

純·心·繫

Vol. 177

2026年8月號

接住每一道 墜落的微光

— 自殺防治與壓力調適 —

- 
- 專題文章 | 接住每一道墜落的微光—自殺防治與壓力調適
校園服務 | 讓愛無礙，與孩子談性不尷尬
品格教育 | 什麼是幸福？
個案故事 | 用畫筆繪出夢想
兒少服務 | 夢想起飛 我們當上歌手了
兒少服務 | 珍重再見 我的七大魔王



接住每一道墜落的微光 自殺防治與壓力調適

文字整理 / 編輯室 呂學智

近年來，社會新聞頻繁發生令人痛心的墜樓憾事。從校園裡前途似錦的年輕學子，到教育重任與職場壓力下，承擔重任的教師與青壯年，再到與病魔孤獨抗爭的年邁長者，正以激烈的方式結束生命，向全社會敲響了心理健康的警鐘。

置身於資訊多變、高度競爭且充滿疏離感的世代，我們該如何築起堅韌的社會安全網？面對迷失與高壓的環境中，我們又該如何重塑心態，既能拯救自己，也能在關鍵時刻溫柔地接住身邊的人？

跨世代墜樓案例與成因深層探討

根據統計，墜樓自殺的比例在近年台灣各年齡層中，皆呈現驚人的攀升趨勢。深入剖析可以發現，不同年齡層、不同世代所面臨的生命困境，各有著沉重的負擔。

1. 青少年與學生族群

不久前，台北科技大學發生一起震驚社會的研究生校園墜樓事件。親友與同儕在悲痛之餘指出，該生生前疑似長期遭受指導教授的言語施壓、進度刁難，承受了難以想像

的巨大精神折磨。

數據顯示，15 至 24 歲年輕族群的自殺與通報數，近年來高居不下。現代青少年的壓力源極其複雜，除了傳統的學業競爭、原生家庭期望與感情困擾外，「網路原生代」的身份讓他們面臨了前所未有的「數位」同儕壓力與校園霸凌的延伸。

在社群媒體上，每個人都展示著精心包裝的「完美生活」，這種無所不在的比較，極易誘發青少年的「自我價值解構」，一旦在課業或人際關係上受挫，極容易陷入絕望的黑洞。

2. 青壯年與職場人士

25 歲至 64 歲青壯年是社會的經濟支柱，但這群人的自殺率增幅同樣令人憂心。根據內政部資料統計，多達 7 成的中壯年自殺個案，在生前可能完全被現有的社會安全網漏接。

這個世代面臨著典型的「三明治困境」：上有高齡父母需奉養，下有年幼子女需撫育，中間還夾雜著高通膨、高房價的經濟重擔。在職場上，長工時、過勞、職場霸凌以及不合理的考核，讓他們的身心長期處於慢性發炎狀態。

特別值得探討的是教師、醫護、社工等「助人專業職業」，以教師為例，他們在講台上承擔著教育、輔導與應對家長期待的多重高壓，被社會賦予了高度的道德光環。然而，這種「必須照顧他人」的角色定位，往往成為最致命的枷鎖。

3. 高齡長者

與年輕世代的喧囂與求救不同，65 歲以上長者的自殺率，在人口結構高齡化的今天，長期居高不下。長輩自殺的主因，通常與「生理疾病」有關，如慢性病、久病不癒、

癌症等。

許多長者長期飽受中風、退化性關節炎或神經病變的折磨，每天必須吞下大量藥物，卻看不到康復的希望。此時，若再加上喪偶、子女在外打拼，導致孤獨感加劇，以及因病喪失生活自理能力，極易催生出「久病厭世」的念頭。

臨床防治的殘酷現實指出，老年人一旦選擇自殺，往往會採用跳樓、懸縊等高致命性的手段，且其生前的求救訊號極其隱晦，可能只是淡淡地一句「活著很累」、「不想拖累大家」，便嘗試具體行動，令人無法防備。



自殺的危險警訊（FACT）

絕大多數的自殺悲劇在發生之前，當事人都曾試圖發出訊號——那是一種「我想活下去，但我不知道該怎麼辦」的矛盾掙扎。公共衛生學界將這些蛛絲馬跡提煉為「FACT」危險警訊評估指標。





