



B3L3生命的終極餅乾

P44劉安婷



P44題解

出處、文體、主旨

P44出處

- 本文原為劉安婷於2013年在TEDxTaipei的演講，經編者節錄整理後，另定篇名為「生命的終極餅乾」

P44文體

- 演講稿
- 為講者演講所依據的文字稿，由開場、主體內容和結語構成

P44文體

- 設計講稿時，須注意將文詞轉化為流暢的口語，才能在演講時清楚地將內容傳達給聽眾。
- 現今常見的演講稿，多是演講結束後，由記錄者加以重整而成。

P44文體

- 這場演講的目的，主要是向聽眾說明講者為何投入偏鄉教育，創辦為台灣而教（**Teach For Taiwan**，簡稱**TFT**）這個組織，並期望獲得各界的響應與支持。

P44文體

- 演講內容以「餅乾」比喻成就，講者透過三個故事探討「終極餅乾」的定義——能夠關懷他人、為他人付出。

P44文體

- 與世俗定義的成功不同，但劉安婷藉自身經歷總結得出：能夠付出才是心靈最充實富足的人。

P44寫件手法

- 全篇夾敘夾議，運用具體生動的事例打動聽眾，清楚傳達自身理念，語言淺白易懂而富有深刻內涵，發人深省。



P45作者

劉安婷、生平、成就

P45劉安婷

- 籍貫：臺中市
- 生於民國78年（1989）12月
- 32歲

P45家庭

- 父親：劉宜中，律師
- 母親：林宜容，臺中教育大學附設實驗小學
音樂老師
- 弟弟：劉安宇

圖片 <https://www.parenting.com.tw/article/5072767>



P45婷父母

- 父母成立「林業生基金會」
- 臺中創辦「創路學園」，輔導中輟生回歸校園

P45丈夫

- 呂冠緯，臺灣大學醫學系畢業，均一平台教育基金會董事長兼執行長



圖片 <https://www.parenting.com.tw/article/5076324>

P45生平

- 臺中女中畢業
- 美國普林斯頓大學公共與國際事務學院畢業

P45生平

- 大學暑假期間，前往迦納、海地、柬埔寨、法國巴黎等地的貧民窟擔任志工教師
- 曾在美國監獄授課

P45生平

- 大學畢業後於紐約擔任醫療顧問，2013年辭去顧問工作返回臺灣，籌辦非營利教育組織為台灣而教

P45生平

- 劉安婷致力於推動偏鄉教育，以實際行動改善教育不平等的現象

P45成就

- 2016年被美國商業雜誌富比士（Forbes）選入亞洲版「三十歲以下青年創業者」名單，肯定其創業精神與領導能力，以及改變世界的可能性

P45著作

- 她的作品筆觸真純自然，透過親身經歷描寫深刻感悟，質樸爽朗的文字中飽含細膩省思

P45著作

- 學會堅強：我考上普林斯頓
- 出走，是為了回家：普林斯頓成長之路



P46課文

重點、文法、修辭

P44課文演講

◦擁抱世代從教育開始：劉安婷 (Anting Liu)

at TEDxTaipei 2013(16:33)

