

陳同學	回饋建議
書審老師A	內容豐富，建議目錄宜再精簡些（最多6點），方便理解與閱讀。
書審老師B	從課文中的一篇文章，進而帶來自己的省思、行動，這是非常難得的。 能將手心向下的善待他人，更令人愉快。
書審老師C	百字簡述超過100字，宜在100字內。 這份學習歷程讓人感動『就是以為最有價值的是成就，直到他親身到海地體驗志工，才發現原來最大的夢想不是追求餅乾而是為他人付出。』學生從中得到領悟並化為行動方案，內容中深刻體會到自己的變化及成長，是份好的學習歷程，唯第12頁之後，字體突然變小，圖片也小，感覺統統放在同一頁中，過於擁擠。

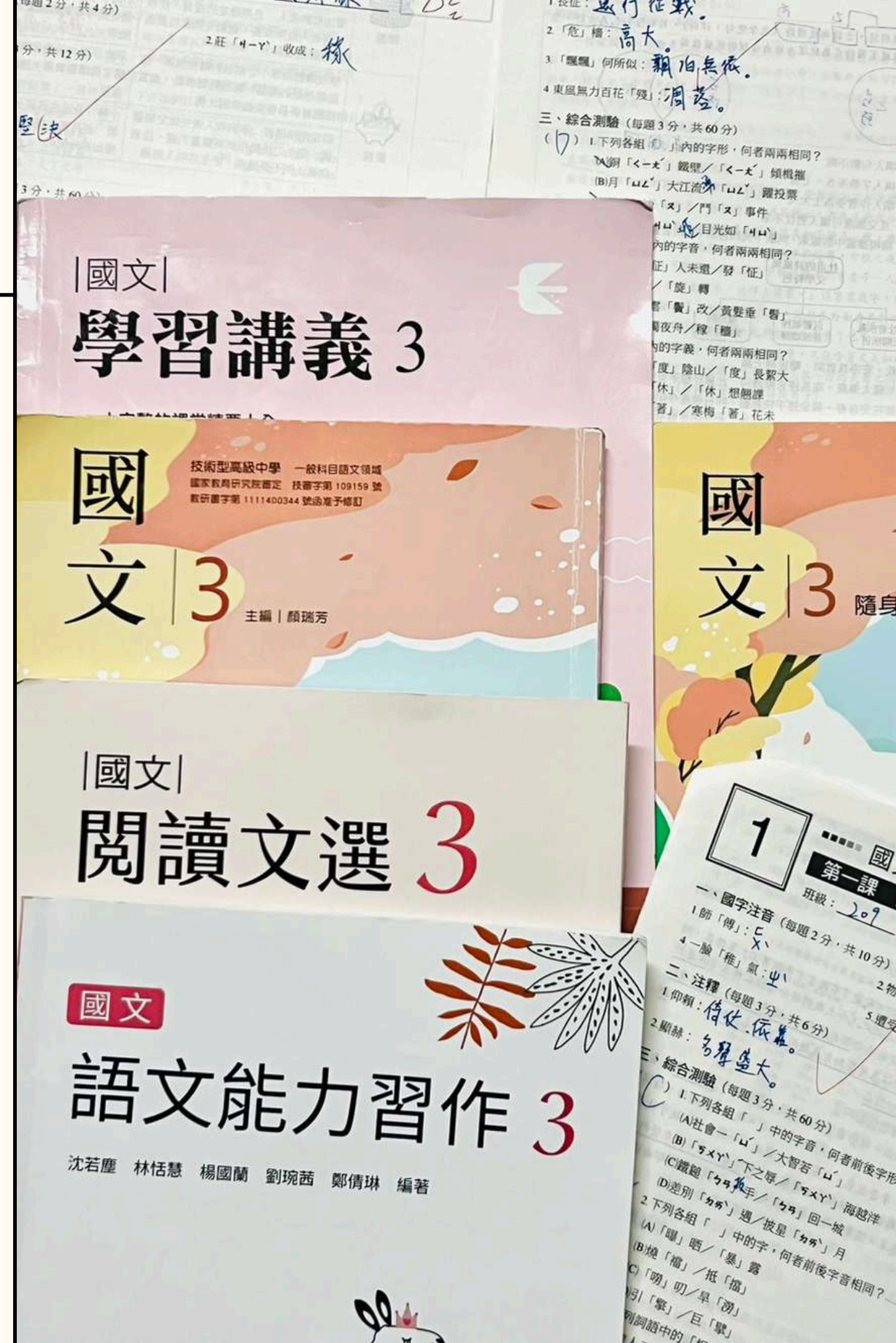


南投高中  
電腦機械製圖科

# 我要當一包餅乾

國文課程學習成果(高二上)