1.F-Feelings（感受）

當事人內心充斥著難以排解的負面情緒。他們會在對話、社群動態中，表現出強烈的憂鬱、毫無希望、深刻的羞恥感與無價值感。常見的口頭禪是「沒有人在乎我」、「只要我不存在，大家都會輕鬆很多」、「這個世界不可能變好了」。

2.A-Action/Events（行動或事件）

行為上的反常或生命遭逢巨變。例如突然開始出現藥物或酒精濫用，試圖用麻醉物質來逃避痛苦；或者出現反覆的割傷、燙傷等自傷行為。外在事件誘因，如遭遇了重大的生命失落事件，如被退學、論文被退件、失業、破產、親人驟逝或嚴重的感情背叛。

3.C-Change（改變）

這是指當事人在生活作息與性格上，出現了與以往截然不同的「斷裂性改變」。生理層面如睡眠習慣驟變，嚴重失眠或每天昏睡、食慾改變導致體重暴跌或暴漲。心理層面如原本開朗外向、熱衷社交的人，突然變得極度內向、孤僻、拒絕聚會；或者對過往最熱愛的興趣，瞬間失去所有動力與熱情。

4.T-Threats（預兆）

這是最危險、最接近行動階段的訊號。它可以是言語上的直接或間接透露，例如說出「好煩，好想逃離這一切」、「我很快就

不會在這裡麻煩你們了」。可能的行為預兆，如突然著手清理房間並分送自己最心愛的收藏品，如相機、樂器等，或是毫無預兆地向身邊朋友表達感謝與道別，開始撰寫類似遺書的文字。

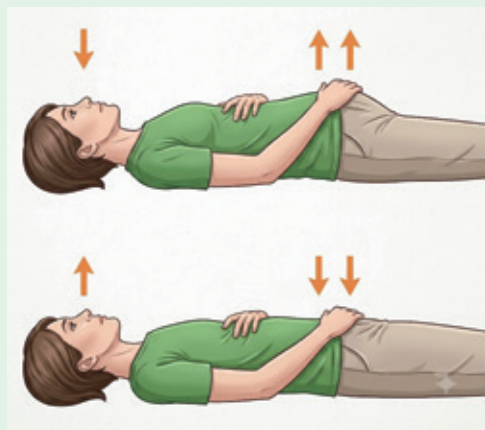
資訊爆炸與高壓浪潮 該如何自我調適？

在今日這個資訊多變、24 小時不斷轟炸的世界裡，現代人深陷在「數位疲勞」與社會比較的雙重泥淖中。社群媒體的演算法不斷推播「別人的成功」，這極易引發「錯失恐懼症（FOMO）」，讓人產生「全天下只有我過得最失敗」的幻覺。

面對這種多變的高壓環境，我們必須建立心理防禦機制，重塑看待世界的正確心態：

「腹式呼吸法」練習

1. 找個舒服的坐姿或躺平，閉上眼睛，將雙手放在腹部。
2. 用鼻子緩慢、深沉地吸氣，感覺腹部慢慢隆起，心裡默數 4 秒。
3. 吸飽氣後，屏住呼吸，在心中默數 7 秒。
4. 最後，微微張開嘴巴，像吹氣一樣緩慢地將氣吐出，默數 8 秒。



1. 設立心理邊界與「數位排毒」

現代人必須學會說「不」的藝術。我們的精力和心理資本是有限的，拒絕過度的職場承諾與無效的社交應酬。明確劃分工作與生活的界線，例如規定自己晚上 9 點後不讀工作訊息，以及每週安排半天至一天的「數位排毒時間」，關閉手機通知，將注意力拉回當下的真實世界，減少社群焦慮。

2. 強化身心資源：推動基礎健康生活

當身體疲憊、營養不良時，大腦掌管情緒的杏仁核會過度活躍，讓人更容易悲觀。可以建立規律的有氧運動習慣，如慢跑、游泳、重訓，有效促進腦內啡與血清素的分泌，這是天然的抗憂鬱劑，能顯著降低壓力荷爾蒙。同時，確保飲食均衡與睡眠充足，睡眠不足是引發重度憂鬱與自殺衝動的頭號催化劑。

