純潔

Vol. 154
2022年10月號

我的小孩是不是憂鬱症？
青少年的生命關懷

專題文章 | 我的小孩是不是憂鬱症？青少年的生命關懷
偏鄉營隊 | 花蓮美崙足球隊—夢想起飛培力營
個案故事 | 課後班的老大—謝謝你教會我愛
個案故事 | 「寫給未來的我」一封信的啟發
星心學苑 | 我不是不愛寫功課，我需要一點讚美

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 1111361749
TEL：(02) 2366-0664　FAX：(02) 2367-5549
部落格：http://blog.udn.com/cxiehui/article
FB 粉絲團：www.facebook.com/pureteen

台北總會 //
地址：106 台北市大安區新生南路一段 161 巷 20 之 1 號

各地辦事處 //
台南辦事處：台南市中西區中山路 88 號 8 樓 B 座　TEL：(06)-2225362

純潔官網

我的小孩是不是憂鬱症？青少年的生命關懷

文 / 呂學智

Z 世代的環境特質

近年來，在新聞上看到憂鬱、自殺的事件頻傳，有明星藝人、有大專學生，當然也有年輕的國高中學生。現今的國高中生中介於 13 ～ 18 歲之間，屬於「Z 世代」，是指從 1990 年代末期到 2010 年代初期出生的人們。

根據維基百科，這個世代的人們更熟悉科技產品，不過卻比其他世代在同年紀時，比起來更自律、更在意學業表現和就業前景，不過更高的自我要求，似乎帶來更多的心理壓力，這個世代的人們有容易有心理健康的問題。

Z 世代在科技、網路、社群網站的時代成長。因此，許多人會對他們抱有成見，認為他們沉迷於科技，不過更準確來說，他們是「擅長使用科技產品」。同時，面對龐大的資訊爆炸浪潮，如何分辨與篩選，對青少年而言，更容易產生無形的壓力與焦慮。

根據衛福部統計，13 ～ 18 歲的國高中生中，大約有 1/4 的孩子被憂鬱情緒困擾，甚至因此罹患「青少年憂鬱症」。當孩子罹患憂鬱症時，很多父母不知道該如何面對，甚至將孩子的情緒當作是青春期的叛逆行為，因此錯失及早治療的機會。

什麼是青少年憂鬱症？為什麼經常被家長忽略？

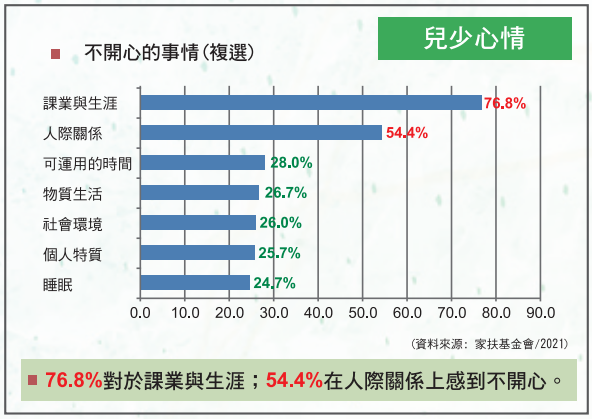
首先，「憂鬱症」和「憂鬱情緒」是不同的，憂鬱情緒通常是生活遇到挫折，導致心情低落，可能是考試成績不好、和朋友吵架，或是單純遇到梅雨季節……，但這樣的情緒會隨著時間消散、雨過天晴。

而憂鬱症則是大腦的神經傳導物質，如多巴胺、血清素等分泌異常導致，患者會長時間情緒低落、對熱愛的事情失去興趣、失眠、食慾不佳，甚至有自殘及自殺的念頭。

通常，當周遭的人出現上述症狀時，應該很容易被察覺，但青少年的憂鬱症傾向，

卻經常被家長解讀為叛逆期行為，以為他們只是情緒不穩定或失控而已，導致經常被家人忽略。

青少年憂鬱症的成因



青春期是憂鬱症好發的年紀，這個時期的孩子由於性荷爾蒙開始大量分泌，生理和心理的狀態都有重大的改變，開始積極尋求自我認同，容易過度在意別人的看法、心情浮動，因此種下青少年憂鬱症的危險因子。此外，同儕的相處、課業壓力及親子關係等，也可能導致青少年憂鬱症。以下是四種常見的主要成因：

