

如何製作 學習歷程檔案

吳玉如老師製作115.02.23





壹

觀念篇



一、檔案，也是個人品牌
誠懇展現個人特色、能力
兼具獨特性與美感
讓人眼睛為之一亮的作品

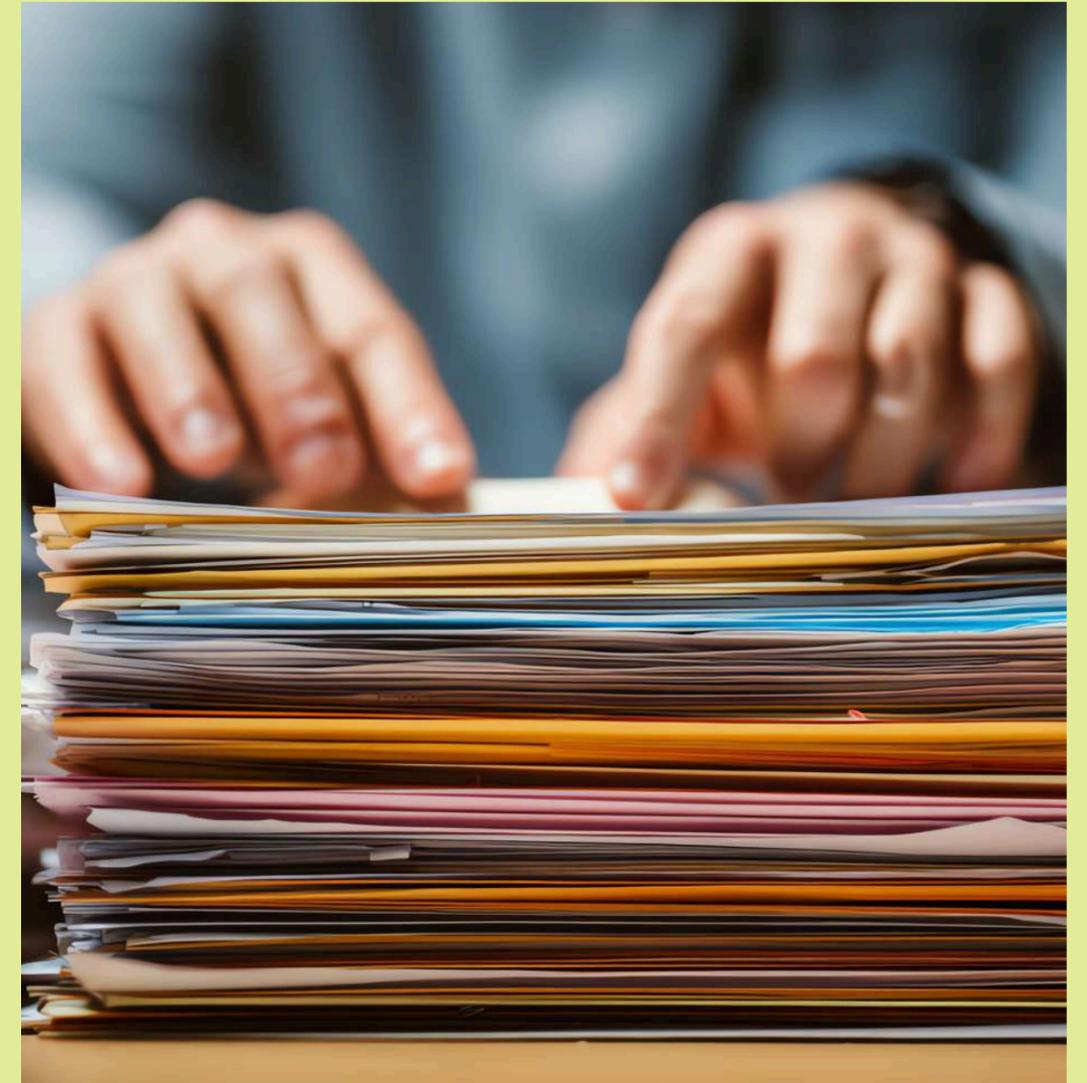
無論資料如何呈現，都必須凸顯「個人品牌」

二、能力取向

自主學習、跨領域、創新、表達

數位資訊、外語能力
互動溝通、團隊合作
發現問題、解決問題
思辨判斷、邏輯能力

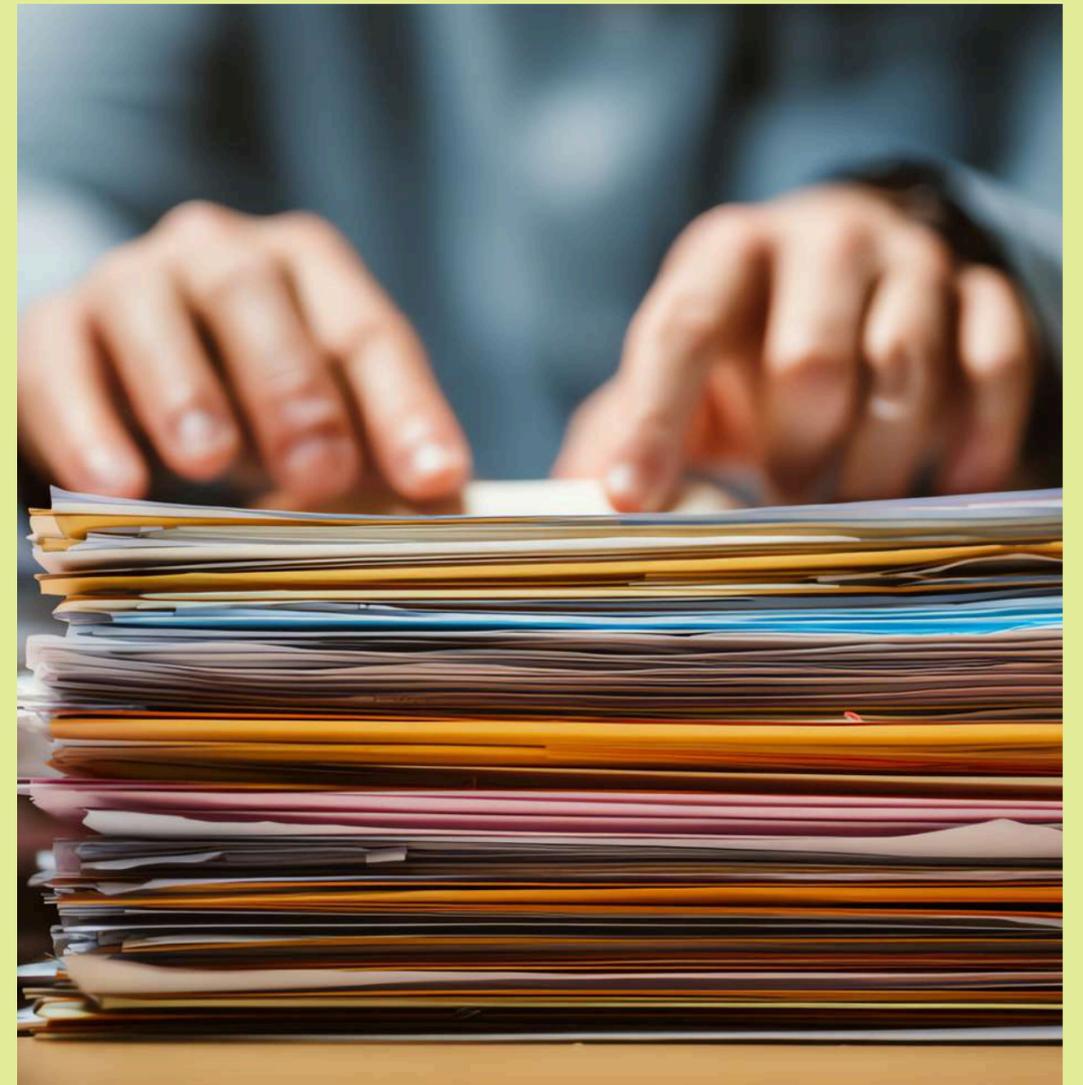
各學系需要的能力：分析企劃



三、重點一目了然

讓教授5-10分鐘內掌握你的學習動機、收穫反思與內容是關鍵

整份檔案的核心是學習動機、反思與內容，其次是表達方式，最後是視覺呈現，如能兼具更好





貳

撰寫篇

一、撰寫前

(一)認真投入學習

讓教授看見你在學習中的
熱情、勇敢、徬徨、挫敗、
突破等各種變化歷程。



沒有紮實的學習，學習歷程檔案
製作再漂亮，都難以引發讀者的好奇。

一、撰寫前

(二)長期、非一次性的經驗
缺乏長期自我探索歷程，
一次性的經驗，只是沒靈魂的
存在。



勿過度依賴獎狀、證明和活動的照片
動機、歷程、反思比結果重要

二、檔案架構



思考如何讓人快速掌握重點、引發好奇心、瞭解學習與你的關係，以及哪些證據可說明你適合該校系

(一) 封面

- 1) 大方、清楚、簡約
- 2) 課程名稱：主副標題
- 3) 指導老師、作者姓名
- 4) 修習時間
- 5) 相片：個人或活動照片
讓照片說故事
注意版面完整度

112學年度第二學期校訂必修課程

從原子習慣到設計思考－
高中生的情緒抒發口
鴨比鴨官方帳號
設計與管理

作者：北一女中
二年讓班 彭宥榕

指導：吳玉如 老師
林珮萍 老師



112學年度第二學期 北一女校訂必修

鴨比鴨 | 專為高中生設計的情緒抒發口
官方帳號管理

『真實生活的改變行動，從設計思考到原子習慣』

老師：吳玉如老師、林珮萍老師
學生：高二讓班 吳冠儀

(二) 目錄

1) 標號：

壹、一、(一)、1、(1)

2) 頁碼標示

3) 排版：大小標題的

字號、顏色區隔

4) 附錄：企劃書、成果、海報

目 錄

壹、摘要.....	P1
貳、心得反思.....	P2
一、我獲得的核心能力.....	P2
二、困難與解方.....	P3
三、整體感想.....	P4
參、課程內容.....	P5
一、設計思考五步驟.....	P5
二、原子習慣四步驟.....	P6
肆、學習與實踐.....	P7
一、課程地圖.....	P7
二、實踐過程.....	P8
三、平台頁面展示.....	P12
四、分工.....	P14
五、成果發表.....	P15
伍、附錄.....	P18
一、成果簡報.....	P18
二、設計思考方案企劃暨成果報書.....	P22
三、成果海報.....	P29

(二) 目錄

1) 標號：

壹、一、(一)、1、(1)

2) 頁碼標示

3) 排版：大小標題的

字號、顏色區隔

4) 附錄：企劃書、成果、海報.....

