

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12月8日第5節

實施班級：101班

主 題：生命教育專題——自信知多少

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？

自信心是雖然這個做不好，  
那個也不會做，  
卻仍然相信自己是足夠優秀的心。

二、 閱讀完這篇文章，你對「自信」的定義是否有所轉變？對你而言，「自信」是什麼？

我認為「自信」並非因為完美，  
而是即使自己有不完美的地方，  
也仍然相信自己是優秀的。

三、 分享兩個你覺得最有自信的時刻，又為什麼是這個時刻呢？

- ① 成績考得第一名時，因為有實質的依據證明自己努力後的成果。
- ② 比賽雖然沒有得名，但自己有努力過，因此感到自信且值得。

填表人簽名：高嘉佑

導師簽名：黃俊

(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 12 月 8 日 第 5 節

實施班級：107 班

主題：生命教育專題——自信知多少

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？

我印象最深刻的地方就只會  
持續的時喜時憂。

二、 閱讀完這篇文章，你對「自信」的定義是否有所轉變？對你而言，「自信」是什麼？

我覺得自信心是雖然這個做不好也沒關係  
因為不可能每個人都十全十美的。

三、 分享兩個你覺得最有自信的時刻，又為什麼是這個時刻呢？

我覺得上美術課的時候我覺得  
很有自信因為是擅長的科。  
我很會折紙，尤其是折星星。

填表人簽名：

李有銘

導師簽名：

林正華

(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 12 月 8 日第 5 節

實施班級：111 班

主題：生命教育專題——自信知多少

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？

自信心不是這個也會、那個也會，什麼都會的心；自信心是雖然這個做不好，那個也不會做，卻仍然相信自己是足夠優秀的心。

二、 閱讀完這篇文章，你對「自信」的定義是否有所轉變？對你而言，「自信」是什麼？

否！就是相信自己是很有優秀的！

三、 分享兩個你覺得最有自信的時刻，又為什麼是這個時刻呢？

1. 從一個階段畢業的時候，因為會覺得自己對自己在課業上又完成了一個責任，而回母校，看到學弟妹的時候，自信大大增加！
2. 剛比完比賽，不管是團體或個人，因為知道自己在比賽中是那樣的盡力，所以當比完賽的時候，大家給我的鼓勵是自信的來源。

填表人簽名：蕭可志 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  
高一班會活動實施紀錄表

實施日期：106 年 12 月 8 日 第 5 節

實施班級：112 班

主題：生命教育專題——自信知多少

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？

自信的重要

二、 閱讀完這篇文章，你對「自信」的定義是否有所轉變？對你而言，「自信」是什麼？

有，所謂真正的自信，不是表面上別人給予你的讚美對你的肯定，當你做對一件事時，或許會因此感到自滿，但隨著時間過去，或許就會被遺忘，慢慢的消失，而這就只是表面的假象，真正的自信是出自於內心，即使外在的評定怎樣，我們認為自己最優秀的是對自我的肯定，當然，影響的不只有內在，外在或許也會跟著改變。

三、 分享兩個你覺得最有自信的時刻，又為什麼是這個時刻呢？

這次段考雖然有些科考得不太理想，但是至少配盡全力，所以對配很有信心。

比賽雖然沒有得名，但是在臺上的表現讓配很有自信。

填表人簽名：

張嘉云

導師簽名：

李廷芸

(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 12 月 8 日 第 5 節

實施班級：120 班

主題：生命教育專題——自信知多少

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？

世界對於人的價值觀，總是讓某些資質在人群中不被受到重視，我認為在真正有潛力，有未來的人才不應該是從小到大一定都品學兼優的人，一個有領導能力的人才是經歷眾多失敗，苦練而成就現在的，即使失敗了，也不要喪失自信。

二、閱讀完這篇文章，你對「自信」的定義是否有所轉變？對你而言，「自信」是什麼？

自信的定義廣範，不過我認為自信是一種熟練的從容，因為有了許多類似的經歷，一而再再而三的重覆練習，而有自信。

三、分享兩個你覺得最有自信的時刻，又為什麼是這個時刻呢？

一、在建立於興趣上的事 (Ex. 繪畫、舞蹈、唱歌、朗讀、妝扮...)