3. 正念靜心與生理減壓練習

當外界資訊太嘈雜、心中充斥著想跳下去的衝動或極度焦慮時，生理上的「戰或逃」系統會被過度活化。「腹式呼吸法」每天早晚練習 5 到 10 分鐘，能啟動副交感神經，迅速降低心跳，調解大腦的恐慌警報。

關懷周遭的人 成為彼此的安全網



防範自殺與墜樓悲劇，不能只仰賴醫院與諮商室，不論是在校園面對同儕，還是在

辦公室面對同事，只要我們多一分敏感度與關懷，就可能改寫一個生命的結局。

「三要三不要」的關懷原則：當同學或同事的狀況，明顯出現問題時，給予關懷的核心原則。

三要	三不要
✓【要】具體詢問狀況 具體詢問：「我看你黑眼圈很深，這幾天是不是睡得不太好？」而非只是空泛的問：「你還」	✗【不要】分享自己經驗 「我以前也是這樣走過來的，這沒什麼。」「這點小事有什麼好難過的？」這是在輕視或否定對方的感受。
✓【要】接住對方情緒 以同理心接住對方的痛苦：「聽你這樣說，這真的很難熬，難怪你壓力這麼大，我能理解你為什麼這麼痛苦！」	✗【不要】急著正向打氣 空泛的鼓勵：「你想開一點、正面思考嘛！」「明天會更好。好好加油！」反而讓對方的痛苦不被理解，造成「暴力安慰」。
✓【要】轉介專業資源 溫柔關懷：「看到你這麼痛苦，我真的很心疼。學校有免費的輔導中心，你要不要陪我一起去預約看看？」	✗【不要】說教或指導 不要指導對方：「你就去運動啊！」「你直接辭職啊！」當事人最需要被傾聽與陪伴，而非被指導。

結語：在烏雲周圍，編織一張溫柔的網

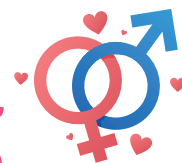
身處於這個瞬息萬變、被科技推著前進的現代社會，我們每個人都可能在某個深夜、在某次嚴重的挫敗中，成為那個站在邊緣、搖搖欲墜的脆弱個體。因此，我們首先需要共同努力的，是打破社會對於心理疾病與求助的污名化標籤。

每一顆選擇從高處墜落的心靈，在放手之前，都曾揉雜了無數對生命的眷戀與對痛苦的絕望。我們無法改變這個時代的高壓本質，但我們可以選擇改變對待彼此的方式。

讓我們保持覺察，點亮自己，並隨時準備好，在黑夜中接住每一道在絕望中迷失、即將墜落的微光。生命很重，但只要有人願意一起扛，希望就永遠都在。



讓愛無礙， 與孩子談性不尷尬



文字整理 / 編輯室 呂學智

面對資訊爆炸的社會，國小學生容易接收到大量網路訊息，無可避免地會接觸到兩性議題，包括無孔不入的色情廣告，引起對性的好奇。

許多高年級學生常常會在課堂上大喊「雞雞」、「老二」、「很硬」等敏感詞語，藉以引起同儕注意，不僅嚴重影響課堂的秩序，也讓許多站老師感到困擾與不知所措。

為了協助老師們適切的引導，並化解教學現場的尷尬，青少年純潔協會執行長何建賜，特別於 6 月 10 日（三）下午，受邀前往臺北市螢橋國小，舉辦為時兩小時的「性教育研習」課程，包括教務主任、輔導主任等，共有 30 餘名老師參加。

回歸性教育的根本「愛與品格」

何執行長點出，人類與動物最大的不同在於「人類仰賴本能少，思考學習更顯重

要」。他引用德國哲學家康德的名言：「教育的本質在使人成為人。」

強調性教育其實是一種發揚人性的「愛的教育」，其真正的目的是在教導健康的親密關係，建立一種長期而穩定的關係，並能表達彼此的愛、關懷與善意；同時，性教育也是一種「品格教育」。

所以，性教育的重點不只是在「性知識」，而是在教導與性有關的「價值」，以及將價值實踐所需的「生活技能」。因此，性教育的兩大核心可以歸納為「心智的行為處理能力」（包含思考、分析、判斷、做決定）與「生命態度與價值」（包含愛、尊重、隱私、負責任）。

