

一

年

級

組

園藝一班級讀書會

指導老師：黃嘉維 老師

113 學年第二學期第 1 次

討論題目：學會欣賞身邊的人

討論日期：114 年 3 月 5 日

主席：陳恩淇

導讀：陳幸瑩

紀錄：鄭苡甄

主席報告：今天是本學期第 1 次讀書會，請同學討論，多多發言。

導讀報告：當你喜歡一個人的時候，你眼裡看到的全是他的優點；當你討厭一個人的時候，你眼裡看到的全是他的缺點。

同學討論：

董 芮：你的想法和心態決定一切，你想的越負面生活越差。

陳思聿：如果你使用正面的想發，你就會覺得這個世界市面美好的，如果你用負面的想法，你就會覺得這個世界不美好，所以人要學會欣賞，你就會覺得其實也沒那麼不好。

王欣瑜：順著別人的話接下去，才會讓聽得人滿意，負荷他人。

張歆卉：學習如何好好珍惜身邊的人，不要錯過任何一個人。

王愷翔：人有能檢視自己與欣賞身邊的人事物是非常重要的生活態度。

關承宇：在自己心中想的越美好做的就越美好，畢竟人總是後知後覺。

邱盈綺：要學會欣賞身邊的人，不可以批評別人，也要好好珍惜別人。

陳柏穎：這篇文章淨化了我的心靈，心中有多好，世界就有多好，看什麼都要覺得很好。

陳恩淇：每個人會的東西不一樣，所以我會先觀察哪裡好在學習欣賞他。

陳幸瑩：自己自身感覺如何想法就會如何，只要認同美好，周遭自然也會受到幸福美好。

113 學年度第二學期班級讀書會紀錄

鄭苡甄：老人可能會覺得一個年輕人心是怎樣看什麼都是那樣的，只有覺得自己家鄉美好的人才能看到這個地方的美。

吳伊婷：這篇文章給我的感覺是，人的心中是抱著甚麼樣的心態去看，心中不好，那不管是多好的事，也會覺得不好，所以要保持著良好的心態去看待事。

許歆榆：學會如何欣賞和觀察周圍的事物，每個地方都有她好與不好的一面。

王彥琇：他們在討論自己家鄉的好壞，讓大家知道年輕人在尋找的東西。

主席結論：同學們都能把自己的見解表達出來，大家都很棒。

老師講評：一個人做事十分細心，你欣賞他的話，你會說他謹慎；你討厭他的話，你會說他龜毛。在人事物都一樣的情況下，唯獨你的心不一樣，就有不一樣的結果-讚美/批評。

下期討論題目：潘朵拉的盒子

下次會議主席：吳伊婷

導讀：許歆榆

紀錄：王彥琇

老師建議：

園藝一班級讀書會

指導老師：黃嘉維 老師

113 學年第二學期第 2 次

討論題目：潘朵拉的盒子

討論日期：114 年 3 月 19 日

主席：吳伊婷

導讀：許歆榆

紀錄：王彥琇

主席報告：今天本學期第 2 次讀書會，請同學討論，多多發言。

導讀報告：謠言就如同故事中的驢子一般，被有心人放出來肆意分化人們之間的信任、情誼，最後彼此仇視甚互相殘殺。

同學討論：

董 芮：不管做什麼事都要三思而後行，都必須仔細思考過程、結果，不要馬上果斷做決定。

陳思聿：不要因為生氣不開心和一些不好的心情而去講一些傷害別人的話，這樣很有可能後悔，最後就算道歉也不能讓別人的心靈傷害恢復如初。

王欣瑜：不要被其他人的話給帶偏，要有自己的判斷，不要聽信他人，若沒想清楚而行動，可能會造成不好的後果。

張歆卉：不能因為毀了農田就殺了動物，更不能因為這樣而殺人。

王愷翔：人們能控制的選擇而不是結果，但人們的選擇帶來結果。

關承宇：做事前三思而後行，不要做了而後悔，也不要聽別人講什麼就做什麼。

邱盈綺：不要聽別人講的話，要有自己的想法，不會去相信別人講的話。

陳柏穎：讓我知道三思而後行，不能因為一時的生氣而衝動的做事，也不能看到什麼就生氣地去爭論。

陳恩淇：做事前就應該先想清楚不要太過於衝動，才不會避免不必要的誤會及衝突。

陳幸瑩：不要隨意被亂帶風向，要有智慧來看待整件事情。

鄭苡甄：現在我們常常被媒體放出的真或假新聞牽著鼻子走，繞的團團轉而引起

爭吵糾紛，而媒體靠著這些人們互相傷害賺的盆滿鉢滿,所以不要當那個被利用的人，三思而後行。

吳伊婷：他們的報復很極端，問題的開頭也只是一隻驢子踩毀了莊家而已，現在網路上的人只會無腦跟風，又或者只是發洩自己心中的不快樂。

許歆榆：搞清楚事情的起因和事實在下定論，不要一昧的相信別人的定論就相信。

王彥琇：每個人做事前都要先想想後面的事，在做前面的事。

主席結論：同學們都能把自己的見解表達出來，大家都很棒。

老師講評：謠言是最低成本的武器，一句謠言就能掀起風波戰火，就如同網路社交媒體上，常有人匿名放出一個爭議性的議題，就會引起網友在上面爭辯、辱罵，然後引來官司纏身，甚至被肉搜後霸凌，而匿名的人卻躲在網路背後恥笑他們愚昧的行為，被他玩弄於股掌之間。網路資訊便利，但真實與謊言混雜其中，我們在獲取資訊時，更應該懂得如何分辨真假，若無法分辨真假就不要跟風隨意評價，才不會傷害到他人，最後也傷害自己。

下期討論題目：遺憾嗎

下次會議主席：董 內

導讀：鄭苡甄

紀錄：張歆卉

老師建議：

園藝一班級讀書會

指導老師：黃嘉維 老師

113 學年第二學期第 3 次

討論題目：遺憾嗎

討論日期：114 年 4 月 02 日

主席：董 內

導讀：鄭苡甄

紀錄：張歆卉

主席報告：今天本學期第 3 次讀書會，請同學討論，多多發言。

導讀報告：當年紀漸長，所經歷的悲歡離合就越多，這篇短文中的「有的人再見，有的人再也不見，有的人見面需要坐車，有的人見面需要做夢」，讓人感慨更深。

同學討論：

董 芮：時間過得很快，每一分每一秒都要格外地珍惜和同學家人相處的時光。

陳思聿：人生就是減法，人總有一天會死，但不知道甚麼時候死，所以人生是減法，人和人見面只會越來越少，所以如果可以的話在空閒的時間多和朋友家人見面。

王欣瑜：人要珍惜相處的時間，把握當下，若下次想見面時可能會發現想見的人已經不再而留下遺憾。

張歆卉：這讓我知道在身邊的人都要好好守護，不要讓身邊的人擔心以及珍惜身邊的人。

王愷翔：我覺得人不能一直活在過去，一直沉迷於過去的生活是無法前進的。

關承宇：珍惜身邊的人，不要因為一些小事就和自己陪伴已久的朋友翻臉吵架。

邱盈綺：要好好珍惜時間，人生是很短的，要懂得好好珍惜自己，也要好好珍惜身邊的人。

陳柏穎：我突然好珍惜我的朋友喔，以後就不能見面。好傷人喔，以後要珍惜這輩子。

陳恩淇：人生不要覺得是等有錢了再去好好陪伴他人，而是珍惜當下可以見面的

113 學年度第二學期班級讀書會紀錄

時光。

陳幸瑩：時間過得很快，要把握當下，也要珍惜現在的家人與好友，時間每一秒
每一天再過，時間經不起等待，要好好利用。

鄭苡甄：有時候很久沒有見面的朋友就傳來噩耗，總想著來日方長卻沒料到事事
無常。

吳伊婷：朋友只是我的過路人，但願意留下來陪你的絕對不是一般人，遺憾的是
兒時好友和小時候的家。

許歆榆：人生就活這輩子，等待的日子見了面，有這一次，下次不知道何時能見
面，珍惜與他人相處的機會。

王彥琇：每個人都會有遺憾，只是遺憾的地方不同。

主席結論：同學們都能把自己的見解表達出來，大家都很棒。

老師講評：天有不測風雲，人有旦夕禍福，世事難料，珍惜每次和親友見面的時
光，因為你永遠不知這次是不是最後一次見面，想做什麼，真的不要
等，才不會等來了遺憾。

下期討論題目：

下次會議主席：

導讀：

紀錄：

老師建議：

餐管一班級讀書會

指導老師：黃聿琦老師

113 學年第 2 學期第 1 次

討論主題：如何培養自律習慣？改變孩子的學習態度

討論題目：

第一題：人為什麼要自律？

第二題：學會自律後可以做什麼？

第三題：我們如何在生活中維持自律？

討論日期：114 年 03 月 19 日

主席：陳纒茹

導讀：陳纒茹

紀錄：陳纒茹

主席報告：今天是本學期第一次讀書會，請同學多多發言。

導讀報告：《如何教小孩自律？從 2 歲到國中培養自律習慣，自律檢查表應用教學》臨床心理師王意中在《親子天下》文章中強調，孩子的自律，來自父母在日常生活習慣中的堅持。例如，孩子總是滑著手機、不願意去進行該做的事，這時，父母應該按下教養的警報鈴，檢視自己的教養方式是否正在影響孩子對自律的學習。

同學討論：

座號	姓名	討論回答
1	藍啟元	第一題:讓自己能有健康的生活模式 第二題:學習更專注 執行長期目標 第三題:找到你想達到目標的動機
2	許湘妍	第一題:可以有更好的責任心 第二題:促進自我意識，在時間內完成本分的事物 第三題:寫規劃表提醒自己該做的事
3	陳威穎	第一題:讓長大後的自己不後悔 第二題:可以有效率的完成自己的目標，也可以擴展自身的眼界，讓自己可以學會更多技能，讓生活更充實更豐富 第三題:放下手中的手機，去實踐自己的目標，讓未來有無限的可能，別讓青春留下遺憾
4	陳子晴	第一題:掌管自己的注意力、記憶力，進行思維上的管理 第二題:養成健康習慣、提高自信和自尊 第三題:建立規律的作息、設定簡單的生活規則
5	蔡依珊	第一題:成為更好的人 第二題:完成理想 第三題:持之以恆
6	盧呈宜	第一題:這樣可以有效運用時間

113 學年度第二學期班級讀書會紀錄

		<p>第二題:培養自我調解能力</p> <p>第三題:做好良好規劃</p>
7	陳纒茹	<p>第一題:認知調節 掌控記憶力專注力思維上的進行情緒調節管理自己的情緒行為調節 控制自己的行為</p> <p>第二題:安排時間去做事情 自主學習</p> <p>第三題:自律檢查表 是一種時時刻刻的小提醒,促進自我意識和責任心時間規劃表 規劃每一天的行程,給自己小小提醒</p>
8	周明蓓	<p>第一題:讓自己的生理時間正常運作,安排好時間該做什麼做什麼,不然事情都拖到最後什麼都沒做</p> <p>第二題:在時間的安排上可以更加明確,在正確的時間休息,每天精神充沛</p> <p>第三題:調整好自己的休息時間,安排好讀書和作業時間,從小事中慢慢維持自律堆積起來比較好維持</p>
9	羅敏軒	<p>第一題:能夠管控自身的認知、情緒與行為。</p> <p>第二題:認知調節: 能夠掌管自己的注意力、記憶力,進行思維上的管理。</p> <p>情緒調節: 能夠管理自己的情緒,包括充分表達感受等</p> <p>行為調節: 能夠控制自己的行為,包括抑制、管理衝動行為等</p> <p>第三題:規律的作息、設定簡單的生活規則</p>
10	楊士興	<p>第一題:提升自信、培養習慣</p> <p>第二題:達成個人目標</p> <p>第三題:建立規律習慣</p>
11	鄭穎彤	<p>第一題:提高效率 養成好習慣</p> <p>第二題:現目標 管理好時間 提升學習</p> <p>第三題:保持每天早上定時起床 定一個計劃 列出要完成的任務。</p>
12	蔡秀好	<p>第一題:個人能夠維持健康的生活方式、達成工作目標、克服困難,並保持自己的承諾</p> <p>第二題:做事更有效率 讓生活更充實</p> <p>第三題:小學階段,藉由「自律檢查表」可以有效幫孩子培養自我調節的能力。</p> <p>國中自主學習當中最重要,就是「有效的時間管理」,師長可以教孩子設定目標的技巧、提供自我評估的機會、以及鼓勵學生做反思練習。</p> <p>培養閱讀習慣 調整睡眠習慣</p>
13	江昶毅	<p>第一題:自律可以幫助達成目標、提高效率、建立好習慣、增強自我控制、提升自信,並減少後悔,讓生活更有秩序,最終提升生活品質</p> <p>第二題:保持持續努力,完成學業、事業或健康計劃</p>

113 學年度第二學期班級讀書會紀錄

		第三題:設定目標、建立習慣、分段任務、避開誘惑、給自己獎勵,這樣就能維持自律
14	江惠宣	第一題:因為活著就是要有目標 第二題:可以超越自己 學會更好的生活 第三題:先給自己定一個目標 每天都堅持做一點就會養成習慣
15	洪湘淇	第一題:讓自己完成想完成的目標 不頹廢 第二題:會發現自己可以做到很多以前覺得 好難 好懶 改天再做的事情 第三題:不要只說 我要努力 我要變好 這太抽象 你要清楚知道你在幹嘛
16	吳品萱	第一題:如果不自律的話,會浪費掉很多時間 第二題:安排好每個時間要做的事情,可以充實自我 第三題:學會時間的安排,了解自己每個時間該做什麼事情
17	黃博弘	第一題:讓自己變得更好有效率的完成事情 第二題:專注目標規劃時間多元思考保持動力 第三題:制定一天的行程按規定有效率的去完成規劃時間
18	王浩丞	第一題:為了賺取更多的錢跟時間充實自己的生活 第二題:廣泛自己的社交圈或讓自己比較會生活一點 第三題:多睡覺、定鬧鐘、找人來叫我、堅持下去
19	陳愷帷	第一題:充實自我 比昨天的自己更進步 第二題:可以學會當個更好的人 第三題:每天一個小習慣
20	洪唯軒	第一題:簡單來說,自律就是能夠管控自身的認知、情緒與行為 第二題:開始懂得在不同選項中進行選擇,對規則的理解能力也變得更強,發展出更複雜的思維與行為模式,促進了自我意識和責任心。 第三題:透過設定明確的目標、監控進度、隨時調整策略,來掌控自己的學習進程。
21	李佳郁	第一題:掌控自己的行為能力 對未來在職場中處理事情能更遊刃有餘 第二題:能更好管理自己的情緒 注意力和行為等 第三題:養成良好習慣 制定可行的計畫表 規律作息
22	洪庭葳	第一題:可以成為更好的自己,可以讓自己看到更廣闊的世界。 第二題:增進自己所看到的世界以及知識,讓自己的社交圈可以不為原生家庭所困。 第三題:每日堅持自己所做之事,保持學習,每日定當日的目標與必須完成的事。
23	楊明諺	第一題:因為才能有自律的好習慣。

113 學年度第二學期班級讀書會紀錄

		<p>第二題:做個自律的人。</p> <p>第三題:每天堅持自律。</p>
25	黃筠雅	<p>第一題:做事效率比較高。</p> <p>第二題:完成自己想要完成的目標。</p> <p>第三題:設定目標努力完成目標。</p>
26	李鎮宏	<p>第一題:情緒調節: 能夠管理自己的情緒, 包括充分表達感受等。 行為調節: 能夠控制自己的行為, 包括抑制、管理衝動行為等 認知調節: 能夠掌管自己的注意力、記憶力, 進行思維上的管理。</p> <p>第二題:幫助孩子理解自己應該要達到的行為標準。 幫助孩子對自己的狀態保持覺察。 幫助孩子定期反思、調整自己的行為。</p> <p>第三題:設定簡單的生活規則: 從生活小事建立自律, 如: 飯前洗手、玩具玩完要收好等。 鼓勵孩子參與家務: 請孩子協助分擔家務, 藉此培養孩子責任感、控制感。 鼓勵孩子設定目標: 讓孩子參與設定目標的過程, 提高他們的動機。</p>
27	任今令	<p>第一題:培養同理心、建立良好的生活習慣</p> <p>第二題:設定目標, 提高成功效率</p> <p>第三題:調整睡眠習慣、時常指認情緒</p>
28	洪語妍	<p>第一題:為了管控自身的認知、情緒與行為。</p> <p>第二題:能夠掌管自己的注意力、記憶力, 進行思維上的管理, 管理自己的情緒, 包括充分表達感受, 控制自己的行為, 包括抑制、管理衝動行為等。</p> <p>第三題:建立規律的作息</p>
29	翁彤恩	<p>第一題:能管自身的認知、情緒和行為</p> <p>第二題:調節自己</p> <p>第三題:日常生活習慣中的堅持</p>
30	洪諺博	<p>第一題:才能掌握自己的生活</p> <p>第二題:改善如今的作息</p> <p>第三題:設定目標的過程</p>
31	傅翔鼎	<p>第一題:控制自己的生活</p> <p>第二題:教別人如何自律</p> <p>第三題:控制自己的時間‘飲食’生活作息</p>
32	楊 啟	請假

主席結論: 謝謝各位同學的發表, 讓第一次讀書會圓滿結束。

老師講評: 這世代培養自律是非常不容易的事情, 但我們能從設定小目標開始,

113 學年度第二學期班級讀書會紀錄

逐步建立自律的好習慣，並學會管理誘惑和時間，對我們在學習上與生活上會有很大的幫助。

下期討論題目：SDGs 是什麼？認識 17 個核心永續發展目標

下次會議主席：藍啟元

導讀：盧呈宜

紀錄：藍啟元

餐管一班級讀書會

指導老師：黃聿琦老師

113 學年第 2 學期第 2 次

討論主題：SDGs 是什麼？認識 17 個核心永續發展目標

討論題目：

第一題：SDGs 是什麼？共包含幾項核心目標*

第二題：請舉例 SDGs 2 項記憶深刻目標？

第三題：個人該如何從日常生活中參與 SDGs？

討論日期：114 年 05 月 14 日

主席：藍啟元

導讀：盧呈宜

紀錄：藍啟元

主席報告：今天是本學期第一次讀書會，請同學多多發言。

導讀報告：2015 年聯合國宣布 17 項永續發展目標 (Sustainable Development Goals, 簡稱 SDGs)，指引各國邁向永續發展的世界。今天我們將來認識各項 SDGs 內涵與細項。

同學討論：

座號	姓名	討論回答
1	藍啟元	第一題：永續經營 17 項 第二題：健康與福祉 第三題：減少食物浪費
2	許湘妍	第一題：特別強調「不遺落任何一個人」共 17 個 第二題：1. 建立永續的消費與生產模式，減少資源浪費 2. 促進和平且包容的社會，建設有效率的司法制度 第三題：參與志願服務，支持弱勢團體
3	陳威穎	第一題：1. SDGs 是 Sustainable Development Goals (永續發展目標) 的縮寫 2. SDGs 一共包含 17 項核心目標 第二題：SGD13: 氣候行動 (Climate Action) 2023 年的加拿大與夏威夷的野火、歐洲的極端熱浪 第三題：減少浪費 隨手關燈 拔插頭 節省能源
4	陳子晴	第一題：SDGs 特別強調「不遺落任何一個人」17 個 第二題：消除性別歧視 確保所有人都能獲得安全的飲用水與適當的衛生設施 第三題：隨手關燈、拔插頭 節省能源
5	蔡依珊	第一題：永續經營 17 第二題：優質教育 淨水與衛生 第三題：回收再利用

113 學年度第二學期班級讀書會紀錄

6	盧呈宜	<p>第一題：通過發展永續農業、改善農業生產力、建立韌性農業系統，確保所有人都能獲得充足、安全且有營養的糧食，特別是兒童營養不良、小規模農民生計等議題</p> <p>第二題：優質教育 性別平等</p> <p>第三題：消除性別意識</p>
7	陳繖茹	<p>第一題：可持續發展目標；17 種</p> <p>第二題：優質教育、性別平等</p> <p>第三題：節約能源</p>
8	周明蓓	<p>第一題：永續發展目標，17 個</p> <p>第二題：消除平窮、性別平等</p> <p>第三題：關注社會議題，支持在地經濟</p>
9	羅敏軒	<p>第一題：2030 年永續發展方針/17</p> <p>第二題：消除貧窮/零飢餓</p> <p>第三題：節能減碳，能走路盡量不開車</p>
10	楊士興	<p>第一題：永續發展目標、17 項核心目標</p> <p>第二題：優質教育</p> <p>第三題：減少浪費食物（SDG 2：零飢餓、SDG 12：責任消費與生產）</p>
11	鄭穎彤	<p>第一題：解決飢餓問題，17 項</p> <p>第二題：消除飢餓、氣候行動</p> <p>第三題：節能減碳</p>
12	蔡秀好	<p>第一題：隨著全球暖化、貧富差距擴大、糧食危機等議題日益嚴峻，聯合國在 2015 年 9 月的「聯合國永續發展高峰會」中，正式通過「翻轉我們的世界：2030 年永續發展方針」17 項</p> <p>第二題：1. 性別平等：消除性別歧視，確保婦女在政治、經濟、社會等各領域都能享有平等權利與機會。 2. 減少不平等：減少國家內部和國家之間的不平等。</p> <p>第三題：實踐綠色消費</p> <p>節約能源</p> <p>支持在地經濟</p> <p>關注社會議題</p>
13	江昶毅	<p>第一題：永續發展</p> <p>第二題：消除貧窮 消除飢餓 讓每個人都能接受教育 性別平等 對抗氣候變遷 乾淨的水和能源 建立和平、公正的社會 推動經濟成長又保護環境</p> <p>第三題：拔插頭</p> <p>隨手關燈</p>

113 學年度第二學期班級讀書會紀錄

		使用節能電器與 LED 燈泡 減少用水，裝省水設備
14	江惠宣	第一題:17 第二題: 零飢餓 第三題: 省水省電
15	洪湘淇	第一題: 永續發展目標 17 個 第二題: 健康與福祉 性別平等 第三題: 節約能源
16	吳品萱	第一題: 永續發展，17 項 第二題: 永續海洋與保育、終結飢餓 第三題: 不亂扔垃圾桶、做好環保動作、不浪費食物
17	黃博弘	第一題:17 第二題: 消除貧窮 第三題: 隨手關燈
18	王浩丞	第一題: 永續經營 17 第二題: 健康與福祉 優良教育 第三題: 減少浪費、支持公益組織
19	陳愷帷	<p>第一題: 永續發展 共包含五項 永續發展目標的 5P 原則 永續發展目標建立在 5P 原則之上，這五大面向相互連結、缺一不可，共同構築了永續發展的完整圖像。</p> <p>人類 (People): 確保人人過上有尊嚴的生活</p> <p>消除貧困與飢餓、確保所有人都能在健康的環境中實現潛能，享有平等與尊嚴的生活品質。這項原則強調人權保障，特別關注弱勢群體的需求。</p> <p>地球 (Planet): 保護地球生態系統</p> <p>面對氣候變遷的威脅，必須採取行動保護地球，包括永續管理自然資源、促進環境永續發展，確保子孫後代的發展需求。</p> <p>繁榮 (Prosperity): 確保經濟、社會與技術進步</p> <p>追求經濟成長的同時，必須兼顧社會發展，確保所有人都能享有繁榮與富足的生活，促進社會公平正義。</p>

