

純·繫

Vol.178

2026年10月號

青春期的 性格密碼 與MBTI

不同的性格
同樣閃耀！



EXPLORE

DISCOVER

BE YOURSELF

A BRIGHTER YOU

專題文章 青春期的性格密碼 MBTI

校園服務 讓心靜下來——青少兒正念冥想

兒少服務 我們這一班，是「調皮天團」

兒少服務 圍棋的安靜思考 改變了孩子

個案故事 孩子，勇敢地飛翔吧

兒少服務 手作課學會感恩



青春期的性格密碼與 MBTI

化解親子溝通的障礙

文字整理 / 編輯室 呂學智

青春期是一段奇妙又有些迷茫的旅程，許多青少年在這時期，心中常有疑惑：「為什麼我和別人不一樣？」「為什麼爸媽總是搞不懂我？」而站在另一端的父母，也常常看著孩子的背影發愁：「以前那個聽話的孩子，怎麼突然變得像個陌生人？」

其實，很多衝突與徬徨，並非誰做錯了什麼，只是因為我們性格內建的「接收器」與「處理器」不一樣。透過 MBTI（邁爾斯 - 布里格斯類型指標）這把鑰匙，我們不需要把孩子貼上標籤，而是能打開一扇窗，幫助父母看懂孩子的內心世界，也陪伴青少年在迷惘的學生階段找到方向，自信地邁向成熟。

一、MBTI 不是標籤，而是認識自己的地圖

最近青少年常會聊到：「你是 E 人還是 I 人？」，指的就是 MBTI 的性格分析，它是一種以四項分類所組成的 16 種性格分析，可以幫助你了解自己並探索世界。

MBTI 將人的性格傾向分為四個維度，就像人的「左撇子」或「右撇子」習慣一樣。沒有哪種性格比較好、哪種比較差，每一種性格都有其獨特的能量與光芒：

1. 獲得能量的方式：外向（E）vs. 內向（I）

E（外向）：喜歡透過與人互動、探索外在世界來充電。

I (內向)：需要獨處時間，在安靜空間裡自我對話來恢復能量。

2. 接收資訊的方式：實感 (S) vs. 直覺 (N)

S (實感)：腳踏實地，注重眼前的細節、實際經驗與具體事實。

N (直覺)：天馬行空，喜歡思考未來性、抽象概念與背後意義。

3. 做決策的方式：思考 (T) vs. 情感 (F)

T (思考)：重視邏輯、客觀分析、講求公平與道理。

F (情感)：重視人情、同理心、和諧關係與個人的價值感受。

4. 生活態度與處事方式：判斷 (J) vs. 感知 (P)

J (判斷)：喜歡有計畫、有條理、照著進度走，目標明確。

P (感知)：喜歡靈活彈性、擁抱變化、隨機應變，享受當下的探索。

將這四個字母組合起來，就形成了 16 種不同的性格類型。

► MBTI 16型人格一覽表 (全)

內向型人格 (Introverted)			
ISTJ 物流師 人格特質：謹慎、原料理 適合職業：穩定、細分工明確的職場，如律師、會計師等。	ISFJ 捍衛者 靈貴、耐熱、樂於、低抵抗性 適合職業：能助人的工作，如護士、治療師、服務人員等。	INFJ 勸導者 有創意、理想主義、利他主義 適合職業：夢想家、自由工作者。	INTJ 建築師 創創意、邏輯、獨自到獨立 適合職業：創新實驗、工程、研究家、研究類表現卓越。
ISTP 演奏家 創創意、行動向的性、冒險 適合職業：喜歡解謎、理工科學家、消費消費等。	ISFP 冒險家 有性奇、富想像力、起重奇性 適合職業：藝術家、寫作家、作家、實驗藝術家。	INFP 哲學家 感敏性力、創創意、幫助 適合職業：成長先驅的作家、諮詢教師、教師、醫由工作等。	INTP 邏輯學家 邏輯、問題解決、想像能力 適合職業：數數學師、分析、分析家、科學家等。
外向型人格 (Extroverted)			
ESTP 企業家 人格特質：行動、人性、冒險 適合職業：動態的、銷售、顧問人等。	ESFP 表演者 樂觀特樂、擅社交、享受刺激 適合職業：天生的策劃者、表演者、指導。	ENFP 優勝者 奇跡奇力、創造性、創造 適合職業：交流高手，適合與工作、社會工作、媒體等。	ENTP 辯論家 人格特質：快速、創新 適合職業：重視知識、分析析師、心理學家、科學等。
ESTJ 總經理 人格特質：目標的向率、重責性 適合職業：直道向理者、監督理、監督人。	ESFJ 供給者 幫助特質、忠實實施、不好性 適合職業：社會與談士、老師、慈施等等。	ENFJ 主人公 人格特質：觀察力力、幫助人 適合職業：視海為力，教師、管理等人。	ENTJ 指揮官 領導特質、目標的向率、直接 適合職業：戰略CEO、評判官、法官、律師家等。

