

社團法人中華青少年純潔運動協會

110年度服務成果報告



落實品格教育 守護陪伴兒少



通訊技術突飛猛進，從 4 G 到 5 G 不斷飆網的世代，人手一機的現象，似乎滿足了網路原生代兒少的生活所需，找資料、做功課、休閒娛樂，甚至連人際交友圈也都在虛擬世界中。

新冠疫情的爆發，加速了虛擬時代的來臨，不論付錢、訂票、購物、掛號，以及線上會議、線上學習，幾乎都能用手機完成，大大提升了便利性。也因為如此，青少年手機成癮的問題也愈發嚴重。

根據國發會統計，有近 3 成民眾自認沉迷手機，青少年族群更是每 2 人就有 1 人自認有成癮問題。青少年如此長時間使用手機，對於學習、健康及生活都有不利影響，如何激起青少年學習動機，讓他們願意投入

學習而非滑手機，是值得深思的課題。

疫情的肆虐讓我們發現，「線上學習」有其限制，失去了情感上的真實連結，因為人與人互動才是生活中的價值，連在工作上都是關鍵。許多流程因為疫情而被數位化、標準化，因而在後疫情時代，如何確保有效溝通，值得我們審慎思考。

「守護兒少」一直是純潔協會所秉持的服務理念，因而用心關懷與陪伴，以及落實品格教育，是我們所關注的價值。我們相信，絕大多數的學習成效，關鍵仍在於師生與同儕之間的良好互動與情感建立，優質的人際關係，也可以大大避免青少年沉迷於網路世界。

本期刊物為 2021 年度之服務成果報告，記錄了本會通過校園宣導、進班教學、營隊活動、社區據點、課後輔導、品格教育……等成果，見證我們一步一腳印的付出，以及守護兒少的貢獻與決心。

面對千變萬化的環境，青少年的誘惑與考驗越來越大，期許您一同參與、一起關心，守護我們的下一代，幫助他們健康快樂平安成長。祝福您！

理事長 陳佳銘

中華青少年純潔運動協會

2021年度服務成果報告

第一部 校園服務

**15 縣市**

全台、澎湖、金門、馬祖

347 場次

全校、各年級、各班級

**2021 年校園服務完成了哪些事？****193 學校**

高中、國中、小學及幼兒園

33,604 學生參加宣導課程、進班教育
及營隊活動



校園宣導

(性侵害防治、家庭暴力防治、自殺防治、毒品防治、色情防治)

秉持「預防勝於治療」理念，以寓教於樂的相聲及戲劇表演方式，巡迴校園宣導性侵害防治、家暴防治、拒絕色情等主題，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。





(一) 戲劇表演

編號	劇名	主題	對象
1-1	小紅帽與大野狼	性侵害防制	幼兒園至國小(低)
1-2	灰姑娘	家庭暴力防治	國小(低)
1-3	青蛙變王子	生命教育與自殺防治	國小(中、高)

(二) 相聲表演

編號	劇名	主題	對象
2-1	他、她、它	性侵害防制	國小(中、高)
2-2	神仙遊	藥物濫用防制	國小(高)、國中、高中
2-3	虧很大	拒絕色情	國中、高中
2-4	梁祝蜃樓	兩性相處之道	國中、高中

進班教學

(生命教育、情緒教育、反毒桌遊、情感教育)

面對不確定的未來，許多青少年也感到無比徬徨，失去希望與夢想。受到手機與網路影響，越來越多青少年情願賴在家裡，變成宅小孩，拒絕長大。本會與台北市諮商心理師公會副理事長林世莉，共同研發教材，以專業師資進入校園授課，帶領學生認識生命意義、肯定自己，進而勾勒出未來夢想。



1 校 /80 人
高中



16 校 /2,128 人
國小



6 校 /396 人
兒少據點



23 校 /2,604 人
合計

亮點 2 首次上山下海進偏鄉 也飛往離島馬祖



純潔協會以專業的師資與教材進入國小高年級教室免費公益授課，原本僅限北部都會地區，2021 年首度進入偏鄉學校，上山進班教學到北橫角板山的介壽國小、義盛國小，最遠抵達拉拉山有「雲端上的小學」之稱的巴陵國小，下濱海地區有宜蘭蘇澳鎮育英國小、桃園觀音區大潭國小等。



