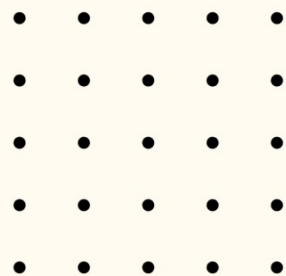


吳同學	回饋建議
書審老師 A	你的勇敢讓我佩服 祝你心想事成
書審老師 B	非常勇敢也讓人動容，這是一份將受傷轉化為力量的歷程檔案。勇敢直面自身作為數位性暴力倖存者的創傷，將痛苦轉化為探索社會工作專業的強大動力，並透過 SWOT 分析評估救濟途徑、自己研讀法規、結合諮商與性平會，且甚至未獲取家人全然的信任依然爭取個人權益，展現了超乎同齡人的心理韌性與邏輯分析力。排版清晰、反思極具層次，將個人生命故事與未來科系完美扣合。
書審老師 C	1. 從未來願景的規劃中，能看見自己對目標具備明確方向與充分準備，展現出積極投入與持續努力的態度，值得肯定。期待未來能在專業領域中持續累積經驗、深化學習，逐步朝理想邁進。 2. 整體學習歷程架構完整，能清楚呈現從敘述、過程、反思、學習到收穫、內化與未來應用的成長脈絡，使閱讀者能感受到學習歷程中的思考與轉變。 3. 在生命經驗的描述中，若能進一步補充自己面對困境時的態度調整、情緒處理方式，以及如何逐步找到解決問題的方法，將更能展現自身的問題解決能力與成長韌性，也能使內容更具深度與感染力。

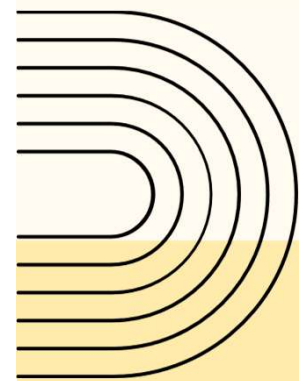


114-2學年度

高中多元學習歷程
從數位暴力倖存者
邁向專業社工師之路



臺北市立陽明高級中學
三年四班28號
普通科 吳同學

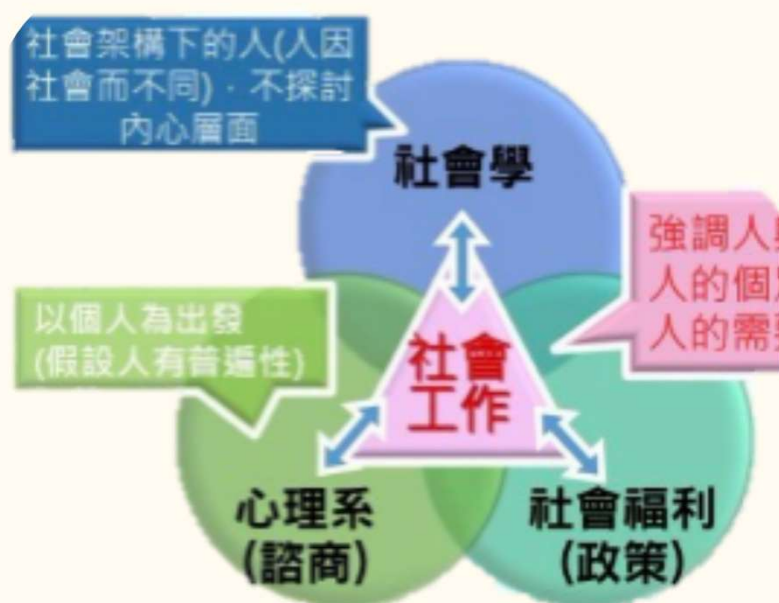


目錄



<u>01.百字簡述</u>	-----	01
<u>02.前言</u>	-----	02
<u>03.性平體制的參與與制度叩問</u>	-----	03
<u>04.法源探索：理解保護自己的武器</u>	-----	04
<u>05.內在重構：諮商室裡的修復歷程</u>	-----	06
<u>06.體制觀察：性平會程序的實務參與</u>	-----	07
<u>07.困境與突破：建立支持網</u>	-----	10
<u>08.學習到的能力</u>	-----	12
<u>09.心得省思-傷痕是力量的勳章</u>	-----	14
<u>10.未來願景：邁向專業助人者的召喚</u>	-----	16.
<u>11.E-peer 紀錄</u>	-----	19.

01.百字簡述



面對數位性暴力與家庭系統衝突，我從受助者轉為行動者。透過撰寫紀錄、梳理法規，主動編織支持網並走完性平程序。這段將創傷轉化為專業覺察的歷程，淬煉出我的邏輯分析與情緒韌性，立志成為具溫度的專業社工師。

02.前言

起初，那只是出現在社群私訊中的幾張影像。然而，當我意識到這是透過 AI 技術生成的偽造性影像時，我才驚覺自己正站在數位科技浪潮的陰暗面。儘管影像內容並非事實，但數位科技打破了虛擬與現實的界線，讓受害者在校園社交環境中，依然面臨著真實的輿論壓力與自我懷疑。

這次經歷讓我提早觀察到「數位性暴力」的特質，它不受物理空間限制，且能輕易瓦解人與人之間的信任。比起情緒上的起伏，這場意外更像是一堂震撼的社會觀察課，讓我開始思考：在科技飛速發展的當代，制度與法律該如何更有效地接住每一位在數位深淵中徘徊的個體？