較不易因為生疏而緊張。

二、獨處時，少了他人的注視壓力更加輕鬆。

填表人簽名：周安琪

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 12 月 8 日第 5 節

實施班級：204 班

主 題：生命教育專題——我最感謝的人

問題討論：

一、 回顧 2017 這一年，你有經歷過哪些困難和快樂的時光，而誰又在你的身邊陪伴你歡笑與難過呢？他/她是如何幫助你的？你又如何表達你的感謝呢？

過去這年，很感謝我的家人每天都在我身邊鼓勵著我，每天因為課業都壓力重重，家人總是我前進的最大動力，他們不會以高標準要求我的成績，只會跟我說努力過就好，每次都覺得非常溫暖。

二、 將近歲末，回想這些陪伴你的家人、好友、同學、夥伴等，請寫下對他們的感謝吧！也別忘了親自傳達給他們喔☺

回想 2017 這一年，特別要感謝家人和朋友，不管是家人在生活上的陪伴，還是時常幫助我的朋友我都非常感謝。

填表人簽名：賴婉媛 陳彥傳 導師簽名：王麗慧 12-11

(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 12 月 8 日第 5 節

實施班級：205 班

主 題：生命教育專題——我最感謝的人

問題討論：

- 一、 回顧 2017 這一年，你有經歷過哪些困難和快樂的時光，而誰又在你的身邊陪伴你歡笑與難過呢？他/她是如何幫助你的？你又如何表達你的感謝呢？

我經歷過了精神的低潮，也做過了許多使我自己感到無奈、糾結許久的事情。我要感謝我的母親，她常常耐心地聽我傾訴，也開導了我去解放自己的壓力。謝謝母親，妳使我再次看見生命的光明；妳使我再次體驗生命的奇蹟。真心地感激！

- 二、 將近歲末，回想這些陪伴你的家人、好友、同學、夥伴等，請寫下對他們的感謝吧！也別忘了親自傳達給他們喔☺

感謝我的家人，你們溫暖的笑容，喚回了心寧不定的我，讓我信心加倍！  
感謝我的好友們，你們的熱血，激進了憂憂寡歡的我，讓我生龍活虎！  
感謝我的同學們，你們的熱情，帶領了沉寂卻又渴望友誼躍進的我，讓我再受歡迎！  
感謝我的夥伴們，你們的快樂，散入了信心低落卻又想得到鼓勵的我，讓我感受到

自信滿滿的處境。

填表人簽名：

林軒宇

導師簽名：

陳

(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 12 月 8 日第 5 節

實施班級：207 班

主 題：生命教育專題——我最感謝的人

問題討論：

- 一、 回顧 2017 這一年，你有經歷過哪些困難和快樂的時光，而誰又在你的身邊陪伴你歡笑與難過呢？他/她是如何幫助你的？你又如何表達你的感謝呢？

我想謝謝爸爸陪我一齊笑一齊哭泣謝謝  
媽媽陪我一齊吃飯國文英文自然社會班  
會睡午覺我感觸自拍的人是爸爸陪我  
和指導。

- 二、 將近歲末，回想這些陪伴你的家人、好友、同學、夥伴等，請寫下對他們的感謝吧！也別忘了親自傳達給他們喔☺

我謝謝爸爸媽你一路上的陪伴給我加油和打  
氣謝謝爸爸媽給我智慧和慈心、我永遠不會忘記  
媽你給我的愛我會好好珍惜爸媽在人間給我的最  
感謝感恩又溫暖的一份禮物我要謝謝爸爸媽  
母感謝你辛苦的養育之恩。

