

國立東石高級中學 115 學年度第 1 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	08/30~09/05	吳榮鐘	友善校園	情境思維：班上某位同學因為不擅言詞、行為比較特別，常在班級 LINE 群組被大家用貼圖或言語「開玩笑」。雖然沒有動手，但那位同學越來越少說話，甚至開始請假。這時，如果你只是群組裡的一員，你會選擇怎麼做？ 核心探討：開玩笑與「微霸凌（關係排擠、冷暴力）」的界線在哪裡？為什麼「大家都這麼做」往往會變成霸凌的推手？在霸凌事件中，除了「霸凌者」與「受害者」，「旁觀者」的集體沉默或跟風，對受害者會造成什麼樣的心理影響？ 行動落實：當我們發現班上有隱性的排擠或言語嘲諷時，我們可以用什麼樣「安全且不對立」的方式去打破僵局或關心受害者？
2	09/06~09/12	陳薇如	反毒議題	情境思維：你的好友最近因為家庭壓力很大，情緒低落。某天他偷偷拿出一包看起來包裝像糖果、但其實是新型毒品（迷幻藥物）的東西，跟你說「吃這個可以忘記煩惱，要不要試試？」這時，你該怎麼做？ 核心探討：過去的反毒宣導常強調毒品的危害與法律懲罰。但從「同理心」的角度出發，是什麼樣的心理困境（孤獨、同儕壓力、逃避現實）讓青少年容易誤入歧途？當身邊的人展現出求救訊號，或者做出偏差行為時，我們如何做到「既能保護自己，又能給予適當的關懷與拉一把的力量」？ 行動落實：除了報警或通報學校，當我們發現同學壓力過大、情緒不穩時，班級內有什麼溫暖且安全的互助機制？
3	09/13~09/19	陳彥銘	防範詐騙	情境思維：你在社群平台上看到一個廣告：「高中生兼職打工，只需提供個人銀行帳戶幫忙代收貨款，每週輕鬆現領 5000 元，保證合法。」或者，你在網路上認識了一位非常聊得來的對象，對方突然因為家裡出事急需買點數幫忙。你會怎麼做？ 核心探討：現在的詐騙（如：假網購、遊戲點數詐騙、投資詐騙、甚至假裝朋友借錢）越來越精準，為什麼年輕人（高中生/大學生）容易成為詐騙集團的目標？他們抓住了人性的什麼弱點？如果身邊的同學或家人不幸被騙了錢，除了責怪他們「笨」或「貪心」，我們該如何給予支持，避免他們陷入更大的絕望？ 行動落實：請大家分享或列舉出，收到陌生訊息、可疑連結或涉及金錢要求時的「三步驟查證原則」（例如：打 165、不點連結、找師長確認）。
4	09/20~09/26	洪小玫	手機使用	情境思維：如果現在學校推出一個「一週無手機挑戰」，成功的人可以獲得嘉獎，你會參加嗎？你覺得自己能堅持幾天？ 核心探討：你曾經歷過「手機焦慮（錯失恐懼症，FOMO）」嗎？當手機不在身邊或沒電時，你的內心感受是什麼？「短影音（如 TikTok、Reels）」的普及，如何默默改變了我們的專注力

				與閱讀長文本的能力？ 行動落實： 在不影響聯絡的前提下，有哪些具體方法可以減少我們對手機的過度依賴？（例如：讀書時開禪定模式、晚上幾點後不看手機等）
5	09/27~10/03	賴建丞	環境教育	情境思維： 台灣的夏天越來越熱，全校班級如果同時把冷氣開到最低溫（22 度），電費和碳排放會暴增；但如果規定只能開 27 度配電風扇，大家又熱到無法專心上課。如果是你，你會怎麼權衡？ 核心探討： 我們常說要支持「綠色能源」（如風力、太陽能），但當這些發電設施要蓋在我們家附近、可能影響景觀或生態時（例如影響候鳥或農地），我們還會無條件支持嗎？ 「便利的現代生活」與「環境永續」必然是衝突的嗎？ 行動落實： 在學校與班級日常中（如：午餐廚餘減量、冷氣控溫、落實垃圾分類、減少一次性餐具），有哪些是我們「明明做得到卻常常忽略」的環境友善行為？
