



國內
郵資已付

台北郵局許可證
台北字第4175號

無法投遞請退回

中華郵政台北雜字第1115號
執照登記為雜誌交寄



生命故事

只有愛能使人成長



頓時我的心頭浮現出一句話，「只有愛能使人成長，也唯有愛讓人感覺存在。」我在心中默默祝福糖糖，希望她能夠健康平安長大，勇敢而堅強。

糖糖是一年級的小女生，剛進課輔班的時候，連一個注音符號都念不太出來，現在卻已經不需要提示，就能完整念出一行句子。糖糖總是笑口常開，甜美的笑容，讓每個看見她的人，沒有不被融化的。只是，在這笑容的背後，卻被大人的錯誤，傷得滿目瘡痍。

「我有阿嬤就好了，為什麼還需要媽媽？」糖糖曾經對阿嬤這麼說。可以想像，這孩子對愛的渴望以及對愛的怨懟，有多麼深切。她現在所學的字詞不多，能表達的也有限，所以只能用情感勒索來表示，例如故意為難、哭泣、

自責…。自從媽媽與爸爸離婚後，就把糖糖託給外婆照顧，一人隻身前往台中工作，不常回家也很少打電話回來，與家庭的關係薄弱。

「我就是想生一個男孩啊！」媽媽曾經這樣脫口而出。或許是對愛情失望，想以轉移責怪對象的方式來讓自己好過些，我們不得而知。但能知道的是，母女這兩個人，同樣被他人傷害得 -- 想把自己偽裝起來。

媽媽每次回家，只會帶姪子出門，或許是對糖糖的自責，反而藉著以逃避的方式來面對糖糖的渴望。某次，在家人半推半就之下，媽媽把糖糖帶回台中，但不到一個禮拜，糖糖就被媽媽嫌棄的一無是處，抱怨她吃太多、要求太多玩具，又被推回到阿嬤家中。外婆詢問糖糖是否真如媽媽所說，但糖糖說：「我真的沒吃很多，玩具也是媽媽自己買給我的！」原本想藉機讓母女培養感情的好意，頓時間煙消雲散，媽媽對於糖糖

的情感表達，同樣讓人心疼，我們不能任意揣測媽媽的愛，但所見的是，兩個不懂表達的人，正在彼此折磨著。

來到課輔班的糖糖，除了原本就在班上的舅舅（媽媽最小的弟弟），也認識了好多大哥哥、大姊姊，每個人都把她當成妹妹一樣看待，包容她、陪伴她，得到好多關愛。來到這裡，我也會特別關注他，看到她成長得很快，學習自己穿衣服、綁頭髮，縱使頭髮每次都綁得很凌亂，但她卻堅持自己動手，不想假手他人。我想是因為她找到了另一種愛，感受到了有人陪伴，而課輔班就像是一個可以安心停靠的港灣…。

頓時我的心頭浮現出一句話，「只有愛能使人成長，也唯有愛讓人感覺存在。」我在心中默默祝福糖糖，希望她能夠健康平安長大，勇敢而堅強。

【文/Yu Anna】



純潔官網



FB 粉絲團

校園情殺事件： 談男性面對情緒的處理方式



午夜寧靜的台大校園宿舍，發生駭人的潑硫酸事件，造成一死三傷。世新大學三年級男同學，追求學妹遭拒絕，竟持預藏水果刀追砍三刀。校園情殺事件頻傳，本文將探討，當許多男性獨自面對人際關係與情緒問題時，該如何尋求協助？
(專訪啟宗心理諮商所 林世莉所長/文 呂學習)

校園情殺事件，層出不窮，甚至造成流血傷亡，引發社會關注。當青少年純潔協會被問及此事的看法時，執行長何建賜語重心長地說：「這是令人非常遺憾的事！但我們更需要重視與處遇。」

何建賜道出，「我們從小到大給孩子強調智能教育，但情緒的管理卻很弱。」國人往往不知道如何處理人際關係的互動，也不知道該如何面對失落、挫折、憤怒，更不知道如何觀察週遭人的情緒，以及適時伸出援手。尤其是男性，當他們面對困境時，對情緒或人際關係的處理，時常沒有出口可以宣洩，更別說是求助。