睽違 8 年，2021 年再度飛往馬祖校園「上台鞠躬」，由連江縣政府衛生福利局補助辦理，即使兩位宣導講師戴著口罩，但仍一搭一唱帶來生動又精采的相聲表演，學生在幽默對白中學習到遠離毒品、拒絕色情的健康觀念。



校園宣導

校園宣導主題：
性侵害防治、家暴防治、反毒、
性別平等、情緒教育、自傷防治等。



進班教學

進班教學主題：
家庭教育、生命教育、
情緒教育、反毒桌遊、情感教育等。

2021宣導場次及人數



國中以上 26校 /5,895人



國小 115校/22,790人



幼兒園 29校/2,295人



合計 170校 / 30,980人



高中 1校 /80人



國小 16校/2,128人



兒少據點 6校/396人



合計 23校 / 2,604人



15 縣市

全台、澎湖、金門、馬祖

347 場次

全校、各年級、各班級



2021 年校園服務完成了哪些事？



193 學校

高中、國中、小學及幼兒園

33,604 學生

參加宣導課程、進班教育
及營隊活動



第二部 社區服務



一、服務目標

- (一) 培養兒少良好品格：辦理多元休閒輔導活動，減少兒少遊蕩、接觸幫派之機會，提供品格教育及生活教育，培養兒少良好品格。
- (二) 強化兒少學習表現：辦理課後班，由導師、志工陪同學習，培養生活及學習規範，通過各式團體、志願服務學習等活動，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，及專業人員家訪及電訪，協助提昇弱勢家庭教養功能及親子互動。
- (四) 營造友善兒少社區：聯結鄰里與資源團體，帶領兒少參與社區節慶、公益活動，營造社區友善兒少之氛圍，在社區中獲得更多支持。

二、服務量化成果



多元學習



陶笛、非洲鼓、烏克麗麗、獨輪車、琉璃串珠、動力機器人

品格教育



以「情緒」為主題，覺察自我情緒、表達情緒與自我調適

寒暑假營隊



31 梯(週)
5,580 人次

團隊遊戲、趣味桌遊、職場體驗、戶外挑戰、反毒課程、線上 DIY

服務學習



150 次(小時)
2100 人次

環境打掃、長者服務、社區環境整潔

專體輔導



46 場
355 人次

個案輔導、需求評估、處遇工作、連結資源、情緒穩定

親子／親師／親職活動



35 場
671 人次

【親子】戶外郊遊、烹飪烘焙、手作園藝、淨灘。
【親師】溝通與對話、親子晚餐、親師網絡。
【親職】阿德勒教養、藝術治療、外籍媽媽圓桌對談。

多元才藝學習				
課後班	才藝項目	時數	人數	人次
古亭	陶笛	32	9	274
萬華	陶笛	12	15	180
萬華	非洲鼓	18	12	216
萬華	樂高動力機器人	4	8	32
萬華	原民琉璃串珠	3	10	30
萬華	烘焙烹飪趣	4	8	32
彰化	烏克麗麗	32	22	373
彰化	獨輪車	44	27	844
仁德	太鼓	56	15	561
歸仁	功夫扇	33	12	233

三、各項服務質性成效

個案工作

- 針對有教養壓力的家長，提供教養知能與解決方法，加強親職教養觀念，並適時引導親子關係，協助調停與增進親子感情。
- 針對有經濟困難的家長，連結政府及民間津貼補助、生活物資等，協助案家減輕經濟負擔，提高家庭生活品質。
- 針對有情緒紛擾的家長，透過會談模式，聆聽及同理，陪伴檢視生活壓力來源、教導防止情緒失控策略、提供紓壓方法、關注自身身心健康。
- 針對兒少學習與課業問題，藉由聯絡本、入校與導師面談、IEP 會議等，由據點、家庭、校園三方，協助兒少強化學習動機與自律習慣。