姓名:陳同學  
老師:邱思瑜



# 課程目錄

- 前言03
- 動機04
- 生命的終極餅乾05
  - 課文介紹
  - 第一印象
- 生命的終極餅乾06
  - 自身經驗
  - 反思
- 生命的終極餅乾07
  - 我的變化
- 生命的終極餅乾08
  - 行動方案
- 為什麼要當一包餅乾？ 09
- 心路歷程10
- 挫折調適11
- 圖片成果紀錄 12-18
- 結論 19



# 前言

二上的課本中共有十課的課文，其中我挑出最令我有啟發感觸的課文。「生命中的終極餅乾-劉安婷」讓我反思追求成就並不是人生的目標，世界不是只有我，還有其他人，為人付出可以使人溫暖並富足自己的心靈，我將本課與我自己的自身經歷連結反思。

文

3

主編 | 顏瑞芳

編者 | 自學篇章主編 | 林淑芳



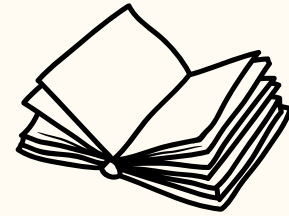
# 動機

寒假，當我再次翻起二上的國文課本時，我把每一課的課文都當作是閱讀課外書，新奇的再看一次，其中閱讀到「生命中的終極餅乾」，頓時，我自覺我自己的高中生活酷似課文中的經歷，因此我很有感觸地將自己的學習成果及心態整合。



