

陳同學	回饋建議
書審老師 A	<ol style="list-style-type: none">1. 此歷程組以證明你在擔任大使的經歷及過程展現。2. 從組員到組長的成長及自身的期許到未來，都能展現學習歷程的反思及成長。3. 期待此份檔案能讓更多人看見，如何學習發展及推廣自身的學習歷程。
書審老師 B	<ol style="list-style-type: none">1. 目標具體化：在「學習目標」部分，設定更具體的目標與達成指標，便於評估成長。2. 量化成果：補充更多量化數據，如活動參與次數、受眾回饋等，增強說服力。3. 深化未來規劃：更具體說明如何將所學應用於未來發展，建立明確的發展藍圖。4. 優化排版：考慮使用更多視覺化元素(如表格、圖表)，使內容更易理解。5. 豐富佐證：增加活動照片說明與成果展示的細節，強化報告的完整性。
書審老師 C	內容有條理

校外參與- e-Peer校園大使

從害羞到勇於表達

大甲高中 普通科301 陳同學

目錄

動機 p.3

學習目標 p.4

平台使用 p.5

過程 p.6~p.13

心得 p.14~p.15

動機

● 參與動機

面對高中生活的讀書感到乏味，因此我決定參加校外活動來拓展自己的人際關係，因此決定報名希望可以增加的自信心和勇於交友的能力。

● 選擇動機

看到 e-Peer 平台提供學生學習歷程的幫助及各式培訓課程，因此吸引我選擇 e-Peer 校園大使。在學習歷程上，平台提供百字簡述精靈使我在百字簡述方面能有內容且歷程展提供各式優秀作品提供我參考。在培訓課程中有軟實力的培養更是邀請職場工作者分享求涯經歷，讓我對未來不再徬徨。

學習目標

- 溝通表達能力
- 領導能力
- 被動交友轉為主動交友

平台使用

柳橙汁
2個月前 · 第四屆e-Peer校園大使

0123企劃撰寫與領導統御 仙女老師

今天的培訓課程中你最印象深刻的是什麼？為什麼？
領導統御中的溝通協調，在過去擔任領導的人的時候，常常以自己為主，往往缺少這個能力，以近期的小組會議為例，因為自己上個月還在準備學固月可以開會的時間，以至於大多數人們辦法開會，或許我應該提早詢下來一起討論小組作業。

請問這次課程，是否有幫助到你更了解活動企劃或團隊領導？(請舉有)

1. 企劃

在企劃部分我經常只製作活動粗流，並沒有留意到活動細流的部分，以主，而在寫企劃的部分我學習到3乘3原則，被閱讀 被理解 被採用，且到，且企劃內容應該前後呼應和解決痛點，在活動時也應該又預期時間調整，也應該懂得預期效益。在活動後也應該與合作辦理活動的人員好現問題，並在下次活動時注意。

的歷程

歷程展

歷程檔 15

篩選歷程

☰

☰

檔名/最後編輯日期

113-2_陳姿佑_0227-1435

2月27日

▲ 我的貼文內容

一 節奏 (空處放慢)
一 練習 新聞 裁判書
一 控時能力

即席演講
卡詞 - 把問題丟給觀眾
肢體語言

專業採訪

約訪 → 採訪 → 電話
約訪 → 面訪

七大要素: 我是誰, 來信原因, 為什麼找受訪者? 而不是他人?
希望受訪者幹嘛?, 基本資訊, 何時日語如果答應會收到什麼

不同的約信, 多個聯絡點, 避免在夜間, 假日

▲ 學習歷程內容

柳橙汁
2個月前 ·

中部小聚-除舊佈新 · e-peer永續迎新春

本日主題: 二手物品交換

你印象最深刻的事情/故事: ...

..... 查看更多



▲ 培訓課筆記

▲ 自辦小聚貼文&照片

過程

● 迷茫到堅定

第三屆參與校園大使時，面對小聚和活動，我總是選擇退縮或是當一個觀眾，因此失去了很多機會，後來甚至覺得校園大使，是一個負擔，許多的課程讓假日失去了自由時間，使我不禁回想起參與的初衷不就是希望自己可以跨出舒適圈嗎？

正好中部小聚在我最迷茫的時候舉辦，於是我於同校的校園大使一同參加。透過參加小聚，我了解到校園大使的大家都會勇敢發表自身想法，且在協會方臨時的提問也都能有清晰且有邏輯的敘述，使我這更加堅定讓我想留在校園大使與這些人交流。

過程

● 被動到主動

第四屆校園大使開始招募，這次，我選擇主動向協會爭取擔任分享者，不再只是觀眾，也不再畏縮。為了這次的分享，我製作 PPT、撰寫講稿與反覆練習，然而，在正式分享時，還是因為緊張而詞窮。我發現我的問題出在過度依賴講稿，導致表達不夠流暢，因此我每天養成念文章來訓練自己的流暢度。

而今年寒假，我與另一位校園大使一起舉辦了中部自主小聚。這次活動，我選擇用自然的方式與大家互動，這次的改變讓我主持功力進步活動也更加流暢。這段過程增加了我的信心，也讓我體會到，透過反覆的練習和突破，才能在不足之處有所成長。