1. 青春期症候群：缺乏溝通，感覺自己不被理解

青春期的孩子除了荷爾蒙分泌出現變化之外，開始建立社交生活圈及塑造價值觀的過程中，很容易與家人、朋友發生衝突，如果和同儕的關係不好，父母又因為工作忽略孩子的感受，長時間缺乏溝通及抒發情緒的管道，就很容易罹患青少年憂鬱症。

2. 青少年壓力：來自課業及同儕的壓力

由於升學壓力的影響，青春期的孩子會開始在意自己的成績表現，無形之中增加很多負擔。此外，與同儕相處的過程中，也會形成很多壓力，會開始注意自己的穿著、打扮，害怕無法融入人群，有些班級、群組甚至會出現霸凌現象，使孩子在不知不覺中，累積很多負面情緒。

精神科門診中的青少年都是被父母帶來看診，而且孩子出現嚴重的自殘，甚至已經有自殺行動，這時才知道問題的嚴重性。

3. 感情因素：在愛情中投入過多情感依賴

處於情竇初開的青春期，孩子很容易投入一段感情，有些人可以在感情中找到穩定的情感依託，進而紓解課業及生活中的壓力，但如果在感情的處理上不夠成熟，或是過度依賴這份情感，反而會造成反效果，產生很多痛苦的情緒。

4. 手機世代：資訊氾濫、網路交友與霸凌

這個階段的孩子，由於自我主管力尚未養成，容易無休止地瀏覽社交媒體或線上遊戲，導致熬夜而影響健康。他們也喜歡在網上結交朋友，而不是在現實生活中，造成在現實中很難交到朋友。同時由於沉溺於網路中，跟隨而來的，便是容易遭遇網路霸凌問題。

手機的影響力不可忽視

對青少年而言，一支手機就是全世界，青少年必須透過手機得到「身分和認同」，像是人際關係網路化、幽微的霸凌言語和行為迅速傳播，以及全世界的大小災難，都一併照單全收。

「身分和認同」不是來於自己的內心，而是透過外來的評價，或手機上的回應，這其實是非常危險的。但令家長最無力的就是，無法避免手機，因為學校訊息是透過手機群組佈達的。

手機容易成癮的孩子，主要是為了逃避現實與困難。孩子並沒有能力去調節或解決情緒困擾，不管是人際關係，或是和家人相

處不和。此外，他們認為讀書無趣、人生無趣，只為了升學，這樣的孩子就會逃到網路世界裡。

一旦沉迷網路，結果就更容易憂鬱、降低思考能力。很多案例都是網路成癮引起的，例如孩子為了沉迷遊戲，上學遲到、功課沒交，學業壓力更大。老師、家長的指責，在惡性循環之下，又碰到霸凌或感情上的問題，整個就壓垮了。

但即使透過諮商師，很多孩子也不會認為是自己情緒失控、手機沉迷、沒做好本分…等，反而是指責家長在成長過程中太嚴格，或是社會上太多負面資訊的影響。

五大常見憂鬱症症狀

憂鬱症形成的原因很多，並非單一原因造成，大部分的孩子是不會說出真正的原因的，反而會責怪父母、責怪別人，或根本不知道是什麼原因，就是莫名的憂鬱。如果孩子出現以下情形，建議多關心孩子的狀況，並在必要時積極尋求專業人士的協助。

