

社團法人中華青少年純潔運動協會

111 年度 服務成果報告



關心少子化現象 守護陪伴兒少



少子化問題正在全球性席捲著世界各國，台灣少子化現象也經由媒體報導而被民眾廣泛關注，例如科系招生不足而遭裁撤、政府提倡大學合併、修法開放大陸學生來台就讀，以及吸引國際學生…等。

另一方面，在我們生活周遭中，也可以明顯感覺出少子化對生活的影響，比如自己的手足少於父母那一代，下一代的手足更是明顯少於自己這一代，小兒科、婦產科門診日漸減少，被整型外科及精神科所取代，幼兒園漸漸關閉，寵物店愈開愈多，以及青少年於網路世界中，建立起虛擬的人際互動網絡。

據統計，台灣適婚人口中有 1/3 抱持不婚，已婚者不生者也愈來愈多，不生最大理

由多為經濟的因素，因而，少子化議題需要全面性來探討，才能夠提出比較完整的影響評估及因應策略。

「守護兒少」一直是純潔協會所秉持的服務理念，因而用心關懷陪伴，落實品格教育，培養積極的人生觀，這是我們所一直關注的價值。

我們相信，除了幫助兒少穩定情緒、培養興趣與建立成就感之外，絕大多數的學習成效關鍵，仍在於家人、師生與同儕之間的良好互動與情感建立，建立良好的人際關係，如此將可以大大避免青少年沉迷於網路世界。

本期刊物為 2022 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，見證我們日積月累的耕耘與付出，以及守護兒少的貢獻與決心。

我們的環境是瞬息萬變的，青少年的誘惑與考驗也愈來愈大，期許您一同參與和關心，守護我們的下一代，幫助他們健康快樂成長。祝福您！

純潔協會理事長 陳佳銘

中華青少年純潔運動協會 2022年度服務成果報告

第一部 校園服務



亮點  推出相聲宣導新主題「霸凌防治」，首次融入雙簧橋段。

「霸凌防治」新增雙簧橋段，讓說唱藝術增添趣味，學生可了解霸凌的完整定義，並帶領學生以卡通哆啦A夢中霸凌者、受凌者及旁觀者不同角色進行反思，強調同理心的重要。

【師生回饋】

- 雲林大有國小 / 劉教導主任：唱作俱佳，用相聲方式導入校園霸凌的意涵，課堂上充滿笑聲，在愉悅的情境下透過互動、問答及反思回饋，相信這是最棒的課堂風景！
- 台中永隆國小 / 劉同學：非常感謝兩位老師用心的表演，讓我們更加明白霸凌的意思，懂得如何解決，以後如果看到有同學遇到這種事情，也不會袖手旁觀，有純潔協會真好！



亮點 2 馬祖連江縣府衛生福利局二度邀請巡迴南北竿的校園宣導。

繼 2021 年在南竿宣導師生正面迴響後，連江縣政府衛生福利局再次邀請純潔協會進行為期 3 天的校園宣導，服務南竿北竿，帶給學童不一樣的學習體驗。



亮點 3 舉辦戲劇培力營指導兒少戲劇表演，並於成果發表會演出。

亮點 4 首次舉辦家長性教育之研習講座。

去年 11/19 何建賜執行長受邀在桃園新街國小舉辦親職講座，共有 30 位家長踴躍參加，內容理論專業、經驗分享豐富，獲得肯定的回饋，也很適合教師研習，將來將開發更多類似講座。

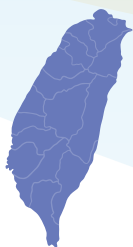
【家長回饋】

- 家長 A：講師提及性的核心非常好，真的要讓小朋友從小知道「愛、尊重、隱私、負責任」，此外機會教育很重要，對新聞與社會事件，當下就要教他們碰到問題時要怎麼處理。我覺得今天的講座非常的好！
- 家長 B：講師非常棒，主題也非常棒，第一是性教育，改變了我的思維，在今日環境下，避免孩子誤入歧途，確實是非常有必要的。第二是性剝削議題，真的增廣見聞、學習很多。非常感謝親職專家的課程，讓我收穫滿滿！

