國立東石高級中學114學年度第2學期值週導師暨班會活動參考討論題綱

週次	日　期	值週導師	討論主題	討　　論　　題　　綱
1	02/01~02/07	吳榮鐘	友善校園	根據教育部統計校園霸凌通報呈現逐年增加的趨勢。其中近三年學生之間的霸凌事件占比超過八成，言語霸凌為最常見的形式。打造一個友善、安全的學習環境不只是老師的責任，更需要每位同學的理解與參與。每一句話、每一個舉動，都可能對他人產生深遠的影響。面對霸凌，我們應該選擇沉默旁觀，還是勇敢說出、共同改變？ 1. 當你看到別人被言語霸凌時，你會怎麼做？為什麼？ 2. 你有曾經無意中說過可能讓人受傷的話嗎？事後你怎麼看待這件事？ 3. 你覺得什麼樣的環境可以讓大家更願意彼此尊重和包容？ 4. 如果你是被霸凌的人，你希望身邊的人怎麼對待你？
2	02/08~02/14	陳薇如	家的意義	農曆年的「團圓」不只是家人親戚聚在一起，更應該是心靈上的彼此關心與陪伴。成長讓我們面對生活的現實，也讓我們重新定義什麼才是家的溫暖與親情的重量。這個新年，讓我們思考：我們與家人之間的關係，是否也隨著我們的改變而有了新的意義？ 1. 你是否曾忽略家人對你的付出？有什麼想對某位家人說的話呢？ 2. 隨著年齡長大，你希望如何經營與家人的關係？未來又會怎麼做？ 3. 成長過程中，你對「家」的定義是否改變了？是什麼影響了你？
3	02/22~02/28	陳彥銘	冒險的意義	你是不是也在1月25日那天守在螢幕前看著 Alex Honnold 徒手攀爬台北101 的直播？你以為他真的是拿命在開玩笑嗎？你以為最敢冒險的人，其實最不敢冒險！ Alex 能成為傳奇，除了天賦，更多的是那種近乎偏執的紀律。科學家曾用核磁共振（MRI）掃描過他的大腦，發現他的杏仁核（就是處理恐懼的那個區域）對一般人會害怕的影像幾乎沒反應，這代表他在千呎高空，即使發生失誤，也能保持冷靜、理智地解決問題，而不是嚇到腦袋一片空白。那是高度的情緒控管能力。 另外 Alex 也不是衝動派的人，他的每一次挑戰都經過精心準備。在真正徒手獨攀之前（像是酋長岩或 101 大樓），他會先帶著繩索爬個幾十次，然後詳細記錄每一個手點、腳點的位置。他有一本「攀爬日記」，裡面記載成千上萬個動作細節，直到這些動作完全進入肌肉記憶，他才會進行真正的徒手獨攀。 Alex 曾經被一位主持人問過：訓練到底是為了什麼？他的答案很直接：訓練是為了在生活中持續進步。 我想請你思考：訓練到底是為了什麼？你的每一堂課或每一位老師的要求，又是為了什麼？

4	03/01~03/07	洪小玫	我見我思	你是不是也在 1 月 25 日那天守在螢幕前看著 Alex Honnold 徒手攀爬台北 101 的直播？你還記得那時候的心情嗎？感動？敬佩？緊張？擔心？或其他？ 當 Alex Honnold 在 91 分鐘內順利徒手登頂前後，我們看到種種報導或轉貼的分享。有人讚美賈永婕的勇氣，有人分析或戲謔東西方國家母親的教養差異，有人泛政治化，有人看到攝影團隊的精湛，有人看到商機與媒體效益…… 我想讓大家觀察的是 Alex Honnold 在攀爬過程中，有許多民眾在玻璃窗內拍照、打招呼的行為。 當一個人正在冒生命危險時，為什麼有那麼多群眾瘋狂拍照分享，在玻璃窗內熱情打招呼？大家的這樣的表現是敬畏還是消費？你想要在神聖的時候，被其他人什麼樣的對待？參與還是有限度地參加或完全不想被打擾？
5	03/08~03/14	梁育誠	永續環境	去年花蓮因溪流暴漲而釀成嚴重災情，許多民眾自發前往災區協助救援與物資分送，展現了社會中溫暖的力量。然而，這場天災也提醒我們，人類與環境之間的關係密不可分。災後的重建不僅是房屋與道路的修補，更是對未來的警示：如何在發展與環境保護之間找到平衡，才能避免下一次同樣的悲劇。從「救災」到「防災」，再到「永續」，這是一條需要每個人共同參與的道路。 1. 為什麼會有許多民眾願意自發前往災區協助呢？這對社會有什麼意義？ 2. 在災後重建過程中，應如何兼顧居民需求與環境永續？ 3. 我們能從這次事件【自發救災】中學到什麼？
6	03/15~03/21	方乃涓	爭議事件觀點	你的眼神，是對方的藥丸(輔導室提供) 【前言引導】 博愛座爭議頻傳，常是因為我們看不見對方的「隱性需求」。「隱性障礙」就像是隱形的背包，裝著自閉特質、情緒障礙或學習困難，外表看不出來，但背起來很重。面對這些同學，我們不需要當醫生，但可以成為投遞「人際技巧藥丸」的隊友。 • 討論題 1：「你看到的，真的就是全部嗎？」 在學校或生活中，有些人看起來「很正常」，卻可能正在面對看不見的困難（例如學習、情緒或心理壓力）。 你有沒有遇過或聽過類似的情況？ 如果我們不知道別人的困難，言語或行為上可以怎麼做，才不會無意中傷害到對方？你有沒有遇過同學被貼上「懶惰」、「難相處」或「不配合」的標籤，但其實他可能有說不出的困難？ • 討論題 2： 「當規則遇到特殊需求，該怎麼辦？」 考試、座位安排、分組活動時，有些人需要不一樣的方式（例如延長時間、調整座位）。你覺得這樣算不公平嗎？為什麼？ • 延伸討論：如果你是同學或老師，你會希望怎麼平衡「公平」和「體諒」？