(1) 吃不好：心情低落而失去食慾，也有人會選擇過度進食而變胖。

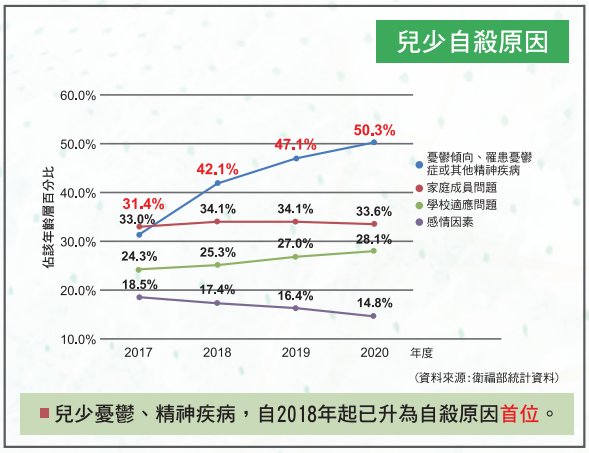
(2) 睡不好：因過於緊張或憂慮而失眠，或者為了保護自己而嗜睡。

(3) 不想活：當狀況嚴重時，青少年可能出現自殘以及自殺的念頭。

(4) 情緒起伏：長時間心情不好，情緒起伏很大，易怒、易哭、煩躁。

(5) 興趣減退：對以前喜歡的活動、食物等失去興趣，完全提不起勁。

除了上述的五個情況之外，只要孩子出現異常情形，都要記得多關心孩子的狀況，多一點的耐心與關心都可能成為孩子的助力。



如何幫助憂鬱症的孩子？

1. 正視孩子病情，勇敢面對憂鬱症療程

首先要了解憂鬱症是一種身心疾病，一定要看精神科醫師接受診斷，遵循醫生的指示服用藥物與治療，不能因為在意社會觀感，或是害怕孩子過度依賴藥物等理由而延遲就醫。

2. 先顧好自身的情緒

陪伴憂鬱症患者需要很多的耐心和時間，長時間的陪伴容易讓人疲乏，甚至產生逃避、抱怨的情緒，建議父母在情緒疲乏的時候適當休息，給自己消化情緒的時間，避免將自身情緒投射在孩子身上，必要的時候，父母也可以尋求心理醫師的協助。

3. 一起尋找抵抗憂鬱的方法

除了花時間多了解孩子的想法之外，也可以多安排有趣的活動，挖掘孩子的興趣，在生活中尋找能讓孩子快樂起來的方法，遠離憂鬱的情緒。

4. 陪伴憂鬱患者的三不原則

面對憂鬱症患者時，傾聽就好，陪伴時可以參考「三不守則」。

1) 不鼓勵：不要鼓勵「要加油」「要正向思考」等。

2) 不責備：不要責備「都是你的錯」「你太不懂事了」「你自以為是」。

3) 不反駁：不要反駁「你想太多了」「你太負面」「你講的都是錯的」。

而應該常說：「我聽你說」、「我陪你出去走走」、「不急慢慢來」、「我會一直陪著你」……。

只有當家長足夠了解孩子時，多陪伴與關心，才能及早預防青少年憂鬱症。想要盡早發現孩子的憂鬱症傾向，一定要適時關心孩子的狀況，多觀察孩子的行為變化，每天花一點時間與孩子相處，也可以向學校詢問學習狀況。愛與關心，傾聽與接納，才是治癒憂鬱症的良方。

參考資料：

1. May/2019/ 如何幫助青春期憂鬱症的孩子？家長心理該怎麼調適？
2. 鋅鋰師 /2020/ 像流感一樣能致命的「青少年憂鬱症」，父母須留意九大徵兆
3. TACIT/2020/ 遵守 3 大原則，陪伴孩子走出青春期憂鬱症
4. 陳雪如 /2021/ 青春期憂鬱症會好嗎？要吃藥嗎？
5. 賓靜蓀 /2018/ 抑鬱症成為青少年「不能說的秘密」？

花蓮美崙足球隊～夢想起飛培力營

文 / 校園服務處 劉威群

108~109 年連續 2 年暑假，純潔協會為花蓮美崙國中足球隊辦理「素養導向的營隊」，培養團隊合作的運動家精神，並促進身心健康的情緒穩定。美崙國中向來是足球場上的常勝軍，尤其今（111）年還奪下 HFL 國中甲級冠軍，七度封王；這次比賽的選手中，有好多位都曾參加過純潔協會的營隊活動。

睽違兩年，在花蓮縣政府指導、原住民族委員會補助下，純潔協會與美崙國中第三次合辦「夢想起飛～培力營」，自 8/15 起連續四天的活動，讓成員練習情緒管理、兩性關係、靜心冥想等，幫助體育班學生自我覺察，進而提升自信心與賽場抗壓力，並透過實作體驗，將所學內化成為帶得走的能力。

開幕式當天以對口相聲「夢想非飛」開場，主角天馬行空亂定目標，以致夢想變成不切實際的妄想，希望青少年明白生涯規劃時應先了解自己，選擇適合自己的方向，並按部就班充實相關的學能，努力不懈，才能美夢成真。

「情緒教育」則透過淺顯易懂的輕鬆對話，幫助學生建立良好的人際溝通、培養樂觀開朗的健康性格，引導學生正確認識情緒，提昇 EQ 的生活技能。其中特別安排「靜心冥想」課程，從呼吸調節開始，搭配語音引導，進行自我觀照，或予以他人祝福，循序漸進，有助於訓練孩子與自己對話，調節煩躁的情緒。

