

黃同學	回饋建議
書審老師 A	<p>從學習歷程中具體展現個人想法及過程中的成長變化。唯內容描述中仍有些許錯字，宜在多花心思檢閱。從課程的各項主題中對應到個人核心能力養成，從中發現並紀錄所遭遇的突發狀況與解決方式，對於個人的成長具有高度指標意義。唯歷程中沒有寫到可能的對應科系或學類，較為可惜。</p>
書審老師 B	<p>非常精彩的學習歷程檔案，連老師都深深被課程內容所吸引。從文字內容彷彿讓人經歷了這一系列的課程。</p>
書審老師 C	<p>整體主題明確風格一致， 建議：文字可精鍊，考量篇幅，部分敘事可精簡。</p>

高一下表達力課程 學習成果

4F結構，PREP結構，有效聆聽，九宮格自介
從基本功開始慢慢努力
到好幾次的實戰練習
最後能夠和國外學校，台中其他外校完美的交流
我這學期學到了很多經驗，也克服了害羞而不敢說話

臺中一中黃同學

指導教師：陳光鴻

修課期間：2024.2~2024.6

目錄

➤ 動機&心得感想.....	1
➤ 課程總結.....	2
➤ 4F 結構	3
➤ 九宮格自我介紹	4
➤ PREP 結構.....	5
➤ 有效聆聽.....	6
➤ 永續城市介紹&與菲律賓學伴交流.....	7
➤ 報告練習&訪談.....	9
➤ 成果發表&成發心得.....	11
➤ 附錄:期末成果發表簡報	13

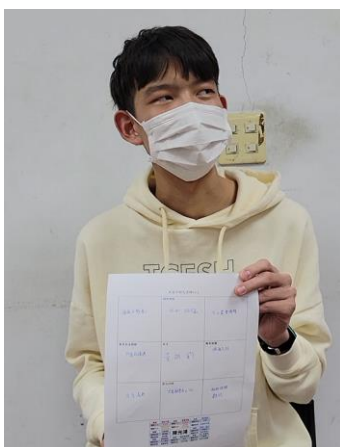
➤ 感謝老師教授們查看這份成果，我將動機、心得感想、課程總結放在了最前面的地方，以便各位快速了解我的架構和大綱。在這門課，我學到了基本的表達結構，自我介紹的策略和關鍵，和如何當個好的聆聽者。另外，也在許多次和同學的小組報告增進了團隊合作能力，以及在經驗中學到的更好的表達能力，上進心，以及勇氣。

動機&心得感想

想要說出自己的想法

如同封面所說的。我是一個上台常詞窮或忘詞的人，平時和同學交流也是偏被動和木訥的一方。盡管如此，我還是覺得我有個有趣的靈魂，我的內心會有不同的想法，或特別的意見，但是，這些東西時常被我害羞的吞了回去，時常令我覺得難過可惜。所以，我想要做點甚麼，我找到的原因就是因為過去表現、發言沒有表現的如我預期，所以才造成日後的我不願主動表達自己，可能是深怕又沒有完整講出我內心所想要講的。一年級下學期，我獨自選了表達力課程，在班上沒有和一個人跟我來上課，又聽說這門課很硬，我仍然踏進了一個連我自己都想跑走離開的課。為的就是要嘗試增進我的表達能力，說不定我之後就能輕易地完整表達我的想法了。

帶著這樣的期待，回顧了我的整個學期。我是真的收穫了很多，不管是學到能更精準表達的結構：“PREP結論優先的結構讓觀點輕易且強而有力的被說出來，又或著是實際站上臺和大家講話的經驗：和同學分享永續城鄉的觀點和成果發表，還有專題報告和隊員溝通交流的合作。這些都幫助我之後可以更有自信，成功表達我所想的。然而，還有完全出乎意料的活動事情，就是我們和菲律賓學校，還有跨校聯合成發交流的那幾次，又多出這幾個特別的經驗，真的讓我感到十分充實且收穫良多。修完這門課我很開心，也想要繼續增進和練習，畢竟學如逆水行舟，我也還有很多努和進步的空間。不管是讀不同的書來學習不同技巧，又或著跟不同人講述，順便練習。都會是我的努力方向及方法。最後，我在這學期學習到了各種不同的能力，像是模擬草稿時的寫作表達能力，和外國人交流增進的外語能力，分配架構的組織能力領導協調，嘗試講解說服不同人的說服與助人能力，這些不同的能力也增進了我的很多不同特質，不過我想要綜合成三個，來做為我這學期在這一門課學到的能力總結：**1.表達能力 2.合作能力 3.自信心**。打草稿在心理或是在紙上到由嘴巴說出來，和不同人闡明想法並合作完成大項目。最後，也許是我最想要且需要的，自信心，我的確變的自信且敢於嘗試主動和別人表達了。

