

兒少守護天使

青少年純潔協會

Pure Love Alliance

108年度 服務成果報告



中華青少年純潔運動協會

2019 年度服務成果報告

2019 校園服務

現今時代網路發達，但卻缺乏過濾機制，容易對兒童與青少年造成誘惑與心靈污染，如：色情、暴力、毒品……等。本會秉持「預防勝於治療」理念，在兒少受到傷害之前，即教導保護自己及尊重他人，勇於拒絕暴力、性侵害及性騷擾，遠離色情的誘惑。以寓教于樂、幽默逗趣的相聲及戲劇表演，巡迴校園宣導性侵防治、家暴防治、自殺防治、生命教育等主題。20年來，全國總場次近八千場，約三百多萬學童受惠。

一、「校園宣導」舉辦 228 場相聲戲劇宣導， 參與學生共 45,946 位

2019 年校園宣導場次人數統計

宣導主題	戲目（小學）	戲目（國中）	場次	受惠人數
性侵防治	小紅帽與大野狼	他她它	50	30,658
反毒教育	神仙遊	神仙遊	46	9,321
家暴防治	灰姑娘	--	24	4,478
性別平等	--	虧很大、梁祝蠶樓	4	640
生命教育	青蛙變王子	--	4	849
合計			228	45,946





反毒教育是目前最重要與關切的議題，相聲老師台上專業的表演，讓台下學生能在短時間內就抓住宣導的精髓與重點。



灰姑娘的戲劇演出是為了宣導家暴防治，由於故事情節精采，吸引了台下學生的投入與互動，達到良好的學習效果。



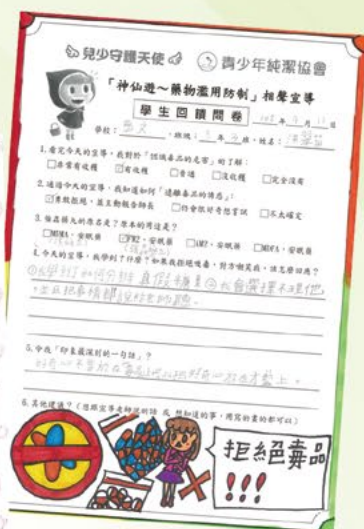
講師通過活動及影片，循序漸進引導學生，去思考每個故事背後所傳遞的價值，最後幫助成員發掘自己未來的夢想。



通過有趣的桌遊活動，化解尷尬的氛圍，討論敏感的性教育議題，學習尊重與自我價值，從而教育正確的兩性關係。



通過學生圖文並茂的回饋單，發現他們不僅能夠抓住宣導重點，而且對宣導內容印象深刻，達到良好的學習成效。



二、「進班教學」進行 73 場，共 1,767 位學子受惠

進班教學乃提供專業設計的家庭教育與生命教育課程，以國小高年級學生為主要對象，進行繪本故事、感人短片、分享討論、藝術治療……等內容，引導學生思考生命價值與群我關係，進而建構幸福家庭以及追求夢想的希望。

(一) 生命教育：44 場，1,176 人次

(二) 全人性教育（情感教育）：29 場，591 人次

三、「偏鄉營隊」辦理 3 梯隊生活技能培力營，陪伴 68 位偏鄉孩童勇敢逐夢

(一) 1/26 ~ 29 夢想起飛～生活技能培力營：
臺東縣豐田國中足球隊 32 位

(二) 7/23 ~ 26 美麗心視界～未來領袖培力營：
花蓮美崙國中足球隊 12 位

(三) 8/23 ~ 16 美麗心視界～未來領袖培力營：
臺東豐田國中足球隊 24 位

【2019 夢想起飛～臺東豐田國中夏令營】

讓孩子學習反毒知識及培養品格力

轉載自更生日報 / 記者陳盈貞

青少年純潔協會自8月13～16日，於豐田國中辦理夏令營，以有趣的品格體驗活動、多媒體教學及分組討論等方式，讓孩子學習反毒知識及品格力的培養，加強人際溝通與情緒管理。

去年暑假協會首次到臺東縣豐里國小辦理

「夢想起飛夏令營」，當中17位學員就有8位來自豐田國中足球隊，學生對活動內容深感興趣，與教練進一步溝通瞭解後，促成此次夏令營，共有足球隊25位學生參與。

青少年純潔協會執行長何建賜表示，今年以素養導向為主，推動反毒、壓力調適、情緒管理及人際溝通等課程，讓孩子學習明確表達想法，與他人溝通，減少誤會及衝突；透過靜心、冥想、深呼吸等方式調適情緒。