圖表：林文輝整理、Cheers團隊製作 資料來源：Free Personal Test - 16Personalities (全型人格合併)

二、四大類型青少年的陪伴指南

為了便於理解，我們將 16 種性格簡化歸納為四大族群：

1. 分析家族群——理性思考者

MBTI 四大性格族群			
分析家 (NT)	外交家 (NF)	管理者 (SJ)	探險家 (SP)
理性與好奇	理想與情感	責任與秩序	靈活與體驗

● **人格特質**：充滿好奇心，喜歡提問、追求知識與邏輯規律，不輕易接受「因為爸媽這樣說，所以必須這樣做」的權威，而是需要合理的解釋。他們是天生的「問題解

決者」，對未解之謎或複雜的理論非常感興趣。

● **青春期的徬徨**：由於講求邏輯與客觀事實，常在同學或長輩說話出現漏洞時直接指正，容易被誤解為「冷漠」、「驕傲」或「愛爭辯」。他們不善於無意義的客套聊天，有時會覺得自己與人格格不入，甚至感到尷尬。

● **生活情境**：當父母說：「你現在立刻去洗碗，因為我是你媽！」分析家孩子可能會冷靜地反問：「這兩個條件之間的邏輯關聯是什麼？」



- **家長陪伴心法：**用道理代替權威，說明要求背後的理由而非憑靠權威。給予自主思考空間，當他們提出質疑時，試著讚賞他們的批判性思考，並溫柔引導：「你的看法很有道理，但如果用溫和的語氣表達，別人會更願意聽。」

2. 外交家族群——理想共情者

- **人格特質：**非常重視人際關係與自我價值，心思細膩，富有同理心。這類青少年通常具有藝術天分或文采，喜歡閱讀、創作，並經常思考「我是誰」、「我活著的意義是什麼」。
- **青春期的徬徨：**情緒感受力極強，容易因為同學的眼神或無心的話而感到難過。在團體中，常因過度在意別人的想法而委屈自己，或者因為追求心中的理想完美，而在面對現實壓力時感到焦慮。
- **生活情境：**放學回家後心情低落，父母問怎麼了，孩子說：「今天小明好像對我很冷淡，我是不是做錯了什麼？」父母回：「想那麼多幹嘛，好好寫功課！」孩子便關上房門不再說話。
- **家長陪伴心法：**先接納情緒再談事情，避免說：「你想太多了」或「這沒什麼好難過的」。請先認同他們的感受：「看你這麼在意，你一定很珍惜這個朋友吧？」接著是引導情緒分界，陪伴他們建立與分清「別人的情緒」與「自己的責任」，明白不需要為每個人的情緒負責。

