臺北市立松山高級工農職業學校106學年度第2學期

班會討論—『沒上進心不是錯，但你會不斷「錯過」』發言單

班別：汽二仁 座號37 姓名：蕭立德

(一)對於高職這三年的生活，你曾有過甚麼樣的期待？希望自己在畢業時能夠擁有甚麼或是達到甚麼樣的目標？請寫下你高三畢業即將離開松山工農時，希望自己可以達到的兩個目標。

有鑑於國中愛玩，沒有認真唸書的過去，在我高一剛進松山工農的時候我一直希望我可以真正的靜下心來唸書，不要被外在的事物影響，但是到目前為止，從成績就可以看得出來，我並沒有達到這個目標。所以我希望在統測前，能達到兩個目標：1.認真的唸書，2.靜下心來做任何的事。如果能達到的話，就不會重蹈覆轍國中的錯誤了。

(二)請你檢視一下你目前花最多時間所做的事情為何？這些事情是否可以幫助你達成上述的兩個目標？如果不能幫助你達成目標，那這些事情帶給你的影響是甚麼？(正負面的影響皆可)

1.目前花最多時間做的事情？

目前我花最多時間做的就是社團的活動，每週放學的社練，週爾假日會有校外的表演，可以說，除了上課的時間外，社團佔了我高中生涯非常大的一部份，也是很重要的一部份。

2.這些事情帶給你的影響為何？

我加入的屬於表演性質的社團，加入社團後讓我更勇於上臺表演，也比較不容易緊張，這是好的影響，至於壞的影響，則是會讓我少了時間念書，讓我的心思無法全心全意在功課上，成績自然而然不會進步。

(三)時間是無聲的腳步，不會因為我們有許多事情需要處理而稍停片刻，現在開始，你可以多花時間做哪些事情來幫助自己在畢業前達成自己的目標？請寫下可以幫助你達成你真正想要目標的兩件事情。

我覺得我能試著安排自己每日的行程，並準確的執行，且不浪費課餘的時間玩手機，反而可以利用這些時間唸書。當然，這個目標沒有辦法在短時間完成，要循序漸進的完成。

導師簽章： 導師張秀雪

※請小張老師於明日(5/3)放學前擲交輔導室陳姵君老師，謝謝！

獎

臺北市立松山高級工農職業學校106學年度第2學期

班會討論—『沒上進心不是錯，但你會不斷「錯過」』發言單

班別：汽智 座號 24 姓名：黃宸

(一)對於高職這三年的生活，你曾有過甚麼樣的期待？希望自己在畢業時能夠擁有甚麼或是達到甚麼樣的目標？請寫下你高三畢業即將離開松山工農時，希望自己可以達到的兩個目標。

1、拿到畢業證書
2、考到國立大學

(二)請你檢視一下你目前花最多時間所做的事情為何？這些事情是否可以幫助你達成上述的兩個目標？如果不能幫助你達成目標，那這些事情帶給你的影響是甚麼？(正負面的影響皆可)

1.目前花最多時間做的事情？

打爵士鼓

2.這些事情帶給你的影響為何？

正：認識相同興趣的人。練到大學可能可以拿到一些額外的收入
負：影響課業

(三)時間是無聲的腳步，不會因為我們有許多事情需要處理而稍停片刻，現在開始，你可以多花時間做哪些事情來幫助自己在畢業前達成自己的目標？請寫下可以幫助你達成你真正想要目標的兩件事情。

趁著努力讀書，到高三時全心全意準備統測。

導師簽章：

※請小張老師於明日(5/3)放學前繳交輔導室陳姵君老師，謝謝！

獎

臺北市立松山高級工農職業學校106學年度第2學期

班會討論—『沒上進心不是錯，但你會不斷「錯過」』發言單

班別：忘一智 座號 15 姓名：張大衛

(一)對於高職這三年的生活，你曾有過甚麼樣的期待？希望自己在畢業時能夠擁有甚麼或是達到甚麼樣的目標？請寫下你高三畢業即將離開松山工農時，希望自己可以達到的兩個目標。

1、通過英檢中高級。

2、有穩定的工作

(二)請你檢視一下你目前花最多時間所做的事情為何？這些事情是否可以幫助你達成上述的兩個目標？如果不能幫助你達成目標，那這些事情帶給你的影響是甚麼？(正負面的影響皆可)