7	03/22~ 03/28	陳柏妤	生命教育	10 年前一場彩色派對中的粉塵爆炸意外，造成近 500 人燒燙傷。許多在這場意外中受傷的年輕人，歷經長時間復健、手術與心理重建，有些人失去了外貌、健康，甚至曾一度失去希望，但他們選擇站起來，用毅力與信念重建人生。他們不再只是傷者，而是堅強的生命鬥士。他們的故事提醒我們，生命雖然無常，但人的意志可以轉苦為力量。面對困境時，我們是否也能像他們一樣，選擇不放棄、重新定義人生的價值？ https://www.youtube.com/watch?v=D3SpA-0kSJA (1:39 八仙塵爆影片) https://www.youtube.com/watch?v=-6mT8UgGhxY(1:53 塵爆鬥士新聞) 1. 這些塵爆倖存者用行動展現了怎樣的生命態度？你從中學到了什麼？ 2. 你曾經因為小事想放棄嗎？現在回頭看，那樣的心情改變了嗎？ 3. 你覺得自己現在最應該珍惜的是什麼？為什麼？
8	03/29~ 04/04	楊上緯	媒體識讀	跨領域藝術家莊毅柔返台帶來全新作品《無中生有料理站》，以假新聞與媒體識讀為核心，打造一場融合互動機制與沉浸式體驗的參與式劇場。觀眾不再只是被動的閱聽者，而是被邀請進入資訊流動的現場，成為操作與參與的一份子。這場表演讓我們重新思考：在社群媒體充斥各種真假難辨的消息時，我們是否能冷靜判斷？假新聞的生成與傳播不僅關乎媒體環境，更牽動我們對真相、信任與思考能力的考驗。透過藝術的轉化，資訊不再只是「接收」，而是一次學習「辨識」與「思索」的旅程。 影片:【德國原創×台灣新製】互動參與式劇場《無中生有料理站》 https://www.youtube.com/watch?v=R9o5rQlNI7A(0:35) 1. 你曾經分辨不出新聞或訊息真假嗎？當下是如何處理的？ 2. 為什麼假新聞容易在社群中快速傳播？ 3. 在日常生活中，你有哪些方法可以培養辨識資訊真假的能力？
9	04/05~ 04/11	王世駿	只是 奇蹟嗎？	去年，台灣終於誕生了一位土生土長的花式溜冰選手——李翔宇。他的出現不只是突破紀錄，更象徵一種難得的毅力。與其他冰上強國相比，台灣缺乏專業冰場與完善訓練資源，許多時候選手只能在有限的場地與簡陋的環境中磨練技巧。然而，李翔宇並沒有因此退縮，他用堅持與熱情，克服了設備不足帶來的不安與挑戰，證明「限制」不等於「放棄」。他的故事提醒我們，夢想的價值不在於環境是否完美，而在於是否能持續投入、勇敢面對困難。或許台灣的冰場還未追上國際，但有了這樣的努力，冰上之夢將不再遙遠。 影片：台灣花滑第一人 李宇翔要挑戰更高難度/愛爾達電視 20250922 https://www.youtube.com/watch?v=f4zJEIxH1LU 影片： 2025 ISU 四大洲花式滑冰錦標賽 https://www.youtube.com/watch?v=EV5WpJ1pf0o 1. 在資源有限的情況下，運動員能靠什麼力量繼續前進？ 2. 你是否曾因環境不足而想要放棄？又是什麼讓你堅持下去？ 3. 從李翔宇的例子，你覺得「努力」和「環境」哪個更重要？

