

臺北市立建國高中 109 學年度第 2 學期
校訂必修「專題寫作與表達」學習成果
專題研究構想書

班級：124 組別：1
成員：7 李博宇、16 張嘉維、29 潘仰祐

題目：負面情緒與飲食偏好關係

內文

一、研究動機與目的	P. 1
二、初步文獻探討與發現	P. 2
三、問題意識——焦點與架構	P. 4
四、採行研究方法	P. 5
五、參考文獻	P. 6

其它

附錄一、問卷初稿

期中學習省思與自我評量（手寫、拍照）

期末自我評量與學習省思

期末簡報預錄 <http://tny.im/pxs>

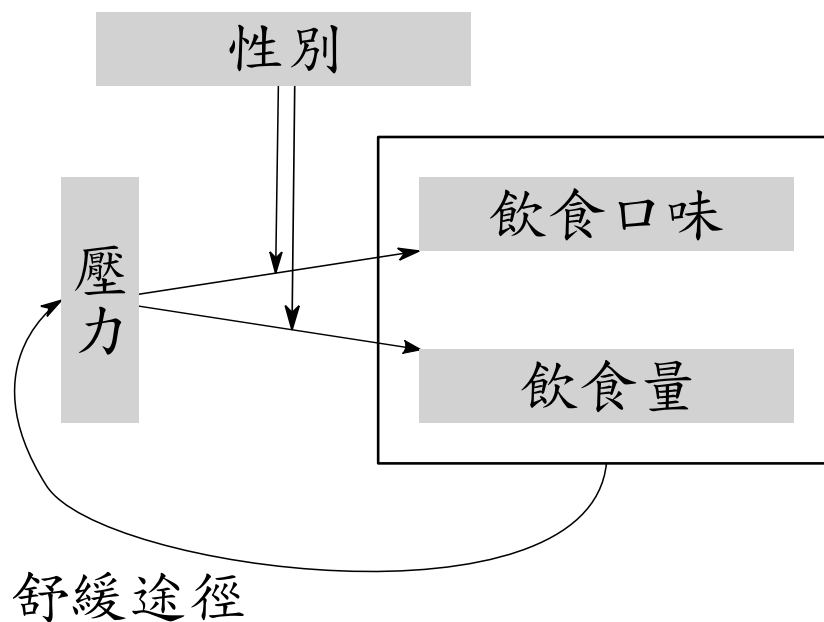
負面情緒（壓力）與飲食偏好關係

12407 李博宇 12416 張嘉維 12429 潘仰祐

一、研究動機與目的

自從升上高中之後，初次做了健康檢查，我們便開始注意起自己的飲食。漸漸地，我們發現自己越食越多，越食越甜。每當有報告繳交期限迫在眉睫，抑或是段考將近，我們吃東西的傾向便也越是如此。於是，我們懷疑壓力是其中的一個緣由。

本研究旨在於確認：對於高中生族群，壓力大小與飲食量多寡是否存在正相關，以及壓力大小與含糖飲食頻繁與否是否存在正相關。同時我們也想探討，不同性別產生的飲食偏好是否相同。本研究之調查對象，預計為位在大臺北地區（臺北市、新北市、基隆市）之普通高中生。



二、初步文獻探討與發現

下列乃取出文獻之中對本研究最有參考價值之處。

中小學的老師被認為背負著最多的憂鬱感，除了面臨來自於上級及學生的壓力，有時更要面臨與學生家長溝通的情境。在高壓環境下任職的職員，勢必會產生大量的工作壓力，而伴隨工作壓力而來的是憂鬱感，為減輕憂鬱感帶來的傷害，多數人會出現情緒性飲食的行為。而此研究的目的即為：了解當前國小老師工作壓力與情緒性飲食的狀況，及探討其中的關連性。

研究者分層、依比例隨機抽樣臺北市國小的各級教職人員，發出自製的問卷，問題包含教師工作的壓力、情緒感受、情緒性飲食的狀況及個人基本資料等。最有參考價值的研究結果如下：

