

相信自己，
你可以改變未來！



成為更好的自己

—— 給兒少的 12 項行動方案 ——



【專題文章】成為更好的自己 給兒少的12項行動方案



【校園服務】純潔宣導巡迴台中 啟發千名學子



【個案故事】情緒敏感兒的自我修煉之路



【個案故事】從被排擠到擁抱友誼



【星心學苑】學習障礙不是終點



【個案故事】突破情緒障礙 邁向學習之路



自我保護



友善相待



情緒成長



數位安全



終身學習



公益行動



成為更好的自己 給兒少的12項行動方案

文字整理 / 編輯室 呂學智

校園並非是單純的象牙塔

兒少的成長環境中，校園是最不可或缺的一環，固然它是青少年學習、成長與交友的重要環境，但其實在這段青澀的青春期中，校園周圍也充滿了許多誘惑與危機，孩子們有可能一不小心就陷入萬丈深淵，造成生命中無法抹滅的傷害。

這些誘惑與危機包括手機沉癮、網路交友、毒品侵入校園、家暴與霸凌事件、兒少性侵害事件、網路詐騙與性剝削事件、青少年的自殺率攀升…等等。

青少年純潔協會扮演起守護青少年的角色，在全台展開校園宣導，各種守護面向包括反毒宣導、反霸凌宣導、家暴防治宣導、性侵害防治宣導、網路交友安全與性剝削防治宣導、自殺防治宣導、家庭及品格教育進班教學…等等。

青少年所面臨的誘惑與挑戰

當前校園環境與社會變遷快速，青少年在成長的青春階段，可能會面臨以下幾大誘惑與危機：

- **新型毒品的偽裝入侵**：現代毒品如「喪屍煙彈」(依托咪酯)不僅成癮性高、對中樞神經損害極大，更常偽裝成電子菸、糖果或咖啡包。
- **數位陷阱與網路性剝削**：歹徒常利用社群媒體進行「誘騙教育」，透過情感勒索或金錢利誘，騙取未成年人的私密照片或影片，進而進行威脅與性剝削。此外，網路遊戲、色情資訊氾濫與網路沉迷，也是青少年極易陷入的誘惑深淵。
- **校園霸凌與家暴的隱形傷痕**：霸凌形式已逐漸從肢體暴力轉化為更隱晦的「關係排擠」與「言語羞辱」，這對孩子自尊心的摧毀往往比肉體痛苦更難癒合。同時，家暴與霸凌常形成惡性循環，受暴家庭的孩子可能成為校園中的霸凌者或長期受害者。
- **性侵害與身體自主權威脅**：兒少性侵害事件仍潛藏於社會暗角，受害者往往因為恐懼、羞恥感或對加害者的情感依賴而選擇沉默，造成生命中無法抹滅的傷害。
- **心理健康危機與自殺率攀升**：在課業壓力、同儕比較以及家庭功能失靈的影響下，加上數位演算法的資訊餵養，以及「網美」的假象，讓青少年常感到焦慮，產生社會孤立感，導致青少年面臨自我價值喪失，致使自傷與自殺率攀升。
- **資訊過載與思考能力退化**：面對短影音的風潮與 AI 工具的便利，青少年容易習慣於短暫



的刺激而難以靜心閱讀，過度依賴 AI 而喪失獨立思考與提問的能力，這成為在數位時代中較為隱性卻深遠的危機。

校園巡迴宣導 成為守護青少年的盾牌



以上種種誘惑與危機，充斥在青少年的生活環境與社群網路之中，讓青少年極易在好奇心或同儕壓力下失去警覺，試圖嘗試而誤入歧途。

本會秉持預防勝於治療的理念，致力於教育與公益，進行校園宣導服務，20 多年來遍及全台各縣市，巡迴超過千所學校，受益學生超過五百萬人。以別於傳統嚴肅的宣導方式，避開教條式訓話，轉而以相聲和戲劇表演的模式，藉由幽默逗趣的對白，讓孩子「笑得出、聽得懂、記得住」，獲得無數師生的肯定與好評。

宣導主題包括反毒、反霸凌、家暴防治、性侵害防治、網路交友安全與性剝削防治，以及情緒及情感教育的進班教學等。旨在全面守護青少年，使其在安全且充滿尊重的環境中茁壯成長。