<https://www.youtube.com/watch?v=n38D7DCDtbk>

P46-1第一段大意

- 開場：以餅乾實驗的故事切入演講主題，喚醒聽眾對於「公平」的思考。

P46-8第一段注釋

2.犒 ㄎㄠˋ 賞：慰勞賞賜。犒 ㄎㄠˋ 賞：慰勞、酬賞。

○縞 ㄍㄠˇ：白色的絲織品。例：縞素。

○槁 ㄍㄠˇ：乾癟枯瘦的。例：槁木死灰。

P46-8第一段注釋

- 鎬 《彖》：一種農具。例：十字鎬。
- 篙 《彖》：撐船用的竹竿。例：撐篙。
- 稿 《彖》：未完成或已完成的文字、圖畫等。如：
草稿。

P46-11第一段重點

1.大家猜一猜，這第四塊餅乾的命運是如何呢？研究結果發現，幾乎毫無例外地，這多出來的一塊餅乾都被隨機選出來的小組長給吃掉了

P46-11第一段重點

- 以提問讓聽眾思考第四塊餅乾的命運，並揭示答案。
- 提問

P47-5第一段重點

2.那麼是否在某一個層次來講，我自己和在場的各位都是這個世界上被隨機選出來的小組長呢？如果是這樣的話，我們該如何去看待、如何去定義我們的成功？

P47-8第一段重點

反過來說，面對這個世界上沒有辦法吃到餅乾的小組員們，我們該抱持什麼態度？責任又在哪裡呢

P47-5第一段重點

- 講者提出假設，讓聽眾一起反思若自己是天生具有優勢與資源的那方，面對弱勢者時，是否對他們有責任。

P47-5第一段重點

- 講者以一連串提問，將主題與聽眾產生連結，使他們思考公平、責任與自身的關係。

P47-10第二段大意

- 講者從餅乾實驗連結到自身經驗，聚焦於「終極餅乾」對自己而言的意義。

P47-12第二段重點

1.從小我就覺得我是一個餅乾怪，一個一個的第一名、一份一份成就，就是我的餅乾。
我很愛吃餅乾，而且我很會吃餅乾

P47-12第二段重點、修辭

- 自述自己從小到大，熱衷追求成就，且也很擅長此道。
- 一個一個的第一名、一份一份成就，就是我的餅乾：隱喻

P48-6第二段重點

2.那時候我覺得我已經找到人生的最終目的，
就是不斷地去吃下一塊更大的餅乾，

P48-7第二段重點

然後總有一天，我可以吃到這個世界上最大、最飽滿的餅乾，讓我吃了一輩子都不會再餓，我把它稱之為「終極餅乾」

P48-6第二段重點

- 講者高中畢業時覺得自己的人生目標，就是得到最高、最滿足的成就。

P48-10第三段大意

- 講者分享她在非洲迦納擔任老師時與學生瑪麗互動的經歷，以及從中獲得的啟發。

P49-2第三段重點

1.雖然環境非常地惡劣，但是孩子們面對一個從外國來的老師，總是很興奮的

◦描寫迦納孩子們的天真熱情。

P49-4第三段重點

2.有一個孩子叫做瑪麗，她從來沒有給任何一個老師賞過臉。而且其他老師還跟我說：

「如果妳硬要管她，她可能會揍妳。」叫我
小心一點

P49-4第三段重點

- 點出當中的特例——瑪麗，她是人人避之唯恐不及的學生。

P49-11第三段重點

3. 「哈囉！瑪麗。」講了四個禮拜，她一個反應都沒有，從來不理會我

◦瑪麗對講者的熱絡無動於衷。

P49-12第三段重點

4.我又繼續講了一整個禮拜，到了第五個禮拜的時候，她忽然抬起頭說：她忽然抬起頭說：「我不好

◦瑪麗終於有初步的回應，顯示關係開始破冰。

P50-1第三段重點

5. 「哈囉！瑪麗。」 「哈囉！瑪麗。」 又講了很久，到了第七個禮拜的時候，她忽然抬起頭又說：「我不好，我媽媽打我

P50-1第三段重點

- 瑪麗因講者的持續關心，說出自己的真實處境。

P50-5第三段文法

巴士：英語bus的音譯，一種交通工具。可供人搭乘的大型汽車。外來語、音譯詞

P50-5第三段文法:外來語分類

- 音譯詞
- 義譯詞