113 學年度第二學期班級讀書會紀錄

		<p>和平 (Peace)：促進和平、公正與包容的社會</p> <p>沒有和平就沒有永續發展，沒有永續發展也無法維持和平。建立有效、負責且包容的制度，是實現永續發展的關鍵。</p> <p>夥伴關係 (Partnership)：促進全球合作 第二題：夥伴關係 (Partnership)：促進全球合作</p> <p>實現永續發展目標需要強化全球夥伴關係，透過政府、企業、公民社會等各方利害關係人的合作，共同解決全球性挑戰。 全球一起合作 大家一起永續 讓我印象深刻</p> <p>第三題：重複利用</p>
20	洪唯軒	<p>第一題：隨著全球暖化、貧富差距擴大、糧食危機等議題日益嚴峻，聯合國在 2015 年 9 月的「聯合國永續發展高峰會」中，正式通過「翻轉我們的世界：2030 年永續發展方針」，提出 17 項永續發展目標 (Sustainable Development Goals)，作為未來 15 年引導全球邁向永續發展的重要指南，英文縮寫即為現今廣為人知的 SDGs</p> <p>第二題：和平 (Peace)：促進和平、公正與包容的社會 夥伴關係 (Partnership)：促進全球合作</p> <p>第三題：夥伴關係吧 和班上同學相處需要 以及促進和平、公正與包容的社會 很基本的 對於老師和同學都一定需要用到的</p>
21	李佳郁	<p>第一題：由於全球暖化 貧富差距 糧食危機等議題 聯合國提出包含 17 項的永續發展目標</p> <p>第二題：13 氣候行動 關乎目前正在發生的全球暖化 4 優質教育 能接受更多更好的教育可以幫助我們成長</p> <p>第三題：節省水資源 使用環保碗筷 不購買過度包裝的物品</p>
22	洪庭葳	<p>第一題：隨著全球暖化、貧富差距擴大、糧食危機等議題日益嚴峻-永續發展</p> <p>17 項分別是：目標 1：消除貧窮 目標 2：零飢餓 目標 3：健康與福祉 目標 4：優質教育 目標 5：性別平等 目標 6：淨水與衛生 目標 7：可負擔能源 目標 8：就業與經濟成長 目標 9：工業創新基礎建設 目標 10：減少不平等 目標 11：永續城市 目標 12：責任消費與生產 目標 13：氣候行動 目標 14：海洋生態 目標 15：陸地生態 目標 16：和平與正義制度 目標 17：全球夥伴</p>

113 學年度第二學期班級讀書會紀錄

		<p>第二題：目標 5：性別平等 -我覺得性別平等是一件非常無敵正常的一件事，這世上本就對女性不公，那為什麼還要搞性別不平等的事情呢?合理的性別待遇應當是這個世界最重要的吧!性別從來就不是一個決定這個人能力的一大條件。</p> <p>目標 16：和平與正義制度-因為我覺得這個世界應該是一個充滿包容，與善良的世界，而不應該是一直存在暴力，貪汙，政治腐敗的世界。</p> <p>第三題：實踐綠色消費：選擇環保產品，減少一次性物品使用。</p> <p>節約能源：養成隨手關燈、節約用水等習慣。</p> <p>支持在地經濟：購買在地農產品，支持小農與社區發展。</p> <p>關注社會議題：參與志願服務，支持弱勢團體。</p>
23	楊明諺	請假
25	黃筠雅	<p>第一題：涵蓋經濟成長、社會進步與環境保護三大面向，引導全球邁向永續發展的重要指南。17 項</p> <p>第二題：性別平等 優質教育</p> <p>第三題：不隨便因為性別原因嘲笑他人</p>
26	李鎮宏	<p>第一題：永續發展目標 17</p> <p>第二題：優質工業創新 基礎建設</p> <p>第三題：消除性別歧視</p>
27	任今令	<p>第一題：強調不遺落任何一個人的核心理念，17 個核心目標</p> <p>第二題：消除貧窮、健康與福祉</p> <p>第三題：實踐綠色消費，運用環保產品</p>
28	洪語妍	<p>第一題：是永續發展目標的縮寫，由聯合國通過的全球性提倡，解決全球面臨的貧窮、不平等、氣候變遷等問題，共包含 17 項</p> <p>第二題：全球仍有超過 7 億人生活在極端貧窮（每天不到 1.90 美元</p> <p>第三題：減少浪費：隨手關燈、拔插頭，節省能源</p>
29	翁彤恩	<p>第一題：經濟成長、社會進步與環境保護三大面向、17</p> <p>第二題：性別平等、減少不平等</p> <p>第三題：尊重不同性別文化和背景的人</p>
30	洪諺博	<p>第一題：永續經營。17 項</p> <p>第二題：性別平等、優質教育</p> <p>第三題：找免費的基礎教育，掌握在現代社會生存所需的知</p>

113 學年度第二學期班級讀書會紀錄

		識與技能
31	傅翔鼎	第一題:17 第二題:和平 第三題: 生活作息
32	楊啟	第一題: 永續發展，共 17 個 第二題: 優質教育 第三題: 找免費的學習資料

主席結論：謝謝各位同學的發表，讓第二次讀書會圓滿結束。

老師講評：今天帶大家認識 SDGs，SDGs 是理解世界觀很好的工具，能幫助大家認識世界正發生什麼事、思考未來如何發展，我們也能思考這些議題能如何融入在生活學習中。

下期討論題目：先學做人再做事，並不是要你「當好人」

下次會議主席：楊士興

導讀：楊士興

紀錄：洪庭葳

餐管一班級讀書會

指導老師：黃聿琦老師

113 學年第 2 學期第 3 次

討論主題：先學做人再做事，並不是要你「當好人」

討論題目：

第一題：我們可以從哪些地方來「懂做人」？

第二題：我們可以如何與同儕互助合作？

第三題：請說明「做人」與「做事」如何平衡？

討論日期：114 年 06 月 04 日

主席：洪庭葳

導讀：洪庭葳

紀錄：楊士興

主席報告：今天是本學期第三次讀書會，請同學多多發言。

導讀報告：本篇文章是由洪墨文撰寫，這篇文章主要強調職場成功的關鍵不僅在於專業能力，更在於「做人」的能力。作者指出，許多人忽略了「先學做人」的重要性，誤以為表面交際就能建立人脈，實則真正的人際關係建立來自真誠、信任與互助。

文中提醒職場上常見的兩大誤區：一是表裡不一、搬弄是非；二是獨來獨往、自我為中心。這些行為雖可能可以短期獲利，但長遠卻容易失去團隊的支持與信任。

為了培養良好人際互動的能力，作者提出六大關鍵：積極溝通、尊重他人、敬重前輩、互助合作、誠信為本與情緒管理。這些軟實力往往比硬實力更能影響職涯發展，更能成為長遠立足的基礎。

同學討論：

座號	姓名	討論回答
1	藍啟元	第一題：學校 第二題：積極溝通 尊重別人 第三題：一位能力很強但不尊重他人的人,可能一時受用,但難以帶領團隊或合作順利
2	許湘妍	第一題：聆聽別人的意見，適度表達自己的想法，避免衝突 第二題：尊重不同意見的差異，主動協助同事 第三題：要給予對方適當的尊重，同時也要適當溝通交流，不可一意孤行
3	陳威穎	第一題：看懂人性的本質：不是討好別人，而是理解人的動機與行為背後的原因，例如「人想要被尊重」、「怕失敗」、「需要安全感」等。 第二題：洞察互動細節：觀察在不同情境下人們的反應與選

113 學年度第二學期班級讀書會紀錄

		<p>擇，了解其價值觀與痛點</p> <p>第三題：建立信任，而非表面交情：懂人並不等於做表面功夫，而是學會真誠溝通與設身處地。根據 Cheers 文章的觀點，與同儕互助合作的關鍵不在於單純做好人情，而是建立在信任、尊重與互利的基礎上。你應該：展現真誠；不做作、不計較小利，建立長期信任關係。理解彼此角色與強項：善用分工，互補不足。主動給予而非只索取：累積彼此的信任資本</p>
4	陳子晴	<p>第一題：建立信任，而非表面交情</p> <p>第二題：理解彼此角色與強項</p> <p>第三題：真正的關鍵是建立信任與互利，讓人願意與你合作，進而達成工作目標</p>
5	蔡依珊	<p>第一題：不知道</p> <p>第二題：互相提醒</p> <p>第三題：先穩固專業能力再延伸人際互動</p>
6	盧呈宜	<p>第一題：日常生活</p> <p>第二題：了解對方、尊重</p> <p>第三題：我覺得做事需多於做人</p>
7	陳憶茹	<p>第一題：聆聽他人意見，適度表達自己意見</p> <p>第二題：積極參與團隊合作</p> <p>第三題：做事可以和同事互相配合</p>
8	周明葳	<p>第一題：學校大學等小型社會可以來學習</p> <p>第二題：積極參與團隊合作，主動協助同事，共同達成工作目標</p> <p>第三題：平時要尊重他人不要讓他人感到莫名其妙，事情不會時也要有禮貌的請問不要拐裡怪氣</p>
9	羅敏軒	<p>第一題：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 積極溝通：聆聽別人的意見，適度表達自己的想法，避免不必要的衝突或誤會。 2. 尊重別人：試著欣賞別人的優點，尊重不同意見的差異。 3. 尊重前輩：前輩的指點可以幫助你避開企業中的地雷，指引工作的竅門。 4. 互助合作：積極參與團隊合作，主動協助同事，共同達成工作目標。 5. 誠信至上：待人謙恭以禮，言行一致，贏得同事及上司的信任。 6. 情緒管控：收斂個性，學習尊重他人，重視職場文化與規定。 <p>第二題：尊重別人</p> <p>第三題：尊重，真誠</p>

113 學年度第二學期班級讀書會紀錄

10	楊士興	<p>第一題：工作職場</p> <p>第二題：建立良好的人際關係基礎</p> <p>第三題：做人讓你被接納，做事讓你被尊重；做人做得好是長久合作的基礎</p>
11	鄭穎彤	<p>第一題：職場</p> <p>第二題：積極參與團隊合作</p> <p>第三題：遇到錯誤時，勇於承擔（做人），並且積極解決問題（做事），能讓人信服與尊重。</p>
12	蔡秀好	<p>第一題：積極溝通 尊重別人 尊重前輩 互助合作 誠信至上 情緒管控</p> <p>第二題：可以聆聽別人的意見，適度表達自己的想法，尊重不同意見的差異，積極參與團隊合作，主動協助同事，收斂個性，學習尊重他人</p> <p>第三題：做事要和同事互相配合，做人要適當提出意見表明自己的想法</p>
13	江昶毅	<p>第一題：尊重長輩、體諒他人、勤勞誠實等，很多做人基本原則來自家庭的身教與言教。</p> <p>第二題：發揮個人優勢，補位他人短處</p> <p>第三題：對人誠懇、守信、懂尊重，才有可能在團隊中站穩腳步、得到機會。</p>
14	江惠宣	<p>第一題：學校</p> <p>第二題：可以在生活中</p> <p>第三題：做人要實在，做事要認真</p>
15	洪湘淇	<p>第一題：積極溝通 尊重別人 尊重前輩 互助合作 誠信至上 情緒管控</p> <p>第二題：真誠、互信與尊重</p> <p>第三題：看場合 看時機 看對象 依照不一定的情況做出不一樣的決定</p>
16	吳品萱	<p>第一題：生日送禮、統籌一個活動</p> <p>第二題：遇到不同想法時，多聽多思考 意見分歧時，如果沒辦法達到自己的預期，也不要背後蛻蛻別人，說不定他的想法也很棒</p> <p>第三題：維持理性、公私分明、多採納別人的意見</p>
17	黃博弘	<p>第一題：生活中的小事禮貌細節等</p> <p>第二題：積極溝通誠信禮貌尊重</p> <p>第三題：理性思考溝通</p>
18	王浩丞	<p>第一題：真誠、互信、尊重</p> <p>第二題：互相鼓勵，建立信任 共同解決問題</p>

113 學年度第二學期班級讀書會紀錄

		第三題：在做事的過程中，不忽略人情與溝通，懂得體諒與合作
19	陳愷帷	第一題：1. 積極溝通：聆聽別人的意見，適度表達自己的想法，避免不必要的衝突或誤會。 2. 尊重別人：試著欣賞別人的優點，尊重不同意見的差異。 3. 尊重前輩：前輩的指點可以幫助你避開企業中的地雷，指引工作的竅門。 4. 互助合作：積極參與團隊合作，主動協助同事，共同達成工作目標。 5. 誠信至上：待人謙恭以禮，言行一致，贏得同事及上司的信任。 6. 情緒管控：收斂個性，學習尊重他人，重視職場文化與規定。 第二題：積極溝通 有問題當場或是後提出 第三題：真誠、互信與尊重
20	洪唯軒	第一題：人與人相處原本就是個學問，我們的個性、成長背景、文化的差異，都會影響人際關係的應對 第二題：互助合作：積極參與團隊合作，主動協助同事，共同達成工作目標，情緒管控：收斂個性，學習尊重他人，重視職場文化與規定，積極溝通：聆聽別人的意見，適度表達自己的想法，避免不必要的衝突或誤會 第三題：做人主要 要有良好的溝通和有團體合作與控制情緒，在接下來的做事中才有很好的發展，也要有多聽聽對方的想法
21	李佳郁	第一題：在學校 工作和家中學習尊重每一個人 適度的聆聽和發表意見 言行一致 並控制好情緒 第二題：保持良好的態度和傾聽意願 適當發表意見 有矛盾好好溝通 控制情緒 第三題：虛心求教 不擺架子 真誠 表裡一致 積極參與團體合作 主動幫助他人
22	洪庭葳	第一題：1. 積極溝通：聆聽別人的意見，適度表達自己的想法，避免不必要的衝突或誤會。 2. 尊重別人：試著欣賞別人的優點，尊重不同意見的差異。 3. 尊重前輩：前輩的指點可以幫助你避開企業中的地雷，指引工作的竅門。 4. 互助合作：積極參與團隊合作，主動協助同事，共同達成工作目標。 5. 誠信至上：待人謙恭以禮，言行一致，贏得同事及上司的信任。 6. 情緒管控：收斂個性，學習尊重他人，重視職場文化與規定 第二題：懂得尊重他人 表情要管理好 不可對他人惡語相像 第三題：以誠信為主，能力為輔 學會自我反省與自我成長 堅持自我原則，懂得換位思考
23	楊明諺	請假

113 學年度第二學期班級讀書會紀錄

25	黃筠雅	<p>第一題：積極溝通 尊重別人 尊重前輩 互助合作 誠信至上 情緒管控</p> <p>第二題：積極參與團隊合作，主動協助，共同達成目標</p> <p>第三題：先學做人，再學做事</p>
26	李鎮宏	<p>第一題：1. 積極溝通 2. 尊重別人： 3. 尊重 4 互助合作：5. 誠信至上 6. 情緒管控</p> <p>第二題：溝通</p> <p>第三題：人品 態度</p>
27	任今令	<p>第一題：1. 積極溝通：聆聽別人的意見，適度表達自己的想法，避免不必要的衝突或誤會。 2. 尊重別人：試著欣賞別人的優點，尊重不同意見的差異。 3. 尊重前輩：前輩的指點可以幫助你避開企業中的地雷，指引工作的竅門。 4. 互助合作：積極參與團隊合作，主動協助同事，共同達成工作目標。 5. 誠信至上：待人謙恭以禮，言行一致，贏得同事及上司的信任。 6. 情緒管控：收斂個性，學習尊重他人，重視職場文化與規定。</p> <p>第二題：積極參與團隊合作、主動協助同</p> <p>第三題：學會人際關係，積極學習</p>
28	洪語妍	<p>第一題：. 積極溝通 2. 尊重別人 3. 尊重長輩 4. 互助合作 5. 誠信至上 6. 情緒管控</p> <p>第二題：積極參與團隊合作，主動協助同事，共同達成工作目標</p> <p>第三題：想做出一番事業，人際關係是你最重要的基石</p>
29	翁彤恩	<p>第一題：個性、成長背景、文化的差異</p> <p>第二題：積極參與團隊合作</p> <p>第三題：先顧及人與人之間的尊重，再著手處理問題，通常能避免矛盾升級，也更容易達成共識</p>
30	洪諺博	<p>第一題：學校</p> <p>第二題：有效溝通</p> <p>第三題：互相尊重</p>
31	傅翔鼎	<p>第一題：尊重</p> <p>第二題：配合</p> <p>第三題：一半一半</p>
32	楊啟	<p>第一題：學校</p> <p>第二題：積極溝通</p> <p>第三題：學習尊重他人</p>

主席結論：謝謝各位同學的發表，讓第三次讀書會圓滿結束。

老師講評：這篇文章主要強調職場成功的關鍵不僅在於專業能力，更在於「做人」的能力，如何在生活中培養良好人際互動關係，校園中像課程小組報

113 學年度第二學期班級讀書會紀錄

告、實作課團體分組中，能如何完成報告、菜餚製作也能培養社交技巧?遇到一言不合時情緒如何管控?，也是現在大家所需要具備的能力，希望同學在學校時就能學習做人也讓自己再未來出社會後更容易適應。

下期討論題目：

下次會議主席：

導讀：

紀錄：

家政一班級讀書會

指導老師：陳蓓青老師

113 學年 2 學期第 1 次

討論題目：換位思考

討論日期：114 年 3 月 26 日

主席：黃羽晨

導讀：陳毓佩

紀錄：蔡函蓓

主席報告：今天本學期第一次讀書會，請同學多多發言。

導讀報告：大家覺得換位思考會帶給我們什麼幫助呢？

同學討論：

呂宸語：換位思考的確是促進理解與和諧的重要方式，尤其在許多有爭議的事情上。

洪子嫻：當同事情緒不佳時，換位思考可以理解他可能有家庭壓力，從而給予更多支持與理解。

王珞芩：人與人交流的基礎，其中最重要的過程莫過於「換位思考」。而換位思

考意思是指「能夠設身處地站在對方的角度，看待同一個問題，理解對方的感受，可以說是一種同理心的展現」。

黃羽晨：在人際互動中，換位思考是一項強大的技巧，有助於我們更好地理解他人、建立共鳴並促進溝通。這種能力不僅體現在同理心的展現上，更是一種積極主動地嘗試站在對方立場思考的心理過程。

陳依妘：我們在與人相處時，常常只站在自己的立場去看事情，卻忽略了對方的感受。然而，真正的溝通不只是表達自己，更重要的是理解他人。當我們學會換位思考，就能夠更清楚地感受到對方的處境，進而做出更合適的回應，減少誤會與衝突。

陳毓佩：換位思考不僅僅是一種思考方式，更是一種生活態度，它要求我們站在他人的立場，深入理解他人的情感和需求。

陳米樂：家庭、孩子放學後累得不想說話，父母換位思考，理解他可能需要休息，而不是責怪他不願分享學校生活。

李采軒：理解他人情境，避免過度評判每個人都有自己未曾說出的困難與掙扎，換位思考能讓我們少一點指責，多一點包容，避免因片面理解而做出錯誤評價。

蔡函蓓：人與人交流的基礎，其中最重要的過程莫過於「換位思考」。而換位思考意思是指，能夠設身處地站在對方的角度，看待同一個問題，理解對方的感受，可以說是一種同理心的展現。

林子庭：站在自己的位置上看別人，所得出的，永遠都是糟糕的結論。而只有換位思考，將心比心，設身處地地處處考慮對方的感受，才能創造良好的人際關係。

李昀蓉：換位思考可以幫助我們理解他人的情緒，感同身受地明白他的處境及感受，亦會令對方感覺到你是明白他的。

洪欣微：每個人都有自己的考量和感受，我們應該試著理解，而不是只站在自己的立場評斷對錯。

吳芸菁：“換位思考”是把自己放在對方的立場上去理解他們的想法、感受和處境。這是一種重要的溝通和人際技巧，可以幫助我們更好地理解他人、減少衝突。

呂晨瑜：如果你總是站在自己的立場看別人，那你永遠看到的都是不完美的結論。

黃品縵：換位思考，懂得去體諒他人的不易，適當去幫助別人，幫他們擺脫困境，付出善良也會收獲善意。

王敏瑄：換位思考讓我們從他人角度理解其處境與感受，站在不同立場看待問題，運用同理心化解誤會與衝突，增進溝通，促進互相尊重，建立和諧穩定的人際關係。

劉家云：換位思考指的是站在他人的立場上，從對方的角度思考問題、感受其處境，並嘗試理解其情感、需求與觀點的過程。這種思維方式強調設身處地，能促進人際溝通與理解，常用於情感交流、衝突解決以及道德教育等場景。

蕭千鳳：換位思考是自己不喜歡的事情，不強加給他人。自己渴望的事情，要知道他人也可能渴望。做到這一條，人生狀態就相當高級了。

楊采寰：設身處地，方能感同身受；換個角度，才能理解他人的不易。

黃縻安：人生何嘗不是如此，很多時候如果能換個角度、轉個方向去看，一些看似無解的困局，也許就柳暗花明瞭，換位的力量遠比你想象的大得多。

方郁茹：設身處地，感受他人情緒嘗試從對方的角度出發，想像如果自己處於相同的情境，會有怎樣的感受，例如開心、難過、焦慮或無助。這有助於避免武斷評價，讓自己更加理解對方的情緒需求。

吳宜濤：換位思考指的是能夠置身於對方的立場，以對方的視角看待同一個問題，理解對方的感受。這可以視為同理心的具體表現方式。

林歆樺：換位思考能讓我們站在他人角度，增進同理心，理解對方需求，從而促進有效溝通和解決問題。

洪婕雯：表達自己的立場也考慮對方的立場，能讓許多複雜的溝通變簡單。

蔡佳妤：職場合作：一位主管對員工的工作效率不滿，總是要求他們加班。但如

果他換位思考，站在員工的角度，他可能會發現員工已經工作了一整天，需要休息與家庭時間。這樣，他就會調整管理方式，提供更合理的工作安排。

洪友梅：換位思考並非只是了解他人的立場，更是一種對他人情感和處境的深刻體察。當我們真正走進他人的世界，才能理解他們的選擇與行為背後的原因。

方珮旻：懂得換位思考，能真正站在他人的立場上看待問題，考慮問題，並能切實幫助他人解決問題，這個世界就是你的。

洪思蘋：人生在世，各有各的生活，也各有各的苦難。立場不同，所處的環境也不同，所以很難做到感同身受。生活本來就不容易。當你覺得容易的時候，肯定是有人在替你承擔著那份不容易，生活經常換位思考，珍惜才配擁有。

許佳怡：能夠設身處地站在對方的角度，看待同一個問題，理解對方的感受，可以說是一種同理心的展現。

吳偲綺：想像自己是身處困境的同事，嘗試從他們的角度看待問題，或許能更有效解決衝突。

林筱函：反思：定期回顧自己的行為和想法，看看是否有從他人的角度出發。

洪芊玉：換位思考其實是我們從小與生俱來的能力，就是站在對方的角度來看，站在對方的立場來想。

呂宸語：當一件事情存在多種不同意見時，換位思考可以幫助我們理性分析，並尋求雙方都能接受的解決方法。

洪子燦：在爭論時，試著從對方的立場出發，理解其觀點，可能有助於達成共識。

王珞芬：不僅僅是站在他人的立場，更是深入到他人的心靈，真正地感受他人的情感和經歷。這需要我們放下自己的偏見和判斷，真正地傾聽和理解他人。

黃羽晨：換位思考，不僅能夠讓我們得到別人的理解和支持，也有助於我們更好地瞭解別人，找到那個潛伏著的理由，同時也找到了順利解決問題的鑰匙。

陳依妘：換位思考的實踐；比如，當朋友因為工作壓力大而變得脾氣暴躁時，我們可能會覺得被冷落或被遷怒。但如果試著站在對方的角度思考，就會發現他可能只是太累了，並非刻意針對我們。這時候，與其反應過度，不如選擇包容與關心，或許能讓彼此的關係更加融洽。

陳毓佩：換位思考，又稱為「角色扮演」或「同理心思考」，是一種將自己置於他人的立場，從他人的角度來思考問題的方法。

陳米樂：同事因家庭突發狀況請假，原本要合作的專案受影響，但換位思考後，理解他的困難，主動協助完成工作。

李采軒：設身處地，提升人際關係當我們試著站在對方的角度思考，能更容易與人建立信任與共鳴，讓溝通更順暢，減少不必要的誤解與衝突。

蔡函蓓：換位思考最難的不是去思考對方的立場或想法，而是大多時候我們都會受到「主觀」的限制，因此如果想要做好換位思考，我們可以試著用第三方的角度，抽離眼前的交流，減少妄下判斷、貼上標籤的情況發生，藉此確實傾聽對方內心的聲音。

林子庭：換位思考是融洽人與人之間關係的最佳潤滑劑。如果每個人都能多一點理解，那麼爭吵和矛盾就會少很多。寬容來自理解，理解來自換位思考。假如我們能換一個角度，站在他人的立場上去思考問題，世界一定大不一樣。

李昀蓉：換位思考是指能站在對方的角度，看待相同的問題，了解對方的感受和處境，給他更好的回應。

洪欣微：站在你的角度思考，我能明白你的顧慮，或許換作是我，也會感到猶豫，所以我應該多傾聽，而不是急著下結論。

吳芸菁：在過去的一段時間裡，我逐漸體會到「換位思考」的重要性。所謂換位思考，是指在面對人際互動或問題時，嘗試從對方的角度去理解其想法與感受。這不只是溝通的技巧，更是一種心態上的轉變。

