

第十三週
高一、高二 班週會
紀錄表彙整

2026.5.8

114 學年度第二學期第十三週-綜合(團體)活動課程 班週會活動表

日期：115 年 5 月 8 日(星期五) 第 5、6 節。

對象：高一、二全體同學。

一、第五節「週會活動」 13：00～13：50

輔導處辦理-「戀愛暴力防治講座《練愛起步走》」

- 對象：高一、二年級全體同學
- 地點：若石樓地下會議室及高一、二各班教室
- 主講人：現代婦女基金會 社會行銷處教育宣導組張瀞羽專員。
- 主題：「戀愛暴力防治講座《練愛起步走》」。

內容：戀愛暴力的不同種類與預防措施，透過情感教育，讓學生為建立健康的戀愛關係打下基礎。包括認識和處理自己的情緒、學習如何與他人建立良好互動、以及在關係中尊重自我與他人的界線和需求。

- (一) 請高一望、高二望的班長(或副班長)於12：55 午休結束鐘響後，將同學帶至若石樓地下會議室參加講座，並於13：00 依照座位表依序就座。
- (二) 各班請準時於教室內就座配合活動進行，並打開電腦收看遠距轉播(學校首頁線上直播)。
- (三) 週會內容，請學藝股長填寫「班週會紀錄」表。

二、第六節「週會活動」 14：00～14：50

秘書室辦理-「校友回娘家 TED Talk 短講」

- 對象：高一、二年級全體同學
- 地點：若石樓地下會議室及高一、二各班教室
- 主講人/講題：陳世晃：還有哪裡需要加強。

李國禎：少年青狂與煩惱

本次綜合活動課程內容，請學藝股長填寫「週會紀錄表1張(合併一張書寫)」，並於5/12(星期二)中午12：25 前，將紀錄表和「班、週會記錄資料夾」交回學務處訓育組。

20	★請依照班級座號安排依序就座。 ★本表請於會議前公告周知。 ★維護環境的整潔並智護公物，若發現物品損壞將依原安排座位追查，並負相關賠償責任。																		20
19																			19
18						1-49 高二望		1-48 高二望		1-47 高二望				1-46 高二望					18
17				1-45 高二望		1-44 高二望		1-43 高二望		1-42 高二望				1-41 高二望					17
16				1-40 高二望		1-39 高二望		1-38 高二望		1-37 高二望				1-36 高二望					16
15	1-35 高二望			1-34 高二望		1-33 高二望		1-32 高二望		1-31 高二望				1-30 高二望					15
14	1-29 高二望			1-28 高二望		1-27 高二望		1-26 高二望		1-25 高二望				1-24 高二望					14
13	1-23 高二望			1-22 高二望		1-21 高二望		1-20 高二望		1-19 高二望				1-18 高二望					13
12	1-17 高二望			1-16 高二望		1-15 高二望		1-14 高二望		1-13 高二望				1-12 高二望					12
11	1-11 高二望			1-10 高二望		1-9 高二望		1-8 高二望		1-7 高二望				1-6 高二望					11
10	1-5 高二望			1-4 高二望		1-3 高二望		1-2 高二望		1-1 高二望									10
9	1-48 高一望			1-47 高一望		1-46 高一望		1-45 高一望		1-44 高一望				1-43 高一望					9
8	1-42 高一望			1-41 高一望		1-40 高一望		1-39 高一望		1-38 高一望				1-37 高一望					8
7	1-36 高一望			1-35 高一望		1-34 高一望		1-33 高一望		1-32 高一望				1-31 高一望					7
6	1-30 高一望			1-29 高一望		1-28 高一望		1-27 高一望		1-26 高一望				1-25 高一望					6
5	1-24 高一望			1-23 高一望		1-22 高一望		1-21 高一望		1-20 高一望				1-19 高一望					5
4	1-18 高二望			1-17 高一望		1-16 高一望		1-15 高一望		1-14 高一望				1-13 高一望					4
3	1-12 高一望			1-11 高一望		1-10 高一望		1-9 高一望		1-8 高一望				1-7 高一望					3
2	1-6 高一望			1-5 高一望		1-4 高一望		1-3 高一望		1-2 高一望				1-1 高一望					2
1	司儀	教官		9	8	7	6	5	4	3									1
	11	10				主席台								2	1				