「情感教育」則反映時下青少年生活、運用電腦遊戲媒體互動模式，幫助青少年學習自我管理、自我肯定、做決定、創造性思考、壓力調適等多項重要的「生活技能」。

結業式這天，美崙國中孫台育校長表示，球員們要向足球巨星 C 羅看齊懂得自律之外，也要學習情緒管理，彼此尊重、培養專注力，因為球場上瞬息萬變，必須耐得住高壓，營隊中反覆練習的靜心冥想是不錯的方式；更勉勵體育班學生不是只有夢想起飛，更要從現在開始，培養自己成為未來的領袖！

隊員回顧四天的所學所感，分享在營隊的成長心得：「謝謝校長與教練的安排，讓我們能清楚描繪夢想藍圖，從自己的足球強項開始，著手計畫實現夢想的具體方法，到可能會遇到的困難及如何克服解決。原來有負向情緒時，可以用情緒紅綠燈的『數 6 秒、想一想、去做吧！』來調適緩和，我覺得非常好用！」

特別致謝：花蓮福容大飯店提供公益價與優質環境，讓純潔宣導講師有美好的休憩空間。

花蓮地方新聞 (有線洄瀾)

國立教育廣播電台

開場對口相聲

性教育桌遊

情緒猜一猜活動

課前暖身體驗

靜心冥想

結業式大合影

課後班的老大
—謝謝你教會我愛

人一旦做對的事情沒受到關注，就會試圖去做不對的事情，以求「負面關注」。但我們不該為迫使人生陷入悲慘境遇的事而努力。我們應該努力贏得「正面關注」，哪怕是再瑣碎的事也沒關係。

～阿德勒 / 奧地利精神病學家～

文 / 課輔老師 陳怡真

「喂，你是誰？」

「我是老師。」

「蛤？什麼老師？」(直接掛電話…)

失控的小霸王

就任課後班前，為了想了解班級的狀況，因此我到教室去認識學生。我按了據點課後班的對講機，王浩（化名）詢問我是哪位，並跑下樓查看，他像「泰山」一樣爬在安全網上，面帶疑惑地看著我。

進到教室，只聽到王浩的聲音四處宣揚，對他的第一印象是，儼如課後班的「老大」，同學都怕他三分，不敢惹他。

我了解一開始接觸，要以溫和的方式引導王浩，但互動之後，發現他非常不配合指導，甚至會發生劇烈的衝突。例如他不想寫作業、時常走動。功夫扇才藝課時，動作馬虎、不認真，一直跑來跑去，影響課程和其他孩子們。請他認真上課，他不願意，持續玩球、走動。

當我嚴肅地大聲要求他：「請站到教室門口冷靜！」他一氣之下逕自跑出教室外，繞了球場三大圈才走進來，接著就揹著書包直接走人了。

看見與尊重，讓孩子有所改變

王浩自我中心的行為常常帶來困擾，打斷課程無數次，除了憂心同學的學習進度和團體氣氛低迷外，更擔心同學們會有樣學樣，面對這樣的窘境，常令我陷入長長的深思中。

我開始思考改變我的教學方式，決定和王浩「當朋友」，一方面也鼓勵孩子，可以時常和他互動，不去強調他的問題和缺點。接下來幾天，他到課後班，我開始陪伴他寫數學，與他聊學校和家裡的事，跟他開玩笑，一起打羽球…等。

經過這段時間的努力，我和王浩的關係開始好轉，他會漸漸會主動與我分享學校的大小事，在家裡如何與哥哥一起玩遊戲等，心情也變得較輕鬆自在。他每天會坐在我旁邊寫數學，雖然有時情緒不穩時，還是會起來走動與丟球，但經我提醒後，因為知道是要來寫作業的，所以會快速回到座位完成作業，態度順從許多。

成長在於勇於正視問題

其實王浩的學習快、邏輯強、體能非常好，但個性較為懶散，自信不足；遇到困難或寫數學時，總會先說「不會」，但其實他是會的，只是一直抗拒罷了。因此，我時常鼓勵王浩：「你自己寫數學作業，不會老師再教你。」增強他的信心。

另外，我也製造他被看見的正向機會，請他擔任「功夫扇小老師」，協助指導中低年級孩子的動作與姿勢，也請他號召中高年級的孩子一起練習，現在，他已經是我的最佳助手了。

有一次發生意外，王浩在寫作業時丟球，打破了電燈，大家都被嚇到，我第一次看到他驚嚇的表情。「還要再丟球嗎？」「不要了！」王浩緊張地看著破掉的電燈。「自己去跟媽媽說明事情真相，誠實面對問題。」我鼓勵他，他點頭答應。

回家後，他跟媽媽說：「我打破電燈了！」媽媽並沒有責罵他，決定一起買燈管補償與裝設回原樣。以前王浩遇到類似的問題，可能會選擇逃避，但現在他願意負責任解決問題，對他而言，這是一個很大的突破與進步。