- 弱勢家庭因工作忙碌、工時長、不穩定就業或其他原因，以致疏於照顧或教養，提供扶助關懷，分攤照顧兒少的壓力，使家長有喘息空間。
- 關懷家庭功能不彰或經濟弱勢家庭孩童，培養各項興趣、品格教育和課業教導等，配合學校加強補救教學，發揮更大效益。

- 因應新冠疫情
學校停課，據點採取停課不停學措施，推動線上課後輔導工作，督促孩子學習進度，避免兒少懶散、學習中斷。



品格教育

- 進行情緒主題課程，以繪本導讀、影片欣賞、活動分享等，引導覺察自我情緒，表達情緒與自我調適，提升溝通技巧與表達能力。
- 鼓勵學生常說好話、做好事，鼓勵做任何事情都能盡力完成；共同制訂各項生活常規，經由提案與團體決議，共同形塑正向氛圍。
- 教導學童學習獨立、負責、尊重與感恩，

課後照顧班

- 提供兒少放學後直接回到社區據點用餐、寫作業、接受各項輔導服務，避免在外面遊蕩染上不良惡習。

通過發覺自身優點與價值，獲得自我肯定，引導孩子們向上提升的力量。

4. 鼓勵高年級生協助照顧據點弟妹，一同分攤課業輔導工作，以無私、無我、無所求地的態度去付出，這是最大的喜悅與成長。



寒暑假營隊

1. 透過桌遊、DIY、反毒教育、小小廚師、愛自造營隊等課程，引導「自立生活」，提升創造力及思考能力，建立自信心與專注力。
2. 古亭據點舉辦「線上志願服務營」，有 13 位兒少完成訓練並取得志願服務手冊；透過宣導練習，學會自信地自我表達。
3. 疫情期間舉辦「線上 DIY」課程，每周到案家配送材料包讓兒少學習無礙，並在據點搭建簡易攝影棚，使線上課程順利進行。
4. 萬華暑假線上營隊活動豐富，包含拳擊有氧瑜珈、體適能運動、美術創作、APP 影片剪接、英語課程、植物輔療，讓孩子快樂 FUN 暑假。



團體輔導

1. 針對國三升高一生，量身打造「生涯成長系列」課程，透過專業團體輔導，帶領孩子探索自我，找到自身優勢與價值，從中充權與增能。
2. 透過探索型桌遊，探索個人特質，以遊戲方式引導如何時間管理、生涯計劃，在圓桌式課程帶領下，讓兒少認識自我與夥伴，增進人際關係。
3. 以繪本故事引導兒少自我認同，探討手足、同儕、親情等關係，引導兒少學習尊重與同理，進而認同彼此關係，以及自我責任與義務。

4. 藉由每個生命週期，如出生、死亡、畢業、婚喪喜慶等重



要時刻，接觸或參加他人重要里程碑，引導兒少分享所經驗到的生命歷程，進而產生共感，增進社會經驗。

服務學習

1. 安排學童「老人體驗」活動，感受變老的不便，引導兒少友善對待家中及社區長輩；同時讓兒少製作菊花酥，親手送給長者，建立在地關懷與社區連結。
2. 帶領學生打掃課輔班周圍環境，以增加對於社區的認同感，學習將「感恩與付出」化為實際行動；提升社區對於機構的認同度，感受附近居民稱讚兒少服務精神可嘉的喜悅與榮耀。



多元學習

- 學習才藝讓兒少擁有機會開發興趣，透過每次上台展演，增加自信心與勇氣，不再感到害怕，不夠厲害也沒關係，下一次會更好！
- 與「愛自造協會」合作，為孩子開創不同的視野，在「樂塾計畫」中帶著孩子學習當個「小創客」，翻轉孩子的觀察能力與解決問題的能力。
- 藉由桌遊，訓練邏輯思考，從失敗中獲得教訓。通過雲端進入到開放平台，學習做一個世界公民，整合知識，讓科學更有趣實用。