1.目前花最多時間做的事情？

使用手機、跑步

2.這些事情帶給你的影響為何？

使用手機對我的目標沒有影響，但跑步可以讓我體力變好放鬆心情。

(三)時間是無聲的腳步，不會因為我們有許多事情需要處理而稍停片刻，現在開始，你可以多花時間做哪些事情來幫助自己在畢業前達成自己的目標？請寫下可以幫助你達成你真正想要目標的兩件事情。

我有在補習但要通過中高級我要自己在去外面買書，也可以多和外國人說話，訓練英文也可以練信心，還有在寒暑假時去外面打工見見世面找一下自己適合的工作

導師簽章：

※請小張老師於明日(5/3)放學前繳交輔導室陳姵君老師，謝謝！

獎

臺北市立松山高級工農職業學校106學年度第2學期

班會討論—『沒上進心不是錯，但你會不斷「錯過」』發言單

班別：化二仁　座號：13　姓名：李昱廷

(一)對於高職這三年的生活，你曾有過甚麼樣的期待？希望自己在畢業時能夠擁有甚麼或是達到甚麼樣的目標？請寫下你高三畢業即將離開松山工農時，希望自己可以達到的兩個目標。

1.希望自己畢業時能考到好的大學、學到一技之長

2.畢業前找到未來想做的事情，並朝著目標更進一步。

(二)請你檢視一下你目前花最多時間所做的事情為何？這些事情是否可以幫助你達成上述的兩個目標？如果不能幫助你達成目標，那這些事情帶給你的影響是甚麼？(正負面的影響皆可)

1.目前花最多時間做的事情？

看書、聽音樂、運動

2.這些事情帶給你的影響為何？

增進一些知識，抒發一下情緒。

(三)時間是無聲的腳步，不會因為我們有許多事情需要處理而稍停片刻，現在開始，你可以多花時間做哪些事情來幫助自己在畢業前達成自己的目標？請寫下可以幫助你達成你真正想要目標的兩件事情。

我可以在課業上多花一點時間，讓自己考上好一點的大學，可以選幾個有興趣的領域，深入的去了解，或是去當志工，或許能找到自己想做的事情。

導師簽章： 導師陳文儀　**※請小張老師於明日(5/3)放學前繳交輔導室陳姵君老師，謝謝！**

獎

臺北市立松山高級工農職業學校106學年度第2學期

班會討論—『沒上進心不是錯，但你會不斷「錯過」』發言單

班別：化二仁 座號 29 姓名：陳○○

(一)對於高職這三年的生活，你曾有過甚麼樣的期待？希望自己在畢業時能夠擁有甚麼或是達到甚麼樣的目標？請寫下你高三畢業即將離開松山工農時，希望自己可以達到的兩個目標。

目標1 保持好奇心、別讓世界定義我是誰！

目標2 成為具有影響力的人

(二)請你檢視一下你目前花最多時間所做的事情為何？這些事情是否可以幫助你達成上述的兩個目標？如果不能幫助你達成目標，那這些事情帶給你的影響是甚麼？(正負面的影響皆可)

1.目前花最多時間做的事情？

閱讀書籍(課外)、舉凡文學、哲學、經濟……什麼都看。

2.這些事情帶給你的影響為何？

增廣見聞、邏輯提升、文筆銳

(三)時間是無聲的腳步，不會因為我們有許多事情需要處理而稍停片刻，現在開始，你可以多花時間做哪些事情來幫助自己在畢業前達成自己的目標？請寫下可以幫助你達成你真正想要目標的兩件事情。

1) 藉由閱讀，訓練文筆、邏輯，2)保有想象力天馬行空，在眾多想法中，選擇出有意思的觀點，再將其幻化成文字、出書、成為有影響力的人。

導師簽章：

導師陳文儀

※請小張老師於明日(5/3)放學前攜交輔導室陳姵君老師，謝謝！

獎

臺北市立松山高級工農職業學校106學年度第2學期

班會討論—『沒上進心不是錯，但你會不斷「錯過」』發言單

班別：化二智　座號 13　姓名：李承珉

(一)對於高職這三年的生活，你曾有過甚麼樣的期待？希望自己在畢業時能夠擁有甚麼或是達到甚麼樣的目標？請寫下你高三畢業即將離開松山工農時，希望自己可以達到的兩個目標。