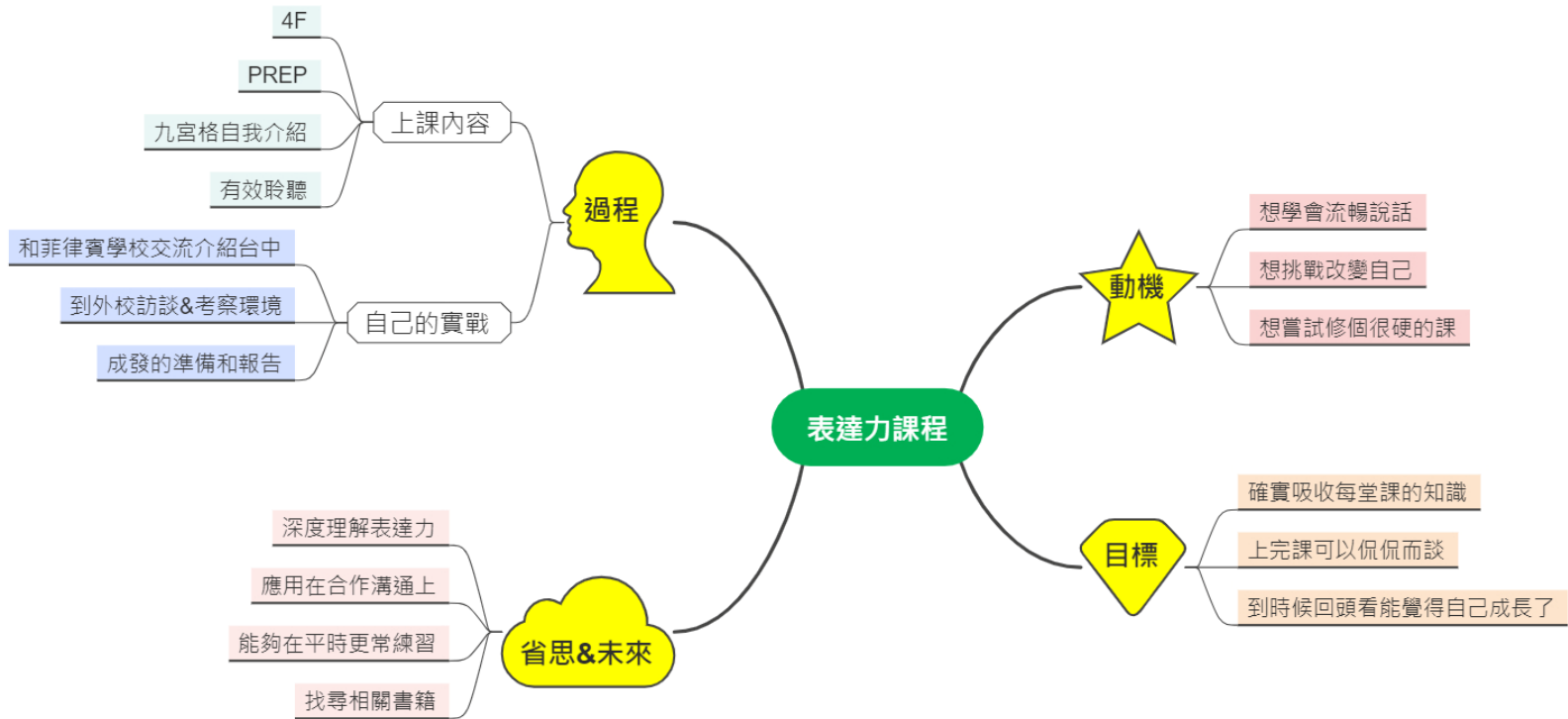


前幾堂課拿自我介紹表介紹
還不敢看鏡頭的我

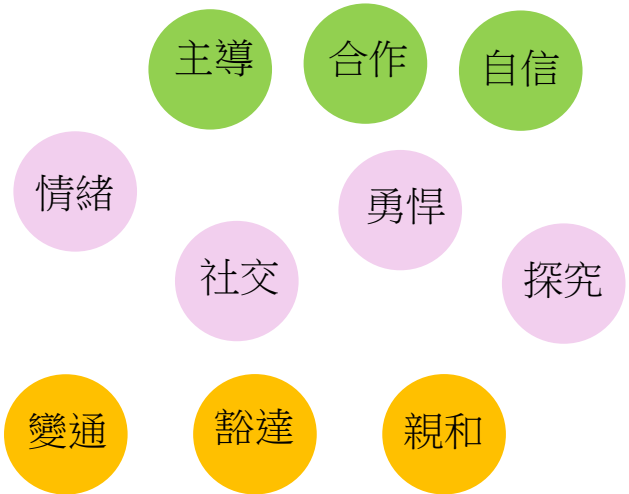


成發時雖然會緊張但仍然穩定侃侃而談的我

課程總結



在課堂，我不僅學到許多技巧，許多實戰經驗，也有許多獲得的能力和特質



表達力的成長，不只是增加口語表達而已，還有很多豐富且精彩的經歷和養分

4F表達結構: 有條理、易記憶、強說服力

站在台上不可或缺的架構表達



依照順序是**Fact事實**、**Feel感受**、**Finding發現**、**Future未來**依照順序將觀點想法說出來。

- 比較常用在於對一件實情的看法，先說出真正正確的事實，在說出自己的感受，接著是自己的想法，最後是計畫的未來。就形成一個完整且易於表達的架構
- 也比較常用於沒有草稿的口頭表達，不像是草稿可以預先模擬修改出好的邏輯、好的記憶點；或著是文章，可以不斷修改出最好而且讀者不懂或忘記了還有重複觀看的機會。4F就直接建構了一個簡易的架構邏輯，還有不錯的記憶點。