親師座談會

- 兒少、家長、老師三方同桌，共進晚餐，品嚐學生日常的晚餐，擁有溫馨談話空間，邀請專業心理諮商師，促進溝通協調與建議。
- 親師座談會增進彼此間的認識，當下互相交換了 LINE，達成家長串聯，可以互通有無互相關懷，提供生活資源上的建議，也更深化社區網絡及增加對據點的認同度。



親職教育講座

- 以講座鼓勵家長用行動支持孩子學習，傳授教養知能經驗，讓家長突破意識觀念，願意為孩子的健康成長而努力與改變。

2. 以「親子共學--培力兒少生活自立」主題，

做一頓健康營養的早午餐為，為親子間創造豐盛的饗宴，激發親子的情感交流。



親子活動

- 母親節辦理「爸媽我愛你」活動，闖關遊戲讓兒少與家長有更多互動，增進親子間的溝通，促進情感連結。
- 「環境教育營」安排親子淨灘，在大自然中，讓親子有彼此陪伴與一同學習的機會，並創造美好的回憶。



兒老共學共餐

- 兒少與社區長者一起活動與共餐，促進良好的代間溝通，長者得到孩子的尊敬，孩子們也學習到長者的生命經驗與鼓勵。
- 透過一起包粽子的活動，結合在地人力物力，融合長輩的經驗技術以及兒少家長的支持，看見了長者與兒少之間知識與經驗的傳承，增進代間的共融。



第三部 星心學苑



「星心學苑課輔計畫」，在校園提供一個兼具課業輔導、關懷陪伴、品格教育、多元學習……等多功能之場所；於放學到夜間時段，協助孩童在課業、品格、人際關係上之成長，獲得身心靈之安頓；並間接協助家長可以安心工作，無後顧之憂。

策略性地推動教育性、補充性及支持性服務，輔以會內社區據點社工的專業知能，補充與支持家庭資源的不足，俾使兒少健康快樂地成長。

提供弱勢學童課後照顧、提升課業成績、培育良好品德、健全人際關係。連結家庭、學校、社區三方資源，齊心協力幫助弱勢家庭與兒少。



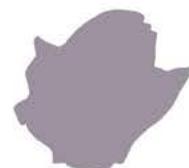
1471 人次
新北市 驍江國小



1927 人次
桃園市 大崗國小



1612 人次
新竹市 三民國小



1431 人次
臺南市 永華國小



6441 人次
合計

	主題	單元名稱	媒材
1	責任	我們都是一家人	活動
2	捨、得	最美麗的顏色是什麼？	繪本
3	情緒調節	我好擔心	繪本
4	誠信	喜歡說好的咚咚	繪本
5	珍愛家人	我想念你	繪本
6	節慶活動	母(孝)親節活動	活動
7	Peace	最棒的禮物	繪本
		(疫情停課)	

	主題	單元名稱	媒材
1	責任	我們都是一家人	活動
2	節慶活動	中秋節與教師節	活動
3	peace	最棒的禮物	繪本
4	觀察力	探黑	繪本
5	實事求是	你聽說了嗎？	繪本
6	獨特性	每一刻，造就了獨特的我	繪本
7	誠實	像星星一樣的孩子	繪本
8	面對挫折	菲菲真的做不到	繪本
9	節慶活動	聖誕節與新年活動	活動
10	悅讀閱讀	書是我的翅膀，帶我去看世界	繪本
11	感恩	學期同樂會	活動

品格教育

**11 教案
18 主題**



繪本教學、媒體素材、體驗活動、小組討論、心得分享，「星心學苑大富翁計畫 - 品格集點存摺」

提升課業成績

**38 週
190 天**



學生課業成績：大幅進步佔 44%，稍有進步佔 44%，尚可佔 6%，退步佔 6%。

快樂學英語

**28 週
56 堂課**



安排輕鬆有趣的英語課程，提升學生學習英語興趣，學期成績平均每人進步 6.5 分。

多元學習

**24 教案
48 活動**



美勞、繪畫、桌遊、手做課程；另利用節日活動，製作應景物品以及學習飲水思源。

感恩教育

**28 週
24 活動**

用餐前念感恩詞，節慶製作感謝卡，感謝愛心店家、感謝捐助者、感謝家人、感謝老師。



手持鼓棒 掌握未來

一場蛻變的音樂會

文 / 課輔老師 李韻琴



對一般孩子而言，學習才藝幾乎是必備項目，但是對弱勢家庭兒少來說，卻是一種遙不可及的奢侈…

機構關懷兒少，推動多元學習，使得據點的孩子們也能夠擁有機會，從各項才藝中發掘出自己的興趣。透過在社區中，大大小小的展演，除了服務鄰里外，也讓孩子增加自信與勇氣，對未來不再感到害怕。因為只要勇於接受挑戰，不厲害也沒關係，因為可以成長，下次會更好！

