

我的人生清單

【本篇字數：2483字】

【第一部分：〔參賽者自己寫〕你的人生清單有哪些？（至少5項）希望什麼時間點達成？】

1. 體驗高空跳傘。（30歲前）
 - 原因：我想要體驗在天上飛，還有一點失重的感覺。
2. 帶爸爸媽媽出國。（26歲前）
 - 原因：爸爸媽媽每年都帶我出國，花費很多錢、很多心思，所以我希望等我長大後，有能力也要回報他們。
3. 考上哈佛大學。（18歲前）
 - 原因：哈佛大學是頂尖的學府，我想考進去，跟頂尖的學生、教授交流。
4. 植入腦機晶片。（要看腦機什麼時候研究好，開始賣）
 - 原因：我覺得 Elon Musk 很酷，他研發的腦機晶片一定會改變人類的生活，我不怕冒險或副作用，只想試試看擁有念力的感覺。
5. 捐血 30 次。（26歲前）
 - 原因：奶奶是護理長退休，她一直鼓勵家人固定時間去捐血，我知道好像要 16 歲才能捐，而且還有時間間隔的限制，所以我希望從我開始可以捐血後，每年固定捐三次，10 年內達成捐血 30 次的目標！
6. 當上家長會長，資助清寒學生。（50歲前）
 - 原因：我們班上的清寒學生常常因為東西比較舊，被嫌髒，或被欺負，所以我希望開始賺錢後，可以當家長會長，去幫助那些需要幫忙的小朋友。
7. 去戰地醫院當志工。（30歲前）
 - 原因：看到無國界醫生的廣告，我對那些地方的難民感到很同情，等到我有能力當上醫生後，我希望我也可以到戰地服務，相信我的家人也會很支持我！

【第二部分：〔AI 協作〕請 AI 幫忙挑選第一部分其中 2 項最值得實踐的目標，並分析原因是什麼。】

✓ 當上家長會長，資助清寒學生

- 觀察同儕因家境差異而受到不平對待，轉化為具體的關懷行動。
- 設計一套「校園互助機制」，例如物資共享平台或友善共融宣導。

✓ 去戰地醫院當志工

- 結合語言優勢與醫學理想，展現對世界難民與弱勢生命的深刻同情。
- 雖然戰地服務需要專業醫療背景與長期訓練，但現階段可規劃「國際醫療議題推廣計畫」，用英文蒐集資料並向大眾介紹無國界醫生的工作，培養國際視野與專業素養。

【第三部分：〔參賽者自己寫〕經過前 AI 的分析，在不考量預算和時間的情況下，你希望先執行哪一項目標呢？為什麼？】

我希望可以優先執行「去戰地醫院當志工」，因為我現在的志向是當一名醫生，而當我看到新聞裡，烏克蘭、中東地區的戰爭，以及看到非洲、南美洲都還有戰事，但自己卻在過安逸的日子，就覺得對那些難民感到很不捨，因為他們是無辜的！

目前，我的成績如果持續維持下去，有機會達成我的目標。我與教會老師討論過，她說：「有時候有好的成績是種天賦，善用這個天賦，並且用這種天賦來幫助他人，可以讓我們離上帝越來越近。」

所以，希望我能穩健地朝著從醫這條路走去，並且要維持運動的習慣，才會有好的體能，再加上多多關心國際時事、持續吸收新知，總有一天，我一定能實現成為戰地醫院志工的目標。

【第四部分：〔AI 協作〕請 AI 幫忙列出執行這項目標，需要注意的 5 件事。】

1. 守住學業基石：醫學院門檻很高，維持優秀成績是通往夢想最基本的門票。
2. 磨練語言工具：除了英文，未來可以接觸法語或阿拉伯語，與災民建立更深的聯繫，提供更精準的援助。
3. 鍛鍊強健體魄：戰地環境惡劣，現在的運動習慣非常重要，這能讓我擁有過人的體力與心理韌性。
4. 培養國際視野：透過閱讀與新聞了解地緣政治，幫助理解苦難背後的真相，而非同情。
5. 累積服務經驗：從學校或教會的小型服務開始，練習如何與不同背景的人溝通並解決問題。

