

臺北市立士林高商 106 學年度第 2 學期

高二班會活動實施紀錄表

218

實施日期：107 年 3 月 31 日第 5 節

實施班級：218 班

主 題：生涯輔導專題——築夢踏實

問題討論：

一、同學們，試著分享你的夢想是什麼？

小時候我一直想當一個偉大的巨星，但隨著年紀越來越大，漸漸的發現這是一個不切實際的夢，但也越來越不喜歡這種倍受壓力的角色，現在則是希望以後能環遊世界，簡單過著平凡的生活就夠了。

二、此篇文章最吸引你的想法/觀點是什麼？為什麼？

「每個人都不要被同樣的公式套用著」，現代人總是在乎旁人的想法，因為輿論的壓力太強大了，所以害怕和別人不一樣，的確在這個世代想要堅持自己真的很困難，但我們還是要努力堅持，保持自己的理念，不輕易受旁人影響。

三、文章的最後提到「就算活在一個所有人都認為你過著精彩無比的人生，都比不過一個自己覺得真正踏實的生活」，對你而言，什麼叫踏實的生活呢？

對我來說，只要認真過生活，不混噩噩，有目標，並且做的是正確、正當，不違反善良風俗的，都能是踏實的生活。

填表人簽名：蔡舒庭 導師簽名：_____

(請將本紀錄表填妥，當日放學前由**輔導股長**繳交回輔導室)



臺北市立士林高商 106 學年度第 2 學期

高二班會活動實施紀錄表

209

實施日期：107年3月31日第5節

實施班級：209班

主 題：生涯輔導專題——築夢踏實

問題討論：

一、同學們，試著分享你的夢想是什麼？

一直都希望自己可以有穩定的工作，可以做自己喜歡的工作。人生本來就是自己的，要走，就要走自己想走的路。且最重要的就是健康，所有的事情都一定要排在身體健康後面，顧好健康，再來想其他的事情。

二、此篇文章最吸引你的想法/觀點是什麼？為什麼？

所有的事情都以自己「喜歡」為主，這個想法是非常完美的。喜歡，才會做的開心。

三、文章的最後提到「就算活在一個所有人都認為你過著精彩無比的人生，都比不過一個自己覺得真正踏實的生活」，對你而言，什麼叫踏實的生活呢？

自己覺得自己不會對不起自己的人生，才是自己可以接受的人生。這樣才是所謂的踏實。

填表人簽名：

吳友道

導師簽名：

謝春霞

(請將本紀錄表填妥，當日放學前由**輔導股長**繳交回輔導室)



臺北市立士林高商 106 學年度第 2 學期

高一班會活動實施紀錄表

實施日期：107 年 3 月 31 日第 5 節

實施班級：106 班

主題：生涯輔導——EQ 知多少

問題討論：

- 一、在文章中提到「情緒清單」，同學們試著回想你的平常生活，列出你最常出現的「正向情緒」與「負向情緒」。

正

吃東西時很高興

負

被記警先很生氣

正 興奮

負 難過

正 玩手機很開心

負 英文被當很傷心

- 二、請你試圖回想最近令你感到低落的事件，你是如何化解或度過它的呢？

ex 1: because 事情特別多所以很煩 時間過了就化解了。

ex 2: 數學比賽落榜，化解：更努力練習。

ex 3: 演唱會搶票失敗 辭 提早去就好了。

- 三、看完這篇文章，你最印象深刻的地方是什麼？為什麼？

1: 記錄情緒的目的是為了我們能夠覺察情緒 控制情緒。

2: 轉念情緒：生活的高手，從來不會讓情緒控制自己，然後作出後悔的舉動。

3: 控制情緒才能變成生活的主宰者。

填表人簽名：

周啟琳

導師簽名：

李淑琪

(請將本紀錄表填妥，當日放學前由**輔導股長**繳交回輔導室)