三大核心精神 指引學生方向

此外，協會透過《西遊記》的角色精神，引導兒少遠離校園危機、建立健全心智方面，並在全台各兒少據點，落實三大核心策略來陪伴孩子成長，給予身、心、靈方面的引導。



1. 「悟淨」精神：深耕品德教育（代表純潔）

協會注重品德薰陶，透過品格教育與家庭教育，引導原本可能懵懂無知的孩子建立正向價值觀。透過品德的扎根，幫助孩子在面對校園周遭誘惑時能保有純潔的心智，走上正途。

2. 「悟能」精神：發展才藝教育（代表能力）

教導陶笛、非洲鼓、疊杯、扯鈴、直排輪等才藝，讓他們在訓練的過程中學習堅忍不拔的毅力。透過音樂與才藝的陶冶，讓孩子找到平靜的心靈世界，獲得情緒的慰藉。生命的價值在於綻放光芒，透過登台演出的肯定，幫助原本缺乏信心的弱勢孩童累積勇氣，活出自我價值。

3. 「悟空」精神：推動公益與正義（代表付出）

鼓勵兒少成為「具有行動力的公益使者」，將所學的品德與才藝化為具體行動。據點透過「宣導戲劇」的舞台表演，讓青少兒親身體驗反霸凌的意義，學習孫悟空的正義形象，並從中學習付出與責任感。安排日照中心兒老共舞、疊杯教學、非洲鼓等活動，帶動青少年回饋社會，學習同理與付出。

12 項行動方案 掌穩舵向前航

根據「悟淨」、「悟能」與「悟空」三大核心精神，秉持「身、心、靈」三大維度，展現出 12 項行動方案，為孩子們打造一套專屬的內在導航系統的全方位盾牌：

一、「悟淨」精神：代表純潔與品德，在面對校園與網路的人際拉扯、憂鬱或霸凌危機時，可以找到安頓靈魂的錨點。

1. 選擇良善：在面對刻薄的網路留言或校園小團體時，我選擇不隨之起舞，並主動對落單的同學釋出善意，防範霸凌事件的發生，也讓善良成為保護彼此的力量。

2. 接受不完美：不追逐社群媒體上過度修飾的照片，也不因此感到焦慮與自卑。我是獨一無二的，存在本身就是最大的價值，我不追求長得像網紅或成績科科滿分。

3. 練習感恩：我感謝上天賜予的一切，每天睡前寫下三件值得感謝的小事，幫助我改變大腦迴路，學習簡單的幸福，讓自己更容易感受到愛與希望。

4. 誠實面對自己：犯錯了就勇敢承認，誠實與勇氣是建立信任的捷徑，也能避免自己因為犯錯害怕被罵，落入詐騙或有心人士的情感勒索陷阱中。

二、「悟能」精神：代表能力與才藝教育，培養批判性思考與自信心，學習敏銳地識破網路詐騙與毒品偽裝的危機。

1. 分辨事實與觀點：網路充滿假訊息、誘騙與情緒勒索。判斷任何資訊，我會先「停三秒」思考來源是否可信，防範網路詐騙與性剝削。學會獨立思考，用自己的觀點判斷是非。

2. 尋找興趣：我要尋找一件「無用但快樂」的事做，如音樂、繪畫或運動等，不為了比賽升學，而是讓心靈快樂。學習才藝能幫助我獲得成就感，進而遠離 3C、毒品等物質的誘惑。

3. 培養閱讀力：短影音會讓人習慣短暫的刺激，演算法會讓人資訊焦慮。我要每

個月讀完一本書，鍛鍊專注力的肌肉，找回自己大腦的掌控權。

4. **成為 AI 的主人**：面對課業壓力，我可以善用 AI 工具搜尋與歸納，但絕不能讓 AI 剝奪思考的樂趣。保有獨立「提問的能力」，才是未來不被淘汰的關鍵。

三、「**悟空**」精神：代表公益與付出，學習賦予自己行動的勇氣與責任，勇敢付出與服務他人。

1. **擔任小小志工**：學習孫悟空的正義形象，鼓勵自己成為具有行動力的公益使者。主動參與校內校外志願服務，從實際的付出中提升責任感。
2. **走入日照中心**：將平時學習的才藝化為行動，前往日照中心參與服務。透過、疊杯教學或非洲鼓等表演陪伴長者，學

習同理心與無私的付出，回饋社會。

3. **參與宣導服務**：發揮正義感，參與「宣導戲劇」表演等倡議活動。親身推廣反霸凌、反毒、網路安全等議題，不僅保護自己與他人，還能守護社會。
4. **社區環境打掃**：主動參與社區打掃或環境維護等活動。用雙手照顧自己居住的環境，透過身體力行來體會「施比受更有福」的快樂。