呂晨瑜：如果遇事懂得換位思考，多一點理解，多一點包容，少一點抱怨，感受一下對方的感受，你將會得到意想不到的結果！

黃品綾：寬容來自理解，理解來自換位思考。假如我們能換一個角度，站在他人的立場上去思考問題，世界一定大不一樣！

王敏瑄：設身處地為他人著想，理解不同立場與經歷，才能以同理心溝通，化解誤會，找到最佳解決方式。

劉家云：換位思考，懂得去體諒他人的不易，適當去幫助別人，幫他們擺脫困境。每個人都是一道光，願你也能心懷悲憫，體恤人情，溫暖寒冷的夜，照亮人間的路。

蕭千鳳：換位思考是一種心理能力，人一出生是以自我為中心思考，慢慢地學會去看見他人的存在與理解他人感受，在足夠好的養育環境下長大，便能培養出這樣的心理能力，但很多人並不是在這麼理想的情況下長大，需要後天的學習與成長來增進這樣的能力。

楊采寰：每個行為背後都有原因，當我們學會站在對方的立場思考，誤解便少了，理解便多了。

黃縻安：生活中，我們每個人都有不同的經歷。因此看待問題時也會有不同的立場，真正成熟的人會懂得理解他人、懂得站在別人的角度考慮問題、原則性的問題我們必須要嚴肅對待，而一些雞毛蒜皮的小事不妨多些體諒和理解、寬容來自理解；理解來自換位思考。這是融洽人與人之間關係的潤滑劑。

方郁茹：理解對方的立場與背景每個人的行為和決策通常與成長環境、經歷和價值觀有關。在溝通時，先了解對方的背景，而不是只用自己的標準來衡量，這樣能減少誤解與衝突，促進有效的溝通。

吳宜濤：換位思考也是一種知覺角度的改變，若能具備你、我、他三種知覺角度，那麼面對各種人際關係勢必為自己帶來更有彈性的空間，以及人際滿意度也會提升。

林歆樺：透過換位思考，我們能從不同視角看待問題，減少誤解與衝突，提升合作與和諧的氛圍。

洪婕雯：換位思考並不是要你捨棄自己的立場，而是幫助自己減少人與人之間不必要的麻煩。

蔡佳妤：親子關係：孩子因為考試沒考好而感到難過，家長卻生氣地責備他。如果家長換位思考，站在孩子的角度，就會理解孩子可能已經很努力了，只是壓力太大或遇到困難。他們或許會選擇安慰孩子，幫助他改進學習方法，而不是責罵。

洪友梅：換位思考不僅能讓我們更加寬容與理解他人，還能讓自己從不同的角度發現問題的本質。這樣的思維方式能幫助我們建立更和諧的人際關係與合作環境。

方珮旻：換位思考，知道卻難做到。這是因為，我們習慣了從自己的角度看問題，為自己謀取利益。站在自己的位置上看別人，所得出的，永遠都是糟糕的結論。

洪思蘋：在現代換位思考的能力越來越重要，不管是在家庭、學校還是在職場，與人相處、聊天或是溝通，都需要換位思考的能力，換位思考讓我們能夠站在對方的角度和位置去思考，才不會過於獨斷和自我，導致與人相處產生磨擦和不理

解。

許佳怡：換位思考是站在對方的立場，感受他們的處境與情緒。理解別人的想法，能讓溝通更順暢，關係更和諧。

吳偲綺：當我們不知道怎麼換位思考時，可以問問自己如果我是對方，我會怎麼想？我會有什麼感受？或者主動傾聽他人的想法和感受，而不是只是等待回應。

林筱函：以職場協作為例，一位軟體業的產品經理為了增加和「設計師」、「工程師」的溝通效率，花了 3 個月的時間學習相關課程，並且紀錄中間的困難與知識。這樣的學習過程幫助他理解設計師和工程師職位的困難點，建立信任感，並在職涯發展上進行低成本的試錯。

洪芊玉：生命是一種回聲，你發出什麼樣的聲音，就會收到什麼聲音。付出善良，也會收穫善意。溫暖別人，也會收穫溫暖。別人有急難，你幫一把，將來你落難，別人才會伸出援手。

呂宸語：透過設身處地，試著理解他人的觀點，例如，他們為什麼會這樣想、這樣做。

洪子嫻：當朋友遇到困難時，換位思考能讓你更關心他們的需要，而不是只關注自己的感受。

王珞芩：「換位思考」是從他人的視角看待事情，努力理解他人的情感，並預測他們可能的下一步行動。從這概念出發，其實許多人天生就具備這種思考方式，只是未必都能做得很好。

黃羽晨：換位思考能發揮同理心，企業組織成員更緊密而具備換位思考的能力，不僅有機會為個人帶來事業上的成功，更是企業組織在營運時，相當重要的關鍵組件。

陳依妘：換位思考帶來的成長學會換位思考，不僅能讓我們與他人相處得更好，也能讓自己變得更加成熟。當我們願意理解不同立場與觀點，就能避免因為一時的情緒而做出後悔的決定。這樣的能力，不論是在家庭、友情，還是職場中，都是一種寶貴的品質，讓我們在人際關係中更有智慧，也更受他人尊重。

陳毓佩：換位思考的核心不僅僅是站在他人的立場，更是深入到他人的心靈，真正地感受他人的情感和經歷。這需要我們放下自己的偏見和判斷，真正地傾聽和理解他人。

陳米樂：朋友臨時取消約會，原本感到失望，但換位思考後，理解他可能有急事，而不是認為對方不重視這段友誼。

李采軒：換位思考，促進自我成長學會從不同角度看待問題，不僅能讓我們更加理解他人，也能培養更廣闊的視野，提升解決問題的能力與情商。

蔡函蓓：親身體驗之外，也能與相似經歷的人尋求幫助感同身受一詞說來容易，不過實際上若沒有「身受」，其實大多時候很難體會與對方相同的感覺，所以若下次遇見無法給予對方任何幫助的無力感時，不妨嘗試尋求有類似經歷的人協助，因為唯有彼此對於感受的定義在同個頻率上，才能真正理解對方的難處與狀態。

林子庭：面對不同處境的人，儘量換位思考，嘗試去瞭解別人，關心別人。如果不能感同身受，不要惡言相向，請保持最起碼的善良。

李昀蓉：常常問自己：如果我是對方，我會怎麼想？我會有什麼感受？多去了解對方的想法可以更清楚知道他的處境和困難，進而幫助到更多人。

洪欣微：你的經歷和想法都值得被尊重，若是我處於相同境地，可能也會感到無奈，所以我願意理解，而不是輕易否定你的感受。

吳芸菁：換位思考不代表完全認同對方的立場，而是在多一層理解之後，做出更有智慧、更體貼的判斷。這樣的能力，在學習、人際、甚至未來職場中，都將是一種不可或缺的軟實力。

呂晨瑜：你替別人著想，別人才能替你著想；你為別人付出，別人才能為你付出。

黃品縵：換位思考，是學會站在別人的角度，站在別人的立場上看待問題，分析問題。

王敏瑄：換位思考讓我們跳脫自身的框架，體會他人的感受與立場。這種視角能增強人際間的理解與包容，使溝通更順暢，減少誤解，達成雙贏的結果，理解別人的感受，往往能達到意想不到的正向效果。

劉家云：每個人都有自己的立場，都只能看到自己面臨的處境。人的傲慢就在於，

我們總以為我們看到的世界，是所有人都在面臨的處境。

蕭千鳳：在人際關係中，若我們常常換位思考，站在他人的角度去同理回應並尊重他人，就像是在關係銀行中存款一樣，存得越多就越有資源，當哪一天自己的情緒狀況不佳時，這些銀行中的存款便會適時的提款，他人也會包容、體諒自己偶發的情緒化行為。

楊采寰：真正的溝通，不只是表達自己的想法，而是願意換位思考，聆聽並理解對方的感受。

黃縻安：永遠要把自己放在別人的位置上去思考事情，知道別人的意願和目標以此做出決定。

方郁茹：換位思考後調整自己的行為。換位思考不只是理解對方，更重要的是能根據這種理解調整自己的語言和行為。例如，當朋友感到低落時，給予鼓勵和支持，而不是輕易地說「這沒什麼」。這樣的行為改變能讓人際關係更融洽。

吳宜濠：大多時候很難體會與對方相同的感覺，所以若無法給予對方任何幫助的無力感時，不妨嘗試尋求有類似經歷的人協助，彼此對於感受的定義在同個頻率上，才能真正理解對方的難處與狀態。

林歆樺：換位思考幫助我們理解他人處境，減少偏見，增強信任，從而促進更健康的 interpersonal 關係與互動。

洪婕雯：當我們遇到問題時往往容易站在自己的立場思考，忽略了對方的感受與處境，但如果我們願意暫時放下自己的角度，試著從對方的立場去看待事情，就能發現許多誤會其實來自於缺乏理解。

蔡佳妤：服務業體驗：一位顧客因為餐點上得慢而對服務生發脾氣。如果他換位思考，理解廚房可能忙碌、服務生也在努力工作，那麼他或許會選擇耐心等待，而不是發怒，影響雙方的心情。

洪友梅：只有當我們願意換位思考，放下自己的偏見與固執，才能真正地體會到他人所經歷的挑戰與困難，這樣的同理心能讓我們在人生中走得更遠、更加圓融。

方珮旻：只有換位思考，將心比心，設身處地考慮對方的感受，才能創造良好的人際關係。生命，是一種回聲。贈人玫瑰，手有餘香。愛出者愛返，福往者福來。

洪思蘋：換位思考是一種重要的心理技能，它能幫助我們更深入地理解他人的感受和需求。當我們能夠站在他人的立場上思考時，便能夠更好地解決衝突，促進溝通，並建立更為穩固的人際關係。

許佳怡：換位思考不代表一定要認同對方，而是學會理解與尊重。

吳偲綺：換位思考的好處在於可能讓你在前期多詢問了一個問題、多思考了一個環節、多做了這一個細節步驟，後續其實省去了更多的時間。

林筱函：妻子正在廚房炒菜。丈夫在她旁邊一直嘮叨不停：“慢些、小心！火太大了。趕快把魚翻過來、油放太多了！”妻子脫口而出：“我懂得怎樣炒菜不用你

指手畫腳的。丈夫平靜地答道：“我只是要讓你知道，我在開車時，你在旁邊喋喋不休，我的感覺如何……”

洪芊玉：嘗試站在對方的角度去看待問題，這樣才能真正理解對方。只有這樣，看問題才不會走極端，才不至於苛求別人。將心比心，有了這份理解，才有了互相體諒的基礎。

主席結論：換位思考可以讓自己理解別人的立場。

老師講評：大家都很認真了解「換位思考」的真正意義，也很踴躍發表自己的想法，真的很棒！

下期討論題目：如何提升專注力？

下次會議主席：陳毓佩

導讀：蔡函蓓

紀錄：黃潔安

老師建議：我希望下次「如何提升專注力」這個主題能將專家們提供的方法，落實在妳的生活中，並具體的舉例說明，妳是怎麼做的。

家政一班級讀書會

指導老師：陳蓓青老師

113 學年 2 學期第 2 次

討論題目：如何提升專注力？

討論日期：114 年 4 月 2 日

主席：陳毓佩

導讀：蔡函蓓

紀錄：黃縵安

主席報告：今天本學期第二次讀書會，請同學多多發言。

導讀報告：大家是不是常常因為專注力不足而影響上課，有什麼方法可以提升專注力？

同學討論：

呂宸語：考試前要聽或腦內播放 V 家的歌曲，然後一邊聽一邊讀書，曲風一定要從搖滾到抒情曲到奇奇怪怪的歌最後梗曲，這樣可以讓我提升專注力。

洪子嫻：我總是在要段考時，都會沒有什麼動力想讀書，一心只想玩手機時，我就會把手機拿到客廳把自己關在房間，讓自己類似與世隔絕，跟自己說現在的努力有一天一定會有收穫的，現在的努力是為了以後更好的自己。

王珞苓：如何提升自我專注力，當我開始讀書時，我會放助於提升專注力的音樂，把手機開勿擾，對自己說我要開始讀書了！把心情平靜下來。

黃羽晨：兒童身體動作發展攸關其健康、腦力發展、認知功能、社會適應和學業表現，良好的動作發展不只是能促進體適能，還能增強專注力。

陳依妘：在需要認真做事情的時候可以把會讓自己分心的東西收起來以免被干擾
長久持續下來可以提升專注力。

陳毓佩：在讀書時，我會先找一個舒服期安靜的地方，讀書的前一天睡飽一點才不會沒精神，確保手機是勿擾模式，不要讓自己被干擾。

陳米樂：讀書時把手機放別的地方將專注力放在書桌上會有所提升，不會因為有什麼訊息而分心，也更能把書的內容讀進去。

李采軒：提升注意力：在讀書時，把會影響我的東西收起來放在抽屜，ex:手機、平板，或者聽歌，聽歌能讓我去更認真的面對書本。

蔡函蓓：當課堂上，大家都吵雜時，我集中專注力的方式是，不參與他們聊天內容，並且安靜的聽從老師的講解及抄寫筆記。

林子庭：在要考試的期間把手機禁止，在每次考試前，擬定考試時間表，把考試的東西全部收起來。

李昀蓉：讀書之前把手機或是一些容易讓自己分心的東西移開自己的書桌，然後桌上只放現在要讀的書，不要放太多多餘的東西，專注只做一件事，就能提升專注力。

洪欣微：考試沒辦法專心的時候，就可以看著前面的考卷，不要想其他的東西也不要看其他的地方。

吳芸菁：我會因為雜音太多，所以在畫畫時會帶著耳機聽一些舒適的歌。從而專注於畫畫上。

呂晨瑜：讀書之前先把手機或者把會讓自己分心的東西通通先收起來，讓自己更專注在讀書上面，而不會因為其他東西分了心。

黃品縵：讀書的時候，把手機跟會影響自己的東西先收起來，放到看不見的地方關機，先讀自己喜歡的科目再接著讀其他科目。

王敏瑄：平常考試時，我會讓自己冷靜下來，或者在耳朵上戴上耳塞不聽外界的聲音來提升專注力。

劉家云：提升自我價值滿意度，每次沒有固定的時間讀書，就只讀進去一點，考試考出來的成績也不理想，所以我覺得可以用鬧鐘提醒自己什麼時間要讀什麼書，一個人讀不進去的時候可以找朋友一起，遇到不會的可以直接問，效率比較高，也能提升自我滿意度。

蕭千鳳：提升專注力：在讀書的時候會把手機關在一個小盒子裡面面鎖起來，然後把鑰匙丟到一個地方，這樣才不會被手機所干擾。

楊采寰：讀書時把手機收到櫃子或者是抽屜裡，也可以將手機關機，把會讓自己分心的東西放遠一點。

黃潔安：例如在讀書的時候，會避免受干擾，或是戴耳機，不要一心二用，也不

要去使用無關學習東西，為自己制定時間。

方郁茹：考試前讀書時，找一個安靜的地方，並且把影響自己的東西都收起來（手機），然後設定好讀書時間。

吳宜濠：在考試不要讓自己去想考試以外的事情，要認真的看題目而不是看過就好，也不要發呆睡覺看風景，寫完之後再檢查一次確定自己沒有發呆分心而錯的題目。

林歆樺：在比賽前，會將不必要的東西收起來，像是手機，他能讓我在賽前心情穩定，使我在賽場上提升專注力。

洪婕雯：保持規律作息，把大任務拆成小步驟，一次只做一件事，少切換。

蔡佳妤：在生活中，要提升專注力時，我會想自己一個人，如果在吵雜的地方或是無法專注的地點時戴上耳機。

洪友梅：在看書的時候，如果會很想玩手機的話，我會把手機關機讓自己不去想手機的事。

方珮旻：提升自我專注力：要考試的時候，把手機交給父母或者自律的收起手機，好好且專心的看讀書，不要去碰手機，在頭腦裡重複提醒自己不要去碰，憋著提醒、告訴自己加油！不要再這時段落後了。

洪思蘋：我常常看手機而無法專心讀書，我會先放一首鋼琴音樂先冷靜一下，然後把手機遠離出桌開始讀書。

許佳怡：在看書時，我會因為周遭有人在聊天，而分散注意力去跟她們一起聊天，通常快要到重要考試，我就會找一個安靜、沒有人的地方開始專心唸書。

吳偲綺：專注力是在你忙著做一件事情時你能不被任何東西所干擾而讓行動力變慢。

林筱函：研究表明，專注力與心理發展之間的聯繫，似乎隱藏著一種相互促進的動態平衡。專注力促成了心理能力的增強，而心智的成長反過來又支持專注力的進一步深化。

洪芊玉：專注力是心無旁騖地投入於當下任務，能夠排除外界干擾，持續保持高度注意力，提升效率與表現，達成目標。

呂宸語：一次只做一件事我們以為同時進行多項任務可以提升工作效率，但研究顯示大腦不具備同時處理多項任務的功能，只會進行轉換，每一次轉換可能要花幾分鐘才能進入原有的狀況，反而因為任務切換造成分心，導致每個任務的時間花得更多，出錯機率也會提高。一次只應全神貫注做好一件事，這樣才能讓每一件任務都順利完成。

洪子嫻：在工作中，專注力能減少錯誤，提高生產力，讓我們更快達成目標，提升整體表現。

王珞芩：減少干擾：創造一個安靜、無干擾的工作環境，關掉手機通知或將其放在遠離的地方。盡量避免多任務處理，集中精力在一個任務上，這樣能提高專注的效果。

黃羽晨：研究顯示，孩子們很可能因為好奇心驅使或工作記憶尚未發展成熟，導致他們在完成任務時無法有效忽略無關信息，從而使注意力分散。

陳依妘：良好的專注力能讓人迅速進入心流狀態，減少分心，提高學習與工作效率，並在長時間內保持穩定且精確的思考。

陳毓佩：訓練專注力不僅是提高學習成效，更是讓孩子在未來面對挑戰時具備解

決問題的能力。

陳米樂：制定工作時限在進行工作前制定一個工作的時限，讓自己在有限的時間內好好計劃時間分配，從而提高工作效率。成功提升專注力可以讓你開始分辨任務類型，知道哪些工作任務要花很多時間、哪些任務可以請別人協助。

李采軒：專注力是時間最好的投資，當你全心投入於一件事，世界將為你的努力讓路，機會也會悄然降臨。

蔡函蓓：專注力只能集中在一件事情上，如果一次讓他們有太多選擇，或是一次告訴他們很多事，很容易就會忘記或分心，很難在打專注力拉回來；如果有很多事情要做，我們可以拆開來列點，一次讓孩子做一件事，避免他們會分心去做別的事。

林子庭：如果辦公環境和辦公桌雜亂不堪，你的工作效率自然也會受到影響，所以，定期整理工作區域是非常重要的，我們可以從清理桌面不必要的物品開始，讓辦公桌保持整潔有秩序。

李昀蓉：專注力能夠幫助我們過濾掉干擾和噪音，使我們能夠更深入地思考學習及快速地決策。

洪欣微：保持專注可透過冥想與深呼吸訓練心智穩定，減少雜念干擾。同時，規律運動與充足睡眠有助於提升大腦功能，使注意力更持久穩定。

吳芸菁：專注力是心理學中的一種認知功能，指的是人們將心智資源集中在特定事物上、排除其他干擾的能力。

呂晨瑜：持續學習與自我成長專注力的提升是一個需要持之以恆的工作，而持續學習與自我成長是推動這個過程的動力。通過繼續學習新知識、不斷挑戰自己，我們能夠保持對事物的新鮮感，激發專注的動力。參與課程、閱讀新書、參與知

識分享活動等方式，都是促進自我成長的途徑。持續學習不僅豐富我們的知識，還能夠擴大我們的視野，這有助於保持高度專注力。

黃品縵：注意力要好就要從源頭做好，讀書時桌面只留要學習的東西，手機鎖起來計時，有條件也可以去圖書館那種安靜又有學習氛圍的地方。

王敏瑄：可以從設定明確目標、分段工作、保持良好的生活習慣、減少環境干擾、定期休息與冥想等方式入手，這些方法能幫助提高注意力集中，增強大腦的專注能力，從而提升工作與學習效率。

劉家云：我們經常認為一次處理多件事情，可以提升工作效率，但研究表明，我們的大腦實際上無法同時兩個以上的任務。每當我們因為手邊正在處理的多項工作而分散注意力，後續就需要花更多的時間才能重新回到高度專注的心流狀態，而且還可能增加出錯的風險。

蕭千鳳：在進行工作前制定一個工作的時限，讓自己在有限的時間內好好計劃時間分配，從而提高工作效率。成功提升專注力可以讓你開始分辨任務類型，知道哪些工作任務要花很多時間、哪些任務可以請別人協助。

楊采寰：冥想與深呼吸練習每天花 10-15 分鐘專注於呼吸或進行冥想，可以訓練大腦更快進入專注狀態，減少外界干擾的影響。

黃縻安：生活中，一個領域的高手，大多是非常專注的人，生活中他們千聲翹望冒地磨餘技能、持續精進，才能達到領域內的頂尖水平，如果你想成為一名真正的高手，那麼不妨培養自己的專注力，專注於一事、腳踏實地、孜孜以求。

方郁茹：專注力訓練遊戲是一種輕鬆且有趣的方式，可以有效提升大腦的專注和反應能力。這些遊戲通常包括各種認知任務，如記憶遊戲、迷宮遊戲和反應速度測試。透過這些遊戲，我們能夠訓練大腦專注的敏捷性，同時享受遊戲的樂趣。

吳宜濠：只要維持環境安靜及整潔，減少視覺、聽覺等感官刺激，便能降低大腦

處理這些雜訊的負擔，更容易進入深度工作狀態，保持長時間的高度專注。

林歆樺：運動表現。專注能讓運動員發揮最佳實力，例如射箭選手在比賽時集中注意力，穩定心態，才能精準命中目標，取得好成績。

洪婕雯：專注時，大腦能更有效地處理與儲存資訊，幫助你更快理解新知識並長期記住。

蔡佳妤：運用時間管理技巧

- 採用番茄工作法（25 分鐘專注+5 分鐘休息）
- 避免多工，提升任務完成效率
- 用抗噪耳機

洪友梅：創造安靜的工作環境，減少背景噪音或手機干擾，有助於提升集中力，讓思緒更加專注於手頭的工作。

方珮旻：勤奮可以彌補聰明的不足，但聰明無法彌補懶惰的缺陷。

洪思蘋：把大任務拆分成小目標，並且在孩子完成後給予正面回饋或小獎勵，能有效提升孩子的成就感，讓他們更有動力持續專注於下一個目標。

許佳怡：專注力是指個體在特定時間內，排除干擾，將注意力集中於目標或任務的能力。它影響學習、工作效率及問題解決能力。提升專注力的方法包括規律作息、減少干擾、設定明確目標、適當運動與冥想，這些習慣有助於大腦保持穩定且持久的注意力，從而提高生產力與專業表現。

吳偲綺：提升專注力的方法，就是減少分心的元素，如果桌上有食物、裝飾品、

3C 電子產品等，還有你所處在的環境也要保持著安靜。

林筱函：孩子的專注力會隨著年齡增長自然提升，但在這過程中受到外在環境、家庭教育、個人性格等因素影響。家庭環境中，如果父母經常耐心陪伴孩子，並提供穩定的學習環境，可有效增進孩子的專注能力。

洪芊玉：不論工作或學習上，專注力提升，能更有效率地達成目標，增加個人自我認同與信心。

呂宸語：減少干擾 我們的工作環境常會有不少的干擾，如手機響起或電子郵件來訊，容易使我們分心。只要維持環境安靜及整潔，減少視覺、聽覺等感官刺激，便能降低大腦處理這些雜訊的負擔，更容易進入深度工作狀態，保持長時間的高度專注。例如，如果你平時習慣在自己房間工作，可能會有不少的干擾。可以嘗試去一個更靜的環境去工作，例如圖書館或家裏另一個角落，或把電話調較成靜音模式。