臺北市立士林高商 106 學年度第 2 學期
高一班會活動實施紀錄表

實施日期：107 年 3 月 31 日第 5 節

實施班級：104 班

主題：生涯輔導——EQ 知多少

問題討論：

- 一、在文章中提到「情緒清單」，同學們試著回想你的平常生活，列出你最常出現的「正向情緒」與「負向情緒」。

正向 → 考完試或是完成自己的目標

負向 → 沒有做到自己應該做的，很多事累積在一起來不及完成

- 二、請你試圖回想最近令你感到低落的事件，你是如何化解或度過它的呢？

考試的成績不如預期

→ 盡量安慰自己，下一次的考試

再花更多時間準備，不要重

覆陷入那種情緒。

- 三、看完這篇文章，你最印象深刻的地方是什麼？為什麼？

情緒低潮不是挫折或痛苦本身，而是在於我們是否擁有一絲絲控制權。

我認為這是我們能否接受負面情緒的一個條件。

導師簽名：

梁雪晴

(妥，當日放學前由**輔導股長**繳交回輔導室)



臺北市立士林高商 106 學年度第 1 學期

高二班會活動實施紀錄表

實施日期：106 年 9 月 15 日 第 5 節

實施班級：218 班

主 題：生涯輔導專題——如何兼顧社團與學業

問題討論：

- 一、請同學分享自己平常怎麼做時間管理？有沒有什麼秘訣呢？
其實我以前是一個很不會做時間控管的人，國小的時候功課永遠拖到最後一刻才解決，所以常常被爸媽罵，國中的時候更愛玩，致手前兩天才要開始讀，但兩天怎麼可能讀的完全好呢？所以常常整夜，會考前也沒做好時間管理，以致於考出來的分數差強人意，一直到現在找新選在找專教適合自己的方式
- 二、高二是社團活動最豐富的一年，甚至有社團幹部的角色，比以往需要處理更多的繁雜事務或身兼多職，同學們認為在你生活中，你會如何安排事情的優先次序呢（如：念書、社團活動、跟家人/朋友相處、休閒放鬆等）？當社團和學業有所衝突時，你會如何調配時間呢？
我自己本身也是翹音社的，平常翹音社就佔我生活中的一大部分，而我也存在飲料店打工，同時又要和朋友培養感情，課業又要兼顧，相對的回家時間就晚，和家人相處也變少，我覺得當你在做哪一件事的時候，就要全心在那件事裡，心無旁騖，不然效率就會變低，反而會耗更多時間，如果真的很累的時候，一定要休息睡飽，心情恢復平靜以後再繼續，才能專事功倍。
- 三、看完此篇文章，你覺得哪些時間管理的秘訣適合你？為什麼？並試著寫出你的時間規劃。
以前我常常在讀書的時候，邊看邊喝珍珠，常常一個小時可以審品的書都花了快兩個小時，後來自己覺得這樣真的不水，於是開始規定自己讀書的時候把網路關掉，發現真的省了很多時間，同時我覺得很重要的就是上課專心，可以省去很多課外練習的時間來做你想做的事！

填表人簽名：

蔡舒友

導師簽名：



(請將本紀錄表填妥，當日放學前由**輔導股長**繳交回輔導室)



臺北市立士林高商 106 學年度第 1 學期

高二班會活動實施紀錄表

實施日期：106年9月15日第5節

實施班級：212班

主 題：生涯輔導專題——如何兼顧社團與學業

問題討論：

一、請同學分享自己平常怎麼做時間管理？有沒有什麼秘訣呢？

每天規定自己大概有二到三小時的讀書時間，在十一點前一定要上床睡覺，如果讀完書離睡覺還有一段時間，可以做自己想做的事。

二、高二是社團活動最豐富的一年，甚至有社團幹部的角色，比以往需要處理更多的繁雜事務或身兼多職，同學們認為在你生活中，你會如何安排事情的優先次序呢（如：念書、社團活動、跟家人/朋友相處、休閒放鬆等）？當社團和學業有所衝突時，你會如何調配時間呢？