我認為目標一個就夠了，那就是想想自己在畢業後，自己到底想怎麼走自己想過什麼生活，想得到什麼，所以我的目標是設立目標，因為我認為自己是真的沒什麼上進心，有心而無力，那一定有人會問：「你不想好好讀書考上好大學嗎？」。我當然想，但它不是我的目標，而是我的工作，學生讀書天經地義，但真正的用意在於讓自己找到目標，雖然說真的在社會真的能用多少。到

(二)請你檢視一下你目前花最多時間所做的事情為何？這些事情是否可以幫助你達成上述的兩個目標？如果不能幫助你達成目標，那這些事情帶給你的影響是甚麼？(正負面的影響皆可)

1.目前花最多時間做的事情？

(1)上學，(2)玩手遊

2.這些事情帶給你的影響為何？

(1)讓我看見各式各樣的人，也與他們相處，去找出如何相處的方式

(2)真的沒什麼意義，但吸引了我

(三)時間是無聲的腳步，不會因為我們有許多事情需要處理而稍停片刻，現在開始，你可以多花時間做哪些事情來幫助自己在畢業前達成自己的目標？請寫下可以幫助你達成你真正想要目標的兩件事情。

我的上進心真的有很大的進步空間，所以我現在只要真的想得到，我就努力去追求，去培養這習慣，我希望我會越來越好的

導師簽章：

※請小張老師於明日(5/3)放學前繳交輔導室陳佩君老師，謝謝！

導師陳祈良

獎

臺北市立松山高級工農職業學校106學年度第2學期

班會討論—『沒上進心不是錯，但你會不斷「錯過」』發言單

班別：園二仁　座號20　姓名：林俊丞

(一)對於高職這三年的生活，你曾有過甚麼樣的期待？希望自己在畢業時能夠擁有甚麼或是達到甚麼樣的目標？請寫下你高三畢業即將離開松山工農時，希望自己可以達到的兩個目標。

① 我剛進工農時，希望學業能越來越進步，也期望能多交到志同道合的朋友！

② 我希望能進到自己興趣的大學(最好是公立的)
我希望能談自己的高職生涯轟轟烈烈、快快樂樂、平平安安的度過在工農的每一天

(二)請你檢視一下你目前花最多時間所做的事情為何？這些事情是否可以幫助你達成上述的兩個目標？如果不能幫助你達成目標，那這些事情帶給你的影響是甚麼？(正負面的影響皆可)

1.目前花最多時間做的事情？

上學時間占一天的一大部分

2.這些事情帶給你的影響為何？

正：在學校讀書準備大學、認識好朋友、發生有趣的事！

反：有時功課(考試)很多、課業很重(有點壓力)

(三)時間是無聲的腳步，不會因為我們有許多事情需要處理而稍停片刻，現在開始，你可以多花時間做哪些事情來幫助自己在畢業前達成自己的目標？請寫下可以幫助你達成你真正想要目標的兩件事情。

① 多讀點書，認真聽講

② 保持好心情！快快樂樂的面對每一天的事物！

導師簽章： 導師林宜玲

※請小張老師於明日(5/3)放學前繳交輔導室陳佩君老師，謝謝！

獎

臺北市立松山高級工農職業學校106學年度第2學期

班會討論—『沒上進心不是錯，但你會不斷「錯過」』發言單

班別：園一仁 座號04 姓名：呂季庭

(一)對於高職這三年的生活，你曾有過甚麼樣的期待？希望自己在畢業時能夠擁有甚麼或是達到甚麼樣的目標？請寫下你高三畢業即將離開松山工農時，希望自己可以達到的兩個目標。

1、成積優異、無懲處紀錄。

2、考上國立科大。

(二)請你檢視一下你目前花最多時間所做的事情為何？這些事情是否可以幫助你達成上述的兩個目標？如果不能幫助你達成目標，那這些事情帶給你的影響是甚麼？(正負面的影響皆可)