【我的 12 項行動方案】成爲更好的自己

【悟淨】純潔與品德

1. **選擇良善**：我保持一顆善良的心，選擇做正確的事，對他人釋出善意。
2. **接受不完美**：我不需要像網紅一樣，也不需要完美無缺，我就是獨一無二的價值。
3. **練習感恩**：我每天睡前，會寫下三件值得感謝的小事，幸福很簡單。
4. **我誠實負責**：犯錯時我會勇敢承認，誠實與勇氣讓自己更帥氣。

【悟能】能力與才藝

5. **分辨事實與觀點**：看到網路訊息時，我會先停下來思考真假，不會輕易隨風起舞。
6. **尋找興趣**：我會保留時間做一件「無用但快樂」的事，只為了讓自己的心靈充電。
7. **培養閱讀力**：我願意放下短影音的誘惑，靜下心讀完一本好書，鍛鍊專注力。
8. **成為 AI 的主人**：我會善用 AI 來找資料，但絕不讓它代替我思考，我有自己的觀點。

【悟空】公益與行動

9. **擔任小小志工**：主動參與校內校外各類志願服務，從實際的付出中提升責任感。
10. **走入日照中心**：前往日照中心服務，透過所學才藝陪伴長者，回饋社會。
11. **參與宣導服務**：參與「宣導戲劇」公益倡議活動，推廣反霸凌、反毒、網路安全等議題。
12. **社區環境打掃**：主動參與社區打掃或環境維護等活動，用雙手照顧自己居住的環境。



純潔宣導巡迴台中 啟發千名學子

文 / 宣導講師 劉威群

大甲中央獅子會 合辦友善校園服務

為落實校園安全與品格教育，台中在地公益指標「大甲中央獅子會」長期投入地方弱勢關懷，近日圓滿完成橫跨兩個學期的「友善校園」巡迴社服活動。

在世界獅子會前會長的牽線下，大甲中央獅子會攜手青少年純潔協會，深入台中包括大甲、大安、外埔三區五所國中，展開六場宣導活動，打破傳統教條式演講的模式，以「相聲藝術」融入宣導，成功在千名學子心中種下尊重與勇氣的種子。

在各場次中，最後特別安排有獎徵答，除了可以幫助學生回顧重點，更可以加深記憶，獅子會還特地準備手工餅乾，藉以活絡學生的互動，提升意見表達的機會。

相聲雙簧深入淺出 笑談霸凌防治

活動首站於 2025 年 9 月在順天國中揭

開序幕，針對 248 位新生進行宣導。獅子會表示，國中時期是人格塑造的關鍵期，同儕影響力頗大，為此特別邀請青少年純潔協會，透過傳統藝術「相聲」一搭一唱的幽默節奏，輔以活潑的「雙簧」橋段，將嚴肅的霸凌定義、受凌者心境與旁觀者責任具象化。霸凌宣導的主要內容包括：

- (1) **霸凌的定義**：指持續的言語、文字、圖畫、符號、肢體動作或電子通訊行為，貶抑、排擠或欺負，對他人造成精神、生理、財產的損害或影響到正常的學習活動。
- (2) **友善校園**：強調尊重、關懷、同理、包容和安全。
- (3) **心理影響**：根據調查被霸凌者有 55% 感到傷心沮喪，48% 感到慌張焦慮，26% 想過要傷害自己。
- (4) **支持措施**：優先請校內老師或輔導室協

助，或打教育部 1953 專線電話申訴。

旨在提高學生對霸凌的認識，學會自我保護，並提供必要的支持和資源，以應對霸凌事件。

10 月的日南國中與 11 月的外埔國中場次中，師生反響熱烈。日南國中學生回饋表示：「透過有趣的表演，讓我們明白原來打鬧不等於霸凌，更懂得同學相處的界線。」外埔國中校長則盛讚：「這真是一場感動又有效果的宣講方式，讓學生都精神飽滿，眼神有光，能學會辨識霸凌態樣，並正確向師長求助。」

從破解色情迷思到健康性觀念

隨著巡迴進程，2026 年 3 月宣導列車抵達大甲國中，參與人數多達 532 人，校方特別商借更大的場地，移師至鎮瀾宮文化大樓演藝廳舉行。

除了霸凌防治，課程更針對青春期生理心理需求發展，加碼「破解色情迷思」主題。兩位講師以幽默而不失莊重的對談，引導學生建立正確健康的性觀念與態度，不僅現場笑聲不斷，就連校長也嘆為觀止，肯定這是一場成功又有意義的活動，並指出此種宣導模式，能打開學生的心房，真正觸及內心，達到翻轉教育的效果。

