

純潔

Vol. 161

2023年12月號

壓力和焦慮的世代 用正念活出美好



專題文章 | 壓力和焦慮的世代 用正念活出美好
校園宣導 | 前進馬祖，純潔展開 8 場宣導
親職講座 | 馬祖衛福局親職講座 談性說愛不尷尬
個案故事 | 陪伴九年 小妹畢業了
攀岩體驗 | 還沒嘗試，怎麼知道？
兒少陪伴 | 灑落一地的串珠
個案故事 | 電鋸人的寂寞心情～渴望被看見
偏鄉服務 | 辛苦的三姊妹

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 1121362205 號
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 //
中彰投辦事處：南投市福山里八卦路 521-12 號 TEL：(049)-2292503
雲嘉南辦事處：台南市中西區中山路 88 號 8 樓 B 座 TEL：(06)-2225362



純潔官網



壓力和焦慮的世代 用正念活出美好

文字整理 / 編輯室 呂學智

焦慮問題已經成為現代社會的全球性挑戰，無論年齡、性別或文化背景如何，人們都在不同程度上受到焦慮的影響。我們身處一個快節奏、高壓力的世界，社交媒體的信息不斷湧入，競爭壓力也愈發加劇。在這篇文章中，我們將深入探討現代社會中焦慮問題的根源、表現以及應對之策。

焦慮和憂鬱，人們夜不成眠

台灣一年有 205 萬人因情緒問題就醫，飽受情緒困擾的人數不斷增加中：

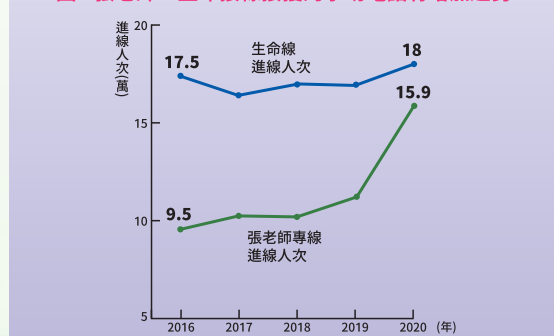
1. 情緒求助電話進線量持續上揚

張老師專線在 2020 年接到的求助電話，是 5 年前的 1.66 倍，從 2016 年的 9 萬 5,462 通增至 15 萬 9,182 通，平均每天有 436 通。民眾求助除了最大宗的夫妻及男女感情問題外，近年來精神心理的相關求助大幅提升，遠高於其他項目。

衛福部的心理健康諮詢專線「安心專線

1925」，過去 5 年來，服務人次也從 6 萬 7,773 人增至 10 萬 4,494 人，平均每天有 284 通求助電話。

圖1 張老師、生命接線接獲的求助電話有增加趨勢

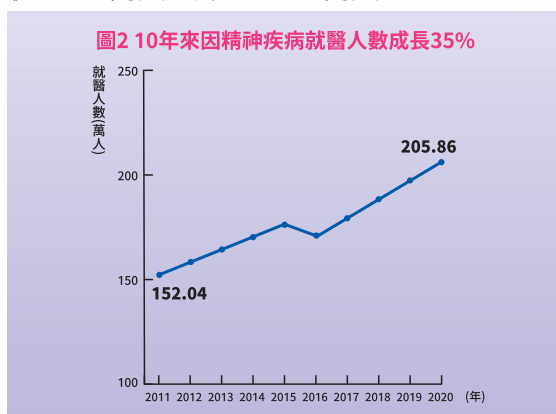


(資料來源：張老師基金會、社團法人國際生命線台灣總會)

2. 200 多萬人因精神、情緒問題就醫

依健保署資料，從 2011 到 2020 年，10 年來國內各類的精神疾病就醫人數持續增長，自 152 萬人增至 205.8 萬人，這還只是就醫數字而已，不包括潛在確診人數。