家長回饋短片



2022 年校園服務完成了哪些事？



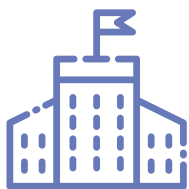
13 縣市

全台、馬祖



359 場次

全校、各年級、各班級



128 學校

高中職、國中、國小、
幼兒園



38,712 學生

宣導、進班教學、營隊活動



2022 校園宣導及參與人數



國中以上

20校 / 7,584人



國小

82校 / 26,535人



幼兒園

1校 / 17人



合計 **103 校**
34,136人

性侵害防治、家暴防治、反毒、霸凌防治、情緒教育、性別平等教育



2022 進班教學及參與人數



國小

19校 / 4,000人



兒少據點

6校 / 576人



合計 **25 校**
4,576人

情緒教育、全人性教育（情感教育）、家庭教育、反毒教育

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) 提升親子互動關係：辦理親職講座、親師會等活動，及專業人員家訪及電訪，協助提升弱勢家庭教養功能及親子互動。
- (四) 營造友善兒少社區：連結鄰里與資源團體，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

個案工作

73 案
2,479 人次



個案輔導、需求評估、處遇工作、連結資源、情緒穩定

課後照顧班

16 班
280 人
32,977 人次



課業輔導、補救教學、陪伴關懷、品格教育、生活物資補助

寒暑假營隊



37 週 / 185 天 / 4,718 人次

團隊遊戲、趣味桌遊、職場體驗、戶外挑戰、手工DIY、疊杯

多元學習



253 堂 / 3,338 人次

陶笛、非洲鼓、烏克蘭麗、獨輪車、琉璃串珠、動力機器人

品格教育



189 堂 / 3,882 人次

以「情緒」為主題，覺察自我情緒、表達情緒與自我調適

服務學習



210 小時 / 2,940 人次

環境打掃、長者服務、社區環境整潔

團體輔導



40 場 / 329 人次

人際關係、時間管理、生涯規劃、個性探索、生命教育

親子／親師／親職活動



300 小時 / 817 人次

【親子】烘焙、手作、園藝、共學、淨灘、郊遊
【親師】溝通與對話、親子晚餐、親師網絡建立
【親職】阿德勒教養學、藝術繪畫治療、外籍媽媽圓桌對談

三、各項服務質性成效

個案工作



1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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。

課後照顧班



1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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



1. 落實各種德行教育，以文章、繪本、影片、音樂…等，引導學生覺察自我，辨識情緒與自我調適，提升溝通技巧與表達能力。
2. 鼓勵學生常說好話、做好事，鼓勵做任何事情都能盡力完成，鼓勵正面的說話態度與應對禮貌，共同形塑正向氛圍。
3. 教導學童學習獨立、負責、尊重與感恩，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. 鼓勵成為老師的小幫手，協助照顧據點弟妹，分攤課業輔導工作，以無私的態度付出，獲得內在的成長與喜悅。

寒暑假營隊



1. 透過桌遊活動，學習正向的人際互動方式與態度，在每次提升難度的挑戰中，引導學生省思並自我調整，以訓練耐心與挫折容忍度。
2. 透過手機應用課程，提升兒少學習動機，讓兒少從手機成癮中，轉而發現手機的其他功能，尋找更多學習樂趣。
3. 透過社區的店家，認識各行各業，並從中體會職場辛勞，累積生活經驗，並進行職業先導試探，同步擴增社區友善地圖。
4. 透過 AI 程式課程，實際設計與操作，從中學習思考能力，並且通過親自體驗 AR 實境體驗，還可以發揮無比的想像力。

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. 結合環境教育安排淨灘活動，通過行前課程認識海廢監測表（ICC 表），記錄垃圾的種類與數量，讓我們知道垃圾從哪裡來，並將彙整後的數據上傳至國際平台。
2. 透過淨灘活動，讓兒少能以海洋的視角來看待環境，並瞭解日常生活所產生的廢棄物，將這些體認帶回生活中，成為落實環境保護的種子。
3. 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