3. 管理者族群——秩序守護者

- **人格特質：**踏實、負責任、講求規矩與條理，是令人放心的好學生、老師的好幫手。他們重視傳統、安全感與秩序，習慣按部就班地完成任務，對承諾非常看重。
- **青春期的徬徨：**面對突發狀況、環境改變或沒有明確指引時，會容易產生不安感。有時因為太想把事情做對、符合大人的期待，而給自己過多壓力；或在面對新潮思想時，顯得有些固執、缺乏變通。
- **生活情境：**段考前一週，會把複習計畫表排得滿滿的。如果突然被安排了一場家族聚餐，他們可能會因為計畫被打亂，而顯得非常焦躁不安。
- **家長陪伴心法：**肯定其付出與責任感，給予明確、可預期的規畫與回饋，這會讓他們感到安全。其次，在安全的範圍內，鼓勵他們跨出舒適圈，告訴他們：「事情沒有做到100分也沒關係，彈性調整也很棒。」

4. 探險家族群——自由探險家

- **人格特質：**活在當下、反應敏捷，具有極強的觀察力與動手能力。他們喜歡親身實踐與體驗新事物，往往在體育、藝術、技術實作或應變處事上有驚人的天賦。
- **青春期的徬徨：**對於填鴨式教學容易感到厭倦，常常坐不住。他們可能會被貼上「三分鐘熱度」、「不專心」或「欠缺規劃」的標籤，進而對傳統的學習模式感到迷惘與挫折。
- **生活情境：**讀書讀不到二十分鐘，就開始摸摸桌上的公仔、拆解手邊的原子筆，或者想要出門運動。
- **家長陪伴心法：**提供「做中學」的機會，讓他們透過實際操作或體驗活動來學習，不要將他們綁在書桌前太久。設定階段性小目標，陪伴他們建立基礎的時間管理技巧，將大目標拆解成易完成的小挑戰，並即時給予鼓勵。

三、給青少年的溫暖告白：不必為自己的「不一樣」感到尷尬

在國、高中階段，青少年往往很希望自己「跟大家都一樣」，深怕表現得太突出被討厭，又怕太安靜被忽視。

- (1) 如果你是 **I 型（內向）**：不必強迫自己成為社交達人，安靜傾聽、深刻思考同樣是非常有力量的品質。
- (2) 如果你是 **P 型（彈性）**：看到別人計畫周詳別緊張，你的靈活與適應力是你應對變化的獨特天賦。
- (3) 如果你是 **F 型（感性）**：為電影掉眼淚、為他人遭遇感到難過不是脆弱，而是你擁有溫暖的同理心。

成熟的定義，不是把自己改造成完美的樣板，而是清楚知道自己的優點與界線，並學會尊重與自己不同的人。

四、給家長的溝通橋樑：從了解走向接納



當家庭中出現溝通卡關時，試著用 MBTI 的角度重新看待衝突，將「管教對立」轉化為「深度理解」，懂得了性格差異，家庭溝通就能從「你為什麼不聽話？」轉變為「原來你是這樣想的啊！」

當家長 **J 型** vs 遇到孩子 **P 型**：

- 原先的看法：「這孩子怎麼總要把作業拖到最後一刻才寫？真是沒自律！」

- 轉換後的理解：「他的性格是傾向在壓力和最後期限前，發揮最高效率，我可以協助他設定階段性的小目標，而不是全程緊迫盯人。」

當家長 **T 型** vs 遇到孩子 **F 型**：

- 原先的看法：「遇到事情只會哭，講道理都不聽！」
- 轉換後的理解：「他現正在情緒上頭，需要被理解與擁抱，等情緒平復後，我們再來討論解決方法。」

五、結語：在接納中成長，走向成熟的未來

人格類型沒有優劣之分，也沒有任何一種能完全定義一個人。青春期正是探索自我、塑造人格的黃金時期。

透過簡易的 MBTI，希望青少年能坦然接受自己的獨特，不再為與眾不同感到徬徨與尷尬；也希望父母能用更包容、理解的眼光，陪伴孩子度過這段蛻變的歲月。當我們學會看見彼此的光芒，青春不再是孤單的迷航，而是一段攜手成長的精彩旅程。