目錄

一、摘要	p.1
二、我的收穫與省思	p.2
(一) 資料統整與分析能力—強化整理能力，提升效率	
(二) 創意能力—腦力激盪，創造不同可能	
(三) 團隊合作能力—換位思考，同理他人	
(四) 未來展望—銀髮族平台設計	
三、鴨比鴨製作心得	p.4
(一) 放手嘗試，不害怕失敗	
(二) 自學Excel製圖，提升分析效率	
(三) 深入觀察，同理他人需求	
(四) 回饋是讓設計更好的基石	
(五) 高中生也可以貢獻社會	
四、課程介紹	p.6
(一) 設計思考課程	
(二) 原子習慣課程	
五、鴨比鴨—一個專為高中生設計的情緒 抒發口官方帳號管理與設計	p.9
(一) 設計思考五步驟實作歷程：執行困難與解決方式	
(二) 鴨比鴨成果展示與說明：介面使用說明	
(三) 鴨比鴨成果發表簡報與說明(僅摘錄我個人部分)	
(四) 鴨比鴨成果發表影音檔	
(五) 成果報告互評回饋	
附錄一、設計思考方案企畫暨成果報告書	
附錄二、原子習慣學習單	
附錄三、分工表 (除了團體討論，我主要負責鴨比鴨「給點回饋」設計與管理、使用者回饋分析)	

目 錄

壹、動機	P5
一、建立深度閱讀思辨與邏輯思辨的能力	
二、觸發想像與創造力，培養判讀與歸納統整的能力	
三、實踐創作的初心，參加文藝獎	
四、解決困難與合作的能力	
貳、我的學習歷程地圖	P7
一、透過上述的動機，我的學習，可以簡化成以下的學習地圖	
二、學習策略歷程	
三、完成作品集的歷程	
參、我的學習省思	P11
一、積學以儲寶	
二、靈感其來有自	
三、旅行的必要：行萬里路讀萬卷書：無中生有大不易	
四、資料與資料來源的紀錄	
五、圖像思考帶給我的想像力訓練	
六、作家的滋味 / 不能停止的閱讀進行式	
肆、不只是課堂學習：作品集與寫作準備	P14
一、〈說不完的蒼涼——我讀《傾城之戀》〉	
（一）校慶參展作品——〈說不完的蒼涼——我讀《傾城之戀》〉	
本文榮獲「中學生閱讀心得比賽」特優	
獲選參加北一女創校 117 週年校慶國文科作業展	
（二）各班同學回饋單	
（三）他山之石——校慶作業展參觀心得	
（四）作品省思——突破書寫困難的方法與改進的方向	

（五）寫作準備——作品完成前後的閱讀紀錄

1. 〈傾城之戀〉閱讀歷程：佳句、提問答案
 2. 為聽講準備的課內與課外閱讀
 - (1) 張愛玲〈重訪邊城〉佳句與重點
 - (2) 鍾正道〈小說的答案都在散文裡——張愛玲的散文與生活〉
 3. 「北一女愛玲月「百年傳奇張愛玲」講座：家庭羅曼史與自我改編術：解讀〈茉莉香片〉、〈年輕的時候〉」聽講筆記與照片
 4. 演講結束，才是開始：張愛玲相關作品的閱讀與再思考
 - (1) 殷允芃〈訪張愛玲女士〉
 - (2) 從課本〈天才夢〉到張愛玲〈愛〉的文本閱讀與作品觀摩
 - (3) 透過繪畫向張愛玲致敬
 - (4) 跟張愛玲對話：寫信給張愛玲、胡蘭成
- 二、〈當排球落下時〉：北一女 109 學年文藝獎投稿作品
- （一）投稿作品
 - （二）原始作品：老師的肯定，提升我的創作欲望，我 7 次修改原稿。
 - （三）寫作準備——相關閱讀：段旨、作品特色與心得眉批式書寫
 1. 湯舒雲〈初經·人事〉
 2. 張愛玲〈天才夢〉
- 三、〈一往情深看樹猶如此〉
- （一）作品：〈一往情深看樹猶如此〉
 1. 同學閱讀我的作品寫心得
 2. 老師印給同學的閱讀單內有我的心得
 - （二）寫作準備
 1. 白先勇〈樹猶如此〉：
 - (1) 反覆閱讀：找出佳句、生難字詞、理解情意
 - (2) 〈樹猶如此〉議題討論：課後自己的思考
 - (3) 比較〈樹猶如此〉與〈項脊軒志〉的異同
 2. 楊牧〈十一月的白芒花〉、〈壯遊〉
 - (1) 〈十一月的白芒花問題討論〉

(三)摘要

- 1) 文長約300字，不宜過長。
- 2) 這是什麼樣的課程？課程的學習目標是什麼？
- 3) 課程如何帶領你學習？透過哪些策略或方法？
- 4) 自己從中學到哪些知識、態度、能力或素養？
- 5) 這個學習對自己的意義、影響或帶來的改變？

更具體完整的簡述，
摘要、簡述邏輯必須一致

摘要

校訂必修讓我學會如何利用設計思考五步驟，為社會貢獻一份心力。環繞以人為本的中心概念，找出周遭需改善的問題，進行訪問後歸納出深層問題，並結合英文課程的原子習慣，設計一項實用工具。我們這組觀察到身邊有人需要情緒抒發口，但卻怕跟他人說會影響到對方，於是我們創建了一個LINE官方帳號。創建兩週後，人數累積至85人，透過使用者表單回饋，我們持續修正，將系統做得更完善，經過實驗及回饋證實鴨比鴨有實用功能，也受到老師及同學的肯定。此我第一次接觸帳號創建，我自學如何架設、製作多頁選單、設定隱藏關鍵字以及統整表單回饋，增進資訊能力及資料彙整能力。



一、摘要

本學期校訂必修《閱讀理解與表達 B－真實生活的改變行動》，我們以設計思考與原子習慣作為核心主軸，觀察、同理人的需求並透過改變來解決問題。

我們學習設計思考五步驟，觀察生活情境，同理人的深層需求並定義核心問題，發散想法尋找解決方法，如：我們小組討論出壓力大的高中生需要可以轉移注意力的紓壓平台，於是我們架設一個官方帳號—鴨比鴨。我也整理使用者回饋進行分析，根據使用者需求改良鴨比鴨的功能，回歸設計思考以人為本的精神。執行過程我挑戰新領域，學習平台設計與管理，增進了資訊運用能力。

原子習慣四大法則讓習慣的養成變得更容易，而鴨比鴨官方帳號正結合原子習慣，推播「每天不要忘記思考三件感謝的事情」，以幫助使用者養成正向思考的好習慣。從中我學習到從小地方開始做出改變，並重複執行，可以使習慣養成之路變得更輕鬆容易。

鴨比鴨設計培養我跨領域學習的能力，能將各領域的知識統整並實際應用，也在合作中訓練換位思考的能力，培養同理心。

期末成果發表鴨比鴨以影音檔呈現，作品被推派為班上代表，並獲選為全校最佳創意獎與最佳簡報獎。

鴨比鴨官方帳號<https://lin.ee/sjfKMFS>

壹

摘要

高二下學期的校訂必修課程包含「設計思考」和「原子習慣」，主要分為三個階段：

- 1 運用設計思考概念確定主題：壓力調適及轉移注意力需求
- 2 結合換位思考與原子習慣打造原型：鴨比鴨官方帳號
- 3 影音錄製剪輯進行成果發表

在設計思考五步驟開始前，我們這組經歷了多週的主題方向討論與發想，最後我提出的壓力調適方向得到支持。在國文老師講解設計思考五步驟後，經過同理質化訪談，我們發現轉移注意力是使用者紓壓的深層需求，依此開始進行解決方案發想。

經過增加好的部分、探討對立、重新反思假設.....等系統性發想，我們收斂得到「以線上環境可普及化、即時性的性質，創建官方帳號，滿足使用者能傾訴心事和接收正面想法以轉移注意力之需求」，並誕生官方帳號——鴨比鴨，同時結合英文科所學的原子習慣策略，讓使用者養成正向思考的習慣。