1. 臺北市國小教師的工作壓力與情緒性飲食有顯著正相關
2. 負向情緒與情緒性飲食有顯著正相關
3. 工作壓力與情緒對情緒性飲食具有顯著的預測力

而其中關於情緒性飲食之定義如下：

個體在壓力和負向情緒狀態下，容易暴飲暴食或失掉胃口的反應。此外，目前醫界發現有某些食物容易使人上癮，或是會促使人分泌滿足情緒的賀爾蒙，而這種回饋作用會建立在某種情感與食物間的關聯性，而這種讓人在情緒低潮時，會想尋求食物的慾望，亦為一種情緒性飲食（林碧華，2012）。

近代，飲食疾患（eating disorders）儼然成為心理衛生的一大焦點，這種疾病對患者的生命造成嚴重威脅，是心理疾病中最危險者之一。隨著學者鼓吹探討其可能因素及疾病發展的關鍵性，認知與人格等特徵已發展成界定飲食疾患之風險因子的大方向。而偏差飲食行為在大學生群體中有逐漸增加的趨勢，同時國內以其為對象的實證研究相當有限，故此研究採台灣大學生為調查對象，探討其偏差飲食行為及其預測

因子（王治凱，2018）。

研究者使用調查法，讓臺灣大學生填問卷，為了減少城鄉差距等因素可能造成的影響，取樣的對象來自全島北、中、南、東部不同區域的六所公私立大學。問卷內容豐富，包含了中文版簡式症狀量表（CDTS）、飲食態度量表—26題版、正負向情緒量表短版、痛苦容忍量表、大學生近期生活經驗量表、中文版巴氏衝動性量表、生活滿意度量表、安適幸福感量表。從研究結果可以發現：

1. CDTS在區辨高、低病態飲食傾向者方面，效果顯著
2. 整體而言，人際壓力及負向情緒可顯著預測病態飲食症狀

（王治凱、游勝翔，2020）

隨著世衛組織將憂鬱症列為2020十大疾病中的第二位，可看出此疾病的恐怖及不容忽略。人在一生中會不斷經歷低潮，而要使自己身心保持健全，營養素的攝取是不可或缺的。更有學者認為某些食物具「療癒」之效，尤其是甜食。然而，另一派說法則認為：此種飲食偏好行為也存在著「個體差異」，影響的因素包括：性別、人格特質及身體質量指數（body mass index, BMI）等。而此研究旨在探討：個體擁有的某些特質是否會成為影響飲食偏好的關鍵角色。

研究者以問卷篩選17歲以上25以下之男女，透過讓他們提取回憶操弄情緒，並對食物所產生之喜好感打分數，研究受訪者對五種口味（酸、甜、苦、辣、鹹）之偏好如何受正、負向情緒以及性別差異影響，能從研究結果得知：

1. 女性比男性更偏好酸味飲食。
2. 男性比女性更偏好鹹味飲食。
3. 心情不好時會偏好攝取含糖量高的飲食。
4. BMI值越高者更偏好辣味飲食。

（李欣燁，2016）

文獻探討發現：

我們可以稍歸納出——壓力的分類有「人際壓力」以及「工作（課業）壓力」，並能從中得知壓力、情緒會影響飲食行為。

關於我們量化壓力的方法，目前的大方向可分成工作方面與總覽方面的處理。在工作壓力方面，我們可以設計一份問卷，裡面列點了該職業最可能面臨之擔憂，供研究對象勾選其擔憂程度。而在總覽方面，我們可參考現今常見的簡式壓力量表，給予研究對象一份情緒及行為列表，供其勾選對象過去一周內各項表現的程度。

那我們該如何量化飲食的多寡呢？國際間有一份名為 *Bulimic Investigatory Test, Edinburgh (BITE)* 的問卷，透過一連串問題得出研究對象近日的飲食態度。目前，這份問卷已經被翻譯成中文，被稱作「暴食問卷」。解決了飲食的量化，接下來就是對於口味偏好的量化，我們決定給予研究對象一份食物列表，其中的食物個別能對應到各自的口味，讓受試者替每個食物評分，將該口味食物的分數加總，即可得到該口味的偏好分數。