03.性平體制的參與與制度叩問

校園性平 vs. 司法提告

SWOT 決策分析表

SWOT 分析幫助我將混亂的情緒（如恐懼、焦慮）轉化為結構化的理性指標。透過列出兩條路徑的優勢與威脅，我能以客觀的視角審視現有體制，不再只是被動地接受安排，而是主動地參與救濟程序的選擇。



優勢	環境熟悉、程序相對快速 著重在教育端的懲處與環境隔離	調查權限有限。性平會 無法強制要求社群平台刪除影像	劣勢
	校園性平		
機會	修復式正義。透過教育體制讓學校正視 AI 數位暴力議題。	校園圈子小，若保密不全可能導致二度霸凌。若校方偏袒，可能導致程序流於形式。	威脅
	校園性平		
優勢	法律強制力最強。具備偵查手段（如搜索、查扣硬體），能正式對加害者定罪	耗時漫長且成本高。法律程序動輒一年以上。	劣勢
	司法提告		
機會	取得正式司法認證。透過法院判決確立受害事實	嚴苛的舉證責任，若證據被銷毀或來源難辨，可能面臨「不起訴」，對受害者造成巨大的心理二次打擊。	威脅
	司法提告		

反思：

社工專業強調「人在環境中」的視角。我使用此工具，是為了分析內部資源（如校園性平會的即時保護）與外部環境（如司法體系的強制力）之間的互動。這讓我能預判兩條路徑可能帶來的機會與風險，從而制定最適合自己身心狀態的應對策略。

確保救濟過程的「創傷知情」自保在數位性暴力的脈絡下，不當的救濟程序往往會造成嚴重的二度傷害。透過 SWOT 的分析，我能提前預警可能的威脅（Threats）——例如司法程序中嚴苛的舉證責任對心理的二次打擊。這項工具讓我具備了預防性心理建設，確保自己在追求正義的過程中，仍能守住個人心理健康的底線。」

04.法源探索：理解保護自己的武器

一、校園性別平等教育法－了解程序正義

▼ 閱讀並了解 《性別平等教育法》

- 第 9 條
- 1 學校之性別平等教育委員會，置委員五人至二十一人，採任期制，以校長為主任委員，委員應具性別平等意識，且不得有違反性別平等之行為，其中女性委員應占委員總數二分之一以上，並得聘教師代表、職工代表、家長代表、學生代表及性別平等教育相關領域之專家學者為委員。
 - 2 前項性別平等教育委員會每學期應至少開會一次，並應由專人處理有關業務；其組織、會議、委員資格、任期、解聘事由、解聘程序及其他相關事項之準則，由中央主管機關定之；學校應依準則，訂定所設性別平等教育委員會相關規定。

▼ 閱讀並了解學校性別平等的實施計畫

臺北市立陽明高中114學年度性別平等教育實施計畫

壹、依據：

- 一、性別平等教育法、性別平等教育法施行細則。
- 二、校園性別事件防治準則(原名稱：校園性侵害性騷擾或性霸凌防治準則)。

反思：

在參與性平程序的過程中，我自主研讀了相關法條。這不僅是為了自我保護，更是一場對制度運作的深度反思。

我發現法規對於「AI 生成影像」的擴散速度仍顯得應對不及。法規能懲處行為人，卻難以瞬間抹除受害者的「數位焦慮」。這讓我意識到，制度是剛性的，但受害者的創傷是流動的，社工與輔導老師的角色便是要在僵化的程序中，為受害者撐開一個柔軟的緩衝空間。

我也發現程序的「公正」，但參與調查本身就是一種壓力來源。即便專家比例再高，受害者在面對訪談時仍可能感到被審視。我反思到完美的制度流程若缺乏「創傷知情」的溝通，仍可能造成二度傷害。未來若我成為社工，我希望能推動更具同理心的程序導引，讓案主感受到自己是「被理解」而非「被調查」。

04.法源探索：理解保護自己的武器

二、數位性影像四法修正－因應科技暴力的防線

▼ 閱讀並了解《刑法》第二十八章之一 妨害性隱私及不實性影像罪

- 第 319-4 條
- 1 意圖散布、播送、交付、公然陳列，或以他法供人觀覽，以電腦合成或其他科技方法製作關於他人不實之性影像，足以生損害於他人者，處五年以下有期徒刑、拘役或科或併科五十萬元以下罰金。
 - 2 散布、播送、交付、公然陳列，或以他法供人觀覽前項性影像，足以生損害於他人者，亦同。
 - 3 意圖營利而犯前二項之罪者，處七年以下有期徒刑，得併科七十萬元以下罰金。販賣前二項性影像者，亦同。

▼ 閱讀並了解《兒童及少年性剝削防制條例》

- 第 36 條
- 1 拍攝、製造、無故重製兒童或少年之性影像，與性相關而客觀上足以引起性慾或羞恥之圖畫、語音或其他物品，處一年以上七年以下有期徒刑，得併科新臺幣十萬元以上一百萬元以下罰金。