最後以拍攝影音進行成果發表，我們這組經全班投票後獲得最高票數，作為班級代表作品，再由全校高一學妹進行票選。本組作品「鴨比鴨——專為高中生設計的情緒抒發口 官方帳號管理」經由高一學妹票選獲得「最佳創意」與「最佳簡報」兩獎項。

(四) 動機

- 1) 視文章長度，加上標號、標題
- 2) 標號、標題可以有層次
- 3) 標號、標題建議加粗或以顏色與內文區別
- 4) 標題清楚明白，即使不看內容，也能了解
- 5) 動機與內容與反思的邏輯要統一

目 錄

壹、動機.....	P5
一、建立深度閱讀思辨與邏輯思辨的能力	
二、觸發想像與創造力，培養判讀與歸納統整的能力	
三、實踐創作的初心，參加文藝獎	
四、解決困難與合作的能力	
貳、我的學習歷程地圖.....	P7
一、透過上述的動機，我的學習，可以簡化成以下的學習地圖	
二、學習策略歷程	
三、完成作品集的歷程	
參、我的學習省思.....	P11
一、積學以儲寶	
二、靈感其來有自	
三、旅行的必要：行萬里路讀萬卷書：無中生有大不易	
四、資料與資料來源的紀錄	
五、圖像思考帶給我的想像力訓練	
六、作家的滋味 / 不能停止的閱讀進行式	
肆、不只是課堂學習：作品集與寫作準備.....	P14
一、〈說不完的首涼——我讀《傾城之戀》〉	

(四) 動機

- 1) 視文章長度，加上標號、標題
- 2) 標號、標題可以有層次
- 3) 標號、標題建議加粗或以顏色與內文區別
- 4) 標題清楚明白，即使不看內容，也能了解
- 5) 動機與內容與反思的邏輯要統一

目 錄

壹、動機.....	P5
一、建立深度閱讀思辨與邏輯思辨的能力	
二、觸發想像與創造力，培養判讀與歸納統整的能力	
三、實踐創作的初心，參加文藝獎	
四、解決困難與合作的能力	
貳、我的學習歷程地圖.....	P7
一、透過上述的動機，我的學習，可以簡化成以下的學習地圖	
二、學習策略歷程	
三、完成作品集的歷程	
參、我的學習省思.....	P11
一、積學以儲寶	
二、靈感其來有自	
三、旅行的必要：行萬里路讀萬卷書：無中生有大不易	
四、資料與資料來源的紀錄	
五、圖像思考帶給我的想像力訓練	
六、作家的滋味 / 不能停止的閱讀進行式	
肆、不只是課堂學習：作品集與寫作準備.....	P14
一、〈說不完的首涼——我讀《傾城之戀》〉	

(五) 反思 讓教授深刻認識你的關鍵

- 1) 呈現學習中的動態變化歷程，以及與人互動的經驗**
 - 2) 學習者面對學習的動態發展歷程，讓人看到學習者在面對知識、挑戰、團隊合作等過程的因應方式，並因而窺知個人特質、能力或潛力**
 - 3) 學習者對學習的詮釋與反應、自我能力的評估與肯定、未來努力的方向**
 - 4) 自己從中學到哪些知識、態度、能力或素養？**
 - 5) 這個學習對自己的意義、影響或帶來的改變？**
-

(五) 反思

資料來源：

周維毅「如何製作學習歷程檔案 不藏私實戰攻略來了！」

[https://www.klsh.kl.edu.tw/wp-](https://www.klsh.kl.edu.tw/wp-content/uploads/sites/36/2021/10/%E5%A6%82%E4%BD)

[content/uploads/sites/36/2021/10/%E5%A6%82%E4%BD%95%E8%A3%BD%E4%BD%9C%E5%AD%B8%E7%BF%92%E6%AD%B7%E7%A8%8B%E6%AA%94%E6%A1%88%EF%BC%9F%E4%B8%8D%E8%97%8F%E7%A7%81%E5%AD%B8%E7%BF%92%E6%AD%B7%E7%A8%8B%E6%AA%94%E6%A1%88%E5%AF%A6%E6%88%B0%E6%94%BB%E7%95%A5_%E5%91%A8%E7%B6%AD%E6%AF%852021for%E5%9F%BA%E4%B8%AD.pdf](https://www.klsh.kl.edu.tw/wp-content/uploads/sites/36/2021/10/%E5%A6%82%E4%BD%95%E8%A3%BD%E4%BD%9C%E5%AD%B8%E7%BF%92%E6%AD%B7%E7%A8%8B%E6%AA%94%E6%A1%88%EF%BC%9F%E4%B8%8D%E8%97%8F%E7%A7%81%E5%AD%B8%E7%BF%92%E6%AD%B7%E7%A8%8B%E6%AA%94%E6%A1%88%E5%AF%A6%E6%88%B0%E6%94%BB%E7%95%A5_%E5%91%A8%E7%B6%AD%E6%AF%852021for%E5%9F%BA%E4%B8%AD.pdf)

5. 反思：自我能力的綜合評估



閱讀理解

論證寫作

領導協調

文書處理

資料蒐集

口語表達

組織能力

發現問題

問題解決

建議以圖表及文字說明自己在課程中的**能力成長概況**，並說明未來**可執行的因應策略**。所要呈現的能力項目須和課程相關，上述舉例主要是敝校「探究與實作：公共議題與社會探究」課程所欲培養的能力。

二、我的收穫與省思

本學期的校訂必修，我認識了設計思考五步驟及原子習慣四大法則，根據學習到的內容和同學合作建立與管理鴨比鴨官方帳號，讓高中生有一個可以紓壓的平台，期末成果發表鴨比鴨，也受到同學的肯定，獲得全校最佳創意獎與最佳簡報獎。過程中，我精進了自己的能力。

資料統整與分析能力—強化整理能力，提升效率



扮演整理回饋並進行分析的角色，我增進了資料整理的的能力，可以有系統地將資訊分類，再從有高度重合或是樣本多的方面進行分析。從大面向出發，再依序分支出小方向深入分析，使我的邏輯思緒更清晰。

創意能力—腦力激盪，創造不同可能



我覺得設計思考過程中，如何跳脫既有框架發想進而解決核心問題，很具挑戰性。以前遇到問題時我總會想有沒有東西可以改善現況，這次則是著手找出最根本的問題想辦法解決，不只是停留在問題表面，而是解決根本問題。跳脫傳統框架，廣泛從不同角度探討後，再次聚焦解決核心問題，訓練了我的創意思考能力。

團隊合作能力—換位思考，同理他人



校訂必修採小組合作方式，過程中，小組內部曾因為溝通不良、沒有站在他人立場著想而發生爭執。我主動參與協調，提出自己的看法並聆聽他人的想法，我發現個人作業和小組專案適合的執行方式不同，不能直接將個人習慣套用在小組上，應該換位思考「我這麼做會不會造成對方執行上的困難」。站在他人的角度思考，同理他人，遇到困難時不固執己見，轉而尋找折衷的辦法是此次小組合作我得到的一大收穫。

未來展望—銀髮族平台設計



有了實際建立平台與管理的經驗，我希望可以為銀髮族創建一個容易操作的平台。隨著高齡化時代來臨，老人照顧已成重要的社會議題，若是藉由簡單的平台設計，銀髮族只需按下選單，就可以接收最新時事，也可以聆聽音樂與使用其他功能消磨時間，得到快樂！

設計思考與原子習慣的學習，讓我學會如何從改變自己做起，一步步將改變推廣至團體甚至是社會，也讓我重新以「以人為本」的精神面對問題，試著挖掘最深層的需求，著手解決根本問題，以滿足人類需求。

三、鴨比鴨製作心得

鴨比鴨製作，我負責「給點回饋」、回饋表單建立、收集回饋與分析。完成整項計畫後，我培養了許多能力。



放手嘗試，不害怕失敗

剛收集使用者回饋時，我不知道從何處著手分析，所以就先分類整理。當我將資料分門別類後，發現有許多共通點使用者都有提到，於是我便從這些方面切入分析探討。這讓我學到，遇到困難時不要害怕嘗試，就算失敗也可以從經驗中學習到養分運用在之後的挑戰，不斷嘗試才可精進自己。



自學Excel製圖，提升分析效率

為了讓數據可以更清楚地呈現，我上網自學Excel的製圖技巧，經過練習後，我越來越熟練製圖技巧，也能快速判斷應該使用何種圖表來呈現數據。例如：呈現鴨比鴨使用頻率，我便以圓餅圖表示，能讓觀看者一目瞭然比例分配。



深入觀察，同理他人需求

設計思考以人為本的精神，讓我更懂得觀察他人的真實需求，不再只解決問題表面，而是剖析問題並從各方面尋找解決方法後，解決根本問題。



回饋是讓設計更好的基石

首次擔任統整回饋並分析的角色，我了解到回饋的重要性，回饋即是迭代的基礎，每一次根據回饋進行的修正，都是為了讓功能更貼近使用者的需求，滿足深層需求，也回歸設計思考以人為本的精神。



高中生也可以貢獻社會

實際操作鴨比鴨的建立與管理後，我發現操作上沒有我想像中的困難，經過多次練習後，會越來越熟練。我覺得為銀髮族建立娛樂與獲得資訊的平台，或是為偏鄉兒童、弱勢家庭建立學習平台都有具挑戰性的發展空間！高中生也可以運用自己所學，造福社會！