陳導師回饋：「表演精彩有趣，內容深入簡出，學生可以輕鬆愉快吸收。其中涵蓋霸凌的四個要件，寓教於樂，順利內化成自

己的學習及知識，希望往後能聽到更多不同的主題。」

許同學說：「謝謝用相聲的方式帶給大家快樂，在快樂中學會了霸凌是什麼？遭遇霸凌該怎麼做？如何避免被霸凌？有些人還不懂霸凌，相信看完後，一定會更加清楚霸凌是什麼。」

偏鄉紮根 讓愛無遠弗屆

今年 4 月 9 日巡迴最終站，來到台中最邊陲的教育優先區——大安國中。雖然受眾僅有 64 位學生，但獅子會與講師團隊依舊展現最高規格的教學熱忱。大安國中學子也在宣導表演過程中，全程展現出專注的眼神，以燦爛笑聲回饋演出的精彩。

學生在心得中分享：「這場宣導對我們很有幫助，在幽默中學會了自我保護與尊重他人的重要。」「這次宣導很棒，讓我更了解霸凌的定義，怎麼幫助被霸凌的人，以及霸凌同學的後果。」

大甲中央獅子會強調，「友善校園」不應只是口號，透過純潔協會宣導講師的演繹，這次巡迴不僅成功串聯了甲安埔的教育資源，更證明了「藝術結合教育」的強大感染力。此行，不僅對於中部偏鄉地區，給予滿滿的宣導能量，更讓愛觸及更偏遠的孩童。未來，我們將持續攜手各界力量守護全台兒少，使其在安全且充滿尊重的環境中茁壯成長。



情緒敏感兒的 自我修煉之路



文 / 課輔老師 Vera

子恆(化名)是個聰明且對學習充滿企圖心的孩子。他的學習表現總令人印象深刻，數學方面思維敏捷，處理應用題就像拼圖，可以快速拼湊出全貌，平日小考經常維持在九十分上下，即便偶有失手，也會主動找助教複習。

就像有一次英文成績不如預期，他也沒有逃避，反而默默翻出課本和筆記，準備再次挑戰，他的上進與堅持讓人驚訝。然而，在這些亮眼成績背後，子恆同時進行著一場更艱難的修煉，便是學習如何征服自己的情緒大海。

情緒風暴無預警來襲

子恆是個情緒敏感兒，情緒像雷達般敏銳，對外界的刺激特別容易放大。當作業一下子多起來，他會皺眉、眼眶泛紅，最後忍不住放聲大哭；當訂正錯誤多一點，他會氣急敗壞地摔筆、抱怨，甚至大聲吼叫。

午休到了，若被要求休息而無法繼續寫作業，便會哭得氣喘吁吁、全身顫抖。有時只是同學的一個無心眼神，就會讓他瞬間炸

裂，大喊：「你們是不是在笑我！」情緒的洪水來得快也猛烈，有時甚至連他自己都來不及反應。

他的哭鬧並不是裝出來的，而是來自真實的不安與無法負荷的情緒。這份脆弱的心靈，讓我都感到心疼，也讓同學們一時不知所措。每一次爆炸都像一場突如其來的風暴，沒人知道何時會來？要持續多久？會不會牽連其他人？

勇敢面對失控 邁向成長的轉折

但最難得的是，子恆沒有放棄自己，他還在努力學習控制自己，雖然過程並非總是順遂。他開始試著在哭完後，聽老師的話，慢慢坐下來繼續完成作業，也能說出自己崩潰的原因：「我以為我會寫的，但怎麼突然都不記得了！」

能說出這樣的話，是一個孩子在失控後，對內心挫敗的誠實袒露。他努力學會克制自己的情緒，記得有一次，他因為沒被安排唱歌而情緒爆炸，哭著衝回教室，還帶著氣憤大喊。

我並沒有馬上責備他，而是先讓他發洩情緒，再用緩和的語氣說：「你現在還想哭？還是我們先聊聊怎麼辦？」他點點頭，抽噎著慢慢說出心裡的失落。事實上，這樣的對話不只一次發生，我耐心用「等一下」、「陪一下」、「說明一下」，一點一滴撐起他情緒安放的空間。

慢慢地，子恆在等待中學會了安排自己的工作清單，不再一有空就焦躁不安。訂正作業時，即使情緒浮上來，也會提醒自己「我先喝水」、「我等一下再寫」，有時還會自我提醒：「我現在有點生氣，我先不要講話。」他真的進步很多！