成長，從來不是要你變成另外一個人，而是在原本的自己之上，長出更多的包容與能力。不必為現在的迷惘或與眾不同感到尷尬，每一個性格都有它獨特的使命與美感。當你開始學會接納自己、理解他人，你就已經走在通往成熟的路上，成長為那個你連自己都會喜歡的、更好的自己！





讓心靜下來—— 青少兒正念冥想

文字整理 / 編輯室 呂學智

在這資訊爆炸、節奏快速的時代，情緒教育對當代青少兒的健全發展至關重要。正值炎炎夏日的暑假營隊中，純潔協會執行長何建賜於課程開始前，引導孩子們進行「正念冥想」。

隨著優美愉悅的音樂響起，孩子們閉上雙眼、深呼吸，原本躁動不安的氣氛瞬間沉靜下來。張同學表示：「我感覺到自己很放鬆。」林同學也回饋：「覺得很舒服，心情不會緊張了！」這短短的停頓，為孩子們開啟了內心平靜的力量。

科技影音與快節奏綁架兒少心靈

現代青少兒作為數位原住民，早已沉浸在影音平台、社群媒體與線上遊戲中。享受科技的同時，這種影音的高度刺激，致使身心發展面臨劇烈衝擊。

首先是專注力的碎片化，長期處於快速強烈的刺激，讓孩子難以安靜下來。他們失



去耐性，學習易受干擾，甚至出現焦慮行為，無法靜坐超過五分鐘。

其次是失去情緒沉澱的能力，社群按讚與即時訊息，塑造出一種「隨時待命」的緊張感。孩子無法慢下來釐清感受，進而引發心浮氣躁、易怒與社交焦慮。

心浮氣躁 vs. 內心平靜

案例一、衝動與失控：國中生小宇的困境

八年級的小宇，聰明卻容易情緒起伏。

某日他沉浸在手機遊戲中，媽媽擔心他的功課，逕自拔掉網路電源。小宇瞬間暴怒，不僅對媽媽大吼，還砸爛檯燈，事後則陷入自責與冷戰，家庭氣氛降至冰點。

他也容易因同學開玩笑而瞬間變臉，與人摩擦導致無法專注學習，成績一路下滑。小宇遇事無法冷靜，任憑情緒衝動而做出破壞性行為，傷害了家人，也摧毀了學習之路。

案例二、平靜與轉化：高中生涵涵的解方

高一的涵涵則展現了不同的樣貌。她面臨考試巨大的壓力，一度恐慌緊張、不知所措。但她閉上眼睛深呼吸，告訴自己：「我知道我在緊張害怕，但我必須放鬆，只需專注眼前。」

幾分鐘後，她的心思安定，發揮出應有實力。面對人際誤解或排擠時，她也不急於反擊，而是給自己一段「停頓與冷靜」。這種內心平靜帶給她穩定的情緒韌性，能在風浪之中保持清醒，解決問題。

上課前 3 分鐘的「心寧靜運動」

為了化解現代學子的浮躁，許多校園開始推動「心寧靜運動」。在下課鐘聲響起、學生回到教室後，上課前先進行 3 分鐘的靜坐深呼吸：

1. **調整坐姿**：雙腳平放，脊椎挺直，雙眼輕輕閉合。
2. **專注呼吸**：將注意力收回到鼻腔，感受氣體進出。
3. **寧靜沉澱**：隨吐氣釋放過度興奮、不安與雜念。