原來，人都需要被愛與關注

王浩曾是我課後班最頭痛的孩子，一開始他的自我意識很強，不太願意理會我，也不寫作業，常失控吵鬧等，如今，他願意與我分享學校與家裡的事，在課後班能用心完成當日作業，改變真的令人驚訝！

現在他加入田徑隊，努力練田徑，生活上有了新的目標，是一個可以被期待的孩子。原來，人都需要被愛與關注。

我很慶幸，在班上遇到像王浩這樣的孩子，他教會了我，即便是一個看似頑劣不羈的孩子，令你感到頭痛不堪、壓力龐大；但他卻是一個更需要你看見，並給予更多耐心與愛心的小孩。王浩，謝謝你教會我愛。

「寫給未來的我」一封信的啟發

文 / 據點社工 陳治勳

小泰（化名）朝我走過來，說他得完成一篇作文「寫給未來的我的一封信」，儘管他明白這是一個展望未來的課題，卻不知如何起頭，問候那個看不見的自己，以致遲遲無法下筆。

夢想是從問號變成驚嘆號

我告訴他，任何夢想都是從問號（？）變成驚嘆號（！）的，試著把你在意的、疑惑的，以及那些你確信是美好且重要的事物，通通變成問號吧！如果遊戲是不斷的解開任務清單才會升級，那麼你想成為什麼樣的角色，劍士、魔法師，還是神射手，這便是一連串的選擇，最終通過選擇與努力後才能過關，得以看見那位令人驚豔的「自己」。

我引導他「自我提問」，陪著他通過晤談、歸納與澄清中，完成了這篇文章。

你好！20 歲的小泰，你過得好嗎？我是 11 歲的你，我有好多問題想問你，想知道你有沒有繼續讀書？你是不是還跟以前一樣，留著帥氣清爽的短髮，臉上有沒有時常掛著笑容呢？現在的你是不是已經是大學生了，如果是，你是讀美術系嗎？有沒有一直朝著美術方面發展呢？

現在的你還有跟媽媽繼續同住嗎？生活作息是不是都很正常？我可不希望你現在是一個愛抽菸、喝酒的人。你應該要一直朝著美術的夢想前進，我也相信你會喜歡現在的工作與生活，有著一群志同道合的朋友。

你還記得國小的事情嗎？如果忘了沒關係，讓我來告訴你吧！疫情的時候，我們每天都要戴口罩，學校常常停課，只能待在家裡線上課程，好久都沒有辦法看見同學，也沒有辦法參加運動會表演。

以前放學都會去社區據點，你還有去嗎？還有見到過去的老朋友嗎？還記得小仁嗎？他是你最好的朋友，有一次你有點想念爸爸，然後就哭了，也是他來安慰你的，可惜後來他轉學了。你還記得每一個用心教你的老師嗎，像是一年級葉老師、據點的陳老師和黃老師，還有四年級的楊老師呢？

你現在應該不會調皮搗蛋和全身髒兮兮了吧，而是活潑大方、很好相處，朋友很多吧！除了工作之外，你還喜歡 DIY 勞作嗎？我相信你現在應該是很幸福快樂的，因為這一路上，有很多人愛著你，對你很好，你是帶著許多愛的力量一步一步長大的。

希望持續有人陪伴你長大，並跟大家保持聯繫，更重要的是，你一直都是乖巧的人，希望你選擇對的朋友，不要誤交壞朋友，也不要染上抽菸喝酒的習慣。要好好加油努力，我相信你做得到，對不對？11 歲的你，為你加油！

未來是現在的相反？

看完小泰所期待的「未來自己」，你就會了解現在的他自己。他在意有沒有跟媽媽同住，因為爸爸在他生命中缺席了，進而那個曾經安慰過他的朋友，也變成了他的在乎。他會關注在據點的日子，是因為被學校轉介，每天下課後，據點是他停靠的港灣。

此外，小小的夢想裡，美術占了偌大篇幅，因為那是他的興趣所在。他的衛生習慣不佳，所以沒有人想跟他玩，總是獨自一人，靜靜待在位子上畫畫。年紀尚小，雖然沒有菸酒問題，但走進家門，桌面隨處都擺放著菸灰缸。比起討厭媽媽抽菸這件事，他更害怕的是家裡沒有菸味的日子，但他期許十年後，自己不要染上菸癮或酒癮。