同儕的陪伴與接納 構築安全港灣



經由理解，同學們也慢慢改變了，從一開始害怕、排斥，到現在的接納與支持。他們知道子恆不是壞孩子，只是情緒來得急、洩得快。有時會主動說：「沒事啦，我沒有在針對你！」或者遞上一張衛生紙，靜靜在一旁陪伴。

有一次，因訂正作業太多大哭，情緒不斷累積，一旁學姊輕輕拍拍他的肩，什麼都沒說，只是默默陪在身邊。只是小小的舉動，像是替他找到出口，於是哭聲漸小，呼吸變

平穩，最終子恆擦乾眼淚，重新靜下來完成作業。

另一次他鞋帶鬆了，怎麼綁也綁不好，氣呼呼地扯著鞋子，紅著眼眶說：「我不要綁了！」這時學長蹲下，幫他綁鞋帶，一邊說：「你之後一定會自己綁好的，不急！」子恆看著學長，心裡多了依賴和信任。

願每個孩子都被溫柔對待

在充滿接納與陪伴的環境裡，子恆的情緒開始有了緩衝，不再只是壓力下的衝撞。他仍敏感、仍會哭，但他懂得先處理情緒，再處理事情。他明白，表現好不是唯一的「好孩子」標準，願意面對自己的情緒與脆弱，才是真正勇敢。

這條成長路依然顛簸，但他學會了如何跌倒再站起，也正練習著如何在哭泣之後，轉身迎向陽光。而課後班就像是一個溫暖的家，給予每個孩子最真心的擁抱。

我們相信，這個曾在情緒波濤中跌跌撞撞的孩子，正一點一滴累積堅韌與柔軟的力量，踏上屬於他的成長之路。願每個像子恆一樣情緒豐沛的孩子，都能被世界耐心對待。願每個面對崩潰的小孩，都有一個能接住他的大人，給他向上支撐的力量。





從被排擠到 擁抱友誼

文 / 課輔老師 邱莉潔

「老師，我們班導說我最近進步很多！」

「太棒了，你真的進步很多！」

可欣(化名)開心地分享著她的進步，不只是學業上的表現令人欣慰，連生活態度與行為習慣，也都有顯著的提升。然而誰會想到，這跟原本剛進班的她，有著截然不同的改變。

初識之時的混亂場景

記得剛開始認識可欣時，班上的狀況百出，每個孩子都有每個孩子的問題，當時可說是一團亂，幾乎可以用「百廢待興」來形容。可欣在這樣的情況下出現，由於兵荒馬亂的時期，有許多棘手個案需要處理，相較之下，可欣的問題顯得不那麼迫切，於是暫時被排在後面處理。

然而在團體中，可欣的情緒經常起伏不定，時而耍性子、鬧脾氣，時而眼神空洞迷茫，好似沒有方向。可能因為缺乏關注的緣故，所以渴望成為眾人目光的焦點，卻因為過度索求關注，個性開始執拗起來，這樣的表現反而讓人卻步。

當我們開始用關心靠近她時，她的對立態度與抗拒反應，展現得更為明顯；反倒是當我們選擇適度忽視她的不當行為時，她才會慢慢收斂，回歸正常。

模仿錯誤的行為，換來的卻是排擠

有時候，她會故意模仿班上幾位行為偏差孩子的舉止，企圖想要獲得認同，以為可以加入他們，但結果適得其反，引來大家的排擠與厭惡，因而在班上也常常被人投訴與抱怨。

在排隊時，她會故意做出許多小動作，像是插隊或是與人爭執不休，吃點心的時候也會挑三揀四，甚至猶豫不決卡住隊伍前進，讓後面的人抱怨連連。在球場時，她會固執地抓住球不放，在那裡耍脾氣，很明顯地希望引人注意。

她對這些行為絲毫不以為意，彷彿身處團體之中，卻始終孤立的一人。直到有一天，上課進行分組活動，我讓孩子們自由選組，她才發現自己，竟是那個沒有人願意同組的人，尷尬的發現，自己原來是多麼不被人接受與排擠。

好的模範，激勵學習

人一旦有了覺悟，才會開始想要改變。可欣意識到自己不被接納後，開始努力嘗試各種方式，想要融入小團體，希望別人接納他，但事情總是不如想像容易，就這樣一直四處碰壁，遭遇到了許許多多的挫折，依然沒有辦法掌握到讓人願意親近的特質。



直到有一天，班上轉來一位新成員——小燕子，她很快就成為了班上最佳人緣楷模，自然也成為可欣觀察與學習的對象。可欣理解到，要成為一位受人歡迎的人，親切與友善是必要條件，她也慢慢地修正自己原本錯誤的行為。