- 留下記憶點！講出一段話，聽者聽過去了，讓他留下，他還記得甚麼是一個重要的重點。而為甚麼4F可以達成，就是因為在講述感受時，會不知不覺讓人留下記憶點，隨後的自我想法，也就很容易讓人注意聽了

Example：發表看法4F

Fact事實	目前圖書館外的造景尚未決定要擺放甚麼，已有的提案是擺放吉祥物或是雕塑品
Feel感受	我非常期待這次的建案結果
Finding發現 (main)	但是我覺得擺放吉祥物不太適合在像圖書館這種文學學術館前面，而且需花費許多金錢，而雕塑品也是會花費更多金錢。所以我覺得可以終至樹木造景，不僅金額較少也非常適合在圖書館前，並且是個令人放鬆賞心悅目的東西
Future未來	如果大家都同意的話，可以找尋林務局很快的接洽有甚麼樹木可以取得使用

4F總結：三個我認為的優點

這樣就是一個完整的4F結構，若以前遇到這種情況時，我可能會先一味的反駁別人再講自己的提案多好多好，這樣很令別人討厭，而我好像又沒什麼說服別人的力量。總之，我為4F結構整理我覺得的優點: 1. **架構完整可聽性高**，不管是別人或是之後的自己再回來聽看看都會覺得有條理且能瞞高機率能夠被說服 2. **包含客觀與詮釋部分**，讓整個話趨近完整 3. **容易被說出**，能夠在多個場合情況使用