「我們都喊到燒聲了！」

「彩排時好弱喔，可是上台後，我們氣勢還不錯欸！」

這次音樂會表演是年度的成果展現，我們事先到全家快閃，再到慈濟頒獎典禮開場，不斷累積能量。彩排時，對舞台還是有恐懼感，等到正式表演，卻震撼了全場，獲得滿堂彩！

「音樂會讓我有勇氣站在舞台上，表演給大家看，真的好開心喔！」

「彩排時有很多缺點，教練改進後，真正表演時，我也好感動喔！」

要特別感謝「崔弟太鼓團」團長許育甄的協助與指導，創團十七年來秉持初衷，參與過全國各種競賽並屢獲佳績，想要將這份打鼓的熱情，持續傳承下去，可說是用生命在打鼓。

她常打趣告訴孩子：「老師的存摺都是零，因為都拿去買鼓了，你們還不好好學！」「這些課程在外面都是要花錢的，你們要珍惜與感恩啊！」

每週三太鼓課，許老師帶領著兩位助教來教學，甚至一起陪伴孩子參加各種表演，可說是傾全團之力相挺。過程中，負責大鼓的阿喜常會打錯，主要是因為沒有信心，俊篁老師很貼心地告訴他：「不用擔心，只要有表演，我一定會陪伴你們。現在重要的是專心學習，不要放棄！」

神奇的是，阿喜在舞台上，竟沒有打錯任何一個拍子。萱萱老師是特教出身，對於有些過動或學習障礙的兒少，特別耐心，當孩子出錯頻率高時，也都不厭其煩引導。經過努力練習，終究熟能生巧，漸漸地跟上。

太鼓不是個人秀，而是團隊合作，許團長常常勉勵：「一生中，不是每個人都有機會上台表演，既然有這個機會，就好好把握，拿出最認真的態度、最專注的精神，把曲子練好，把最好的一面表現出來，因為這將是你最難忘的回憶！」

這群孩子從一開始不想打，甚至翹課逃避、不想練鼓，到現在手都破皮長繭了，但是，看見他們那手中握持鼓棒的模樣，就好像握住了未來，我不禁深受感動。希望他們可以秉持學習的精神，找到自己的志趣，勇敢追夢！



面對命運 不得不堅強

文 / 星心學苑 課輔老師

記得兩年前，一位三年級小女生阮苓(化名)，哭得上氣不接下氣，被老師帶來我們教室，因為環境陌生且沒有熟識的同學，讓內向的她不願意來報到，一直說要奶奶載她回家。

我先安撫她的情緒，拿出香噴噴的麵包，告訴她：「讀星心學苑很好，每天都有點心喔！」她拿著麵包四周觀望，同學們也釋出善意，新環境似乎不像她所想像的那麼恐怖。於是她收起了眼淚，安靜坐在座位上，跟大家一樣拿出作業來寫。隔天，她帶著微

笑前來，讓我鬆了一口氣，顯然她已經可以調適，能安心地在這裡學習。

時光飛逝，阮苓在星心學苑兩年多了，她一直非常乖巧聽話，每天都很認真寫作業，字體整齊工整，也很有禮貌和守規矩，從不調皮搗蛋。有時寫完功課，我會給她測驗卷加強練習，即使她看起來有點累，但也都會乖乖地寫，不像其他學生總會抱怨或討價還價，也因為如此，所以她的成績都表現得還不錯。