為什麼大人談「性」會覺得尷尬？

許多老師與家長在面對孩子的性提問時，第一反應往往是退縮與不自在。對此，

講師一語道破：「其實孩子不會尷尬，尷尬的常常是大人。」

或許孩子往往是出於天生的好奇心，他們只是單純想知道答案，相反地，大人則是帶著成長中的記憶與禁忌，被「性不能亂說」的社會文化所制約，因此尷尬其實是大人後天習得的反應。

教師們最常見的心理壓力分別是：擔心「講錯」、害怕「家長誤會」、顧慮「學生起鬨」、擔心學生「越講越好奇」，以及不知如何拿捏，以致超過尺度。

當下採取的策略「不說教、冷處理、快拉回」

當學生故意說出敏感的性詞語（如雞雞、很硬）而起鬨時，該怎麼辦？何執行長說明，老師應首先避免動怒與訓斥，因為這反而會強化學生的「禁忌感」與「好玩度」。

試著了解學生的心理需求，不要立刻為孩子貼上「變壞了」的標籤；孩子起鬨的原因，很可能是為了掩飾害羞與焦慮、尋求同儕認同與試探邊界，或只是單純的好奇心作祟。

可在事後利用班會或導師時間，進行價值澄清，明確劃分「幽默」與「輕浮」的界線，引導情境討論，讓學生明白這些詞語，極有可能對同學造成言語騷擾。

與孩子談「性」的健康態度與步驟

講師表示：「性，是一種隱私；談性多少有點不自在，這是人性！但我們可以不必隱晦、害羞的談，也不必矯枉過正肆無忌憚、興奮地談；可以輕鬆但不輕浮，正向、健康、尊重地談。」

性教育教學等於「知識」加上「價值觀澄清與引導」，例如教導青春期的身體變化是一種知識，但學習珍愛自己的身體並尊重個體差異，就是一種態度的培養。

「與兒童談性的五步驟」（資料來源／輔大 鄭其嘉副教授）：

- 一、讓孩子知道問這個問題很 OK：認同你是一個「可以問」的老師，並適時稱讚「好問題」、「問得很好」。
- 二、確認孩子想問什麼、怎麼想：孩子的疑問不一定如我們所想，可以反問「你猜猜看？」或「為何會想問這個問題？」
- 三、決定要如何回答孩子：依據孩子的發展階段與理解能力，給予適齡的答案。
- 四、簡單誠實地回答：「因為她懷孕啦！」、「因為她即將要生小寶寶囉！」
- 五、確認還有沒有問題：詢問孩子「了解了嗎？」「還有什麼問題嗎？」確認孩子是否已經沒有疑問。

結語：接住孩子的好奇，成為他們生命中的守護者

此次研習，參與的老師們收穫滿滿，對於未來在課堂上面對學生的性話題，也有了更安定的心態與具體的應對方法。純潔協會相信，孩子們每一次調皮的起鬨或懵懂的提問，其實都是向大人發出「我對世界和身體感到好奇，但我還不知道怎麼處理」的求救訊號。

身為第一線的教育工作者，只要我們用健康的態度去接納並引導，就能讓孩子學會用成熟的方式看待性與自己的身體。期盼未來能有更多教育夥伴攜手同行，讓校園中的愛與教導沒有阻礙，守護下一代健康成長。





文 / 課輔老師 Alice

幸福的定義

每個人都希望過著幸福美滿的日子，但什麼是幸福呢？

大家對幸福的定義是不一樣的，有人覺得只要身體健康，無病無痛，每天睡得著吃得下就是幸福，但有些人覺得要有很多錢，不愁吃、不愁穿，自己才可以過著幸福的日子，關於這個問題並沒有標準答案。

課後班上的學生，大都來自單親、隔代教養或中低收入家庭，平時吃的穿的用的，並不是名貴商品，甚至衣服還常常是髒髒舊舊的，不是太小，就是穿家長或哥哥姊姊所給的衣服，看起來極不合身。與班上一般家庭的同學相比，物質上確實是較為匱乏，看起來過得好像並不是很幸福。