此外，許多青年接觸毒品，是因為與家庭關係不和睦，課程中也教導孩子學習如何跟家人相處，並思考未來想成為怎樣的人，進而設立目標、實踐夢想。他說，在生活中養成好的品格，自然就會遠離毒品、手機成癮、色情等誘惑。

國三學生陳劉昱捷說，從活動中學習人際溝通，未來能應用到球隊跟生活中，減少衝突；面對問題，會以鼓勵代替責罵。



擁有多年緝毒經驗的退休美國緝毒局隊員，帶領學生模擬緝毒追查過程，體驗真實緊張的辦案經驗。

「情緒管理是很重要的課程」，第三次參加夏令營的李毓霖說，除了瞭解正向溝通、調適情緒，不要用脾氣做事情，也學到如何遠離毒品誘惑、分辨毒品的偽裝。

豐田國中校長洪文政表示，該校足球隊在體育署盃甫拿下5人制足球全國亞軍，思考要如何補足

與全國冠軍的差距，特別感謝純潔協會與中國信託辦理營隊，讓孩子在練球之餘，培養品格力，學習正確的生活態度、養成良好品格，並應用在球場上，增進團隊合作，提升未來競爭力。



反毒桌遊「遠離毒品陷阱」，讓成員在遊戲中認識毒品，並清楚了解毒品所造成的危害。



大台中新聞－逗趣相聲反毒宣導



奇摩新聞－花蓮灰姑娘宣導



彰視新聞－小紅帽性侵犯防治戲劇吸晴



靜坐冥想是青少年學員很難得體驗的活動，可以嘗試在安靜的氛圍中沉澱心情，找尋自我。

老師回饋 豐田國中 / 體衛組長陳玉珊老師

感謝純潔協會的營隊，讓孩子們學習如何愛惜生命，藉由反對暴力、遠離毒品的觀念，帶入更多自我認同與自我價值建立。透過桌遊、小組分享及上台發表，讓孩子認識自己的夢想並規劃未來藍圖。

看到原本木訥寡言的孩子，在最後能上台分享，真的非常感動！純潔協會不辭辛勞遠道而來，規劃這樣完美的課程，執行過程也非常扎實縝密，就連場控、音效回饋部分都讓人稱羨，對學校教育端很值得效法。我們實在太有福氣了！希望往後還可以更多交流，再次感謝你們！



成員演練「歡笑瑜珈」，笑是一種最好的鬆弛劑，可以促進身心健康，舒緩人際關係之間的緊張氣氛。

校長回饋 豐田國中 / 林彩盆校長

所有偉大的夢想都具有純潔的本質！我們要讓夢想無止境、走得很遠，但那必須保有純潔的本質，是不私心佔有、更加公益的，也要去幫助別人完成夢想。若要實踐任何夢想，看起來很崇高，也都要從最本質的地方做起。

這次營隊對大家有很大的啟發，要通過很多挑戰克服困難，心裡必須要有一些基本價值信念。這四天大家都收穫豐富，非常感謝純潔協會的老師們對我們的陪伴與指導！



以中國信託反毒教育基金會的教材為劇本，通過四天的營隊活動，在工作人員和全體學員的認真投入之下，每個人都收穫滿滿。



在「風險迷宮」活動中體驗緊張刺激的趣味，學習到如何學習前人的成功經驗，以及對失敗經驗也不要重蹈覆轍。

學生回饋 豐田國中 / 足球隊員

- 老師們帶領時很認真，設計的遊戲以前都沒有玩過，很新鮮，很有趣。看到營隊桌子鋪桌巾又有玫瑰花，感覺都很用心。以前參加的營隊，就只是帶一些簡單的活動和遊戲而已，沒有這麼用心規劃。
- 看到台上老師很想睡覺的樣子，前一晚一定都很認真在準備。老師的PPT還有臨場反應都很專業，課程內容很棒。教材也是簡單易懂，對我們的人生規劃、未來想法很有幫助，不會太深奧，聽不懂。
- 對《收銀機活動》印象深刻，可以學到如何溝通和團隊合作，覺得可以幫助我們球隊更團結。我很喜歡《獨處活動》，可以幫助訓練定力，還有反毒相聲表演很精彩，可以學到很多東西。