▼ 自製三維一體的法律防禦體系圖

性別平等教育法
確保所有學生
享有安全和尊重的學習環境



兒少性剝削防制條例
阻止數位性剝削的
傳播並保護兒童。

刑法

懲罰那些參與數位性剝削行為的人

▲ 未成年保護性影像之三法統整

反思：

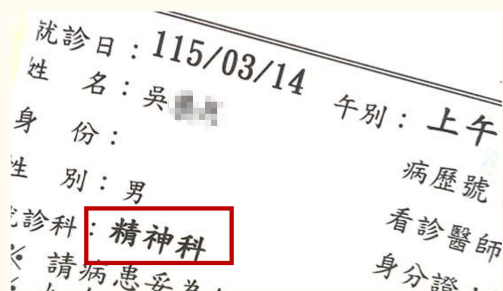
起初我感到恐懼與羞恥，但研讀《兒少性剝削防制條例》後，我意識到國家對未成年偽造性影像的散布是「零容忍」的。**法律的嚴懲讓我明白，錯的不是我，而是違法的人。**這種認知的轉變，是我重拾掌控感的第一步。

身為未成年受害者，我深刻體會到資訊不對稱的威脅。許多人不知道 AI 生成影像即是犯罪。未來進入東吳社工，我希望能推動更白話的法治教育，讓這張「法律防禦圖」成為更多人的盾牌，而非只是冷冰冰的條文。

05.內在重構：諮商室裡的修復歷程

瓦解

在事件初期，我陷入了嚴重的自我懷疑。當加害者以偏差行為侵犯我的隱私與尊嚴時，我的第一反應竟然是檢討自己「**是不是我哪一步做錯了，才讓友誼發生質變？**」。這種將他人過錯歸結於己的傾向，讓我承受了巨大的心理壓力，甚至對行政人員感到「愧疚」，覺得自己的求助是在給他人「添麻煩」。

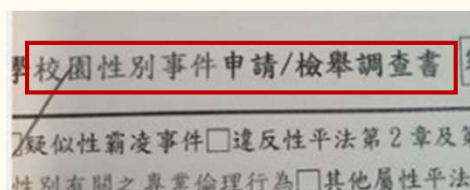


▲ 當我發現自身狀況不良，就立刻預約精神科治療自己精神疾病
因為我知道只有我可以拯救我自己

重構

關於「開性平會是否有意義」的掙扎，是我內在重構最痛苦也最深刻的部分。我曾懷疑這是否只是浪費高三黃金時間，甚至怨恨沒有被平復。但我發現性平會的意義在於「**不沈默**」，即使加害者不一定會羞愧，但我發起程序的動作，本身就是對自我的賦權

這樣問好了，身為一個旁人，我看了是直搖頭啦
不過還是尊重本人想法，而我是認真好奇你認真覺得這些玩笑沒關係嗎



▲ 朋友的提醒後，我才發覺要堅守自己的權利，申請性平案調查書

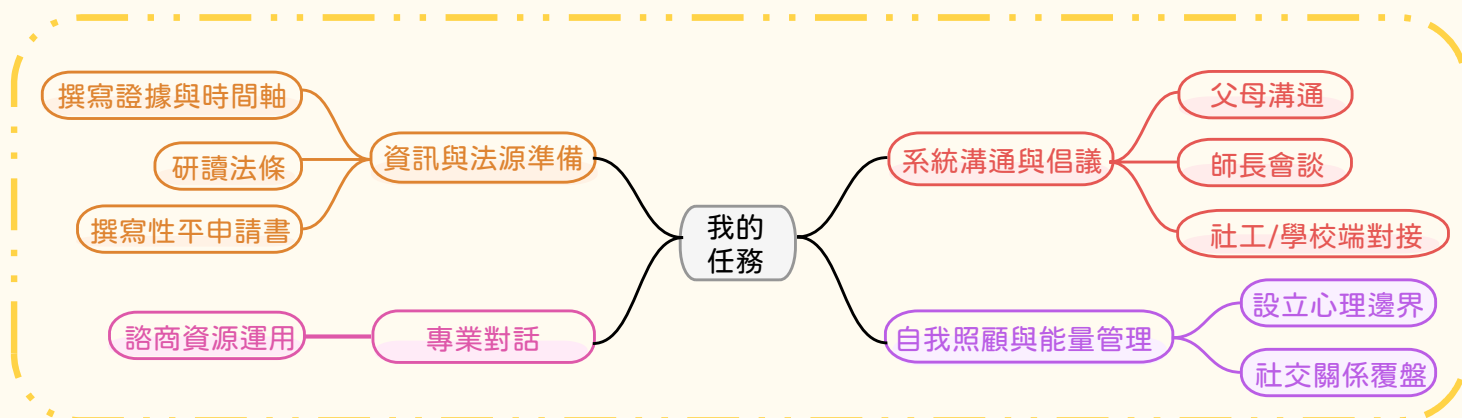
覺察

透過專業引導，我開始以「上帝視角」重新俯瞰這些社交關係。我發現需要建立自我的界線。**我學會區分「對方的偏差」與「我的責任」**。對方的過錯是他人的課題，我無需為其負擔。我學會了在混亂的學測生活中，保留能量給真正重要的事情。



▲ 最後我透過心理諮商，解決完自身心理問題。

06.體制觀察：性平會程序的實務參與



▲ 性平會個人準備圖

10-12月



證據保全與時間軸梳理

行動：將 10 月至 12 月間發生的隱私侵犯、造謠、肢體暴力及 AI 性影像傳播紀錄，**逐一截圖並標註時間、對象與平台。**

反思：這是最痛苦卻也最重要的過程。我學會了在法律面前，**「感受是主觀的，但證據是客觀的」**。這份清單後來成為我申請調查時最強大的後盾。

▲ 撰寫性霸凌報告書(含對話紀錄)