6	10/04~10/10	余和穎	價值觀點	情境思維： 假如今天學校要選拔代表學校參加大型競賽的隊伍，有一位同學學業成績和表現極其優異，但他平常的政治立場、宗教信仰或生活風格與班上大多數人完全相反。在投票時，你會因為他的個人立場而否定他的專業能力嗎？ 核心探討： 在網路演算法的推波助瀾下，我們很容易只看到自己想看的資訊（形成同溫層）。當我們在現實中遇到與自己價值觀、家庭背景或文化信仰截然不同的人時，我們第一個反應通常是「排斥」還是「理解」？「尊重多元」是否意味著我們要無條件接受所有人的觀點？如果對方的價值觀侵害到了他人的自由（例如歧視言論），我們該如何拿捏尊重的分寸？「尊重多元」意味著遇到與自己想法、立場或生活方式完全不同的人時，即使不認同，也要能和平共處。這在我們日常的班級相處中該如何體現？ 行動落實： 在班級群體中，我們如何營造一個「容許不同聲音」的安全環境，讓每個人在表達獨特想法時，不需要擔心被貼標籤或集體抵制？
7	10/11~10/17	陳柏妤	AI 使用	情境思維： 假如你今天有一篇歷史報告明天要交，但你實在來不及寫。你用 ChatGPT 生成了一篇非常完美的文章，這算不算是「作弊」？還是算「善用工具」？界線在哪裡？ 核心探討： AI 繪圖、AI 寫作甚至 Deepfake（深偽技術）越來越逼真，這對創作者的智慧財產權與社會信任造成了什麼衝擊？ 如果未來由 AI 來決定誰能錄取大學、誰該被判刑，你覺得這是否公平？為什麼？ 行動落實： 身為高中生，我們在學習上使用 AI 工具時，應該給自己設定什麼樣的「道德底線」？
8	10/18~10/24	張峻嘉	生涯規劃	情境思維： 假設你非常喜歡某個冷門的科系（例如哲學、考古或純理論科學），但你的家人和親友都極力勸你讀資訊、商管或醫學，認為這樣未來才賺得到錢。這時，你會選擇堅持自己的理想，還是順從現實與家人的

				期待？ 核心探討： 在選擇文理分流、選填大學志願或規劃未來時，你心中的「排序第一」是什麼？（薪水、社會地位、個人興趣，還是生活穩定？） 我們常聽到「不要讓自己輸在起跑點上」，這種集體的集體焦慮感，如何影響了我們的學習心態？我們該如何界定「成功」的定義？ 行動落實： 除了學校安排的生涯輔導，我們在日常中可以透過哪些具體管道（如：線上開放式課程、訪問學長姐、閱讀職涯報導）來真正了解一個科系或行業，而不是只靠刻板印象盲猜？
9	10/25~10/31	張宏祥	人際溝通	情境導入： 當你或身邊同學面臨極大的考試壓力或家庭低潮時，大家常說「加油！想開一點」、「事情沒那麼糟糕啦」。這些看似鼓勵的話，有時候聽起來卻讓人更加疲憊與自責。 核心探討： 什麼是「過度正向 (Toxic Positivity)」？為什麼強迫自己或他人隨時保持樂觀，反而會壓抑真實的情緒表達？ 焦慮、憤怒、悲傷等負面情緒對我們的生存與自我保護有什麼積極意義？ 行動落實： 當朋友向我們傾訴低潮時，如何用「非批評式的傾聽」與同理心回應（例如用「聽起來你現在真的很辛苦，我陪你」代替「你要加油」）？
10	11/01~11/07	黃靖雅	真誠的義氣	情境導入： 你的好友在學校犯了嚴重校規（例如：考試作弊、破壞公物），師長在調查時詢問你知不知道詳情。如果你說實話，朋友可能會面臨處分並認為你背叛他；如果你幫忙隱瞞，你則成為了不誠實的共犯。 核心探討： 對朋友的「忠誠（講義氣）」與對規則/事實的「誠實」，當兩者發生衝突時，你的衡量標準是什麼？ 什麼是「盲目的義氣」？真正的友誼應該是互相包庇，還是有勇氣拉對方一把、提醒對方承擔責任？ 行動落實： 當我們發現身邊的好友即將犯錯或已犯錯時，如何在保護自己、維護正義與關懷朋友之間，找到合理的溝通或通報管道？
11	11/08~11/14	許嵐雅	情緒管理	情境思維： 距離重要考試或報告期限只剩三天，你發現自己進度嚴重落後；或是你在群組看到同學一句無心的話，瞬間讓你火冒三丈。那一刻，你的身體（如心跳加速、胃緊繃、手心發汗）與大腦給了你什麼訊號？你通常會選擇「爆炸」、「逃避（如狂滑手機）」，還是「壓抑」？ 核心探討： 情緒沒有對錯：焦慮、憤怒與低落都是大腦保護我們的正常機制。我們該如何辨識這些情緒背後的「隱性需求」（例如：焦慮是因為在乎表現、憤怒是因為感受界線被侵犯）？ 當負面情緒像海浪一樣湧來時，「壓抑情緒」與「調節情緒」有什麼不同？過度壓抑會對我們的身心或人際關係造成什麼後果？ 行動落實： 建立個人的「情緒急救包」：當自己即將失控或極度焦慮時，有哪些 3 分鐘內可執行的實用微行動？（例如：腹式呼吸法、暫時離開現場 5 分鐘、寫下自由書寫清單、聽特定的音樂）。