洪子嫻：培養專注力需要良好習慣，如規劃時間、排除干擾，這能讓我們更專心投入每項任務。

王珞苓：練習冥想或深呼吸：定期進行冥想或深呼吸練習，可以幫助你平靜心境，提升專注力。即使每次練習只有幾分鐘，長期堅持也能提高大腦的專注能力。

黃羽晨：孩子們天生對世界充滿好奇，這使得他們即使掌握了關鍵信息，仍然會去探索更多細節。這種好奇心驅使他們不斷尋找額外的線索，從而導致注意力的分散。

陳依妘：專注力訓練有助於增強思維敏銳度，改善記憶力，使人更能應對複雜問題，並在壓力下依然保持清晰的判斷力。

陳毓佩：除了咖啡外，飲茶亦有助提神。營養師 Patty 表示，茶雖同樣具有咖啡因，但含量不到咖啡的一半，較不刺激，更含有茶胺酸有助穩定情緒、提升專注力；含兒茶素抗氧化能力強，還能減少熬夜產生的自由基。她認為，若以提升專注力來說，茶在提神方面「勝出」。

陳米樂：減少做選擇和做決定。因為我們的專注力有限，而做決策或處理瑣碎事情時需要使用專注力思考，因此減少判斷時間可以減少專注力的消耗。我們的大腦不會因為採取行動而感到疲累，反而是連續下瑣碎的決定會讓我們感到疲憊。

李采軒：心無旁騖，才能發揮最大的潛能。放下分心的事物，讓目標成為唯一的指引，你將更快抵達成功的彼岸。

蔡函蓓：3c 產品很容易讓孩子注意力不集中，建議不要太早讓孩子接觸，因為光線刺激、音效多、節奏快，很容易讓專注力被帶走，而不是主動要去觀察的，長期下來就會影響他們的發展，需要更多刺激才能引起注意。

林子庭：在工作時，可能沒有明確的目標，導致大腦容易東想西想，讓你的注意力無法集中。最好的解決方式就是訂定一個時間，督促自己在時間內完成。

李昀蓉：專注力是卓越表現的重要成因之一，待辦事項列表、時程表、行事曆提醒等技巧，也全都有助提升專注力。

洪欣微：避免分心可限制使用電子產品，設定專注時間，並給予適當獎勵，以增

強自律能力。環境整理乾淨有助於心境平和，讓思緒更專注有效率。

吳芸菁：專注力不是天生的，而是可以訓練的能力。透過不斷地自我覺察與練習，我發現自己不僅在學習上進步了，生活品質也提高了。當我能真正投入當下，無論是與人相處還是獨處的時光，都變得更加有意義。

呂晨瑜：適時的休息與伸展休息不僅是為了恢復體力，還可以幫助我們保持專注力。合理的休息可以有效避免疲勞累積，提供身體和大腦適當的休息時間。在休息時，進行一些伸展運動也能夠緩解身體的緊張，促進血液循環。

黃品綾：冥想也是一個恢復專注力+高效休息的方法。每天用 5 分鐘時間冥想，將注意力集中在呼氣、吸氣上，只要幾天就能有效增強注意力。

王敏瑄：可以透過減少干擾、設定明確目標、規律生活，並透過練習提升專注時間與心智清晰度。

劉家云：當你全心全意投入在某件事上，時間流逝得特別快，這種沉浸的狀態又稱心流，你會覺得內心特別的滿足且充實，也會非常專注於投入的事物。

蕭千鳳：因為我們的專注力有限，而做決策或處理瑣碎事情時需要使用專注力思考，因此減少判斷時間可以減少專注力的消耗。我們的大腦不會因為採取行動而感到疲累，反而是連續下瑣碎的決定會讓我們感到疲憊。

楊采寰：刻意練習「單工模式」在工作或學習時，關閉社群媒體通知、設定「請

勿打擾」模式，並一次只專注於一項任務，避免多工處理影響效率。

黃廖安：當你專注在一個人身上；或者一心一意地做一件事的時候，這個世界就會安靜下來。

方郁茹：運動與專注力的關聯運動對身體健康的好處不僅體現在外在，還直接影響專注力。通過運動，我們可以促進血液循環，提高大腦功能，同時在運動後能夠保持一段時間的高度專注。

吳宜溱：人每天需要 8 個小時的睡眠。睡眠不足會積累睡眠債，進而影響專注力。

睡眠不足和疲勞積累更會嚴重傷害大腦的運作。

林歆樺：工作效率。專注能提升工作品質，例如程式設計師在寫程式時，全神貫注於邏輯與細節，能減少錯誤，提高開發效率。

洪婕雯：當你能專注在當下，避免過度分心或多工，能減少因時間管理不善而產生的壓力，讓心情更穩定。

蔡佳妤：優化學習與工作環境

- 減少噪音與干擾
- 關閉通知、保持空間整潔
- 必要時使用抗噪耳機

洪友梅：健康飲食：均衡的飲食提供大腦所需的營養，富含 omega-3 脂肪酸、抗氧化劑及維生素的食物，能增強記憶與專注力，保持大腦活力。

方珮旻：最沒意義的事，就是努力以更有效率的方式，做根本不該做的事。

洪思蘋：運動其實對大腦很有好處，它能增加大腦的血液流動，讓我們的腦部獲得更多氧氣和營養，這樣不僅能讓我們頭腦更清醒，專注力也會跟著提高。

許佳怡：提高專注力，首先需要了解自身的注意力限制，並適當地分配工作時間。創造一個無干擾的環境，將有助於集中精神。此外，定期進行身體鍛煉和冥想，不僅能保持身體健康，還能讓大腦得到放鬆，提升集中度。

吳偲綺：專注力的好處，專注力與覺察力是相輔相成的對自我專注力的提升，覺察力也會延續開展，以培養冷靜、沉著面對生活挑戰的能力。

林筱函：研究發現，太愛吃零食及含糖飲料的學童，大腦抑制力、工作記憶及專注力都變差，甚至造成過動症比例更高。所以孩子要從小養成好好吃正餐的習慣。

洪芊玉：大家應該有考試前才在臨時抱佛腳的經驗吧，在最後關頭用盡腦力的衝刺反而讓你沒有時間胡思亂想。因為時間壓力讓我們把焦點集中在任務上，不讓大腦思考其他解決辦法。

主席結論：專注力對我們的影響太大了，可能會影響到學業、工作效率。

老師講評：這次讀書會很多同學已能舉出生活中妳「如何做」的例子，真的很好！

113 學年度第二學期班級讀書會紀錄

下期討論題目：如何提升自我滿意度？

下次會議主席：蔡函蓓

導讀：黃縻安

紀錄：陳毓佩

老師建議：舉自己的例子時，希望能更「具體」說是「怎麼做」，做了之後有沒有達到效果。

家政一班級讀書會

指導老師：陳蓓青老師

113 學年 2 學期第 3 次

討論題目：如何提升自我滿意度？

討論日期：114 年 4 月 16 日

主席：蔡函蓓

導讀：黃縻安

紀錄：陳毓佩

主席報告：今天本學期第三次讀書會，請同學多多發言。

導讀報告：大家對於自己的行為是不是有時候會不滿意，那可以怎麼提升自我滿意度？

同學討論：

呂宸語：做自己快樂的事，然後不要做讓自己會瘋的事，可以讓自己提升自我滿意的的方法有畫畫、寫的事、看影片。

洪子嫻：在每次縫紉時總會因為直線每次都會一直縫歪看了就很不滿意，我就一直重複做，做到自己滿意為止。

王珞苓：提升自我滿意度能盡最大的能力，把事情做到最好，加強不足的地方，提升自我滿意度。

黃羽晨：當你誠實地面對自己、不再批判自己時，你就更容易接納和包容自己的

不足。改變對自己的觀念後，就很容易提升自我價值，並建立對自己的信任。希望你都能擺脫攀比心，不再譴責自己，要相信自己，努力提升自我價值。

陳依妘：可以在空閒的時間出去走走看看外面讓自己的眼界變寬廣遠大，不要一直呆在家。

陳毓佩：我會先訂一個目標，然後去看一看那些成功的人是怎麼做到的，在一點一滴的去學習，完成後再定下一個來提升自我滿意度。

陳米樂：做錯事情時不要責怪自己好好反省，並鼓勵自己下次會更好，去找出事情出錯的地方好好改進。

李采軒：提升自我滿意度：收拾自己的外表，找到自己的目標去完成每一天的任務，去盡量完成每一件事情。

蔡函蓓：當我對自己的成績不夠滿意時，我會詢問成績較好的同學來為我解答，多加練習，讓成績變好。

林于庭：肯定自己的優點，接納自己的不完美，設定合理的目標並積極行動，建立良好的人際關係，培養自我滿意度。

李昀蓉：把自己所有不滿意的地方全部寫在紙上，並在生活中慢慢改善，如果遇到自己不擅長或做得不好的部分就要多練習，可以讓自己更進步，更能提升自我滿意度。

洪欣微：每當對自己不滿意的時候，我都會坐了一個安靜的地方，然後想一些讓自己開心的事，最後去看一下鏡子裡的自己，告訴自己沒有那麼糟，順便整理自己的儀容。

吳芸菁：當我畫圖時，我會因為把圖畫得很醜，而放棄繼續畫下去，但現在我會開始接納自己的圖。

呂晨瑜：把對自己不滿意的地方全部記下來，然後一件一件的去完成去改善讓自己變得更好，更好的提升自我的滿意度。

黃品縵：先從對自己最能做到的事情開始像我就是整理房間，把亂亂的地方整理乾淨很有成就感，自己看了也會很開心。

王敏瑄：為了跳舞時的舞台呈現更好、更完美，我會放學跟平常練習提升自我滿意度。

劉家云：提升專注力：在考試的時候容易分心，抬頭看到時間只剩一點，才開始認真看考卷，所以平常要練習用手機定鬧鐘，規劃好讀書的時間，慢慢累積提升自我專注力。

蕭千鳳：提升自我滿意度：原本自己是一個沒有自信，覺得自己什麼都做不好的人，因為這個原因，所以我去找了一個很會誇獎的朋友，他每天都會誇獎以及鼓勵，他讓我對自己越來越滿意。

楊采寰：把自己該做的事情盡量做到最好、最棒，不讓自己後悔，也可以去做一些讓自己開心的事情。

黃縵安：當覺得近期生活品質有點下降時，會先想想最近發生的事情，找出需要提升的地方。例如覺得自己不滿意學業，會想出提升的辦法，做到讓自己滿意、有成就感。

方郁茹：為自己設立好一個小目標，寫下來，朝著目標前進進步，達成後給予自己一點小獎勵，這樣能提升自我滿意度。

吳宜溱：在考試前給自己一個讀書範圍和時間，或希望自己成績多少，如果我有

達到，就可以獎勵自己，讓我可以提升自我滿意度。

林歆樺：比賽前我會練習自己的基本動作，反覆確認自己的缺點、弱點，使我在比賽時提升自我滿意度。

洪婕雯：多從自己眼中認識自己，而不是他人口中。

蔡佳妤：在生活中，我遇到不會、不熟悉的問題時，我會想要去學習，上網搜尋資料，詢問老師或者是會的同學、去把問題搞明白，去思考下次遇到同樣的問題時該如何解決，提升對自我的滿意度。

洪友梅：在考試前我會一直複習，不去看手機，因為我會希望考出來的成績是自己滿意的。

方珮旻：提升自我滿意度：在家裡的時候自律的做家務，不需父母唸，該收拾的就收拾，告訴自己這是該做的，不需其他人說。

洪思蘋：不要因為別人的話而傷心難過，做錯事也要包容自己，但下一次不能再犯了。

許佳怡：在踩縫紉機，我會因為縫布的線縫歪了，所以一直拆線不斷的縫，縫到後來已經要崩潰了，才縫出一條我滿意的線。

吳偲綺：提升自我滿意度 先試著讓自己經驗到更多的正向情緒、更少的負向情緒。

林筱函：建立正確的心態。對待挑戰和失敗時，根據這些經驗來調整自己的策略，不斷地提高自己的表現和自我效能感。

洪芊玉：把事情變得複雜很簡單，把事情變得簡單很複雜。這個定律要求，我們在處理事情時，要把握事情的主要實質，把握主流，解決最根本的問題，尤其要順應自然，不要把事情人為地複雜化，這樣才能把事情處理好。

呂宸語：積極的思想能夠鼓舞你並讓你更有勇氣面對挑戰。如果你遇到了困難，不要慌張，要相信自己可以克服它。

洪子嫻：設定明確而可達成的小目標，並在完成後給自己正向的肯定。這些累積的成就感，會讓你對自己更有信心，也更滿意當下的自己。

王珞苓：每天寫下三件你感激的事或讓你開心的小事，有助於轉移注意力到生活中正面的部分，減少對自己過於嚴苛的批判。

黃羽晨：如果一個人能不斷地為自己創造出成功經驗，就能夠不斷更新自我認知，覺得自己有能力接受挑戰、克服困難、達到成果，他也就能夠持續不斷地成長。

陳依妘：我允許自己不完美，因為真正的自信不是無懈可擊，而是願意面對自己的不足。我會溫柔地對待自己的失誤，也會用感激的心看待自己的努力。別人的眼光不再定義我，我活著，是為了讓自己滿意，不是為了討好全世界。

陳毓佩：與正面、支持性的人建立良好的人際關係。遠離負面能量，將時間花在那些鼓勵您成長的人身上。

陳米樂：設定與實踐個人價值一致的小目標當你的行為與價值觀一致時，會產生

更強烈的內在成就感。舉例來說，如果你重視健康，那麼每天花 20 分鐘運動就會讓你對自己更滿意。將「我是誰」與「我每天怎麼活」連結起來，會提升自我認同。

李采軒：每天完成一件小事，對自己誠實，少比較多行動，慢慢累積自信，自己喜歡自己最重要。

蔡函蓓：有效地管理時間可以幫助我們更好地完成工作，避免過度焦慮和壓力，進而提高自己的自我效能感和工作滿意度。其中，時間管理的關鍵在於合理安排時間、分配優先順序、掌握節奏和積極應對壓力等方面。

林于庭：友情的建立是可以不記回報的，友情的建立是需要無私付出的，真誠地付出，不為交朋友而為獲得友情，用友情來相互溫暖、相互支撐，共同成長。

李昀蓉：每個人都不是完美的，但是只要願意為自己不擅長的地方努力，就算只是進步一點點也值得被鼓勵。

洪欣微：設定小目標並逐步完成，能建立成就感。從日常的小事開始，累積自信。每個進步都是對自我的肯定，是滿足與喜悅的來源。

吳芸菁：滿意的人通常情緒穩定，也比較容易與他人建立正向互動。不容易將不滿投射到他人身上，避免無謂的衝突。

呂晨瑜：努力學習和持續成長。知識是最寶貴的財富。不斷學習新知識、掌握新技能，才能不斷提升自己，保持競爭力。閱讀書籍、參加培訓、學習新技能都是提升自己的有效途徑。保持學習的熱情，持續努力成長。

黃品縵：設定合理目標，逐步實現給自己設定一些合理的目標，然後一步一步地去實現它們。每當完成一個目標，我們的自信心就會增加一分，對自己的滿意度

也會隨之提高 目標不要定的太高，不然容易失敗，這樣會打擊我們的自信心。

王敏瑄：設定可達成的小目標，逐步實現後給予自己肯定與獎勵；記錄每天進步的地方，從中發現自己的價值與努力成果，培養自信與持續動力。

劉家云：人生只是一個過程，結局大家都一樣，我們有權利定義自己所謂成功標準，樹立一個適合自己的目標，然後每天走近一點，每天都在進步，那你將一直活在成就感和滿足感中。

蕭千鳳：肯定自己的努力與成長每天花一點時間對自己說：「我今天已經做得很好了」，不一定要做到完美，重點是有努力、有進步，這樣就值得肯定。也可以寫成日記，幫助你看到自己的改變。

楊采寰：每天花一點時間練習感恩，讓我更容易注意到生活中值得肯定的部分，也讓我對自己更有認同感。

黃縻安：不滿足於現狀、不停止於平庸，要想成為更好的自己，就要敢於挑戰自己，超越自我不斷學習成長，並勇敢追尋自己的夢想。

方郁茹：學會欣賞自己的優點與成就，可以通過每天寫日記的方式，記錄下每一天的好事和正向的經歷，幫助自己保持積極的心態。

吳宜濤：給予自己讚美和正面的評價，並關注自己所做的好事，適時的給自己獎勵。

林歆樺：遇到失敗時，不責怪自己，而是思考學到什麼，有助培養穩定自信心，提升滿意感。

洪婕雯：接納不完美的自己每個人都有不擅長、會失誤的地方不完美不是缺陷 而是人性的部分，可以試著對自己說「我不需要完美才值得被喜歡」或「就算今天表現不好我還是值得被愛」這種接納能更穩定、更勇敢也更容易看見自己的光亮。

蔡佳妤：設定可達成的小目標並完成它，不一定要很大，比如「今天要走五千步」或「早上起床後不滑手機十分鐘」～當妳完成後，會有種「我辦到了」的成就感，會讓自己對生活更有掌控感。

洪友梅：培養感恩習慣，每天記錄三件讓自己感到幸福的事，增強內在滿足感。

方珮旻：不要因為與他人比較而感到不滿。專注於自己的優點和特長，你會找到自己的價值所在。

洪思蘋：自己設立目標比他人幫自己設立目標更有意義，會比較有熱情和全力以赴，自然有助於提升幸福感和生活滿意度。

許佳怡：設定小而可行的目標並逐步實踐，能有效強化對自我能力的認同，進而提升整體的自我滿意度與成就感。

吳偲綺：找到個人意義上想要滿足的事情，任何一個事情都可以，但情緒不能有任何負面情緒。

林筱函：我們需要了解自己的優點和弱點。了解自己的優點可以幫助我們更好地利用自己的優勢來完成工作，進而提升自己的自我效能感。

洪芊玉：每個人對成功的看法都不一樣，但有一點無庸置疑，成功就是每天進步一點點——只要我今天比昨天進步，明天能比今天進步一點點，這樣的過程就是成功。

呂宸語：透過自我認識、設定目標、建立良好關係、培養積極心態，以及持續學

習和進步等方式實現。

洪子燦：每天花些時間感受當下的美好，記錄值得感謝的事。這種心態轉變，能讓你從內心感受到生活的豐盛與自我價值。

王珞苓：學會接受自己的缺點與限制，提醒自己「沒有人是完美的」，並將注意力放在自己的努力與進步，而不是缺失與比較。

黃羽晨：把目標拆解成許多短期的小目標，而且這些小目標都是跨出你現在能力所及範圍一些，變成一項挑戰。

陳依妘：我相信自己值得被愛、被認可，也值得過理想的生活。就算偶爾跌倒，也不代表我失敗了，只代表我還在路上。我擁有改變現況的力量，也有選擇快樂的能力。從現在開始，我要更愛自己，活出真實、自由又有溫度的樣子。

陳毓佩：定期回顧自己的成就和成長。分析遇到的困難，尋找改進的空間。

陳米樂：減少與他人比較，專注於自我定義的成功現代社會充滿比較與外部標準（如社群媒體），但自我滿意度來自於你是否活出「你想要的樣子」。試著定期問自己：「什麼對我來說才算是有意義的成功？」並依此調整目標與節奏。

李采軒：我們需要明確自己的目標。明確的目標可以幫助我們更好地規劃工作內容和時間，消除不必要的干擾和分散注意力的因素。同時，我們也應該設定具體、可實現和具有挑戰性的目標，以激勵自己更加努力地工作。

蔡函蓓：要保持良好的工作心態。積極向上、樂觀開朗的工作心態可以讓我們更加積極地面對工作中的挑戰和困難，從而提高自己的自我效能感和工作滿意度。

林子庭：每天用部落格記錄自己的點點滴滴，是一件有意義的事情，落筆的那一

刻是對自己的反思和沈澱，那些思緒和過往一點一點的構建真實的你，回望你會覺得清晰，前看你會覺得心裡有底。

李昀蓉：學會發現自己的優點，在自己表現好的時候適當給自己鼓勵，並希望下次能做得更好，也不用對自己太嚴苛，因為所有人都一定會有缺點或是不完美的部分。

洪欣微：減少比較，專注自身成長。社群媒體常讓人產生落差感，唯有將注意力拉回自己，才能看見真實的美好，提升內心的穩定與滿意。

吳芸菁：提升自我滿意度，其實是在建立一個健康、穩定且具備前進動能的內在狀態。這不代表自滿，而是學會欣賞自己、接納現況、並持續往理想邁進。

呂晨瑜：設定明確的目標並制定計劃。提升自己的最快方式是設立清晰的目標，並為實現這些目標制定詳細的計劃。只有明確知道自己想要達到什麼，才能有針對性地努力和學習。設定小目標和長期目標，不斷努力去實現，逐步提高自己的能力和素質。

黃品縵：培養樂觀態度嘗試從積極的角度看待問題，尋找挑戰中的機遇和成長的可能性。樂觀的態度能夠讓你更好地應對困難，保持前進的動力。

王敏瑄：訂立小目標並持續實踐，累積成功經驗，適時肯定自己，從中感受到努力的價值與自我成長的喜悅。

劉家云：花點時間評估你喜歡做什麼，然後有意而且有意義地給自己空間去參與這項活動，從而認識到自己的價值。這可能是工作中或工作以外的優勢。隨時保持警覺並留意你自己的價值。

蕭千鳳：投入讓自己快樂的事情找一些你喜歡的事（畫畫、看劇、運動、散步、

跟喜歡的人聊天也算！)，不為了誰，只為了讓自己開心。這會讓你更貼近自己，也更容易感到滿足。

楊采寰：我學會接納自己的不完美，並專注在持續成長上，這讓我對自己有更多的滿意與和平感。

黃縵安：在每一天的日常生活中，我們都有機會超越昨天的自己，做到更好、表達更好生活更好只有持續不斷地努力才能讓自己成為更好的自己。

方郁茹：定期進行運動、保持良好的飲食習慣和足夠的睡眠，這些身體上的健康能直接影響你的情緒和自我感受，提升自我滿意度。

吳宜濤：每天花一點點時間在日記上寫下工作、生活上發生的重要的事件以及情緒感受、你今天的成就和失敗、別人對你的行為評價等等，讓自己思考如何修正自己的不足，往更好的目標邁進。

林歆樺：每週安排自我放鬆時間，如散步或聽音樂，照顧內心需求，能增強自我價值與滿足感。

洪婕雯：遠離消耗自我價值的關係，多靠近讓你感到被尊重的人。試著靠近那些支持你、讓你可以做自己的朋友，他們的理解和尊重會像鏡子一樣讓你看到自己的價值。

蔡佳妤：對自己說話的方式變得溫柔一點，比如少一點責備，多一點鼓勵～當妳對自己說「妳已經很努力了，做得很好了」這樣的話時，內心也會更平靜，對自己更有好感。

洪友梅：接受自己的不完美，學習與自己和平共處，減少過度批判與自我否定。

方珮旻：面對困難和挑戰，保持積極的態度，你會更容易克服困難，並獲得更多的成功。

洪思蘋：當你達到這些小目標後，你會對自己的能力產生積極的想法，相信自己能完成這些小目標，讓你對做這件事更有信心，從而提升個人價值。

許佳怡：主動與支持自己的人互動、傾聽他人的鼓勵與肯定，有助於改善自我形象，並在他人的回饋中看見自己的價值。

吳偲綺：提升自我滿意度高的話，能增強自信，提升生活品質，促進心裡健康。

林筱函：積極培養自己的技能。通過學習和實踐不斷提高自己的技能水平，進而增強自己的自信心和自我效能感。

洪芊玉：自尊取決於外在的成功指標，但自我價值源自內心，它是一種內在的價值觀，為個人的繁榮發展奠定了基礎。

主席結論：自我滿意度提升，自我的價值就提高了！

老師講評：從自己舉的例子，可以看到自己訂的目標是否符合自己的期許與能力、
檢視自己經過重複練習，有沒有更靠近目標或是該如何調整目標與做法。適時給自己獎勵也是很棒的做法。

老師建議：藉著讀書會的討論和反觀自己在生活中的實際行為和例子，能更進一步在生活與學習上「付諸行動」，一定能讓妳對自己愈來愈滿意。

養殖一班級讀書會

指導老師：黃聖翔 老師
113 學年 第二學期 第一次
討論題目：失敗是成功的起點
討論日期：114 年 3 月 19 日

主席：潘靜芯 導讀：吳鈞弘 紀錄：李穎昊

主席報告：今天本學期第一次讀書會，請同學多多發言。

導讀報告：《失敗是成功的起點》一書由劉筱雲老師撰寫，以淺顯易懂的文字與真實動人的案例，引導讀者從失敗中找到學習的契機，培養堅毅與正向思考的態度。書中強調，人生難免遇到挫折，重點不在於失敗本身，而是我們如何看待與回應它，是一本適合各年齡層閱讀的勵志書籍。

