

臺北市立士林高商 106 學年度第 1 學期

高一班會活動實施紀錄表

實施日期：106 年 9 月 29 日 第 5 節

實施班級：114 班

主 題：性別平等教育—網路交友叢林大冒險

問題討論：

一、網路交友有好有壞，可以跨越時間和空間交到朋友和談心，然而也因不確知本人的樣貌而暗藏危機，請同學分別列出三個網路交友的優點和缺點？

優點：1. 可以交到志同道合的朋友。

2. 可以較多的交友選擇。

3. 可以認識更多的朋友。

缺點：1. 看不到真實樣貌。

2. 不知到對方是不是壞人。

3. 不知到對方說的是真的還假的。

二、你是否曾經交過網友並約見面，或者身旁好友有此經驗？試分享經驗（包含如何決定要跟網友見面、見面過程中有什麼擔心或顧慮、採取哪些措施來保護自己、見到網友的感覺如何）。

我在聊天室和他約好在台北車站見面，我比較早到，我一直在擔心他是不是不來了，結果他來了，我怕我被他做什麼事，所以選人多的地方，我看到他的感覺是和照片差不多。

三、看完此文章，同學們還有沒有想到其他網路交友需要注意的部分？（請列出三點）

1. 注意對方是不是在說謊

2. 注意對方有沒有不懷好心

3. 注意對方有沒有修圖

填表人簽名：許峻誠

導師簽名：莊 9/9

(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

高一班會活動實施紀錄表

實施日期：106 年 9 月 29 日 第 5 節

實施班級：108 班

主 題：性別平等教育—網路交友叢林大冒險

問題討論：

一、網路交友有好有壞，可以跨越時間和空間交到朋友和談心，然而也因不確知本人的樣貌而暗藏危機，請同學分別列出三個網路交友的優點和缺點？

優點：1. 可以交到興趣相同的朋友

2. 話題較寬廣

3. 有心事可以和對方分享

缺點：1. 有些人會拿別人的照片騙人

2. 不確定對方真實身分

3. 容易被騙取財富，或毒品走私

二、你是否曾經交過網友並約見面，或者身旁好友有此經驗？試分享經驗（包含如何決定要跟網友見面、見面過程中有什麼擔心或顧慮、採取哪些措施來保護自己、見到網友的感覺如何）。

擔心對方可能會騙東西，但事先有做確任，見面很緊張。

擔心對方可能會騙東西，但事先有做確任，見面很緊張。

三、看完此文章，同學們還有沒有想到其他網路交友需要注意的部分？（請列出三點）

1. 不要輕易在網路上做交易

2. 不要輕易把感情投入在網路上

3. 和網友出門要慎選地點

填表人簽名：孫上哲 導師簽名：孫上哲

（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 29 日 第 5 節

實施班級：218 班

主 題：性別平等專題——萬人迷與獨行俠

問題討論：

一、 讀完文章內容，你印象深刻的對話技巧有哪些呢？為什麼？你認同文章的對話技巧嗎？或者有哪些你不認同的地方？試分享。

我覺得講話的時候面帶微笑是很重要的，還有直視別人眼睛也是非常重要的，有些人邊講話總是拿一邊滑手機，或是做自己的事，這樣不僅容易講錯話或漏聽別人說的話，別人也會覺得不被尊重，而且看著對方才容易接受到對方的表情傳達的訊息，所以我覺得眼神交流也是很重要的。

二、 同學們認為男生與女生的建立關係的方法或對話技巧是否有所不同？

請列舉三項不同之處。

1. 雖然男生很大咧咧不拘小節，但有時講話太直接也容易無意間惹到別人，或踩到地雷，女生相對就更謹慎一些。
2. 男生的邀約，許多偏向運動、打球等動態活動，但女生則偏向靜態，所以如果不同性別邀約的話，要注意對方的興趣。
3. 男生的話題總是充滿一堆「幹話」沒有內容，但女生通常會談論的很深入很專注，男女一起聊天的話就需要提高。