善良容易被人欺負

班上女生只有小萱跟她同年級，所以兩人總是玩在一起，雖然看似形影不離，但強勢的小萱總是愛欺負善良的阮苓，事事都要阮苓順她的意，強迫她做不願意的事，例如搶她的零食、拿她的文具來用、遊戲規則按照她訂的…等等，而溫馴的阮苓總是逆來順受，雖然有時很不願意，最後卻也都妥協了。

我常常糾正小萱錯誤的行為，同時也告訴阮苓：「當別人的舉動讓你感到不舒服，你就要表達你的感受，不想接受就要勇敢拒絕，不可以一直順從對方無理的要求。如果你無法處理時，可以來告訴老師。」在不斷教導之後，小萱的行為慢慢收斂，而阮苓也學會鼓起勇氣，拒絕無理的對待。

總算突破了障礙

然而，阮苓還是一樣地安靜害羞，常常無法回應別人的對話，為了讓她多練習表達能力，我常鼓勵她發言。每週三品格教育課時，大家都爭先恐後搶答，只有她默默坐在一旁，安靜地看著大家。

我會刻意指名讓她回答問題，但我提問一結束，教室的空氣就瞬間凝結、鴉雀無聲，大家都等著她開口，而她總是支支吾吾……，努力想講卻擠不出一個字來，讓人心急如焚。有些同學不耐煩，就會忍不住告訴她答案，而她就直接按著別人的答案來回答。

有一次品格教育課程，剛好六年級學生都去參加畢業旅行，班上僅剩幾位同學，因為人數少，我就請大家多多發言。沒想到那天，阮苓主動且勇敢地發表了自己看法，她的表現讓大家都很驚訝，我也很高興她能突



破內心

的障礙。就這樣一點一點累積成功的經驗，現在的她已經有很大的進步，可以在大家面前，毫不懼怕地發表心得感想了。

困境讓人更堅強

其實阮苓的爸爸是再婚，娶了越南外配，才生下她與弟妹三人。家裡是中低收入戶，經濟壓力很大，父母只好每天忙於工作賺錢。從小三姊弟的接送及家務都由奶奶負責，奶奶還要照顧中風的爺爺。前陣子奶奶生病，常常喘不過氣來，騎機車接送三個小孩，真的有點危險，所幸住家離學校不遠，三姊弟改由走路上下學。

幾個禮拜之前，阮苓跟我說奶奶過世了，這讓我非常擔心。她說，她現在一放學就要趕快回家煮飯，真的很令人心疼，現在才小學五年級，就要接替奶奶大部分的家務，承擔起責任，包括煮晚餐、幫弟弟妹妹洗澡、照料他們生活起居、照顧中風的阿公…。

命運無奈，困境讓人堅強，這兩年來阮苓已成熟懂事很多，更勇敢大方，不再是兩年前那個動不動就哭哭啼啼，吵著要回家的小女生。經過星心學苑的陪伴，我相信乖巧懂事的阮苓，必能肩負起身為長女的責任，成為爸媽得力的幫手，也會成為弟弟妹妹的靠山。



學會喜歡自己，才能欣賞自己



文 / 星心學苑 課輔老師

在星心學苑任教多年，我發現這裡的孩子除了學習能力低落、學習態度被動之外，普遍對自己的外在或自信心皆不高。或許是身處弱勢家庭的關係，因此比一般孩子更缺乏自信。

我很高興這學期品格教育的繪本《喜歡我自己》，以此為主題，將可以藉由這堂課，好好建立孩子們脆弱的自信心，以及正向心理。

喜不喜歡你自己？

第一堂課，首先詢問孩子：「喜不喜歡自己？喜歡的原因為何？不喜歡的原因為何？」孩子非常踴躍發言，分享自己的想法，只可惜大部份孩子都是分享負面的想法，例如：我的身體很胖、長得瘦小、不好看、不聰明、很笨…等，都只聚焦在自己的外表來發言。

接著，我讓大家輪流唸完繪本，再讓他們分享，此刻答案就有些不同了。他們關注點就不在膚淺的外表上了，而是顯現在內在的行為品格上。例如阿嘉說：「今天我學到了，生氣會沒有人陪我玩，所以我要改掉生氣的壞習慣，才會有人陪我玩，這樣人緣才會好，也才會讓自己成為更好的人。」