這成為學生的身心安頓之道，教師反映，課堂噪音顯著減少，學生眼神更專注，更能吸收課堂知識。實驗證明，靜坐能啟動副交感神經，關閉「戰逃」壓力反應：

- **血壓與心跳平穩**：減緩交感神經亢奮，使血管舒張、心跳放緩，讓身心平靜。

- **呼吸放慢與血氧提升**：透過腹式呼吸增加肺泡氣體交換，提供大腦充足養分。

當大腦擺脫焦慮，並獲得充沛血氧與強化的前額葉功能，孩子的專注力、資訊處理速度與記憶力便能大幅提升，直接轉化為更好的學習表現。

日常生活冥想練習

練習一：3 分鐘「呼吸錨點」（情緒起伏時）

- **做法**：坐姿舒適，將注意力放在鼻孔，感受吸氣的微涼與呼氣的溫熱。
- **心法**：若走神不必自責，察覺後再把注意力拉回呼吸即可，重複 3 分鐘。

練習二：課業間的「覺察停頓」（讀書時）

- 採用「讀書 45 分鐘、停頓 5 分鐘」的節奏，單純紓壓放鬆。
- 鬧鐘響時，閉眼深吸慢吐，釋放肩頸緊張，將手放胸口感受心跳。

練習三：睡前「3C 斷電與身體掃描」（睡前時）

- **3C 斷電**：睡前半小時遠離手機，改讀紙本書或聆聽輕音樂。
- **身體掃描**：平躺閉眼，將注意力從頭頂依序移至腳趾。對每一個部位表達感謝，如「我的頭腦，感謝你！」「我的眼睛，感謝你！」「我的心臟，感謝你！」「我的肚子，感謝你！」

給孩子一份帶得走的禮物

推動正念冥想，並非要孩子規矩聽話，而是讓孩子在節奏快速的生活步調中，學會創造出自己的「停頓空間」，擁有平靜與安心的心境。

當孩子學會在課前靜心、深呼吸、睡前避開手機，他將獲得專注力與更好的學習成效。讓心靜下來，世界就會無比清晰，擁有一顆寧靜且強大的內心，這是我們能給孩子最珍貴的禮物。



我們這一班， 是調皮天團

文 / 課輔老師 蔡玉惠

如果每個班級都是一本畫冊，那我們這一班，一定是那本最五彩繽紛，也最會「自己加料」的畫冊。別小看我們，雖然調皮技能滿點，這一班的才華也常讓人心服口服。我們不是那種乖乖牌的代表，而是那種——一下課教室像開趴、上課也能自帶音效的調皮天團。

每次課後時間，教室裡總有人靜不下來，書包還沒放下，筆還沒拿穩，嘴巴就開始「運作」。有人用行動表達關心，有人用沉默守候，有人總是製造搞笑聲，也有人默默努力寫功課，為班級增添獨特的色彩。

各顯神通 班級裡的才藝遊樂園

在這個班級裡，每一個人都是一道獨特的風景。有人善於歌唱，用清亮的歌聲點綴氣氛；有人筆觸細膩，把畫筆當作魔杖，為平凡的紙張灌注靈魂；也有人口才出眾，站上講台時自信滿滿，讓人不禁屏息聆聽；還有人直笛吹得像天籟，下課還會自己編旋律。

體育課時，一聲哨響，球場上瞬間變戰場，我們不是在比賽，就是在比誰先把對手笑到跌倒。我們的班級，就像一座小型的才藝樂園。無論是體育課上的拼搏，還是音樂

教室裡的合奏，總有人在閃閃發光。而最特別的是，我們從不吝於欣賞彼此的光芒。

在課堂表現出色時，也總會聽到那句真誠的「你好棒！」這就是我們，這群多才多藝卻又謙和溫暖的同學。因為我們知道，真正的天賦不是為了炫耀，而是用來彼此鼓舞、一起成長。

磨合與成長 汗水與笑聲交織的團隊挑戰



記得有一次，我們準備參加校慶的團體舞蹈比賽。練習初期，大家的意見分歧很大，動作也不協調，氣氛一度有些低迷，甚至有人開始抱怨。「老師，這個動作太難了！」「我不想跳了，大家都亂七八糟的！」小迪尤其顯得焦躁，連大個兒都開始皺眉。

我只好鼓勵大家：「先停一下，我知道這個舞步很難，現在看起來可能有點亂。但還記得我們說過什麼嗎？我們班最強大的地方，不是誰跳得最好，而是我們『在一起』的時候！」

達悟說：「可是我覺得好累，這個舞要跳很多次。」

不看誰跳錯 只看誰堅持得下來

我安慰道：「沒錯，練習確實很累！但是，你們想想看，如果現在放棄，我們能看到最後大家完美跳完的樣子嗎？每一次練習，即使只進步一點點，都是往『完美』靠近。這就像我們玩遊戲，是不是也要重複很多次才能破關？跳舞也是一樣。困難是拿來克服的，不是拿來放棄的。」