※議題討論：你曾經在什麼情況下經歷失敗？你當時的心情是什麼？後來怎麼面對或改善？

- 2 號：失敗不是終點，而是重新開始的契機。
- 3 號：遇到困難也要堅持，才能看到希望。
- 4 號：這本書讓我更勇敢面對挑戰。
- 5 號：我學到要相信自己，即使失敗也沒關係。
- 6 號：努力與堅持比結果更重要。
- 7 號：每一次跌倒，都是學習的機會。
- 8 號：書中故事鼓勵我不怕挫折。
- 9 號：失敗讓人成長，也讓我更堅強。
- 10 號：不完美才是人生真正的養分。
- 11 號：我懂得要用平常心看待成敗。
- 12 號：學會從錯誤中找機會，不再害怕失敗。

主席結論：這是第一次的班級讀書會，希望大家之後都能夠更踴躍發言自己的看法。

老師講評：孩子們透過閱讀本書，學會從不同角度理解「失敗」的意義，也願意反思並分享自身的經驗，這樣的學習過程非常可貴。看見大家在討論中展現成熟的思辨與同理心，老師感到欣慰。希望同學們能將這份勇氣帶入生活中，面對挑戰時更加堅強自信。

下次會議主席：潘靜芯

導讀：吳鈞弘

紀錄：李穎昊

養殖一班級讀書會

指導老師：黃聖翔 老師

113 學年 第二學期 第二次

討論題目：心靈雞湯

討論日期：114 年 4 月 23 日

主席：潘靜芯

導讀：吳鈞弘

紀錄：李穎昊

主席報告：今天本學期第二次讀書會，請同學多多發言。

導讀報告：《心靈雞湯》由傑克·坎菲爾等人編寫，收錄多篇溫暖人心的真實故事，涵蓋友情、親情、夢想與勇氣等主題。這些故事像一碗碗溫熱的雞湯，撫慰人心、啟發思考，讓人在低潮中重新找回希望與力量，是一本讓人感動與省思的勵志經典。

※議題討論：哪一則故事最觸動你的心？為什麼？

- 2 號：原來一句鼓勵話語能改變一生。
- 3 號：我學會更珍惜身邊的朋友。
- 4 號：看到故事中的堅強，我也想努力。
- 5 號：溫暖的內容讓我心裡很感動。
- 6 號：愛與關懷是世界最強的力量。
- 7 號：我想要成為溫暖別人的那個人。
- 8 號：這本書讓我感受到希望的力量。
- 9 號：學到小行動也能帶來大改變。
- 10 號：心裡有愛，就有面對困難的力量。
- 11 號：故事讓我更理解父母的辛苦。
- 12 號：故事讓我想起家人對我的愛。

主席結論：這是第二次的班級讀書會，希望大家之後都能夠更踴躍發言自己的看法。

老師講評：《心靈雞湯》激發學生內在的同理與感受力，許多孩子都能從故事中聯想到自己的經驗並主動分享，展現了情感的成熟與關懷的萌芽。透過閱讀與討論，孩子們不只被感動，更學會用行動溫暖他人，這正是生命教育中最重要的一環。

下次會議主席：潘靜芯

導讀：吳鈞弘

紀錄：李穎昊

養殖一班級讀書會

指導老師：黃聖翔 老師
113 學年 第二學期 第三次
討論題目：天生我人必有才
討論日期：114 年 5 月 14 日

主席：潘靜芯 導讀：吳鈞弘 紀錄：李穎昊

主席報告：今天本學期第三次讀書會，請同學多多發言。

導讀報告：派翠克·波特在《天生我人必有才》中強調，每個人都擁有與生俱來的潛能與價值，只是需要被發掘與肯定。書中透過多個實例與心理學觀點，鼓勵讀者不要被比較和懷疑限制，找到自我優勢，自信地面對人生挑戰，是一本啟發自我認同與潛能的勵志好書。

※議題討論：你覺得自己的「才」是什麼？是如何發現的？

- 2 號：每個人都有值得被欣賞的地方。
- 3 號：不要因為不一樣就懷疑自己。
- 4 號：這本書讓我更認識真正的自己。
- 5 號：發現自己的優點比改變更重要。
- 6 號：我學會欣賞自己不完美的地方。
- 7 號：不被比較綁住，才會快樂。
- 8 號：書中的故事讓我找到自信。
- 9 號：每個人都有發光發熱的機會。
- 10 號：我開始重視自己的興趣和夢想。
- 11 號：閱讀後，我不再小看自己了。
- 12 號：我開始相信自己有獨特的能力。

主席結論：這是第三次的班級讀書會，希望大家之後都能夠更踴躍發言自己的看法。

老師講評：這本書讓孩子們重新認識自己，明白「才」不只有考試成績，更包含性格、興趣與潛力。同學們能從書中找到共鳴，並勇敢說出自己的價值，是一次深刻的自我探索。希望大家都能珍惜自己的獨特，勇敢做自己，走出屬於自己的精彩道路。

二
一
年
級
組

機械二班級讀書會

指導老師:李玉鳳

113 學年第 2 學期第一次

討論題目：從讀書與工作尋找人生的意義

討論日期：114 年 3 月 12 日

主席：李恩 導讀：陳焯珩 紀錄：徐偉誠

主席報告: 本日是這學期第一次的讀書會，請在場的各位同學多多發言。

有問題可以提出，才不會造成大家的困擾。

導讀報告：透過本書，我們得以發現認識這個世界的捷徑，透過對未來工作的期許與追尋，大膽思考生活的命題。無論是從興趣裡思索未來工作，或是從夢想裡尋找方向，「幸福快樂的生活」才是讀書與工作的終點。

同學討論：

陳焯珩：這本書談的是：無論大人或孩子都曾經想過的疑問，本書以漫畫故事的形式切入，以獨樹一格的說明方式，將現代社會運作的形式和結構一一拆解，給出最完整的答案。

錢俊佑：工作是什麼？原來我們的生活均受惠於他人的工作。。

陳焯珩：人們透過各種工作與世界接軌，也與他人發生關係。

陳昭瑋：興趣可以變成工作嗎？從喜歡與擅長的事物找到未來職業方向。

蔡勝安：學習到底是為了什麼？成績不是最重要的事，但獨立思考卻很重要。

陳焯珩：「非暴力溝通」是由美國心理學家馬歇爾·盧森堡所創立的一種溝通方式，用來促進理解和同理心，減少衝突。

林佑承：開始覺得自己樣樣不如人很差勁，卻又不知道自己想做什麼。

徐偉誠：工作能帶來成長路上重要體悟，而讀書則讓人生路上更幸福

陳昭瑋：到學校學習是為了打好將來出社會的基礎，在學校學習也有助於拓展將來職業的選擇機會。

蔡勝安：不要只做「好孩子」，要意識到「只有自己能對自己的人生負責」，重視你自己想做的事，過上能讓自己接受的人生。

陳昭瑋：找出自己的優點和喜歡的事物非常重要，從「喜歡」和「擅長」之處出發，有助於找到將來工作的方向。

徐偉誠：工作也是做自己擅長或符合性格的事，來提供幫助、對社會做出貢獻。

陳焯珩：即使長大以後開始工作，也要一直自問自答：「什麼是自己想做的事」、「要怎麼工作才能得到幸福」所以不妨先做好心理準備，就算覺得工作選錯了，也可以重新再來過。

吳灝：時代改變，產生許多與過去截然不同的新興行業，與嶄新模式的工作機會。

錢俊佑：AI 無疑會在未來協助人類，從正面角度看，未來 AI 也會成為人類良好的競爭對手。

蔡歲宇：進入多元化的社會，當我們學習肯定他人價值，自然也會被他人所肯定。

李恩：工作與金錢有著切也切不斷的關係，而付錢是為了表達「感謝」的心意。

蔡勝安：開啟自己想做什麼工作的雷達，可以從「喜歡」與「擅長」的方向著手。

陳焯珩：學歷固然重要，但不代表一切，沒有高學歷一樣也能擁有豐富精采的人生。

張濠吉：誠實面對自己，靠著「閱讀」與自己對話，獨立思考尋找未來的方向。

陳昭瑋：不要過於追逐「成功」，成功不一定就會幸福，不妨思考一下真正的幸福到底是什麼。

林佑承：成功與失敗都是邁向下一步的指針，幸福的生活方式及工作模式由自己來決定。

吳灝：為了好好的思考自己的人生，懂得誠實面對自己，比什麼都重要。

蔡歲宇：挫折與困難能讓內心變得溫暖強大，人生沒有正確解答，多方嘗試生活更快樂。

吳灝：生活化的劇情漫畫與對白——能快速融情境，思考讀書、工作與我們的關係，不畏懼的實現自我價值，重新定義幸福。

徐偉誠：詳細圖表解說——介紹各行各業的工作型態，探討與金錢之間的重要性，將複雜數據段以圖表說明，更能輕鬆理解。

錢俊佑：工作是一輩子的事情，如果可以將自己的興趣當作是工作來看待，那人生真的沒有遺憾了！這本書不僅可以從小挖掘自己的興趣導向，更可以明白工作與人生的真諦！

吳灝：任何微不足道的角色，都有巨大無比的力量。

蔡勝安：本書雖然是寫給國、高中生以及大學生看的，但是即使畢業後開始踏入職場，肯定也有人對自己的工作有所不滿、不安。

陳焯珩：我希望這些大人們也能來看這本書，相信你們肯定能重拾初衷，產生對工作的企圖心。

吳灝：一本書可以決定人的一生。

陳昭瑋：本書除了小學高年級的學生、國高中生及大學生可以閱讀，也希望已經出社會的人都能看一看。

蔡歲宇：「工作」對許多人而言都是很重要的課題，是需要一直關心的事，本書的內容可以給各年齡層的人帶來啟發與學習的機會。

李恩：知道自己「想做什麼」。

蔡勝安：找不到喜歡的事就多方嘗試。

吳灝：帶來好運的五大要素(好奇心、毅力、思考彈性、天性樂觀、勇於冒險)。

陳焯珩：付錢是為了表達感謝。

張濠吉：對事情保持懷疑。透過這本書，希望能幫助解決青少年的迷惘。

徐偉誠：我看完了這本書，才發現這本書並不是直接告訴我們工作的意義

而是告訴我們工作的本質，以及這世界上每個人將工作放在的位置不一樣。

林佑承：有的人將工作與生活結合在一起：工作即生活，生活即工作
有的人則是以自己這個「人」的價值觀作為主體，進而去選擇喜歡的工作型態。

蔡歲宇：書中並沒有認為誰比較好，誰比較不好。
反而有個核心觀念我很喜歡，那就是：時時刻刻思考，自己想要過什麼樣的生活？自己想要做什麼？

陳昭瑋：並且有提到，如果有喜歡做的事情，或是想要做的事情，可以先去查詢相關資料，然後從自己可以做的地方開始。

主席結論：本書共分為六大篇章，每個主題都引導著讀者更深入的了解這個世界，了解世界運轉的規則，無論是學習、工作、幸福、溝通、AI……等，這些我們終究會在人生旅途上碰到的習題，都能在書中找到重新思考的關鍵點。

老師講評：這是本學期的第一次讀書會，大家學習時，很多時候可能連大人自己都無法清楚說明此刻的我，為什麼在做這份工作以及為什麼成為現在的自己，透過本書，能夠更客觀的引導讀者自己去延伸心裡的提問及答案。

下期討論主題目：我可能錯了

下次會議主席：蔡勝安 導讀：李恩 紀錄：陳昭瑋

老師建議：這次大家很熱烈的討論，希望繼續保持下去。

機械二班級讀書會

指導老師:李玉鳳

113 學年第 2 學期第二次

討論題目：我可能錯了

討論日期：114 年 4 月 2 日

主席：陳昭瑋 導讀：李恩 紀錄：蔡勝安

主席報告: 本日是這學期第二次的讀書會，請在場的各位同學多多發言。

導讀報告：比約恩·納提科·林德布勞（Björn Natthiko Lindeblad，1961～2022 年）瑞典經濟學家、講師、企業界主管，曾經於 1992 至 2008 年之間出家為僧。26 歲時，比約恩放棄了企業主管的職業，轉而在泰國的叢林裡過起了森林僧人的生活。在那裡，他被授予 Natthiko 這個名字，意思是「在智慧中成長的人」。他的《我可能錯了：森林智者的最後一堂人生課》一書贏得了瑞典人民的喜愛，講述了比約恩的人生旅程，以及他對一個人如何能過上更自由、更有意義的生活所獲得的來之不易見解，甫出版就成為排行榜冠軍書。

同學討論：

陳焯珩：瑞典每 30 個人就有 1 個人看過這本書！

錢俊佑：在這本書是隱居山林的經濟學家，最動人的生命體悟。

陳昭瑋：17 年的森林寺院修行、返鄉後的憂鬱巨浪、與漸凍症並肩走向死亡的日子，這句話，成了他一生的金言，也將帶你擺脫焦慮風暴、生命備受鼓舞！

吳灝：瑞典最暢銷心靈書，連續三年獲獎不斷！

徐偉誠：「我可能錯了」這句話，正是比約恩在寺院中汲取到最有智慧的工具，幫他挺過 17 年後再回瑞典時的憂鬱風暴，以及罹患漸凍症逐漸走向死亡的日子。

陳焯珩：而作者 26 歲事業有成，在即將成為跨國大企業最年輕的財務長時，選擇拋下一切到泰國森林展開 17 年的出家生活。在森林寺院中，他被授予了稱號 Natthiko——意思是「在智慧中成長的人」。

林佑承：在這本讀者給予「一輩子的床頭書」「每一頁都會畫重點的書」等好評如潮的書中，並不是關於宗教，也不是要告訴你如何過生活，更不是要你接受一套新的信仰。它是要幫助你活得更愉快、更自由，而且以清晰明智的方式與自己的思想和情感連結。

蔡勝安：2020 年，榮獲瑞典 Adlibris 書店年度最佳非文學著作、Storytel 大獎年度最佳非文學著作。

- 蔡歲宇：2021 年，有聲書榮獲瑞典「年度之聲」大獎。
- 陳焯珩：2022 年，榮獲瑞典 Nextory 電子書獎。
- 林佑承：售出英、西、法、德、韓等 29 國版權。
- 徐偉誠：當你需要安慰和勇氣時，比約恩溫暖的智慧會讓你跳脫固著的焦慮，找到內心的平靜。
- 陳昭璋：覺得別人很討厭，是人之常情。如果你想讓一個人好相處，行為舉止也不會讓你太反彈，其實只有一個小祕訣：學會喜歡他們本來的樣子。
- 蔡勝安：當你感覺到衝突開始悄悄醞釀、你和一個人的關係演變到快破裂的時候，只要用任何你喜歡的語言，真誠與篤定地對自己重複這句箴言三次，你的擔憂就會雲消霧散——我可能錯了。我可能錯了。我可能錯了。
- 陳昭璋：焦慮是我見識過的最嚴格與最好的精神導師。
- 徐偉誠：讀完《我可能錯了》這本書，內心充滿了感動和感恩，難怪會獲獎不斷，成為瑞典最暢銷的心靈書！
- 陳焯珩：在歷經了憂鬱症和絕症的病苦後，作者的文字因而飽含真實的穿透力，並深具指引作用，可以幫助身心受苦的人學習與生命共舞。
- 吳灝：本書有太多值得細細思考、深入覺察的智慧片段，無法一一敘述，只能誠摯的推薦給大家。
- 錢俊佑：不論你是處在生命的低谷，還是對生命充滿困惑，應該都可以從這本書得到力量和啟發。
- 陳焯珩：透過保持平靜心態的能力，要在面對困難時保持樂觀是有可能的。
- 徐偉誠：「我可能錯了」不僅僅是絕妙的書名，它更是一種深具洞察力與慈悲的智慧。
- 錢俊佑：而且，這種智慧是能改變你的一輩子，也許還能使你敞開心扉，通往永恆的幸福。
- 蔡歲宇：本書讓我由衷激賞的，是它毫不矯飾的誠摯，以及所流洩出的真實情感。
- 李恩：它深富洞察力，並展露出超凡的靈性智慧。
- 蔡勝安：它也始終很務實，能與我們的日常生活連結。
- 陳焯珩：本書不是一本勵志書，但它的智慧會造福很多人。
- 張濠吉：這本書真的、真的會永遠陪伴我。它不僅蘊含最不可思議的智慧，而且溫柔美麗與扣人心弦。
- 吳灝：它為我帶來了許多的快樂和安慰。
- 林佑承：這是一本真正和你站在同一陣線的書。會讓你放下小事，接受自己無法控制的事情，敞開心扉，過上更快樂、更平靜的生活。
- 徐偉誠：這本書激勵人心。在書中，比約恩用最詩意的意象說明與自己和解的真正含意，太迷人了。
- 錢俊佑：比約恩在確診絕症後寫了這本書，回溯了自己的精神修行旅程。透過這種方式，他提醒大家，如果以謙虛和輕鬆（但不膚淺）的方式生活，就會更快樂。

蔡歲宇：這本書有許多深思熟慮的話值得記下來，例如：這也會過去。生活中再困難的事情都會過去。當生活呈現出它美好的一面時，你就會明白對自己擁有的一切心存感激，因為你知道它終有一天也會過去。

陳昭璋：閱讀這本書時，我根本不想放下來，而且時哭時笑。我會再讀一遍又一遍。太棒的一本書了，每個人都應該閱讀！

吳灝：我發現閱讀這本書就像走一趟學習和歡笑的旅程，既深刻又非常有趣。

錢俊佑：內容很有見地，但沒有讓你感覺像在讀一本勵志書。

陳昭璋：它不會告訴你如何過自己的生活，但它確實提供了發人深省的故事，我們都可以從中學習。它是一本值得一再讀的書！

吳灝：作者文字的坦率，他留下了非常好的指導，很多概念很值得反思。

徐偉誠：它也不是一本試圖宣揚宗教或向你推銷「幸福的神奇公式」之類的書。

陳焯珩：這本書是他去世前最後一本書，裡面敘述了他生命的心路歷程，充滿了智慧幽默，還有慈悲。

林佑承：這本書的書名來自有一次他在通宵冥想時，開示的導師阿姜·賈亞薩羅說的話。

徐偉誠：他說：「今晚，我要傳授你們一句有魔法的箴言。下次當你感覺到衝突開始悄悄醞釀，你和一個人的關係演變到快要破裂的時候，只要用任何你喜歡的語言，真誠與篤定地對自己重複這句箴言三次，你的擔憂就會雲消霧散，就像夏日清晨草地上的露珠。這句話就是：我可能錯了。我可能錯了。我可能錯了。」

蔡勝安：人生本就充滿不確定，如何才能安然的信任，坦然的面對未知，是所有人都有的困惑。

蔡歲宇：本書之所以取名為《我可能錯了》，正是因為這句話就像一句箴言，可以幫助很多伴侶、家人跳脫爭吵或冷戰。

吳灝：許多爭執往往肇因於每個人都堅持自己是對的，他人是錯的。但事實真是如此嗎？

陳焯珩：下次發現自己又陷入爭吵時，不妨試著好好的默念幾次「我可能錯了」，看看會產生什麼變化。

徐偉誠：不論你是處在生命的低谷，還是對生命充滿困惑，應該都可以從這本書得到力量和啟發。

錢俊佑：《我可能錯了》的主軸是一個人踏上心靈旅程，親歷了自己內心從未被探索過的景致。

蔡歲宇：它講述了作者比約恩成為僧人，一路朝追尋更高的自由、愛與寧靜前進的故事。

李恩：智慧並非藉由學習所得來的片段資訊，而是我們透過實際生活經驗掌握的事物。

主席結論：作者透過自身經歷的人生逆境所轉化的體會與心得，與讀者分享如何

面對未知的明天、生命的低潮、對自我的不滿，以及在死亡跟前難以忽視的不安及恐懼。有位韓國讀者就說：「這是一本當痛苦、焦慮還沒有離開我的心時，我會想再拿出來重讀的書。相信作者的話，一定會讓我的智慧再增長一個跨度。」

老師講評：這是本學期的第二次讀書會，《我可能錯了》針對的是你內在那個沉定的存在——也就是那個潛伏在大腦投射出的種種念頭與意象後方的「你」。它是一則提醒——以一種慈愛又深富人性的方式提醒你，是誰、是什麼正透過你的雙眼看待這個世界，以及你如何從這樣的視角過生活，也隨著時間逐步提升對事物的觀照能力。希望大家下回更加投入，一次比一次進步。

下期討論主題目：別對每件事都有反應

下次會議主席：李恩 導讀：蔡崑宇 紀錄：錢俊佑

老師建議：這次大家很熱烈的討論，希望繼續保持下去。

機械二班級讀書會

指導老師:李玉鳳

113 學年第 2 學期第三次
討論題目：別對每件事都有反應

討論日期：114 年 4 月 30 日

主席：李恩 導讀：蔡歲宇 紀錄：錢俊佑

主席報告: 本日是這學期第三次的讀書會，請在場的各位同學多多發言。

導讀報告：作者是入選「世界最值得尊敬的 100 名日本人」之百萬暢銷作家——
 柘野俊明，突破 20 萬冊超強新作！以禪學教會我們「舒適地度過人
 生」！

同學討論：

徐偉誠：作者告訴我們該放下，就放下，也放過自己，工作也好，人際關係也罷，
 沒有什麼不能捨棄。

陳昭瑋：禪語「放下著」，意指捨去一切的執著。

蔡勝安：世界變遷快速，環境動盪不安，網路資訊、社群言論等，令人喜憂參半。

陳昭瑋：找不回心靈的平靜，也擺不平情緒的波動，人與人之間物理及心理的距
 離，也變得更加難以捉摸。

徐偉誠：作者認為，這世上有許多事情，光靠自己的力量是無法控制的。

陳焯珩：正因為人與人之間不可能完全相互理解，以及再怎麼努力，也不可能看
 透未來、改寫過去，不如把這些都放下吧，別再浪費心力和能量，集中
 在「此刻正在進行的事」、「現在能做的事」。

錢俊佑：本書透過「人際關係」、「擺脫負面情緒」、「停止磨耗心靈」、「不自討苦
 吃」、「活出快意人生」五大分類，介紹能讓你的心重獲自由的 99 個準
 則。

陳昭瑋：當疲憊於生活上各種事物，以及與他人的關係時，閱讀本書，必定能讓
 你成為幸福人。

吳灝：不受人際關係擺佈的人，保護自己遠離「競爭疲勞」。

徐偉誠：對工作態度積極的人，別想著還有明天。

陳焯珩：每天都過得愉快的人，遠離爭寵。

林佑承：這世上有許多事情，光靠自己的力量是無法控制的。

蔡勝安：不如把這些都放下吧，別再浪費心力和能量，集中在「此刻正在進行的
 事」、「現在能做的事」。

蔡歲宇：別硬是要參一腳，人際關係更「淡泊」一點才好。

陳焯珩：扭轉人生的放下力，保持安靜。

- 林佑承：別試著想改變他人，扮演好自己的角色。
- 吳灝：懂一半，剛剛好，聚精會神於眼前的工作。
- 錢俊佑：無法理解就選擇放下，坦然承認「好就是好」。
- 陳焯珩：家人仍然是他人，別把每件事都當真。
- 徐偉誠：職場上，淡泊處事就好。
- 錢俊佑：不孤立，也不結黨。
- 蔡歲宇：別老是看人臉色，夢想不能「拿在手裡」，要「掛在高處」。
- 李恩：貫徹不插手原則，堂堂正正回答「不知道」。
- 蔡勝安：豐富獨處的時光，嘗試其他的看法。
- 陳焯珩：隨緣，學歷高不等於會做事。
- 張濠吉：別老是計較得失，活得自由自在
- 吳灝：別被社群網站利用，偶而關上資訊的入口。
- 林佑承：謙虛，謙虛，再謙虛。
- 徐偉誠：擴大「好心情圈圈」，贏了也沒資格打壓對方
- 林佑承：不夾帶私心，不投入情感。
- 錢俊佑：逝者已矣，後悔只是妄想，失敗不過是小擦傷。
- 蔡歲宇：告別昔日光環，退一步海闊天空。
- 陳昭瑋：小心負面人，人生並沒有幸與不幸。
- 徐偉誠：別在意每件事，事物不分善惡。
- 陳昭瑋：不懂就別想了，成為健忘的人。
- 蔡勝安：拿掉好人的面具，別一直沉溺在悲傷裡。
- 陳昭瑋：不去調查「平均值」。
- 徐偉誠：在乎輿論就輸了，回答之前，先停一個呼吸。
- 陳焯珩：正面看待自己與他人的不同，活得絕對自主。
- 吳灝：「意想不到」讓人生更有趣，充分理解「每個人不同」。
- 錢俊佑：不偽裝自己，忙碌時，更需要喘口氣。
- 陳昭瑋：要比就跟「昨天的自己」比。
- 吳灝：這本書對於「個人主義」和「關係主義」的探討，也給了我另一層體悟：
時時自我反省。
- 徐偉誠：為人做過的事要立刻忘記。
- 陳焯珩：感謝支持自己的人。
- 林佑承：別把「小差距」放在心上。
- 徐偉誠：成為說笑話的達人。
- 蔡勝安：將「不使用的物品」處理掉。
- 蔡歲宇：執著過去的人，將會失去未來。
- 吳灝：擅長的事情，更要精益求精。
- 陳焯珩：別白忙一場累壞自己，這樣思考才不會自討苦吃。
- 徐偉誠：別為難自己，也別為難別人，別小看自己，也別高估自己。