在後來的時光裡，可欣在同儕中逐漸表現得較為友善與體貼，也果真獲得同學的接納與支持，這真的就是在團體中，互相學習砥礪的最佳示範！

撞撞跌跌中，慢慢找尋出路

如今的可欣，不再執拗，言行舉止漸漸穩重許多，眼神也不再迷茫，似乎多了點閃耀的光芒，增添了她內在對自己的自信，

課業方面的成績也隨之提升。看到可欣的進步，我們也深深為她感到開心。

親愛的可欣，雖然前面還有很長的路要走，但不要慌、不要怕，路是要靠自己走出來的，願你繼續努力，如同羽翼漸豐的雛鳥茁壯自己，帶著我們的祝福與關愛，你一定會越來越棒，飛向屬於自己的天際！



星心學苑

學習障礙不是終點

文 / 課輔老師 Judith

期中英文複習考結果出爐，我們都被貝蒂(化名)的成績嚇了一跳，因為她考了91分。期中考成績公布的時候，她又考了92分，跌破了大家的眼鏡。

起步落後，困難重重

貝蒂是一位有學習障礙的小孩，因為學習嚴重落後，加上父母沒有心力關心，所以三年級導師推薦她進入星心學苑。



她的記憶力與理解力都比較弱，此外還有注意力不集中的問題，連簡單的抄寫功課，她都很難專心完成，不是講話、喝水，就是整理鉛筆盒，有時還會說她肚子痛、想上廁所，「尿遁」成了她常用的招數。

除了學習落後之外，她也很容易鬧情緒，一旦情緒上來，功課就寫不下去。所以有時候，我真的想幫她好好複習，但她的抗拒常讓人感到無奈。

啟動小老師陪讀計畫

剛進班時，她連英文字母都認不清，更別說怎麼寫了。當大家開始背單字時，她還是停留在認字母的階段。努力到後來，我甚至想：「要不然，她的英文就此放棄吧！」因為她的英文不僅考試不及格，而且實在是落後太多了。

後來我發現，或許貝蒂的學習態度比本身能力的影響更大，但我要如何改變她的態度呢？我確實感到無能為力，只能盡量協助她把功課寫完，先把最基礎的部分完成就好。

我靈機一動，想到一個辦法，邀請她的好朋友小美擔任她的「小老師」，陪著她認英文單字、寫語詞、背單字。雖然她 26 個字母還沒全會，但我還是試著讓小美帶著她背單字。沒想到這個方法意外奏效，激起了貝蒂的學習興趣，後來她真的把該背的單字都背起來了，結果讓人刮目相看。

小範圍學習策略奏效

一開始非常不容易，她常常背到一半就問：「這是什麼字？」還好小美很有耐心，一直陪她反覆練習。我也不斷鼓勵她：「你

有進步了，很棒，繼續加油喔！」

這種小範圍的學習方式奏效，貝蒂漸漸跟上同學的腳步，英文小考終於及格了。接著，她的其他科目也慢慢及格了。星心學苑的英文老師看到貝蒂進步，也特別給予鼓勵和肯定。

我們期望她，即便有學習障礙，也能穩穩地打好基礎，至少每一科都能考及格。雖然以這個目標來努力，但事實上還是有很多挑戰的，因為貝蒂連寫完功課都需要人協助，更不用說還要複習了。

改變正在發生 期中考大爆發

沒想到期中考時，貝蒂潛力大爆發，英文竟然考了 92 分，嚇了大家一跳。這段時間主要都是小美陪她背單字，而我負責驗收。英文老師在複習時也察覺到她的進步，只是沒想到進步的幅度會這麼大。

考完試之後，貝蒂很開心地向每個老師分享，老師們也都一一誇獎她：「你的進步真是很大啊！」有了這次成功經驗之後，貝蒂徹底改變了學習英文的態度，她會開始自覺地學習，不再只是被動完成作業。

雖然學習障礙小孩在學習上的挑戰比較多，但是只要有老師的教導，再加上同學的陪伴鼓勵，也能在學習的路上，創造出亮眼的成績。真心祝福貝蒂，在學習的旅程上，能一步步開創出屬於自己的美好未來。