我繼續補充：「現在，我們不看誰跳錯，只看誰『堅持』得下來。我們把動作拆開，一小段一小段來。每次跳完一小段，就互相擊掌說『你好棒！』好不好？」

小迪眼神亮了一下，跳起來說：「好！我們試試看！」

就這樣，在經過引導和鼓勵下，我們互相提醒、互相幫助。雖然有挫折，但我們學會了在汗水中找到樂趣，在爭執後找到共識。最終，我們雖然沒能拿到冠軍，但台上的每個孩子，臉上都寫著團結與驕傲。那份為共同目標努力的體驗，比任何獎盃都來得珍貴。

獨一無二的印記 最熱鬧的班級

大個兒說：「雖然我們常常吵吵鬧鬧，有時候連老師都拿我們沒辦法，但那份熱鬧，真的只有我們懂！」

小迪說：「我就是那個好勝心強烈，永遠都講不停的同學。」雖然常常被點名，但是他讓教室從來不無聊。上體育課大家都衝第一的模樣，經常激發小迪的挑戰心。

健碩的達悟說：「我是原住民，我喜歡我們一起搗蛋，不是因為好笑，是因為我們總在吵鬧裡學會了團結，每一次比賽、每一次努力，不論輸贏，我都拼盡全力。」

我們這一班，不是最安靜的、不是最完美的，但一定是——最有回憶、最有味道、最讓人想念的那一班。我們每個人，就像色彩不一的筆觸，交錯在這段青春裡，畫出一幅獨一無二的圖。那幅畫的名字叫：

《我們這一班》。



圍棋的 安靜思考 改變了孩子



文 / 據點社工 歐子瑜

課後班的孩子多半來自弱勢家庭，他們背景各異，有些孩子的經歷比一般同儕還要沉重。因此，他們呈現的性格通常是情緒起伏大、缺乏自信、不懂與人相處——這是我們一開始最常看到的模樣。

圍棋課開始時，孩子們大多是好奇的，有的興奮喊著：「我一定很厲害！」有的漫不經心地說：「這太難了吧！」也有些孩子乾脆趴在桌上，眼神空洞地看著窗外。但通過圍棋課，慢慢地，帶來了一些不一樣的轉變。

寧靜棋局 學會專注與思考

「碰！」阿翔（化名）把黑子摔在棋盤上，臉上寫滿了不耐煩。「老師，我不要下了！怎麼每次都輸！」另一旁的語安（化名）也猶豫不決，手中的白子遲遲不敢落下。這是圍棋課中常見的一幕，在面對挫折時，孩子有時會無所適從。

「阿翔，我知道你很生氣，覺得很挫折，想放棄是人之常情，但你有沒有發現，從你進班到現在，大家在下圍棋的時候，教室會變得特別安靜？」我說。

「因為大家都在想啊！」阿翔嘟著嘴說。

沒錯！圍棋就是這麼神奇，在棋盤面前，所有的喧鬧聲，都會漸漸安靜下來。大家會為了一步棋，靜靜思考許久。有人性格

容易放棄，但也會想嘗試一局下到底；有人怕輸怕失敗，也會勇敢主動說：「老師，我想試試看這步。」

圍棋的啟發 挫折中反思與主動

「語安，你是不是覺得這步棋很難決定？不用急，圍棋沒有標準答案，也不會罵人，它只會等你，慢慢想清楚再下。」我鼓勵她。

「可是我怕下錯！」語安小聲說。

「下錯沒關係，每一步都是學習，只有嘗試過失敗，你才學會正確的棋步。」

在一次次的對弈中，孩子們開始慢慢改變。有的下輸了，就小聲說：「我下次要想清楚再下。」有的在對方贏棋時，真心拍手說：「你好厲害！」這些小小的變化，像一粒粒種子，悄悄在他們心裡萌芽。