我相信設計思考與原子習慣跨領域的學習，可以受用於未來的挑戰，期許未來我能一點一滴地從日常生活中做出改變，成為更好的自己，並且抱持勇敢嘗試的態度，迎接每一個挑戰！

(五) 反思

資料來源：

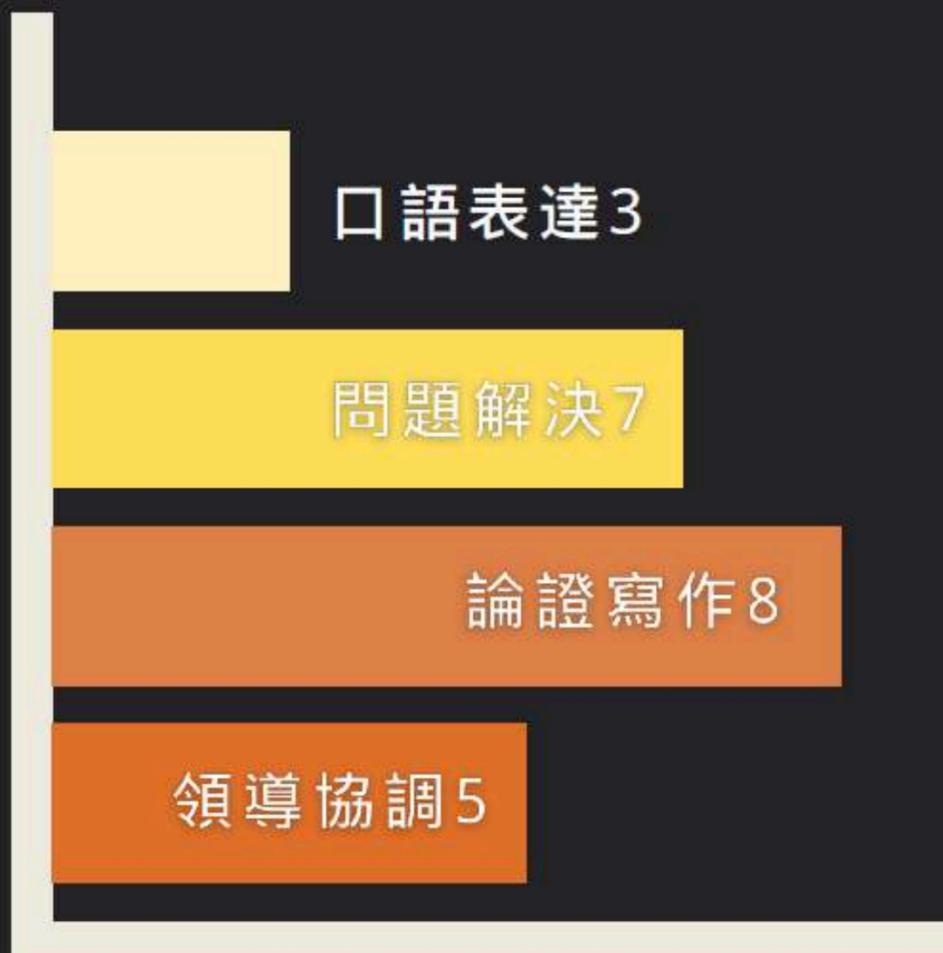
周維毅「如何製作學習歷程檔案 不藏私實戰攻略來了！」

[https://www.klsh.kl.edu.tw/wp-](https://www.klsh.kl.edu.tw/wp-content/uploads/sites/36/2021/10/%E5%A6%82%E4%BD)

[content/uploads/sites/36/2021/10/%E5%A6%82%E4%BD%95%E8%A3%BD%E4%BD%9C%E5%AD%B8%E7%BF%92%E6%AD%B7%E7%A8%8B%E6%AA%94%E6%A1%88%EF%BC%9F%E4%B8%8D%E8%97%8F%E7%A7%81%E5%AD%B8%E7%BF%92%E6%AD%B7%E7%A8%8B%E6%AA%94%E6%A1%88%E5%AF%A6%E6%88%B0%E6%94%BB%E7%95%A5_%E5%91%A8%E7%B6%AD%E6%AF%852021for%E5%9F%BA%E4%B8%AD.pdf](https://www.klsh.kl.edu.tw/wp-content/uploads/sites/36/2021/10/%E5%A6%82%E4%BD%95%E8%A3%BD%E4%BD%9C%E5%AD%B8%E7%BF%92%E6%AD%B7%E7%A8%8B%E6%AA%94%E6%A1%88%EF%BC%9F%E4%B8%8D%E8%97%8F%E7%A7%81%E5%AD%B8%E7%BF%92%E6%AD%B7%E7%A8%8B%E6%AA%94%E6%A1%88%E5%AF%A6%E6%88%B0%E6%94%BB%E7%95%A5_%E5%91%A8%E7%B6%AD%E6%AF%852021for%E5%9F%BA%E4%B8%AD.pdf)

實戰演練篇

自我能力評估



透過這學期的課程，我評估自己的**論證寫作**能力有顯著提升，對於○○議題的論述能掌握清楚的結構，小組討論後也能整合出我們的觀點。

我也學會在引用他人著作時，能改寫他人見解並符合原意。因此，若滿分為10分，我認為自己在論證寫作方面有8分的表現。

未來，我在閱讀他人文章時也會保持懷疑的習慣，檢視其論據是否真實合理，並蒐集相關反證資料，培養自己獨立思考的能力。

(六) 歷程內容 最前面可以設計一個概覽的地圖

- 1) 掃描檔案不易閱讀，資訊需要重新產製、說明，並標示重點
- 2) 每一份作業加上文字，說明動機、學習內容、收穫與反思
- 3) 更加細膩的紀錄自己學習的「當下」、「後來」與「現在」，讓人深刻地認識你和學習之間的關係
- 4) 提出過程的執行困難點與解決方式
- 5) 提供明顯關聯的證據（事例）：文字敘述、工作畫面、作品製作流程或成果、互評回饋

實戰演練篇 1

正義遊戲王課程學習單

這項探究活動主要是透過「分級檢傷」情境題探討效益主義與正義的概念

簡介課程內容

「如果送來的是傷勢嚴重到即使接受治療也救不回一命，或是需要動用大批醫師、醫療品進行治療的重傷者，究竟是要先救他們，還是把醫療資源拿來救其他人？我們該怎麼做？」

摘要學習單內文

○高中學習歷程反思



○高中學習歷程反思

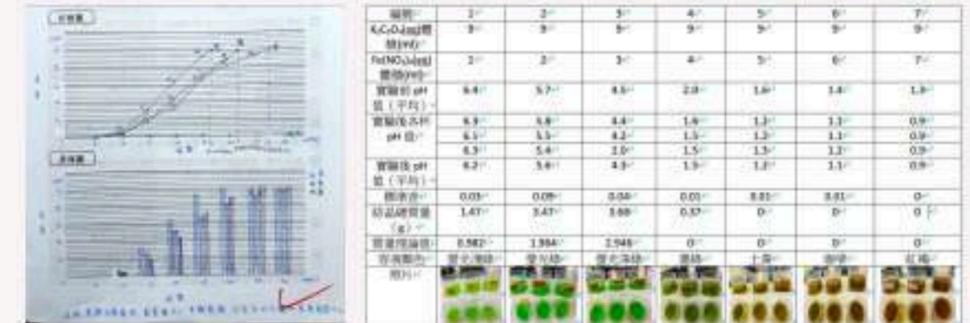
(六) 歷程內容

最前面可以設計一個概覽的地圖

P 就讀動機

◆ 從實作中學習

自然探究的課程讓我們從**動手實作**的過程吸收知識。每次實驗最困難的部分並非操作實驗，而是最終的結果分析。要從實測出來的大量數據中找尋之間的關聯，繪製成圖表並分析實驗結果。透過這個課程，我繪製各式圖表以及數據分析的能力更加精進，相信能使我未來在系統分析的相關課程中更快上手。



▲ 不論是什麼實驗經常都需要繪製圖表並分析數據 (左為酵母菌實驗，右為小綠綠晶體實驗)

生活科技的課程中，我們透過TwinCAD軟體繪製圖型，最後利用Laserwork上雷切機製作成品。製作的過程中需要精準計算圖形大小及比例，也須熟悉軟體的操作以及雷切機的操作模式，不夠謹慎的話很容易失敗甚至損壞機器。這是我第一個結合電腦與機器的實作經驗，此課程讓我看見了科技的力量，也使我希望未來能擁有更多以電腦操作機器的機會。



▲ 雷切設計圖

Q 學習計畫與生涯規劃

(六) 歷程內容 最前面可以設計一個概覽的地圖

6) 作品截圖、簡報有說明，可以增加說服力

7) 分工表是分組作業的個人依據：

凸顯個人貢獻度

8) 分組報告執行紀錄摘錄個人部分即可

9) 成果報告書重要，但閱讀不易，不一定呈現

能力，放在附錄

10) 掃描作業也可以加上說明

實戰演練篇 1

正義遊戲王課程學習單

這項探究活動主要是透過「分級檢傷」情境題探討效益主義與正義的概念

簡介課程內容

「如果送來的是傷勢嚴重到即使接受治療也救不回一命，或是需要動用大批醫師、醫療品進行治療的重傷者，究竟是要先救他們，還是把醫療資源拿來救其他人？我們該怎麼做？」

摘要學習單內文

2-3 思考題

某天，醫院的急診室，有大量傷者送到你們面前。從檢傷到大量輸血等心肝停止，再在急診的狀態各有不同，問題來了，該做哪些檢傷，給以優先治療呢？如果先治療的話，就無法處理其他所有問題，這些傷者當然會排到後面。那該優先治療誰呢？不是上急救車的人，應該比其他人優先得到治療。然而，如果送來的是傷勢嚴重到即使接受治療也救不回一命的重傷者，或是需要動用大批醫師、醫療品進行治療的重傷者，該怎麼辦？