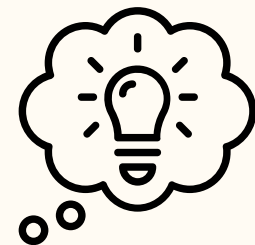
# 生命的終極餅乾 作者:劉安婷

## (一) 課文介紹

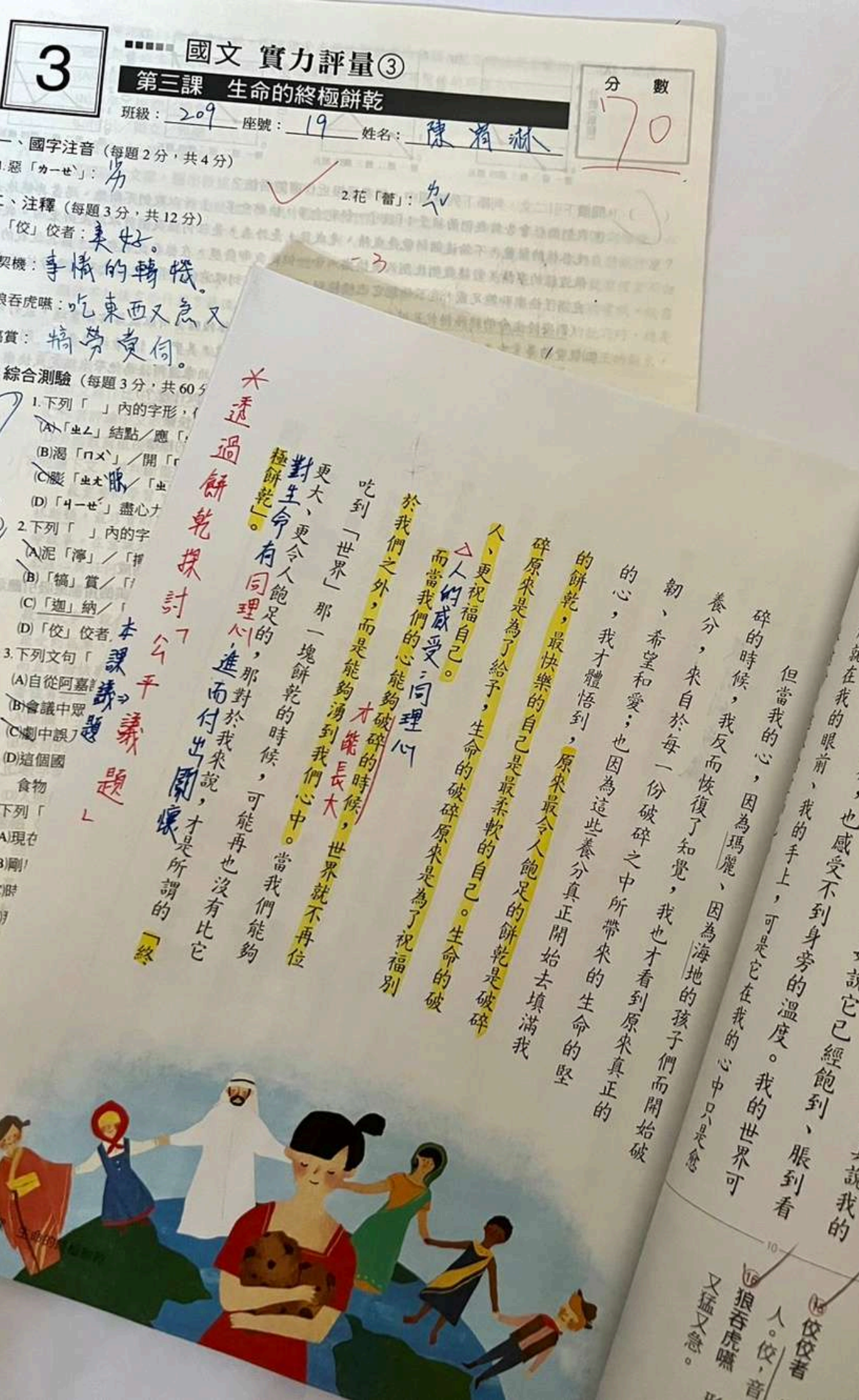


作者追求的餅乾是成就也是各種第一名，當時他認為他已找到人生的最終目標，就是最有價值的成就，直到他親身到海地體驗志工，才發現原來最大的夢想不是追求餅乾而是為他人付出。

## (二) 第一印象



在老師進行課文講解時，我一面聽著，一面越覺得這篇課文跟自己很吻合，使我不斷重複回想自己的生活過程，在這之中，我離認識自己又更進步了一步，因此發現自己的不足之處。





### (三) 自身經驗

我回顧了自己在高一和高二的表現，發現我高一和高二很拼命的積極參與競賽，並都取得良好的成績，於是不斷地在成就與榮耀中來回擺盪，我也在這段尋找成就的道路上忽略了溫暖付出他人。

### (四) 反思

老師教導這課課文時，我才發現自己心態方面的不足，當時的我總認為得越多獎，就越能夠證明自己越優秀，這也導致，我常專注於自己，而忽略了生活中的人事物，這就跟「生命中的終極餅乾」一樣，只追求代表成就的餅乾。

## (五) 我的變化

課文讓我檢視了自身的缺點後，我想改變自己，並列出自己待改善的地方，在高中階段，把握每次改進的機會。

(1) 過多比較心

(2) 缺乏同理心

(3) 自我為中心

如何改善

(1) 到圖書館看心理課外書

(2) 多與朋友談心或傾聽

(3) 向老師尋求建議



## (六) 行動方案

Q:我如何實踐改變自己的行為?

A.參與志工服務，和志工研習

### 研習

- (1) 志工基礎訓練
- (2) 志工特殊訓練-社會福利類
- (3) 志工特殊訓練-環保教育類

### 實際行動

- (1) 華山基金會志工
- (2) 南投燈會志工
- (3) 南投崇文節志工
- (4) 南投嘉興社區志工

# 為什麼要當一包餅乾？



當大眾在賣場中看見餅乾，我相信餅乾給多數人的感覺都是愉快的，所以我認為餅乾給人的特質是快樂和溫暖，而一包餅乾的組成有包裝袋和餅乾本身。對我來說，這代表著外在和內在，內在就像包裝袋中的餅乾，而成分我認為是由以善意助人的溫暖內心組成的，給人溫暖的象徵；而包裝袋就如同人的外在，是由知性、成就、個人品行、態度製作的。

因此，我學習當一包餅乾，在人需要被幫助時，遞出一塊最溫暖的餅乾溫飽，這塊餅乾同時具備富足的心靈，才能將自己的正能量傳遞給他人，對社會有正向的付出。





# 心路歷程

當然我認為，在追求當一包餅乾的過程中，還是有一些溫暖，日常與老師的相處對話，「快去吃午餐！」「最近班上還好嗎？」這些一絲絲的關心都可以成為莫大的溫暖，在課本中也找得到溫暖的角落，例如:林立青的〈便利商店〉，讓我看見不同行業中的同理心，這是社會的溫暖，在班上與同學的談心，也是在自我歷練同理心，學會設身處地的思考，不僅提升自己的思辨能力，還給了對方溫暖和關懷。