填表人簽名：

廖國婷

導師簽名：

蔡玲

(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

高二班會活動實施紀錄表

實施日期：106年12月8日第5節

實施班級：210班

主 題：生命教育專題——我最感謝的人

問題討論：

- 一、 回顧 2017 這一年，你有經歷過哪些困難和快樂的時光，而誰又在你的身邊陪伴你歡笑與難過呢？他/她是如何幫助你的？你又如何表達你的感謝呢？

奶奶，從小的時候就和爺爺奶奶一起住，奶奶一直陪伴著我，煮飯給我吃，生病時照顧我。我有時會幫奶奶捶捶背，幫她做家事。

- 二、 將近歲末，回想這些陪伴你的家人、好友、同學、夥伴等，請寫下對他們的感謝吧！也別忘了親自傳達給他們喔☺

謝謝我的家人陪伴我，替我煮飯，在我生病時照顧我  
在我情緒低落時，我的朋友也安慰我，和我談心  
謝謝那些永遠在我身邊的所有人，感謝你們☺

填表人簽名：

蔡晨妍

導師簽名：

周曉霞

(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 1 學期

高二班會活動實施紀錄表

實施日期：106 年 12 月 8 日第 5 節

實施班級：211 班

主 題：生命教育專題——我最感謝的人

問題討論：

- 一、 回顧 2017 這一年，你有經歷過哪些困難和快樂的時光，而誰又在你的身邊陪伴你歡笑與難過呢？他/她是如何幫助你的？你又如何表達你的感謝呢？

在困難和快樂的時光，因為有家人的陪伴和傾聽，才能度過 2017 年，還是學生的我只能用言語和行動來表達對他們的感謝。

- 二、 將近歲末，回想這些陪伴你的家人、好友、同學、夥伴等，請寫下對他們的感謝吧！也別忘了親自傳達給他們喔☺

我想對我的媽媽說聲：您辛苦了！  
謝謝她每天幫我準備愛心便當，還努力賺錢養我，非常感她一直的付出。

填表人簽名：廖味甯 蕭棋真 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 12 月 8 日第 5 節

實施班級：216 班

主 題：生命教育專題——我最感謝的人

問題討論：

- 一、 回顧 2017 這一年，你有經歷過哪些困難和快樂的時光，而誰又在你的身邊陪伴你歡笑與難過呢？他/她是如何幫助你的？你又如何表達你的感謝呢？

今年最令我印象深刻也最快樂的事就是在今年四月完成人生第一場鐵人三項，當時我的爸爸非常鼓勵我去參加一開始自認為辦不到，但後來經過爸爸的激勵終於完成整場比賽。對於爸爸的感謝就只能用孝順來表達了。

- 二、 將近歲末，回想這些陪伴你的家人、好友、同學、夥伴等，請寫下對他們的感謝吧！也別忘了親自傳達給他們喔☺

這一年來我要謝謝所有幫助過我又或者是給予我快樂回憶的同學們，他們在我難過時安慰了我，有課業上的問題時教我如何解決、有心事時願意在旁邊傾聽我訴說。還有把我養育到大的父母，在我犯錯時總是會一遍又一遍的原諒我，每天煮飯、賺錢就是為了要讓我過上好的生活。

填表人簽名：新翰 楊川宜

導師簽名：張 珣 暖 12/9

(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

高二班會活動實施紀錄表

實施日期：106年12月8日第5節

實施班級：218班

主 題：生命教育專題——我最感謝的人

問題討論：

- 一、 回顧 2017 這一年，你有經歷過哪些困難和快樂的時光，而誰又在你的身邊陪伴你歡笑與難過呢？他/她是如何幫助你的？你又如何表達你的感謝呢？

前一段時間很低潮，心情也很沉重，感謝教會的弟兄姊妹為我禱告和安慰我😊，然後雖然我妹很白有時候我想揍她，但是她還是挺關心我的，也感謝曾包容過我的師長、同學及朋友，你們給我的建議使我受益良多，也祝福你們大家能夠平安喜樂，事事順利！