三、問題意識——焦點與架構

看完了上面的三篇文獻，我們不禁思考，究竟這些進食的行為是如何影響到我們的思緒——更進一步地說，我們想要了解「食物是透過怎樣的方式，來讓我們感到壓力減輕？」同時，我們也注意到，國內在這個主題的研究，都是以上班族跟大學生為主，而正經歷各種身體變化且尚未成年的我們，卻幾乎沒有文獻與數據，所以另一研究議題是「高中生在面對壓力時，是否會跟成年人有一樣的飲食趨勢？」

以下是我們歸納出來的三個問題：

1. 當高中生面臨的壓力越大時，飲食量是否會增加。
2. 不同性別的高中生面臨壓力時，是否會有不一樣的飲食偏好。
3. 食物透過何種機制與方式使得大腦得以或誤以為減少壓力。

四、採行研究方法

1. 文獻分析法：針對問題3，可翻閱心理學相關期刊等文獻，並整合觀點得出結論
2. 問卷調查法：在社群媒體（如IG、FB）上高中生常出沒的點，發布我們設計的表單，題目設計方向詳見附錄一。
3. 附錄一之各題目用意如下：
 - a. 題目一：「你近年來的生活是否會感到有壓力？請依程度勾選以下選項」一題用意在於，區辨受試者是否為此研究之主要對象，以此剔除無用之數據。
 - b. 題目二：「這些壓力通常都是因什麼原因引起？請在各項中填入其造成之壓力所占的百分比數，總和為 100%，若為零則免填」一題用意在於，區辨受試者其壓力之主要來源，並得以切合本研究之動機，擇出「學業／事業」方面，進行分析。
 - c. 題目三：「每當有壓力時，你是否會因壓力而去攝取比平時攝取量更多的食物？請勾選」一題用意在於，確認受試者是否符合研究動機中觀察到的現象，並給與程度之分別，以利後續之分析。
 - d. 題目四：「就平常一餐的飯量來說，你額外攝取的食物量是原飯量的？請勾選」一題用意在於，確認受試者的額外進食程度，以便後續計算。
 - e. 題目五：「這些額外攝取的食物是否會偏向特定口味？請勾選」一題用意在於觀察額外進食之方向是否會偏向特定口味，以確認壓力是否會造成受試者對於食物味道之傾向有暫時性的偏移。
 - f. 題目六：「在攝取完食物後，壓力（感）是否有減少？請勾選」一題用意在於觀察額外進食對減輕壓力成效之成效。
 - g. 題目七：「承上題，若有減少，下列所舉佔原因之比例為何？請在各項中填入其所占的百分比數，總和為 100%，若為零則免填」一題用意在於，獲得使壓力感減少的原因，以分析從「飲食」到「壓力（感）降低」

之途徑。

五、參考文獻

1. 林碧華（2012）。臺北市國小教師工作壓力與情緒性飲食之研究。中國文化大學生活應用科學系碩士論文，台北市。
取自 <https://hdl.handle.net/11296/wnwa79>
2. 王治凱（2018）。不同性別大學生的人際壓力與病態飲食症狀之關係：痛苦容忍度與衝動性之調節與中介效果檢驗。佛光大學心理學系碩士論文，宜蘭縣。
取自 <https://hdl.handle.net/11296/cz93yp>
3. 王治凱、游勝翔（2020）。台灣大學生之偏差飲食行為及其預測因子探討。臨床心理學刊，12 卷 1/2 期，53-74 頁。
4. 李欣燁（2016）。探討情緒與人格特質對飲食偏好的影響。佛光大學心理學系碩士論文，宜蘭縣。 取自 <https://hdl.handle.net/11296/z6xc5n>

附錄一、問卷初稿

個人簡單資料：性別[請選擇▼] 年齡區間[請選擇▼]

