

# 桃園市立中壢高商109學年度第一學期



## 集合吧、好友學習會



你是否覺得，高中的課業變難，  
自己原本學習的方法跟不上步伐？  
你是否會困惑，怎麼很努力還總找不到學習的  
問題？

同樣的時間卻要學習份量倍增且難度加深的課  
程，  
睡眠時間愈來愈不夠，  
考卷上要訂正的題數卻也愈來愈多.....



你的心聲輔導室聽到了！告訴高一、二的你一個好消息！  
輔導室舉辦了學習小團體「集合吧、好友學習會」，一起來聊要如何掌握學習這件小事吧！

對象：高一、二學生6-10人

時間：(共一天半)  
109年11月7日 9:00~16:00  
109年11月8日 9:00~12:00

地點：輔導室團諮室

帶領者：陳嘉玉心理師



\*\*全程參與者，輔導室將頒  
予參加證明，可以豐富學  
習歷程檔案喔~

| 次數 | 日期/時間                     | 名稱        | 內容                                       |
|----|---------------------------|-----------|--|
| 1  | 2020/11/07<br>09:00-10:30 | 學習首部曲     | 1. 團體成員認識與團體目標說明<br>2. 學習面面觀:成員學習現況交流與討論 |
| 2  | 2020/11/07<br>10:30-12:00 | 找尋學習奇機    | 1. 探索與了解個人學習動機<br>2. 了解與覺察自我學習歷程         |
| 3  | 2020/11/07<br>13:00-14:30 | 我的學習地圖    | 1. 學習目標設定與規劃<br>2. 找尋個人學習技巧              |
| 4  | 2020/11/07<br>14:30-16:00 | 我的學習style | 1. 了解自我學習風格<br>2. 認識學習策略與方法              |
| 5  | 2020/11/08<br>09:00-10:30 | 做時間的主人    | 1. 認識時間規劃概念<br>2. 練習自我管理策略               |
| 6  | 2020/11/08<br>10:30-12:00 | 學習完結篇     | 1. 規劃未來學習藍圖<br>2. 團體結束回顧與祝福              |



**重要!**

填寫完報名表後，請於10/21(五)中午前繳至輔導室沈珈卉老師處，  
將於11/04(三)12:00前公告名單。  
需報名表或相關疑問請洽輔導室沈珈卉輔導教師，謝謝!

# 桃園市立中壢高商109學年度第一學期



## 集合吧、好友學習會小團體報名表



請完成以下資料填寫，讓我們多了解你，作為參與團體的篩選參考~

有任何疑問請洽沈珈卉輔導老師

### 【基本資料】

班級:\_\_\_\_\_ 姓名:\_\_\_\_\_ 座號:\_\_\_\_\_

性別: 男 女

Email:\_\_\_\_\_

參加團體經驗:  無，從未參加過正式團體  
 有，參加過\_\_\_\_\_次，  
性質是\_\_\_\_\_

對象: 高一、二學生6-10人

時間: (共一天半)

109年11月7日 9:00~16:00

109年11月8日 9:00~12:00

地點: 輔導室團諮室

帶領者: 陳嘉玉心理師



\*\*全程參與者，輔導室將頒予參加證明，可以豐富學習歷程檔案喔~

| 你說說你是一個怎麼樣的人？ | 報名參加團體的動機是什麼？ | 對團體的期待以及期望自己的改變？ |
|---------------|---------------|------------------|
|               |               |                  |

導師簽名:\_\_\_\_\_ (請找導師簽名，讓導師知道你有報名小團體喔~)

\*提醒你，填寫完報名表後，請於10/21(五)中午前繳至輔導室沈珈卉老師處，將於11/04 (三) 12:00前公告名單。

需報名表或相關疑問請洽輔導室沈珈卉輔導教師，謝謝!

**重要!**

成功=1%天份+99%策略與努力