在報告研究中，台灣男女自殺的比率為 1:2，但自殺成功率，男生卻是女生的 2 倍，女生較容易採取非致命性的自殺行

為，而男生較容易採取致命性的自殺方式。這是因為男生通常都會被要求堅強、勇敢，而且「男兒有淚不輕彈」、不能過度地表現情緒，所以當男生遇到問題時，會比較自責、壓抑情緒，很少尋求協助，最後較容易採取比較激烈的方式。

啟宗心理諮商所所長林世莉（諮商公會全國聯合會暨台北市諮商公會監事），接受本會專訪時指出，目前快速變遷的社會，人們對資訊、手機和 3C 產品的依賴，造成人與人之間心靈交流的減少，遭遇困境時，比較不擅於尋找資源傾訴或宣洩。長期的壓力之下，便容易產生許多衝動，當重大衝突發生時，往往一時情緒轉不過來，而造成意外。如果當下激烈的情緒有被了解或引導，往往可以減低成較弱的情緒，就能避免社會重大遺憾事件的發生。

心是有限的園地，愛是無限的幸福

林世莉所長也提到，「心是有限的園地，愛是無限的幸福」，愛是可以傳遞的，如果人與人之間彼此互動關懷，就能及時覺察到周遭人的困境，適時給予愛與關懷；或是當事人遭遇困境時，也能夠站出來，將很多的矛盾、猶豫、憤恨，找人諮詢或詢問。當彼此有愛的關懷，或是多一點連結與包容，那麼人與之間許多的衝突，大都可以透過這些有效的互動而化解。

情緒的管理與紓解，是現代人需要學習的課題，特別是在經濟不景氣的环境下，更是刻不容緩，需要被呼籲與重視的。情緒的壓力如同壓力鍋，一旦累積到某種程度，情緒就會爆炸，出現重大的傷害事件，例如捷運隨意殺人、校園孩童割喉、孩童家暴致死...等。這些都有可能是在面對人際關係上的困難、挫折，或負面情緒時所造成。

紓解壓力的方法

林世莉心理師提供以下幾種紓壓的方法：

1. 深呼吸

當你受了委屈時覺得很氣憤，想握緊拳頭尖叫。但更好辦法是深呼吸，同時在腦中慢慢數到 8，停下來，再緩慢地呼吸。重複做幾次，直到你冷靜下來，這時你的心跳會放緩，肌肉也不會再緊張。

2. 找人說出來

這是最有效的方法，找人宣洩或討論。找一個願意傾聽的人，把你自己的困難、挫折、氣憤、委屈...，一一地說出來。不要著急，慢慢地說，像是在整理衣櫃或雜物一樣，把它分類歸納整齊。

3. 放聲大哭

如果心裡仍感到非常難受，就放聲大哭，這是最直接的宣洩方式，通過哭泣可以經歷脆弱、無助，還有接納現實的過程，釋放掉你的壓力。但相較於女生，男生哭泣比較會受到異樣眼光看待，建議尋找一個無人之處，盡情放聲大哭。

4. 大自然療法

在附近尋找一處大自然環境，例如小山、海邊、河流或公園，把焦點放在欣賞自然中的景物，如綠樹、野花，甚至天空或動物。也可以爬山、戲水，或直接躺臥在草地上，讓身體投入在大自然的懷抱之中，讓大自然神奇的力量，舒緩你的情緒與煩惱。

5. 投入運動或興趣

與人產生矛盾時，儘快離開爭執的現場，不要繼續衝突，爭執只會讓人心情更糟。通過散步、慢跑、打籃球或騎自行車等，都是減壓的有效方法，能消耗掉不愉快的感覺，冷卻憤怒的情緒，同時有益健康。

6. 疼愛自己

或是讓自己好好休個假，去按摩 SPA、換個髮型、逛街 shopping，甚至大睡一覺等。總之做一些自己喜歡的事，轉移衝突的焦點，例如看書、唱歌、植栽、烹飪，看部電影或吃個大餐，都可以帶來情緒與壓力得到紓解。

【青蛙變公主】

純潔協會關注兒少生命教育與健康成長，並從兒少開始即防範問題發生，協助培養積極健康的觀念，因而在國小推廣自殺防治宣導，引導孩童建立正確觀念。

青少年純潔協會 關心社會議題 【自殺防治宣導】從小開始

- 一、宣導主題：青蛙變公主~生命教育與自殺防治
- 二、宣導對象：國小（中、高年級）
- 三、宣導內容：從尊重生命、珍愛生命的觀點出發，結合青蛙王子的童話與小學生的實際生活經驗改編而成。主角因課業壓力及家庭因素而自我否定，產生自我傷害的行為；經過他人協助後，改變想法，願意勇敢面對困難。
- 四、預約電話：2929-0788 分機 222 華小姐