- 半音半義詞
- 音義兼譯詞
- 音譯+表意文字
- 形譯

P50-5 第三段文法:音譯詞

- 按照被借詞語的聲音形式翻譯
- 達摩：梵語Dharma（余光中松下有人）
- 小使：日語きゅうじ，指工友（一桿稱仔）

P50-5第三段文法:音譯詞

- **交通取締**：日語こうつうとりしまり，指交通
管制（一桿稱仔）
- **琉璃**：西域 **Veluriyam**

P50-5第三段文法:音譯詞

- 雷達：英語 radar
- 歐巴桑：日語 おばさん
- 拿鐵：義大利語 latte



圖片 <https://www.caffesociety.co.uk/how-to-make-a-latte>

P50-5第三段文法:音譯詞

- 幕絲：法語 mousse
- 沙嗲：印尼語 satay
- 佛陀：梵語 बुद्ध



圖片 <https://www.rfi.fr/tw/法語教學/20150510-在甜點店的製作間里>
<https://sites.google.com/site/educ2615kaheioption3/standard-2/objective-a>

P50-5第三段文法:義(意)譯詞

- 不考慮原詞的字音及字形，從意義上將外來的概念翻譯成漢語
- 火車：英語 **train**
- 代言人：英語 **spokesman**

P50-5第三段文法:半音半義詞

- 原詞一部分用音譯，一部分用義譯
- 冰淇淋**：英語 **ice cream**。ice，冰，義譯；
cream，淇淋，音譯

P50-5 第三段文法:半音半義詞

- **迷你裙**：英語 **miniskirt**。mini，迷你，音譯；
skirt，裙，義譯
- **登革熱**：英語 **Dengue fever**，**Dengue**，登革，
音譯；**fever**，發熱，義譯

P50-5第三段文法:半音半義詞

- **運將**：日語「運ちゃん」
- 「運」字（日語讀 **un**），音譯
- 「ちゃん（**chiang**）」，「將」或「匠」，義譯

P50-5 第三段文法:音義兼譯詞

- 音義雙關的翻譯方法，既表示原詞讀音，又兼表原詞的意義

P50-5 第三段文法:義(意)譯詞

- **俱樂部**：英語 **club**，為社交及休閒目的，而組織的社會團體及其使用場所
- **貼布**：日語テープ的**音譯**兼**意譯**，源自英語的 **tape**

P50-5 第三段文法:音義兼譯詞

- **烏托邦**：英語 **utopia**，原為書名，英人湯馬斯·摩爾（**Thomas More**）所著，西元**1516**年出版，為**空想或理想的代稱**，與 **utopia**的讀音相似，且能表現一種邦國的意義

P50-5第三段文法:音義兼譯詞

- 粉絲：英語 fans，歌迷、影迷及支持者之意
- 富豪：瑞典語 volvo
- 法拉利：義大利語 Ferrari
- 保時捷：德語 Porsche



P50-5第三段文法:音譯 + 表意文字

- 在音譯的基礎上，為了使原詞語物性明確而加上一個表示意思的文字，以表示物類的成分
- 啤酒：英語 beer 啤+酒

P50-5第三段文法:音譯 + 表意文字



- 保齡球：英語 **bowling** 保齡+球
- 芭蕾舞：法語 **ballet** 芭蕾+舞
- 古龍水：德語 **cologne** 古龍+水
德國第大城科隆

P50-5第三段文法:形譯

- 日本使用漢字，但讀音和漢語不同。我們將日本的漢字詞借來，仍按照日語漢字字形使用，但讀法以漢語為準，這是一種不同於音譯或義譯的翻譯方法，也是中、日間一種獨有的現象