2019 社區服務

壹、計畫目標



一、培養兒少良好品格：通過課後輔導班，減少遊蕩與接觸幫派之機會；以德目教育、情緒管理、團體輔導等活動建立兒少品格；藉志工扮演典範，促使兒少健全良好、利他的舉止與行為。



二、強化兒少學習表現：由課輔老師建立亦師亦友關係，培養兒少生活及學習規範，辦理成長團體、志願服務學習等活動，擴展兒少人生視野，提升學習表現。

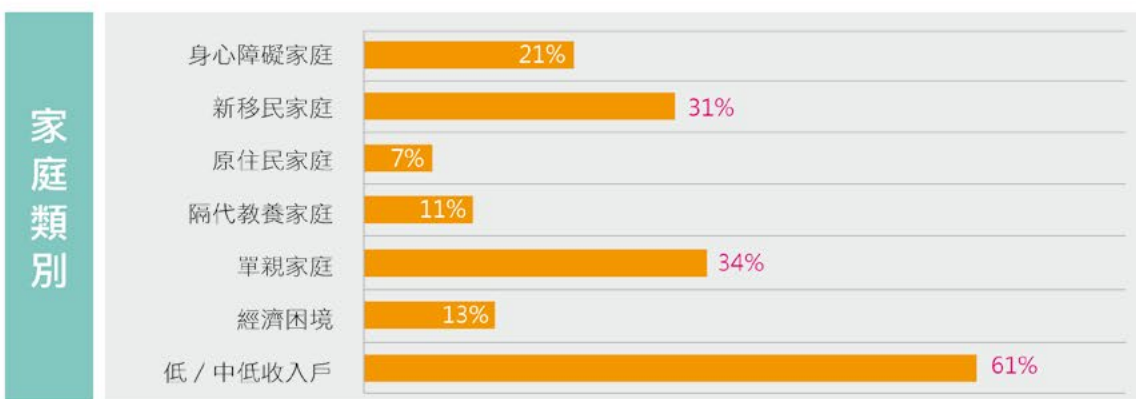


三、提昇親子互動關係：辦理親職講座、親師會等活動，通過家訪及電訪，瞭解及幫助弱勢家庭之親職需求及親子互動，協助提昇教養功能。



四、營造友善兒少社區：連結鄰里社區與資源團體，帶領兒少參與社區公益活動、節慶活動或公共事務，營造友善兒少之氛圍，藉以獲得更多支持。

貳、服務對象類別



說明：

本會服務家庭中以低收 / 中低收入戶家庭比例最高 61%、其次為單親家庭 34%、再者為新移民家庭 17%，顯示服務家庭恐因貧窮、風險與多重問題，造成物質、生理、心理，以及環境的脆弱性，因此藉由社工主動關懷，協助服務家庭連結相關資源、解決困境，避免落入危機。

參、服務量化成效

服務效益	服務項目	服務方式	數量	服務人次
	個案工作	個案工作	家戶次：266	921
	兒少服務	課後照顧班	班數：9	14305
		品格教育	場次：166	2199
		寒暑假營隊	場次：14	1972
		團體輔導	場次：25	108
		服務學習	場次：25	198
	家庭服務	親師座談會	場次：17	229
		親職教育講座	場次：9	117
		親子活動	場次：17	364
	代間服務	兒老共學共餐	場次：61	760

多元才藝學習	課後班	才藝項目	時數	人數	人次
	古亭	烏克蘭麗	20	7	112
	萬華	陶笛	10	7	70
	南投	獨輪車	4	15	60
	南投	太鼓	36	15	540
	彰化	陶笛	52	4	244
	彰化	獨輪車	22	11	121
	仁德	小鋼琴	9	10	89
	歸仁	功夫扇	12	11	132

肆、服務質性成效

個案工作

1. 個人層面：由社工協助兒少穩定就學，關心學業、交通、經濟等狀況，充權個案能力改善其無力感與無助感，引導設身處地為他人著想，學習關懷他人與付出的意義。
2. 家庭層面：進行家訪與物資協助，關心服務家庭，陪伴面對困境，提供有效資訊和教育，使之獲得更多支持與成功經驗，進而應付各種壓力。
3. 社會層面：結合社會資源提供親職教育，以重建家長的親職能力與正確教養方式；並透過團體工作模式加強兒少人際適應能力，以正確辨識各種訊息，強化兒少社會品格。