1. 與臺灣網路資訊中心合作，進行AI 創客程式語言教學，增加弱勢兒少資訊教育學習機會，培力兒少資訊素養與深化資訊能力。
2. 書法課程提供學習傳統藝術的機會，並可激發兒少藝術與人文涵養，學生平心靜氣端坐桌前，專心於毛筆書寫之上，領略書法之美感。
3. 廣播劇課程可以學習製作流程與技巧，掌握聲音表情，並適切表現角色在劇情中的發展，透過團隊合作，學習人際溝通及解決問題的能力。
4. 競技疊杯可以培養孩子的專注、思考與反應力，剛開始進步很快，但進步到某個程度之後，則難度大增，孩子會感到挫折，可從中學會如何面對挫折，培養耐挫度。

親師座談會

1. 邀請家長參加，以了解課後班運作、班級經營理念等，拉近家長與老師之間關係，並提升家長的配合度與認同。
2. 說明預計會辦理的活動與課程，如親職講座、親子活動、親子共學課程等，讓家長了解協會服務內容。

親職教育講座



1. 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



1. 透過美好的親子活動，平日忙碌的家長，能夠有機會與孩子一同活動，享受親子交流的時光。
2. 藉由親子共同DIY製作米粉、紅粿、客家菜包、爆米花，不但可增加知識、趣味，也讓親子關係更加緊密，讓親子有更多共同的話題。
3. 通過活動讓親子感受愉快與幸福，促進家長花時間陪伴孩子，增進兩代的互動與連結。

兒老共學共餐

1. 邀請社區長者及兒少一同參與，藉由活動互相學習、了解，促進良好的代間關係，讓長者得到尊敬，孩子們也學習長者的生命經驗與人生態度。
2. 配合節慶活動舉辦如新春包水餃、端午包粽、中秋做月餅……等，延續傳統文化。

第三部 星心學苑



星心學苑課輔計畫，於放學到夜間時段，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，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。



新北市 鶯江國小

1,819人次



桃園市 大崗國小

1,950人次



新竹市 三民國小

1,670人次



台南市 永華國小

1,951人次



2022星心學苑班級及人次

合計 7,390人

品格教育課程 (110 下)

	主題	單元名稱	媒材
1	責任	我們都是一家人	活動
2	尊重差異	只有我最棒	繪本
3	毅力	不放棄的小刺蝟	繪本
4	面對嘲笑	菲菲真的很受傷	繪本
5	自我肯定	沒毛雞	繪本
6	父母之愛	永遠愛你	繪本
7	節慶活動	母 (孝) 親節活動	活動
8	觀察力	天空的顏色	繪本
9	節慶活動	端午節活動——疫情停課	活動
10	運動家精神	最熱烈的掌聲——疫情停課	繪本
11	感恩	期末結業感恩回饋	活動

品格教育課程 (111 上)

	主題	單元名稱	媒材
1	責任	我們都是一家人	活動
2	師生相處	下雪日的約定 (配合教師	繪本
3	口說好話	為什麼不可以說	繪本
4	不先入為主	被貼標的鱷魚	繪本
5	延遲欲望	發現一頂帽子	繪本
6	手足之愛	穿過隧道	繪本
7	分工合作	小紅母雞	繪本
8	友善	野果項鍊 (配合聖誕節與新	繪本
9	運動家精神	最熱烈的掌聲 (保留使用)	繪本
10	感恩	期末同樂會	活動

品格教育

15 教案
21 主題



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

補救教學

38 週
190 天



學生課業成績：家長回饋大幅進步者佔 43%，稍有進步佔 46%，尚可佔 11%。

快樂學英語

28 週
56 堂課



每週 2 小時，安排輕鬆有趣的英語課程，按照學生程度，規劃不同的學習方式。

多元學習

24 教案
48 活動



美勞、繪畫、桌遊、手做課程；利用節慶活動，製作應景物品以及學習飲水思源。

感恩教育

28 週
24 活動



誦讀感恩詞，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。



喜歡功夫扇的小女孩

文 / 課輔老師 陳怡真

依璇（化名）是三年級新生，原本姑姑幫她報名課後班，但奶奶怕她太晚回家危險，不願意讓她到課後班上課，我決定去家訪了解狀況。

聰慧懂事的孩子

一到她家，依璇和弟弟興奮地跑到門口迎接，知道我是課輔老師後，便帶著我去找奶奶。



依璇身材嬌小，眼睛大大的，看起來十分聰敏伶俐，相當懂事也很有禮貌。我向奶奶說明：「課後班可以幫助依璇完成學校的課業，還有品格教育和很多才藝活動，下課後也能幫忙接送回家，希望奶奶能讓依璇來參加課後班。」奶奶聽完後，覺得很不錯，便答應讓依璇來參加。

