

新北市立新店高級中學 114 學年度 第 2 學期 5 月份班會討論提綱

週次	日期	主題	引言	討論題綱
1	5/4~5/8	【5 月母親節】	每年五月的第二個星期日是母親節，提醒我們重新思考「感謝」這件事。在日常生活中，我們或許習慣接受家人的付出，卻較少主動表達心意。其實，真誠的關心與感謝，不一定需要隆重形式，而是在生活中的細微行動。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 你平常會用什麼方式表達對家人的關心與感謝？ 2. 在日常生活中，你是否曾想表達感謝卻沒有行動？當時的原因是什麼？ 3. 如果在今年節日要為重要照顧者（不限於母親）做一件事，你會做什麼？
2	5/11~5/15	【515 家庭日】	5 月 15 日是家庭日，每個人的家庭型態與相處方式都不同。家不只是生活的空間，更是情感支持與成長的重要來源。理解家庭的多元樣貌，也有助於我們學會尊重他人與珍惜關係。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在你心中，「家」最重要的意義是什麼？ 2. 你認為一個讓人感到安心的家庭，需要具備哪些條件？ 3. 面對家庭中的差異或衝突，你通常如何調適或溝通？
3	5/18~5/22	【521 世界文化多樣性促進對話和發展日】	每年 5 月 21 日是「世界文化多樣性促進對話和發展日」，提醒我們世界上存在著各式各樣的文化、語言與生活方式。在全球化與網路發達的今天，我們更容易接觸不同文化，但同時也可能因不了解而產生誤解或刻板印象。學習尊重差異、開放心態對話，不只是國際議題，也是我們日常生活中重要的能力。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 你曾接觸過哪些不同文化（例如飲食、語言、節慶、價值觀）？帶給你什麼印象？ 2. 當你遇到與自己習慣或價值觀不同的人時，通常會如何看待或回應？ 3. 你認為「尊重文化差異」在校園生活中可以如何實踐？請舉例說明。
4	5/25~5/29	【拖延與行動力】	在日常生活中，我們常會把該做的事情一再往後延，例如作業、讀書或需要面對的問題。明明知道該完成，卻總是提不起勁開始。拖延不只是時間安排的問題，也和情緒、動機有關。如何跨出第一步、提升行動力，是每個人都會面對的挑戰。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 你最近一次「明知道要做卻一直拖延」的事情是什麼？最後結果如何？ 2. 你覺得自己會拖延的原因是什麼？（例如：怕做不好、沒興趣、覺得太難等） 3. 有沒有什麼方法可以幫助自己更快開始行動？你願意嘗試哪一種？