班別：高一望、高二望

貴賓席

1. 日期：115/5/8（五）時間：第5、6節，請同學至若石樓地下會議室集合。
2. 請依照編號 1-**(座號)** 就座，切勿隨意更換座位。

(第三週)週會紀錄表

日期	114年5月8日	星期/節次	星期五 第5.6節	地點	高-智
主席 (主持人)	陳伯年	記錄 (班級、姓名)	40113 陳芝寬	參加 年級	高一、二全體同學
專題 演講人	張瀚羽	講題	戀愛暴力防治講座《練愛起步走》		
內 容 摘 要	*追求有很多種，如何做？ → 瞭解他的喜好，嘗試建立共通話題 → 寫卡片給他告訴他自己的感覺 → 找適合的機會跟他互動培養感情 *過度追求 → 沒約好就到他的教室等他一起回家 → 無論喜不喜歡都一直送禮物 → 要求他不可以跟別人出去或講話 *告白注意事項 → 選擇適當的時機&地點 → 誠懇的表達自己的感受 → 尊重對方的決定&想法 *被拒絕了，該怎麼辦？ → 肯定自我價值 → 找到生活重心，慢慢放下 → 不過度追求				
導師	陳伯年				

(第 13 週)週會紀錄表

日期	115年5月8日	星期/節次	星期五 第5節	地點	高一美藝室
主席 (主持人)	輔導處	記錄 (班級、姓名)	吳金庭	參加 年級	高一、二
專題 演講人	張靜羽 專員	講題	戀愛暴力防治講座 《練戀愛起步走》		
內容摘要	1. 練習與朋友正常相處之法： (1) 社團參與。(2) 卡片傳遞有溫度的關懷。 (3) 人多開放空間。(4) 言語溝通具備。 勇敢堅決的態度。溫柔的語氣。 2. 預防戀愛暴力關鍵點： (1) 識別警訊。建立界線。尋求協助。 (2) 暴力不僅是肢體，也包括精神控制。 言語侮辱及跟蹤。 3. 法律《家庭暴力防治法》 求助專線 110、113。 各地方政府的家暴暨性侵害防治中心。				
導師	PC 張尹 < 戀愛讓人成長!! >				

(第 13 週) 週會紀錄表

日期	115 年 5 月 8 日	星期/節次	星期 五 第 5.6 節	地點	教室			
主席 (主持人)	洪嘉佑	記錄 (班級、姓名)	高一 郭品妤	參加 年級	高一			
專題 演講人	張靜珉	講題	戀愛暴力防治講座 《戀愛起步走》					
內 容 摘 要	青春期戀愛的不可不知的事,例如,該怎麼拒絕他人,遇到對方有暴力傾向時該怎麼辦,戀愛中什麼該做什麼不該做,談戀愛是要和可以一起成長的再一起							
導師	王振振							

(第 13 週) 週會紀錄表

日期	年 5 月 8 日	星期/節次	星期五 第五次節	地點	若石樓地下會議室
主席 (主持人)		記錄 (班級、姓名)	高一(一) 邱孝楠 孫	參加 年級	高一(一)二
專題 演講人	張清羽	講題	戀愛暴力防治		
內 容 摘 要	追求有很多種 - 瞭解他/她 - 寫卡片告訴他/她 告白時注意事項: - 選擇適當的 time & place - 表達自己的感受(誠懇的) - 尊重對方的決定 & 想法 if 被拒絕: - 肯定自己的價值, 被拒絕不代表你不好 - 找到自己的生活中心, 慢慢放下 - 给对方空間, 不要過度追求 if 拒絕: - 態度堅定, 語氣溫柔的拒絕 - 保留一定空間 × 過度追求: - 沒約好等他一起回家 - 不論喜不喜歡一直送禮物 - 要求不能跟誰出去 or talk ★ 尊重自我 & 他人 的界線和需求				
	導師	張清羽			

(第 13 週) 週會紀錄表

日期	115 年 5 月 8 日	星期/節次	星期 五 第 5 節	地點	高一信教室			
主席 (主持人)	周威佑	記錄 (班級、姓名)	諸以萱	參加 年級	高一、二			
專題 演講人	張清羽 專員	講題	戀愛暴力防治講座《戀愛起步走》					
內 容 要 點	Q	當吵架時不要讓情緒倒導關係結束!						
	A	這時先抽離情緒，轉移注意力，不要讓情緒傷害別人。						
	Q	我想知道他正在做什麼，他會不會出軌?						
	A	裝 APP 讓彼此知道自己在哪，來給彼此						
導師	廖 邵 瓊							