進班教學

生命教育， 是心與心的交流

《場景一》 驚喜

驚喜 1：一位男孩，正以一種很入戲的方式，念著生命的第二封信。課後老師跟我說：「我第一次看見他有這樣的表現，真的很驚訝！」

驚喜 2：有一位女同學，上課狀況一直不太好。但沒想到第二堂課尾聲，當我們在討論一位身體殘缺但卻具有自信的模特兒時，她突然大聲的回應我的問題。下課時，老師說：「她學習的狀況很好呢！」之後，在我離開前，那女孩還跑來跟我聊天。

有些時候，看似行為能力都普普通通的孩子，但藉由不同課程、老師或環境的刺激，可以讓他們在身上發現很大的不同，我想這是進班教學非常有趣而有意義的一面！

每個人在每一個生命的階段，
都可能碰到困難，
但一定要永不放棄，
克服困難。



《場景二》 夢想藍圖

要孩子們在不到一節課的時間，想像出自己的夢想，真的需要思考能力和時間。這男孩的夢想是廚師，他說他很會煮菜，寫完後還特別拿給我看。頓時我腦中出現了「新好男人大主廚」的概念，想必他的家人朋友，一定會很有口福！以下是同學們的回饋：

- A 同學：我覺得有夢想很好，但不能只說不做，要朝著夢想前進，雖然會有挫折，但不放棄就可以成功！
- B 同學：我覺得要獲得成功必需要靠自己的努力，而且要學會面對困難，並讓自己在過程中成長！
- C 同學：謝謝老師介紹生命的三階段，讓我們了解生命的重要性。
- D 同學：我覺得螢火蟲的繪本使我很感動，「人的一生」動畫，讓我了解到一生會經歷什麼。

我想要000000

成為一位服裝設計師



《場景三》 用心體會

「動物和人都有不同程度的挫折。」這句話出自於一位小女孩，對我有如 10 級強震般震撼，她竟可以聯想到其他生命！希望這孩子能夠用這麼棒的生命體會，去影響更多人。在教室裡，其實學生才是主角，老師只是觀察者，幫助學生發現問題，發現了問題才能解決問題。

在分享夢想藍圖時，有個愛耍嘴皮的學生，原本說他的夢想是要買跑車，但最後分享時，居然誠懇地說出，他想當廚師，讓我深深感動！

孩子啊！有夢想與目標在前方指引你們，請記得也要適時的修正自己的人生跑道，朝向目標前進！誠摯為你們獻上最大的祝福……。【文 / Ami】

校園服務

《淑女還是鐵男～性別平等》 戲劇宣導

木柵
中山小學

這次去到木柵中山小學宣導，視聽教室正在整修，原來可以更衣的空間不見了，我跟夥伴只能躲在角落邊，緊靠一台電子琴遮擋。站起來時電子琴高度只到我的腰，因為道具很多，得彎著腰小心翼翼地更換服裝。

這齣戲劇後面有段劇情，是鐵男詢問現場的同學要如何面對自己所犯的錯誤，最後鐵男決定鼓起勇氣去自首……。

最後要離開學校時，主任告訴我們，宣導時發生了一個小插曲。有一個學生打了同學，這個學生被老師叫去後，承認自己的錯

誤，還說是因為剛才的戲劇有教大家要勇於認錯；最後主任沒有懲罰他。主任驚訝於演出的效果，大大稱讚了我們的宣導！

【文 / 校服處 林展】



《師長回饋》

雖然只是三年級，孩子已能理解性別平等的概念，但對於去除性別刻板印象，以及兩性之間應相互尊重的相處方式，仍需時時給予機會教育。

透過本次精采有趣的戲劇宣導，藉著淑女與鐵男故事的發展，帶領學童探知社會價值觀。對於男生或女生，存在許多無形的壓力，必須透過教育的力量，澄清性別刻板印象，讓孩子們了解人人平等且職業應無性別之分。每個人皆可以依循自己的能力、興趣、特質去選擇想從事的工作，實現個人的理想。感謝協會用心規劃符合學童認知與興趣的宣導活動，師生反應良好，達到宣導的成效。