我跟依璇說：「課後班有寒假營隊，你要先準備好寒假作業、文具、水與安全帽，老師明天早上來接你！」依璇開心點點頭。隔天，她準時在門口等我，彷彿很期待參加課後班的活動與認識新同學。

協助照顧家人

一到課後班，依璇便開始認真寫寒假作業，不會的題目也會動詢問，迅速地完成當天的作業，課餘也和其他同學打成一片，她十分喜歡來到課後班。

寫作業時，我看到依璇手機的桌面是她和爸爸的合照。「這是爸爸嗎？」我問。「對啊！爸爸現在在監獄裡面，這是爸爸的手機。」

因而，姑姑和奶奶一起照顧這倆姊弟，但姑姑每日工作必須晚歸，所以主要是奶奶在照顧他們，只是最近奶奶需要化療住院，所以目前還是由姑姑照顧。

奶奶不舒服在家中休息時，依璇會提醒弟弟不要太吵，也會協助家裡的大小事，買日用品、收摺衣物、整理環境…，十分乖巧與獨立，有如一位「小大人」。

姊姊疼愛弟弟

依璇很疼弟弟，常常陪他玩耍，出門時也會把弟弟帶在身邊。觀察到依璇的各種表現都很好，我決定帶姊弟兩人去超商買冰棒，到超商時，我跟他們說：「你們可以各買一支冰棒。」依璇誤解我的意思，以為只

能買一支，表情顯得無奈，但她卻跟弟弟說：「弟弟，冰棒給你吃，我沒有關係！」讓人覺得好貼心。

我向她解釋：「我是說一人可以買一支！」依璇開心起來，立刻拉著弟弟去選冰棒。回程時，她細心幫弟弟戴好安全帽，還說要拿著冰棒回家，與奶奶分享。

大的一定要讓小的嗎？

「老師，我可以問你一件事嗎？」

「可以啊！」

「大的一定要讓小的嗎？」

「當然不是啊，無論年紀大小，都是要彼此尊重，不然誰要當大的？」

因為奶奶希望依璇多禮讓弟弟，所以才問這個問題。然而有時，當依璇在玩玩具時，如果弟弟想要，奶奶都希望她要讓弟弟先玩，她覺得很不公平。我對她說：「如果你覺得不公平，心中感覺到不愉快，可以將這件事情跟奶奶講，但要好好說出來。」依璇點點頭。

事後我問：「你有跟奶奶說了嗎？」「有啊！奶奶說，我不一定要先讓給弟弟了，如果我想玩玩具，我可以自己玩，但不要吵架就好。謝謝老師！」

喜歡功夫扇

依璇非常喜歡功夫扇，她總會在家中複習當天所學的課程。六月有一場成果發表會，因為她很認真學習，功夫扇老師決定賦予重任，讓她站在最前面。後來因為疫情升溫，奶奶顧慮危險，再度禁止她來課後班，因而影響後續排練。

熱愛功夫扇的依璇，內心渴望練習，請求奶奶與姑姑讓她參加，但依然沒有獲得同意，她感到相當挫折，於是崩潰大哭。

於是我致電給奶奶，向她說明每週練習時間只有一小時，但奶奶依然不同意。後來，接近成果發表時，疫情趨緩，經過詢問後，奶奶與姑姑終於同意讓依璇來練習了。

展現自信與成就

排練當天，依璇很積極投入，一點一滴修正錯誤的動作，努力為表演做準備。成果發表會當天，她展現出完美的動作，即使身材嬌小，但她自信的神情與架式，充滿氣勢，成為全場焦點。

「老師，之前功夫扇老師說我腳步是錯的，我今天有提醒自己，動作有做對喔！只是我有點緊張造成小失誤，但我還是給自己一百分！」依璇非常滿意自己的表現，她還說：「我希望以後還能參加這樣的表演，我一定會更努力練習的！」