12月



啟動校園支持系統（輔導室與生教組）

行動：打破沈默，建立信任連結從對話紀錄可以看到，**在情緒最混亂的時刻，我選擇主動發出求助訊號。**

學習與反思：跨處室協作的穩定力量我觀察到學校在接獲通報後，展現了極高的行政韌性與專業分工求助是權利，而非麻煩。

▲ 主動把報告書交給老師並安排時間找老師討論

https://www.canva.com/design/utm_content=DAG73cEH6Jslks&utlid=h7d41cd7ed6
老師這是我整理的資料
可以先稍微了解一下狀況～

上面的內容，我還沒有閱讀我們要當面一起討論。

這件事需要學務處一起處理，請問我可以邀請校安一起出席嗎？

06.體制觀察：性平會程序的實務參與

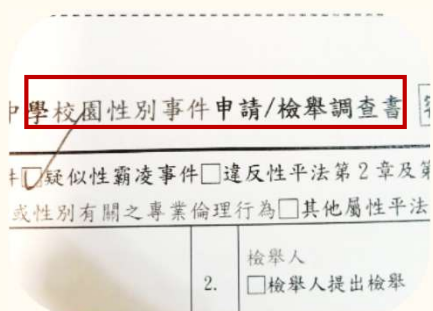
12月



撰寫「性平會調查申請書」

行動：對照《性平法》規範，正式提出申請。

反思：撰寫申請書是一次深刻的「敘事重構」。我必須將受害經驗轉化為法律術語，明確指出行為人違反了哪些校園性別事件類型（性騷擾、性霸凌）。**這是我第一次感受到「文字」作為防禦武器的力量。**



▲ 撰寫調查申請書

12月



司法端銜接：專業社工的介入

行動：在司法諮詢過程中，與社政端的社工進行會談。

核心覺察：這是影響我報考社工系最深的環節。在法律冷冰冰的詢問中，社工的關心讓我感受到「制度中的人性溫度」。社工不只關心案情，更關心我「好不好」。**這讓我立志未來也要成為那個「接住人」的角色。**



▲ 在輔導教室約談

10月至12月



正式召開性平委員會

進入性平委員會調查室
意識到這是奪回
發言權的時刻。

細數加害事實

詳實陳述加害者從私自查看手機隱私到製作散布 AI 性影像的一系列行為。

我的感受與想法

表達在高三學測壓力下，面對數位暴力與校園造謠的巨大焦慮，以及對人際關係產生的質變而恐懼。

梳理事件時間軸

配合截圖證據，告訴委員理解事件從 10 月到 12 月事件發展經過。

我所希望獲得的補償

提出對加害者懲處 or 補償的訴求

06.體制觀察：性平會程序的實務參與

臺北市立陽明高級中學訪談通知書

(受訪人留存)

- 一、訪談事由：協助學校釐清疑似校園跨校性別事件相關事宜。
- 二、受訪人員：吳■■■
- 三、訪談時間：115年01月23日(星期五) 14時00分
- 四、訪談地點：陽明高中 知行館2樓會議室
- 五、請於上述時間準時出席，如有相關資料，亦請於當日一併提出。
- 六、若有疑問請洽：(生輔組長-林組長/02-28316675 分機130)

▲ 性平會訪談通知書

反思：

行動：出席調查訪談，面對調查委員的詢問。

體悟：很多人問我高三轉笨學測這段時間拿來開會值得嗎？對我而言，「程序即是正義」。當我站在委員會面前，清楚陳述事實、主張權益時，我不再是那個躲在螢幕後哭泣的受害者，而是一個能為自己發聲的權利主體。



這小子要把爸爸媽媽整死

受不了

下午4:40



你兒子左打同班同學，右打親生父母



Jenny

尊重寶的決定

他在害父母親，只是要證明他自己最聰明，父母親都很爛

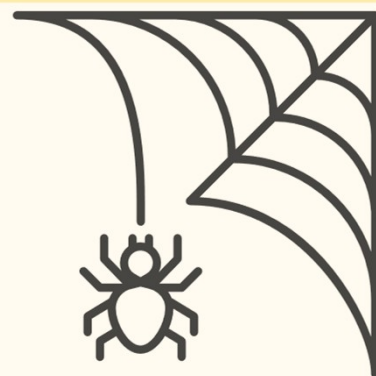
▲ 父母在整段過程不太理解我的作法，也希望我能息事寧人

反思：

父母的視角中他們擔心開性平會會影響我的學測衝刺。對他們而言，「沈默」是保護我最安全的方式。

在這段期間，我練習不斷與父母對話。我試著讓他們理解「息事寧人」並不會讓傷害消失，只會讓我學會吞下委屈。最終，我雖然沒有得到他們全然的贊同，但我贏得了他們對我「決定開性平會」的尊重。