P50-5第三段文法:形譯

- 駅 ゑき : 日語發音 eki
- 道具 : 日語發音 dogu

P50-6第三段文法

走到一半的時候，忽然我聽到背後有「噠噠、
噠、噠」的跑步聲

○噠^{ㄉㄞˋ}、噠、噠：狀聲詞，跑步聲。

P50-第三段文法:狀聲詞

- 我達達的馬蹄是美麗的錯誤：馬蹄聲（鄭愁予錯誤）
- 並颯起涼風颯々颯颯的，颯颯颯颯的：風聲（紀弦狼之獨步）

P50-第三段文法:狀聲詞-蕭蕭

- 馬鳴聲。例：「揮手自茲去，蕭蕭班馬鳴。」（李白送友人）
- 風聲。例：「風蕭蕭兮易水寒，壯士一去不復還」（史記荊軻傳）

P50-第三段文法:狀聲詞-蕭蕭

- 落葉聲。例：「無邊落木蕭蕭下，不盡長江滾滾來。」（杜甫登高）

P50-第三段文法:狀聲詞-丁 ㄉㄩㄥ 丁 ㄉㄩㄥ

○伐木聲。例：「伐 ㄉㄩㄥ 木丁丁，鳥鳴嚶嚶」

（詩經）

○下雨聲。例：「丁丁窗雨繁。」（元稹景

申秋詩）

P50-第三段文法:狀聲詞-丁_{ㄉㄩㄥˋ} 丁_{ㄉㄩㄥˋ}

○下棋聲。例：「宜圍棋，子聲丁丁然」

（王禹偁黃州新建小竹樓記）

P50-第三段文法:狀聲詞-啾_{ㄐㄨ} 啾_{ㄐㄨ}

- 蟲鳴聲。例：蟋蟀吟兮啾啾（楚辭）
- 鳥鳴聲。例：「花隱掖_ㄩ垣_ㄩ暮，啾啾棲鳥過。」（杜甫春宿左省）

P50-第三段文法:狀聲詞-啾^{ㄐㄡ} 啾^{ㄐㄡ}

- 馬鳴聲。例：「不聞爺孃喚女聲，但聞燕山胡騎聲啾啾。」（木蘭詩）
- 老鼠慘叫聲。例：「貓聲嗚嗚，鼠聲啾啾。」（蒲松齡聊齋志異大鼠）

P50-第三段文法:狀聲詞-啾_{ㄐㄨ} 啾_{ㄐㄨ}

- 鬼哭聲。例：「新鬼煩冤舊鬼哭，天陰雨濕聲啾啾。」（杜甫兵車行）

P50-第三段文法:狀聲詞-唧唧

- 機杼聲。例：「唧唧復唧唧，木蘭當戶織。
不聞機杼聲，惟聞女嘆息。」（木蘭詩）
- 嘆息聲。例：「我聞琵琶已嘆息，又聞此
語重唧唧」（白居易琵琶行）

P50-10第三段重點

6. 一句話也沒有說，只是蹲下來，用手把我腳上的泥土一次又一次地抹掉，然後她站起，往教室跑去

◦ 瑪麗以行動表達對講者的喜愛與不捨。

P51-1第三段重點

7.帶給孩子一個改變的契機，竟然會是我那不起眼的「妳好嗎

- 瑪麗的改變讓講者思考原因何在，原來只是持續的關心，便能為孩子帶來改變。

P51-2第三段修辭

我問自己：如果今天我可以為瑪麗留下來的話，那麼是否她的故事、我的故事，都會有所不同呢

○懸問

P51-5第四段大意

- 講者進而分享她在海地任教時的經歷，以及學生給她的回饋。

P51-10第四段重點

1.窮到幾乎沒有一個人可以埋葬自己的親人，所以十幾萬死亡的人口就丟在一個大坑裡一起埋葬；窮到三分之一的全國人口仍然住在帳篷搭的難民營裡。

P51-10第四段重點

- 海地的人民面臨天災以及貧窮的打擊，不但無法安葬至親，自身的生活狀況也不佳，顯現其處境的悲傷與艱難。

P52-2第四段重點

2.但看過他們所經歷的一切，我覺得自己非常渺小，我覺得：「我到底有什麼道理可以教給你們？」.....陪他們一起哭、陪他們一起笑

P52-2第四段重點

- 講者認為在海地學生與天災、生存搏鬥的經歷面前，她的教學顯得微不足道，因此她選擇以陪伴的方式，與學生產生共感。

P52-11第四段重點

3.老師，因為就只有妳來的時候，沒有滿腔的大道理要講給我們聽。只有妳來，用妳的聆聽告訴我們：『我們的生命，就算沒有辦法改變了，都有它們的既有價值』