我在追求成就中也從課本余光中的〈松下有人〉反思自己，藉由課文讓我開始回想我追求的過程有哪些心態上的不足，我成功了受人稱讚，我盡量把那些言論停留在外，不讓自己成為依靠讚美生存的人，達到不被他人影響的境界。





# 挫折調適

挫折是成長之路必定會有的過程，然而學習適當的調適挫折是成長的收穫之一，我在當一包餅乾的路上，遇到的挫折有「比賽未得名的失落自棄、比較之心、成功與失敗的落差感等等」，每當我遇到這些問題，第一時間會先自行消化及思考，如果真的過不去心中的坎，我會尋求老師的意見和輔導，回顧了以前遇到挫折的我，我發現自己排解方法較偏向學校老師的專業教育輔導，在日常生活中，也嘗試找尋避免自己挫折的方法，其中針對「比較心」做檢討。

## 自己的解決方式

先冷靜釐清自己的思緒

到圖書館找相關書籍自行找到辦法

找老師討論解決辦法





# 圖片成果記錄 (一)



2024南投燈會服務志工 2024.2.10

生命的終極餅乾

作者:劉安婷



這張照片是我在大年初三時到南投燈會做服務志工，我分配到的工作是協助大眾寫祈福卡片，當時的天氣寒冷，坐在戶外服務大眾三個小時，在這三小時內，我體會到了年節擺攤人的不易，頂著寒風在室外工作，有時還遭受客人的冷眼相待，在這次的燈會志工，我發現自己是幸福的，以往的我會為自己的生活感到欲求不滿，因此我學會知足及感恩，學習換位思考，除了增進自己的心靈以外，還為大眾付出，往後還有類似服務，我會推薦朋友參與，學會設身處地的為他人找想，讓社會多一份溫暖。

餅乾包裝的內在散發的溫暖





# 圖片成果記錄 (二)



南投華山基金會-元宵年菜寒冬送暖 2024.1.29

服務地點：南投縣水里鄉地利部落  
服務對象：獨居長者、清寒家庭  
服務時間：高二寒假  
服務單位：華山基金會-南投站

生命的終極餅乾

作者:劉安婷



這次是擔任華山基金會的志工，到偏鄉去送物資和關心獨居老人，想跳脫原本的舒適圈看看這個世界上需要幫助的人，日常生活中我有看到零錢箱都會捐錢，但我覺得這些都是形式上的做愛心，因此藉由這次實地探訪的志工機會，我積極參與，把握這次實際行動，去到偏鄉，更清楚的看見需要被幫助的人。

餅乾包裝的內在散發的溫暖





# 圖片成果記錄 (三)



教育部主題式志工-青愛的我在你身邊

## 志工研習證明

茲證明陳君  
於民國112年09月16日參與中彰投青年志工中心  
「教育部青年發展署中彰投青年志工中心主題式活動-青愛  
的我在你身邊」，志工研習時數共計8小時。  
特此證明。

中彰投青年志工中心  
傳動經營管理顧問股份有限公司  
總經理 魏彰志

中華民國 112 年 09 月 16 日

生命的終極餅乾

作者:劉安婷

服務地點：台中第四市場、筏子溪水文化館  
服務對象：中投地區家庭照顧者  
服務時間：高二上學期 (112/9/16)  
承辦單位：中彰投青年志工中心



這次活動最讓我印象深刻的是我第一次體驗抓魚，而且是帶著家庭照顧者一起，到筏子溪一起了解當地生態，還有與家庭照顧者體驗抓昆蟲，儘管這些體驗我都是第一次做，然而這卻增加了在體驗中的難忘與歡樂，除了解鎖新體驗，還多了很多與照顧者的互動的樂，除了解鎖新體驗，還多了很多與照顧者的互動的機會，以及和班上同學導師一同當志工，替這次的志工體驗增添了不少樂趣，不僅僅只是照顧服務他人，更是把溫暖傳遞給他們，有了活動課程的安排，更加貼近需要被照顧的人，陪伴他們有個放鬆娛樂的假日，也增強我對社會的責任感。