在這種情況下，醫師必須根據傷者的傷勢，判斷誰是應該優先治療，與其目前在急診室中傷勢最重的人，他們用天那那失重人，這是理所當然的排第一。但這不是最優先考慮決定治療的優先順序，叫做檢傷的意義。現實生活中的醫療現場也會這樣做。而最優先考慮是看傷者的Triage這個字，意思是排定。正如這個字原來的意思，在急診室中以Triage有人的人情況下，將每個能治療的人排定優先順序。這Triage就是排定，就是排定那些救不活的人。

請閱讀上文，回答下列問題：

1. 上文所描述的情況與真實世界是否相符？為什麼？

2. 如果現場的醫療資源可以增加，那麼的數量，你們是否可以实现正義？為什麼？

七中社區輔導中心 敬邀 謝維廷 / 周維廷 謹啟

四、課程介紹

本學期的校訂必修分為設計思考與原子習慣兩個主題，期末則小組發表的形式，展現以設計思考作為發想，並結合原子習慣的成果－鴨比鴨（詳細請見 p.9）。學習內容包含：設計思考五步驟－同理、定義、發想、原型、測試，與原子習慣四法則－提示 (Cue)、渴望 (Craving)、回應 (Response)、獎賞 (Reward)。接下來我將分別介紹。

（一）設計思考課程

設計思考課程中，以設計思考五步驟－同理、定義、發想、原型、測試作為中心，每週透過完成不同的任務來加深對該步驟的了解與實作經驗，例如：同理的單元，我們觀察圖片跳脫問題表面，同理需求者的深層核心需求；定義問題的單元，透過質化訪談探討受訪者的深層需求，經過不斷精煉問題，濃縮出核心問題。過程中，我學習到設計思考「以人為本」的精神，並學會設計外在的改變以滿足使用者需求。

（相關細節在 p. 9 說明）

（二）原子習慣課程

原子習慣課程中，透過閱讀原文書—Atomic Habits以及觀賞相關影片，我認識了原子習慣四大法則－提示(Cue)、渴望(Craving)、回應(Response)、獎賞(Reward)，經過課程上討論、實際演練與作業，我也更熟悉如何將這四大法則運用在生活中。下圖為我融入自己生活經驗所整理出的原子習慣四大法則介紹：

Law1：提示 (Cue) —— Make it obvious

1. 設定環境：將提示融入生活空間
ex. 想養成多喝水的習慣，便在客廳的茶几上、書桌上，或是玄關櫃子上放上瓶裝水，讓水變得在生活中處處可見。
2. 具體目標：為習慣加上時間和地點
ex. 每天睡覺前，我會在書房清點我的代辦事項是否已完成。
3. 習慣堆疊：在既有的習慣之間，加入新的習慣
ex. 睡前收完書包後，把悠遊卡放在桌上，避免隔天早上搭車通勤忘記帶悠遊卡

Law2：渴望 (Craving) —— Make it attractive

1. 將「想做的事」與「需要做的事」連結在一起
ex. 我想聽音樂，但需要規律地踩飛輪，於是將兩者結合在一起，踩飛輪時拿藍芽喇叭播音樂

Law3：回應 (Response) —— Make it easy

1. 重複的執行習慣
ex. 執行第一個月，每週選2天跑五圈操場；執行第二個月，每週選4天跑五圈操場；執行半年後，每週每天都跑五圈操場。

Law4：獎賞 (Reward) —— Make it satisfying

1. 重複的執行習慣
ex. 達成每天晚上閱讀30分鐘，在檢核表上畫笑臉；反之，若是沒達成，則畫上哭哭臉。
2. 思考習慣長久下來的益處
ex. 每天讀半小時的物理，是為大考能平常心發揮作準備 or 每天放學跑5圈操場，是為了準備體育課的間歇跑。

▲ 融入我個人習慣的原子習慣四大法則介紹

我從原子習慣四大法則中學到，改變生活環境、增加習慣的提示在生活中出現的機會與思考習慣的長久好處，都可以讓習慣的養成有一條可依循的道路。例如我試著在每天睡覺前將悠遊卡放在書桌上，使習慣的提示變的顯而易見，重複執行3週後，我忘記帶悠遊卡出門的頻率大幅下降。養成習慣過程中，我學到重複執行的重要性，透過重複執行，讓習慣成為一種生活日常，使習慣的養成變得更容易。

此外，我也了解到，習慣的養成應該從小地方開始做出改變，若是一下子訂下太高遠的目標，容易讓習慣的養成變得困難，例如想培養每天運動的好習慣，先從一週選兩天跑五圈操場，在慢慢擴大範圍成一週選四天跑五圈操場，最後才每天跑五圈操場，透過循序漸進的方式，習慣的養成會變得容易許多。

五、鴨比鴨

一個專為高中生設計的情緒抒發口 官方帳號管理與設計

學習到設計思考與原子習慣的精神並結合之前進行的訪談，我們得出壓力大的高中生需要一個可以暫時轉移注意力的平台，因此我與同學著手創建一個專為高中生設計的情緒抒發口官方帳號—鴨比鴨。

(一) 設計思考五步驟 實作歷程

1.同理

我們觀察日常生活中壓力大的情境，同理人們的表層與深層需求，探討「北一女學生的紓壓回應方式」，設計訪談問題，精煉聚焦出三個核心問題—壓力來源、如何抒發與希望得到什麼回應，並進行質化訪談。

同理過程我學到，應該跳脫問題表面，回歸問題本質，尋找方法解決。

2. 定義

透過質化訪談，從受訪者對淺層問題的回答追問「為什麼」，一步步摸索，我們了解到受訪者壓力大時的心理需求，發現他們需要的並不是安慰，而是可以轉移注意力並獲得正面情緒的平台，因此我們修正定義問題陳述：對想暫時脫離負面情緒的北一女學生，一個可以毫無顧慮說出心事和轉移注意力的地方很重要。

訪談過程我學到「問對問題」的重要性，好的方法和路徑是非常重要的。設計問題時應該注意該問題是否可以拓展延伸，以達到探索深層需求的目的。

- **執行困難：淺層問題同質性高，無法廣泛地從各方面了解受訪者**

訪談前半部多詢問淺層問題，無法了解受訪者選擇抒發壓力方式的深層原因。

- **解決方式：追問「為什麼」**

透過追問「為什麼」，我們更深入了解受訪者的想法與需求，也在追問過程中找到最核心的問題－「需要可以轉移注意力的地方」。

3. 發想

透過發散問題與參考受訪者給予的回饋，我們決定設計線上載體平台，讓此平台的使用可以跨越空間的障礙，只要有網路隨時隨地都可以使用。另外，我們也討論出以暖色系作為平台設計基底，營造溫馨放鬆的環境。

發想過程我學到，發想一開始應該廣泛地從不同角度看待問題並找解決方案，最後再綜整各方案融合成一個企劃。

- **執行困難：平台選擇**

一開始我們打算自學程式以建立平台，但考量課程較緊湊，我們改以其他方式建立平台。

- **解決方式：建立LINE官方帳號，活用內建聊天機器人**

我們後來決定建立LINE官方帳號，並活用內建聊天機器人，透過設計關鍵字來進行即時回覆。



工作畫面
指出自己的
位置

▲ 平台初步模型討論照

4. 原型

確定主題與設計初稿後，我們著手進行LINE官方帳號的建設與設計，由一位組員先架設官方帳號，接著其他組員再從後台編輯負責項目的功能。

其中，我主要負責「給點回饋」功能的設計、回饋表單製作與回饋分析與修改。

• 執行困難：「給點回饋」的版面設計

由於回饋表單分成2大類型（使用回饋與音樂等推薦），所以需要增設外部連結容納這些表單。

• 解決方式：建立Linktree選單

建立Linktree選單，以條列方式呈現各表單，提供使用者填寫回饋。



▲我使用電腦設計的草圖

使用Linktree
建立選單

以成果
佐證



▲鴨比鴨回饋介面

5. 測試

根據收集到的40則回饋進行整理與分析，我發現多數使用者偏好使用「來點梗圖」，約佔44%，再進一步分析什麼情況使用者會使用此功能，發現當使用者有壓力但還不至於向他人傾吐時，「來點梗圖」可以讓他們脫離低落的情緒。

我們也收到許多回饋表示希望「來點梗圖」以多頁模式呈現，因此我與負責同學討論修改可行性，最後我們討論出改以多頁模式呈現並定期更換主畫面出現的梗圖，滿足使用者的使用需求。