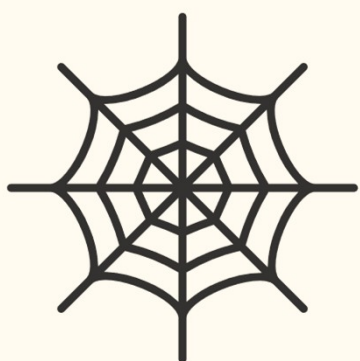
07.困境與突破：建立支持網



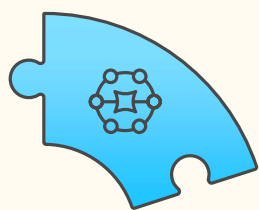
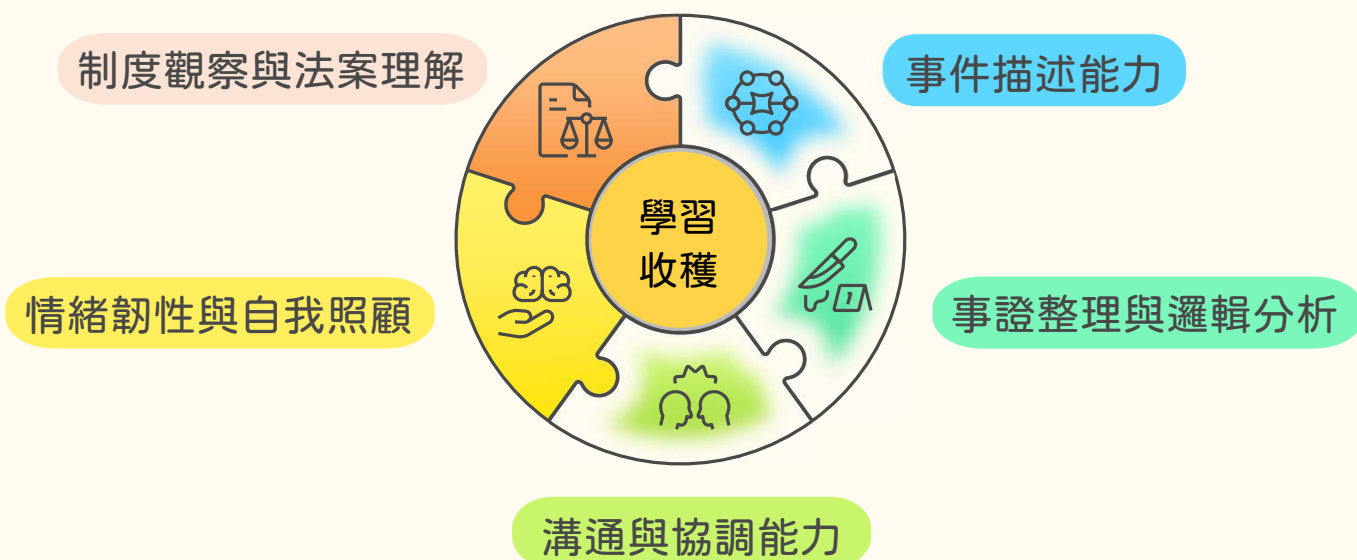
反思：

在數位性暴力的風暴中，我深刻體會到「一個人走雖然快，但一群人走才能遠」的真諦。在專業與校園系統中，輔導老師、諮商師與師長提供的「認知」與「即時回應」，補足了家庭支持的缺口，讓我明白「**錯的不是我**」，並建立了啟動程序的信任基石。

在同儕系統中，透過與朋友覆盤關係，我學會了在混亂的社交中**壓低情緒、設立邊界**。



08.學習到的能力



事件描述能力

在陳述加害行為時，我學會了「抽離情緒，回歸事實」。如同社工實務中，精確的紀錄是所有處置的基礎。我意識到，唯有**清晰地定義傷害**（如數位影像的未經同意製作），法律才能發揮保護作用。，也讓我明白「客觀敘事」本身就是一種強大的力量。



事證整理與邏輯分析

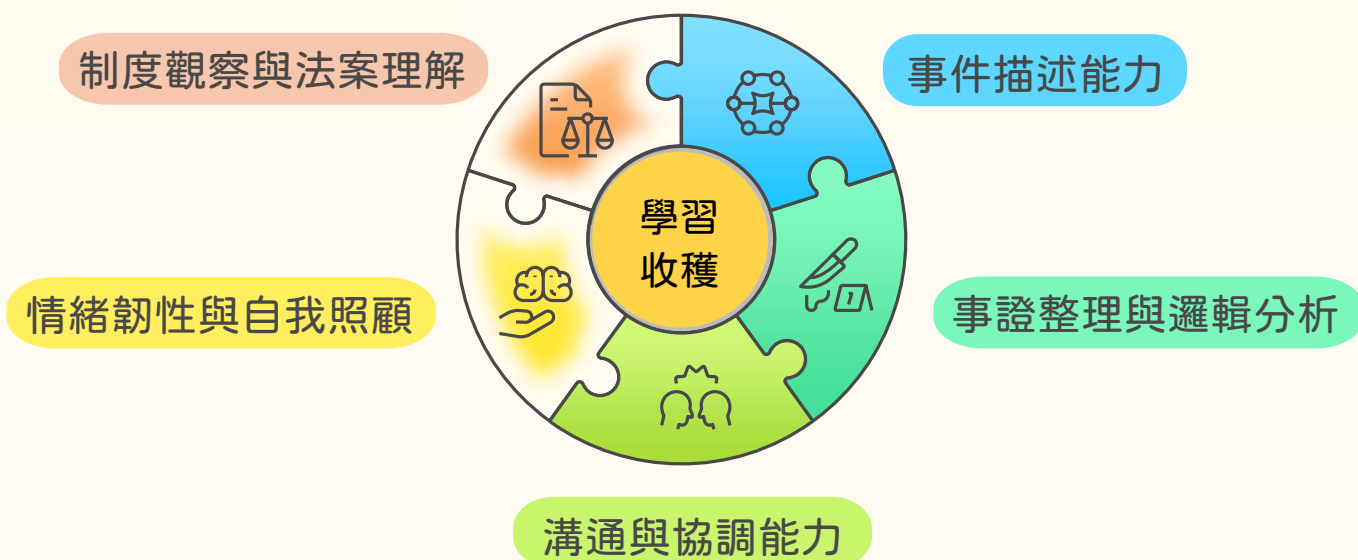
透過這份時間軸，我成功地將碎片化的數位騷擾串聯成具體的受害脈絡。這是我對「證據保全」能力的實踐。我體認到，時間軸不只是日期，它代表了傷害的持續性。這項練習提升了我對個案動態的掌握度，讓我未來在面對複雜個案時，能更敏銳地辨識**問題的根源與演變**。