餅乾包裝的內在散發的溫暖



# 圖片成果記錄 (四)



嘉興社區打掃志工 2024.3.17



生命的終極餅乾

作者:劉安婷



我擔任嘉興社區的打掃志工，因為我認為身為嘉興里居民的我，有義務一起打掃社區，社區是大家的，當然也需要大家一同保護環境，打掃範圍是社區的馬路周遭，有些居民分配到的是掃地等等，我的工作則是夾人工垃圾，這裡我也向理事長學習組織團體工作協調能力，除了為社區減少垃圾，更是為保護地球盡一份心。

我有到社區研習志工服務訓練，我覺得在幫助人之前，先學會如何「專業」的幫助人，我認為這邊很重要，先擁有先備知識，才能盡到自己所能的能力範圍，知道自己的能力在哪，才能更合適的實際幫助到他人。

餅乾包裝的內在散發的溫暖





# 圖片成果記錄 (一)

餅乾的外在正向質地



東華奇萊文學獎  
頒獎典禮



與指導老師合影

生命的終極餅乾

作者:劉安婷



## 創作偶然的機會

原先在投稿的那一晚，錯過了其他文學獎比賽的投稿時間，一時間內心天崩地坼，準備了許久，投入時間和耐心書寫，以及老師不厭其煩花課餘時間引導我，出自於對老師的辛苦內疚及對不起自己，疏忽投稿時間，自己為自己的行為負責。

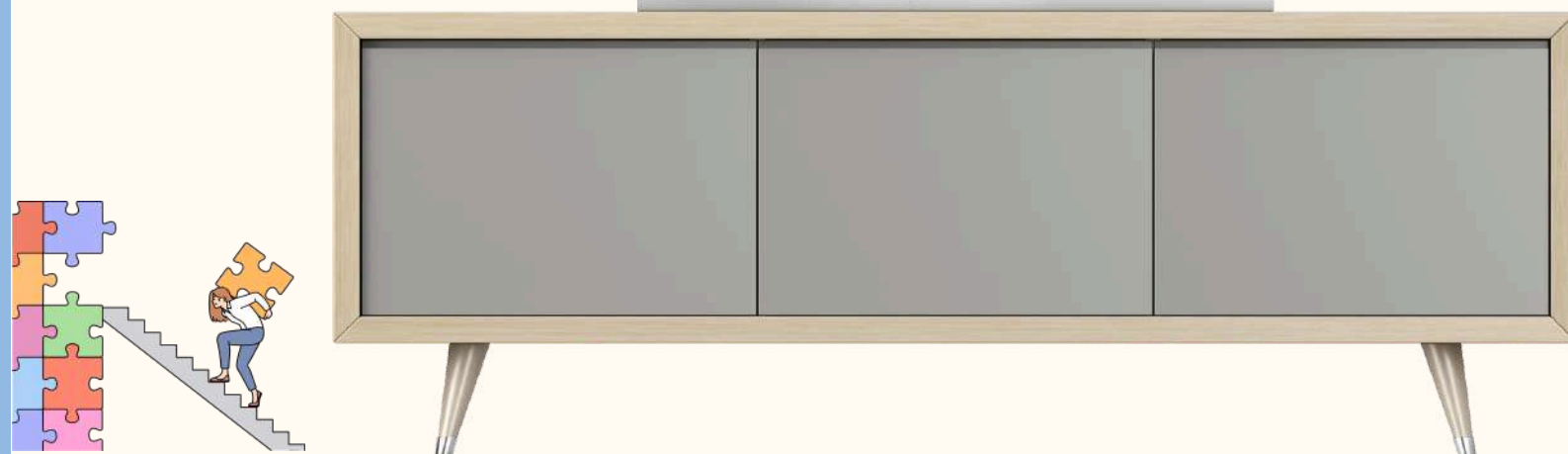
在這樣的機遇下，自己不願放棄，決定復出嘗試第二十三屆東華奇萊文學獎，由於高中生組只有短篇小說組，自己思考再三把香菇短短900餘字的散文擴張至短篇小說，嘗試自己未解鎖的小說領域，這條路猶如海水的進退潮，內容刪了又改，改了又刪。