• 執行困難1：回饋數量不足，分析難度高

鴨比鴨官方帳號開通後，一週內約累積40位使用者，但僅收到10則使用者回饋，樣本數不足，無法進行有效的分析。

• 解決方式1：設計宣傳單並利用社群媒體宣傳

我們設計宣傳單並透過IG與LINE宣傳鴨比鴨，不僅鴨比鴨好友人數提升至83人，回饋表單也累積至40筆。

以成果
佐證

鴨比鴨宣傳單 ▶



- **執行困難2：回饋零散，難以下手分析**
收集到的回饋未先經過整理，無法看出共通點，不容易切入分析。
- **解決方式2：先將回饋分門別類，再進行分析**
我先將回饋依使用頻率、放鬆程度與最常使用功能分類，再整理出共通點，深入探討使用原因並做出結論。



▲ 設計如何整理與分析回饋的我

(二) 鴨比鴨成果展示與說明



輸入關鍵字，聊天機器人會給予即時回覆，例：當使用者輸入「聽我說」，鴨比鴨即會回覆「(聽!)」，雖然只是簡短的回覆，但可以帶給使用者安慰。使用者也表示有時看到隱藏的關鍵字會覺得很驚喜很快樂！

給點回饋是我負責的項目，按下即會跳出回饋的選單，可以填寫回饋表單、音樂推薦、梗圖推薦等表單，待累積一定數量我會進行資料整理與分析。

▲ 鴨比鴨版面使用介紹

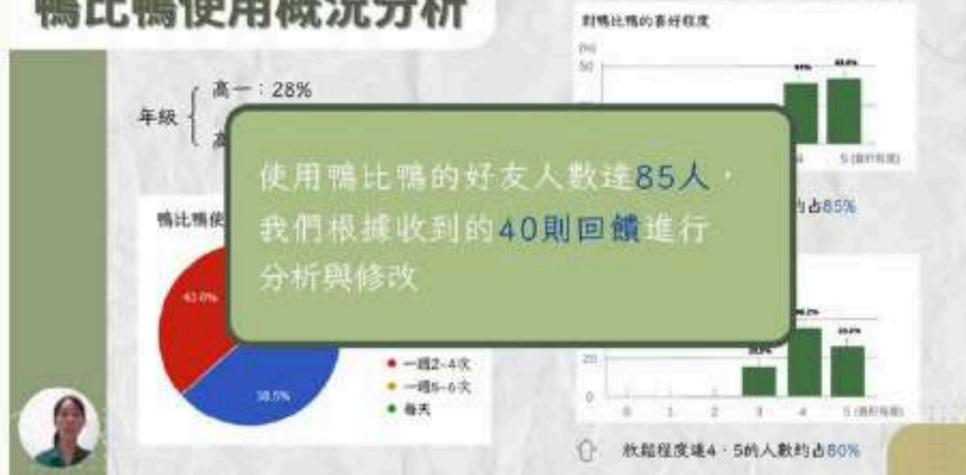
每次傳的梗圖可以不一樣 就不用還要點選雲端資料夾
雞湯跟梗圖可以每次傳不一樣的！
希望每次點來個梗圖，出現的圖片都長不一樣
如果可以希望以上的功能點選後能隨機出現不同樣態
可以隨機生成不同梗圖
梗圖和雞湯的部分建議可以用多頁訊息來陳列

▲ 使用者回饋

整理回饋後我發現，許多使用者表示希望梗圖以多頁模式呈現，因此我與負責的同學討論，最後梗圖改以多頁模式呈現，且會定時更換封面顯示的梗圖。討論過程我增進了溝通與表達的能力，能更清楚的表達自己的意思並接納他人的想法。

(三) 鴨比鴨成果發表簡報與說明
(僅摘錄我個人部分)

鴨比鴨使用概況分析



使用鴨比鴨的好友人數達85人，我們根據收到的40則回饋進行分析與修改

▲ 提供鴨比鴨的好友人數與回饋數量的數據，增加說服力，並為後續的分析建立基礎。

鴨比鴨使用概況分析



以一週使用二到四次的比例占最多 占85%

▲ 分析使用族群、使用頻率、對鴨比鴨的喜好程度與放鬆程度，例如，由右下角放鬆程度的柱狀圖可發現，使用後放鬆程度集中在指數3~指數5，因此推論出，使用者在使用鴨比鴨後，可以得到一定程度的放鬆。

鴨比鴨使用回饋

鴨鴨~我們是二課規定必修第三組的學生！歡迎使用鴨比鴨，不知道使用後，是否讓您的心情輕鬆一點了！希望您填寫以下的回饋表單，讓我們可以根據您給的建議修改我們的鴨比鴨。謝謝！

使用鴨比鴨的頻率*

- 一週1次
- 一週2~4次
- 一週5~6次
- 每天

什麼情況下會想使用鴨比鴨?為什麼呢?*

您的回答

最常使用鴨比鴨的哪一項功能?*

- 來點雞湯
- 來點食物
- 來點音樂
- 來點梗圖

承上題，為什麼呢?*

您的回答

回饋表單分為使用頻率、放鬆程度、喜好程度、期望改善等幾個面向，8個簡單的問題讓使用者填寫表單時不會有壓力。分析過程，我先將回饋分門別類再進行分析，訓練了資料整理能力和分析能力，透過一步步摸索，化解不知從何處下手分析的窘境。

▲ 回饋表單部分內容

來點梗圖	喜歡看梗圖 英文諧音梗很棒
來點梗圖	因為還蠻好笑的(◡‿◡)
來點梗圖	因為很好笑 可以來更多隨機梗圖
來點梗圖	超好笑 增加生活中的樂趣
來點梗圖	想要增加生活中的樂趣!
來點梗圖	我覺得很好笑很舒壓
來點梗圖	很有趣

我將偏好使用來點梗圖的回覆統整在一起，除了發現來點梗圖可以帶給高中生生活中的樂趣外，也發現他們在有壓力但不至於向他人傾吐時，會傾向使用此功能。

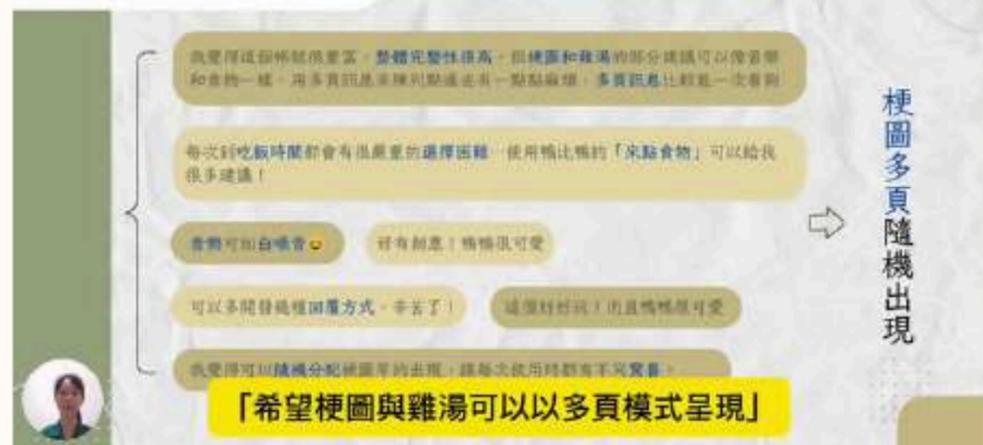
▲ 使用者回饋



來點梗圖的使用頻率最高

▲ 分析何項功能使用頻率最高，整理使用者給予的原因，並深入分析在什麼情況下使用者會傾向使用「來點梗圖」，發現當使用者心情煩悶或是有課業壓力，來點梗圖可以帶給他們安慰，暫時脫離低落情緒。

使用者回饋



▲ 統整使用者回饋，我們得到許多正向回饋，也知道一些可以修改的地方，如：梗圖和雞湯以多頁模式呈現、多開發訊息回覆方式。根據這些回饋，我們進行的討論與修改，梗圖改以多頁模式呈現，訊息回覆則加設許多關鍵字回覆，讓官方帳號的聊天機器人可以即時給予使用者回覆。

修改—梗圖回覆



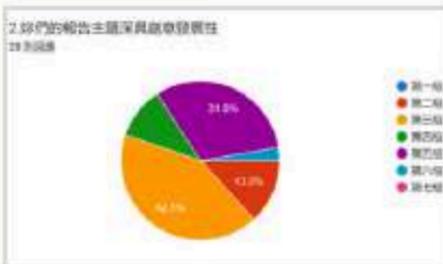
▲ 梗圖修改部分，從單一梗圖改成多頁模式呈現梗圖，也討論出定期更換顯示在主頁的梗圖，將標示變得更清楚。這些改良都回應了使用者的需求。

(四) 鴨比鴨成果發表影音檔



增加網址 [鴨比鴨成果發表影音檔連結](#)

(五) 成果報告互評回饋



同學給予回饋，表示結合既有 app 與新的紓壓功能，十分有創意。而且因 LINE 是廣受使用的軟體，普及性很高，可以解決現代人壓力的問題。

結合 line 使用，裡面除了可以聊天外，還有機器人回應，也可以看梗圖和食物。
設計的機器人很有趣，很有創意利用現有的 Line，製作有趣的功能。
跟組提出的鴨比鴨是很有創意的想法，且看起來也可以解決學生壓力過大的問題。
他們的實行方法前所未見，雖然生活中可能常見這種梗圖，但自己設計出來時是非常酷的！
line 是大家的常用 app，在這個 app 上設計一個能帶給人好心情的圖文能夠被許多人看見，又有趣又能解決現代人壓力大的問題，非常有創意。