溝通與協調能力

回看這整場性平會程序，我最大的成長是學會了「在制度中找回聲音」。面對父母的擔憂與自我的遲疑，我最終選擇站出來。這證實了我具備極高的**心理韌性與溝通能力**。這不再只是我的個人受難記，而是一場關於勇氣與制度觀察的田野實作，奠定了我成為專業社工師的決心。

08.學習到的能力



情緒韌性與自我照顧

這是最難跨越的門檻。我練習在專業委員面前，坦然表達我的恐懼與不安。我發現，「感受」不應被視為弱點，而是**評估傷害程度的重要指標**。在冰冷的法律程序中，必須有人見證並承接當事人的主觀痛苦，程序才具有人性的溫度。



制度觀察與法案理解

在親自參與性平程序並研讀相關法規後，我對「正義」有了更複雜的體悟。雖然制度旨在保護受害者，但在實務中，**舉證責任往往沉重地壓在當事人肩上**。為了還原事實，我被迫不斷翻閱、整理那些令人不適的數位影像與截圖，並在訪談中反覆陳述受害細節。這種「自力救濟」的過程，對處於創傷中的我而言，無異於一次次血淋淋的**二次傷害**。這份不舒服的感覺讓我看見了體制的冷峻。法律雖能提供行政處分與事實認定，卻難以直接療癒傷口。

09.心得省思-傷痕是力量的勳章

一、從「受害者」轉化為「行動主體」

在數位性暴力的風暴初期，我曾深陷無力感中。但我體悟到，最有效的療癒並非等待救援，而是主動去行動。當我開始結構化地整理證據、主動聯繫師長時，我的身份已從被動受創的受害者，轉化為具備策略的「行動者」。這種將混亂經驗結構化的過程，讓我深刻理解社工專業中賦予案主工具與勇氣，讓他們重新定義自己的生命敘事。

二、看見「愛」與「保護」中的阻力

面對父母初期的不支持與「息事寧人」的態度，我經歷了巨大的心理拉鋸。然而，這讓我提前修習了「家庭」的課題。我理解到父母的保守並非冷漠，而是源於對我高三課業與未來的恐懼。我學會了不帶情緒地進行「跨代溝通」，向他們展現我處理問題的理性與決心。這份經驗讓我明白，如同社工處理的不只是個人，更是整個家庭系統；我們必須在「愛」的各種變形中，找出最能支撐個案的平衡點。

三、法律作為守護尊嚴的盾牌

參與性平會與研讀《性平法》的過程中我學會了如何使用法律語言進行「自我倡導」。法律提供了一個權力對等的空間，讓加害者必須直面其行為的社會代價。我體認到，程序正義的存在不僅是為了懲處，更是為了還給受害者一個公道的事實。這奠定了我未來在社工實務中，致力於捍衛程序公平、落實法治教育的決心。

09.心得省思-傷痕是力量的勳章

四、專業資源的賦權效應

在與輔導老師、諮商師的對話中，我感受到專業力量的關鍵介入。他們提供的「上帝視角」，讓我明白「錯的不是我，而是行為本身」。這種「專業認可」補足了家庭支持暫時缺失的缺口。這讓我深信，如同社工的一個即時回應、一個非評判的眼神，以及專業的建議，都能在案主最脆弱的時刻，成為他重新站起來的穩定錨點。