經歷多次搬家、看過大人吵架、母親忙碌無暇關懷…，種種經驗使得他的人格溝通型態，落在了「討好者」與「打岔者」之間(薩提爾理論的溝通型態)，因此明明即將步入高年級，卻總像個幼兒生，常為了一點小事就找老師討愛，惹得同學都笑說：「他最愛霸佔老師了！」他渴望身邊的大人的認同，然後重複找人玩著討愛的遊戲。「我很棒！對不對？」「對，你是最棒的！」

從個案的世界中，看到社工的責任

畢竟拒絕成長的心智，匿藏著受傷的過往，而他脆弱的心靈，何等嚮往接納的愛與歸屬感。兒少工作的實務裡，我們常常結構化地理解，個案生命史中的轉折、創傷經驗及原生家庭議題，同時透過專業地覺察、留意兒少行為表現，及高關懷議題的閃現(家暴、受虐、自殘、性侵…)，再重新聚焦，彙整成一套處遇服務模式，陪伴他們走過一段人生路程。

然而，每當我感謝又發現一點孩子內心中的蛛絲馬跡時，卻也同時感傷著，我似乎又看見了，當更多陪伴孩子時，我所必須扛起的責任與使命，不管是失親兒的悲傷與失落、脆弱單親的經濟困境，或弱勢兒少的關懷與陪伴…。

我想在名為「成長」的時間軸裡，若說據點的「陪伴」與「培力」是現在進行式，那我衷心期盼能帶著孩子珍惜眼前、把握當下，踏穩每一步，好好成長。

然而藉由「寫一封信給未來的自己」，更是引導他們「展翼」，練習勇敢的自我鼓勵與勾勒願景，繪出一抹築夢的未來式。所以為孩子保留一個獨處空間，是非常重要的！真實傾聽他們內在的聲音，看見未來的可能性，使之敢於築夢，進而追夢，以便能成就出一個更美好的生命。

我不是不愛寫功課，我需要一點讚美

一句讚美，讓萬念俱灰的人燃起希望；一句肯定，可以讓人重拾信心。讚美的力量，猶如鼓勵的火花，曾經讓許多人的生命，有了奇蹟似的改變…。

（文 / 星心學苑 課輔老師）

字寫太醜，只好全部擦掉重寫

朱莉 (化名) 是個單親兒，個性活潑，但學習態度消極。這學期剛進班就讓我很頭痛，寫字很不用心，所寫的字實在很醜，我覺得無法讓她自己完成功課，必須從旁引導學習態度。

我叮嚀她：「要一筆一畫來寫，筆畫不要連在一起，先寫三行後再給我看，訂正完後，再寫新的三行…。」她的英文作業就更可怕了，簡直慘不忍睹，不只是單字模糊，連句子也都全部黏成一團，字和字之間沒有距離，然後句首又沒有大寫，我看了都快要瘋掉。雖然要求她全部擦掉重寫，很殘忍，但這一點我必須堅持。

有一次，我特別跟家長說：「朱莉寫的字太醜了，一直要擦掉重寫，就必須花兩倍的時間，這樣很浪費時間！」感謝家長的協助，一起規勸她用心寫。隔天，朱莉寫的字真的好多了。

對英語感到有興趣

進班之前，朱莉數學成績就不太理想，而且寫數學時還常常發脾氣，以致於無法好好完成作業。其實她很聰明，但因為錯誤率很高，所以也常常要寫很久，我發現，這可能是跟她的情緒狀態有關。

雖然她的英文作業寫得並不好看，但英文程度還不錯。有一次志工老師來時，我請他幫小朋友複習，朱莉馬上說：「老師，我想”掛號”，今天我想先複習英語。」我擔心她其他功課寫不完，便說：「你先把功課完成，再去複習英語！」沒想到她瞬間變得很沮喪，提不起勁來寫功課。

我看到她情緒反差這麼大，就改變心意，讓她先去複習，複習完後志工老師說：「朱莉很棒，整篇課文都背起來了，我可以幫她多加一些榮譽點 (集點)。」我了解她需要被讚美與肯定，就大大地讚美她。

於是，她整個人神采奕奕，露出得意的笑容，好像在說：「老師，我很厲害吧，請多讚美我！」之後朱莉微笑說：「我回家有跟媽媽一起複習英語呀！」

寫功課時，竟然睡著了

朱莉真的很誇張，有時功課寫一寫，竟然睡著了，特別是在寫數學時，我還叫醒過她好多次，實在令人匪夷所思。一開始，我以為她在家太晚睡了，後來家長說，她每天 9 點就睡覺了。班上同學說：「朱莉在學校上課時也常睡著，今天她上數學課時又睡著了，還被老師罰站哩！」