當知道依璇的家境時，或許會令人感到憐憫，但她認真學習、愛護家人，擁有一顆知足的心，她是一位多麼惹人疼愛的小天使。每當看到姊弟互相玩鬧，散發出天真無邪的笑聲時，總會感受到他們的喜悅。

她是位「小大人」不僅能打點家中雜事，也能處理好自己的課業。願乖巧的依璇能永遠快樂幸福，並持續保有上進的態度。未來還有很多挑戰，請帶著真誠的心前進，加油，可愛的孩子！





面對嘲笑， 我可以這樣做

文 / 星心學苑 課輔老師

他說我球打得很爛

俊仁（化名）一拐一拐地走進教室：「老師，有沒有藥？」他腳和手肘有幾處擦傷，我問：「怎麼了？跑步跌倒嗎？」旁邊小鄭搶著說：「老師，他剛剛在球場跟同學打架受傷的。」我感到驚訝，俊仁卻怒意未消忿忿不平說：「是他一直說我都投不準，球打得很爛！」

沒想到平日斯文的他，竟會因同學的取笑而動手打人，真是令人難以置信。孩子說話總是很直接，常常想說什麼就說什麼，不會顧及到他人顏面或自尊，甚至還會以取笑他人為樂，所以就常有學生來告狀：「老師，他一直說我很胖！」「老師，他笑我是矮冬瓜，比低年級還矮！」「老師，他說我笨，題目都不會！」

我除了譴責取笑他人的人，安慰被取笑的人之外，但看著被嘲笑的孩子神情依然落寞，讓我內心感到十分不捨。人並非完美，也都會有被嘲笑的經驗，但是面對這種狀況時，除了傷心難過、生氣罵人之外，是否還有其他方法，讓我們可以更有智慧去面對呢？

很高興本週品格教育繪本故事《菲菲真的很受傷》，針對這個議題去探討，讓孩子們可以好好正視及學習這個人生課題。

畫出自己心中的樹

「首先，請大家看繪本封面，菲菲的表情給你怎樣的感覺？」「她看起來傷心難過」、「她好像在生氣」、「她似乎感到煩悶」……「大家說得都沒有錯，菲菲就是正

處在這種又難過又生氣，且煩悶的複雜心情中，因為她受傷了！」
「不過她不是身體受傷，而是心裡感到很受傷，因此才有這麼複雜的表情。」



原來，菲菲的老師分派了作業，請大家回去找一棵樹好好觀察，隔天繪畫課時，憑記憶把它畫出來。菲菲家旁邊有一棵大樹，每當她覺得生氣或難過時，只要爬到樹上，怒氣和悲傷就會消失無蹤，那是她最喜歡的一棵樹。

第二天上學時，菲菲很興奮的畫著她最愛的樹，她原本用灰色畫樹幹，但灰色讓她覺得樹看起來很悲傷，可是樹給她的感受從來就不是悲傷，而是堅強的感覺，於是她選擇塗上藍色。而且為了讓樹從背景中更突出，她把天空畫成橘色。再試著用黃色加上一點綠色，讓樹葉在陽光下呈現閃閃發光的模樣。

菲菲看著畫，她覺得這正是這棵樹給她的感覺。正當她滿意地欣賞著自己的畫作時，不料旁邊的同學望向她的畫竟說：「菲菲，你畫錯了，樹幹怎麼會是藍色的，而且天空的顏色也好奇怪喔！」其他同學都靠過來看，也跟著笑起來。

菲菲原本滿腔的熱情，頓時被大家你一言我一語的取笑而澆熄，她沮喪地低下頭看著地板，眼淚簌簌地流了下來……。

如果你是菲菲，你會怎麼做？

「如果你是菲菲的話，你會怎麼做？」

我請同學發表意見。

「如果是我，我不會哭，我會嗆回去說，你又畫得多好！」佳佳說。

「我也不會哭，不過我應該會難過地默默地把畫畫好。」小樺說。

「我才不會理他們，我想怎麼畫就怎麼畫。」建銘說。

看到菲菲哭了起來，同學找老師過來，老師覺得菲菲畫得很好，於是請她向大家介紹她的樹，經由菲菲的解說後，大家不僅明白菲菲如何利用顏色來呈現出樹給她的感受，配色上其實很有創意。最後更戲劇性地，同學們都改觀了，都覺得菲菲畫得很棒而給予讚美，這時菲菲破涕為笑，大家也耐下心來欣賞彼此的畫作，不任意批評。聽完故事後，同學們都心有戚戚焉，踴躍分享自己的感想。