1. 你近年來的生活是否會感到有壓力？請依程度勾選以下選項：
 - ☐完全沒有壓力，我過得輕鬆愜意 （若勾選此項目則問卷結束）
 - ☐稍微有壓力，但絲毫不造成影響
 - ☐有壓力，在容忍範圍內
 - ☐有壓力，且時常影響我的情緒及想法
 - ☐有壓力，且已明顯影響到我的身體健康
2. 這些壓力通常都是因什麼原因引起？請在各項中填入其造成之壓力所占的百分比數，總和為 100%，若為零則免填：
 - 家庭糾紛（ %） 同儕壓力（ %） 學業事業（ %）
 - 生活雜事（ %） 身心健康（ %）
3. 每當有壓力時，你是否會因壓力而去攝取比平時攝取量更多的食物？請勾選：
 - ☐從不☐偶爾☐有時☐常常☐經常☐總是 （若勾選「從不」，則問卷結束）
4. 就平常一餐的飯量來說，你額外攝取的食物量是原飯量的？ 請勾選：
 - ☐5% （極微量，可能為一小包餅乾）
 - ☐10% （微量，可能是一杯布丁）
 - ☐20% （少量，可能是一碗湯，或一包科學麵）
 - ☐40% （中量：可能是一包大包洋芋片）
 - ☐70% （大量，可能是一份鹽酥雞）
 - ☐100% （多量，和正餐分量不分上下）
 - ☐100%以上 （極多量，比原正餐的量還多）
5. 這些額外攝取的食物是否會偏向特定口味？ 請勾選：
 - ☐會，通常是____味 ☐不會，有什麼吃什麼

6. 在攝取完食物後，壓力（感）是否有減少？請勾選；

☐ 不會，甚至更糟

☐ 不會，我的壓力還是一樣多

☐ 稍微，我感到不那麼緊張、焦慮了

☐ 效果不錯，我稍微安心

☐ 效果佳，我不再煩惱了

☐ 效果絕佳，我將原本的壓力來源拋至腦後

7. 承上題，若有減少，下列所舉佔原因之比例為何？請在各項中填入其所占的百分比數，總和為 100%，若為零則免填：

肚子不空（ %） 腹滿近痛（ %） 咀嚼愉悅（ %）

吞嚥愉悅（ %） 嚐味愉悅（ %） 聞香愉悅（ %）

見美愉悅（ %） 聲音愉悅（ %） 食後有神（ %）

暫忘壓力（ %）

其他一：_____（ %） 其他二：_____（ %）

本問卷（初稿）答題結束，謝謝您的配合

班級：124 座號：29 姓名：謝仲祐

填寫日期：110 年 4 月 26 日

期中自我學習省思

佐證學習成果名稱

1. 經過這一段時間的學習，評量自己的批判閱讀能力大約是幾分？（以 1 為最低，10 為最高）為什麼？請選擇一份作業或課堂學習狀況說明你的批判閱讀能力，並說明此項作品如何能佐證你的能力。

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☒ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

首次段考

說明：由於不穩，寫考卷時不能清楚分析文章，對其批判；又思慮不及時，故未能寫完。

2. 經過這一段時間的學習，評量自己的專題探究能力大約是幾分？（以 1 為最低，10 為最高）為什麼？請選擇一份作業或課堂學習狀況說明你的專題探究能力，並說明此項作品如何能佐證你的能力。

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☒ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

期中上台報告
之前準備

說明：與同學協作中，獲得了構思專題、文獻蒐集至文獻整理分析的能力。然而還未正式開始研究，且有许多可以改進處，故或許僅有 7。

3. 經過這一段時間的學習，評量自己的溝通表達能力大約是幾分？（以 1 為最低，10 為最高）為什麼？請選擇一份作業或課堂學習狀況說明你的溝通表達能力，並說明此項作品如何能佐證你的能力。

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☒ 8 ☐ 9 ☐ 10

期中上台示範
報告

說明：講話已經更加地順暢。然而稍有口齒不清、語速稍快、重複講述某些事情，且有時會造成文法錯誤而使之不得完結。

4. 團隊合作

- 能充分參與小組討論
- 能確實執行小組工作
- 妥善與組員溝通協調
- 能積極參與組員合作
- 可以提供建設性想法

總是 經常 有時 偶爾 從未

☒ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☒ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☒ ☐ ☐