既然身為學生，當然是以學業為主，如果要讓社團跟家人朋友比的話，我會比較想要跟家人朋友相處。雖說以學業為主，但參與社團活動也很重要，若有衝突時，可能就會拋棄社團活動。

三、看完此篇文章，你覺得哪些時間管理的秘訣適合你？為什麼？並試著寫出你的時間規劃。

我覺得運用零碎時間挺適合我的，因為一個人一天就只有二十四個小時，如果把一天的零碎時間全部加起來說不定有一、兩個小時，而在這一、兩個小時裡可以做很多事

填表人簽名：何嘉祐

導師簽名：何嘉祐

(請將本紀錄表填妥，當日放學前由**輔導股長**繳交回輔導室)



臺北市立士林高商 106 學年度第 1 學期

高二班會活動實施紀錄表

實施日期：106 年 9 月 15 日 第 5 節

實施班級：209 班

主 題：生涯輔導專題——如何兼顧社團與學業

問題討論：

一、請同學分享自己平常怎麼做時間管理？有沒有什麼秘訣呢？

通常我會利用上學通勤時間讀當天要考的科目，如果有時候真的很累，就會在捷運上睡覺，補充一下精神，放學後回家就會先煮飯，吃完飯後寫功課、讀書，之後就可以睡覺了，在學校午休時間也一定要睡覺，不然下午會很累。

二、高二是社團活動最豐富的一年，甚至有社團幹部的角色，比以往需要處理更多的繁雜事務或身兼多職，同學們認為在你生活中，你會如何安排事情的優先次序呢（如：念書、社團活動、跟家人/朋友相處、休閒放鬆等）？當社團和學業有所衝突時，你會如何調配時間呢？

念書 → 跟家人/朋友相處 → 社團活動 → 休閒放鬆。

我覺得不管如何學業都要為重，因為畢竟我們到學校是要讀書、是要升學的，所以当兩者有所衝突的話我會希望我能跟社團的幹部們溝通好，這樣也不會跟他們有衝突。

三、看完此篇文章，你覺得哪些時間管理的秘訣適合你？為什麼？並試著寫出你的時間規劃。

善用零碎時間真的是一件很重要的事，當你一直覺得自己沒時間的時候，不妨想想看有什麼零碎時間可以使用，通勤時間、下課時間，這些我們覺得是用來耍廢的時間，其實都能用來做些有意義的事。

填表人簽名：

吳庭遠

導師簽名：

游益政

(請將本紀錄表填妥，當日放學前由**輔導股長**繳交回輔導室)



臺北市立士林高商 106 學年度第 1 學期

高三班會活動實施紀錄表

實施日期：106 年 9 月 14 日 第 5 節

實施班級：309 班

主 題：生涯輔導專題——談時間管理的祕訣

問題討論：

一、請同學分享自己平常怎麼做時間管理？有沒有什麼祕訣呢？

每個人一天的時間是平等的，要善用時間，
不要讓一年後的自己走在後悔的道路上，
上學、休息、讀書娛樂要並進，找出最
適合自己的方式，活出自己的人生

二、高三這一年會面臨較多考試、有升學歷力，同學們認為在你生活中，
你會如何安排事情的優先次序呢？（如：念書、跟家人/朋友相處、休
閒放鬆等）

我覺得現在讀書是很重要，但家
人和人際關係還有課外的休
閒活動也不能忘記，我認為都
一樣重要，不能讓 17 歲的人生只有讀書

三、看完此篇文章，你覺得哪些時間管理的祕訣適合你？為什麼？並試著寫
出你的時間管理計畫。

運用 80% - 20% 的原則

用最少的時間卻有最大的效用
會達到事半功倍的效果，不要利
用自己狀況好的時候複習才會進
到腦袋裡

填表人簽名：王金瑋

導師簽名：陳慧文

(請將本紀錄表填妥，當日放學前由**輔導股長**繳交回輔導室)