【第五部分：〔AI 協作〕請你設想執行這項目標會遇到的困難或挫折，請 AI 教你可以如何面對，並與 AI 共同定下一句決心實現目標的座右銘。】

- 我預想到會面臨的困難或挫折：

雖然我有當醫生的志向，也想去戰地挑戰自我，可是我仍未見過真正血淋淋的樣子出現在面前，很擔心未來在急診室實習真的遇到時，我會害怕，甚至措手不及。奶奶跟我說過她以前在急診值班時，曾經看到她的朋友被救護車送進去，當下她雖忍住了想哭的情緒，卻開

始不自覺地手抖，還做了好幾天的噩夢，不知道未來我真的當了醫生或去戰地後，會不會面臨相同的情況？

• AI 教我可以這樣面對：

1. 漸進式接觸：從基礎的急救包紮開始練習，當你習慣處理小傷口，心理對血跡的排斥感會逐漸降低。
2. 專業思維轉換：當你專注於醫療邏輯時，大腦會優先處理「如何救人」而非「害怕畫面」——這反映出知識就是最好的防護罩，能讓你保持冷靜。
3. 建立支持系統：像奶奶一樣，尋找能傾聽的導師，透過不斷地記錄與反思，你的心理素質會變得更強大。

• 我與 AI 共同定下的座右銘：醫者的榮耀不在於天賦，而是對上帝的承諾與對生命的謹慎和堅持。

【第六部分：請 AI 針對以上內容，向你提出 3 個問題，由你自己回答（每題回答至少 100 字）。】

① AI 的提問：你最愛的運動，如何幫你鍛鍊出戰地醫生必備的強健體魄與不放棄的意志？

我的回答：

我最愛的運動是跑步、打羽球。跑步可以幫助我長時間一直保持很高的心跳，常常在撐不下去時，想著再多跑幾步，好像就可以度過那個關卡了，所以我覺得跑步也能培養我不放棄的意志；打羽球的話可以讓我變得更靈敏，邊運動邊動腦的感覺，能幫助我應對各種突發狀況。

之後我還想學踢足球，聽說很多難民營裡的小孩都喜歡踢足球，希望透過這項運動，未來遇到他們時，能跟他們打成一片。

② AI 的提問：當你感到辛苦想放棄時，哪個「信物」或「儀式」能讓你記起對上帝與生命的承諾？

我的回答：

其實，我現在還沒有遇到過真的很辛苦、想放棄的時候，畢竟我也才 11 歲而已。

我在想，如果真的遇到這種狀況，我會嘗試「禱告」，因為禱告可以幫助我去細想我現在遇到了哪些問題，我希望可以怎麼跟上帝求助，換個方式想，其實知道問題、然後禱告穩定情緒以後，也許就能想到解方了，再不行的話，也能跟 AI 求助。

③ AI 的提問：如何運用數學邏輯來分配資源，並用交友能力與國際團隊合作、安撫災民？

我的回答：

這個問題對現在的我來說有點難，我可能會先問奶奶的意見，畢竟她有真的在醫院工作過，也許她可以教我怎麼做資源的管理。至於交友能力的部分，我很慶幸我是個大 E 人，我希望可以用我的熱情，先去感染身邊的人，很快地跟他們熟悉以後，再透過他們的經驗分享，去制定出一套我專屬的「與難民交朋友計畫」。至於現在我該做的，是趕快學好英文還有第二外語、第三外語，這樣我才有辦法跟其他國際志工交流。

【第七部分：與 AI 問答過程之連結。】

<https://ai.sancode.org.tw/share/05394565145865178a4b07715a95228175c27863d625ac12>