▲ 創意發展性互評回饋(我們小組為第三組，得票率約42%)



壓力大時，使用者會想要一個可匿名且隨時使用的空間，而鴨比鴨正貼合使用者需求，在日常生活中實用性高。

對於這種價值，他們設計的頁面可以很好的提升個人情緒，不只有梗圖、資訊等等，更有對於處理複雜的資料處理，是很具生活及實用性的設計。
可以讓自己的空間又不顯得虛假與空虛，因為使用者深層需求的是可以讓心靈休憩的地方。
適合高中生壓力過大的問題，提供個人心理滿足。
利用線上環境使用更隱私，且可以即時使用，滿足人的需求。
可以讓某些情緒低落的人獲得緩解，符合個人需求。

▲ 需求密合性互評回饋(我們小組為第三組，得票率約32%)

附錄一、設計思考方案企畫暨成果報告書

設計思考方案企畫暨成果報告書

班級: 二護 組別: 3

成員座號/姓名: 01利天心、03吳冠儀、05李芃萱、07李若榆、14林鈺珊、27彭宥榕

(以下每一欄位，篇尾以括號註明書寫者之座號/姓名)

一、主題

高中生情緒及壓力抒發線上環境設計

二、行動宗旨

據我們調查，現在高中生壓力大的情況屢見不鮮，卻缺乏適當管道可紓壓。因此我們設計一個能夠紓壓的環境，在「鴨比鴨」這個 Line 官方帳號中，讓使用者可以無顧慮地說出心事，我們也提供正向語錄、放鬆音樂、美食地圖及梗圖，讓使用者暫時轉移注意力，舒緩內心壓力。

三、定義問題陳述

(一) 第一次的定義問題陳述:

擔心向他人傾吐心事反而造成對方困擾的受訪者2，需要暫時停止去想造成自己有壓力的事，所以對他來說，能毫無顧慮說出他心事和轉移注意力的地方很重要。

(二) 修正後的定義問題陳述:

想脫離負面情緒的高中生，需要轉移注意力，所以對她們來說，一個能夠傾訴心事和接收正面想法的地方很重要。

四、提出創意發想

(一) 發散想法，請參考以下作法:

- 增加好的部分: 讓抒發壓力的環境普及化，例如訊息的線上環境、線上可緩和情緒的環境
- 減少不好的部分: 開發能夠承載情緒的環境，減少壓力導致的負面情緒無法發洩的狀況
- 探討對立: 每個人定義的壓力不同，適合抒發的方式也不同，需要提供能接納多元情緒抒發方式的管道

國文(三)設計思考:方案企畫暨成果報告書

- 重新反思假設：如果沒有壓力來源？（重力問題）如果能從根本改變所有人對於壓力的看法讓壓力不會使人產生負面情緒（例如將壓力當作動力）？
- 使用形容詞描述：豁然開朗、如釋重負
- 使用不同比喻：把壓力的環境加以裝飾、裝潢成能讓人放鬆、有暖光的環境（像是壓力相對大的科學班，教室裡都是裝設黃光日光燈）

(二) 收斂後的提案是：

根據上述提案，我們決定採用最能達到「普及化與即時性」目標的線上環境，並設置輕音樂以及較能使人感到放鬆的暖色系背景等設計，而且，虛擬的情緒承載空間較容易客製化，解決每個人對釋放壓力的不同需求。

五、初步工作流程規畫與分工

工作流程	地點	執行期限	人員
討論功能、設計平台模型	北一女中	3/11	全體組員
架設LINE官方帳號—鴨比鴨	家裡	4/7	李若榆
放上各功能至鴨比鴨 (小幫手、使用說明:吳冠儀 來點音樂:李若榆 來點梗圖:李芃萱 來點食物:林鈺珊 來點雞湯:利天心 來點回饋:彭宥榕、吳冠儀)	家裡	5/19	全體組員
組內測試鴨比鴨執行力	北一女中	5/30	全體組員
宣傳,正式啟用	北一女中	6/3	全體組員
收回饋	北一女中、家裡	6/11	彭宥榕
製作報告、錄影	家裡	6/13	全體組員

六、可能效果評估(預想設計思考方案執行後所得到的反應及達到的效果)

我們預估使用者透過使用鴨比鴨，可以在情緒低落時，暫時轉移注意力，以達到脫離情緒的效果。也期望每次使用鴨比鴨，能讓使用者漸漸習慣不沉浸在憂鬱中，而是找其他事情做。其中，鴨比鴨的「來點音樂」可以讓使用者聆聽偏好風格的音樂，放鬆心情；「來點雞湯」可以讓遇到學業瓶頸的使用者得到鼓勵，建立對自己的信心，適時肯定自己；「來點梗圖」可以讓陷入憂鬱情緒，找不到生活樂趣的使用者，感受一下冷笑話、有趣的梗圖，儘管只是小小的娛樂，也能讓他人稍微放鬆一點點；「來點美食」可以讓喜歡探索美食的使用者，在這段時間沉浸在快樂中，舒緩情緒。

七、原型製作器材暨預算清單(所有需要用到的材料、物品等費用。可視需求增減行數)

項目	用途	數量	單價	負責人員
總預算：0	未使用器材，用到的原料皆為免費（如：LINE官方帳號）	/	/	全體組員

八、整理「回饋捕捉格」

<ol style="list-style-type: none">1. 隱藏關鍵字很難發現，但發現會有成就感、很驚喜！2. 帳號很豐富 整體完整性很高！3. 好有創意！鴨鴨很可愛！4. 意外認識新的歌曲，很開心。	<ol style="list-style-type: none">1. 音樂方面如果只能用Spotify聽的話，會有點不方便。2. 可以不要那麼一板一眼，或許可以按一種東西出來的有兩種可能。
<ol style="list-style-type: none">1. 梗圖和雞湯以多頁模式呈現，一次就可以閱覽多張梗圖和雞湯了。2. 開發多一點回覆方式(關鍵字)。	<ol style="list-style-type: none">1. 沒有Spotify會不會沒辦法聽音樂？

九、人員分工表(依照方案企畫執行過程的實際工作狀態填寫，評分範圍為0-5。以個人視角評比自身在小組中的合作度或參與積極度)

職稱	座號	姓名	說明個人在整體活動中的表現	自評
組長	1	利天心	<ol style="list-style-type: none">1. 參與小組討論2. 負責設計「來點雞湯」，收集網路勵志小語圖片後整理3. 製作成果報告簡報，負責開頭及設計思考部分	4

分工表是分組作業的個人依據

(僅摘錄我個人實際執行紀錄)

(六)27號彭宥榕

1. 時間: 3/11-6/16

2. 地點: 北一女中教室與家裡

3. 執行內容:

6/11, 我在學校設計如何分析使用者回饋, 該從哪些方面切入較適合, 並且開始分類回饋: 正向回饋、負面回饋與建議。回家後我以Excel整理回饋與數據, 製作最常使用哪一項功能的圓餅圖、對鴨比鴨喜好程度的柱狀圖以及使用鴨比鴨後放鬆程度的柱狀圖, 將收集到的回饋以更清楚明瞭的方式呈現。分析回饋後我發現, 高中生面對課業壓力有時會沒有出口可抒發, 但透過鴨比鴨, 他們能短暫轉移注意力, 脫離低沉的情緒, 看一下有趣的梗圖與勵志的雞湯, 都能讓他們重拾能量。我發現, 原來高中生並不全是缺少抒發情緒的窗口, 而是沒有可以轉移注意力的地方。此外, 我也和同學討論根據回饋有哪些可以修改的地方, 討論後我們決定修改來「來點梗圖」的呈現模式, 從單頁模式改成多頁模式, 以貼合使用者的需求。

4. 影像紀錄:



3/4參與鴨比鴨模型討論



設計如何分析回饋

5. 執行反思:

(1) 我從這些工作執行中習得什麼能力? 過程中產生什麼問題? 如何解決?

從整理回饋並分析這項任務, 我不僅精進自己使用Excel製圖的能力, 也加強了分類資料的能力。一開始製圖時, 有些不順, 我便上網找一些教學影片, 觀看後學到一些小技巧, 成功的繪製出我想要的圖表我覺得面對眾多筆回饋, 如何妥善的分門別類是很重要的, 因為有良好的分類才可以進行有效的分析, 例如: 探討鴨比鴨哪一項功能最常被使用時, 我先將收集到的回饋分成各項功能: 來點梗圖、來點音樂等, 再尋找有沒有共同原因, 找到後深入探討最可能的原因。我覺得這大幅的增加我的效率, 也解決一開始我不知道從何方面切入分析的窘境。

從整理回饋並分析這項任務, 我不僅精進自己使用Excel製圖的能力, 也加強了分類資料的能力。一開始製圖時, 有些不順, 我便上網找一些教學影片, 觀看後學到一些小技巧, 成功的繪製出我想要的圖表我覺得面對眾多筆回饋, 如何妥善的分門別類是很重要的, 因為有良好的分類才可以進行有效的分析, 例如: 探討鴨比鴨哪一項功能最常被使用時, 我先將收集到的回饋分成各項功能: 來點梗圖、來點音樂等, 再尋找有沒有共同原因, 找到後深入探討最可能的原因。我覺得這大幅的增加我的效率, 也解決一開始我不知道從何方面切入分析的窘境。

(2) 這些經驗對我看事情、看世界、看自己有什麼改變? 將來能為誰做什麼? 未來我將如何運用所學?