- 二、 將近歲末，回想這些陪伴你的家人、好友、同學、夥伴等，請寫下對他們的感謝吧！也別忘了親自傳達給他們喔😊

要感謝的人實在太多了，我就不一一列出了~  
非常感謝那些願意在我難過時默默關心我的人  
還有那些体谅我，待我很好的人😊我會讓自己  
更好，也希望你們事事如意，身體健康，另外  
還是感謝一下自己的家人，雖然常有衝突，但  
是我養我這麼多年，還是感謝你~

填表人簽名：張佩馨 導師簽名：陳如潔

(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

## 高一班會活動實施紀錄表

實施日期：107年3月30日第5節

實施班級：104班

主 題：生命教育——快樂的泉源

問題討論：

一、看完這篇文章，同學們有什麼感想呢？

- 快樂不在於物質，滿足也是。

- 快樂的泉源不能侷限於「物質生活」，  
只要自己覺得開心，那就足夠了。

二、請同學們分享你的快樂從何而來，你的「快樂/幸福觀」是什麼？

- 吃得飽，可以吃自己喜歡的東西

- 可以和朋友一起玩、一起聊天

- 每天能踏實的過、完成自己本分

三、同學們認同達賴喇嘛提出的快樂觀點嗎？認同的地方有哪些？為什麼？

不認同的地方又是什麼？為什麼？

認同 → 財富帶給情緒上的回饋是暫時性的

不認同 → 日常生活中，財富有時也是必須的，不是最重要的，但也不代表不必要

結束後會覺得空虛

填表人簽名：周昱榆

導師簽名：梁雪娟

(請將本紀錄表填妥，當日放學前由\*\*輔導股長\*\*繳交回輔導室)