課後照顧班

以混齡班優點，引導高年級兒少幫助低年級兒少寫作業及做活動，同時協助老師工作，培養互相合作、同儕相處的經驗，互相叮嚀督促，以促進功課能在時間內完成。

學生偶有情緒控管

不佳及出言不遜的

問題，透過定期與學生談心及課程引導，讓學生了解正當的情緒抒發方式，並利用團體公約管理，



高年級姊姊幫助低年級弟弟指導功課

讓學生學習自我規範。

例如，彤彤在沒辦法如他意的時候，會暴躁、鬧脾氣，需要老師及同儕關注。當他說「我很笨、我想自殺」時，先評估是否為長期狀況、無心之語，或是否為高風險個案？經關懷後改善後，討論下次如遇類似情況時，約定好要尋求老師協助。

品格教育

1. 以「負責」、「愛與被愛」、「感恩」、「尊重」、「肯定」為主軸，協助兒少建立良好品格習慣，引導正向價值觀。
2. 透過主題規劃，以繪本導讀、影片欣賞、團康活動等方式，填寫學習單激發思考，引導學生反思。
3. 引導學生自己建立班級公約及獎懲規範，使其更有參與感、榮譽心與責任感，透過自律行為減少紛爭與負面情緒。
4. 運用反毒教材，使兒少學會面對誘惑及挑戰，懂得判斷與避開危險，蒐集意外發生的處理方法，為自己的生活做出最好決定。



學生專注在品格繪本教育課程中

寒暑假營隊

1. 協助培養自信積極的人生觀、良好溝通能力、情緒管理與人際關係，學會處理個人壓力及解決困難，提升交友能力及發表意見。



兒少專心學習桌遊，準備帶領長者活動



暑假職場體驗活動 -- 烘焙課程

2. 透過他人對自身的了解，接受對方建議從中找尋人生價值，學習分辨訊息真假，尋求人生志向、親情與愛情。
3. 舉辦職場體驗活動，透過講師現場教學直接經驗傳承，幫助兒少將技能內化成本能，增進新的生活觀念。
4. 兒少在活動中，培養合作的能力和建立歸屬感，增進自信和自我成長，有助於生活的自立適應。

團體輔導

1. 設計桌遊培訓課程，落實兒老「共學、共玩、共樂」理念，在暑假可和長者互動。兒少在陌生情況下，對領導者會產生抗拒排斥，並試探底線。
2. 當以誠懇態度建立規範，了解成員差異發覺個別需求，經過三次課程，兒少已能學習帶領方式與應變技巧。



經過六次培訓，孩童已能體會不同桌遊的特性和技巧

3. 六次課程後已培養耐心，能專注於課程且帶領能力之信心增強，能體會每一項桌遊的特性和所需技巧。
4. 過程中會害怕失敗而產生焦慮，引導正向面對與定位自我價值，找到生活目標，增強觀察力及耐心，最終兒少收穫豐富並感到快樂。

服務學習

1. 打掃據點周邊環境，讓社區居民看見兒少付出，同時提升學童對社區的認同感；服務行動獲得居民讚賞，提升社區對機構的認同度。
2. 弱勢家庭常面臨財務困難、居住問題，善用同儕力量，讓兒少產生同理心與情緒共鳴，引導互相關懷支持，甚至協助搬家，增進助人行為。
3. 持續推動志願服務，讓兒少對自己社區有親近的感覺，成為社區好鄰居，為公益盡一份心力。



學童擔任志工，打掃社區環境



老師耐心指導太極扇



小鋼琴排練一景

多元學習

1. 藉陶笛、小鋼琴課程培養兒少興趣，提升專注力、耐心、團隊合作能力。初期難免抗拒，但到後期越能掌握節奏與合奏的默契，成就感慢慢提升。
2. 太極扇需要很強的表演性，需要足夠自信心，據點兒少通常較沒自信，定性不