小穎說：「我學到了喜歡自己是很重要的事情，雖然我常常搗蛋，偶爾犯錯，但是家人和老師還是會原諒我。所以我不應該做讓別人討厭的事，要做好事、說好話，這樣我才會成為很棒的自己。」

找到自己的情緒臉譜

第二堂課，我在黑板上寫下一些關於情緒的語詞，然後請孩子們輪流上台，在語詞下寫下名字。再讓孩子們選擇適合自己的「情緒臉譜」圖卡，上台分享自己曾有過的情緒，而當時是怎麼處理的？

孩子們很活躍地熱烈討論並積極發言，努力表達意見。

阿綸：「不斷重覆做一件事情，會讓我產生《厭煩》的情緒，我會告訴自己要有耐心。」

小穎：「老師說要跑操場兩圈，這對我來說是很《輕鬆》的事情，我會開心地跑完。」

阿瑋：「當我在舞台上跳舞跌倒時，我會覺得很《丟臉》，然後趕快爬起來繼續跳。」

小玲：「每次看到蟑螂，都會讓我感到很《害

怕》，只好趕快找人來救我。」

小芳：「每次考不好的時候，我會有《難過》的情緒，我會反省自己，下次要更用功一點。」

誠實面對自己 看到善良本心

課程的尾聲，我請孩子們一一上台，發表對課程的收穫和感想。通過「情緒臉譜」來表達自己的情緒和經歷，當孩子們在台上真實誠懇的面對自己，這樣似乎可以達到自我反省的效果，讓他們看到自己善良與正面的本心，這一點讓我很驚訝！

阿倫：我要向繪本中的天竺鼠學習，用「永不放棄」的態度來完成任何事情，比賽輸了也不要不服氣，我學到「喜歡自己」是很重要的事。每次上品格教育，都讓我收穫很多，不只學到做人處事的道理，還有道德觀念上的進步，例如更懂得孝順父母、做事要盡力，以及「今日事今日畢」等。

小玲：我覺得要不放棄真得很難，因為每個人都有惰性，這也是我要改進的地方，但我會努力堅持到底的。每個人的個性不同，有優點也有缺點，但是每個人都有潛能，所以不要覺得自己一無是處。要發現自己的優點並運用在生活中，然後不要只看到別人的好，學會「做自己」才是最好、最棒的！

小穎：我學到我更喜歡我自己了！因為我就是我，我是媽媽獨一無二的寶貝，就算我缺點很多，但媽媽還是非常愛我，努力教導我改進和成長。就像繪本中的天竺鼠，即使遇到很多困難，但我相信，只要不斷的練習，總有一天會成功的，就像「愚公移山」的故事一樣。

阿瑋：當我生氣時，就會試著忍下來，練習深呼吸使心情穩定，好好反省為何生氣？為什麼生氣？下次如何避免這樣的情形？而當我表演跳錯或跌倒產生「丟臉」的情緒時，我會反省可能是我練習不夠，下次上台表演一定要更熟練才不會失敗。我覺得，透過品格教育，我學會如何控管情緒，並且練習掌握情緒，讓自己越來越好。

給予勉勵 天生我才必有用

最後，我鼓勵孩子們「天生我才必有用」，每個人都是社會的一小顆螺絲釘，都有其功用及價值，因此不要妄自菲薄，如果自己都不愛自己，那別人怎麼可能會喜歡你呢？！

情緒固然是外在自然的反應，用以抒發內在心裡的感覺，但發洩的方式和管道有很多種方式，哭也是其中一種方式，不要覺得丟臉。人也可以生氣，但生氣時不應當有過度的言語或暴力行為，要以不傷害自己及他人為原則。

希望孩子們透過這次課程，能夠認知與感受自己的情緒，學會如何調整與抒發自己的情緒。最重要的是，學習「喜歡自己，欣賞自己，進而肯定自己」，將情緒化為成長的動力來源，讓自己更有自信，更正面積極，這樣才能成為最棒的自己！

