位公民記者相當容易，然而，當自己身為撰寫者時，猶如背負著使命，想傳遞著我所擁有的時光碎片，同時，也讓我體會到觀察生活變化的重要性。



讀萬卷書，也要行萬里路

2020.09.12 | 06:57 AM | 瀏覽次數 | 1597

作者 | 陳耀

很高興能參加雲林縣政府所辦的青少年閱讀大使的徵選活動，其實在活動期間我已經看到這活動宣傳無數次了，但因為高中課業比國中繁重許多，所以我一次次地拒絕了夢...



走讀西螺老街

2020.08.21 | 21:07 PM | 瀏覽次數 | 1133

作者 | 陳耀

這次的109年媒體識讀暨自媒體經營訓練，8/15來到西螺來到西螺老街進行走讀活動，由單仔礁的老闆王順民來導覽。在這其中串樓口設平台的社長黃淑玲講到西螺老街時...



手機拍片不是夢

2020.08.14 | 21:53 PM | 瀏覽次數 | 1068

作者 | 陳耀

來自於馬來西亞的「貝克大叔」，致力於推廣手機拍片，這次來到第四屆媒體識讀暨自媒體經營，傳授大家更多手機拍攝影片的技巧，帶大家了解這1是自製影音的時代。



我還是那個我

2020.08.05 | 22:31 PM | 瀏覽次數 | 1275

作者 | 陳耀

大家好我是陳耀！我來自雲林土庫，有著自由奔放的靈魂。因為未來想讓關於大眾傳播相關科系，參加了雲林縣媒體識讀暨自媒體經營訓練的課程，結識了串樓口這個平台。從小...



• 主持人的無可替代性

不同於以往的演說，這次我則是拿手麥主持，而我才發現自己緊張時有手抖的情況。不過，看到台下家人們的鼓勵，我也能夠適應並隨機應變這樣大型的場合。



媒體識讀暨自媒體經營訓練

● 結訓典禮（擔任：主持人）

常聽大家說主持人要被淘汰了，但由這次金鐘主持人「曾寶儀」的表現可知，典禮的成功絕對與主持的畫龍點睛有關！因此，我也希望透過歷練可以使自己更上一層樓！

● 心得反思

媒體識讀是相當新穎的用詞，卻並非是媒體人才需具備的知識，更是在我們這個世代**每個人都需在意的細節**。

課程當中，更讓我理解到我們所追求的「真相」，往往不是從檢討他人開始，而是從自身的言論當中做起。





登山活動

“

chasing angels or fleeing demons, go to the mountains.

—— Jeffrey Rasley

”

• 魔鬼的考驗



「轉個彎就到了！」這句話絕對是登山界的名言，我內心也時常與之交戰.....

在稀薄的空氣中，腳踩的每一步卻異常堅定。艱難的環境下，也訓練著我不放棄的精神，以及被大自然所歷練而成的強大心臟。



「撤退」在山上不一樣

登山客往往執意攻頂，但學習「放下」也是很重要的一門課題。

遇到土石流，也需具備準確的判斷力，十分考驗心理素質。



登山活動

• 天使的笑容



或許，左圖中的我是**最自在**的那個模樣，可以**盡情地開懷大笑**，毫不猶豫的縱情在其中。

享受著山林的空氣，以及**開放的靈魂**，人與人的相遇可以**簡單**到用「你好」來訴說，對我來說是相當**舒服**的美好時刻。

走向巔峰的路途，或許崎嶇不平，但回過頭來，都是人生中壯麗風景的一抹雲彩，把握片刻、珍惜當下！





- 正心中學 - 高三齊 - 陳瑀嫻 -

感謝觀看