兒少專心練習陶笛 / 獨輪車初體驗

足，藉此課程幫助建立信心，激發內在激情，提升表現自我能力。

3. 設計體育課程如獨輪車、高智爾球，增進兒少身心健康，藉友伴關係的支持，減輕兒少現實生活的壓力，達到情緒調適與放鬆的效果。

親師座談會

1. 介紹機構與服務理念，希望每場活動都能拉近家長跟學生之間的關係。
2. 家長肯定兒少在課業、品行方面皆有進步，參與社區活動的適應力亦有增進。
3. 藉由活動設計，增進家長與兒少相處時間，促進彼此溝通交流的機會。
4. 過於羞澀抗拒的家長與兒少，在社工催化下成功撼動親子間的一道牆。
5. 雖然雙方在議題上會有截然不同的想法但在親密互動下，促進彼此關係加強。



親師座談會

親職教育講座

並不是每位爸媽天生就會當父母，需要透過教育讓家長學習，尤其是雙薪家庭時代親子互動時間減少，透過親職教育講座，也讓家長學習怎麼當一個了解孩子的父母。同時安排講座，講師透過親子互動，讓家長更學習如何用孩子的高度跟孩子共處，無形中增進親子關係。

親子活動

1. 活動前強調團體公約有增加親子成員的共識及約束力，而且有暖身活動可以增



108 年親子一日遊

加親子成員專注力，在小活動中因遊戲感到有趣、有成就感產生團結合作的精神，也拉近各個家庭關係。

2. 打破以往以演講的方式，老師先讓家長與小孩們進行互動，讓家長與兒少用按摩來增進互動，從按摩互動中便可以看出親子間平常互動頻率與熱絡程度。以往爸爸忙於工作，與小孩互動較少，但這次活動過程中，爸爸主動幫媽媽按摩，也帶著小孩一起幫媽媽按摩。

兒老共學共餐

1. 藉端午節慶活動，將代間教育導入兒老技藝傳承，增進世代間的交流與互動。
2. 當兒少思索著要如何完成一顆粽子的時候，阿嬤馬上伸出一雙油滑的雙手。這時，兒少平時叛逆的眼光，頓時閃著審美般的雙眼，與一顆想努力學習的耐心。
3. 經過長年的品格教育教化，兒少餐後能主動關懷長者，為辛苦的長者與志工，提供舒壓按摩服務，拉近社區一家親的距離，呈現世代共融的溫馨畫面。



兒老共學包粽子

課後照顧

星心學苑課輔計畫，延聘優良教師，於放學到夜間時段在校園內提供兼具課業輔導、關懷陪伴、品格教育、多元學習等多功能場所協助家長，使無後顧之憂，可以安心互作。

2019 星心學苑

提供弱勢學童課後照顧
給予情感支持
培育良好品德觀念
健全人際關係

愛的鼓勵

經過星心學苑的輔導學童在學業、人際關係及品格上皆有明顯的進步，課輔老師同時著重學生課業與身心的平衡發展，讓孩子們可以獲得較多的陪伴與照顧，避免產生偏差行為；加上每週的品格教育，使正確的觀念潛移默化於學童的日常生活中！

素養導向融入 品格教育

選用繪本圖書、媒體素材、故事與體驗活動，編寫及設計教案於每週三下午進行品格課程藉由討論、戲劇表演、手作、學習單……等，希冀品格核心價值深入學童內心，期許學童能將所學應用在日常生活。

多元學習

星心學苑秉持「以教育翻轉人生」的信念，重視課輔時間與學生的互動及相處的細節。從孩童進班的禮儀、學習態度、人際相處…，老師們不斷循循善誘，建立班規、善用聯絡本、堆動閱讀、豐富課後活動，從各方面培養學童學習興趣、養成良好讀書習慣。



課後 照顧

服務概況

班數：107(下) 8 班 / 108(上) 5 班

人數：107(下) 72 人 / 108(上) 42 人

期程：2019 年 2 月 ~ 6 月 / 2019 年 9 月 ~ 2020 年 1 月

時數：兩學期計約 1152 小時

服務對象

星心學苑 2019 年兩學期間服務的家庭類別，

以單親、低收入、新住民所占比例為較多數。

星心學苑服務學童家庭類別統計



註：雙親健全而經濟困難者歸類於一般家庭；父母一方為身心障礙或受刑人…等特殊情形，歸於其他類別。

教師訓練

純潔星心學苑每週利用教師課餘時間進行研習活動，為課輔老師提供豐富的教學資源，增加觀摩、交流與學習機會。



品格教育

融入素養導向的品格教育

選用繪本圖書、媒體素材、故事與體驗活動，編寫及設計教案，2019 年度共設計十六份教案，兩週實施一個主題課程，並於各班推行「星心學苑大富翁計畫－品格集點存摺」；同時於 2019 上半年度，融入素養導向，透過每天實踐與實際獎勵的正增強方式，令品格核心價值深入學童內心。