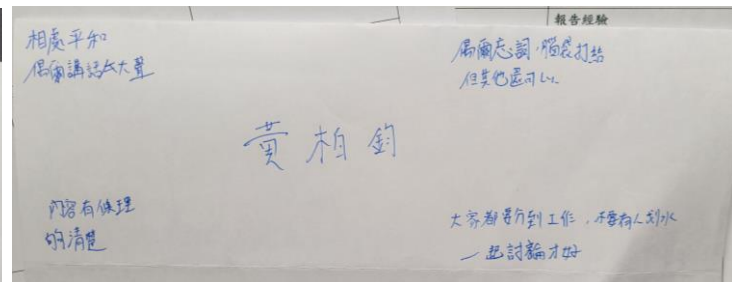
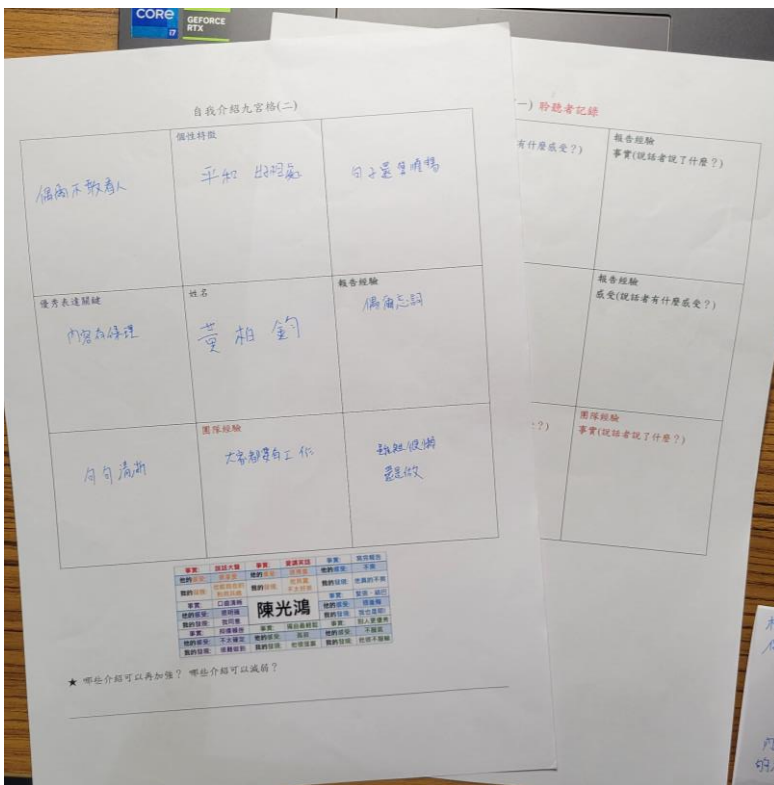
九宮格自我介紹

自我介紹的策略：不要重複！

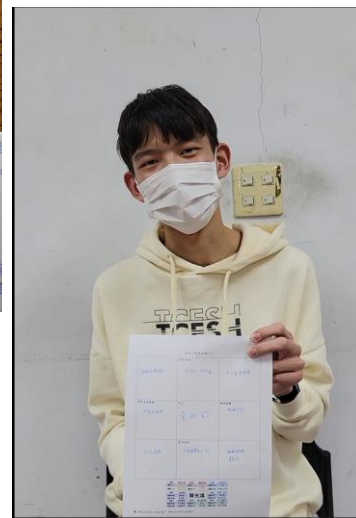
在和他人自我介紹時大概有兩種情況，一種是別人有你的資料，另一種則是沒有。先說結論：別人有資料的話，嘗試在**講述必要資訊外多講些資料上沒有的東西**，而如果是沒有資料的話，**則避免講跟前面人雷同的部分**。這個問題雖然理論簡單大家都懂，但是還是時常會犯下這個小錯誤。**舉例**來說班上自我介紹，每個人上台講四五句話，除了名字，家鄉外，第一個人說喜歡吃的食物和運動，第二個很可能就會接上同樣的模板，再來第三個第四個...，要讓人留下印象就是說個不同的，像是課外的興趣、喜愛旅行的地點等等，這也不只是為了留下印象，而是這樣更好，因為必景美個人的個人特質都不同嘛。九宮格自我介紹大致就是如此，只是他在自我介紹的這範圍提供了一些預先的模板

身邊優異的同學使我嚮往

值得一提的是，老師在上課時有找尋同學上台跟大家介紹，大家好像都很快掌握了要領，一個比一個還要會講，幾乎很少用到和前面重複的概念，我那個時候心裡想：挖喔~原來只是單純沒有重複就可以讓這個介紹變得很精采，很有看頭耶。成為了我那次的印象最深。而且，那時明明才是上課的第四周，就有同學可以做到侃侃而談沒有露出意思緊張神色**令我非常佩服也讓我想要努力用功成為和他一樣好的人，從此，我在這堂課的積極力和一點勝負欲就被挑起來了**