1.目前花最多時間做的事情？

讀書(課外書、課本)。
65% 35%

2.這些事情帶給你的影響為何？

能獲得更多課外知識，但容易分散專心度。

(三)時間是無聲的腳步，不會因為我們有許多事情需要處理而稍停片刻，現在開始，你可以多花時間做哪些事情來幫助自己在畢業前達成自己的目標？請寫下可以幫助你達成你真正想要目標的兩件事情。

1.利用零碎時間閱讀&念書。

2.注意自身行是否違反校規。

導師簽章：

※請小張老師於明日(5/3)放學前撿交輔導室陳姵君老師，謝謝！

獎

臺北市立松山高級工農職業學校106學年度第2學期

班會討論—『沒上進心不是錯，但你會不斷「錯過」』發言單

班別：加二餐　座號 9　姓名：高小驊

(一)對於高職這三年的生活，你曾有過甚麼樣的期待？希望自己在畢業時能夠擁有甚麼或是達到甚麼樣的目標？請寫下你高三畢業即將離開松山工農時，希望自己可以達到的兩個目標。

參觀至少3間有關加工類工廠.

學會至熟練中西式餐點.

(二)請你檢視一下你目前花最多時間所做的事情為何？這些事情是否可以幫助你達成上述的兩個目標？如果不能幫助你達成目標，那這些事情帶給你的影響是甚麼？(正負面的影響皆可)

1.目前花最多時間做的事情？

做點心.

2.這些事情帶給你的影響為何？

能讓我更了解麵糰

實際在學校實習應變能力更好.

(三)時間是無聲的腳步，不會因為我們有許多事情需要處理而稍停片刻，現在開始，你可以多花時間做哪些事情來幫助自己在畢業前達成自己的目標？請寫下可以幫助你達成你真正想要目標的兩件事情。

找找各工廠的分部位置與做業程序.

多了解麵包的特性.

導師簽章： 導師黃子芸　**※請小張老師於明日(5/3)放學前繳交輔導室陳姵君老師，謝謝！**

獎

臺北市立松山高級工農職業學校106學年度第2學期

班會討論—『沒上進心不是錯，但你會不斷「錯過」』發言單

班別：加一智 座號 14 姓名：黃昱

(一)對於高職這三年的生活，你曾有過甚麼樣的期待？希望自己在畢業時能夠擁有甚麼或是達到甚麼樣的目標？請寫下你高三畢業即將離開松山工農時，希望自己可以達到的兩個目標。

○我想要考取乙級的證照

這個是因為爸爸說如果考了乙級對之後可能找工作比較吃香，我想想也對，就決定想要完成這個目標

□參加很多的跳舞表演

現在高二的學長姐，看他們好像很常出去表演，我也想要像他們一樣出去表演

(二)請你檢視一下你目前花最多時間所做的事情為何？這些事情是否可以幫助你達成上述的兩個目標？如果不能幫助你達成目標，那這些事情帶給你的影響是甚麼？(正負面的影響皆可)

1.目前花最多時間做的事情？

玩手機

2.這些事情帶給你的影響為何？

有的時候不小心玩太久沒注意到時間，會來不及讀書！

我覺得我應該改掉這個壞習慣，把時間花在真正需要的事情上.

(三)時間是無聲的腳步，不會因為我們有許多事情需要處理而稍停片刻，現在開始，你可以多花時間做哪些事情來幫助自己在畢業前達成自己的目標？請寫下可以幫助你達成你真正想要目標的兩件事情。

○先看乙級需要考什麼，在持續練習，題目要多看

□.要持續練舞，把舞跳整齊才有機出去表演

導師簽章： 導師黃子芸 **※請小張老師於明日(5/3)放學前繳交前導室陳姵君老師，謝謝！**

臺北市立松山高級工農職業學校106學年度第2學期

班會討論—『沒上進心不是錯，但你會不斷「錯過」』發言單

班別：加一智　座號 34　姓名：劉文義

(一)對於高職這三年的生活，你曾有過甚麼樣的期待？希望自己在畢業時能夠擁有甚麼或是達到甚麼樣的目標？請寫下你高三畢業即將離開松山工農時，希望自己可以達到的兩個目標。