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 30 日 第 5 節 實施班級：109 班

主題：生命教育——快樂的泉源

問題討論：

一、看完這篇文章，同學們有什麼感想呢？

金錢買不到健康、友情、親情等情感，這些都無法買到的，如果你沒了朋友，一個人孤單也不會多開心，更何況是沒有家人陪伴。

二、請同學們分享你的快樂從何而來，你的「快樂/幸福觀」是什麼？

1. 當媽媽煮了一桌好吃的餐會很開心。
2. 跟朋友出去玩也會很開心
3. 身體健康沒生病會很開心

三、同學們認同達賴喇嘛提出的快樂觀點嗎？認同的地方有哪些？為什麼？不認同的地方又是什麼？為什麼？

同學一致認同，因為金錢確時買不到快樂，真正的快樂應該是發自內心的。

填表人簽名：游淨涵

導師簽名：P. 林

(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 30 日第 5 節

實施班級：111 班

主題：生命教育——快樂的泉源

問題討論：

一、看完這篇文章，同學們有什麼感想呢？

33

我也認為不該一直享有物質的生活，有時候也要好好的想一想這些物質背後的一些含義，且要讓自己能夠感到快樂。

二、請同學們分享你的快樂從何而來，你的「快樂/幸福觀」是什麼？

19

快樂可以使人開心，做一些自己有興趣的事也可以讓人幸福，例如跳舞、吃甜點

三、同學們認同達賴喇嘛提出的快樂觀點嗎？認同的地方有哪些？為什麼？不認同的地方又是什麼？為什麼？

10

認同，從親友家人處感受到的關心、體貼真的會比奢侈品帶給我們的快樂多更多，因為當你快樂、難過時，只有家人親友能陪你分享喜悅、聽你訴苦，不是奢侈品。

填表人簽名：

徐世研

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  
高一班會活動實施紀錄表

實施日期：107 年 3 月 30 日第 5 節

實施班級：118 班

主 題：生命教育——快樂的泉源

問題討論：

一、看完這篇文章，同學們有什麼感想呢？

幸福是由心而生的，物質的快樂並不常久，  
唯有來自心底的，像是人与人之間的真心誠意的互動，  
才能正<sup>的</sup>快樂。

帶來真

二、請同學們分享你的快樂從何而來，你的「快樂/幸福觀」是什麼？

我的快樂從和朋友和家人互動而來。  
幸福觀：大家都能好好相處/有吃有喝的/父母不管

三、同學們認同達賴喇嘛提出的快樂觀點嗎？認同的地方有哪些？為什麼？  
不認同的地方又是什麼？為什麼？

認同：減輕疼痛由內心著手。

Because → 幸福的感覺由心而來，心是所有的根源。  
所以從根源解決是最好的。

填表人簽名：

林夢軒

導師簽名：

林福安

(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 30 日 第 5 節 實施班級：119 班

主 題：生命教育——快樂的泉源

問題討論：

一、看完這篇文章，同學們有什麼感想呢？

讓我理解快樂並不是又有物質或是金錢上的  
而是連精神上的滿足，都是一種快樂。

二、請同學們分享你的快樂從何而來，你的「快樂/幸福觀」是什麼？

我的快樂來自父母的關心、朋友的信任。

三、同學們認同達賴喇嘛提出的快樂觀點嗎？認同的地方有哪些？為什麼？  
不認同的地方又是什麼？為什麼？ 認同

若要在多方面獲得身心健康快樂，最重要的一  
個外在因素是：我們是否能感受到這份親切感  
我覺得真正的快樂是來自內心的

填表人簽名：

鄭妍

導師簽名：

郭嘉瑜

(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

202

實施日期：107 年 3 月 30 日 第 5 節

實施班級：202 班

主 題：生命教育專題——談人生的價值

問題討論：

一、看完小和尚的故事，同學們有什麼感想呢？

的確，不管任何事物的價值，  
都會因為他的定位、他對自己散發出  
的價值而改變，每個人眼光也都  
有所差異。

二、對你們來說，何謂人生的價值？你追求的方向為何？

就目前而言，一個學生來說，  
就是寫好自己的書，多增廣見聞，  
做好自己的本份。

三、故事中的師父說：「人生好比這塊石頭，平台、定位不同，價值就不同」，  
你認為自己的價值多少？你是怎麼衡量的？

我認為自己是無價，每個人都  
自己的优缺点，自己該培養出自  
己的價值才是最重要的，而且，每個人都無價，都  
是不一樣的。

填表人簽名：

杜政宇

導師簽名：

郭啟元

(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 3 月 30 日 第 5 節

實施班級：205 班

主 題：生命教育專題——談人生的價值

問題討論：

一、看完小和尚的故事，同學們有什麼感想呢？

我們不該為自己設限，就如同文中的小和尚一樣，把石頭拿到市場和博物館，他的價值都不一樣。

二、對你們來說，何謂人生的價值？你追求的方向為何？

就我而言，人生的價值其實是自己去追求，找到自己的理想，活得價值不菲。

我追求的方向就是要成為一名會計相關人員，會去努力學習相關知識，以增強自身學能。

三、故事中的師父說：「人生好比這塊石頭，平台、定位不同，價值就不同」，

你認為自己的價值多少？你是怎麼衡量的？

其實我也不太確定自己的價值是幾，因為我覺得價值不是自己說多少就是多少，還是要大部分的人都認同才能決定。

衡量的方式當然有很多種，例如：學歷、學歷和學歷。

填表人簽名：張博智、林軒偉、李評 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

實施日期：107 年 3 月 30 日 第 5 節

實施班級：208 班

主 題：生命教育專題——談人生的價值

問題討論：

一、看完小和尚的故事，同學們有什麼感想呢？

你要什麼樣的人生，是自己決定的，雖然現在的我就  
像那塊石頭只能在菜市場賣，但是我<sup>的定位</sup>可以改變自己使自  
己的價值有所不同。

二、對你們來說，何謂人生的價值？你追求的方向為何？

不管你選擇怎樣的道路將會決定你擁有怎樣的人生  
每當達到一個階段的時候，所追求的方向都會有所改變  
但我会一直追求更好的人生。

三、故事中的師父說：「人生好比這塊石頭，平台、定位不同，價值就不同」，  
你認為自己的價值多少？你是怎麼衡量的？

我認為每一個人的價值都是一樣的，不管家境好壞不好，  
或者一個只能每天搬回板一個在百貨公司上班，價值都是一樣的，不能去  
因為家境等等去衡量一個人的價值沒有一個人是十全十美的，或許現  
在的我平台、定位不同，但我去改變它，讓自己的生更好。