繪本故事《幸福的狐狸》

但其實幸福是無所不在的，為了讓大家能明白幸福的意義，感受生活中幸福的微光，這週品格課程帶領大家閱讀《幸福的狐狸》繪本故事，大意是一隻美麗的狐狸，牠最自豪的就是那一身火紅的毛皮，每當牠經過河邊時，總要欣賞自己映在水面上的身影，順便好好地打理一番。

但有天，牠發現身上竟然出現幾根白毛，且隨著冬天的腳步越來越近，白毛越來越多。這讓原本自戀的他變得羞愧又自卑，更怕被其他動物發現，只好想盡辦法來遮掩拔不盡

的白毛，甚至躲到山洞裡不想接觸外界。

但經過了寒冬，他那一身火紅的毛皮全變成了白毛，不過一隻蝴蝶卻稱讚他的美麗，這讓他重拾信心，也體會到比起外在的皮毛，生活上有很多美好的事物可以好好去品嚐與享受。

從分享中體會幸福

閱讀完故事之後，讓大家進行「幸福九宮格」的遊戲，也請大家分享什麼事情會讓你感到「幸福」？

從學生的分享中發現，他們提到的都不是物質的東西，而是與家人、朋友相處時最開心，大家一起玩、一起打球、一起吃東西、一起共度的美好時光…。

班上的學生普遍知足，與親人的感情及依賴感亦深，所以對於生活上有家人的陪伴及在學校有同學一起玩，就覺得自己很幸福。

培養感受幸福的能力

擁有好朋友及和諧的家庭確實是幸福的泉源，但隨著年齡的增長，欲望可能會愈來愈多，當想要的東西愈來愈多之後，是不是還能持續覺得自己很幸福呢？

所以培養他們懂得感受生活中的美好及所擁有的東西，並且了解幸福不是遠在天邊，而是只要自己好好用心感受，那麼，在生活中就可以隨手可得。希望能讓他們覺得生活是富足的，帶著幸福感迎接每一天。



【幸福九宮格】遊戲活動

- ◎ **說明：**每人一張紙，在紙上畫出九宮格，然後由老師提問九個題目，同學依序回答問題，將答案填在任一格子內。透過賓果遊戲，認識自己也瞭解身邊同學的喜好，因為自愛與愛人都可以讓我們感受幸福。
- ◎ **題目：**自己生日的月份、最喜歡的顏色、最喜歡的飲料、最喜歡的科目、晚上幾點睡覺、穿襪子時，先穿左腳還是右腳？最喜歡什麼休閒活動？吃飯時肉最先吃，還是最後吃？擁有什麼事或物讓你感到幸福？
- ◎ **玩法：**任意抽一位同學，分享其中一個格子中的答案。例如：他分享生日月份是 11 月，那麼有 11 月份的人都可以劃掉那格。分享的同学再指定下一位同學來分享，與分享者答案一樣者，又可以劃掉一格。誰最快連成兩條線者（含斜線），就可以獲勝。

個案故事



用畫筆 繪出夢想



文 / 課輔老師 蔡玉惠

夢想，是一種看不見的力量，代表著人們對未來的期望、理想或抱負，是對人生方向和目標的追求，支撐我們走過困難，成就更好的自己。

無論是在事業、愛情或個人成長，每個人都有一個屬於自己的夢想，在我們純潔課後班，就有一位這樣的孩子，喜歡畫畫與創造夢想。

性情難以捉摸的女孩

子毓(化名)六年級了,她從三年級進班,那時因為媽媽工作時間的緣故,無法接送她上下課,所以經常請假,因而在初期行為觀察與學習進度方面,我比較難以掌握她的特質與需求。

三、四年級時,她經常說身體不舒服而請假,給人一種「三天打魚、兩天曬網」的感覺。學習表現斷斷續續,不容易累積基礎,導致她在課業上逐漸跟不上同學,情緒和行為也變得不穩定,令人難以捉摸。

進入五年級後,青春期的她出現了更明顯的情緒波動,自我意識強,容易與同學起爭執、鬥嘴,上課中經常和老師頂嘴,執拗的行為經常讓家長和老師頭疼,導致人際關係不好。

情緒波動下的探索與成長

或許正因為充滿挑戰,成就了自我摸索的路程。在面對學業與人際壓力之餘,子毓找到一個能讓她釋放壓力的喜好,那就是畫畫。畫畫是她的療癒之道,藉以抒發內心的情感,讓她可以沉浸其中,探索新的世界。