10	04/12~ 04/18	黃靖雅	性別平等	運動場上的彩虹(輔導室提供) 【前言引導】 即將到來的 2026 全中運就在我們嘉義舉辦！這次有一項突破性的試辦計畫——開放「跨性別選手」參賽。有人認為這展現了包容與人權，但也有人擔心生理男性的體能優勢會影響比賽公平性（例如奧運拳擊與游泳項目的爭議）。在「尊重差異」與「維護公平」之間，這條界線該怎麼畫？ • 討論題 1： 近年有跨性別運動員參加比賽，引發「比賽是否公平」的討論。想一想，「如果你是選手，你在意的是公平，還是被尊重？」如果你是參賽者，你最在意的是什麼？為什麼？ • 討論題 2：「規則是一樣，真的就是公平嗎？」 有些比賽或制度，會因為不同性別或身體狀況而調整規則。 你覺得「大家用一樣的規則」就是公平嗎？當「尊重多元」和「比賽公平」出現衝突時，你覺得可以怎麼取得平衡？如果你是賽事主辦方，你會傾向「無條件開放」還是「嚴格限制（如賀爾蒙檢測）」？為什麼？ • 延伸討論：「公平」不只有一種定義。在生活中（如考試、體育課、社團活動），你有沒有看過需要「特別調整」的情況？你怎麼看？在學校生活中，還有哪些時刻讓你覺得因為性別刻板印象而感到「不公平」或「被冒犯」？我們可以怎麼改善？
11	04/19~ 04/25	許嵐雅		
12	04/26~ 05/02	江昭璇	投資理財	有錢讓許多人感到開心，但也提醒我們——如何使用金錢，比金額本身更重要。有人拿去購物、有人選擇儲蓄、也有人投入學習或公益。消費方式能反映每個人的價值觀與未來規畫。懂得理財，不只是「會存錢」，更是「懂得選擇」。會花在值得的地方，才是真正的成熟。金錢是一種力量，它能讓人生活更好，也可能讓人迷失方向。學會管理金錢，就是學會掌握人生。 1. 你是怎麼獲得日常金錢的呢？家長提供？自己打工？ 2. 如果你拿到一萬元，你會怎麼運用？為什麼？ 3. 你覺得「聰明花錢」和「節省」有什麼不同？ 4. 你現在的消費習慣，能幫助你接近自己的夢想嗎？
13	05/03~ 05/09	連玉琪	段考週	影片連結： 給你我在高中學到的 10 種讀書方法秘技！受用一輩子｜Winner 大贏家系列｜未秧 Winter https://www.youtube.com/watch?v=veCqx1st7XY 1.影片中作者分享的讀書方法哪些是你曾經使用過的呢？效果如何？ 2.影片中作者分享的讀書方法中印象最深刻的是哪一個呢？ 3.哪個讀書方法是你想要挑戰看看的？ 4.在過去的經驗中，你有沒有其他更好的讀書方法可以分享給大家呢？

14	05/10~05/16	李曉青	心理健康	近年來，青少年心理健康逐漸成為社會關注的議題，相關新聞中不乏焦慮、失眠、情緒困擾，甚至因長期壓力而導致的極端行為。 這些狀況往往並非單一事件造成，而是在學業競爭、升學期待、人際關係與社群媒體比較文化交織下，長時間累積而成。心理健康的困境不像身體傷害那樣立即顯現，卻可能在不知不覺中影響一個人的自我價值感、決策能力與未來選擇。當情緒被視為「應該自己消化的問題」，或壓力被合理化為「成長必經的過程」，忽視反而成為常態。因此，能夠覺察自身狀態、理解他人的情緒處境，並在需要時主動尋求支持，不只是個人的調適能力，更是一種與社會共同生活所需的重要素養 1. 你認為高中生最大的心理壓力來源是什麼？ 2. 當朋友情緒低落時，你通常會如何回應或陪伴對方？為什麼？ 3. 在你的生活中，有哪些方式可以幫助自己放鬆或調適情緒？
15	05/17~05/23	林麗容	情緒管理	青春期是人生中情緒波動最劇烈的時期之一，喜怒哀樂來得又快又猛。當我們與親近的人互動，情緒往往也最強烈。因為在乎，所以容易受傷；也因為熟悉，才更需要學會怎麼在「關係裡」管理自己的情緒。 情緒管理不是壓抑感受，而是學會辨識、調節與健康地表達。當你能穩定自己的情緒，你會更有力量面對衝突，也更能維持深刻的連結 1. 你是否曾在情緒激動時說過讓你後悔的話？如果時光能重來，你會希望自己怎麼做？(「當下」有哪些方法能幫自己按下暫停鍵?) 2. 你認為在親密的人際互動中（如與家人、朋友），情緒最容易失控的原因是什麼？(是期待不同？缺乏溝通？誤解？或者是過去累積的情緒沒有被處理？)討論這些原因能幫助我們覺察衝突背後的心理動力。 3. 你曾經有成功處理自己情緒的經驗嗎？你是怎麼做到的？分享彼此的經驗。
16	05/24~05/30	許智凱	AI 是ㄟ哀嗎？	人工智慧（AI）正以驚人的速度改變世界。它不僅能協助醫療診斷、節能減碳，還能改善教育資源的不均，成為推動永續發展目標（SDGs）的重要力量。然而，AI 的發展同時也帶來新的挑戰——例如資料隱私、就業取代與能源消耗等問題。 面對這樣的時代，我們必須思考：科技進步的最終目的，是讓人類生活更美好，還是僅僅追求效率與利益？高中生身為未來的公民，應學會思辨科技的倫理與永續價值，因為這將影響人類社會能否邁向真正的共好。我們不只是使用 AI，更要成為能引導 AI 走向善與永續的世代。積極學習與反思，是對自己成長的負責；同時，也別忘了培養良好的身心狀態，讓自己擁有面對未來的力量。 1.你覺得 AI 能幫助人類實現哪些 SDGs 目標？ (SDGs 目標網站： https://globalgoals.tw/) 2.若 AI 發展帶來失業或環境負擔，你認為社會應該如何面對或解決這些問題？ 3.當科技快速發展時，你認為人類應該如何兼顧永續發展與人性關懷？