填表人簽名：曾怡嘉

導師簽名：林茂生 0330

(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3月30日第5節

實施班級：212班

主 題：生命教育專題——談人生的價值

問題討論：

一、看完小和尚的故事，同學們有什麼感想呢？

試著找出自己強在心中那股源源不絕會持續散發正能量的優勢或喜歡的是，並適才適才，在對的地方用對力，相信其效果一定不同凡響。

二、對你們來說，何謂人生的價值？你追求的方向為何？

人生的價值取於做自己有信心有熱情的事，並不畏困難堅持下去。

在持續努力的這條路上，做出對得起自己的事，就是追求的最佳方向。

三、故事中的師父說：「人生好比這塊石頭，平台、定位不同，價值就不同」，你認為自己的價值多少？你是怎麼衡量的？

做一件在這社會上能養活自己的一項技能，當感到無力時，別忘了自己的興趣，因為它們是你活力補給的最佳夥伴。

填表人簽名：

朱其通

導師簽名：

張慶平

(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3月30日第5節

實施班級：214班

主 題：生命教育專題——談人生的價值

問題討論：

一、看完小和尚的故事，同學們有什麼感想呢？

· 這個小故事告訴我們很重要的道理，人生的價值，可能自己覺得無價值，但人在不同的環境下有不同價值，所以我們應相信自己的價值，而也不要否定他人無價值。

二、對你們來說，何謂人生的價值？你追求的方向為何？

人生的價值是與生聚來的特質，隨著成長也可能不同。  
資訊類 商業類的特質。

三、故事中的師父說：「人生好比這塊石頭，平台、定位不同，價值就不同」，你認為自己的價值多少？你是怎麼衡量的？

· 如自己喜歡的重石。  
以每個眼光衡量的，不盡相同。  
↑  
禪

填表人簽名：簡郁臻

導師簽名：翁祖宏

(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

高二班會活動實施紀錄表

實施日期：107 年 3 月 30 日 第 5 節

實施班級：217 班

主 題：生命教育專題——談人生的價值

問題討論：

一、看完小和尚的故事，同學們有什麼感想呢？

我認為這則小故事是提醒我們別見低自己。  
愈是見低愈是無法到達更高的境界  
並且想想該如何定位自己的人生

二、對你們來說，何謂人生的價值？你追求的方向為何？

我認為人生的價值在於<sup>學習</sup>和自己相處，探索自己  
而我追求的方向在於鎮定自身的身心，  
不以物喜，不以己悲

三、故事中的師父說：「人生好比這塊石頭，平台、定位不同，價值就不同」，  
你認為自己的價值多少？你是怎麼衡量的？

我認為我的價值在於比別人是早學會入會主。  
因為目前是和爸媽分攤住，和姊姊在外廝。

填表人簽名：

林善均

導師簽名：

胡琴兒

(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

218

實施日期：107 年 3 月 30 日第 5 節

實施班級：218 班

主題：生命教育專題——談人生的價值

問題討論：

一、看完小和尚的故事，同學們有什麼感想呢？

故事中的師父說了一句話：「人生好比這塊石頭，平台、定位不同，價值就不同」也就是說，環境對一個人的影響是非常大的，就好比一個人如果身邊都是文明的、說話得宜的朋友，他的談吐必然是文雅的，但如果今天他身邊的朋友都是些粗雅魯莽的人，想出淤泥而不染恐怕有些難吧！這也是孟母

之所以三遷的原因。慎選朋友是對未來極為重要的一門學問！

二、對你們來說，何謂人生的價值？你追求的方向為何？

人生的價值究竟是什麼？如何決定一個人的生命是有意義的？是看他擁有多少財產嗎？還是看他有多知名呢？對我來說，人生真正的價值，是快樂，世上的人百百種，有人錢多的和大亨傳裡的 Gatsby 一樣，也有人窮的和孤雛淚中的 Oliver twist 有錢不一定能讓人快樂，但快樂卻能使人的內心富裕。