經過這次設計思考, 我了解到設計思考以人為本的精神的重要性, 每一個修正都是希望能讓成果更貼近使用者需求。而首次擔任收集並分析回饋的角色, 我也意識到回饋的重要性, 原來這些都是可以讓製作者思考如何改善的資源, 也是他們發掘新想法的地方。我希望我能運用這次所學, 讓鴨比鴨能隨著時代進步, 拓展更多功能, 讓高中生有一個可以放鬆的平台。我也希望我可以參與更多設計這種平台的機會, 有機會我想設計適合銀髮族使用的平台, 讓他們獨處時可以有一些有趣的事來打發時間, 不感到那麼孤單, 我覺得隨著高齡化時代來臨, 這是一大趨勢, 如何設計適合銀髮族使用的平台也是一大挑戰!

(3) 整體感想

這學期的校定必修, 我接觸我過去沒涉略過的領域: 設計思考, 過程中我學會如何從無到有設計一個以人為本的平台, 設計思考五步驟在生活中也很受用, 能讓我聚焦問題並且找尋適當的方法應對, 並且從適當有效的問題切入。在過程中, 我對訪談這一部份印象深刻, 受訪者的回答帶我到一個我從沒想過的領域, 也給了我們很棒的實質建議, 讓我們能深入發現使用者的真正需求。製作鴨比鴨平台的過程中, 我覺得很有趣, 原來LINE官方可以這麼設計, 在設計思考的過程中同時學會操作新平台, 真的是收穫良多。此外, 我也不斷思考如何根據回饋改善, 我發現和同學討論能激盪出許多新的想法, 當彼此的想法融合後, 能創造出更棒的成果。這次設計思考帶給我許多收穫, 除了增進團隊合作能力、數據處理分析能力與設計平台之外, 我相信我學到的設計思考五步驟也能讓我在未來以更有邏輯的方式探討問題。

分組報告執行紀錄
摘錄個人部分即可

附錄二、原子習慣學習單

十一、成果總結

國文(三)設計思考：方案企畫暨成果報告書

二讓校定必修第三組

01利天心 03吳冠儀 05李瓦登

07李若榆 14林鈺珊 27彭宥樞

鴨比鴨

一個專為高中生設計的情緒抒發口
官方帳號管理與設計

① 同理
(Empathize)



我們用以下幾個問題訪問同學，同理他們的需求

1. 通常面對巨大壓力，會如何去應對？
2. 什麼事情會讓你產生壓力？
3. 在面對壓力時，你傾向自己消化情緒，還是希望與外界傾訴想法？

② 定義
(Define)



擔心向他人傾吐心事反而造成對方困擾的受訪者2，需要暫時停止去想造成自己有壓力的事，所以對他來說，需要能夠傾吐他心事和轉移注意力的地方供需要。
→高中生需要一個能夠傾訴心事和接收正面想法的地方

③ 發想
(Ideate)



什麼樣的環境既能讓使用者能傾訴心事，轉移注意力，亦能提供正面想法？

1. 每個人定義的壓力、適合抒發的方式不同，需要提供一些能採納多元情緒抒發方式的管道
2. 把壓力的環境加以裝飾，如輕音樂、可愛圖片等
→採用最能達到「普及化與即時性」目標的線上環境，能客製化解決需求

④ 原型
(Prototype)



1. 創建Line官方帳號：設定鴨比鴨可愛圖示
2. 圖文菜單：提供音樂、雞湯、梗圖、食物推薦功能
3. 機器人自動回覆：隱藏關鍵字&笑話
4. 不定時關心訊息：幫助使用者養成正向思考習慣

⑤ 測試
(Test)



正面回饋

- 內容豐富，完整性高
- 鴨比鴨溫馨療癒，讓我們能夠隨時隨地使用獲得治癒

建議

- 部分功能(梗圖、雞湯)可以修改呈現模式
- 開發多款回覆方式

113 校訂必修 B 原子習慣學習單 3-2 (個人)

Class: 二讓 Name: 彭宥樞 No.: 27

Law 3: Make It Easy

1. Key factors in forming a new habit:

1-1 What is known as a powerful tool in establishing a new habit? repetition

1-2 Habits are more likely to occur when they require less energy.

2. According to Atomic Habits, to make a habit as easy to carry out as possible, there are two useful strategies that we can adopt. First, reduce the friction. Second, prime the environment. Please give one example for each strategy.

2-1: Reduce the friction:

ex. When I am study, I will put my cellphone in living room, so I won't use it so frequently.

2-2: Prime the environment:

ex. ①週五睡覺前，把隔天(週六)要讀的書放桌上
②羽毛球課前一天，把球拍放在門旁邊

Law 4: Make It Satisfying

3. The Mismatch of Immediate and Delayed rewards:

Compare & contrast the rewards of a good habit and a bad habit in the following chart.

	Short-term	Long-term
Jogging every morning	很辛苦，需要很大的動力才能他起床，肌肉痠痛	耐力提升，早上有好精神，心情舒解
Having sugary drinks	很快樂(滿足)，消暑	花很多錢，造成身體負擔(可能得糖尿病)

To form a good habit, you should try to make its short-term reward less painful.

To break a bad habit, you should try to make its short-term reward less satisfying / more painful.

掃描作業也可以加上說明

▲ Law3：練習讓習慣養成變得更容易，例如改變環境、或增加習慣的提示在生活中出現的機會。

Law4：思考長久下來，養成該習慣可帶來的好處，讓養成習慣的過程不那麼的煎熬難耐。

附錄二、原子習慣學習單

112 附錄二 原子習慣學習單 2-3 Implementation: Habits + Habit Stacking (個人)

Class: 102 No. 17 Name: 彭宥榕 You are a member of group: 5

State it Clearly & Stack them Up

1. Think carefully of a new habit you will really like to build. Write down your implementation intentions below using the formula below. Example: I will go to bed before 10pm every day.

I will _____ at _____ in _____

1. I will run five laps around the track at 10:00 in school.
 2. I will think three things I grateful for in my bed.
 3. I will have a cup of soy milk at 12:00 every day.
 4. I will put my cellphone at living room after I go home.

2. Take out your completed Habit Stacker, stack your desired new habit with at least 3 existing habits. A habit stack should look like the graph below (left). A single cue is highly specific and accessible, and one happens with the same frequency as your desired habit (once a day, for example). An example is shown below (right). You can also refer to p. 75-79 of the book for more examples and tips.

Habit Stacking Formula

After _____ I will _____

Existing Habit list

- My alarm sounds and I stop it, going back to sleep.
- I get up for school late.
- I wash my face and get dressed.
- I put my packed breakfast in my school bag.
- I run for bus.
- On the bus I feel hungry (but I can't eat on the bus because that makes me sick).
- I arrive at school just in time, still hungry.
- I need to eat in class, or I get too hungry.

A Desired New Habit:

- I will get up 20 minutes early to allow for breakfast.

An Example of a Stack of Habits

- After my alarm sounds, I will get up.
- After I get up, I will eat breakfast in 15 minutes.
- After breakfast, I wash my face and get dressed.
- Then, I get my school bag and walk to the bus station, not hungry.

1. After I tidy up my school bag,
 I will run five laps around the track in school, (10:00)
 and then go home by MRT.

2. After I check my to-do list,
 I will think three things I grateful for today in my bed, (11:00)
 and then say goodnight to my parents.

3. After I read some inspirational quotes,
 I will close my eyes and repeat them softly, (11:15)
 and then start to work out math problems.

4. After I get home and take a shower,
 I will put my cellphone in the living room, (11:30)
 and then go studying in my room.

▲ 從自己的生活中找實例，練習在既有的習慣之間，加入新的習慣。

例子1 放學我收好書包（既有習慣）後，我會去操場慢跑五圈（新習慣），再搭捷運回家（既有習慣）。

例子2 當我閱讀到一些勵志語錄（既有習慣），我會閉上眼睛並在心中默唸（新習慣），接著開始寫數學題目（既有習慣）。

附錄三、分工表

工作項目	人員
訪談問題設計	全體組員
訪談	全體組員(我主要負責記錄)
討論功能、設計平台模型	全體組員
架設LINE官方帳號鴨比鴨	李若榆
放上各功能至鴨比鴨	全體組員 (我負責給點回饋的功能與表單設計)
組內測試鴨比鴨執行力	全體組員
宣傳、正式啟用	全體組員
收回饋進行分析	彭宥榕(我本人)
製作報告、錄影	全體組員
剪辑影片	李若榆

分組報告重視分工
可凸顯個人貢獻度



叁

結語

叁、結語

大學端希望藉由裂成檔案找到：

- 1) 一塊**有潛力的璞玉**
- 2) 令人感興趣的**獨特靈魂**
- 3) 興趣、志向**切合校系需求**的學生
- 4) 能力、特質**符合校系標準**的學生



**快速掌握重點、引發好奇心、
瞭解學習與你的關係，說明你適合該校系**

A rectangular wooden sign with a natural wood grain and bark edges is hanging from a brown corkboard. The sign is suspended by a piece of light-colored twine that is looped over a small white knob at the top. The words "THE END" are written on the sign in a bold, black, hand-painted font. The sign is positioned slightly to the right of the center of the corkboard.

THE END