過程

- 被動到主動

甚至校內有老師請我到高一自主學習的教師會議，擔任分享者，雖然剛開始有些猶豫，但為了訓練自己的自信心與表達力，我仍然接下這次的挑戰，而這次我透過ppt上的小標題來敘述我的校園大使經歷，而不是與分享會一樣照稿念，而這次的分享也順利結束。把握每次的機會，是我進步最大的關鍵。

旁觀者

照稿念

自然且流利的表達

三屆中部小聚



從第一次小聚照片，可以看出我真的比較內向，但也因為小聚，讓我發現校園大使的大家都很優秀，因此！我決定主動出擊，慢慢認識校園大使的大家。

三&四屆證書



招募分享會

教師會議分享



兩次的分享經歷，如同上述所述，我改邊很多，不僅口條相較第一冊清楚，ppt內容也只呈現提示重點，而不是逐字稿

自辦中部小聚



自辦中部小聚也讓我學會企畫撰寫及領導的能力，也透過這次的活動增加了自信心。

過程

● 團隊合作與溝通協調

在**第三屆時我只是組員**，幫我們要討論小組企劃書時，總有人無法參與討論，或許是來自各個學校，所以大家可以配合的時間不一樣，因此我看著組長如何分配工作，才能讓大家得到成就感的同時又不會負擔太大。

第四屆換我當組長時，我透過每次會議了解組員情況，並透過合作完成我們的podcast錄製，從講稿撰寫到訪綱撰寫，我都試著分配工作，並與組員再三協調，完成三份podcast的撰寫及封面設計。**透過兩次的分組我了解到，透過適當的分工和不斷的溝通，才能呈現出最終的成果。**

作為組員的學習階段

觀看組長如何分配工作

學習與組員協調
會議時間



擔任組長的實踐階段

透過表格整理組員培訓的
出席情況

透過溝通了解組員
工作進度

11月	小組貼文參與度	個人日常貼文	11月培訓任務	仙女老師關鍵提問	11月份個人作業	1221課程出席
姿佑	出席	4篇	✓	✓	✓	出席
宇彤	出席	未	✓	✓	✓	出席
怡霖	出席	未	✓	✓	✓	出席
采珏	部分參與	1篇	未參加培訓	未參加培訓	✓	未報名
可筠	未參與 (準備考試)	1篇	未完成	未完成	未完成	請假
蕊瑩	未參與 (住宿生)	未	✓	✓	✓	出席



紀錄組員培訓及作業繳交情形

召集人學校：大甲高中		姓名：陳姿佑
推廣項目： 校內推廣	活動推廣：e-Peer平台及金質歷程獎	
企劃專案名稱：校內推廣 e-Peer使用分享		
企劃背景：參與了2屆的校園大使，終於有機會擔任分享者。當初有一位在本校任職的老師找到我，雖然剛開始有點想拒絕，但最後還是接下了，意外發現這是高一老師們的自主學習分享會，而要在這麼多老師前講述自己的經驗及推廣金質歷程獎，對我來說是一大突破。		
活動目標：讓老師們了解e-Peer及促進金質歷程的參與度	預期效益：老師們可以使用e-Peer指導學生製作自主學習計畫	
目標對象：高一老師	執行期間：¾號高一教師會議	

▲ 企劃書撰寫

Podcast 講稿大綱

1. 開場

- 簡單自我介紹，說明今天的主題是少子化
- 引導聽眾思考：「你有沒有發現，現在的學校班級人數越來越少？」

2. 少子化的地理背景

- 什麼是少子化？
- 台灣人口金字塔的變化（少子高齡化趨勢）
- 低穩定期的概念（生育率持續降低、人口減少）

3. 少子化對教育界的影響

- 學校面臨的挑戰（學生減少、學校縮編、資源重新分配）
- 教師的工作權益（教師員額減少、流浪教師問題）
- 特殊教育與師生衝突（如特教生攻擊教師案例）

4. 未來的可能對策

- 政府如何應對？（補助政策、托育政策）
- 社會如何改變觀念？

5. 結語

- 呼籲大家思考少子化對我們未來的影響
- 感謝聽眾收聽

▲ Podcast講稿大綱撰寫

心得

第四屆的校園大使也即將落幕，透過培訓課程與實際操作，我也學到了團隊合作、溝通協調也培養了我的自信心與表達力，而一開始想要拓展交友圈的目標也在兩場小聚與兩屆的組員中得到了，也因為校外活動的參與讓我發現「人外有人天外有天」，當我們忙著準備申請大學時，已經有同屆申請到比利時的交換機會，當我高一還在迷茫時，有位現在高一的學妹已經是其他組職的執行長了，正式因為這些經歷，讓我了解到只有不斷的學習才能成長，只有反覆的練習才會進步。

心得

未來因應

在分享經驗及活動主持中，我了解到需要同理組員及企劃夥伴，適時鼓勵及回應才能達成高效討論，面對學童甚至是特殊學童更需要耐心及同理心去帶領他們。

在與來自不同學校的組員合作錄製 podcast 時，我學習依照他們的需求調整組員的工作，而未來我也需要依照學童的學習狀況及學習能力不同，而調整每位學童的學習方式。

最後，校外活動讓我發現「反思與自學」的重要。未來若進入教育市場，我應當為每次的錯誤反思更應該為教育市場的變動而進修。