按老師要求完成的學習單和立牌



總之，老師這次的教學內容似乎還只是因為課程剛開始來點輕鬆的，但我仍感覺我學到了不錯的東西

PREP結構:結論優先的表達法



P point 觀點 R reason 原因 E example 舉例 P point 再次重申觀點

- ✓ prep的主要敘事重點就是在最一開始，給人的記憶點也是從一開始就是了，隨後接著闡述觀點的原因，為甚麼會這麼想?到此所述，都是在天上講而已，沒有實際的東西，接著一個舉例，去佐證剛才所講，最後，再一次重申觀點，讓人回憶起主旨留下印象。
- ✓ 一開始我並不習慣這種講法，因為從來沒有一見面就直接噴一句重點用這樣的講法過，而且包括我許多人都會將reason跟example重疊或搞混，但經過很多次練習和實戰，我慢慢掌握也明白他的華麗和易說服力
- ✓ 相較於4F，我覺得PREP又有力些，因為在一開始就把整個主要的部份講出來了
- ✓ 唯一的缺點:無法一次就講到很全面，很多時候為了要讓觀點非常明確，只好犧牲某部份其他東西，不過只要適當調整，像是用穿插的在話語中，或是多講幾次，就能使它的缺點變成優點。

老師上課時用影片來幫我們練習講述PREP結構，我也用影片內容舉個例

P point	我覺得台灣必須要制定好節水政策，以應對缺水危機
R reason	大家都知道節約用水，但是現在不節約也不會有太多的代價，頂多多付幾百塊而已，造成台灣也將面臨缺水危機。向世界學習
E example	例如加州直接訂出過量用水罰款政策，水警察到府安裝限水設備，或是嘗試改變人民過量用水習慣:草皮和植栽，一年就省下15%的水
P point	所以台灣現在需要好的限水政策

整體而言我認為prep結構這種結論優先的講法非常能夠吸引人，而且架構也是完整的，前面有講到，比起4F我更喜歡用PREP結構，但是彼此搭配可以產出更好的效果



正在和同學對話練習PREP結構的我



用寫的練習不同表達結構的我

永續城市介紹& 菲律賓學伴交流 :意外get新技能

和國外學生的跨越距離的談話

很高興，很興奮，能有機會和國外的學生來交流。在老師的爭取安排下，我們有幸可以線上和菲律賓國際學校的同屆學生視訊分享、談話兩節課。可能是因為他們是國際學校，所以其實學生來自各國，我們到兩個中國人但他們也是講英文的。彼此分享還是很新鮮。當然也有串門子時間，去認識比較多元國家的學生，像是有比利時，荷蘭的人，真的超酷的。

交流內容 需使用英文的瓶頸

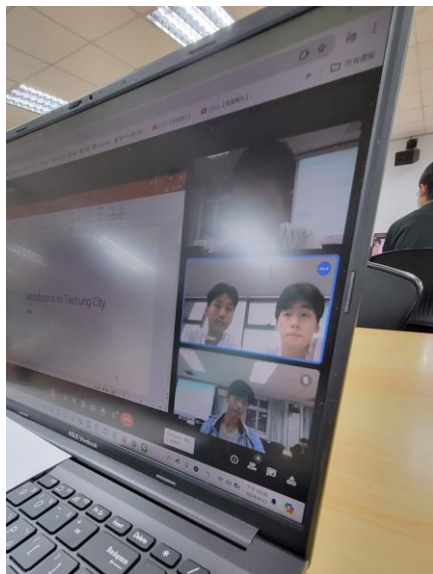
永續城市，就是我們這次的重點，在一邊介紹自己家鄉時，也要一邊介紹城市面臨的一些問題，如何達到永續，我們可以做些甚麼。對了，另外一個是必須用英文，這也讓我們在寫稿時多了個問題

實用技能! AI語音轉文字

為解決這個問題，我曾想過直接用寫得出來，但我寫英文作文的經驗仍然太少，無法確保那麼長篇文章的正確性，為此，我們在準備過程中查找可行方法，學會了新技能:影片提取文字轉成英文，乘著這AI浪潮，現在才知道原來還有這麼好用的工具呀。這個影片轉文字的方法十分實用，可以說是這過程的意外之寶了吧。以後做簡報或寫文章就可以直接用念的了。

實際交流

當天和同學進行二對二的交流



寶貴的收穫

回顧這次交流，我覺得這次實際表達我真的學到了很多從對方兩個中國夥伴來看，他們的內容非常的包羅萬象，資訊量很大，確實是非常用心，但是在介紹他們說最重要的特色感覺也只是平鋪直敘。這時，我偶然瞥見隔壁組的人他們會在說重點時或特色時故意加重語氣或放大聲，又或著是先額外說出注意聽，”重點來了”等字眼，讓人對於接著講的話非常有期待感及專注力，成為一個很好的記憶點。而我的夥伴和我時常使用4F和PREP結構，明明可以平鋪直敘的事情，在合理的聯通下，我們用著一次一次的敘事技巧讓他變生動，讓我自己都覺得還不賴，在專注聽夥伴講時，我現了其實4F結構讓人耳朵張開想認真聽的地方就是感受那，將完之後，接著聽他的finding，讓人特別有印象，這也就是前面我時常提到的記憶點了。我將這次學到的東西統整成四個