【木柵中山小學老師】

宣導場次表

1月宣導場次及人數陸續增加中

至截稿前共 18 場

總參加人數 3,780 人

【主題對照說明】

右表主題以縮寫表示，如欲知全名可參照，下列縮寫與全名之對照說明。

神：神仙遊 (藥物濫用防治)	他：他、她、它 (性侵害防治)	青：青蛙變公主 (生命教育與自殺防治)
梁：梁祝蠶樓 (兩性相處之道)	小：小紅帽與大野狼 (性侵害防治)	阿：阿里向前衝 (霸凌防治)
虧：虧很大 (拒絕色情)	灰：灰姑娘 (家庭暴力防治)	淑：淑女還是鐵男 (性別平等教育)

日期	地區	校名	主題	年級	人數
2018/1/2	新竹縣竹北市	六家國小	淑	3	250
2018/1/2	新竹縣竹北市	六家國小	他	6	180
2018/1/2	新竹縣竹北市	六家國小	小	1	224
2018/1/3	臺北市大同區	雙蓮國小	他	4-5	450
2018/1/3	臺北市文山區	靜心國中小	淑	4	252
2018/1/5	新竹市香山區	大湖國小	小	全校	61
2018/1/9	臺北市大同區	延平國小	小	1	88
2018/1/9	新竹市	西門國小	小	1-2	300
2018/1/12	新北市中和區	自強國小	小	1-2	429

日期	地區	校名	主題	年級	人數
2018/1/16	新北市土城區	廣福國小	青	4	138
2018/1/16	新北市土城區	廣福國小	青	4	138
2018/1/16	新北市土城區	廣福國小	青	4	138
2018/1/17	臺北市大安區	建安國小	灰	1-2	100
2018/1/18	新北市泰山區	同榮國小	灰	1-2	380
2018/1/18	桃園市蘆竹區	南崁國小	灰	2	330
2018/1/19	臺北市士林區	福林國小	他	5	92
2018/1/22	臺東市	卑南國小	淑	3-6	188
2018/1/23	臺東市	利嘉國小	淑	1-6	42

進班教學共 18 場 總參加人數 492 人

主題說明：(性)健康全人性教育 (生)生命教育
(家)家庭教育

日期	校名	主題	年級	人數	節數
2018/1/18	新北市中和區積穗國小	生	6年10班	27	2
2018/1/18	新北市中和區積穗國小	生	6年11班	27	2
2018/1/19	新北市中和區積穗國小	生	6年1班	27	2
2018/1/19	新北市中和區積穗國小	生	6年6班	27	2
2018/1/22	新北市蘆洲區鶯江國中	性	9年13班	30	2
2018/1/23	新北市中和區積穗國小	生	6年11班	27	2
2018/1/23	新北市中和區積穗國小	生	6年10班	27	2
2018/1/24	新北市中和區積穗國小	生	6年1班	27	2
2018/1/24	新北市中和區積穗國小	生	6年6班	27	2

亂丟垃圾的阿杜



孩子的成長並非一蹴可幾，需要不斷的陪伴、不斷的協助、不斷的鼓勵、不斷的支持，才有可能看到些微的改變，這是項龐大的工程，只要能看到服務的孩子們有所成長，那麼這一切都是值得的。

阿杜剛進課後班，是一年級的學生，卻有許多壞習慣，例如亂丟垃圾、不收玩具、不注重衛生清潔，我行我素不太受約束。亂丟垃圾的情況比較嚴重，很容易在地上發現他丟的糖果紙屑或是吃剩的餅乾，多次提醒還是不見改善。

某天發現地上有阿杜剛吃完糖果的紙屑，社工請他拿去丟，他回答：「我想先玩，等等再丟。」過了一陣子，在地上發現了他的紙屑，社工撿起來再去問阿杜，他神情緊張地說：「垃圾丟了啊！」社工請他找出來，他東翻西找找不到，於是社工就拿出紙屑給他看，他才很不

好意思的說：「對啦！就是這個！」

再次請阿杜拿去丟掉，他拿了紙屑說聲「好！」就跑了。過了一段時間，又在廁所發現同一張紙屑，社工只好撿起來再去問阿杜，他說：「不知道！」社工說：「剛剛好像在哪裡有發現？」他馬上說：「我知道！」就帶著社工去廁所，指著剛剛丟紙屑的位置，讓社工哭笑不得。