安全處

(第 13 週) 週會紀錄表

日期	115 年 5 月 8 日	星期/節次	星期五 第 6 節	地點	高一信教室			
主席 (主持人)	周威佑	記錄 (班級、姓名)	褚以萱	參加 年級	高一、二			
專題 演講人	陳世晃/ 李國禎	講題	還有哪裡需要加強/ 少年青狂與煩惱					
內容摘要	少年青狂與人生煩惱 少年煩惱： 學業壓力：成績只是檢測你在那 段時間，學習的熟練度而已。 人生方向：想成為怎樣的人，不 是喊口號，而是十年磨一劍。 人際關係 = 找志同道合的人，而 非阻礙你的人。 還有哪裡的需力量最大，信念改 變認知。 「人生會一直都迷惘」，迷惘是 對未知的一反應，但這不代表什麼 「很多人不，「你不用現在就很厲 早放棄，走一小步，也算是在前進」 人生是一場馬拉松，比的從來不是 你超過誰，而是你的毅力。							
導師	李國禎							

(第 13 週)週會紀錄表

日期	115 年 5 月 8 日	星期/節次	星期五 第 5.6 節	地點	若石樓地下室
主席 (主持人)	陳世晃, 李國復	記錄 (班級、姓名)	高一(望) 蔡亞泰	參加 年級	高一, 二
專題 演講人	陳世晃 李國復	講題	1. 戀愛暴力防治 2. 校友回娘家 TED Talk 短講		
內 容 摘 要	一. 戀愛暴力防治 教導我們如何健康的感情觀, 學習尊重彼此的界線, 處理自己的情緒, 和他人良好的互動, 透過講座讓我們了解戀愛不只是喜歡, 也需要溝通 二. 校友回娘家 TED Talk 短講 陳世晃: 還有哪裡需要加強 為題 李國復: 少年青狂, 煩腦 為題 ↓ 分享了青春面對壓力, 困惑 讓我們了解成長過程, 面對未來				
導師	陳靖玓				

(第三週)週會紀錄表

日期	115年5月8日	星期/節次	星期五 第5.6節	地點	高二智
主席 (主持人)	洪金水	記錄 (班級、姓名)	高二智 盧于彤	參加 年級	高一、二年級
專題 演講人	現代婦女基金會 社會行銷處教育 宣導組張靜羽	講題	戀愛暴力防治講座(練愛起步走)		
內 容 摘 要	<u>戀愛也需要練習</u> 追求: 1. 了解喜好 2. 寫卡片表達 3. 互動培養感情 避免過度追求, 否則對方不會想跟你相處 <u>告白</u>: 選擇適當的時機和地點 → 誠懇表達自己的感受 → 尊重對方的決定跟想法 <u>地點</u>: 有一點點人潮, 但人不是很多, 也避免在太多熟人面 前告白 <u>告白被拒</u> → 仍要肯定自己的價值, 被拒也不代表自己不好, 找到自己的生活重心, 慢慢放下, 給對方空間, 不要過度追求 <u>如何拒絕</u>: 1. 態度堅定, 語氣溫柔 2. 保留一定的相處空間 3. 不要把對方當工具人 愛情變質 → 暴力 ✖ 冷靜離開可避免肢體衝突 <u>「我訊息溝通法」</u>: 清楚講述自身想法、所看到事實, 講述需求 避免指責對方、過於主觀的指責				
導師	張靜羽				

(第十三週)週會紀錄表

日期	115年5月8日	星期/節次	星期五 第5、6節	地點	高=義
主席 (主持人)	現代婦女基金會 張靜羽專員	記錄 (班級、姓名)	502 11 黃曉妮	參加 年級	高=
專題 演講人	張靜羽專員	講題	戀愛暴力防治講座《戀愛起步走》		
內 容 摘 要	第五節： 摘要：青少年戀愛問題探討，戀愛暴力防治。 心得：與人交往前三思，生氣好好講，不要動手。 摘要：如何適當追求他人 心得：追求他人，必須理性，不要做讓人討厭的事				
	第六節： 摘要：青少年煩惱的三大面向。 心得：不要急於求成，跨一小步也是進步。 摘要：堅持自己的喜好 心得：不要輕易放棄				
導師	劉輝強老師				

(第 13 週) 週會紀錄表

日期	115 年 5 月 8 日	星期/節次	星期 五 第 5-6 節	地點	若石樓地下會議室 及高一、二年級教室			
主席 (主持人)		記錄 (班級、姓名)	陳柏霖	參加 年級	高一、二全體年級			
專題 演講人	張靜羽	講題	戀愛暴力防治講座					
內 容 摘 要	我好喜歡你! 告白的注意事項 · 選擇適當的時機跟地點 · 誠懇的表達自己的感受 · 尊重對方的決定跟想法 持續學習、找對環境、不要怕慢							
導師	劉政宏							