有一次她在下課時,默默拿出畫本,坐在角落畫了一隻穿著小禮服的貓咪。我忍不住走過去輕聲問:「這隻小貓是你想像出來的嗎?牠看起來很有個性耶!」

她抬起頭,有點不好意思地說:「我喜歡畫各式各樣特別的東西,像是穿衣服的動物、動漫的角色、古怪的人形…」我笑著點頭:「你的想像力真的很豐富,而且線條畫得好流暢,感覺你已經練習很久了對吧?」

發現亮點 讓孩子更有自信

她靜靜地點頭,然後輕輕說:「畫畫的時候,我就不會想那麼多了,也比較不會煩。」我輕拍她的肩膀:「畫畫對你來說,就像是一種魔法,能讓你平靜下來。老師很欣賞你的作品,下次可不可以分享你的畫,讓更多人看到你心裡神奇的世界?」

她說:「我之所以愛畫畫,是因看到別人的畫,動人而美麗、栩栩如生,觸動了我的內心,所以我也想畫出這樣的畫。」

她透過模仿,再憑自己的想像練習,再以動物、人物、動漫為主軸,漸漸累積各種經驗與技巧,現在,她甚至可以畫出簡易的服裝設計。

肯定與鼓勵 讓孩子優游於魔法世界

不管是隨手塗鴉或細膩寫實的構圖,子毓的畫風總是充滿想像力,每一次作畫,都是她對世界的詮釋與理解,也是獨一無二的創作。她用畫來表達自己、訴說心情,快樂時色彩繽紛,憂傷時淡淡輕柔,每張畫作都是她情感的延伸與心靈映照。

就像一名神奇的魔法師般,她以畫筆躍然於紙上世界,讓人眼睛為之一亮。或許她還不是專業的畫家,但在往後的日子裡,祝福她能繼續朝向夢想前進,繪出自己繽紛的人生!





大富翁 MV



夢想起飛 我們當上歌手了

文 / 課輔老師 李麗卿

「小時後，想當大富翁，長大後才發現沒那麼容易。在教室課桌，玩著大富翁，想像這一切不只是個遊戲。But I'm sorry 還沒辦法達到你期望，別生氣，你說過的話我沒遺忘。I'm sorry 我真的把它放在心上，別擔心，我的目標它就在前方。」

這首充滿力量的《大富翁》歌詞，正是「錯頻樂團」邀請淡水課後班孩子們共同創作的 MV 歌曲。

課後班的音樂奇遇 樓上住著音樂人

在課後班樓上，住著一位創作歌手，他時常看到據點孩子們，寫完功課後在教室玩遊戲、唱歌。有一天，他帶著夥伴來拜訪，提出一個構想，希望能讓孩子們一起共同創作一首歌。孩子們聽了興奮不已，嘰嘰喳喳地討論著。

阿明：「老師，是真的嗎？我們可以跟歌手一起唱歌？」

小芳：「我超喜歡唱歌的！我想要當歌手！」

歌手：「我跟你們一樣，從小就喜歡音樂，只是長大後才發現，追夢的路沒有想像中容易。但我想告訴你們，夢想雖然不容易，但它不是遙不可及的！」

在幾次的音樂課程中，歌手與孩子們逐漸熟悉，孩子們說出自己未來的夢想，而歌手也分享了自己追求夢想的心路歷程，他們共同創作了這首《大富翁》的 rap 歌曲。

從緊張到自信 錄音室初體驗

經過多次的演練，每個孩子都能夠配合音樂而琅琅上口。歌手又邀請大家去到他的錄音室錄音，聽到這樣的機會，孩子們又欣喜又緊張，但也有人害怕到想退場。

某個午後，我們來到了錄音室，孩子們參觀了室內的環境，看著專業又新奇的錄音設備，心中充滿了不安與期待。

小華緊張地拉著我：「老師，萬一我們唱不好怎麼辦？」

「沒關係，不要怕！只要你們勇敢唱出來，就是最棒的！」我說：「把這裡當作我們平常上課的教室就好。」

「別緊張！我先哼一段給你們聽。」歌手哥哥說。

在歌聲中，孩子們的心情由緊張轉為輕鬆，隨著熟悉的音樂伴唱，他們唱出了早已熟記在心的歌詞。接著，錄音環節開始，孩子們一一就位，調整麥克風位置，投入的神情可以感受到歡樂的喜悅。