●妮妮：我覺得能跟大家解釋清楚，讓大家了解自己的想法很好。我通常都是沉默以對，不知如何回應，以後會試著說明自己的用意。

●阿德：嘲笑別人會讓別人很難過，我們應該要避免取笑他人。

●小傑：看到有人被嘲笑，我們不應該跟著取笑，可以告訴老師。

●小翊：同學不是惡意要嘲笑菲菲，只是覺得奇怪，不過即使這樣也會傷害到別人，所以不可以隨意批評他人，因為我們並不了解對方的想法。

五個面對嘲笑的方法

透過彼此分享，大家都激起了同理心，同情被取笑者，也覺得需多注意自己的言行，不要隨口批評。的確，有時因為自己一句無心的玩笑話，就會讓別人自信心大受打擊而否定自己，如果遇到憤怒和會反擊的

人，那麼就很可能引起衝突，甚至大打出手。

繪本故事中的菲菲有老師的幫助，如果老師不在的時候，又該怎麼辦呢？生活中難免會遇到他人嘲笑，除了難過、生氣或今天所學「溫和的溝通」來化解外，還有哪些方式能讓自己轉化負面情緒開心點並避免衝突呢？我在黑板上寫下以下五個面對嘲笑的方法，讓大家進行討論：

- 一、防護罩：想一想自己的優點。
- 二、轉心情：深呼吸，想一件開心的事或好笑的笑話。
- 三、好好說：用溫和的方式跟對方說出自己的想法。
- 四、好幽默：想一個幽默的互動，化解和對方的不愉快。
- 五、遠離他：關閉耳朵或離開那些嘲笑的言語或個人。

經由探討之後，大家似乎更懂得如何聰明面對，紛紛提出想法。

防護罩

- 阿德：別人笑我胖，聽到之後會很生氣，但其實胖也有用處，因為胖的人力氣大，每次運動會都是靠我們，拔河比賽才能得到第一名。
- 阿暉：我常常被嘲笑數學不好，後來就不再那麼生氣了，因為我有慢慢在進步。

轉心情

- 阿舜：遇到不開心時我都會去睡覺或玩遊戲，這樣很快就忘記了。
- 小語：不開心時我都會去畫畫或做勞作，看到作品很滿意，就會變得很開心。

好好說

- 阿樺：我常被笑膽小，總要人家陪伴，我會好好說，讓對方了解那是因為我年紀還小，其實我的膽子已經有愈來愈大了。
- 佳佳：以前別人嘲笑我時，我總是不甘示弱地回嗆，經常兩人罵來罵去停不下來，我覺得要學習好好說。

好幽默

- 雅芸：當被笑「跟豬一樣胖」時，以後我會說，跟大象比豬是瘦的，請問你是在誇獎我嗎？
- 佳佳：我覺得幽默很好用，可以化解很多尷尬，人緣也會比較好。

遠離他

- 雅芸：媽媽說遇到嘲笑時就離開他，因為你愈生氣對方會愈開心，讓對方覺得無趣，他就不會再嘲笑你了。

要有同理心，多點稱讚和勉勵

剛開始，大家大多是以反擊或默默承受的方式，但是透過探討，學習到了更多樣及聰明的處理方式。經由彼此分享，了解到原來不是只有自己最可憐被嘲笑而已，大家都有類似的經驗，所以要有同理心，不要去攻訐他人弱點，多點稱讚和勉勵。

當然，遇到嘲笑時也可以檢視自己，或許真的有需要改進的地方，俊仁也體會到這一點，所以他決定要精進球技，必定讓對方刮目相看，我相信他一定做得到。

像這樣，將嘲笑轉換成正向的力量，將能使自己愈來愈優秀，最後我期許同學們在面對嘲笑時，都能轉化自己的負面情緒，讓自己愈來愈有智慧，未來的世界必然會更加美好。