主席結論：作者想傳達一個核心訊息：「人生並不只要攀爬世界為你樹立的第一座山；還有充滿精彩的第二座山，同樣值得你努力征服」。透過第一座山和第二座山的對比，他讓我們見到兩種截然不同的人生觀念。而這些觀念之間的衝擊，將改變我們看待傳統世俗成就的眼光。

老師講評：這是本學期的第三次讀書會，多看書多學習，只要你投入，也都能學習到不管是常識，知識，做人做事，說話，表達的技巧，再難再煩的事情都會迎刃而解，希望大家下學期更加投入，一次比一次進步。

下期討論主題目：思考的框架

下次會議主席：李恩 導讀：蔡崑宇 紀錄：錢俊佑

老師建議：這次大家很熱烈的討論，希望繼續保持下去。

電子二班級讀書會

指導老師：楊啟後 老師

113 學年二學期第 1 次

討論題目：認識糖尿病

討論日期：114 年 4 月 30 日

主席：林唯心

導讀：黃浩哲

紀錄：王家宏

主席報告：看學生日常生活中每日幾乎會飲用至少 1 杯含糖飲料讓老師替你們感到擔心，借班會讀書會讓大家進一步來瞭解糖尿病。

導讀報告：進年全球糖尿病有年輕化趨勢台灣亦是，糖尿病會衍生其它嚴重心血管疾病。

同學討論：

- 1、陳博揚：看完此影片深刻的了解到糖尿病的危害，不僅僅只會有糖尿病，這更會影響到其他的併發症，此後應該要多多注意可能會引發糖尿病的誘因。
- 2、王家琿：我大概是得小心点 我有时候不怎么喝水我平常就有囤饮料的习惯或是说放学 我也会去买饮料 吃饭也会配 不过也有 打完球只喝水那样
- 3、呂沅特：看到糖尿病相關的影片，我一直以為糖尿病離我們很遠，沒想到離我們很近，所以我們減少訂外食和飲料的攝取
- 4、許騰方：現在在台灣有糖尿病的人逐漸增加，我覺得人們要控制自己的飲食，還要多運動，定期量血糖，如果家人有糖尿病那要體早去做檢查，提早治療，還要注意自己的體重。
- 5、徐金禾：全球各地多多少少會有人患有糖尿病的症狀，原因可能是來自於：

飲料/體重/個人壓力/抽煙喝酒等都會有可能患上這個症狀，但也有很多能避免的方法，比如常常運動，每天至少運動超過三小時能改善胰島素的敏感性，或者健康飲食，減少含糖的東西，控制食量避免暴飲暴食，還要有充足的睡眠，最少至少睡 7-8 小時，因為睡眠不足會影響胰島素的功能，這些都能預防糖尿病這等疾病，所以要多喝水讓自己的身體能吸收水分並且把毒素排放出來，這樣才真正有效抵禦“糖尿病”

- 6、蔡嘉玲：看完影片後，我慢慢發現我們平時隨手買的飲料，看似好喝的飲料，長期時間下來卻對我們身體造成傷害，我們應該適合的攝取糖，不應該因為一時的好喝或快樂而讓自己的身體變得不好，很多食物都應該適合的吃喝，不能過量，每種食物都有它的營養價值，但過多攝取也有壞處的，所以我們在吃東西前得適當的吃和考慮我們身體是否能負荷我們的糖、鹽等等的.....，雖然看似離我們很遠的糖尿病，但卻對年輕人來說很近，因為我們每天隨手一杯就是飲料，所以要好好的調適自己的飲食和作息，讓自己有很好的身體。
- 7、黃浩哲：這個影片讓我認識到糖尿病原來離我們這麼近，11 個人就有一个人有糖尿病，比例滿高的，還會造成身體許多的問題，日常生活中我們常常把飲料當水喝，常常是造成我們糖尿病的原因，我自己也常常喝，看過這個影片後讓我知道這件事的嚴重性，以後少喝點甜的，多喝水，注重自己身體的健康
- 8、王家宏：我認為糖尿病的人太多了，生活中充滿著許多加工食品，得糖尿病的機率高，所以要多多防範少吃外面的高糖料理
- 9、蔡泓宇：糖尿病是一個得了極其不方便的病每天生活都很不方便看似很遠實際上很近現在人每天都喝一堆飲料所以提高了糖尿病的機率我個人一天至少會喝一個鋁箔包有時會喝很多如果這樣我會稍微少喝一點
- 10、董柏宏：以前覺得糖尿病是可以不用注意的症狀，但近幾年來去了解才知道，糖尿病是個很麻煩且不方便的症狀，所以建議不要攝入過多的碳水與糖甚至鹽！
- 11、楊承勳：糖尿病會影響人體血糖控制，導致疲倦、視力模糊、傷口癒合慢，長期可能引發心臟病、腎衰竭等併發症，影響生活品質和健康 如果要避免得到糖尿病可以控制自身攝取的糖類和澱粉還有規律的運動每週至少 150 分鐘的中強度有氧運動和搭配 2、3 次的阻力運動

- 12、李羿安：少喝含糖飲料、飲食控制，多運動
- 13、林唯心：我覺得糖尿病很危險，因為他不像一般的生病會有症狀，而且每天如果都喝飲料就很容易就會得糖尿病
- 14、莊旭城：我覺得糖尿病這個疾病非常可怕，看完今天這個影片讓我清楚的認知到他的可怕，之後我不會在常喝飲料了
- 15、李易宸：觀看糖尿病影片後，我更了解此病的成因與控制方法。影片強調飲食控制、運動及定期監測血糖的重要性，讓我意識到自我管理的必要。
- 16、洪少偉：糖尿病這個東西我覺得我是應該不會有的，我幾乎每天都喝水但還是要注意一下少喝點飲料
- 17、陳智凡：降低吃糖，減少得糖尿病風險
- 18、楊晉安：全台糖尿病比例上升讓我更加重視飲食管理
- 19、王昱宸：糖尿病會損害心血管腎臟眼睛與神經，飲食運動與定期檢查可有效預防
- 20、薛肱宇：糖尿病是一種慢性病，但很多人直到被診斷後才開始重視飲食、運動和生活習慣。
- 21、鄭延翔：喝飲料不要喝太甜少吃甜食
- 22、邱鉅秦：糖尿病是 10 大死因之一

下期討論題目：蛙泳教學

下次會議主席：楊晉安

導讀：呂沅特

紀錄：許騰方

老師建議：

電子二班級讀書會

指導老師：楊啟後 老師

113 學年二學期第 2 次

討論題目：蛙泳教學

討論日期：114 年 6 月 11 日

主席：楊晉安

導讀：呂沅特

紀錄：許騰方

主席報告：蛙泳教學剛好貼近現在的體育課程，利用專業人士的影片來教學加深同學的印象。

導讀報告：蛙泳是最實用的泳姿不管運動、自救、救援都是相當有用的。

同學討論：

- 1、許騰方：學游泳是一項非常重要的一件事，那要學什麼式呢？我覺得是蛙式，因為蛙式非常多用途，我覺得我的換氣節奏需要再調整。
- 2、黃家瑋：蛙泳關鍵在協調配合腿部發力
- 3、蔡嘉玲：看完專業蛙泳的姿勢後，讓我更了解怎麼去游，因為本來零基礎的我雖然看了同學的示範，但還是做不出標準的姿勢，希望能一次次進步，慢慢比正確姿勢更靠進一步。
- 4、陳博揚：蛙泳是游泳的姿勢其一，可以練習到下肢的協調性，對於耐力也是一個很好的訓練
- 5、李易宸：學習蛙泳讓我體會到動作協調與呼吸控制的重要性，導致前進困難，但透過不斷練習，我逐漸掌握收腳、蹬水的節奏。蛙泳雖看似簡單，實際上需要專注與耐心，尤其是在水中保持平衡與順暢呼吸。讓我更加享受游泳的樂趣。

- 6、徐金禾：蛙泳是一種很適合全身運動的游泳動作能青蛙一樣協調有規律可以訓練手腳的肌肉力量也能增強心肺功能也可以讓身體變得更健康長期不斷的練習，還能在水中放鬆心情也能增加透過練習我們可以變得更有耐力更有精神
- 7、王禹程：看完我覺得游泳不簡單
- 8、董柏宏：這篇讓我有所感觸，讓我感覺那些遊戲皆是一場空，之前的態度與人品也逐漸消失，但這部語錄會開始改變自己。
- 9、楊晉安：在學習游泳的過程中 是一項非常困難的事 既然學不會就別下水了
- 10、呂沅特：雖然說我已經會由蛙泳了，但是由不太快，看到了影片的分解動作讓我知道我的動作有哪些地方不足，所以下次我可以試試看影片裡的動作。
- 11、蔡泓宇：蛙泳我是不會啦但我看了很多人遊應該是做的出來但連續動作應該不會流暢主要是節奏要好我之後在自己在游游看
- 12、莊旭城：我覺得看完蛙泳的分解動作後，讓我對蛙泳的動作更加了解，可以讓我的蛙泳動作變得更好
- 13、陳智凡：腳打開 M 字腿後腳掌向後踢後合攏循環往復，慢慢泳
- 14、董柏宏：原以為蛙式很簡單，結果看到影片裡面的人做蛙式游泳，反而覺得自己是小丑，我還得多加練習！
- 15、王家宏：蛙泳我認為是永遠中很重要的一種姿勢，腿部踢水的動作做好，移動速度會慢慢的變快變輕鬆
- 16、林唯心：我覺得蛙泳是游泳你面比較輕鬆的，而且學游泳可以遇到危險時可以自救，但是我現在還不會，我會努力學習的
- 17、薛肱宇：薛肱宇在學習蛙泳的過程中，我體會到這不僅是一項游泳技巧，更是一種身體協調與節奏掌握的藝術。
- 18、蔡泓宇：我其實沒看的很懂我聽懂得一句只要嘗試努力過就算沒有成功他也

113 學年度第二學期班級讀書會紀錄

是你努力的證據努力雖然不一定能成功但你你不努力永遠不會成功

19、洪少偉：我國小很怕水到國中我阿伯才教我游泳他教的就是蛙式所以我只會蛙式不會自由式==雖然我覺得游泳很費體力但蛙式可以快可以慢所以比較不累

20、歐勁誼：蛙泳 讓我學會如何在水中生存

下期討論題目：低頭人生

下次會議主席：鄭延翔

導讀：黃浩哲

紀錄：莊旭城

老師建議：老師建議蛙泳是最實用的泳姿應該從蛙泳學起

電子二班級讀書會

指導老師：楊啟後 老師

113 學年二學期第 3 次

討論題目：低頭人生

討論日期：114 年 6 月 18 日

主席：鄭延翔

導讀：黃浩哲

紀錄：莊旭城

主席報告：無

導讀報告：請各位正視手機帶來生活上危險

同學討論：

- 1、陳博揚：科技演變至今，網路越發發達，人們不論去哪、做什麼都會帶著手機，可當人們把注意力都放在手機上時，伴隨的風險有著類似..
對於周遭環境的無視、反應遲鈍、情感漠視等等。手機的發展是帶給我們足夠的便利沒錯，可在不知不覺間我們也漸漸成為手機的奴隸。
- 2、歐勁誼：科技的發展日新月異也導致產生了一些問題但也解決了許多問題讓我們人與人之間越來越疏遠都是科技的冷漠
- 3、呂沅特：看到這一部影片我才發現我們這一個世代有非常多的低頭族，不管是在路上還是大眾交通工具、工作時間，在全市街任何的地方都可以看到低頭族的身影，但是低著頭我們永遠發現不了身邊發生的任何事情，也不會知道自己周圍會不有威脅，所以這對我們也是一件非常危險的事，所以我們在移動的過程中盡量不要去使用手機
- 4、徐金禾：現在這世界科技越來越發達，所以隨著科技的發達讓這世上擁有了 3 產品，甚至是還有了 AI，讓這世界帶來了不少的方便，但也因為這

樣的方便導致人們對 3c 產品產生了依賴，現在的人半步都不能離開手機，彷彿手機像是在操控著人們的人生，也因為這樣許多人們因為低頭使用或是開車使用 3c 產品，讓這社會造成了許多意外，這些進步的科技同時也帶來了許多壞處像是視力下降等，但這些科技產品也有他的好處與用處，像是能帶來減緩生活上的壓力或者是讓工作效率提升等，有時出門走走看看這世界才會發現這世界的美別長時間被 3c 控制，不然人生就白白浪費掉了

- 5、許騰方：現在的人因為科技發達隨時隨地都可以上網，所以對手機和網路的成癮越來越嚴重，走在路上都在低頭滑手機，沒有注意路況，導致發生的事故一直增加，希望走在路上不要玩手机要注意路況，開車也一樣不要玩手机，大家能放下手機看看周遭，看看世界。
- 6、蔡嘉玲：看完影片後，這個時代不管是兒童、青少年還是中年老年都時常低頭看手機，但我們時常因為低頭滑手機而忽略周遭環境而導致而發生危險，雖然我們看似簡單或者低頭沒什麼，但往往就是這些小事而造成更大的傷害或嚴重事件，我們應該把低頭手機這個習慣改掉，手機是讓我們方便查詢資料、放鬆，而不是成為我們生活中危險的來源，做事情應該專注於當下，而不是一直低頭看著手機，這樣有危險發生時我們就很難避免。
- 7、董柏宏：看完這個小短片讓我覺得現在的人過度使用手機會使我們健康問題用手机而忘記吃飯和運動 還有安全問題 在走路時的心都在手機上 在意外來臨之前都不知道嚴重性
- 8、黃浩哲：不要一直專注於手機 要觀察周圍的環境
- 9、林唯心：這個影片雖然演的有點誇張，但我覺得我們日常生活真的有越來越像影片中的那樣，低頭玩手机不看路，造成自己和別人的危險，遇到甚麼有需要幫助的狀況不是先去幫忙而是先拍照記錄，這樣的行為很不可取，改天搞不好哪一天就會發生在自己的身上，非常的不可取
- 10、王禹程：我覺得現在有手機的時代大家做很多事手機都是離不開自己身體，所以就發生一些事以前人的是連手機都沒有所以不會像我們現在這些人一樣
- 11、莊旭城：我覺得要走出舒適圈，這樣面對新的挑戰和新的事件時才能勇於面對和探索，讓自己成長

- 12、李羿安：這個影片透過誇張的情節提醒我們，過度使用手機會錯過人生中重要的時刻。應該放下手機，多關心周遭的人，珍惜每一次真實互動的機會。
- 13、薛肱宇：沈迷於手機的又稱低頭族，低頭滑手機很不好，如果在走路的時候眼裡都是手機很可能會發生意外。
- 14、王家宏：現代社會每個人手機成癮很嚴重！因為玩手機而導致一些嚴重的意外和疾病，每年發生了多少個因為手機而發生的意外例如：路上滑手機沒有注意路況就被司機撞傷或是死亡、或是說為了滑手機沒看路掉入一些未蓋上的井里而導致死亡，而疾病就是對頸椎的傷害，可能會因為長久的看手機而日復一日的傷害脖子會抬起頭變得困難相當的危險
- 15、鄭延翔：我覺得不能被手機控制，還有一直玩手機會有危險，像是眼睛會近視，如果一直玩手機沒有注意周遭就很有可能會受傷
- 16、陳智凡：到了現代社會有了手機後，開始出現很多問題都和手機有關，例如：開車時玩手機導致車禍等等
- 17、楊晉安：隨著時代科技的進步 人手一隻手機變成在正常不過的事雖然沒有影片那麼誇張 但整天低著頭也會錯過生活中的一些美好事物

下期討論題目：

下次會議主席：

導讀：

紀錄：

老師建議：希望各位同學能正視手機使用的危害

商經二班級讀書會

指導老師：游季庭老師.

113 學年第 2 學期第 1 次-

討論題目：如何防治性騷擾・

討論日期 114/2/26.

主席：游季庭老師

導讀：盧宥融

紀錄：盧宥融

主席報告：今日為學期第一次讀書會，請大家多多發表意見和想法。

同學討論：

什麼是性騷擾？.

- 1 言語行為之類的讓他人感到不舒服・
- 2 讓當事人感到身心不舒服。
- 3 像指性侵案犯罪以外，對他人實施違反其意願而與性或性別有關之行為。
- 4 讓身體感到不舒服的行為。

藉由孫生這個影片我們應該要隨時小心，在學校如何預防性騷擾？

- 1 安排宣導.
- 2 不單獨去到偏僻或沒有監視器的地方。
- 3 注意自己的言詞和態度，譬如：不要對任何性別有所貶抑與隨意講黃色笑話。。
- 4 避免與看起來不正常的同學接觸・
- 5 成群行動。

商經二班級讀書會

指導老師：游季庭老師.

113 學年第 2 學期第 2 次-

討論題目：詐騙手法討論

討論日期：114/6/25

主席：游季庭老師

導讀：盧宥融

紀錄：盧宥融

主席報告：今日為學期第二次讀書會，請大家多多發表意見和想法。

同學討論：

如何防範詐騙

1. 學校納入教育課程
2. 社群媒體定期提醒
3. 親友互相提醒與分享案例
4. 安裝防詐 App 或來電辨識工具
5. 多閱讀相關書籍或新聞

你從這次閱讀或討論中學到了哪些防詐知識或提醒？

1. 網路的東西不要太相信
2. 要查證
3. 不行一時的貪心，然後就上當
4. 不要聽從陌生人的指示，不給他人提供帳號密碼
5. 日常生活中都要防範詐騙

餐管二班級讀書會

指導老師：許宇儂

113 學年度第二學期第 1 次

討論主題：最好的決定

討論日期：114/02/26

主席：蔡宥勤

導讀：黃唯珊

紀錄：吳郁恩

主席報告：這一次的主題是「最好的決定」，請大家從生活中的體驗踴躍分享與討論。

導讀報告：我真命苦呀！每天沒日沒夜的工作……大夥兒開懷地笑了開來心得分享：

吳郁恩：心態決定一切

吳冠陞：用正確的心態去面對

周芷若：態度決定一切

周韋漢：找到自己在工作上的意義

林士恩：這個故事寫得很棒

莊厥如：一句話對每個人都有不同的了解

許芷倩：只要能對自己的決定負責就好

黃唯珊：三思而後行

董宜嫻：在工作中找到快樂

董慧菁：找到工作的價值與快樂

蔡其文：在決定中心態影響一切

吳鎧呈：冷靜思考 為自己所想

呂伶靜：在工作中找出自己真正想要的

徐詩閔：盡自己所能做到最好

張祐嘉：遇生活的挫折時要為自己尋找真正所需

陳宜嫻：每個人都有不一樣的理解

陳采昕：遇到困境不要馬上放棄要尋找解決方法

陳冠傑：在生活中尋找出路

陳品界：用好的態度做選擇

陳柏言：找到工作的有趣之處

趙紫媛：在工作的時候找到自己喜歡做的事情

劉兆航：找到工作的價值與樂趣

劉沛岑：努力去做 對成果負責

蔡宥勤：選擇改變心態

吳宥靚：為自己所做的選擇負責

莊晴煊：努力讓自己不後悔

吳弈璇：好得態度面對工作

113 學年度第二學期班級讀書會紀錄

李以晴：在工作中遇到挫折尋找方法解決

邱仁傑：我超級喜歡這篇文章 它超讚的

盧悅玲：

王昱舜：做好自己找到方向

下次討論題目： 陪你走走

下次會議主席： 董慧菁

導讀： 呂伶靜

紀錄：吳郁恩

老師建議：透過文章我們可以知道，只要自己有正向的想法，做了好的決定，勇往直前努力地完成，我想都可以有很好的結果，能讓自己開心快樂，還能做自己喜歡的事，也讓大家能思考著自己未來的目標，勇往前進！

餐管二班級讀書會

指導老師：許宇儂

113 學年度第二學期第 2 次

討論主題：陪你走走

討論日期：114/04/23

主席：董慧菁

導讀：呂伶靜

紀錄：吳郁恩

主席報告：這一次的主題是「陪你走走」，請大家從生活中的體驗踴躍分享與討論。

導讀報告：公車停在醫院門前的站牌……每天牽著彼此的手，出門走走！

心得分享：

吳郁恩：你不笑，我的天空都沒有顏色了

吳冠陞：溫暖陪伴

周芷若：愛真的需要勇氣

周韋漢：為愛堅持每一步

林士恩：陪伴是最長情的告白

莊厥如：真摯的陪伴，是最溫柔的愛與力量

許芷倩：陪伴是最好的療藥

黃唯珊：愛，是最長情的復健

董宜嫻：長久的陪伴，能治癒很多事情

董慧菁：心在一起，哪都是晴天

蔡其文：愛是大冒險

吳鎧呈：以後別做朋友 飄向北方

呂伶靜：牽手同行，溫暖的陪伴

徐詩閔：陪伴是萬物的解藥

張祐嘉：步步都有愛

陳宜嫻：愛，可以解決很多事

陳采昕：陪伴會忘記傷痛

陳冠傑：每一步都有愛

陳品界：手心的溫度最療癒

陳柏言：為愛堅持每一步

趙紫妘：愛是最好的良藥

劉兆航：愛是一場浩大的冒險

劉沛岑：愛可以使人成長

蔡宥勤：牽手陪伴

吳宥靚：最好的陪伴是你在我在一直都在

莊晴煊：愛是相濡以沫

吳弈璇：愛是最好的陪伴

113 學年度第二學期班級讀書會紀錄

李以晴：愛是長久陪伴不離不棄

邱仁傑：日復一日，步步是愛

盧悅玲：

王昱舜：

下次討論題目： 搶救回憶計畫

下次會議主席： 趙紫妘

導讀： 許芷倩

紀錄：吳郁恩

老師建議：日子都是要過的，怎麼度過一天由你自己決定！人生中有有人陪伴著你，是一件很美好的事，愛能讓很多事情變得快樂，也能讓人充滿動力，學習愛自己並且友愛別人，會讓大家生活充滿歡笑和樂趣。

餐管二班級讀書會

指導老師：許宇儂

113 學年度第二學期第 3 次

討論主題：搶救回憶計畫

討論日期：114/5/7

主席：趙紫妘

導讀：許芷倩

紀錄：吳郁恩

主席報告：這一次的主題是「搶救回憶計畫」，請大家從生活中的體驗踴躍分享與討論。

導讀報告：怎麼可能還找得到？我就不相信……也提醒人們珍惜此時此刻。

心得分享：

吳郁恩：照片重現失落的過去

吳冠陞：珍惜回憶

周芷若：回憶是很重要的

周韋漢：回憶重現 感動長存

林士恩：照片可以記錄一切

莊厥如：這個人幫許多家庭保留很多美好的回憶

許芷倩：照片不滅，愛與共存

黃唯珊：回憶珍貴，值得守護

董宜嫻：回憶重現，令人動容不已

董慧菁：家的記憶，永不遺忘

蔡其文：照片回憶美好

吳鎧呈：時光時光慢些吧

呂伶靜：回憶無價，珍惜當下

徐詩閔：照片重現回憶

張祐嘉：照片是美好的回憶

陳宜嫻：照片記錄回憶

陳采昕：照片會讓回憶浮現

陳冠傑：照片記錄一切

陳品界：回憶很珍貴

陳柏言：回憶重現 感動長存

趙紫妘：照片重現回憶，珍惜當下時光

劉兆航：照片保留了很多美好的回憶

劉沛岑：信件會泛黃 但回憶會像老酒越來越濃

蔡宥勤：把握當下

吳宥靚：每張照片都是愛的證明

莊晴煊：照片讓愛不被時間遺忘

吳弈璇：照片是最好的回憶

113 學年度第二學期班級讀書會紀錄

李以晴：歲月如歌，回憶如夢

邱仁傑：我很高興

盧悅玲：

王昱舜：

老師建議：回憶是美好的，人生中很多重要的時刻都會深深的印在腦海裡，當我們想起的時候，心裡都能甜甜的。能用照片或影片紀錄生活事一件很棒的事，期許同學們都能為自己留下美好的回憶。