☒ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☒ ☐ ☐

說明：不太會將工作等分，因此協調起來手忙腳亂。建設性想法不太足，即使擁有也不敢講。

5. 開學至今，在本課程中，你最大的收穫或成長是什麼？遇到的困難是什麼？你如何應對？

說明：最大收穫：文獻整理 & 分析。

最大困難：時間不足、腦袋打結；應對：減少睡眠、趁可以思考時思考。

建中109學年第二學期「專題寫作與表達」期末自我評量與學習省思

班級：124 組別：一 座號：29 姓名：潘 仰 祐 填寫日期：110年 六 月 28 日

A.關於自我的學習反思						佐證學習成果名稱																																				
<p>A-1 經過這一段時間的學習，評量自己的<u>批判閱讀</u>能力大約是幾分？（請以■標示，1為最低，10為最高）為什麼？請選擇一份作業或課堂學習狀況說明你的<u>批判閱讀</u>能力，並說明此項作品如何能佐證你的能力。</p> <p> <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input checked="" type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 </p>						第一次定期考																																				
<p>說明：定期考時，我有盡力作答，並且有感覺其實自己都寫的出來；然而時間掌控不佳，導致有一小部分時間趕不及完成。</p>																																										
<p>A-2 經過這一段時間的學習，評量自己的<u>專題探究</u>能力大約是幾分？（請以■標示，1為最低，10為最高）為什麼？請選擇一份作業或課堂學習狀況說明你的<u>專題探究</u>能力，並說明此項作品如何能佐證你的能力。</p> <p> <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input checked="" type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 </p>						佐證學習成果名稱																																				
						專題構想書																																				
<p>說明：在過程中，我學到了如何查資料。更重要的是，如何將架構轉換成對人人都簡明易懂的圖，以便別人快速理解。</p>																																										
<p>A-3 經過這一段時間的學習，評量自己的<u>溝通表達</u>能力大約是幾分？（請以■標示，1為最低，10為最高）為什麼？請選擇一份作業或課堂學習狀況說明你的<u>溝通表達</u>能力，並說明此項作品如何能佐證你的能力。</p> <p> <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input checked="" type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 </p>						佐證學習成果名稱																																				
						期中上台報告、期末試講錄影																																				
<p>說明： 期中——講話變得更加的順暢。不過稍有口齒不清、語速稍快、重複講述某件事情，且有時會造成文法錯誤，導致句子結構不完整。</p> <p> 期末——比較沒有口齒不清的問題。不過也許是因為夜間才在趕製作，所以中間有卡詞的情形。</p>																																										
<p>A-4 團隊合作</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>總是</th> <th>經常</th> <th>有時</th> <th>偶爾</th> <th>從未</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>• 能充分參與小組討論</td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>• 能確實執行小組工作</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>• 妥善與組員溝通協調</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>• 能積極參與組員合作</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>• 可以提供建設性想法</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </tbody> </table>							總是	經常	有時	偶爾	從未	• 能充分參與小組討論	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	• 能確實執行小組工作	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	• 妥善與組員溝通協調	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	• 能積極參與組員合作	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	• 可以提供建設性想法	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	工作不太能妥善等分，所以協調得手忙腳亂；對於某些部分會陷入沒有想法而卡關的狀態，徒費時間。
	總是	經常	有時	偶爾	從未																																					
• 能充分參與小組討論	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																					
• 能確實執行小組工作	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																					
• 妥善與組員溝通協調	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																					
• 能積極參與組員合作	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																					
• 可以提供建設性想法	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																					