12	11/15~ 11/21	李亭誼	面對失敗	背景閱讀：大多數人都喜歡談「如何成功」，但芬蘭教你該如何擁抱失敗！在芬蘭，每年 10 月 13 日是國際失敗日（International Day For Failure），開放讓所有人在網上公開分享自己的失敗經驗，因為他們認為，從小就樂意擁抱失敗的孩子，最終會更容易成功。音樂家 Jonsu 就堅信，失敗經驗是她人生成長階段的重要養分，如果一個人從不嘗試失敗，就永遠踏不出舒適圈。國際失敗日甚至有個專屬官網，邀請大家在 10 月 13 日上傳你的糗事，以實際的行動證明「失敗並不可恥」！ 參考網頁：https://reurl.cc/xelxZ5 核心探討：失敗讓人沮喪，但往往也蘊含積極的意義。請想想看，我們能從失敗的經驗中學習到甚麼？ 行動落實：請分享一個自己的「失敗」經驗，並試著以「現今的眼光」重新審視，評估其嚴重性和你從中的學習。
13	11/22~ 11/28	連玉琪	同溫層與 網路演算法	情境思維：你有沒有發現，自己跟家人、甚至跟別班朋友討論同一個熱門事件（例如：某個新聞議題、網紅爭議、社會事件）時，雙方看到的『事實版本』完全不同？當你覺得『明明大家都在傳這張圖/這個說法』時，對方卻說『我完全沒聽過，我看看到的都是另一種說法』——這個溝通鴻溝是怎麼產生的？ 核心探討：當演算法每天只餵養『符合你喜好與立場』的內容時，你的思考會變得越來越有自信，還是越來越僵化？如果我們習慣了在同溫層裡獲得認同與同溫層拍拍，面對不同立場的人，我們是會變得更有同理心，還是更傾向直接給對方貼上『笨蛋』或『側翼』的標籤？ 行動落實：社群平台是靠你的互動（停留、點讚、搜尋、留言）來描繪你的輪廓。如果我們試著主動去搜尋或關注完全不同領域、甚至持反向觀點的帳號，你的演算法首頁會發生什麼變化？我們要如何透過主動選擇，把演算法訓練成我們的工具？ 參考網頁：https://www.youtube.com/watch?v=0N18D8w2a0g
14	11/29~ 12/05	李曉青	性別平等	情境思維：「大家平時有沒有聽過或講過這些話？『男生怎麼那麼愛哭，像個女生一樣』、『女生數理本來就比較弱』、『他好威猛/她好溫柔』？當這些話講出口時，我們是發自內心這樣認為，還是只是習慣性地跟著社會貼標籤？」 核心探討：「大家常說『男生要有男生的樣子』，這種期待（例如：不能表現軟弱、必須果斷、經濟要獨立）給男生帶來了什麼樣的情緒與心理壓力？當男生遇到挫折卻不敢尋求幫助時，這算不算是另一種性別不平等的受害者？」 「在同樣的行為下，為什麼男女會獲得完全不同的評價？（例如：男生強勢叫『有領導力』，女生強勢叫『難相處/控制欲強』；男生細心叫『暖男』，女生細心被視為『理所當然』）。這種雙重標準是如何影響女生的自信與生涯選擇的？」 行動落實：我們應該要怎麼做才能避免強化性別偏見？如何察覺他人具

				有性別偏見的訊息？
15	12/06~ 12/12	黃舷婷	尊重他人 與自己	情境思維：「大家有沒有這種經驗：朋友未經同意就拿你手機去看、公開拿你的缺點或隱私開玩笑，當你表現出不爽時，對方卻說：『幹嘛那麼敏感？我們關係這麼好，開個玩笑而已！』這時候，你覺得自己被尊重了嗎？」 核心探討：「當對方的價值觀、生活習慣或立場（如：性格內向/外向、追星偏好、議題立場）跟我完全不一樣時，『尊重』意味著我要全盤認同對方，還是『即使我不認同你，我也捍衛你做自己的權利』？」 行動落實：如何學會溫和而堅定的拒絕(尊重自己)? 如何學會詢問與許可(尊重他人)?