- 1 大量英文練習
- 2 實用工具:影片(語音)黨轉出文字
- 3 加重語氣，強調語氣 也可成為好的記憶點
- 4 4F PREP結構真的是很好的給人記憶點的方式

永續城市介紹& 菲律賓學伴交流 :意外get新技能

不停止的增進和準備

其實這次交流是第一次而已，就是計劃之後還有大約三次的交流。結束後，我們就開始準備其他內容，準備和他們分享，包括了介紹交通，介紹生活品質及風俗民情。老師很認真的帶領我們實地去各個地方還有做各種小活動，我們也非常努力的吸收，**想要在交流時準備出有內容的東西。**

像是搭公車，騎Ubike到台中中區各個有意義的地方:太陽餅博物館，春水堂創始點，豐仁冰創始店。在教室內大家一起分析台中的生活品質以及最低生存條件門檻。雖然那些東西在做報告時都有點枯燥而且無聊，但是和同學間互相練習，感覺有增進自己技術的感覺真的很棒，所以我也挺享受那段時光的。有一種終於有能力能夠一直實戰練習了!的感覺。



由左而右為:騎Ubike，太陽餅博物館，春水堂創始店，豐仁冰創始店

意外

等到下次上課時，老師竟然公布說日後的交流可能要被迫取消了，因為他們的學校校長換了，要推動甚麼升學教育在他們身上.....之類的，總之就是之後沒機會再和他們視訊了。聽到真的很可惜，不僅是沒了繼續和外國人說話的機會，之前所準備的豐富內容似乎也是付諸東流了。

雖然是說呢真的非常可惜，但在這對時間內，**我真的學到了很多，也看到了很多不一樣的事物，像是資料分析的經驗，英語口說練習，簡報的架構排版，都是在這次意外之後，我所留下的**，我認為沒什麼感到悲傷的，因為我真的成長了許多!只是沒問到他們國家最美麗的風景是甚麼...，算了，大不了飛到那體驗一次，去看看那裏，去和外國人交流，去看看這世界。

報告練習&訪談

訪談前的驚險記事

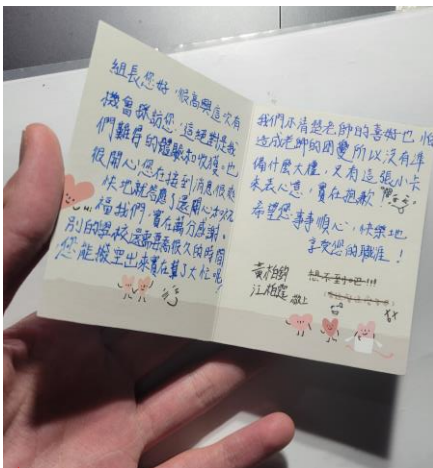
為了準備期末報告，我們大費周章的跑到了文華高中去參訪，有個原因是想要做出不同學校、社區，不同的回收機制和環境的對比，但另一個原因，就是出於私心，想要在他們面前報告出風頭，作為聽眾，如果發現別人到訪的內容提到了自己的學校，想必會覺得十分有意思和興致勃勃。但，時間緊迫，看到安排表下個禮拜就要被老師叫去預演，我們明白現在就必須行動。拿起電話聽筒，我撥出了電話，由史以來第一次直接打去人家的學務處問他們可否接受參訪，不知道手抖的我有沒有影響到收音，好在最後是成功了。隔兩天，我們帶著忐忑的心來到學校，那市次難忘的經歷，中午提早出發的我站在伙伴的教室面前，他被老師擔誤了許久才出來，邊走邊道歉，我們來到了大門，警衛卻將我們攔下，質問沒有請假證明，應該是時間距離太短，我們請的公假還沒流程跑到警衛那，但顧及到遲到是大忌，而且這次我們出去雖然只有兩人，但實際代表著一中的門面，穿著制服，從側門翻了出去，抱歉了，這也是為學校好。往車站的公車還有十五分鐘，這樣火車早就跑走了，片刻猶豫後我們拎起ubike，直奔火車站氣喘吁吁的在前三分鐘到站。這次訪談前就經歷太多當下的抉擇了，現在想想如果當時沒有及時做下哪個決定就全泡湯了，結果是訪談前令我印象深刻。