2019 年 2 月 ~ 6 月 (107 下)

品格主題	單元名稱	媒材
責任	相見歡我們都是一家人 (搭配星心學苑大富翁計畫)	活動
負責	亂七八糟	繪本
同理	誰把我的蠟燭吹熄了	繪本
順應自然	TIDY 整潔	繪本
自信	進城	繪本
情緒管理	誰也不敢靠近生氣的西蒙	繪本
母愛	媽媽做給你	繪本
活在當下	活著	繪本
負責	喻浩蓋開寶寺塔	故事
感恩	結業活動邀請卡製作	活動
感恩	學年成果發表會	活動

2019 年 9 月 ~ 2020 年 1 月 (108 上)

品格主題	單元名稱	媒材
責任	相見歡我們都是一家人 (搭配星心學苑大富翁計畫)	活動
孝順	我替你記住就好	繪本
感恩	教師節活動	活動
美	世界上最美麗的東西在哪裡	繪本
愛	白花之愛	繪本
善良	善良	繪本
分享	艾歲喜歡送禮物	繪本
勇氣與合作	一個叫做家的地方	繪本
實踐力	明天就出發	繪本
誠實	遲到的理由	繪本
感恩	學期同樂會	活動

學習感恩



多元學習

◎ 班級經營

星心學苑重視課輔時間與學生互動及相處細節。老師們不斷循循善誘，建立班規、善用聯絡本、推動閱讀、豐富課後活動…等，讓學童在愛與規律中茁壯。



◎ 品格活動

每周三下午透過閱讀繪本、團康活動、戲劇表演……，進行品格教育。



◎ 節慶活動

品格教育時間，如遇節日，也會帶領孩子認知、製作相關事物，並引導孩子不只特定節日需要感恩，平時就要懂得飲水思源。

◎ 善士捐贈物資

2019 年度，民眾對弱勢孩童的關心仍舊不減，各種物資的挹注，讓孩子的成长不孤單！

◎ 學年結業活動

為了鼓勵學童不斷進步，2019 年 6 月於各校星心學苑舉辦成果發表會，課輔老師將同學整個學年的學習記錄集結成冊，並製作學期回顧影片，在結業式當天和學校師長、學生家長分享孩子成長的點點滴滴！



◎ 學生回饋單

2019 年 6 月整個學年結束前，請學童填寫回饋單，回饋學習到的課程心得，以作為課輔老師調整新學年引導方式的參考。

愛的鼓勵

◎ 新竹三民國小 輔導室 資源組 吳組長回饋

這是一份來自民間的力量，讓受限政府補助條件的家庭和學童，有一個更穩定求學的支撐力量。感謝貴協會和課輔老師的愛心，讓孩子們有個溫暖的課後時光。

除了監督協助課業之外，星心學苑加入了品格教育課程，這讓家庭功能不彰或有缺憾的部分被補足了。一個人的好不是看課業成就，品格健全自然能突破生命的受限，發覺開鑿人生另一扇窗，在星心學苑課輔老師的努力下，學童保持良好出席率，知道他們樂於學習，這種進步與成長是看得見的。非常感謝純潔協會！

◎ 課輔老師回饋

掃描 QRCode 進入純潔部落格，閱讀星心學苑課輔老師更多感人回饋！



麻煩製造機？還是愛心轉化機？

這孩子，有那麼深的負能量，讓我感受到很大的挫折，儘管如此，我告訴自己還要一直不斷的努力，其他的就讓它隨緣吧！所謂「盡人事聽天命」

文 / 吳妹祝課輔老師

從來沒有一個如此讓我頭痛的孩子

浩浩不喜歡寫考卷，不寫就算了，還一直干擾別人，常對隔壁的小彥用筆敲桌子、丟紙屑、亂畫他考卷…。這樣捉弄別人的行為，他似乎感到特別快樂，甚至已經成了他的習慣。即便我一再糾正，他還是屢勸不聽，簡直讓我感到瘋狂，情緒都快爆炸了。