三、 除了文章提到的內容，還有哪些建立良好人際關係的方法？

我覺得不要過度攀談也是需要注意的，若太過度，會給人一種裝蒜的感覺，反而會有反效果，適當的距離反而能給人一種神秘感，讓人更想了解、親近你！

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 1 學期

高二班會活動實施紀錄表

實施日期：106年9月29日第5節

實施班級：**202**班

主 題：性別平等專題——萬人迷與獨行俠

問題討論：

- 一、 讀完文章內容，你印象深刻的對話技巧有哪些呢？為什麼？你認同文章的對話技巧嗎？或者有哪些你不認同的地方？試分享。

我认为第 6 第 8 条最为重要。
自由聆听每个人的想法，每个人都有表达自己想法的权利，
所以也没有人能有权能打断他们。
而接纳对方的想法也 同样非常重要。

- 二、 同學們認為男生與女生的建立關係的方法或對話技巧是否有所不同？
請列舉三項不同之處。

1. 女生可能会著重於細節
2. 男生則專注於大概方向。
3. 男生對於事情的重要性也會覺得不同。

- 三、 除了文章提到的內容，還有哪些建立良好人際關係的方法？

可以與不同的人接觸，了解每一類人的個性
讓配有更多方法而對不同人

填表人簽名：

張俊豪

導師簽名：

郭麗玲

(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 28 日 第 5 節

實施班級：316 班

主 題：性別平等專題——當我的男女朋友愛上我的好友怎麼辦？

問題討論：

一、 同學們讀完文章後，有什麼感想？你們怎麼看「三角關係」？

如同文中所描述，愛情並沒有順序，不會認為是誰先遇到，誰就是他/她的男/女朋友，感覺對了，自然而然就在一起了。

或許一開始的兩個人，真的是對彼此都有好感，但是並不代表那是愛情，當你/她遇到他/她後，才會發現原來她就是真愛，繼續在一起，並不快樂。

二、 換成是你們，如果你的男/女朋友愛上你的好朋友，你會怎麼選擇和面對呢？

如果對方和自己在一起並不快樂，那就乾脆放手，為何要強爭不屬於自己的幸福，愛情應該是件很美好的事，而不是把對方綁在身邊的藉口，試問自己，就算真的和對方在一起，看到沒有笑容的他/她，你會快樂嗎？

或許面對現實很殘酷，但惟有如此，才能儘快從這場戀情中脫身，並繼續尋找下一位。

三、 面對感情關係中的背叛或不安全感，我們可以怎麼做來穩固自己的心情或價值感，而不會陷入無限自我懷疑的迴圈呢（例如：一直質疑自己哪裡不夠好、自我貶抑等）？

並不是自己哪裡不夠好，是他/她不懂得欣賞自己，沒有發現自己的優點，未來會遇到更好的人，不是我喜歡的人，而是願意喜歡我的人。

填表人簽名：黃靖婷

導師簽名：江

(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 28 日 第 5 節

實施班級：311 班

主題：性別平等專題——當我的男女朋友愛上我的好友怎麼辦？

問題討論：

一、同學們讀完文章後，有什麼感想？你們怎麼看「三角關係」？

感情的事情本來就是靠感覺，沒有所謂先來後到，只有感覺還在不在而已，而三角關係的出現，只是表示，他已經不愛了，才會去找別人。

二、換成是你們，如果你的男/女朋友愛上你的好朋友，你會怎麼選擇和面對呢？

我會離開那個男的，成全他和朋友的愛情，但可能再也無法面對他們，也不會祝福離他們遠遠的，找到一個能讓自己心情平靜的地方重新思考然後再站起來。

三、面對感情關係中的背叛或不安全感，我們可以怎麼做來穩固自己的心情或價值感，而不會陷入無限自我懷疑的迴圈呢（例如：一直質疑自己哪裡不夠好、自我貶抑等）？

離開那個讓自己心理難受的環境，試著做些別的事情分散注意力，不要再一直沉浸在難過裡，離開那個不愛你的人，因為他如果愛你就不會背叛你，或是讓你沒安全感。

填表人簽名：

賴佳敏

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)

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 28 日 第 5 節

實施班級：309 班

主 題：性別平等專題——當我的男女朋友愛上我的好友怎麼辦？

問題討論：

一、 同學們讀完文章後，有什麼感想？你們怎麼看「三角關係」？

一段感情就只是我愛你，你愛我的，
相愛的 2 個人怎麼能允許有第 3 個角
色出現，我認為既然已經知道對方

有另外一半，卻不保持距離，真是該死！

可以選擇放手，成全他們，我相信有一就

有二，自己可以去找到會好好愛我們的人，不用把時間浪費在他

二、 換成是你們，如果你的男/女朋友愛上你的好朋友，你會怎麼選擇和面

對呢？

一個是愛人，一個是友人，站在懸崖的兩邊，

我寧願 2 個人都放棄！畢竟我在他們目

裡應該沒有一席之地，才會造成那種事

情發生，難過難免，但一定會有更好的

人出現在生命裡，就把他們當成過客，

人生那麼長，說不定他們就會超越彼

此的 Mr. right，但我不會選擇給予祝福。

三、 面對感情關係中的背叛或不安全感，我們可以怎麼做來穩固自己的心
情或價值感，而不會陷入無限自我懷疑的迴圈呢（例如：一直質疑自己
哪裡不夠好、自我貶抑等）？

在事情發生的當下，人都沉浸於悲傷

的世界裡，會開始想為什麼自己的付

出卻沒有獲得同等的回報，可以找自

己信託的好朋友，訴說心情，哭個

兩天，重新找回自己，難過可以，但不

要太久，讓自己變的更好，人生總是要經過

幾次痛苦，才能嘗到甜美的果實的心！

填表人簽名：

王金玉

導師簽名：

張

(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

實施日期：107 年 4 月 13 日 第 5 節

實施班級：218 班

主 題：性別平等專題——情感關係議題

問題討論：

一、閱讀完這篇文章，最令你們印象深刻的地方有哪些？

拿飛機來比喻一段感情，真的再中肯不過，常常看到網路上很多失戀的人，總是走不出來，或是在一段感情中，傷最重的總是比對方更愛的，最大的原因是因為迷失了自己，因為愛對方導致花了大部分時間在對方身上，而一旦失去了對方，就會感到人生沒了重心，所以解決的方法就是我們應該先愛自己，花大部分時間在自己身上，建立自信心，一來能改變自己，二來喜歡的對象說不定也能因此注意到自己。