(第 13 週)週會紀錄表

日期	115 年 5 月 13 日	星期/節次	星期 第 五六 節	地點	高二節			
主席 (主持人)	張靜羽	記錄 (班級、姓名)	524 張學明	參加 年級	高一、二			
專題 演講人	張靜羽	講題	戀愛暴力防治講座					
內 容 摘 要	高中生在談戀愛時應該要互相尊重雙方的自主性。在法律上,與未滿16歲者進行合意性行為仍會觸犯《刑法》227條,若涉及脅迫傷害或散布私密照,將依《少年事件處理法》受保護處分。應守分際,確保雙方身心安全。							
導師								

(第十三週)週會紀錄表

日期	105 年 5 月 8 日	星期/節次	星期五 第 5.6 節	地點	教室
主席 (主持人)	現代婦女基金會社會福利組 張清村 紀錄 教育宣導組 陳世晃 李國禎 (班級、姓名)		505 胡宇萱	參加 年級	高一、二年級全體同學
專題 演講人	張清村 陳世晃 李國禎	講題	戀愛暴力防治講座 / 還有哪裡需要加強 《戀愛起步走》 / 少年青狂與煩惱		
內 容 摘 要	戀愛暴力防治講座《戀愛起步走》 內容：戀愛暴力的不同種類與預防措施，透過情感教育讓學生為建立健康的戀愛關係打下基礎。 包括認識和處理自己的情緒、學習如何與他人建立良好互動、以及在關係中尊重自我與他人的界線和需求。				
	告白的注意事項 告白被拒絕了，怎麼辦？ · 肯定自己的價值被拒絕不代表你不好 · 找到自己的生活重心，慢慢放下 · 給對方空間，不要過度追求 真心、熱血、毅力。 如何友善又安全的拒絕對方？ · 態度堅定，語氣溫柔地拒絕 · 保留一定的相處空間 · 不要把對方當成工具人 少年青狂與煩惱 → 少年輕狂 少年煩惱 { 學業壓力、人生方向、人際關係 還有哪裡需要加強 校友演講的啟發，作者亦人生會一直都迷惘， 很多人不是輸在能力，而是太早放棄				
導師	陳麗卿 5/8				

(第 12 週) 週會紀錄表

日期	115 年 5 月 8 日	星期/節次	星期 五 第 5.6 節	地點	教室			
主席 (主持人)	曾子晏	記錄 (班級、姓名)	高一 安裕新	參加 年級	高一 - 二			
專題 演講人	張清羽	講題	戀愛暴力防治講座					
內 容 摘 要	今天是在恆毅中學第十二週的班週會， 主題是戀愛暴力的防治講座： 內容包括戀愛暴力的不同種類 與預防措施，透過情感教育， 讓學生為建立健康的戀愛關係 打下基礎。包括認識和處理自己 的情緒、學習如何與他人建立 良好互動、以及在關係中尊重 自我與他人的界線和需求。							
導師	曾子晏							

(第 13 週)週會紀錄表

日期	115年5月8日	星期/節次	星期五 第5、6節	地點	若石樓地下會議室			
主席 (主持人)	張 瀚 羽	記錄 (班級、姓名)	高二望 黃憶庭	參加 年級	高二			
專題 演講人	張 瀚 羽	講題	1. 戀愛暴力防治講座〈戀愛起步走〉 2. 校友回娘家TED Talk 短講					
內 容 摘 要	1. 如何正確、安全的戀愛，在一段關係中保護自己及另一伴，在交往中如何有效的控制自己的情緒，與對方創造一段和平、穩定的關係。 2. 由陳世晃、李國禎兩位學長帶來的短講，分享其在校時的經歷，以及從恆毅畢業進入大學及社會中的種種生活經歷。							
導師								

(第 13 週)週會紀錄表

日期	115 年 5 月 8 日	星期/節次	星期五 第 5.6 節	地點	508			
主席 (主持人)		記錄 (班級、姓名)	508 戴雨升	參加 年級	高二			
專題 演講人	現代婦媒館	講題	戀愛暴力防治講座《戀愛起步走》					
內 容 摘 要	本次週會以「戀愛暴力防治講座-戀愛起步走」為主題，透過影片及案例分享，讓同學了解健康感情的重要性。講師說明戀愛暴力不只包含肢體傷害，也會出現言語羞辱、情緒控制、過度干涉交友及網路監控等行為，提醒大家在交往中應互相尊重 & 信任，講座中也教導該如何辨識危險徵兆，遇到不舒服或被傷害的時候，要勇敢尋求幫助，透過這次的講座，讓同學們更加認識正確的戀愛觀念，學習保護自己並建立健康的關係。							
導師								