我問：「不是 9 點就睡了嗎？怎麼上課

還會睡著呢？」「因為我很早就起床呀！」後來我觀察她，若是隔天要考 詞及成語，就會幫她複習。但她覺得負擔太多，就會趴下睡著，不然就躲到桌子底下藏起來。如果明天是要考數學，幫她練習時，就更容易睡著了。

朱莉的情緒影響她的學習狀態甚大，情緒低落時甚至會直接睡著，放棄學習。而讓她心情沮喪、排斥努力的最大主因，我猜測應該是一直被否定，以及一直被要求有關，導致她的內心產生抗拒。

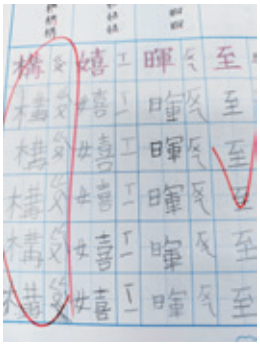
多一點讚美，少一點否定

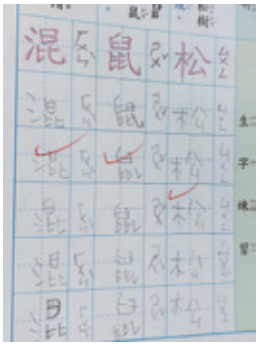
朱莉導師對字體端正要求很高，所以她的國語及數學作業，每天都需要花很多時間訂正。我對朱莉說：「如果有一天，你國語或數學，老師都沒有要求你訂正，我就送妳一個小禮物好不好？」她眼睛為之一亮，立馬說：「好！」

當下，她就很認真寫字，所寫出來的字，簡直讓我刮目相看，原來朱莉也可以把字寫得這麼漂亮，我馬上舉起大拇指說：「你很厲害耶，這樣的字可以唷！真的讓我太驚訝了！」最後，我依約送她一份小禮物，她臉上露出喜悅的表情。

朱莉到課後班有一段時間了，國語、數學等功課都進步很多。每次學校小考 80 多分，她都會開心地跑來跟我分享，我也照約定給予肯定或小禮物。慢慢地，她內心中產生了自信心，不僅可以面對問題，也不再情緒低落與逃避。

關於孩子的教育，我發現，責備或要求是沒有效果的，特別是課後班的孩子，因為他們可能在學校已經常常被老師責備了。倘若聽到更多斥責的話語，只會感到排斥與更消極而已；但是當我多一點讚美，多一點肯定之時，反而對小朋友是一種很大的動力。所以我也告訴自己，講話之前先「停、看、聽」，給孩子多一點讚美，少一點否定，那才是他們需要的。





宣導場次表

主題說明

- **性** / 情感教育
- **情** / 情緒教育
- **家** / 家庭教育
- **青** / 生命教育
- **神** / 神仙遊(反毒教育)
- **虧** / 虧很大(性別平等)
- **小** / 小紅帽與大野狼(性侵害防治)
- **好** / 好不好(霸凌防治)
- **他** / 他、她、它 (性侵害防治)
- **灰** / 灰姑娘 (家暴防治)
- **樂** / 樂爆闖情關(情緒教育)
- **幼** / 幼兒園宣導(性侵害防治)

宣導／進班教學 場次表

9 月份宣導共計 31 場，參加人數 4,621 人

日期	校名	宣導主題	年級	人數
9/2	西松高中	神	8	50
9/15	埔心國小	家（2 場）	501/503	112
9/15	埔心國小	家（2 場）	502	58
9/16	大里高中	好	8	180
9/16	永建國小	神	6	30
9/16	永建國小	神	5	30
9/19	彰化信義國中小	他	5	112
9/19	彰化信義國中小	他	6	110
9/20	彰化東芳國小	灰	1-2	183
9/20	彰化芙朝國小	灰	1-3	37
9/20	靜心中小學	梁	7	270
9/20	彰化東芳國小	樂	3-4	173
9/22	埔心國小	家（2 場）	502	58
9/22	埔心國小	家（2 場）	501/503	112
9/22	西門國小	灰	1-2	203
9/23	幸安國小	他	5	300
9/27	台中大鵬國小	他	1-5	486
9/27	宜欣國小	小	1	180
9/27	台中大鵬國小	小	1-5	486
9/28	景興國小	他	5-6	300
9/29	彰化明聖國小	好	5-6	44
9/29	彰化東芳國小	好	5-6	160
9/29	東門國小	小	2	270
9/30	彰化芙朝國小	好	4-6	51
9/30	龍井國小	好	6	26
9/30	大園國小	他	5	306
9/30	大園國小	灰	2	294