家政二班級讀書會

指導老師：賴淑端老師

113 學年下學期第一次

討論題目：成為更好的自己

討論日期：114 年 3 月 5 日

主席：李心瑜 導讀：蘇芸亭 紀錄：吳語晴

- 一、主席報告：今天是各位升為高中生第九次讀書會，請同學表達自己的感想與同學分享。
- 二、導讀報告：相信自己且不讓別人毀了自己。
- 三、同學討論：

01 號	<p>第一次發言：成為更好的自己可以是更提升自己原來的強項或者勇敢挑戰或是自律等。</p> <p>第二次發言：先學會了解自己、探索自己、好好做自己或許也是其中一個可以讓自己變更好的事情。</p> <p>第三次發言：成長的過程未必一帆風順，但勇敢且不放棄一定會有結果不管好壞至少也有吸收一些好的經驗。</p>
02 號	轉科
03 號	<p>第一次發言：或許每個人都想成為更好的自己，但事實上應該蠻不容易的。</p> <p>第二次發言：我認為成為更好的自己需要非常足夠的耐心和毅力，是件很不容易的事。</p> <p>第三次發言：這本書裡有一篇是「獨一無二的自己」有些人可能覺得自己很差勁，而感到自卑或是焦慮，但希望大家都能明白自己就是最獨特的，不用太在意人家對我們自己的看法。</p>
04 號	<p>第一次發言：當我們想要改善自己的生活時，我們往往會集中精力於自己的行為和態度上。</p>

113 學年度第二學期班級讀書會紀錄

	<p>第二次發言：如果我們致力於變得更加積極、更有耐心和更寬容，我們周圍的人也會開始表現出相同的品質。</p> <p>第三次發言：當我們努力成為更好的學習者或者更有經驗的專業人士時，我們的成就和成功也會激勵周圍的人。</p>
05 號	休學
06 號	<p>第一次發言：這一本書主要是在講我們可以怎麼去改變自己，讓自己可以有更好的習慣和有效的學習。</p> <p>第二次心得發言：努力一定會看到成效的，凡事自己和自己比，只要這次的自己比上一次好，那就是有成就。</p> <p>第三次發言：書中的環境影響行為我印象非常深刻，因為我覺得非常的有道理，因為當我在讀書的時候將手機的勿擾開啟，避免訊息跳出來我就開始使用手機，果然專注度提升了不少，這也讓我開始調整自己的讀書環境。</p>
07 號	<p>第一次發言：《成為更好的自己》這本書啟發我反思自我成長的重要性。作者透過實例與分析，強調培養良好習慣與正向思維對人生的影響，讓我明白改變需要從小事做起，逐步累積，才能真正提升自己。</p> <p>第二次發言：書中提到自律與堅持是成功的關鍵，這讓我深有共鳴。我發現，許多時候不是缺乏能力，而是缺乏持之以恆的態度。因此，我決定從每日訂立小目標開始，讓進步變成一種習慣。</p> <p>第三次發言：這本書不只是提供方法，更讓我重新審視自己的價值觀。每個人都有無限可能，只要願意改變並努力前行。我會將書中的觀念融入生活，不斷學習與成長，成為更好的自己。</p>
08 號	<p>第一次發言：我覺得成為更好的自己，要先從自信心做起，在慢慢的去看自己有什麼可以提升的，讓自己變的更好。</p> <p>第二次發言：當我們有一個目標的時候，我覺得可以提升自己讓自己變得更好時，還可以帶動身邊的人變得更好。</p> <p>第三次發言：這本書讓我感受到作者要跟我們說只要我們夠堅持，不要放棄自己，我們都會成為更好的自己。</p>
09 號	<p>第一次發言：盡力做好自己該做的就可以了，不要為別人的情緒過多負責。</p>

113 學年度第二學期班級讀書會紀錄

	<p>第二次發言：我們總是追求「成為更好的自己」，卻沒有想到「更好的成為自己」。</p> <p>第三次發言：與其在別人的眼光中追求完美，不如在自己的心中尋求進步。</p>
10 號	<p>第一次發言：當我們努力讓自己變得更好時，我們不僅會成長，還會影響到我們周圍的人。</p> <p>第二次發言：在面對挫折時，我們要保持積極的態度，嘗試從失敗和挫折中學習。</p> <p>第三次發言：成長來自於挑戰與突破，當我們願意嘗試新事物、面對未知的挑戰，就能發掘更多潛能。</p>
11 號	<p>第一次發言：在每一天的日常生活中，我們都有機會超越昨天的自己，做得更好、表達得更好、生活得更好。唯有持續不斷地努力，才能讓自己成為更好的自己。</p> <p>第二次發言：努力成為你最喜歡的那種人，就算不成功，至少你會喜歡現在努力的自己。停止精神深處的內耗，停止無意義的消耗，你要留點精力去讀書、去運動、去愛人，去奔赴你想要的生活。</p> <p>第三次發言：我們每個人的人生都充滿了各種選擇，每一個選擇都在塑造著未來的自己。從今天起，成為更好的自己，並不是要成為別人眼中的完美存在，而是要找到屬於自己的節奏，走出一條獨特的成長之路。</p>
12 號	轉學
13 號	<p>第一次發言：我常常和別人說「人外有人，天外有天」，做好自己的本分就好，沒有人是最好的，但你也絕對不是最差的，努力的過生活，平凡的我，也能活出不平凡的人生。</p> <p>第二次發言：有句話叫“物以類聚”，當你成為更好的人時，人邊的人、事、物，也會因為你的變化，有更多人崇拜你，看重你。</p> <p>第三次發言：不要停止追求自己的夢想和目標，因為當你變得更好時，你周圍的一切也會跟著變得更好。</p>
14 號	<p>第一次發言：作者引導青少年認識情緒、記憶、語言等，幫助我們能夠更了解自己，提升自我認同感。</p>

113 學年度第二學期班級讀書會紀錄

	<p>第二次發言：書中提到與更厲害的人一起學習，能促進自身成長，這讓我很有同感，找到一起進步的夥伴就會更有動力。</p> <p>第三次發言：透過本書，我學到了刻意練習的概念，知道了只有不斷挑戰自己，才能真正提升自身能力。</p>
15 號	<p>第一次發言：我覺得如果要成為更好的自己，比起學業心理層面更重要，像是怎麼克服困難</p> <p>第二次發言：以前我會覺得是不是讀書讀的不好那人生就是失敗的，但我現在覺得只要找到自己喜歡的路線，就算成功了</p> <p>第三次發言：另外我認為人只要跟自己比就好，即時一天前進一點點，那也是進步。</p>
16 號	<p>第一次發言：我們要在挫折中學會堅強和勇敢，從失敗中學習，了解自己需要什麼，相信自己，並挑戰困難。</p> <p>第二次發言：很喜歡裡面的一句話“改變是為了看見更好的風景，生活不能一成不變”每次改變都能更認識自己。</p> <p>第三次發言：我們都想沒有阻礙的成功，但真正的成功不在於一帆風順，而是能夠在逆境中成長。</p>
17 號	<p>第一次發言：如何成為更好的自己我覺得需要去肯定自己和認識自己的優點。</p> <p>第二次發言：這本書看起來是在教如何去肯定自己發覺自己的優點和精進能力。</p> <p>第三次發言：裡面有分很多的篇張有學習的方面和個性自我的方面，但我感覺學習方面的比較多。</p>
18 號	<p>第一次發言：這本書他的主題分類法寫得很好，他分為 10 個章節然後分類，從不同的角度切入，讓自己以一個章節可以專注一個東西然後慢慢去改變自己為主。</p> <p>第二次發言：這本書店書頁數、文字沒有到很多，而且分類分的很詳細也很讓人方便閱讀，讓就算是不喜歡讀書的人也可以很好的讀下去。</p> <p>第三次發言：這麼多幾乎是全年齡向的，從小學、高中職、大學、</p>

113 學年度第二學期班級讀書會紀錄

	<p>成年人、家長幾乎都可以領悟到新的想法、思考更多不同的人的觀念，我覺得是一個非常好的一本書用詞不會太過艱深，內容也說得很明瞭讓人更好理解，而且這本書雖然只有 164 頁書本也不算大，但是他集合了很多內容他把說的內容說最簡，並且裡面還有一點插畫什麼的，可以讓別人就是不會覺得這本書非常的沉悶無趣，還有圖解讓人更好的去理解到作者實際上想表達的東西。</p>
19 號	<p>第一次發言：透過書中的觀念，我學會重視內心聲音，勇敢追求成長，不畏懼面對自己的不足。</p> <p>第二次發言：這本書讓我理解自我提升的關鍵，在於保持學習心態並勇敢嘗試不同的可能性。</p> <p>第三次發言：讀完後，我更懂得如何調適情緒、建立自信，朝著更好的自己穩步前進。</p>
20 號	<p>第一次發言：成為更好的自己這本書，讓我覺得不能繼續放棄自己了，人生還很長我還能繼續前進。</p> <p>第二次發言：從以前就認為自己不夠好不夠努力，但這本書讓我覺得我不是這麼沒用，只要我努力就能成功。</p> <p>第三次發言：書中探討如何成為更好的自己，其實就是定下一個目標去實踐去探索然後達成它，讓自己變得更好。</p>
21 號	<p>第一次發言：這本書不單單只講述國中生或求學時期的心態，對比至成年後踏入社會的人士，還是很能對應的，如果想認識自己，永遠不嫌晚</p> <p>第二次發言：然而，很少有人會意識到這樣的行為和態度不僅可以改變自己，還可以影響我們周圍的一切</p> <p>第三次發言：當我們開始成為更好的人時，我們的影響力也會隨之增強，這種影響力會蔓延到我們的社區和整個社會</p>
22 號	<p>第一次發言：我覺得這本書告訴我們實際行動與堅持很重要，不可以只光用想的要真正行動，每天進步一點點並堅持努力，慢慢的逐漸實現理想中的自己！</p> <p>第二次發言：我覺得需要學會自我反思，要定期檢視自己的成長與不足才能看見自己的問題並改善，透過反思來調整，避免重蹈覆轍。</p>

113 學年度第二學期班級讀書會紀錄

	<p>第三次發言：我覺得設定明確的目標也很重要，因為沒有目標就像沒有方向的船一樣不知道自己要往哪裡走，所以明確規劃自己的目標，才能知道自己要往哪個方向努力，也不會迷失在日常瑣事中。</p>
23 號	<p>第一次發言：需要時間、耐心和持續的努力。每一次進步，無論多小，都是值得慶祝的成功。</p> <p>第二次發言：成為更好的自己不僅僅是為了自己，更是為了能夠更好地幫助他人。</p> <p>第三次發言：成為更好的自己並不是一蹴而就的過程，而是需要長期學習和積累的。</p>
24 號	<p>第一次發言：這本書給我非常大的動力。這本書再說作者在跑步這個領域從零到有，甚至到專業的過程，一開始作者在美國加州矽谷工作，慢慢的有一些慢跑運動的習慣，也因為跑步帶給他很多自信</p> <p>第二次發言：在書中我很喜歡他的一句話「跑步的目的不是為了要擊敗誰，只是為了在努力和堅持過後，看到一個更好、挑戰、更美麗的自己。」覺得這句話說的非常好，而且我覺得這句話不只適用在跑步，在各個領域都是如此</p> <p>第三次發言：我讀書是為了自己，為了自己的未來，不想超越任何人，「人外有人，天外有天」，做好自己的本分就好。這本書還有一個小細節我很喜歡，就是作者不會把自己形容的像強者一樣，他把自己比喻成市民，跟我們一樣有工作、家庭、生活壓力等等，希望我們能夠堅持、不要放棄，希望我們能成為更好的自己。</p>
25 號	<p>第一次發言：展現智慧與魅力並存，打破偏見，告訴我們要相信自己，追求夢想。</p> <p>第二次發言：自信與努力能打破刻板印象，內外兼修的魅力才是真實力量。</p> <p>第三次發言：我們勇敢面對挑戰，不被外界定義，活出屬於自己的精彩人生。</p>
26 號	<p>第一次發言：生活中有很多事情都可以讓自己成長，但需要經過</p>

113 學年度第二學期班級讀書會紀錄

	<p>一次次的失敗才會有成功的一天。</p> <p>第二次發言：只要肯努力不放棄每個人都一定會有成功的一天！</p> <p>第三次發言：不要因為一點小失敗、小挫折而放棄之前所有的努力。</p>
27 號	<p>第一次發言：這本書的書名就告訴我們，要成為更好的自己，首先要先了解自己，接著進行改變，最後才能進一步提升。</p> <p>第二次發言：書中也強調 養成好習慣很重要，因為每天的小改變，長期累積下來，會帶來很大的影響。</p> <p>第三次發言：另外，環境和人際關係也會影響我們的成長。如果我們能待在積極的環境裡，遠離負面的影響，就更容易保持動力，讓自己變得更好。</p>
28 號	<p>第一次發言：不斷學習與成長，才能突破自我、實現更好的自己。</p> <p>第二次發言：保持積極心態，面對挑戰能更堅強勇敢。</p> <p>第三次發言：設定明確目標，付出行動才能成功。</p>
29 號	<p>第一次發言：看完這本書後，我發現想要變得更好，真的不能停止學習，以前總覺得學東西很麻煩，但當我開始主動學習理財、時間管理，甚至是一些簡單的心理學時，才發現這些知識真的能幫助我更好地過生活，雖然不會馬上看到效果，但慢慢累積下來，真的會發現自己比以前更厲害、更有自信。</p> <p>第二次發言：看完這本書後，我發現從小培養好習慣真的超重要，而且其實只要從小地方開始就行了。例如，改掉熬夜的習慣，早點睡、早點起，只要改掉這些習慣還能讓自己變得更好，更有成就感。</p> <p>第三次發言：在看完這本書後我也發現，勇敢踏出第一步，這才是最關鍵的，不要總覺得自己會失敗，這只是在自己嚇自己，不管是學新技能，還是交朋友，當我們真的去做，才會發現並沒有很困難。</p>
30 號	<p>第一次發言：每天做一件自己不想做的事，可以 得到最快的成長</p> <p>第二次發言：每個成功的人，背後都有一段不為人知的努力。</p>

113 學年度第二學期班級讀書會紀錄

	第三次發言：只要你堅持，就一定能看見勝利的曙光。
31 號	休學
32 號	<p>第一次發言：我們可以成為一個強大的力量，幫助改善整個社會的生活質量所以不要停止追求自己的夢想和目標因為當你變得更好時你周圍的一切也會跟著變得更好。</p> <p>第二次發言：我覺得有些人把自己看得很大世界看得很小有些人極度自卑又裝得極度自大有些人過度重視他人看法而漸漸迷失了自己不過也有些人透過青春期成長蛻變成為更好的自己。</p> <p>第三次發言：我覺得個性有一半是天生的有一半是後天塑造的先天的個性素質只是奠定了基礎你的個性可以一輩子都不改變但也可以透過努力而大不同。</p>
34 號	<p>第一次發言：一開始看到這一本書「成為更好的自己」我真的有被吸引到 我覺得這本書取名的很棒！</p> <p>第二次發言：這本書是針對少年寫的！非常適合國中生 高中生來閱讀 為讀者化解心理問題，提升正向心理素質。</p> <p>第三次發言：我最喜歡的部分是人際關係還有情緒 可能是我以前的不懂事 覺得自己有很好的朋友這種想法 導致我自己在被自己覺得是好朋友的人傷害 讓我陷入情緒低落 這時候的我 就應該要學會怎麼釋放情緒 跟改變自己的想法 慢慢調適自己的心態 成為更好的我自己。</p>

四、主席結論：勇敢表達自己的想法並分享，同學都很願意聆聽發言，讓今天的讀書會很成功。

五、老師講評：老師覺得，身為高中生的你們，要成為更好的自己，可以從生活習慣的養成開始。良好的生活習慣，是管理好自己該做的事情，例如準時上學，重視上下課的時間，繳交該完成的作業，培養自己有禮貌的態度和感恩的心，常說請、謝謝和對不起，看似簡單的事情，卻很容易被青少年的你們忽略，這本書有生活中的故事，希望可以帶給各位啟發。

六、下期討論題目：不要讓未來的你，討厭現在的自己。

七、下次會議主席：蘇芸亭 導讀：李怡葶 紀錄：許恩曦

八、老師建議：每一次的讀書會分享都可以為我們帶來不同的啟發和感受，目前同學都表現的很好，繼續保持。

家政二班級讀書會

指導老師：賴淑端老師

113 學年下學期第二次

討論題目：不要讓未來的你，討厭現在的自己

討論日期：114 年 4 月 9 日

主席：蘇芸亭 導讀：李怡葶 紀錄：許恩曦

一、主席報告：今天本學期第二次讀書會，請同學表達自己的感想與同學分享。

二、導讀報告：這本書作者序中提到「明天過得好不好，取決於你今天怎麼過。」

在青春的路上，無論身在何地，請別害怕，不要讓未來的你，討厭現在的自己，追隨內心，追逐自己的夢想，希望在未來的若干年後，你再回頭看時，會欣賞、喜歡現在的自己。

三、同學討論：

01 號	第一次發言：趁現在拉自己一把堅持下去，未來想過怎樣的生活就由自己選擇 第二次發言：青春也就一次別錯過任何可以追夢的機會，就勇敢努力朝目標前進 第三次發言：沒有誰一直都完美一直都光鮮亮麗只是背後的努力只有自己知道
02 號	轉科
03 號	第一次發言：我認為這本書的內容很有道理，有講到我們人生在不同階段需面臨抉擇。 第二次發言：這本書有一章是：「活在當下，努力過好每一天。」為什麼會這樣寫呢？因為我們都不會知道究竟是明天先到，還是意外先來，不會有人提起知道的。這句話寫得很好，但我們要做到可能也不太容易。 第三次發言：每個人都是獨一無二的，有時候不用太在意別人說的話。雖然自己也知道本來就是這樣，但可能自己還是會想太多。

113 學年度第二學期班級讀書會紀錄

04 號	<p>第一次發言：珍惜/享受當下，勇敢做選擇，不逃避、不後悔，讓未來的自己感謝現在努力的你。</p> <p>第二次發言：當下的努力與選擇，決定未來的樣子，別讓未來的你，討厭現在的自己。</p> <p>第三次發言：勇敢面對選擇與挑戰，把握當下每一步，讓未來的你的不後悔當初的選擇。</p>
05 號	休學
06 號	<p>第一次發言：看完這本書後，心中充滿了正能量。生活中難免會遇到困難與阻礙，但只要我們勇敢面對，就能不斷成長、變得更好。</p> <p>第二次發言：這本書給了我很大的鼓勵。雖然堅持做對的事情在當下並不容易，但我相信未來的自己，一定會感謝當初那個沒有放棄的自己。</p> <p>第三次發言：看完這本書後，我也提醒自己：有時候要允許自己放慢腳步，好好了解內心真正想要的是什麼。不要總是因為別人的期待，就忽略了自己內心的聲音。</p>
07 號	<p>第一次發言：這本書提醒我，每個當下的選擇，都在塑造未來的自己。拖延與放縱雖短暫快樂，卻可能帶來長遠的後悔與遺憾。</p> <p>第二次發言：作者以溫柔又直接的語氣，讓我重新思考生活習慣與心態。原來，努力不必驚天動地，穩定前進才是真正的力量。</p> <p>第三次發言：看完後，我決定從現在開始改變一點點，無論是早起、讀書或情緒管理，只要持續，就能讓未來的自己感謝現在的我。</p>
08 號	<p>第一次發言：這本書是在講說，平常我們的生活品質都是自己可以選擇的，不要讓自己去做後悔的事。</p> <p>第二次發言：現在這是我們的青春期，有什麼夢想，就去完成趁著年輕還有很多體力去追逐自己想要的。</p> <p>第三次發言：只要我們夠努力，就算失敗了，也不會後悔，只要自己夠努力一定可以成為更好的自己。</p>
09 號	第一次發言：十年後，你會變成誰，過得怎麼樣，突然特別感慨，

113 學年度第二學期班級讀書會紀錄

	<p>我沒有能為想象中的那個自己，但我一直努力中。</p> <p>第二次發言：學會對自己負責，沒有人能替你過你的人生，所有的選擇都要自己承擔後果。</p> <p>第三次發言：勇敢做你自己，堅定內心，堅持是最好的品質，不要讓未來的你討厭現在的自己。</p>
10 號	<p>第一次發言：世界是公平的，或許生活不完美，但我們都能試著改變自己。</p> <p>第二次發言：這本書鼓勵讀者相信自己的能力，並勇敢追求自己的目標。</p> <p>第三次發言：一次的失敗沒有關係，我們還有第二次、第三次的機會，要慢慢的去挑戰自己。</p>
11 號	<p>第一次發言：本書啟發我只有堅持，才会有變成大大的光環的那一天；半途而廢的逃避，永遠到達不了最初的夢想。</p> <p>第二次發言：本書告訴我了如果你不想被生活打磨成自己不喜歡的樣子，那就去改變啊！不要讓夢想只是夢想，不要想了很多要做的事，到頭來還在老路上徘徊！先從你想的一件小事開始！</p> <p>第三次發言：本書開導我只有追隨內心，做自己想做並喜歡的事，你才會開心快樂，實現想要的人生。</p>
12 號	轉學
13 號	<p>第一次發言：我覺得這本書要表達的是，人生沒有退路，不要後悔自己當下做的決定，因為儘管重來一次，以當時的你還是會做同樣的選擇。</p> <p>第二次發言：我們要珍惜每次在你眼前出現的機會，把握當下，努力堅持做到最好。</p> <p>第三次發言：勇敢追夢，讓以後的你不後悔當初的選擇，活出精彩人生，勇敢追求兒時夢想，為了自己拼一把！</p>
14 號	<p>第一次發言：看完這本書後我學到，努力不是為了別人，而是為了不讓未來的自己感到後悔與羞愧。</p> <p>第二次發言：看完這本書後我覺得，與其逃避問題，不如正面面</p>

113 學年度第二學期班級讀書會紀錄

	<p>對，這才是成長的開始與勇氣的展現。</p> <p>第三次發言：看完這本書後讓我知道，未來不是想像出來的，而是靠現在一步步努力實現出來的。</p>
15 號	<p>第一次發言：我很容易在做決定的時候思考太多，所以反而錯失機會，我覺得之後可以勇敢一點，這樣至少不會後悔。</p> <p>第二次發言：說實話看到這本書的標題有點被震了一下，因為我發現現在的自己可能會成為未來自己討厭的樣子。</p> <p>第三次發言：這點我還沒開始行動，但我想計畫學新的語言，一天學一點，才不會長大之後後悔高中沒做什麼事。</p>
16 號	<p>第一次發言：不要說「我要變成這樣，我要變成那樣」，而是要想「我擅長什麼」。</p> <p>第二次發言：社會永遠不會改變，需要改變的，只是我們自己。人生最鬱悶的事，不是你落入一個不動的環境，而是多年之後，環境都變了，你還沒動。</p> <p>第三次發言：不管人生長不長短不短，活著的時候就會需要生活需要錢，而每一個放縱自己的時刻，都會是未來最後悔的時刻。</p>
17 號	<p>第一次發言：我大概覺得未來的我，一定是覺得我很有心，心智會隨著時間成長，做出在他那時候的心智會做出選擇而已。</p> <p>第二次發言：我現在回想以前的自己會覺得其實也蠻努力的啦，換做現在的我大概在未來也會發生差不多的事，我不會後悔我自己的選擇。</p> <p>第三次發言：任何一件選擇都會改變未來的結果，像是我努力地去做了事就算沒有好結果但至少我努力了大概率會這樣安慰自己，反正不努力就一定不會有好結果嗎？我也不知道。</p>
18 號	<p>第一次發言：這本書讓我反思自己現在的生活方式，有時候真的太在意別人的目光，反而忘了自己真正想做什麼。希望未來的我能謝謝現在努力的自己。</p> <p>第二次發言：書中提醒我們不要迎合別人的期待，而要忠於自己。我覺得這句話很打中我，因為我常常忽略自己的感受。以後我想更勇敢一點。</p>