二、同學們，試著分享你的理想情人樣貌，他/她可能包含什麼特質？

每個人都喜歡那種身上散發光芒的人，而那種人通常都是萬人迷，大眾情人，但那種人私底下還是有缺陷的，沒有人是完美的，所以我認為挑情人，最適合自己最重要，不需要特別帥，但不能有不良嗜好，個性好，就好，不要太過苛刻。

三、同學們，你認為一段好的情感關係應該包含哪些元素？如何經營一段好的愛情關係？請列舉出五項。

我認為一段感情要長久，穩定，一定要 1. 相互信任，若是彼此無法信任，那麼時間久了，一定會出現嫌隙，2. 互相尊重，若對方不願意的事情，不要勉強對方，3. 陪伴，若是沒有了陪伴，那麼別人就有機可乘，4. 自信，我們不能為了遷就對方而迷失自己，那麼就不是真正的自己了，5. 上进心，兩人帶一起努力向上，不應該一起墮落。

填表人簽名：蔡鈞庭 導師簽名：陳妍潔

(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

實施日期：107 年 4 月 13 日 第 5 節

實施班級：214 班

主 題：性別平等專題——情感關係議題

問題討論：

一、閱讀完這篇文章，最令你們印象深刻的地方有哪些？

1. 將愛情比喻在開飛機。
2. 「愛」的本身不會痛苦。
3. 「愛」如果都溫柔，就能預知未來痛苦。

二、同學們，試著分享你的理想情人樣貌，他/她可能包含什麼特質？

- ① 溫柔
- ② 尊重他人
- ③ 關懷自己的需要
- ④ 外觀好。

三、同學們，你認為一段好的情感關係應該包含哪些元素？如何經營一段好的愛情關係？請列舉出五項。

- ① 彼此互相尊重。
- ② 在與別人分享自尊時，先填滿自己的自尊。
- ③ 時常與自己內在溝通。
- ④ 要先確認彼此間沒有漏洞。
- ⑤ 要對對方誠實。

填表人簽名：簡郁臻 導師簽名：施柏宏

(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 4 月 13 日第 5 節

實施班級：311 班

主題：性別平等專題——情感關係議題

問題討論：

一、閱讀完這篇文章，最令你們印象深刻的地方有哪些？

我覺得用開飛機來比喻
愛情生活的驚險又巧妙又
中肯，在愛情裡我們都該是
愛情的機長，而不是被情感牽著鼻子走

二、同學們，試著分享你的理想情人樣貌，他/她可能包含什麼特質？

外表乾乾淨淨，做人老實
待人真誠，心地善良
有自己的想法，目標

三、同學們，你認為一段好的情感關係應該包含哪些元素？如何經營一段好的愛情關係？請列舉出五項。

- ① 安全感
- ② 信任
- ③ 尊重
- ④ 傾聽
- ⑤ 自信

一段建全的愛情關係
應建立在互相尊重信
任上，真心相待，給
彼此安全感，互相傾訴
心聲扶持彼此，最重
要
如
你
就
該
重
新
機
視
果一段關係
讓你失去自我

填表人簽名：賴佳敏 導師簽名：張明增

(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 4 月 13 日第 5 節

實施班級：319 班

主題：性別平等專題——情感關係議題

問題討論：

一、閱讀完這篇文章，最令你們印象深刻的地方有哪些？

愛不會讓你受苦，善待自己，修補自我，才能創造一段和諧的愛情關係。把愛情比喻為開飛機，為了讓飛行順利，應該在飛機起飛前，仔細地進行安检表格的確認，將自己安全送達目的地，除去不必要的危機。

二、同學們，試著分享你的理想情人樣貌，他/她可能包含什麼特質？

表面上乾乾淨淨，能體諒他人，有同理心。脾氣好，能好好溝通，有想法。

三、同學們，你認為一段好的情感關係應該包含哪些元素？如何經營一段好的愛情關係？請列舉出五項。

- △ 互相包容
- △ 良好溝通關係
- △ 體諒對方
- △ 為對方著想
- △ 尊重對方缺點

填表人簽名：

黃怡瑄

導師簽名：

廖淑娟

(請將本紀錄表填妥，當日放學前由**輔導股長**繳交回輔導室)