三、故事中的師父說：「人生好比這塊石頭，平台、定位不同，價值就不同」，你認為自己的價值多少？你是怎麼衡量的？

曾經看過一本叫小王子的書，書裡的狐狸告訴了小王子一個道理，牠說：「我不是獨一無二，因為你知道世上還有成千上萬隻狐狸，你也不是，因為我知道世上有成千上萬個小男孩，但如果我們彼此馴服，我們會体会到另一種獨一無二，我們對我們的父母來說，都是最珍貴的，對我們來說他們也是不能被替代的。人的價值，是在每個人眼裡都不同，是建立在人和人之間的關係上的，我有好的關係的人生，就是有意義的、快樂的人生。」

填表人簽名：江品華 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

實施日期：107年3月30日第5節

實施班級：219班

主 題：生命教育專題——談人生的價值

問題討論：

一、看完小和尚的故事，同學們有什麼感想呢？

不要拘泥於他人給予你的評價及價值，如何為自己的人生定義，如何選擇自己能接受的道路才是最重要的。

二、對你們來說，何謂人生的價值？你追求的方向為何？

對我來說，人生的價值是不能用任何方式來評論的。  
人生的價值應當看它貢獻什麼而不是取得什麼。

三、故事中的師父說：「人生好比這塊石頭，平台、定位不同，價值就不同」，  
你認為自己的價值多少？你是怎麼衡量的？

價值的高低取決於自己付出多少心思，付出的少就會覺得自己沒什麼價值，  
然而自己付出的多，感覺自己有了些許的價值。

填表人簽名：顏薇妮

導師簽名：

劉昆龍

(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30日第5節

實施班級：301班

主 題：生命教育專題——自信知多少

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？

光講求實際的成績或結果，做著不是內心真正覺得快樂的事，  
而且也看不到自己的最終點，心情就只會持續的時喜時憂，  
於是，真正想得到的重要事物，反而被忽略了。  
那就是內心。

二、 閱讀完這篇文章，你對「自信」的定義是否有所轉變？對你而言，「自信」是什麼？

本身對於自信心的定義就與文中相符  
對我而言自信是一種必要的，也是人生中不可或缺的  
「自我」的存在就是「自信心」的本身這句話很令我印象深刻。

三、 分享兩個你覺得最有自信的時刻，又為什麼是這個時刻呢？

大成表演和世大運表演的時刻，  
因為雖然表演的時間很短，可是在過程中的成就感讓我覺得花時間努力練習都是值得的。當下的我也很有自信，因為感受到自己真實的在表演，非常快樂。

填表人簽名：蔡淑靜 李孟璇 邱盈臻 導師簽名：吳志明

(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 30 日 第 5 節

實施班級：304 班

主題：生命教育專題——自信知多少

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？

：「帶著容許失敗的自信，用自己的步伐走屬於自己的路。」

二、 閱讀完這篇文章，你對「自信」的定義是否有所轉變？對你而言，「自信」是什麼？

對自信的定義有所改變，  
自信不再是建立在別人的肯定之後，  
也不再是依靠外在的累積所養成，  
自信是對自己的肯定以及  
相信自己的能力。

三、 分享兩個你覺得最有自信的時刻，又為什麼是這個時刻呢？

、 人對一個領域有一定的知識後能傳達  
資訊給別人的時候，因為這是一利對自己的肯定

填表人簽名：

林依謙

導師簽名：

梁暖芽

(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 30 日 第 5 節

實施班級：3.04 班

主 題：生命教育專題——自信知多少

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？

一開頭的「試著放下社會定義的成功標準，~ 用自己的步伐走出屬於自己的路」，自信不是要建立在社會的認知，而是要相信自己可以

二、 閱讀完這篇文章，你對「自信」的定義是否有所轉變？對你而言，「自信」是什麼？

自信不是在於做任何事都有成就感而獲得的，而是即便失敗了也要相信自己可以做到，對自己要有信心

三、 分享兩個你覺得最有自信的時刻，又為什麼是這個時刻呢？

1、 之前考證照的時候，只有短短的時間能準備，但我相信自己是可以的，最後也抱得最好成績，順利得到證照

2、 賽商做海報的時候，時間短暫，我們

填表人簽名：王金瑋

導師簽名：



4/3

(請將本紀錄表填妥，當日放學前由\*\*輔導股長\*\*繳交回輔導室)

還是按時繳交，還得  
到前幾名!