對於高職三年，我自己沒有什麼很大的期望，就像是一兩個簡單又平凡的期望，①就是希望自己可以考到自己原本就該考到的證照，也讓自己的成績以及該學習到的一切，全部好好的吸收，盡全力的去考取證照，②就是希望自己在這三年可以有所進步，不管是成績上還是人際關係上，讓自己心境去隨著時間去有所成長，我希望在這三年可以達成這兩個簡單又平凡的期望。

(二)請你檢視一下你目前花最多時間所做的事情為何？這些事情是否可以幫助你達成上述的兩個目標？如果不能幫助你達成目標，那這些事情帶給你的影響是甚麼？(正負面的影響皆可)

1.目前花最多時間做的事情？

我目前花最多時間在上頭的，應該是成績吧，因為沒有一步登天的做法也沒有可以迅速達到的方法，只能一步一腳印的去做事情，所以成績是我目前花最多時間的，因為需要時間也需要努力才能夠達成。

2.這些事情帶給你的影響為何？

這些事情，很多都是有些人中途會放棄會不想去達成的，這些事情都做到了，對自己以來有很大的進步與成長，也讓自己一直以來的壞的讀書方式改變成良好也對自己有所效用的讀書方式，也讓自己隨著時間，可以有所成長。

(三)時間是無聲的腳步，不會因為我們有許多事情需要處理而稍停片刻，現在開始，你可以多花時間做哪些事情來幫助自己在畢業前達成自己的目標？請寫下可以幫助你達成你真正想要目標的兩件事情。

這麼多的時間要用來做什麼，應該就是改變自己，而改變自己的時候，可以分成兩個一個是可以改變原本成績不好的自己，以及讀書的方式，都改變成屬於自己有效的讀書方式，另外同時在生活上可以擴大自己的視野，以及建立良好的人際關係這兩件事情都是要經過很長的一段時間去完成，都要自己努力去經營去改變，在畢業之前我希望自己可以做到這兩個期望以及改變自己，希望可以達成自己的目標與期望。

導師簽章： 導師黃子芸

※請小張老師於明日(5/3)放學前攜交輔導室陳佩君老師，謝謝！

臺北市立松山高級工農職業學校106學年度第2學期

班會討論—『沒上進心不是錯，但你會不斷「錯過」』發言單

班別：子一仁　座號 33　姓名：黃俊程

(一)對於高職這三年的生活，你曾有過甚麼樣的期待？希望自己在畢業時能夠擁有甚麼或是達到甚麼樣的目標？請寫下你高三畢業即將離開松山工農時，希望自己可以達到的兩個目標。

很期待之後的實習課，而且在高二會教一些關於程式的應用。希望在畢業時能夠通過　丙檢、或者是當上選手。

(二)請你檢視一下你目前花最多時間所做的事情為何？這些事情是否可以幫助你達成上述的兩個目標？如果不能幫助你達成目標，那這些事情帶給你的影響是甚麼？(正負面的影響皆可)

1.目前花最多時間做的事情？

目前花最多時間做的事就是不斷的練習焊電路

2.這些事情帶給你的影響為何？

這些事會給我以後做工作的動力，因為這些都是我的興趣，做起來也不會太無聊

(三)時間是無聲的腳步，不會因為我們有許多事情需要處理而稍停片刻，現在開始，你可以多花時間做哪些事情來幫助自己在畢業前達成自己的目標？請寫下可以幫助你達成你真正想要目標的兩件事情。

多花時間還有精力在複習實習課所上的內容，一直不斷的充實自我，只要肯努力都一定會有一些些的機會的。

導師簽章： 張[illegible]

※請小張老師於明日(5/3)放學前繳交輔導室陳姵君老師，謝謝！

獎

臺北市立松山高級工農職業學校106學年度第2學期

班會討論—『沒上進心不是錯，但你會不斷「錯過」』發言單

班別：子-智　座號 19 姓名：張詠筌

(一)對於高職這三年的生活，你曾有過甚麼樣的期待？希望自己在畢業時能夠擁有甚麼或是達到甚麼樣的目標？請寫下你高三畢業即將離開松山工農時，希望自己可以達到的兩個目標。

對於高職三年的生活我原本所期望自己能參加技職比賽並且能得到很好的成績，但是我現在希望離開松農時能達到的兩個目標則是自己能好好的參加社團活動，充實自己的高中生活，還有但願希望自己能將電子的相關知識通通學起來並且能運用自如。