17	05/31~06/06	詹俊毅	網路世界	社群媒體讓資訊傳遞與意見表達更加快速，Threads 等平台上，各種立場鮮明、情緒強烈的言論也不斷出現。這類內容往往因情緒渲染而被大量轉傳，即使資訊未經查證，也可能在短時間內擴大誤解與對立。當網路提供言論自由的同時，使用者的每一次分享與留言，其實都在影響公共討論的方向。在按下發文或轉傳之前，能否停下來思考內容的真實性與可能造成的影響，正是數位時代中公民素養的重要考驗。 1. 你通常如何判斷一則網路資訊是否可信？ 2. 面對網路上的激烈或偏激言論，你通常會如何回應？ 3. 在保障言論自由的同時，你認為應如何拿捏責任與界線？
18	06/07~06/13	賴國茂	科技不平等	科技快速發展，讓生活變得更加便利，但也可能拉開不同群體之間的差距。線上學習、AI 工具與各類數位資源，對某些人而言是助力，對另一些人卻可能成為新的門檻。近年的討論中常提到「數位落差」，它不僅是設備是否充足的問題，更涉及家庭資源、學習支持與資訊取得能力的差異。當社會前進的速度愈來愈快，如何確保每個人都能被帶著向前，而非被留在原地，成為值得持續關注與思考的課題。 1. 你是否曾因為資源分配不同（例如學習機會、設備或資訊）而感受到不公平？請分享你的經驗或看法。 2. 你認為科技的發展應該只追求效率與便利，還是也需要同時考量公平性？為什麼？ 3. 如果你有機會改變一項制度（例如教育、考試、交通或科技使用），你會最想優先縮小哪一種差距？請說明理由。
19	06/14~06/20	黃炳睿	自由與自律	現在打開手機，你可能有 100 種理由待在螢幕裡——「今天小說更新了、昨天影片還沒看完、朋友剛在群組丟了個超中肯的梗圖、還有某個遊戲的登入獎勵沒領、對了，抖音才滑到一半耶。」 手機裡裝滿我們的興趣、娛樂、社交，甚至連學習也被放進來。它給了我們滿滿的自由：想看什麼、玩什麼、聊什麼、什麼時候看、訊息回不回都由我們決定。但這個「自由」越來越大的時候，我們有沒有同時練習「自律」？ 不是要你不玩手機、不追劇、不聊天，而是想一起來聊聊：在充滿選擇的時代，自由跟自律能不能並存？我們能不能玩得盡興，也活得清醒？ 1. 你是否曾經因為過度滑手機影響作息、課業、情緒？這種情況是否讓你感覺如何?談談自己的經驗和想法。 2. 你有沒有自己訂過「手機使用的規則」？這些規則能否長久？什麼時候最容易破戒？有沒有什麼方式可以讓規則更好實踐？ 3. 在自由與自律之間，你希望學校或父母扮演什麼角色？你覺得什麼樣的提醒或限制是有效且被尊重的?

20	06/21~06/27	張峻嘉	期末省思	1. 這學期班上最令人難忘的事是什麼？我在這學期表現得好不好？有哪裡可以做得更好？ 2. 這學期我擬定的計畫是不是 都 有達成？沒有完成的原因是什麼？ 3. 如何善用暑假從事有益活動？ 4. 暑假打工應注意的事項有那些？暑假生活應注意的安全事項有那些？
21	06/28~07/04	蕭丞凱		