不是放棄 而是再來一次

後來，我對阿翔說：「你記不記得上次你輸了，但後來你說還要再下一盤？那時候，老師看到了你的堅持。」我也鼓勵語安：「你雖然害怕下錯，但你還是勇敢地把棋子放上去，這就是進步！」

你們知道圍棋對你們有什麼好處嗎？它不只讓你們變安靜，學會專心思考，還可以提升記憶力，培養你們的耐心。

更重要的是，在棋盤上，你們學習面對挫折，知道輸了不是世界末日，而是下次可以更好。同時，這也是一種策略性思考的訓練，讓你們學會規劃未來，並理解行動的後果。

培養耐心 找到一條思路

課後班之所以安排圍棋課，目的並非培養圍棋好手，而是希望透過安靜思考的學習方式，給這些孩子一個機會，在沒有壓力的情況下，找到秩序、學習耐心，並相信自己的力量。

對弱勢家庭的孩子來說，可以在沒有壓力的情況下，學習情緒管理、專注力與解決問題的能力，這些都是在日常生活中不易獲得的機會。

每一次他們回到棋盤前，重新舉起棋子，我都知道，孩子們在長大，而且越來越棒！圍棋不只是一個遊戲，它是一面鏡子，映照出孩子們內心的成長與堅韌，也是他們通往更有自信、擁有清晰思路的未來。



個案故事

孩子，勇敢地飛翔吧

文 / 課輔老師 Judith

別心疼我會跌跌撞撞，因為在溫柔手中我已學會翱翔
開始嚮往那更高的藍天，放開牽絆的線，才能神采飛揚
一路上許多相同渴望，生命不該是掙扎，是時光與成長
默契激盪夢想，原來我不孤單

我飛得理直氣壯，我唱得比誰都爽，征服逆風的阻擋，用我青春的翅膀
我飛得理直氣壯，我比誰都要倔強，顛覆世界眼光，義無反顧地闖
彩色天空是我唯一的方向

～《風箏》歌詞～

「我飛得理直氣壯，我比誰都還要倔強！」星心學苑期末的結業式上，小薇(化名)高聲唱著《風箏》裡的歌詞，高亢的歌聲中展現出她滿滿的自信與成長。

內向和書寫障礙 學習充滿挑戰

小薇來自單親家庭，三年級進班時，英文成績不及格，其他各科也都遠遠落後同儕。國語和數學則是在多元學習教室上課，因為有書寫障礙的問題，所以國語學習確實比較落後。

小薇個性有些內向，說話音量很小，偶爾也會對老師撒嬌，希望獲得讚美，少一點要求。因為功課落後，個性又內向，所以在人際關係上也顯得比較慢熟。

由於英文實在落後太多了，進班後我們便重點加強她的英文。不過，她其實不太喜歡英文，總是令人啼笑皆非地問：「老師，我可以不要複習英文嗎？」「我可以不要上英文嗎？」幸好我們有志工資源，再加上一點獎品作為鼓勵，成功藉此加強她的英文能力。

驚人蛻變 學業與自信同步高飛

在課輔過程中，我看到其實小薇的數學理解力比一般的小朋友都要好，雖然她在多元學習教室上數學，但我覺得她應該很快就可以回歸一般班級上課了。

學校導師說，她進了星心學苑後，整體功課進步非常多，寫作業的態度和學習狀況以及考試成績，都有很大的進步。一年之後，小薇經過導師和多元學習教室的老師的評估，可以從多元學習教室回到原班級上課，因為她的學習狀況大幅進步了。

升上四年級後，小薇連講話都變得比較大聲了，令我感到訝異的是，她竟也可以大聲地和同學吵架，似乎整個人都變得活潑起來。吵完架沒多久，兩人又可以玩在一起，於是我也就順其自然，不再干涉他們。