(二)請你檢視一下你目前花最多時間所做的事情為何？這些事情是否可以幫助你達成上述的兩個目標？如果不能幫助你達成目標，那這些事情帶給你的影響是甚麼？(正負面的影響皆可)

1.目前花最多時間做的事情？

參加社團活動

2.這些事情帶給你的影響為何？

學習打擊樂的技巧和一些很有用的事情(文書處理，團隊合作，如何與人進行良好的溝通等等……)

(三)時間是無聲的腳步，不會因為我們有許多事情需要處理而稍停片刻，現在開始，你可以多花時間做哪些事情來幫助自己在畢業前達成自己的目標？請寫下可以幫助你達成你真正想要目標的兩件事情。

我願意多花時間在參與社團活動和努力精進自己的課業

方法

⇓ 有多的時間可以去練習

⇓ 上課認真讀書 課後記得複習

導師簽章：

※請小張老師於明日(5/3)放學前繳交輔導室陳姵君老師，謝謝！

獎

臺北市立松山高級工農職業學校106學年度第2學期

班會討論—『沒上進心不是錯，但你會不斷「錯過」』發言單

班別：子一智 座號 3 姓名：吳正淵

(一)對於高職這三年的生活，你曾有過甚麼樣的期待？希望自己在畢業時能夠擁有甚麼或是達到甚麼樣的目標？請寫下你高三畢業即將離開松山工農時，希望自己可以達到的兩個目標。

我對於這三年所期待的是能夠把專業科目學好，實習課也能認真操作。

目標(1)：考過乙級證照

目標(2)：考上國立科大

(二)請你檢視一下你目前花最多時間所做的事情為何？這些事情是否可以幫助你達成上述的兩個目標？如果不能幫助你達成目標，那這些事情帶給你的影響是甚麼？(正負面的影響皆可)

1.目前花最多時間做的事情？

睡覺

2.這些事情帶給你的影響為何？

睡覺雖然能夠讓自己獲得良好的狀態來進行該做的事，但是在不該睡的時間睡，就會造成自己無法在一定上的時間完成要做的事，所以我們必須在該休息的時間休息，而不是在不正確的時候做不該做的事。

(三)時間是無聲的腳步，不會因為我們有許多事情需要處理而稍停片刻，現在開始，你可以多花時間做哪些事情來幫助自己在畢業前達成自己的目標？請寫下可以幫助你達成你真正想要目標的兩件事情。

(1)我應該要多把時間放在我的專業上，就是要把基電、電子學、數位邏輯學好。

(2)當我在上實習課時，應該要認真去學習，不會時一定要去找老師請教，學到大概懂了就自己多花時間去複習自己所學的。

導師簽章：

※請小張老師於明日(5/3)放學前擲交輔導室陳姵君老師，謝謝！

獎

臺北市立松山高級工農職業學校106學年度第2學期

班會討論—『沒上進心不是錯，但你會不斷「錯過」』發言單

班別：子-智　座號 39　姓名：陳秦佑

(一)對於高職這三年的生活，你曾有過甚麼樣的期待？希望自己在畢業時能夠擁有甚麼或是達到甚麼樣的目標？請寫下你高三畢業即將離開松山工農時，希望自己可以達到的兩個目標。

對於我高職三年的期待我曾經想過最一般的想法就是好好學習考上好的大學，但我覺得高職三年就是要有一些不同的想法，那就是擴大效圖為未來鋪路，讓未來的路更好走。在我畢業時我想達成的目標有兩個，第一我希望可以精通專業科目和實習，第二將自己的能力提升讓別人對我另眼相看。

(二)請你檢視一下你目前花最多時間所做的事情為何？這些事情是否可以幫助你達成上述的兩個目標？如果不能幫助你達成目標，那這些事情帶給你的影響是甚麼？(正負面的影響皆可)

1.目前花最多時間做的事情？

現在我花最多時間做的事情是讀書以及運動。

2.這些事情帶給你的影響為何？

讀書讓我可以將成績提升陶冶心理而運動則是提升身理的素質讓我在讀書上可以更加的持久而不會體力不支而讀不下去。

(三)時間是無聲的腳步，不會因為我們有許多事情需要處理而稍停片刻，現在開始，你可以多花時間做哪些事情來幫助自己在畢業前達成自己的目標？請寫下可以幫助你達成你[redacted]標的兩件事情。