訪談所學到的事

訪談這次我學到很多，像是要在開始前互簽的一些資料(可否接受錄音)，雖然可以先擬好問題，練習講很多次，但訪談當下的臨時應變，也是很重要的。像是前面學到聆聽技巧的追問，還有因應對方的回答做臨時的修正，不然如果剛好他在前面的回答中就提及後面要問的內容時，後面又繼續問下的話，一定會變的很難回答而且讓人感到不尊重。

繁忙的準備：經驗足夠

接下來就是製作報告，撰稿和模擬預演了，講真的那段時間就像是地獄一樣卻又有小說般的情節做報告和寫稿子沒什麼困難之處，只是稍微花一點時間而已，有了之前架構練習和菲律賓交流的製作經驗，我已經逐漸掌握起來了。但是界上台還是沒辦法克服緊張感，經過幾次口頭練習，我們就上去老師的預演了，但應該是應為練習時間不夠，還有緊張的壓力，我們講得不如預期，更慘的是，我們沒有得到去文華場唯二的資格，成發分兩場，一場是一中文華衛道高中場，另一個則是一中衛道中科場，之後氣氛一度有些低迷，時常在想大費周章去文華參訪結果沒機會去講給他們聽實在很難過且功虧一貫，但事後想了想，我們學校的同學本來就都很強沒有拿到兩個名額也不代表弱，還有發揮的空間，就這樣我們修修改改了再式，又口頭實戰練習了好幾次，好幾次.....終於熬到成發。



寫給老師的感謝卡
(老師說錄音就好不要拍照，所以我們也就尊重老師沒有合照了)



文華高中的垃圾場
都分類明確包成一大包一大包
環境非常乾淨，值得我們效仿

報告練習&訪談

合作，作為小組報告一定都會遇到的事，我們在製作報告時，雖然過程都算順利，但是呢，偶爾還是會有意見不合的時候，因為上台報告只有十分鐘，過多的內容如何取捨成為了一大難題。

這一次合作，我的合作心得還有解決的方法列成三點

1. **領導力收斂一點**:雖然指揮和展現領導能力是必須的，但是簡報也只有一份，這時候大家一起想內容，最後再主動統籌比較好
2. **肯定他人**，用惟婉的方式說出自己覺得的缺點
3. **確認所有人的理解度**，有些人雖然嘴上說知道但其實一知半解不敢說，主動去詢問還有講解，真的很有效增加效率。

解決紛爭:

如同前面所講，我們的上台報告時間只有十分鐘，著個限制讓我們不得不刪減一部份內容，但是要刪甚麼呢？大家都不希望自己做的東西被刪掉，所以就導致了紛爭。我把解決紛爭的心得也列成三點

1. **總結所有人的想法**:這次反而要先了解大家的看點並找出可以精簡的地方
2. **嘗試說服**:先向大家說明情況，以及一起討論後比較能刪的東西，之後為碗告訴製作那部分的同學，通常如果是大家一起討論的都比較能接受
3. **嘗試激勵**:告訴大家都已經盡力了，需要做這種事也不是誰願意的，在心理安慰下，也比較能夠讓人接受。

總結來說，這次的報告也讓我在合作這方面體會許多，培養了我的領導力更上一層，未來要合作的項目，不管是跟誰，一定會很常遇到需要領導或是調解紛爭的情況，希望在未來我能善用過往的經驗，圓滿達成目標

成果發表心得

到了最後一個部分，緊張又期待。我想用PREP(我覺得我學到最有用的東西)結構來做為結尾。簡潔而有力。

百密一疏的小差錯

成發開始時，很快就輪到了我們那組，我調整好心態，複習一次稿子就上台了。順利順利，順利... 正當我這麼想時，卡詞了，當下腦袋一片白，真的第一次這麼真實的感受到無法思考，但我告訴自己冷靜，在片刻過後我繼續講完，好險後來就順利到結尾了。我覺得十分驚險及開心，開心是大多數情況我都非常流利地將準備好的東西講出來，而且我也覺得我們這組比起其他人來得豐富，當然百密一疏的地方也是很可惜，但就當作是一次特別的經驗，之後再多練多準備就行。