鏡頭下的夢想旅程 拍攝 MV

之後，歌手預借了學校場地，在一個美好的假日，找來專業團隊，包括導演、攝影師、化妝師等，陣仗非同小可。孩子們也穿上募集而來的T恤與帽子，隨著導演的引導，自信地在鏡頭前展現自我。

「淡水國小」是歌手與孩子共同成長的環境，每個角落都充滿著難忘的記憶，藉由

一首歌，道出了成長中的喜怒哀樂。對歌手來說，更像是一次生命的回顧，就像時光隧道般，憶起自己小學時的夢想。

感謝樂團的用心規劃，邀請孩子們一起參與，以歌聲和音樂來追逐夢想。這項社會音樂企劃案，動用了許多資源，成就了一次美好的合作與嘗試，也帶給孩子們豐富滿滿的體驗。

夢想成真了 這是我唱的歌

歌曲後製完成，終於要在 youtube 上架播放。當我們一起打開電腦時，前奏響起那一刻，孩子們期待不已，有緊張、興奮以及害羞的心情，完全寫在臉上，直到螢幕出現的那一刻，他們終於綻放開心的笑容。

看著螢幕中的自己，彷彿是生中最大的成就，孩子們展現最自豪與神采飛揚的一刻。孩子們得意又自信地與家人同學分享：「你們看，這是我唱的歌喔！」

這是一場多麼美好的夢想實現，也是一趟關於自信與勇氣的珍貴旅程。



兒少服務

珍重 再見 我的 七大魔王

文 / 課輔老師 莊淑文

離別不捨的季節

六月，總是充滿離別的味道。每年這個時節，我總要送走一批即將畢業的孩子，而今年特別不捨，因為要送走的是我的「七大

魔王」。

還記得第一次見到小元，因為爸爸忙於工作，從一年級起便跟著姊姊一起進班。第一天，他乖巧地坐在一旁寫作業，我心想：

「這孩子真懂事！」沒想到第二天，他竟然沒來！當我著急尋找時，才得知因為爸爸沒有交代清楚，他便自己跑回家了。後來，爸爸特地和小元約定，只要乖乖上課，下班後一定來接他。從那天起，他便成了班上的一員。

婷婷、芷若、宥承是在四年級時轉來的。宥承第一天就興奮地告訴我：「老師，我的親子共讀單寫完交給導師了！」我當下誇獎他：「真棒！」但後來卻有同學私下告訴我：「老師，宥承沒寫啦，他騙你的！」經過確認後，果然如此。

第一要務 把功課做好

那天，我特地在課堂上說：「四年級的同學，把作業都拿出來，老師要檢查。若已交給導師，也請拿回來讓我確認。」這不只是對孩子負責，也是一種對家長的交代。我希望孩子們明白，進入這個班級，第一件事就是把該做的功課做好。

五年級時，曦緹、雅齊、隆昌和小元也轉到了我的班上。宥承當時還提醒其他人：「在莊老師這裡，作業沒寫完是不准下課的！」有人不信邪，故意只寫一半就交上來，心想：「老師那麼忙，應該沒時間看，不會被發現吧？」

結果，出去玩五分鐘後，我就去操場把他抓回來補寫作業，還順便來了一場「精神教育」。我告訴他們：「寫作業是你們的責任，如果你們連寫完作業都做不到，還想東想西，想挑戰老師的極限，那麼，全班就一起留下來，不要下課，一人犯錯，全班陪伴！」

感情如戰友 也像一家人

慢慢地，我發現這七個孩子開始改變了。他們的作業交得越來越快，甚至有了自己的計劃。有的會先寫數學，然後假裝請教

其他人，實際上是一群人圍坐在一起討論解題。寫作文時，他們會互相問：「你要寫什麼？」結果，東一句、西一句，最後就把聊天內容變成了日記。

他們的感情，時而像戰友，時而像家人。平時吵吵鬧鬧，但只要有一個人受傷，其他人立刻化身「救護兵」協助。有一次，隆昌因腳踝肌腱韌帶拉傷，不得不坐輪椅上課，結果，每天都有不同的「保鏢」護送他去各個教室。