B. 關於小組的分工協作（請具體寫出每位同學的表現）

B-1 描述你們小組分工與協作的大致情況，以及每位成員的貢獻。	B-2 小組合作的過程中，令你印象深刻的經驗有哪些？請扼要描述與說明。
29 潘仰祐（自己）：文獻回顧撰寫、研究架構圖繪製、簡報動畫微調 16 張嘉維：問卷設計、簡報布景設計 07 李博宇：決定研究方法、擴寫文句	有一次使用 Google Meet 在討論時，我一直唸，同學都沒什麼反應。結果後來才發現我沒有開麥克風。
B-3 你們透過什麼具體方式，讓小組運作得更好，且有更理想的產出成果？	B-4 根據參與程度與貢獻程度，為小組成員（包含自己）個別評分（均以100分計）：
疫情期間我們利用 Google Meet 交談，所以可以及時討論，並給對方看到自己的畫面。 課程甫始，便創立 Messenger 群組及 Onedrive 資料夾，方便通訊及資料互通有無，以及線上共編 docx & pptx。	組員一（姓名 潘仰祐 [自己]）： 90 分 組員二（姓名 張嘉維）： 93 分 組員三（姓名 李博宇）： 96 分

C. 關於專題研究構想書

C-1 你認為構想書中最精彩的地方是什麼？	C-2 你認為構想書中最不足的地方是什麼？
問卷初稿及用意。當嘉維同學把問卷初稿放出來的那一刻，我訝然發現我們的進度居然已經至此！在經過組員的共同努力之下，我們將各題目的用意寫出來，將問卷去蕪存菁，並且又添上了幾個題目，才終究完成到目前的形狀。	用詞的精確度——確切地說，是「壓力」的用法。其中有幾多部分將「壓力」以及「壓力感」混為一談。然而在意識到此情形時，由於牽一髮而動全身，故沒有修正。期望有日得以改正。
C-3 探究中，遇到的困難是什麼？如何應對？	C-4 探究中，最大的收穫或成長是什麼？
起始之時，我們自願擔任了「示範組」，為的是以此獲取更多師長的意見。然而後來時間與它科的報告撞期，為了不負眾望，乃犧牲睡眠，苦苦分析文獻，最終在文獻整理的部分作出了自己可以接受的成果。	繪製架構圖的能力，以及準備上臺演講的能力。架構圖在最一開始製作的時候，一不小心就會變成類似流程圖但又不太按時間排序的奇特圖表。上臺演講則是如果沒有準備，便會不經意變成螢幕朗讀程式。
C-5 完成此主題的構想書後，後續你想要再延伸探究的問題是什麼？請簡要說明內容及理由。	
在知曉飲食降低壓力感的粗略機轉之後，是否有過程近似然而對健康影響較小之替代選項？在飲食之外，是否也有可以減輕壓力感的其餘行為？上述兩點皆是與本構想書相關，並且對實際生活有所助益的、值得探究的問題。若是能夠有結果，想必對健康的維持無所不利。	

D. 關於課程的回饋及未來學習計畫

D-1 回顧學習歷程，令你受益最多的單元或者內容是什麼？請扼要描述、說明。

文獻參考價值的初步評估（來源、發行時間等）以及文獻的引用（例如 APA 格式的初步認識）。如果想要寫出具有說服力的報告，想必需要立基於可信度高的文獻之上。而在引用的過程中，如何兼顧「引用適量」、「來源清楚」、「來源標示易讀」也是一門學問。

D-2 回顧學習歷程，令你最感困難或者困惑的單元或內容是什麼？請加以描述、說明。

如何製作摘要的部分。雖然詳盡地聽完了課，也對如何是一篇好的摘要有了粗略的理解。然而在實際操作時，還是似懂非懂，也在不經意間變成只是單純的抄下重點文句。以及操作的次數不夠多，不足以完整地參透此用途甚廣的能力。

D-3 完成此學期「專題寫作與表達」課程的學習後，預計接下來的高中學習生涯中，你要如何運用這些能力在其他課程的學習？或是覺得還有那些能力可再加強，需要進一步學習的部分？請簡要說明內容及理由。

將能力用在需要製作比較正式的報告，以及需要上臺簡報的地方。配合本學期課程所汲取的知識，必當可以提升報告的水準。而如上所述，進行摘要的能力需要進一步練習，以免糊里糊塗複製貼上後，淨是作出一些沒有重點、難以理解的東西。