我可以在學校上課好好聽講而回家後再一次複習，而若要將個人能力提升的話不外乎就是閱讀課外讀物來提升自身內涵。

導師簽章：

※請小張老師於明日(5/3)放學前繳交輔導室陳佩君老師，謝謝！

獎

臺北市立松山高級工農職業學校106學年度第2學期

班會討論—『沒上進心不是錯，但你會不斷「錯過」』發言單

班別：電十一　座號 16　姓名：黃孟碩

(一)對於高職這三年的生活，你曾有過甚麼樣的期待？希望自己在畢業時能夠擁有甚麼或是達到甚麼樣的目標？請寫下你高三畢業即將離開松山工農時，希望自己可以達到的兩個目標。

① 想要好好努力，上自己理想的學校

② 上臺科

③ 考到駕照，找到工作。

(二)請你檢視一下你目前花最多時間所做的事情為何？這些事情是否可以幫助你達成上述的兩個目標？如果不能幫助你達成目標，那這些事情帶給你的影響是甚麼？(正負面的影響皆可)

1.目前花最多時間做的事情？

玩電腦 → 當然，也有很多壞處，對於我的視力、手腕都不是很好。不過真的不玩，就可能什麼事都做不了了，壓力會大到讓我只想躺著當廢人。

2.這些事情帶給你的影響為何？

玩電腦能讓我放鬆，釋放各個源源不絕的壓力，雖然時間是花多了點可是得到的東西，不單單只是一，對我來說算好的東西了。

(三)時間是無聲的腳步，不會因為我們有許多事情需要處理而稍停片刻，現在開始，你可以多花時間做哪些事情來幫助自己在畢業前達成自己的目標？請寫下可以幫助你達成你真正想要目標的兩件事情。

從現在開始，我願意為自己的人生目標而努力，在這倒365天裡，我會努力不懈的去讀書，不想讓自己後悔當初沒做過事。

~~[illegible]~~ 加油～GO GO GO

導師簽章：

※請小張老師於明日(5/3)放學前繳交輔導室陳佩君老師，謝謝！

臺北市立松山高級工農職業學校106學年度第2學期

班會討論—『沒上進心不是錯，但你會不斷「錯過」』發言單

班別：電一仁 座號 1 姓名：許雅鳳

(一)對於高職這三年的生活，你曾有過甚麼樣的期待？希望自己在畢業時能夠擁有甚麼或是達到甚麼樣的目標？請寫下你高三畢業即將離開松山工農時，希望自己可以達到的兩個目標。

① 做自己想做的事、有興趣的事

② 考過韓文檢定、學會程式語言

(二)請你檢視一下你目前花最多時間所做的事情為何？這些事情是否可以幫助你達成上述的兩個目標？如果不能幫助你達成目標，那這些事情帶給你的影響是甚麼？(正負面的影響皆可)

1.目前花最多時間做的事情？

玩手機、看影片、看韓劇

2.這些事情帶給你的影響為何？

更少的時間去學習真正有價值的東西

(三)時間是無聲的腳步，不會因為我們有許多事情需要處理而稍停片刻，現在開始，你可以多花時間做哪些事情來幫助自己在畢業前達成自己的目標？請寫下可以幫助你達成你真正想要目標的兩件事情。

每天固定一段時間學習

影片改看有教育性的

導師簽章： 張珍珠 **※請小張老師於明日(5/3)放學前擲交輔導室陳姵君老師，謝謝！**

獎

臺北市立松山高級工農職業學校106學年度第2學期

班會討論—『沒上進心不是錯，但你會不斷「錯過」』發言單

班別：202 座號 31 姓名：施昱凱

(一)對於高職這三年的生活，你曾有過甚麼樣的期待？希望自己在畢業時能夠擁有甚麼或是達到甚麼樣的目標？請寫下你高三畢業即將離開松山工農時，希望自己可以達到的兩個目標。

1.希望能自己選學校而不是學校選擇我。

2.希望自己的選擇沒有問題，因為到現在還不知道要做什麼。

(二)請你檢視一下你目前花最多時間所做的事情為何？這些事情是否可以幫助你達成上述的兩個目標？如果不能幫助你達成目標，那這些事情帶給你的影響是甚麼？(正負面的影響皆可)