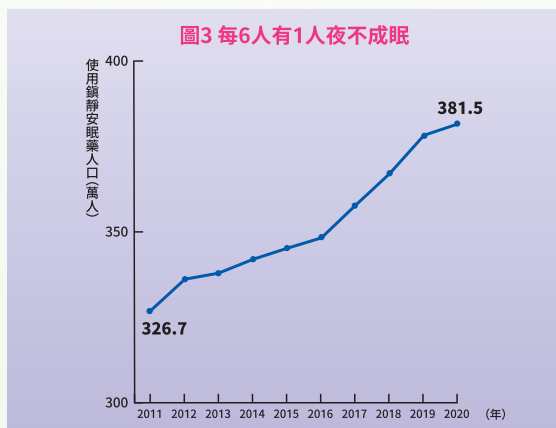
有關憂鬱症、躁鬱症、焦慮症、失智症、自閉症、等人數持續增加，其中憂鬱症與焦慮症佔最大宗，10 年內憂鬱症人數自 32.5 萬人上升至 40.3 萬人；焦慮症確診人數則從 50.3 萬人上升至 68.9 萬人。



(資料來源：衛生福利部中央健康保險署)

3. 每 6 人就有 1 人需安眠藥助眠

情緒困擾及多種身體疾病都會導致失眠，根據健保署資料，10 年來，國內使用鎮靜安眠藥的人數逐年增加，用藥人口從 326.7 萬來到 381.5 萬，換言之，平均每 6 人就有 1 人夜裡輾轉難眠，台灣 1 年用藥量超過 11 億顆，人均使用量在全球名列前茅。



(資料來源：衛生福利部中央健康保險署)

4. 精神科身心診所 15 年增 7.35 倍

精神醫療的需求也反映在基層診所的成長上，2005 年全台精神科診所約 40 家，而今共有 334 家精神科診所，連金門、澎湖都有，都會區密度尤高，再加上設有精神科的醫院，全台共有 535 家醫療院所提供情緒困擾就醫服務，10 年來增加近 5 成。

瞬息萬變與資訊爆炸的時代



現代社會的快節奏和高壓力生活方式已經成為常態，人們不斷追逐時間，面臨著繁忙的工作、家庭和社交生活，休閒和休息的時間不增反減，大大受到限制。社交媒體、新聞以及全球經濟不間斷式的信息傳遞，加劇了人們的不安感。焦慮不再是某一特定群體的問題，而是影響到了廣大人群。

根據調查，全球約有 5% 人口是受到廣泛性焦慮症 (generalized anxiety disorder) 的困擾，最常見的年齡是介乎 35 至 59 歲人士，當中女性與男性的比例是約 2:1。廣泛性焦慮症是指對生活中的各項事情，產生太多或不切實際的焦慮，經常認定有壞事發生。即使他們明白自己是過份焦慮，但仍然難以控制情緒，常處在高壓的狀況下難以放鬆。

人們焦慮的情感和生理症狀，包括容易恐懼緊張、過度擔心日常問題、易怒、注意力難以集中、心跳加快、肌肉緊繃、胸悶、社交障礙等等。在現代社會中有各種焦慮的情境，包括課業、工作、人際、經濟不確定性等等，在今日五光十色、資訊爆炸的地球村中，焦慮已經成為我們生活中不容忽視的一部分。

造成焦慮的原因

造成現代人焦慮的原因很多，大多是來自社會和文化因素交織的結果。個人主義與物質導向會對人造成焦慮的影響，科技的快速發展也改變了我們的生活方式，沉浸在數位資訊世界之中，更可能使人感到孤獨和不安。此外，現代社會充滿高度的不確定性，如職業不穩定和經濟波動，也為焦慮問題埋下了伏筆，導致現代人焦慮症狀增加。



- 1 工作壓力：**現代工作要求高度競爭、長時間工作和快速適應新技術。這種高壓工作環境可能導致相應的焦慮，擔憂失業、晉升和職業前景等問題。
- 2 社交媒體和數位資訊：**社交媒體普及導致人們社交焦慮和信息過載。人們對社交媒體上虛幻的理想生活感到焦慮，同時承受到來自四面八方的信息衝擊。
- 3 健康和失眠問題：**健康和慢性疾病也會引發焦慮問題，尤其是日常生活品質不良