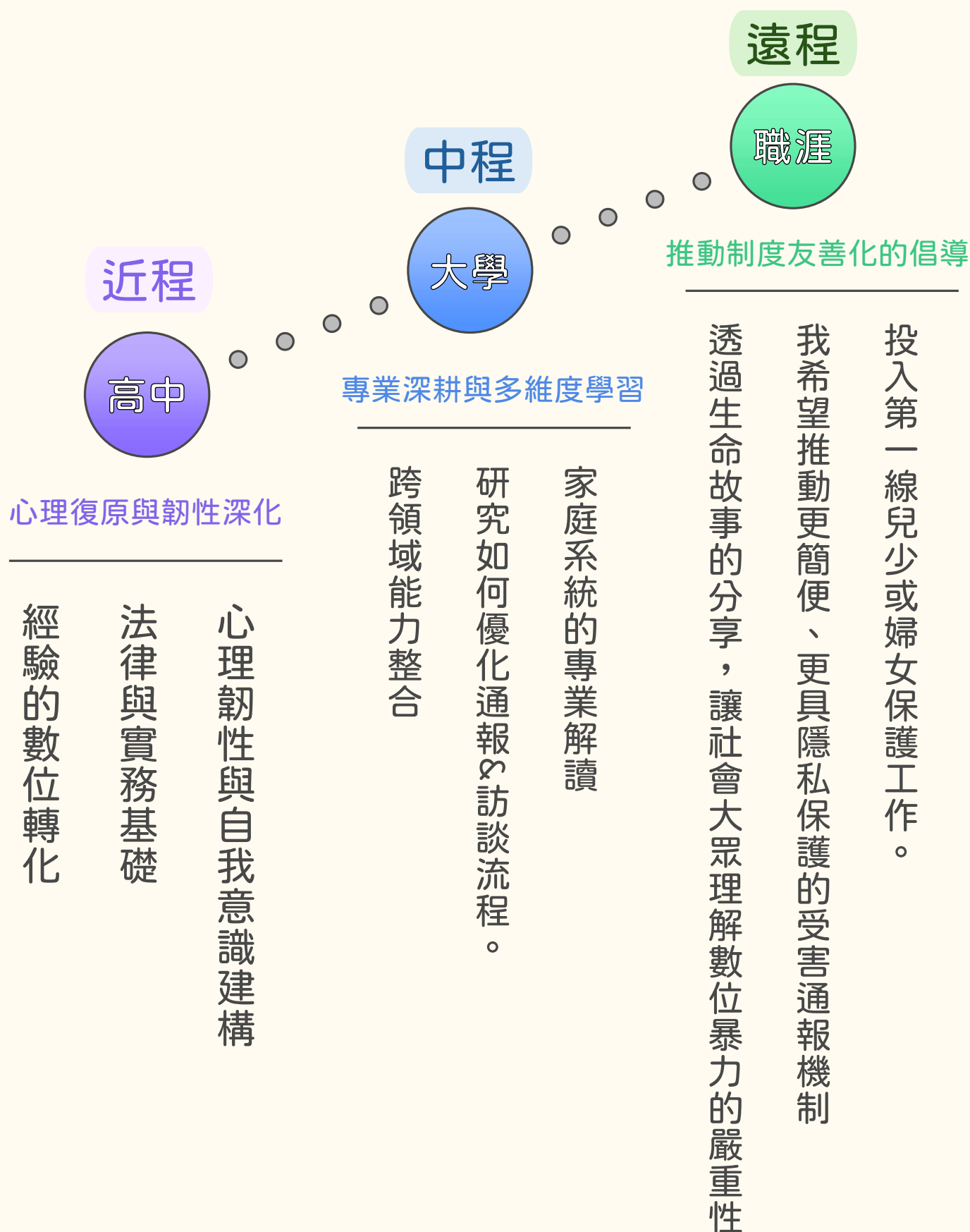
五、制度缺陷的深度批判

這是最深刻的體悟。在蒐證與陳述過程中（我感受到制度對受害者造成的「二次傷害」。為了符合法規的精準度，我被迫不斷反覆觀看傷人影像。這讓我反思，現行制度是否過於偏重行政邏輯而忽略了心理修復？未來我立志推動追求正義的過程不再以消耗受害者的心理能量為代價，縮短制度冷峻與案主心理傷害之間的斷層。

六、資源調度者的角色實踐

同儕的情感支持、學校的行政保護、專業的心理諮商。這場經歷讓我明白，支持網並非天生存在，而是透過主動溝通「編織」出來的。這種「資源調度」與「系統連結」的能力，正是社會工作者的核心職能。我已經準備好，將這份編織網的經驗轉化為專業，為更多在黑暗中的案主連結曙光。

10.未來願景：邁向專業助人者的召喚



09.心得省思-傷痕是力量的勳章

高中

心理復原與韌性深化

近程

在進入大學前的這段「整理期」，我首要任務是透過諮商與敘事書寫穩定身心狀態，體踐「先接住自己，才能接住他人」的社工準則。同時，我將自主更深入研讀《性別平等教育法》與相關處置流程，將受害經驗與法規條文對照，從法律維度理解行政體系的運作邏輯。

大學

專業深耕與多維度學習

中程

進入東吳社工後，我將專注於「家庭社會工作」，特別是研究案主與家庭系統產生衝突時的中介與調解技巧，學習如何「同理恐懼，但不放棄權利」。針對親身體會過的「二次傷害」，我立志探索如何優化通報流程，建立更友善的訪談環境。同時，我將跨足社會心理學與法學，針對日益嚴重的數位性別暴力進行專題研究，學習如何協助受害者進行專業的數位止血與法律倡導。

職涯

推動制度友善化的倡導

遠程

大學畢業後，我將投入第一線兒少或婦女保護工作，成為「數位受害者的守護者」，陪伴那些在深淵中顫抖的人重新站起。基於親身參與性平會的經驗，我的長遠目標是推動制度優化與政策倡導，致力於建立更具隱私保護、減少重複陳述的通報機制，從源頭減輕受害者的心理消耗。最終，我希望透過生命故事的分享，成為一名社會倡導者，提升大眾對數位暴力的認知，並從制度與文化面消除對受害者的社會標籤。