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 30 日 第 5 節      實施班級：310 班

主 題：生命教育專題——自信知多少

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？

光是講求實際的成績及結果，做著不是內心真正覺得快樂的事，而且也看不到自己的最終，心情就只會持續的時時憂鬱。

二、 閱讀完這篇文章，你對「自信」的定義是否有所轉變？對你而言，「自信」是什麼？

是：

自信是從原本從零開始的我，經過努力一點一滴累積起來成事的那段過程。

三、 分享兩個你覺得最有自信的時刻，又為什麼是這個時刻呢？

鋼琴表演的時候，

因為從一開始什麼都不會，一點一滴努力不懈的開始學習，

雖然遇到種種挫折，但是還是堅持下來了！

填表人簽名：\_\_\_\_\_ 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 30 日 第 5 節

實施班級：311 班

主 題：生命教育專題——自信知多少

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？

我想，我非常認同成長是內心的認同感使我們成長，而非外在的數據。我印象最深刻的一句話是「信心是相信自己是足夠優秀的」。只要有希望，就要相信自己的能力，大家皆能得到內心的滋養。

二、 閱讀完這篇文章，你對「自信」的定義是否有所轉變？對你而言，「自信」是什麼？

是，自信是給予自己的一種信任感，自己覺得自己夠優秀就好，不用在意別人。

三、 分享兩個你覺得最有自信的時刻，又為什麼是這個時刻呢？

① 站在台上代表學校當致詞生，因為認為自己已經準備好了。

② 打籃球的時候，因為我能夠為球隊得到很多分。

填表人簽名：

梁容朝  
李佳桐

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 2 學期

高三班會活動實施紀錄表

實施日期：107 年 3 月 30 日 第 5 節

實施班級：312 班

主 題：生命教育專題——自信知多少

問題討論：

33 一、 閱讀完這篇文章，你們最印象深刻的部分是什麼？

很多人會想把現在拼命努力累積起來的實際成果或成果，說成是「成長」的依據；或是認識有了「那個」之後，自己才可能「成長、有價值了」。或許收集了實質的依據就擁有說「我成長了」的信心，心裡也會有成就感，但事實不是如此。

6 二、 閱讀完這篇文章，你對「自信」的定義是否有所轉變？對你而言，「自信」是什麼？

是，對我而言，自信會使自己更有動力去完成自己的事情，靠著不斷的努力，可能可以使自信增加。

32 三、 分享兩個你覺得最有自信的時刻，又為什麼是這個時刻呢？

1. 考試成績達到自我期望時，因付出獲得回報。

2. 當他人願意與我分享心事時，因自身特質受到肯定。

填表人簽名：蕭凱元 謝的熹 導師簽名：楊曼芳

(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 30 日 第 5 節

實施班級：316 班

主 題：生命教育專題——自信知多少

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？

印象深刻的是最後一句「因為以累積起來的  
成果做為開始，可以發現自我潛在的  
可能性。」

二、 閱讀完這篇文章，你對「自信」的定義是否有所轉變？對你而言，「自信」是什麼？

沒有。對我來說，自信就是在自己擅長  
且喜愛的事上有十足把握，並能展現  
自己！

三、 分享兩個你覺得最有自信的時刻，又為什麼是這個時刻呢？

考試 以及參加比賽時

因為在這之前我已經花費了許多時間去準備  
所以我有自信，相信我付出了那些努力，  
都會結出甜美的果實

填表人簽名：黃靖婷

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)