當天報告的照片，實際投影布幕比起照片大很多

PREP:無時無刻從他人學習

我們可以更好的地方是在於簡報排版配色上，我們這次用的都是素色模板，而且後來看有一點點資訊不足，應該可以在斟酌適當的地方換個引人注目的背景還有在一些塗上加一點小小文字標示，大家的觀感可能會更佳，這邊沒做足的原因就是沒想到實際上投影布幕非常大，不會有字造成別人看不清的狀況。舉一個我非常印象深刻也獲得評審好評的例子就是有個中科實中組，他們報告是介紹"幽默"的，整篇報告以黃色為基底，偶爾會出現白色粉色藍色交錯，各代表著不同面相以及在不同時後出現，讓人覺得很新鮮，幾乎每張圖片也都有一些簡單的文字加以註明，實在是太佩服他們了。在簡報上，不管配色或排版，我們都還有未來可以進步的空間!



活動結束後開心的我



評審老師講評



還有評審老師說；我非常喜歡你們的內容有邏輯，兩人說的語調與器也是非常令人想聽下去的，這部分做很好。聽到這，感覺以前的練習都有所回報了。

成果發表心得

美好的尾聲

結束後，我們也和其他校同學交個朋友，非常開心能有這個機會，也謝謝這麼多老師奉獻的心力，才能讓我們有這個舞台。

最後，我還是記得很清楚光鴻老師再開始前跟我們講的話：所有都會在上台前緊張焦慮，面紅耳赤，除非你是像我身經百戰的人。上台會感覺心跳快跳出。下台時，需要過好久的緩衝才聽得下別人在說什麼。不用為此而感到愧疚，所有人都是這樣過來的，這都是你們的養分罷了，好好享受這次給你的學習機會。

也許這次就是我當初期待的真實訓練吧，期許有一天，我也能夠像老師一樣，像那些成功人士在台上一樣，如此的流利而穩重。



表達力課程，表達力成發
圓滿結束 🎉

耶~不管是誰都辛苦了~

附錄:期末成果發表簡報

葬送的環保意識？

永續城鄉 都市對於環境的影響

製作人：黃江柏霆



減少都市對於環境的影響



目錄

大綱

1. 前言&動機
2. 研究目的
3. 研究分析
4. 結論

校園，就是一個社區

研究目的:

part2

四大目的，從發現的現象及問題出發

透過探討這些問題，或許能幫助了解如何去看待及解決這個問題。這些，就是我們的研究目的。



垃圾，是社會的破口

研究分析:

part3

研究分析

環保觀念為何日漸衰退？



環境影響？一丟就跑？廚餘問題！

我們真的乾淨了嗎

環保也有社會想像！

一、環保觀念為何日漸衰退？



一、環保觀念為何日漸衰退？

二、環境影響？一丟就跑？廚餘問題！

二、環境影響？一丟就跑？廚餘問題！

風氣

因為很臭，所以亂丟？



二、環境影響？一丟就跑？廚餘問題！



二、環境影響？一丟就跑？廚餘問題！



二、環境影響？一丟就跑？廚餘問題！



二、環境影響？一丟就跑？廚餘問題！



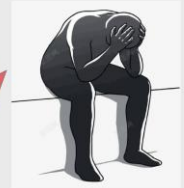
三、因為我們已然乾淨

是誰在幫我們清理垃圾？



沒看到，不知道

分類意識



責任感



四、環保也有社會想像！

什麼是「社會想像」？

四、環保也有社會想像！

社會想像？

人們對於某些集體實踐，
會有一種共同的理解

四、環保也有社會想像！



四、環保也有社會想像！

他們用來處置垃圾的環境，
與他們執行環保計畫的環境

並不在同一個認知框架中。

四、環保也有社會想像！

當對同一件事情的理解不同，
行為上就會有偏差。

四、環保也有社會想像！



結論

環保，也可以是慢而長的生命節奏

結論：

part4

使用者付費不普及

想達成社會及環保的和諧共榮？

結論

環保，也可以是慢而長的生命節奏

環保，也可以是慢而長的生命節奏

參考資料

環保署官網 <https://www.moev.gov.tw/>

巷口仔社會 <https://twstreetcorner.org/2013/10/21/guoruijun/>

環保，是一場不失風雅的革命

感謝聆聽