16	12/13~ 12/19	許瓊美	少數與多 數	情境思維：政府為了達成 2050 淨零碳排，預計要在某個原住民傳統領域或偏鄉農地興建大型綠能（光電或風電）設施。這能為全國提供清潔能源，但可能會破壞當地的生態與原住民族的文化獵場。這算不算是「為了大眾利益，犧牲少數人權益」？ 核心探討：當「環境保護/綠能發展」與「在地多元文化/原住民權益」發生衝突時，我們該如何衡量公平與正義？在討論宏觀的社會政策或校園公共議題時，那些聲音比較微弱、容易被忽視的人（少數族群、弱勢學生），他們的訴求該如何被真正聽見並納入決策？ 行動落實：在班級進行公共議題討論或投票時，我們如何設計一套能照顧到「少數意見」的溝通機制，而不是單純用「少數服從多數」來暴力碾壓不同的聲音？
17	12/20~ 12/26	鄧偉崙	興趣探索	情境思維：「你有沒有嘗試過某個新事物（例如：學吉他、寫程式、畫畫），結果沒過多久就覺得累了或無聊了？這時候你會覺得是自己『缺乏定性』，還是這其實只是正常探索過程的一部分？」 核心探討：「我們總以為要先『找到興趣』才能『開始行動』，但事實有沒有可能是反過來的——只有在你『投入時間做了一陣子』、累積了一定成就感之後，『興趣』才慢慢發芽？光是用想的，能想出真實的興趣嗎？」 行動落實：如何增加自己嘗試新事物的動力？如何判斷自己是沒興趣還是只是尚未投入足夠的時間？
18	12/27~ 01/02	陳恒誌	成功的定 義	情境思維：「從國中到高中，我們好像一直被放在同一條賽道上：考高分、進好學校、拿熱門科系。當學校貼出榜單、爸媽拿我們跟親戚小孩比較時，你是不是曾經覺得：『只要我成績不好，我的人生好像就已經失敗了一半』？」 核心探討：「如果有一種成功，能让你得到大家的掌聲與羨慕，但你每天醒來都覺得極度痛苦與空虛，這算不算真正的成功？我們是不是常為了『滿足別人的期待』，而放棄了『探索自己的渴望』？」 行動落實：你認為對你來說成功的標準是什麼？

19	01/03~ 01/09	黃炳睿	時間管理	情境思維：「大家有沒有這種經驗：本來只是想『滑 5 分鐘手機放鬆一下』，結果一抬頭發現 2 個小時過去了，原本規劃要讀的書完全沒動？那一刻你的感覺是滿足還是深深的罪惡感？」 核心探討：「即便給你在讀書桌前空出 3 個小時，如果你的大腦已經極度疲憊、一心想著手機，這 3 個小時算不算是『有效時間』？管理時間的第一步，是不是應該先學會『管理自己的專注力與體力』？」 行動落實：你如何分配一天的時間？這樣的時間分配是否能幫助你往自己想要的未來邁進？是否有更有效率的安排方式？
20	01/10~ 01/16	劉丁銘	期末省思	1. 這學期班上最令人難忘的事是什麼？ 2. 我在這學期表現得如何？有哪裡是需要調整的？如何調整？ 3. 這學期我為自己所擬定的計畫是不是有達成？沒有完成的原因是什麼？
21	01/17~ 01/23	李先馨	學期結束	