臺北市立士林高商 106 學年度第 1 學期

高三班會活動實施紀錄表

實施日期：106 年 9 月 14 日第 5 節 實施班級：2 班

主 題：生涯輔導專題——談時間管理的祕訣

問題討論：

一、請同學分享自己平常怎麼做時間管理？有沒有什麼祕訣呢？

首先，把所有要做的事情一一列出

再來，開始依緊急緩否排列出順序

接下來，遠離所有會讓你分心的人事物

你就能順利完成進度了哦~~~

二、高三這一年會面臨較多考試、有升學壓力，同學們認為在你生活中，你會如何安排事情的優先次序呢？（如：念書、跟家人/朋友相處、休閒放鬆等）

休閒放鬆 > 念書 > 跟家人/朋友相處

休息是為了走更長的路，唯有休息，做事才會更有效率

努力、認真的學習，才能有好的成績，考上理想的大學

讀書，休息之餘，也不要忘了和家人、朋友培養感情

三、看完此篇文章，你覺得哪些時間管理的祕訣適合你？為什麼？並試著寫出你的時間管理計畫。

1. 做你真正感興趣的事，與自己人生目標一致的事情
2. 當你做你喜歡的事情時，不會感受到時間的流逝，且會感到很開心
3. 利用搭車時背單字、課文，能有效利用時間

填表人簽名：周春伶 導師簽名：

(請將本紀錄表填妥，當日放學前由**輔導股長**繳交回輔導室)



臺北市立士林高商 106 學年度第 2 學期

高三班會活動實施紀錄表

實施日期：107 年 3 月 31 日第 5 節

實施班級：301 班

主 題：生涯輔導專題——超越顛峰

問題討論：

一、 閱讀完這篇文章，你們最印象深刻的部分是什麼？

修杰指除了要在螢幕前掏出最深刻的自己，也隨時做好被人放大檢視的心理準備。

二、 同學們對於「超越顛峰」有什麼想法呢？你們為自己設定的「顛峰」是什麼？又如何達成呢？

是困難的目標，但不經意就會達成的。

其實不太會刻意設定「顛峰」，因為顛峰往往是在不經意中達成的，但這不經意是建立在充分準備實力的基礎下，而所謂的不經意，是因為在擴充實力時太忘我造成的。所以達成顛峰的不二法門，即是努力充實自我。

三、 即將面臨升學考試的高三同學們，看完這篇文章給你最大的力量或啟發是什麼？

覺得很有力量，感覺可以超越自己的極限，而且一定要相信自己，對自己有信心

填表人簽名：林家好 劉采晴 導師簽名：吳華明

(請將本紀錄表填妥，當日放學前由**輔導股長**繳交回輔導室)



臺北市立士林高商 106 學年度第 2 學期

高三班會活動實施紀錄表

實施日期：107 年 3 月 31 日第 5 節

實施班級：311 班

主 題：生涯輔導專題——超越顛峰

問題討論：

一、 閱讀完這篇文章，你們最印象深刻的部分是什麼？

看完這篇文章，我最深刻的一句話就是「沒有會不會，只有願不願意去試，凡事只有多嘗試才能得到收穫，古人曾云：『要怎麼收穫先怎麼栽』試了才知道自己到底會不會！」

二、 同學們對於「超越顛峰」有什麼想法呢？你們為自己設定的「顛峰」

是什麼？又如何達成呢？

①超越顛峰就是另類的「比山更高」，就是要為自己定一個目標再超越它。②現在正值統測備戰狀態，就是訂下自己的目標分數，然後努力達到。③定下讀書計劃，然後每天照著計劃去讀，衝到最後一刻。

三、 即將面臨升學考試的高三同學們，看完這篇文章給你最大的力量或啟發是什麼？

在統測逐漸逼近、讀書目標越來越盲目的情況下，一句激勵的話都能成為很大的助力。我們經常為自己設限，認為無法做的更好，往往會因此錯過很多，相信自己，只要努力沒有到不了的目標。

填表人簽名：_____

導師簽名：洪明珠

(請將本紀錄表填妥，當日放學前由**輔導股長**繳交回輔導室)