從害羞到站在舞台中央

小薇四下的期末考，再次拿到好成績，五科都在 90 分以上，我和導師都大大誇獎她，尤其是英文可以考到 94 分，真的是很不容易。

在準備星心學苑的結業式時，我詢問：「有沒有聲音很大的小朋友，可以帶領全班歡迎主任及老師？」小薇主動舉手說：「老師，我可以，我的聲音很大！」其實她聲音是班上最小的，但她的勇氣令人佩服。

結業式表演時，小薇也準備了三個表演節目，其中兩個是跳舞，以及演唱《風箏》。除了一個團體舞是別人邀請她的，其他表演都是小薇主動並邀請同學一起表演的。當她站在台上表演時，完全看不出她內向害羞的樣子。

飛向屬於自己的天空

孩子們的生命旅程就像在大海上航行，一步一步向前拓展，而小薇正勇敢地探索著屬於她的天空。在星心學苑、多方資源，以及支持系統的共同努力下，我們看到的是小薇的成長與突破。

聽著小薇唱著《風箏》這首歌曲時，我的內心也陣陣感動，歌詞怎麼這麼貼切呢！心中想著，「小薇你真的很棒，好好做自己，勇敢地飛翔吧！」





手作課 學會感恩



文 / 課輔老師 謝穎禎

感恩需要不斷提醒？

「感恩上天慈悲寬容，感恩父母養育之恩，感恩師長培育教誨，感恩所有善心人士及默默付出的人。」這是星心學苑中的感恩詞，雖然孩子們背得滾瓜爛熟，但身為教育第一線的我，常常感到困惑，為什麼明明是很基本的生活常規，卻要再三提醒？很常見的禮儀，也要不斷地重複？

記得小時候，學校裡或是教室內，總會高高掛起「禮義廉恥」四個字，讓人覺得很八股。出了社會後才發現，原來那是一種融入身體及思想裡的養分。

漸漸地，現在人不談禮義廉恥了，取而代之的是「品格教養」，因而只能利用活動或是課堂中，一點一滴慢慢地灌溉孩子們的心田，讓品格教育內化到身體裡面。

感恩教育從小紮根

研究發現，一個快樂的孩子不是因為他擁有豪華的物質生活，而是他心存感激、懂得感恩與珍惜，以及不論何時都能保持正面積極。而「感恩教育」是一項需要時間且持續引導的過程，從小紮根尤為重要。

為了讓感恩教育不再只是口號，課後班

每年總會辦好幾場「感恩幸福手作課」，有母親節、父親節、畢業季的手作活動，每當節日到來，都會提醒孩子們，你所擁有的一切，都是背後有人默默為你付出的。

有一次做母親節蛋糕，小傑一邊攪拌麵糊，一邊問：「老師，為什麼我們要做這個？」我問：「你覺得媽媽平常煮飯給我們吃，會不會很辛苦？」「會啊！媽媽常常說她很累。」「那這塊蛋糕，就是我們謝謝媽媽的方式。有你的心意在裡面，媽媽收到一定會很開心！」小傑欣然點頭。

互助合作 體現核心價值

觀察到孩子們，有的善於溝通協調，有的組織能力強，還有的手作技能超強。在過程中相互幫忙，彼此建立信任與關懷，在責任感的驅使下，同學們即使面對困難，也會找出解決的方法，不輕言放棄了。

在這一場看似簡單的手作中，品格教養的核心價值都被一一體現了，如感恩、合作、責任感、不放棄。而我也找到了新的方向與目標，下個學期我會持續灌溉我的幼苗。感謝善心人士及默默付出的所有人，有您們真好！

凡走過必留痕跡

健康上網最安心

(牢記上網三守則，身心健康自然得)

1

- * 拒當低頭族
- * 用眼**30**分鐘
- * 休息**10**分鐘

2

網路世界停看聽
上傳分享要留心

3

不謾罵不攻擊
懂得自我保護



給自己一個安全的網路世界，教育部關心您

廣告



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							
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
	虧很大 ~ 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