1.目前花最多時間做的事情？

打電動、出去找同學玩。這並不能對我自己的期望有任何幫助，因為現在已經要把讀書擺第一，而不是整天玩樂。

2.這些事情帶給你的影響為何？

帶給我自我滿足成為滿足一時的欲望，但這都是讓我離自己的目標越來越遠而已，一時的滿足導致未來能幸苦超過半輩子。

(三)時間是無聲的腳步，不會因為我們有許多事情需要處理而稍停片刻，現在開始，你可以多花時間做哪些事情來幫助自己在畢業前達成自己的目標？請寫下可以幫助你達成你真正想要目標的兩件事情。

1.斷掉行動網路等電腦遊戲請熟人改密碼，這樣就無法玩了。

2.自己排讀書計畫，如果擔心自己無法順利實施可以請家長或哥姐姐督促。

導師簽章：

※請小張老師於明日(5/3)放學前擲交輔導室陳佩君老師，謝謝！

獎

臺北市立松山高級工農職業學校106學年度第2學期

班會討論—『沒上進心不是錯，但你會不斷「錯過」』發言單

班別：204 座號 10 姓名：陳沒玉刚.

(一)對於高職這三年的生活，你曾有過甚麼樣的期待？希望自己在畢業時能夠擁有甚麼或是達到甚麼樣的目標？請寫下你高三畢業即將離開松山工農時，希望自己可以達到的兩個目標。

①我想对於国三到高一的自己有過什麼樣的期待，应該就是課業能有所改变吧！再來就是人際關係能有所改善和參加社團活动、接觸沒有接觸過的各種才藝，因為以前，我就只會縮在角落畫畫而已，在那時，就很偏向想突破自我的感覚②畢業時，我希望我能靠学測就上大学，再來我希望能去設計相關的科系③本來畢業目標有一個是全勤，卻因為手斷掉開刀而破滅了，所以就只能同上了。

(二)請你檢視一下你目前花最多時間所做的事情為何？這些事情是否可以幫助你達成上述的兩個目標？如果不能幫助你達成目標，那這些事情帶給你的影響是甚麼？(正負面的影響皆可)

1.目前花最多時間做的事情？

畫畫和讀書，但我自認我很會分心，所以我想畫畫還是偏多吧，我知道畫畫对考大学一点用也沒有，甚至在高二這樣已經成為考生的時期，根本是浪費時間，但這对我來說已經是日常了，是不畫就會覚得哪裡怪怪的，甚至可以說創作就是我人生的意義，但，在台湾的体制下，這些好像根本不重要吧。

2.這些事情帶給你的影響為何？

有人說，這麼喜歡畫畫，來綜合高中做什麼啊？就是因為已經知道畫畫是一生的志業，才要多看看不同的世界，讓自己不要眼光狹窄地只會畫畫而不會其他事，我是這樣想的，畫畫不只影響我的習慣，也影響著我的世界觀，但果然，想去学更多的技術，書還是要先讀好，才能去做自己喜歡的事啊！

(三)時間是無聲的腳步，不會因為我們有許多事情需要處理而稍停片刻，現在開始，你可以多花時間做哪些事情來幫助自己在畢業前達成自己的目標？請寫下可以幫助你達成你真正想要目標的兩件事情。

自從這学期以來，讀書已經開始取代畫畫成為每天放学後必做的事了，想去到設計相關的科系的信念愈來愈強烈，但卻也在這時候碰了壁，老實說上次段考是進松農以來考得最爛的一次，非常差，我不知道自己是怎麼了，高一的時候真的每一次段考都是進步，沒有一次是比前一次差的，但高二手斷掉就開始一次次退步，我真的很難過，明明是用相同的方法在讀書，付出的時間還愈來愈多，我真的很想在学測就能上大学，這是當務之急，所以我希望①繼續維持每天讀書，去圖書館的習慣②不要這麼容易受別人影響，一次也好，為了自己而自私，不希望以後後悔，就算看起來沒希望，也不放棄，我想，這就是屬於我的「上進心」吧！

導師簽章：

※請小張老師於明日(5/3)放學前擲交輔導室陳姵君老師，謝謝！