突破情緒障礙

邁向

學習之路



文 / 課輔老師 詹子瑤

「碰！」教室的門又被大力關上，子媽（化名）頭也不回地跑了出去，蹲在角落生悶氣……

逃跑 是無法表達情緒的出路

那是前年子媽最常做出的舉動，說話口齒不清，反應慢，在與人吵架時，總是無法及時辯駁。有太多的情緒和話語卡在心裡，想要表達卻找不到合適的詞彙，讓她有口難言。

最後，只能用最直接的方式——「逃離」，來遠離讓她生氣和感到不舒服的人事物，於是一跑了之。

後來，經由實習生姐姐的陪伴下，子媽終於可以說出情緒了，那時，雖然她也會甩門離開教室，但姐姐總能找到她，溫柔地問：「子媽，你怎麼了？」「你還好嗎？有什麼事，可以跟姐姐講，姐姐聽你講。」

蹲在牆角的子媽，雖然詞彙有限，但至少會說出「我在生氣！」這句話。伴隨著眼淚與哽咽，在姐姐的引導和細心詢問下，終於讓她還原生氣的原因。

學會表達更多情緒

經過一次次引導，她慢慢學會加上更多描述，像是「我不開心！」「因為同學弄我！」從最初的單句，到越來越完整地說出生氣的緣由，對她而言，這是很大的改變與

進步。

同學和老師們終於不用對她無端的情緒，感到莫名其妙或摸不著頭緒，這幫助她在人際關係上，有了突破性的進展，讓她在課後班的時光，越來越自在。

因而，子媽也會像隻小蜜蜂般到處飛飛停停，好似要在這短短幾個小時內，充分地享受這美好短暫的片刻輕鬆，遇到有趣的事物，也常讓她靜不下心來，無法專注在自己的作業上。

面對學習 又是另外一重考驗

學習，一直是她最大的罩門，使用過各種方法，成效幾乎都微乎其微，學習這條路於她而言，可謂是「道阻且長」。每當到了學校提供課後學習扶助的時間，子媽總會哭著、鬧著不願去教室，真是讓老師傷腦筋。

一方面希望她可以透過有系統的學習，跟上同學的進度，一方面又了解她的無措與不適，聽不懂課程又不得不去，更是加深了她的習得無助感。此外，課後班過於吸引她注意的活動或玩具，也成為她學習之路上的絆腳石。

透過多次的溝通與說明，她終於明白學校安排學習扶助，是為了讓她有更多時間和機會練習，可以早點跟上進度。我在課後班

也運用各式教具與活動，提供多元的學習方式，幫助孩子提升學習效果。

準時抵達教室 好的學習態度

雖然子嫣在課業上的表現，依舊並不突出，但幾乎都能準時抵達教室，對課後班的學習扶助已經不那麼排斥。目前，據點社工正在與家長和學校老師，討論進一步評估與輔導策略，相信有一天，可以幫助子嫣找到更適合和有效的學習方式。

最近子嫣也主動分享：「我現在回家玩手機的時間變少了，學校老師也提醒我要多複習，所以我開始看得懂題目了！」

看來各方資源與支持系統都在一起努

力，期待她能有所成長，祝願每一個孩子都能在生活中，找尋到適合自己的生活及學習方式。畢竟學海無涯，做中學，學中覺，是每個人一生的課題。



【家長應該知道的事】

何謂情緒障礙？

兒童及青少年情緒障礙

情緒障礙指的是孩子或青少年在情緒表現上，長期出現異常，並且影響到日常生活、學校適應或人際互動。它不只是「鬧脾氣」或「叛逆期」，而是涉及心理健康的困難。常見的情緒障礙包括憂鬱症、焦慮症、恐慌發作、社交焦慮、分離焦慮等。其症狀可能表現如下：

- **情緒層面**：持續低落、煩躁易怒、難以感受快樂
- **認知層面**：注意力不集中、思考悲觀、難以決策
- **生理層面**：睡眠困難、食慾改變、頭痛或腸胃不適
- **行為層面**：拒絕上學、社交退縮、甚至出現自傷或破壞行為

造成原因

造成情緒障礙的原因可能來自遺傳與生理因素（如大腦神經傳導物質）、家庭與學校環境（如早期創傷、家庭衝突）、認知思考模式（負向自我解讀）、以及人際互動的負向循環。

在評估上，通常需要透過臨床心理師的心理衡鑑與精神科醫師的診斷，才能確定孩子是否有情緒障礙。治療方式則包含心理治療，如認知行為治療、遊戲治療、精神分析取向；必要時的藥物治療，以及家長的支持與陪伴。