## 創作過程

無數次想放棄的念頭，但心中始終一股力量強押著它，不讓它興起，長時間的高壓，及趕稿壓力，使我厭食症發作，常幻想自己寫到昏迷送醫院，甦醒後，仍然堅持趕稿的模樣。透過老師對話式的教學，其中老師的一句話：『真誠是最大的武器。』使我在創作期間，將情感全神貫注在文字中，逐漸滲透自己的內心，開始知道自己想要的是什麼，找到目標，明確前進。

## 作品理念

作品〈香菇〉，針對現階段青春期情感作為主題，利用香菇比喻青春期的情感受潮，模糊地帶的關係，結合角色童年，穿插不同過程與心境，時常成長，時而萎靡，藉由對話筆法，更貼近高中生對兩性之間對愛情的朦朧且羞澀表達。





# 圖片成果記錄 (二)

## 生命的終極餅乾

作者:劉安婷

### 創作動機

在一次的校內競賽中我失敗了，當時我知道自己沒有太多的時間拘泥在遺憾之中，於是聽從老師的建議，我參加了24屆砂城文學獎，將當初經歷失敗的文章重新修改，轉而投稿小品文組，學習在失敗中站來。

### 創作理念

台灣新冠病毒爆發，我運用當時代作為寫作背景，利用疫情肆虐無情奪走生命當成主軸，敘述文中的爺爺在這場疫情中去世，體現生命無常，文字樸實寫實，下午兩點則是疫情指揮中心記者會時間，是人民聚焦生命議題的時刻，我使用了時間報時，讓文字更有日常隨筆日記感，符合小品文的深入淺出表現。



下午兩點

上午十點，陽光在窗邊一陣子了。

我起床喝了一杯果汁，母親跟我講說，喝完趕快去做未完成的作業，不要又拖到最後一天。

上午十一點，看著樓下市場的人們逐漸散去。

我散漫地翻開週記，想起老師出的題目：我的祖孫情，執筆一晃，寫了兩行，「我的爺爺是外省人，目前居住在北市，假日鮮少去探望他，常用一口流利的東北腔咕咕著...」

中午十二點，吃著媽媽上班前準備的咖哩，鹹甜的味道，交錯著味蕾。

打開書包，複習著下禮拜要考的英文，倒背如流考試的單字，滿懷自信的下禮拜能拿滿分，回去給要過節的爺爺看。

下午一點，市場的人們已離去。

昏昏欲睡的躺在沙發上，看著社群媒體，班上朋友遊淡水的照片，我幫她按了讚。

下午兩點，一切都變了樣，陽光不再傾瀉。

睡意中接起了電話，只聽見媽媽驟急的話聲，隨後便掛斷。

回撥了給媽媽，短短的撥號聲，觸動著我緊繃的神經。

下午兩點，手機裡的通知提醒我看了，中央疫情記者會。  
「死亡人數41例，再創新高，請民眾出門多注重防疫規範...」

作品-下午兩點



作品-Mushroom

### 創作動機

圖文創作是我從未觸碰過的領域，創作的期間，因為沒有經驗，所以完全沒有方向和靈感，正當苦惱之際，我偶遇了操場上的野菇，這也開始令我關注生活環境的變化，在老師的鼓勵下我投稿了這張我隨手拍攝的野菇，並嘗試了圖文創作的領域。

### 創作理念

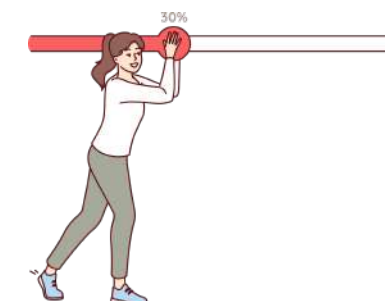
還記得這是在一個下了好幾場大雨的學校操場拍的，當時因為創作靈感匱乏，老師就說可以到外面走走休息一下，偶然間在草皮上發現一群野菇，而在數個野菇群中，這顆香菇長的既完整又大顆，幸我就把它拍攝下來，當成此次參加競賽的作品，搭配英文字句：The expanding world silently bears the solitude of time.  
(擴大的世界，靜默的柱著時間微小的孤寂)  
敘述在這麼大的環境，在野菇的世界中彷彿時間只是渺小的流過，更大的的是它獨自孤寂的模樣。