最後社工對他說：「我給你三次機會，有一次不誠實，我覺得三次很多了，你應該要為自己的行為負一點責任，你覺得該怎麼辦

呢？」阿杜還是說：「不知道！」「那我幫你兩個選擇，一個是以後有糖果就不會發給你，另一個是勞動服務打掃教室。」社工說。

他考慮之後決定要掃地，但他不會掃，掃了一下就說好難，想要改成不吃糖果，而阿杜有低血壓會頭暈，於是就改成勞動服務，藉此教導他如何掃地。掃沒多久，他一直喊難不想掃，只好不斷鼓勵他，並示範如何拿掃把及畚箕。經過兩次、三次練習，阿杜漸漸抓到技巧，慢慢把地板都掃乾淨了，露出成功了的笑容。

【文/Tomoyo】

【屏東牡丹】

故事 1

可怕的英文課



每週一下午都要上英文課，當學生聽到時，無不哀鴻遍野，剛開始不能理解為甚麼他們這麼不喜歡，後來才知道是因為過去失敗的經驗，讓孩子不願意再繼續學習，對英文感到厭惡及害怕。

後來我們嘗試在課堂上學英語兒歌、說英語繪本，甚至舉辦英文字體的創意大賽，提升學生對英語的樂趣。經過嘗試一直到現在，學生每當聽到要上英文課，都會移動椅子到台前，因為不想錯過任何一個學習的機會。

過程中我也鼓勵孩子：「不要害怕失敗，失敗了再繼續嘗試！」我們不是追求成績卓越，而是一個學習的態度，只要有好的態度，就甚麼都不怕。

故事 2

瑜瑜的鞋帶

每週二下午是小朋友們最期待的「足球課」，只要一聽到下課鐘聲，就會迫不及待地衝到走廊排隊，摩拳擦掌地想要上場大顯身手。

到了足球場，大部分同學都在熱身了，怎麼少了兩個人。回頭一看，小寶正在幫瑜瑜綁鞋帶，我問：「瑜瑜，你怎麼不自己綁鞋帶？」

「老師我不會綁鞋帶，所以小寶在教我綁鞋帶。」瑜瑜回答。「老師，你不是說要互相幫忙嗎？我現在就在幫忙瑜瑜啊！」小寶接著說。

我聽到後倍感溫馨，謝謝孩子們的單純與真誠。是的，在純潔課後照顧班，不只是追求課業上的表現與進步，而是要大家一起變得更好，沒想到通過品格教育，孩子們都一一聽進去了，並落實在生活當中，小小的舉動，呈現一幅窩心的畫面。【文/昕庭老師】



星心學苑&服務據點

有鑑於台灣貧富差距擴大，貧困、單親、失親、隔代教養、家境特殊等弱勢家庭增多。為避免弱勢孩童放學後無人照顧，純潔協會特設星心學苑—弱勢兒童課輔班，免費提供每週一到週五的課輔照顧、品格教育，並提供晚餐。

區域	學校	區域	據點
基隆	仙洞國小	台北市	古亭社區兒少據點
淡水	文化國小	台北市	萬華社區兒少據點
土城	廣福國小	新北市	淡水兒少據點
蘆洲	鶯江國小	雲林縣	新光國小課輔班
桃園	大崗國小	南投縣	南投兒少據點
新竹	三民國小	台南市	歸仁社區兒少據點
台南	永華國小(中)	台南市	烏竹社區兒少據點(國中、國小合班)
台南	永華國小(高)	台南市	仁德社區兒少據點
台南	文賢國小	屏東縣	石門國小課輔班
		屏東縣	滿州國小課輔班
		屏東縣	土庫國小課輔班

捐款辦法

- 1 / 協會專職到府收款
固定每月拜訪收款並報告協會服務近況
- 2 / 信用卡自動扣款
請向協會專職索取信用卡捐款單填寫或至純潔官網下載
- 3 / 郵局郵政劃撥
劃撥帳號：19360586
戶名：社團法人中華青少年純潔運動協會
- 4 / 銀行轉帳(轉帳後請來電告知)
中國信託商業銀行 公館分行
帳號：347-5403-0929-6
戶名：社團法人中華青少年純潔運動協會
- 5 / 線上捐款
純潔官網：www.pla-support.com

捐款專線：(02)2929-0788