10 月份宣導共計 34 場，參加人數 4,482 人

日期	校名	宣導主題	年級	人數
10/4	大智國小	小	低	255
10/4	大智國小	樂	中	234
10/4	台中旭光國小	他	高	120
10/4	車籠埔國小	神	3-4	142
10/11	逸仙國小	灰	1	87
10/11	文湖國小	小	1-2	135
10/11	靜心中小學	虧	8	270
10/12	靜心中小學	他	4	252
10/13	延平國小	樂	3-4	210
10/14	和平國小	小	1-2	19
10/14	和平國小	他	3-4	29
10/14	白冷國小	他	1-6	15
10/14	桃園青埔國中	虧	7-8	600
10/18	明湖國小	他	4	280
10/18	立新國小	神	5	120
10/19	平等國小	小	1-6	50
10/20	香山國小	小	2	150
10/20	景美國小	情（2 場）	501	56
10/21	景美國小	性（2 場）	603	56
10/24	木柵高工	神		30
10/24	景美國小	情（2 場）	604	56
10/25	東湖國小	小	1-2	350
10/25	瑞塘國小	他	5	244
10/25	車籠埔國小	好	5-6	141
10/28	景美國小	性（2 場）	603	56
10/31	景美國小	情（2 場）	604	56
10/31	中原國小	樂	3	228
10/31	中原國小	灰	1	211
10/31	木柵高工	神		30

社團法人中華青少年純潔運動協會　收 支 餘 絀 表　111/1/1 ～ 111/8/31

項　目	金　額	百分比
經費收入		佔總收入
會費收入	6,600	0.03%
捐款收入	22,128,356	90.24%
其他收入	2,386,298	9.73%
經費收入總計	24,521,254	100.00%

項　目	金　額	百分比
經費支出		佔總收入
人事費	1,810,253	7.38%
辦公費	315,570	1.29%
校園服務活動費	3,056,160	12.46%
星心學苑活動費	2,049,555	8.36%
社區據點活動費	14,492,808	59.10%
雜項費用	123,817	0.50%
經費支出總計	21,848,163	89.10%
本期餘絀	**2,673,091**	10.90%

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 LINE@

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

☐銀行匯款（*匯款後請來電告知捐款人抬頭、金額、帳號後 5 碼）
戶名：社團法人中華青少年純潔運動協會，銀行：中國信託 分行：公館，帳號：347-5403-0929-6

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

築夢18
陪伴．培力．展翼

給孩子一個舞台　讓夢想看見曙光
用我們的成果　來回報社會的關愛

聽見偏鄉的呼喚

2022成果發表會

10/29 南投場

時間:111年10月29日(六)
14:30~16:30　14:00開放入場
地點:南投市公所大禮堂
(南投縣南投市玉井街5號4樓)
指導單位：南投縣南投市公所

11/12 台北場

時間:111年11月12日(六)
14:30~16:30　14:00開放入場
地點:中正紀念堂演藝廳
(台北市中山南路21號)

展演節目

非洲鼓、太鼓、獨輪車、
原住民舞蹈、陶笛、古箏
烏克麗麗、相聲、大合唱
兒少宣導戲劇

索票專線

環宇官網　線上捐款

南投場049-2292503
台北場02-23660743#314

主辦／環宇國際文教基金會
協辦／中華青少年純潔協會
贊助單位／台中市和平國際傑人會
惠健生技股份有限公司
勸募字號：衛部救字第1111360701號

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

蘆洲／**鷺江國小**　新莊／**光華國小**　桃園／**大崗國小**
新竹／**三民國小**　苗栗／**大湖國小**　台中／**中華國小**
彰化／**明聖國小**　雲林／**新光國小**　台南／**嘉南國小**
台南／**永華國小**（中）　台南／**永華國小**（高）　屏東／**石門國小**
屏東／**滿州國小**

區域／據點

台北市／**古亭兒少據點**　台北市／**萬華兒少據點**
新北市／**淡水課後班(正德)**　新北市／**淡水課後班(鄧公)**
台南市／**仁德課後班**　台南市／**關廟課後班**

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：https://pse.is/A4JZK

捐款專線：(02)2366-0664

發行所｜社團法人中華青少年純潔運動協會　發行人｜陳佳銘　創刊日期｜2007.04　印刷｜惠虹印刷有限公司