

新北市立新店高級中學 114 學年度 第 2 學期 2/3 月份班會討論提綱

週次	日期	主題	引言	討論題綱
1	2/23~2/27	【成癮性物品】 (環境文化)	成癮性物品不只指毒品，也包含酒精、香菸、含糖飲料、能量飲與手機遊戲等。這些物品往往以「紓壓」或「流行」包裝，卻可能影響健康與生活。學會辨識風險，是保護自己的第一步。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在你的生活經驗中，哪些物品最容易讓青少年產生依賴？原因可能是什麼？ 2. 廣告、網紅形象或同儕文化，如何影響我們對成癮性物品的態度與想像？ 3. 若從制度或環境的角度出發，你認為學校或社會可以做哪些改變，以降低成癮風險？
2	3/2~3/6	【成癮性物品】 (選擇行動)	成癮性物品如菸、酒、電子菸或某些藥物，經常被描繪成紓壓方式或社交媒介。然而，短暫的快感背後，可能伴隨長期的身心影響。成癮並不一定源自「意志力不足」，而往往與壓力調適、情緒需求、環境影響及大腦獎賞機制有關。當發現自己或身邊的人已出現依賴情形時，如何正視問題、尋求協助，並逐步調整行為是重要課題。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 明知成癮性物品具有風險，為何仍容易讓人反覆使用，甚至難以停止？ 2. 面對朋友邀請使用成癮性物品時，有哪些拒絕方式能兼顧自我立場與人際關係？ 3. 若想嘗試戒除或減少使用成癮性物品，你認為哪些方法或資源可能有幫助？
3	3/9~3/13	【交通安全】	校園周邊與日常通學路線中，行人與自行車的安全息息相關。忽視交通規則、分心使用手機，往往是意外發生的關鍵因素。建立正確的用路觀念，不僅是保護自己，也是在尊重他人的生命安全。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 你在通學途中曾遇過哪些危險或驚險的交通情況？ 2. 行人或騎士常見的違規行為有哪些？原因是什麼？ 3. 如果要改善校園周邊交通安全，你會提出哪些建議？
4	3/15~3/20	【同儕壓力】	在成長過程中，同儕影響常滲透於日常生活的各個面向，包含穿著風格、言行表現與價值判斷。能否在團體中清楚表達自我、建立適當界線，是一種對自我選擇與責任的理解與實踐。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 回顧過往經驗，你是否曾因同儕期待而做出不完全符合自己想法的選擇？當時的感受是什麼？ 2. 如何判斷一件事是「合群」還是「勉強自己」？ 3. 當你發現自己正在「勉強自己」時，可以採取哪些具體行動來保護自己的界線？
5	3/22~3/27	【負向言論】 (個人篇)	在社群媒體或日常互動中，我們難免會遇到嘲諷、貼標籤、貶低或不友善的言語。這些言語有時來自誤解，有時源於他人的情緒或偏見，卻可能對接收者的自信、情緒與人際關係產生長期影響。學習辨識負向言論的本質，理解「話語不等於自我價值」，並發展適合自己的回應方式，是保護心理健康與建立自我界線的重要能力。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 什麼樣的話語，對你來說最容易造成情緒影響？是內容本身，還是說話的人與情境？ 2. 如何區分「需要回應的言論」與「不值得耗費心力的言論」？判斷的標準可以是什麼？ 3. 面對負向言論，有哪些不同的因應方式？（例如忽略、澄清、表達感受、尋求協助等）哪一種對你最有幫助？

新北市立新店高級中學 114 學年度 第 2 學期 2/3 月份班會討論提綱

6	3/30~4/2	【負向言論】 (環境篇)	負向言論並不只存在於個人之間，也與群體文化、互動習慣有關。一個安全、友善的環境，不只是「不傷害他人」，更需要有人願意提醒、支持與介入。當每個人都意識到自己在言語互動中的影響力，並願意為彼此保留尊重的空間，班級與校園才能成為讓人安心表達、勇於做自己的地方。	<ol style="list-style-type: none">1. 在班級或群體中，哪些情境最容易出現貼標籤或負向言論？這些情境背後可能反映什麼問題？2. 當你發現他人被言語攻擊，可以選擇哪些具體行動？3. 如果想降低負向言論的發生，班級在日常互動或討論時，可以建立哪些共識或原則？
---	----------	----------------------------	---	--