# 圖片成果記錄 (三)

## 中學生網站-閱讀心得

中學生閱讀心得是我每學期必參加的比賽，並且要求自己一定要拿到『特優』，目的是希望自己維持上一次的水平延續，閱讀心得也是在訓練我自己的思辨能力，將書中的觀點經過自己的大腦舉一反三，將自己的思考推向另一個高度，期望做一位具有思考邏輯性的高中生，然而，過程中我發現自己擅長書寫議論文心得，我多半結合社會議題或心理層面為思考點，定期關注社會議題，也是現代高中生要學習的事。



生命的終極餅乾

作者:劉安婷

中學生網站

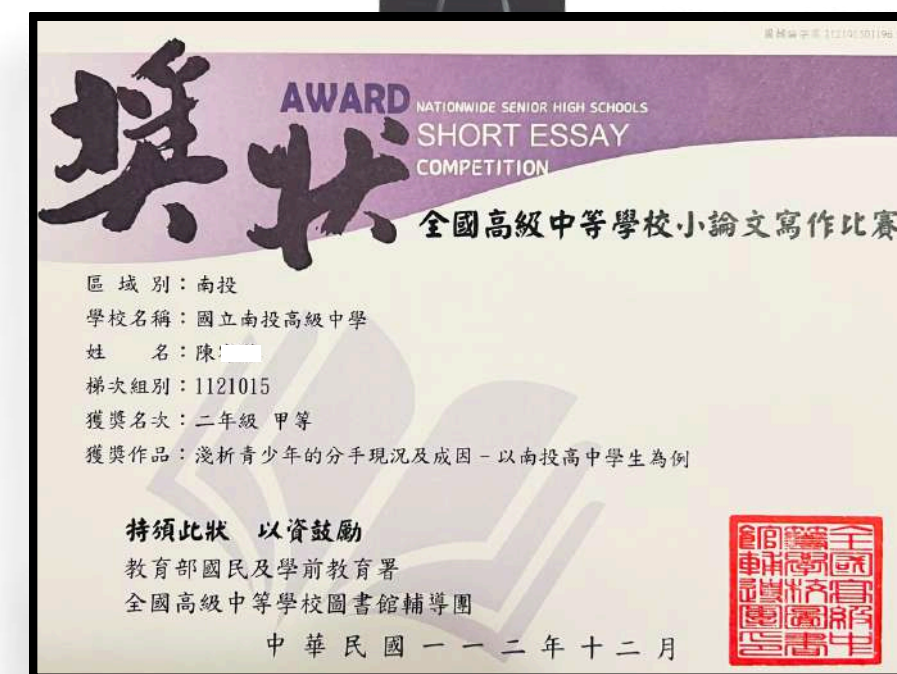
閱讀心得作品

序號	作品標題	指導老師	參賽日期	作品狀態	分數	名次	操作
1	只限玩一次的遊樂場	邱思瑜	2023/03/09 21:24:01	已參加第1120310梯次競賽	5	特優	下載
2	蘭「魚」的思考	邱思瑜	2023/10/10 11:00:58	已參加第1121010梯次競賽	5	特優	下載
3	「青」問少年	邱思瑜	2024/03/10 00:00:39	已參加第1130310梯次競賽	4.5	特優	下載

## 中學生網站-小論文



中學生小論文比賽，我認為是我參加過的比賽中最艱難的，在寫小論文期間，雖然有組員分擔，但小論文就像一場馬拉松一樣，過程非常漫長，且相較於其他競賽較乏味，是學術上的專業，所以須謹言慎行，格式部分更是嚴格要求，過程中我遇到的困難是不熟悉Word操作，導致製作時緩慢，壓線繳交，然而，也是做完小論文後，我的電腦文書功力大進步，製作時也培養我的定性，培養自己在安靜的狀態製作，不受情緒干擾。



淺析青少年的分手現況及成因-以南投高中學生為例

健康與護理類

陳黃黃

邱思瑜

2023/10/14 19:45:46

已參加第1121015梯次競賽

19

甲等

評分向度

## 結論

在高中階段的我正在朝自己的目標前進，過程難免有曲折，不管是心理方面需要克服的，還是當下需要面對的難關，我相信自己一定能用最適當的方式解決，而我在當一包餅乾的路上，這條路沒有盡頭，我堅信這是我必須走一輩子的，求學階段的我，用競賽參與培養我的外在正向特質；未來出社會的我，用踏實過好每一天持續外在正向特質，然而，心中散發的溫暖，是不曾熄滅的，現在和未來的我，將會把自己的溫暖傳遞給他人，持之以恆，讓行善成為自己的習慣，成為一包內外兼具的餅乾。