113 學年度第二學期班級讀書會紀錄

	<p>第三次發言：「不要讓未來的你，討厭現在的你」這句話讓我很有共鳴。雖然有時候懶惰很舒服，但我不想讓未來後悔，所以要開始一點一點改變。</p>
19 號	<p>第一次發言：作者告訴我們對於自己追求的事，不要輕易放棄，要不斷努力，剩下的就交給時間。</p> <p>第二次發言：為了達成夢想，應該要堅持不懈並且持續努力，因為沒有人是躺在床上，光說不練就能實現夢想的。</p> <p>第三次發言：作者告訴我們在生活中雖然會遇到一些困難和阻礙，追求夢想的同時，也會感到坎坷、迷茫和不知所措，但是這些都是抵達夢想必定要經歷的荊棘之路。</p>
20 號	<p>第一次發言：我覺得這本書可以幫助到很多社恐、不自信、逃避事情的人，可以讓他們有自信去面對。裡面的這段話我很喜歡「明天過的好不好，取決於你今天過得怎麼樣。為了將來你不後悔，追尋內心是你唯一的法寶。只有追隨內心，做自己想做的喜歡的事情，你才會開心快樂實現想要的人生。」做一些會讓自己會開心的事情，才會走的更遠。</p> <p>第二次發言：人生是每天積累的，明天過的好不好，取決於你今天怎麼過，所有完美的結局，都是用盡全力，所以不要讓未來的你討厭現在的自己。</p> <p>第三次發言：書中這段話：「夢想失敗了，就換一個夢想。」不能說外面都是大好前程，但肯定會認識新的人，有新的機會。夢想不是只有一個，只要嘗試就有機會。</p>
21 號	<p>第一次發言：人生最鬱悶的事，不是你落入一個不動的環境，而是多年以後，環境都變了，你還沒動！</p> <p>第二次發言：很多人願意為愛不顧一切，卻很少有人願意為自己的夢想放手一搏。</p> <p>第三次發言：總而言之你必須把握並好好體會當下那種感受，然後起身做點改變，任何事都行，想辦法脫離</p>
22 號	<p>第一次發言：我覺得這本書是在提醒我，要為未來負責，現在的行動和每一次的小選擇都會影響到未來的自己，如果一直拖延或不負責任，未來只會對現在的自己而感到後悔。</p>

113 學年度第二學期班級讀書會紀錄

	<p>第二次發言：我覺得這本書很強調習慣和自律的重要性，並讓我明白成功是靠每一天一點點累積，而不是突然就會做到就會成功的。</p> <p>第三次發言：我覺得這本書作者用實際經驗鼓勵我們堅持夢想也讓我學習到面對人生的迷惘和挫折別輕易放棄，只要願意改變願意努力有一天一定會成功。</p>
23 號	<p>第一次發言：這本書是在提醒我們珍惜時間，更是在告訴我們現在努力，是對未來自己的一種負責。</p> <p>第二次發言：努力當下，不讓未來的自己後悔現在的選擇與懶惰。</p> <p>第三次發言：現在努力一點珍惜每個當下才不會讓未來討厭現在的自己。</p>
24 號	<p>第一次發言：書中是用小篇故事來講述很多生活中發生的事情，而努力與堅持是最重要的，一個個簡短的小故事，述說著很多人的成功絕對不是偶然，是經過比別人更加用力的努力才能夠開花結果的。</p> <p>第二次發言：很喜歡書中的其中一段話：「有時候走出去，不僅僅是找到新機會，更重要的是找到適合自己的位置，樹立起人生新的自信。」有時更需要的是重新試試看。</p> <p>第三次發言：感覺不管人生長不長短不短，活著的時候就會需要生活需要錢，而每一個放縱自己的時刻，都會是未來最後悔的時刻，所以要努力地過好當下，不要讓未來的自己討厭現在的自己。</p>
25 號	<p>第一次發言：這本書提醒我，現在的每個選擇，都是在為未來鋪路，不努力只會讓自己後悔。</p> <p>第二次發言：這本書讓我知道了，真正可怕的不是失敗，而是不曾為自己的人生努力過。</p> <p>第三次發言：每一個現在的選擇，都是未來的自己要承擔的結果，不努力就只能後悔。</p>
26 號	<p>第一次發言：書裡面說到這段話「生命是最寶貴的，不要因為衝動，不要因為別人就輕易說再見，如果連死的勇氣都有，還有什麼能阻擋你成功？」我覺得這段話說得很有道理 所以不要輕易放棄</p>

113 學年度第二學期班級讀書會紀錄

	<p>第二次發言：自己對生活持有怎樣的態度，才能過上怎樣的生活，所以遇到什麼事情不要覺得自己做不到！</p> <p>第三次發言：要對自己做的事有信心不要因為別人罵你或怎樣就想很多。</p>
27 號	<p>第一次發言：我相信，夢想是最好的信仰擁有夢想的人，會擁有無窮的力量。我相信，夢想是最好的信仰。</p> <p>第二次發言：在這世上，你是最好的自己無論身處何地，面臨什麼處境境，都請你相信，你是最好的自己。</p> <p>第三次發言：活在當下，努力過好每一天活在當下，踏踏實實地過好每一天，不抱怨、不放棄，為自己的夢想盡每一分力。</p>
28 號	<p>第一次發言：原來現在的我，就是未來的基礎，不該再浪費時間。</p> <p>第二次發言：每一次選擇，都會成為未來的答案，開始變得謹慎。</p> <p>第三次發言：想成為喜歡的自己，就要從當下開始改變與堅持。</p>
29 號	<p>第一次發言：看完這本書後，我覺得我有滿滿的正能量，透過一個接一個的故事，告訴我們生活中一定會遇到一些困難與阻礙，但在完成夢想這都是必經過程，所以為了完成夢想，應該要有堅持不懈的心。</p> <p>第二次發言：看完這本書後，作者告訴我們對於自己追求的事，不要輕易放棄，要不斷努力，而作者花了很多時間與心力，閱讀英文、背單字等，長久下來，不僅得到自己想要的，也讓自己變得越來越好。</p> <p>第三次發言：看完這本書後，我發現珍惜每一個當下的決定非常重要，努力活出自己想要的模樣，不要讓未來的自己回頭看時，充滿遺憾與悔恨，而是能感謝此刻堅持與努力的自己，成為讓自己驕傲的人，是最值得追求的目標。</p>
30 號	<p>第一次發言：我覺得人應該要活在當下，享受快樂開開心心的過好每一天期待明天的到來！</p> <p>第二次發言：自己要有勇氣嘗試不擅長的事物，不斷的保持熱情，或許嘗一次就有珍貴的體驗。</p>

113 學年度第二學期班級讀書會紀錄

	第三次發言：做自己想做的事才會開心快樂 實現想要的人生。
31 號	休學
32 號	請假
34 號	第一次發言：第一次看到這本書的時候我蠻有感觸的 覺得這是一本可能可以改變自己的想法 認知的一本有意義的書本。 第二次發言：我認為這本書特別適合還沒出過社會的高中生閱讀 一開始一定都是懵懵懂懂的。 第三次發言：我最喜歡書裡的一句話是：活在當下，踏踏實實地過好每一天，不抱怨、不放棄，為自己的夢想盡每一分力，我認為只有你活在當下 才會真正享受自由。

四、主席結論：勇敢表達自己的想法並分享，同學都很願意聆聽發言，讓今天讀書會很成功。

五、老師講評：有句話說，「少壯不努力，老大徒傷悲」，未來，你想成為怎樣的自己。以高中來說，現階段最重要的就是拿到高中畢業證書，高中畢業之後，老師希望每個人都能以唸大學為目標，能當全職的學生是有時間性，一旦開始就業，要再回到學校當全職的學生就多了一些考慮，走過的足跡只能往前無法回頭，希望這本書帶給各位勇往直前動力，回頭再看看過去的自已，感謝自己曾經認真的過生活。

六、下期討論題目：被討厭的勇氣

七、下次會議主席：馮浩杰 導讀：歐陽澄晰 紀錄：張培玲

八、老師建議：每次的讀書會都可以發人省思，希望同學都可以由讀書會的分享，增強自己的能力。

家政二班級讀書會

指導老師：賴淑端老師

113 學年下學期第三次

討論題目：被討厭的勇氣

討論日期：114 年 5 月 14 日

主席：馮浩杰

導讀：歐陽澄晰

紀錄：張培玲

一、主席報告：今天本學期最後一次讀書會，請同學表達自己的感想與同學分享。

二、導讀報告：諮商輔導博士黃士鈞（哈克）在這本書推薦中寫到，「被討厭的勇氣」並不是要去吸引被討厭的負向能量，而是，如果這是我生命想活出的核心渴望，那麼，即使有被討厭的可能，我都要用自己的雙手雙腳往那裡走去。真摯地祝福，打從心底想創造美好的你。

三、同學討論：

01 號	第一次發言：好好的做自己，自由且開心，有時候被討厭並不是件壞事。 第二次發言：人際關係常常是令人煩惱的點，太在意別人的看法就迷失了自我。 第三次發言：被討厭也是需要勇氣的，不是大家都承受得住那些流言蜚語。
02 號	轉科
03 號	第一次發言：縱使被說壞話、被討厭，也沒什麼好在意的，因為「對方如何看你」，那是對方的課題。 第二次發言：我們不必是個很完美的人，而是要接受不完美的自己。 第三次發言：逞強是自卑感的另一種表現，不要努力「看起來很

113 學年度第二學期班級讀書會紀錄

	強」，而是努力「變得更強」。
04 號	<p>第一次發言：放下他人眼光，勇敢做自己，才能擁有真正的自由與幸福人生。</p> <p>第二次發言：不迎合他人期待，學會承擔選擇，才是負責任的大人樣貌。</p> <p>第三次發言：勇敢面對關係中的衝突，是成長的開始，也是自由的起點。</p>
05 號張芷涵	休學
06 號	<p>第一次發言：當我看到這本書的書名時就蠻有感觸的，因為要接受自己被討厭，真的需要很大的勇氣，也需要放下對他人評價的執著。</p> <p>第二次發言：在日常生活中，我們都知道要討好所有人是不可能的，但當真的被討厭時，還是會感到難過，甚至開始懷疑自己。這讓我想到書中說的：我們不需要為別人的課題負責，也不需要被所有人喜歡。</p> <p>第三次發言：我們只需要專注在自己的課題上，做好自己該做的事，至於別人怎麼評價，是他們的課題，不必放在心上。因為我們只要對自己負責，就足夠了。</p>
07 號	<p>第一次發言：這本書讓我明白，活著不必迎合所有人。唯有擁有被討厭的勇氣，才能真正做自己，走出別人期待的牢籠，活得自由且坦然。</p> <p>第二次發言：書中強調課題分離的觀念，使我反思人際關係的界線。原來幸福不是取悅他人，而是勇敢地專注於自己的責任與選擇。</p> <p>第三次發言：閱讀過程中雖感衝擊，但逐漸理解作者的用意。我希望未來也能擁有這份勇氣，真誠地面對自己與世界，不再懼怕評價。</p>
08 號	<p>第一次發言：被討厭的勇氣，這本書告訴我們，就是當我們遇到事情時，可以直視著去看這件事嗎。</p> <p>第二次發言：大家常常很不滿意自己的家庭，但是現在的掌權就在你身上，能不能改變是取決你想不想要。</p>

113 學年度第二學期班級讀書會紀錄

	<p>第三次發言：現在在生活中，有時候我們都覺得我們不行，但這不是我們不行，而是我們一直否定自己，不想讓自己受傷，找藉口但我們只要想說我們一定可以的，只要試過就算失敗也有一天回成功的。</p>
09 號	<p>第一次發言：我們需要有勇氣面對他人的不喜歡，有勇氣去追求真正的自我，有勇氣去接受自己的不完美，有勇氣去超越過去的自己。</p> <p>第二次發言：不要在意別人的眼光，你就是你，不要為了誰而改變了你自己。</p> <p>第三次發言：接受自己的不完美，承認自己的缺點，才能真正成長。別總是跟自己過不去，學會愛自己才是王道。</p>
10 號	<p>第一次發言：我們常常想要被喜歡、被認可，卻因此過度迎合他人，失去了做自己的勇氣。</p> <p>第二次發言：看完書我學會了別人的期待不是我一定要滿足的。</p> <p>第三次發言：這本書讓我重新審視了自己跟他人的關係，還有我對自我價值的定義。</p>
11 號	<p>第一次發言：以前總覺得一定要討好別人，現在才知道，做自己才是真正的自由，別人的眼光不該綁住我。</p> <p>第二次發言：書裡說「人生的課題是自己的」，超有感！怪東怪西只是在逃避，勇敢面對才會成長。</p> <p>第三次發言：被討厭其實不是壞事，代表我正在走自己的路，不是大家都喜歡才叫成功，那只是迎合。</p>
12 號	轉學
13 號	<p>第一次發言：「“擔心被討厭”已經成為現代人生活的常態，能夠不在意他人評價的言語，很困難，但是這就是《被討厭的勇氣》。」</p> <p>第二次發言：「我們總是不停的檢討自己，害怕被議論、被討厭，害怕世人的眼光，這本書讓我感受到，討厭，可以是望而不得的嫉妒，可以是勞而無功的連累，可以是含血噴人的栽贓，和自信勇敢的你。」</p> <p>第三次發言：「這本書讓我學到了很多，讓我知道“被討厭”也是</p>

113 學年度第二學期班級讀書會紀錄

	成就勇敢、聰明、自信、的你，在成功路上更進一步。」
14 號	<p>第一次發言：看完這本書後，我學到活在當下才是真正的自由，不被過去牽絆，也不為未來焦慮。</p> <p>第二次發言：看完這本書後，我覺得勇氣不是大聲吶喊，而是在平凡中堅持自己的選擇與原則。</p> <p>第三次發言：我覺得勇敢做自己，比迎合他人更重要，因為自由的人生，才能帶來真正的幸福。</p>
15 號	<p>第一次發言：我覺得被討厭的勇氣很重要，因為如果沒有這份勇氣，那人生會過的很辛苦。</p> <p>第二次發言：我覺得被討厭的勇氣正是我現在所需要的，因為當了熱舞社社長後我發現不管怎麼做都會被一些人討厭，所以我現在也在學習讓自己不在意那些言論。</p> <p>第三次發言：我在查這本書的時候查到一句名言"人生最大的不幸是你不喜歡自己“，別人怎麼想是他們的事情，只要自己做的事是對的，根本不需要管別人心裡在想什麼。</p>
16 號	<p>第一次發言：「不要在意就好了」，這般大度的態度，不是每個人都能做到的，這個思考邏輯，可以讓自己能夠積累面對問題的勇氣。</p> <p>第二次發言：我們討好身邊的所有人是不可能的，在得知自己被討厭時還是會難過，甚至不停地檢討自己，使自己陷入負面糾結的情緒當中。透過這本書，可以學習以更豁達的心態，去面對身邊的惡意。</p> <p>第三次發言： 真正對我們產生影響甚至決定自我的其實是「賦予經驗的意義」。這些都只是自己的選擇、用來逃避現實，給自己一個更順理成章的理由去失敗的台階。</p>
17 號	<p>第一次發言：對我來說接受被別人討厭是人生必經的過程不會每一個都一定會喜歡你，就和蘋果香蕉各有所愛一樣</p> <p>第二次發言：我以前是不能接受自己被別人討厭的所以我事情會盡力做到完美</p>

113 學年度第二學期班級讀書會紀錄

	第三次發言：我覺得不用強迫自己改變成別人喜歡的樣子做自己就好成為別人喜歡的樣子容易忘記自己本來的樣子
18 號	<p>第一次發言：勇氣不是為了討好別人，而是接受自己不被所有人喜歡的事實，這讓我更自在地活著。</p> <p>第二次發言：書中強調「因為是自己選擇的生活，所以無論結果如何都不後悔」，這讓我重新思考人生價值。</p> <p>第三次發言：拋開過去的束縛，專注當下，才能真正自由。這種心態讓我學會不被過去陰影左右。</p>
19 號	<p>第一次發言：我們並不是因為無法容忍另一方的缺點而討厭他，而是先有了討厭這個人的目的，才找出可以滿足這個目的的缺點。</p> <p>第二次發言：學會不迎合他人眼光，勇敢做自己，是邁向自由與幸福的重要一步。</p> <p>第三次發言：人際關係的壓力常來自過度在意他人，勇敢做自己才是活出意義的開始</p>
20 號	<p>第一次發言：當有人要我們改變自己也是在貶低我們，我們無須聽他們的，因為有時候他們說的也不一定是對的，而且個性或是習慣是一次一次養成的，所以不必要去迎合他人。</p> <p>第二次發言：每次說出自己的想法卻不被認同，但那時候的我還是堅持的想法，我想那時候的我就是在認可自己，還有有時候迎合他們反而讓我難受，所以我們不需要去被他們認同，因為我們自己的想法也很重要。</p> <p>第三次發言：被討厭不是壞事，那是你真正活成了自己。每個人身上都有缺點，只要接納它並用在對的地方缺點也能變成優點，所以好好面對自己很重要。</p>
21 號	<p>第一次發言：本書核心是：用新的思維思考人際關係，有「勇氣」去改變思維及行動，馬上就能獲得幸福。</p> <p>第二次發言：如果每個人都要照顧自己的課題，那就必須對自己的行動負責做出最好的決定，而且不要讓其他人干涉。</p> <p>第三次發言：越不開心越想要追求自由追求幸福，就陷入一個惡性循環。</p>
22 號	第一次發言：我覺得書中說到的「課題分離」，讓我意識到每個人

	<p>都應該對自己的情緒與行為負責，很多煩惱其實來自於我們干涉了他人的事情，或讓別人干涉了我們的生活，所以要學會分辨「這是不是自己的事以及這是不是別人的事」後，不要過度在意別人的想法，生活也會變得輕鬆。</p> <p>第二次發言：我覺得這本「被討厭的勇氣」其實是活出自我的必要條件，如果總是試圖討好每個人，我們只會活在別人的期待中，要學會接受不是每個人都會喜歡我，這樣反而會讓自己更自在的做自己，不再迎合他人眼光，其實是邁向真正自由與成長的起點。</p> <p>第三次發言：這本書中提到真正的幸福不是來自成就或物質，而是「貢獻感」——感受到自己對他人或社會有所幫助，讓我開始反思日常中自己是否只是為了滿足自我而活，當自己轉向思考如何為他人帶來正向影響時，我發現這樣的生活不僅更有意義，也讓自己感受到前所未有的快樂與滿足。</p>
23 號	<p>第一次發言：不迎合他人眼光，擁有被討厭的勇氣，活出真實自我。</p> <p>第二次發言：勇敢做自己，不怕被討厭，才能擁有真正的自由與幸福。</p> <p>第三次發言：不活在他人期待中，勇敢做自己，才能真正感受到自由與快樂。</p>
24 號	<p>第一次發言：我當時在讀《被討厭的勇氣》之前，我猜測這一本書的主旨應該就像是：「不要太在乎別人眼光，做自己就好」。但是，我讀完後發現這兩本書講的不只是這樣而已。</p> <p>第二次發言：我發現成功的定義因人而異，有些人認為購入豪宅、名車是成功，有些人則認為心靈的富足或親情的陪伴比財富更重要。各種選擇都沒有對錯，最重要的是我們需要明確選擇一條對自己最有意義的道路並對此負責，別人對你的選擇做出什麼樣的評論是他們自己的課題。</p> <p>第三次發言：在不同的場合中，我們都有不同的角色和責任，但無論何時，我們都應該心存感激，感謝那些默默奉獻的人們，無論是在家庭中還是社會上，都為我們提供支持與幫助。</p>
25 號	<p>第一次發言：拋開他人目光，勇敢做自己，活出真實人生，是邁向自由與幸福的關鍵。</p>

113 學年度第二學期班級讀書會紀錄

	<p>第二次發言：勇敢面對人際關係的挑戰，不再被他人期待綁架，才能真正擁抱自由與內心的平靜。</p> <p>第三次發言：擁有被討厭的勇氣，是追求自我價值的開始，不再取悅他人，才能活出真正的自由與幸福人生。</p>
26 號	<p>第一次發言：書中有說到這句話「無論我們身處何種處境，都是我們自己的選擇」我覺得他說的很有道理所以不用去管別人說什麼。</p> <p>第二次發言：如果討厭著現在的自己，那就應該要付出行動改變，這句話我也覺得很有道理 可以讓自己變成不一樣的自己。</p> <p>第三次發言：被討厭也要有勇氣 不是每個人都有這種勇氣勇敢說出來。</p>
27 號	<p>第一次發言：人有沒有給出好的評價不重要，重要的是自己覺得有貢獻，那就夠了。覺得自己有貢獻，那就能獲得幸福。</p> <p>第二次發言：如果每個人都要照顧自己的課題，那就必須對自己的行動負責做出最好的決定，而且不要讓其他人干涉。</p> <p>第三次發言：人並非受制於過去的原因而行動，而是朝向自己決定好的目的而行動</p>
28 號	<p>第一次發言：我學會不再為取悅別人而委屈自己，開始尊重內心的聲音。</p> <p>第二次發言：學會不討好別人，才能真正做自己，活出內心渴望的自由人生。</p> <p>第三次發言：願意被討厭，是邁向幸福的重要一步，也是自我接納的開始。</p>
29 號	<p>第一次發言：看完這本書讓我明白，人生的課題不在於迎合他人，而是勇敢做自己。書中提到「被討厭是自由的代價」，讓我重新思考一波。只要誠實面對自己，不逃避責任，就能活出真正的自我。</p> <p>第二次發言：看完這本書後，我開始理解，無法讓所有人滿意是正常的，真正重要的是活出自己的價值。這本書給了我面對人際關係的新視角，也讓我更有勇氣追求內心的自我。</p>

113 學年度第二學期班級讀書會紀錄

	<p>第三次發言：看完這本書後，他也強調活在當下的重要性，不要被過去所發生的事束縛，也不要為未來擔憂。我開始學習專注於此時此刻，把注意力放在自己能掌握的行動上。這樣的心態讓我更輕鬆地面對壓力，也更能享受生活中的小事。</p>
30 號	<p>第一次發言：太在乎別人的感受和評價，都會過的很累，生活中充滿內耗。</p> <p>第二次發言：一切煩惱都來自於人際關係。</p> <p>第三次發言：接納自己的不完美，對人而言 最大的不幸就是不喜歡自己。</p>
31 號	休學
32 號	請假
34 號	<p>第一次發言：第一次看到這本書的時候就覺得蠻喜歡的 覺得這一本書可以讓我們人改變思想。</p> <p>第二次發言：我認為這本書特別適合我 我蠻喜歡心理學的書 也許可能只是讓人類有心理安慰 但是有時候真的會在書裡獲得一些收穫。</p> <p>第三次發言：我喜歡的佳句就是 縱使被說壞話、被討厭，也沒什麼好在意的，因為「對方如何看你」，那是對方的課題，我覺得這句話很有道理 我特別喜歡。</p>

四、主席結論：感謝同學勇敢表達自己的想法，分享以及認真聆聽，今天讀書會很成功。

五、老師講評：如同書上所說，「所有的煩惱，都是人際關係的煩惱」。在意別人看待自己的眼光，在意自己的穿著打扮是否會讓別人喜歡，尤其現在科技通訊軟體多元，傳訊息給對方，會不會已讀不回，是不是對自己有意見。勇敢做自己喜歡的事情很難，勇敢踏出第一步不容易，期望各位同學都能找到自己存在的價值，創造屬於自己的人生。

六、下期討論題目：無(本次為第三次)

七、下次會議主席：無 導讀：無 紀錄：無

113 學年度第二學期班級讀書會紀錄

八、老師建議：謝謝各位同學踴躍參加讀書會，經過二年的分享，大家的思緒更有條理，發言的內容更加豐富，要記得閱讀帶給自己的成長，豐富自己的精神生活，希望各位可以持續閱讀。