最讓我感動的是，當時我們在準備成果展的音樂劇，因為隆昌受傷，本來打算換角，但他心裡一直在盤算：「坐輪椅要怎麼演？」同學們知道後，毫不猶豫地說：「你只要照顧好自己，其他的交給我們就好，我們會調整！」

於是，大家不僅認真排練自己的戲份，還主動幫忙推隆昌，確保他能準確地走位到定位。那場戲，因為彼此扶持，展現出親情般的友誼，變得更加動人。

成長之路 彼此扶持

這七個孩子，一旦起哄，整間教室都快被掀翻；但當他們並肩作戰，又是最可靠的夥伴。這一路上看著他們成長，從小打小鬧，到彼此扶持，我心裡滿是欣慰與不捨。他們不只是「七大魔王」，更是我最驕傲的孩子。

在課後班培養的這份濃厚情誼，我想，他們會記住一輩子，而我，也永遠記得。





全民反毒

迎健康

行動一

愛己利人

1. 建立規律生活作息與時間管理
2. 培養良好人際關係
3. 建立正確做事態度與敬業精神

行動二

迎向健康

1. 遠離陌生場所
2. 遠離毒品誘惑
3. 避免使用成癮性物質

行動三

勇敢說不

1. 拒絕毒品
2. 拒絕託運
3. 拒交損友

行動四

關懷協助

1. 主動注意、適時關懷
3. 協助就醫、支持陪伴





青少年純潔協會

兒少守護天使

捐款愛心回覆單

*捐款人				*身分證字號			
E-mail				*電話			
*收據抬頭	☐ 同捐款人 ☐ _____			(*星號欄位必填) *統一編號/身分證字號: _____			
*收據寄送方式	☐ 不寄 ☐ 每月寄 ☐ 年度彙總寄出			*刊物寄送	☐ 不寄 ☐ 郵寄 ☐ E-mail		
*收據寄送地址	☐ ☐ ☐						
☐ 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)							
☐ 願意收到雙月刊，寄送方式： ☐ 電子郵件 ☐ 紙本郵遞							
年齡： ☐ 20歲以下 ☐ 20~25歲 ☐ 25~30歲 ☐ 30~35歲 ☐ 35~40歲 ☐ 40~45歲 ☐ 45~50歲 ☐ 50歲以上							
性別：_____，學歷： ☐ 高中(職) ☐ 大專 ☐ 碩士以上，職業：_____							
婚姻： ☐ 未婚， ☐ 已婚，訊息來源： ☐ e-mail ☐ 臉書 ☐ Line ☐ DM ☐ 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							 線上捐款
持卡人簽名：_____（簽名務必與信用卡背面簽名樣式相同）							
☐ 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

相聲×戲劇

晨經

友善校園

巡迴宣導

一節課，讓學生
笑得出、聽得懂、記得住！

全台超過 1 萬場、5 百萬學生參與！

宣導主題與形式

形式	主題名稱	宣導對象
 戲劇	小紅帽～性侵害防治	國小
	納比，小心～家暴防治	
	他她它～性侵害防治	
	好不好～霸凌防治	國小、國中
 相聲	神仙遊～反毒	國中
	厲很大～破解色情迷思	國中
 專題講座	網路世界大冒險	國小、國中
	戀愛調查局	國中

進班教學

- ✓ 情緒教育
- ✓ 情感教育

家長、教師 性教育研習講座

主題

讓愛無礙，與孩子談性，不尷尬

- 1 什麼是「全面性教育」？
- 2 與孩子談性說愛，教什麼？如何教？
- 3 如何預防兒少性剝削、數位性暴力？
- 4 性教育的資源管道？

尊重自己，尊重他人，
一起打造友善校園！

預約申請方式

1 請先以電話
(02-2366-0664 分機 222)
與本會確認可宣導的
日期及時段

2 填妥「預約回函」
(請至本會官網
<https://purelove.org.tw/>
「下載區」下載)

3 傳真 (02-2367-5549)
或 E-mail 至本會
校園服務處信箱
school@purelove.org.tw



官網下載區