簡單來說，情緒障礙就是孩子的情緒困擾已經超過一般範圍，並且影響到生活功能，需要專業介入與支持。

**青少年純潔協會****捐款愛心回覆單**

*捐款人		*身分證字號	
E-mail		*電話	
*收據抬頭	<input type="checkbox"/> 同捐款人 <input type="checkbox"/> _____ (*星號欄位必填) *統一編號/身分證字號：_____		
*收據寄送方式	<input type="checkbox"/> 不寄 <input type="checkbox"/> 每月寄 <input type="checkbox"/> 年度彙總寄出	*刊物寄送	<input type="checkbox"/> 不寄 <input type="checkbox"/> 郵寄 <input type="checkbox"/> E-mail
*收據寄送地址	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/> 同意授權將捐款資訊提供國稅局作為年度綜合所得稅捐贈資料之歸戶作業之用(不勾選即表示不同意·須自行檢據申報)			
<input type="checkbox"/> 願意收到雙月刊·寄送方式： <input type="checkbox"/> 電子郵件 <input type="checkbox"/> 紙本郵遞			
年齡： <input type="checkbox"/> 20歲以下 <input type="checkbox"/> 20~25歲 <input type="checkbox"/> 25~30歲 <input type="checkbox"/> 30~35歲 <input type="checkbox"/> 35~40歲 <input type="checkbox"/> 40~45歲 <input type="checkbox"/> 45~50歲 <input type="checkbox"/> 50歲以上			
性別：_____·學歷： <input type="checkbox"/> 高中(職) <input type="checkbox"/> 大專 <input type="checkbox"/> 碩士以上·職業：_____			
婚姻： <input type="checkbox"/> 未婚· <input type="checkbox"/> 已婚·訊息來源： <input type="checkbox"/> e-mail <input type="checkbox"/> 臉書 <input type="checkbox"/> Line <input type="checkbox"/> DM <input type="checkbox"/> 介紹人：_____			

捐助本會各項服務經費·請於 內打✓

- 一、捐款項目： 支持本會各項服務經費
 弱勢兒少課輔及餐費
 校園巡迴宣導、進班教學
- 二、捐款金額： 每月捐 2,000 元
 每月捐 1,000 元
 每月捐 600 元
 每月捐 _____ 元
 單筆捐款 _____ 元



純潔 官網



純潔 粉絲團

捐款方式

信用卡扣款

發卡銀行：_____ 有效期限：_____月_____年(西元)

信用卡別： VISA MASTER JCB

信用卡卡號：_____ - _____ - _____ - _____

身分證字號：_____

捐款期間：1. 終身 2. 自 _____ 年 _____ 月至 _____ 年 _____ 月為止

持卡人簽名：_____ (簽名務必與信用卡背面簽名樣式相同)



線上捐款

郵政劃撥：19360586 戶名：社團法人中華青少年純潔運動協會

本會遵守「個人資料保護法」規定，妥善保護您的個人資料，僅限使用於本會寄發月刊、活動訊息、活動報名等資訊。您可隨時與本會聯繫，行使個人資料權利，包括：查詢、閱覽、複製、補充、更正、停止蒐集、處理或利用、請求刪除等。

電話：(02) 2366-0664 傳真：(02) 2367-5549 信箱：pla@purelove.org.tw

青少年守護足跡

2025 年全國校園宣導地圖

18 縣市 154 學校

共 457 場 · 受益人數 43,271 人次



桃園 / 瑞塘國小
小紅帽
性侵害防治



新北 / 新莊光華國小
他她它
性侵害防治



台北 / 明湖國小
小紅帽
性侵害防治



台中 / 大智國小
他她它
性侵害防治



彰化 / 大成國小
納比小心
家暴防治



雲林 / 立仁國小
他她它
性侵害防治



嘉義 / 大南國小
神仙遊
校園反毒宣導



高雄 / 新莊國小
納比小心
家暴防治



宜蘭 / 頭城家商
戀愛偵查隊
網路交友安全



南投 / 育英國小
戀愛調查局
性剝削防制



花蓮 / 卓樂國小
好不好
校園霸凌防治



屏東 / 民國國小
青少年性教育
教師研習課程

發行所：社團法人中華青少年純潔運動協會
立案日期：1999.06
立案字號：台內社字第 8886025 號
勸募許可字號：衛部救字第 1141362148 號
TEL：(02) 2366-0664 FAX：(02) 2367-5549

台北總會 //
地址：台北市中正區羅斯福路三段 240 巷 17 弄 3 號

各地辦事處 //
中彰投辦事處：南投市福山里八卦路 521-12 號 TEL：(049)-2292503
雲嘉南辦事處：台南市中西區中山路 88 號 8 樓 B 座 TEL：(06)-2225362



純潔官網