11.從 E-peer 平台進行記錄與學習



「文字是我在風暴中的錨。透過紀錄，我將受苦的經驗轉譯成專業的養分，這是我通往社工之路最真實的田野實習。」



■ 紀錄的專業意義

將情緒轉化為成長的動力在面對風暴的這段日子裡，我養成了在 E-Peer 貼文中規律紀錄的習慣。對我而言，這不只是日常的碎碎念，而是一場透過文字進行的**自我情緒紀錄與管理**。

■ 為什麼我選擇紀錄？

紀錄，是我在混亂中奪回主控權的方式。當數位暴力的創傷讓生活失序時，文字是我整理內心的「手術刀」。我記錄下與父母的衝突、性平程序的進展，以及諮商後的心情覆盤。這些內容忠實記錄了我如何從**破碎中拼湊出自我**的過程。

11.從 E-peer 平台進行記錄與學習



1.培養「客觀敘事」與「邏輯梳理」的能力學習內容

透過寫日記，我練習將「**主觀的受創感受**」轉化為「**客觀的事實描述**」。如同社工師需要撰寫大量的個案紀錄。我發現，當我能清晰地記下「時間、地點、發生的對話、我的反應」時，就是在訓練社工必備的個案撰寫與邏輯分析力。這讓我即便在情緒激動時，也能冷靜地梳理出事件的時間軸。

2.深化「自我覺察」與「情緒調節」的職能學習內容

日記是我與諮商師對話的延伸。透過回顧紀錄，我能**發現自己情緒波動的規律**。「自我照顧」是助人者的核心素養。我學會了透過書寫來排解壓力，而不是壓抑情緒。這種能覺察自身創傷並主動尋求「心理修復」的能力確保了未來我在服務他人時，不會因為過度共情而倒下。

3.建立「問題解決」的行動導向思維學習內容

我會將日記中的煩惱轉化為「待辦清單」的任務分支圖。學會了「危機處理」。紀錄幫助我將巨大的恐懼拆解成一個個可以擊破的小任務。這種從紀錄中找出對策的習慣，讓我具備了從**問題中尋找資源**、**從困境中建立支持網的行動執行力**。

11.從 E-peer 平台進行記錄與學習

一、從觀摩到卓越：在同儕交流中演進的專業敘事邏輯



觀看 E-Peer 歷程展對我而言，透過觀察其他同學的優秀作品，我發現自己原先的紀錄過於零散且側重情緒，缺乏一份能讓讀者快速理解的「地圖」。

1. 從「流水帳」到「模組化架構」

觀察與發現：我看見許多優秀作品會使用清晰的「模組化標題」，將複雜的過程拆解為：背景、衝突、行動、資源與轉化。

我的優化：回頭檢視我的檔案，我重新調整了架構不再只是按時間寫日記，而是改用「**學習收穫架構圖**」來引導閱讀。這讓我的經歷從個人的心情故事，提升到了專業的實作紀錄，大幅增加了資訊的易讀性。

2. 敘事重心的轉變：從「描述痛苦」到「分析能力」

觀察與發現：我注意到那些令人印象深刻的作品，重點不在於描述問題有多難，而在於「**我用了什麼能力去解決問題**」。

我的優化：我學習同學將「能力指標」視覺化的做法。我開始在每一篇貼文中加入行動分支圖，具體標註出「溝通力」、「領導力」等按鍵標籤。這種轉換讓我學會用「社工師的特質」來重新定義我的生活。

3. 學習「資訊設計」的專業感

優秀的作品非常擅長使用圖文配比，利用留白與重點加粗來減少閱讀壓力。

11.從 E-peer 平台進行記錄與學習

二、透程展學習文書處理

- (1) 以小標題拆分學習歷程
(如：事前準備、活動執行、遇到困難、解決方式)
- (2) 說明各階段的重點內容與自身參與
- (3) 若有圖片輔助，建議搭配圖說說明當下情境與學習意義

未來應用與發展連結 目前較少看到未來應用的描述。建議說明此次服務學習經驗如何應用於未來學習或生活、補充與**未來科系或發展方向的連結**。

圖文呈現與版面設計 目前整體版面較為單一，視覺呈現較弱。建議增加基本排版設計（如區塊分隔、重點標示）、企劃書修正歷程，可呈現「調整前後對比」，並標示修改重點

▲ 金質歷程早鳥回饋所收到的建議

【專業反饋的碰撞：從金質歷程獎回饋看見敘事深度】

參與金質歷程獎並獲得早鳥回饋，是我檔案優化的關鍵轉捩點。原本我的紀錄偏向「個人生命故事」，但專業審查員的一席話點醒了我：「好的歷程不應只有經歷，更要看見你在事件背後的觀點轉換。」

這份回饋帶給我兩大深度的觀察與改善：

1.從「點」到「面」的系統觀察：受回饋啟發，我不再只紀錄個別事件（如性平調查），而是開始梳理事件背後的**系統性成因**。我重新架構了「家庭系統」與「數位法律」的關聯，將碎片化的筆記轉化為具備社會學視野的洞察，讓檔案從「個人日記」升華為「社會工作初步分析」。

2.從「情緒描述」到「職能內化」：我修正了原先感性的語調，改「職能導向」進行反思。我將每一段克服創傷的過程，對標到社工核心職能（如：情緒韌性、資源編織、制度倡導）。這份優化不僅提升了檔案的專業質感，更讓我透過撰寫過程，確認了自己已具備成為一名專業助人者的核心素養。