當初進班時，他是個很封閉的孩子，不願意表達，不願意講話，也不喜歡融入團體。小時候父母離婚，媽媽帶著他再嫁別人，生了弟弟之後，對他就不聞不問，隨便丟給阿嬤照顧，讓他更加感覺到自己是一個沒有價值的存在。此後，他在班上就像一個遊魂一樣，沒有任何目的，只有在作弄別人當中，找尋自己的快樂。

這孩子的性格，趨近反社會人格，對我而言，簡直是一個「麻煩製造機」。或許是複雜而殘缺的家庭關係，讓他對這個社會，充滿了憤世嫉俗的眼光，只會搞破壞而見不得別人好。我總要耗費很大的能量，處理他的事情；然而，在我頻頻遇到極限的時候，總是告訴自己：「情緒反應了他的困境與需求，而他的處境，其實是需要被解救。」

對我而言是一門功課，更是一種修練

這一天課後，大家都走了。「浩浩，你先留下來，老師想好好跟你聊一聊。」我特地找他溝通。

「好啊，你要跟我講什麼？」他很瀟灑，一點都不以為意。

「玩桌遊的時候，你一直在干擾別人，你覺得自己這樣子很有趣，但是別人覺得一點都不好玩。老師告訴你好幾次了，你還是不聽，你可以告訴我，你為什麼要這樣做？」我誠懇地說明。

「我就是要看你有壓力的樣子……。」
他直爽地回答，我為之氣結。

「老師不是神，我也是會生氣，也會有情緒的。」「其實老師一直忍耐著，我都快崩潰了，你不但幫幫忙，還一直覺得很好玩！」我克制自己，舒緩情緒，也適時向他示弱。

「好啦！我知道了啦！我以後會控制一下了啦！」他有一點收斂。我認真的態度，得到他善意的回應。

之後，浩浩還是一樣會干擾別人，小動作很多，而我還是一再提醒他，簡直就像他媽媽一樣地嘮叨，唯一不同的是，我必須以身作則，千萬不能發飆！

「浩浩，拜託你做好自己的事就好，不要影響別人！」

「老師，我好無聊喔！我不知道要幹什麼才好？」他收斂了。

「老師放音樂給你聽，你可以冥想靜坐10分鐘，讓自己放鬆休息。」

孩子也是人，需要有一個被尊重的空間

這是目前最好用的方法。平常，我也會放一些冥想音樂，讓班上的孩子們閉目養神。因為現在孩子大都睡眠不足，很多都半夜玩手機，家長也都不太管。我讓他們冥想靜坐，閉目養神，結果他們真的也都可以達到放鬆跟穩定情緒的效果。

漸漸的，浩浩能控制自己的行為，干擾他人和惡作劇的頻率，已經大大降低。這學期，他突然長高了，比起之前矮小的體格有很大蛻變，精神和情緒狀況都改善很多。可能是讓他有更多休息的時間，心情漸趨穩定，精神也能專注功課，至少可以完成每天的作業，考卷也可以慢慢完成。

又有一次，他一直怪罪別人，怪罪事情不如意。我講了一個故事：「有一條蛇牠爬過一隻鋸子，讓牠覺得身體很痛，於是就回過頭來找他算帳，把鋸子捆得緊緊的，結果更痛，甚至痛得快死掉。你覺得你像不像是那一條蛇？」

他馬上反彈：「老師，那要怪放鋸子的人啊，是他的錯！」他實在太聰明，滿腦子鬼靈精，但我相信，他知道我在講什麼…。

反思：自己內心的轉變，才是改變的關鍵

這個孩子讓我有很大
的啟發，當情緒來臨時，彷彿要讓愛他的人，非一起痛苦不可？好像是要來渡化你的，一直在考驗你！我得到了兩個結論：

第一，人都有情緒，情緒的強弱跟當事人的感受密切相關，但情緒直指其困境與需求，也就是說，他正深陷該處境之中，急需要被解救。

第二，情緒雖然有殺傷力，但並無法真正剝奪你選擇的權力，這意味在情緒當下，你仍可以不隨之起舞，依然可以正確選擇。

在課輔班，轉眼已經兩年，與孩子們相處時，我發現情緒與情緒的切割，並不是用反抗和決裂來處理，而是以「共好」用愛來修護。希望他們可以開開心心，經歷歲月的成長，而不是留下負面的情緒。我引領他們，開自己的瓶頸，看見自己的問題，希望他們可以感受到我的用心，在未來走向更美好的人生。