P52-11第四段重點

- 學生意外的反饋，讓講者了解過去的聆聽與陪伴，能夠讓他們感受到被愛、被在乎著，更能明白自己生命的價值。

P53-2第五段大意

- 講者揭示：講者揭示這三個故事反映了她的心路歷程。她進而思索過去的自己以及現在的自己為何有截然不同的感受，並試圖給出答案。

P53-4第五段重點

1.我不能理解的是，為什麼當我似乎擁有一切的時候，我的心卻一味地去渴慕更大的餅乾？

P53-5第五段重點

又為什麼當我的心因為瑪麗而糾結，當我的嘴巴因為感到渺小而閉上的時候，我的心裡面卻有一種莫名的飽足感呢

P53-4第五段重點&修辭

- 引領聽眾一起思考，是什麼原因導致講者先前覺得內心空虛，如今卻感到心靈飽足。
- 懸問

P53-10第五段重點

2.我非常不能理解，大部分人的禱告都是祈求神保佑自己不要心碎、不要受傷

- 點出一般人多祈求自身的平穩與幸福。
- 懸問

P53-13第五段重點

3.神啊！求您將我的心完全地破碎，好讓我的心中能有整個世界

◦願自己因為他人的苦難而心碎，而不自足於舒適圈，如此才能心懷世界，投入其中。

P54-3第六段大意

- 講者承前進一步闡釋她的體會，說明追逐世俗認定的成就只是讓她愈感空虛，唯有懂得為他人付出，才能感受到心靈的富足。

P54-3第六段重點

1.我們的社會告訴我們的孩子：「孩子，餅乾愈多，快樂愈多

- 一般世俗的觀點，都是教導孩子追逐那些肉眼可見的成就，並將此與快樂畫上等號。

P54-9第六段注釋

15. 佼 ㄐㄠˋ 佼者：出眾、傑出的人。佼 ㄐㄠˋ：美好。

○ 狡 ㄐㄠˋ：奸詐。例：狡猾、狡辯。

○ 皎 ㄐㄠˋ：潔白。例：皎潔。

○ 蛟 ㄐㄠˋ：似龍的動物。例：蛟龍。

P54-9第六段重點

2.但是我卻發現，在狼吞虎嚥之後，與其說我的心充滿了快樂和飽足感，...。我的世界可能就在我的眼前、我的手上，可是它在我的心中只是愈來愈冷、愈來愈空而已

P54-9第六段重點&修辭

- 擅長追逐成就的講者，發現這些成就並不同快樂。這種追求似乎只讓人看到自己，反而無法感受外在的世界，因此愈感空虛。
- 轉化（形象化）

P55-1第六段重點

3.但當我的心，因為瑪麗、因為海地的孩子們而開始破碎的時候，我反而恢復了知覺，我也才看到原來真正的養分，來自於每一份破碎之中所帶來的生命的堅韌、希望和愛

P55-1第六段重點

- 講者碰觸到孩子們生命中的缺憾並為他們感到心碎時，卻也從這些孩子的生命中看見韌性與愛，關注點漸漸從自身轉向他人。
- 轉化（形象化）

P55-6第六段重點

生命的破碎原來是為了給予，生命的破碎原來是為了祝福別人、更祝福自己

P55-6第六段重點

- 作者體會到過去自己在追逐最大、最飽滿的餅乾時，其實無法真正為自己帶來心靈的滿足。

P55-6第六段重點

- 唯有感受到生命的不完滿與缺憾，而懂得為他人付出，並在這過程中，找到自己生命的意義，心靈才能完滿。

P55-9第六段重點

而當我們的心能夠破碎的時候，世界就不再位於我們之外，而是能夠湧到我們心中。...，可能再也沒有比它更大、更令人飽足的，那對於我來說，才是所謂的「終極餅乾」

P55-9第六段重點

- 當我們的心柔軟而能同感他人的處境時，心中便能納入整個世界，不會再感到空虛。



完

感謝同學專心上課