時，例如不規律的生活作息和過度使用手機，可能導致失眠，進而影響情緒。

- 4 經濟不確定性：**經濟衰退、通貨膨脹和就業市場不穩定性，少子化勞動力下滑，經濟成長率下降，AI 取代人力等，讓人感到生存的不安全感，特別是年輕一代。
- 5 社會壓力和期望：**社會標準、家庭期望和個人目標，如社會期待的經濟能力、競爭力和責任感等，造成很大壓力，導致強烈的自我焦慮。
- 6 政治和社會動盪：**社會和政治上的衝突，激發對公平和正義的擔憂。食安、治安、交安、居安、個資洩露、網絡攻擊問題等，導致人們對生活感到無比焦慮。
- 7 世界環境問題：**全球氣候變遷、極端氣候、地球暖化、海平面上升、地震災害、環境污染、廢棄物處理、物種滅絕，以及戰爭和恐怖主義等，皆會引發人們對未來的擔憂。

如何改善或減輕焦慮



要應對焦慮問題，有很多方法和策略，包括情感管理、冥想、運動和社交支持都可以幫助人們管理焦慮，尋求專業心理健康支持也是解決焦慮問題的關鍵，同時也要教育和倡導人們提高對焦慮問題的認識。通過改變生活方式和採取積極的應對措施可以避免焦慮，以下是有助於減輕焦慮的生活處方：

- 定期運動：實踐「333」定律，每周運動三次、每次 30 分鐘、心跳每分鐘 130 下。兒童及青少年則建議每天至少運動 60 分鐘。長輩則建議走路、健行、自行車或瑜伽等舒緩的運動。
- 健康飲食：多食蔬菜、水果、全穀物、健康脂肪和足夠的蛋白質，避免過多的糖分和咖啡因。
- 規律作息：保持良好睡眠習慣，固定睡眠時間，遠離電子設備，創造一個安心舒適的睡眠環境。
- 正念和冥想：學習正念或正念，每天花 15 分鐘，幫助情緒穩定和心理健康。
- 建立支持系統：與家人、朋友或心理人員分享心中的感受和煩惱，建立一個支持系統。
- 減少壓力源：評估與檢查目前生活，做出適當的變革，減少焦慮的壓力源。
- 培養興趣和愛好：培養興趣與愛好，讓自己樂在其中，舒緩情緒，減輕焦慮。
- 尋求專業幫助：如果焦慮情況嚴重，持續影響日常生活，請尋求專業心理健康的協助和支持。

什麼是正念？

正念 (mindfulness) 是由佛教冥想的概念演變而來的，其後被正念療法創辦人喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 推廣至現代社會，並在麻省大學醫學院創立了覺察中心。正念中「正」的意思是「正在當下」，因此正念的含意是「對當下想法的覺察」，這樣的覺

參考資料：

2022 年 / 常春月刊 / 後疫情時代，憂鬱、焦慮人口增加，尤其是青少年族群
2022 年 / 陳璿丞 / 焦慮症發作怎麼辦？焦慮的快速急救包
2022 年 / Sandy Hsu / 3 種「正念訓練」讓你更容易調整情緒學會控制注意力
2021 年 / 邱淑宜、羅真 / 1 年 205 萬人因情緒問題就醫 台灣人，你為什麼不快樂？
2020 年 / 黃瀚霆 / 焦慮症是什麼？6 大症狀一次看！

察是中性而不帶任何批判意味的，僅僅只是察覺並接受其存在。

簡單來說，就是全心全意地專注在當下發生的事，可以通過以下三種方式簡單練習。

- 一、起床時深呼吸：鬧鐘響起，眼睛睜開，開始注意你的呼吸，慢慢深呼吸。
- 二、關注生活周遭的事物：在生活中觀察細節，例如在洗碗盤時，注意水溫和碗盤重量；刷牙時，注意刷毛在牙齒和牙齦上的感覺；喝水時，感受水的流動和口腔的感受。
- 三、檢視自己的身體：先從身體的雙腳開始感受，專注腳趾的感覺，再來是腳跟、腳踝、膝蓋等，逐一體驗每一部分的感受，直到頭頂。

結論

焦慮已經成為現代社會的普遍問題，更是資訊時代的一大挑戰，重要的是要認識到焦慮問題的複雜性，以及它對人類生活和社會的影響，要靠人們一起關心與改善，才能在焦慮的年代中找到解決問題的途徑。

在充滿焦慮與壓力的環境中，我們不應被其所淹沒，而是應該減少生活上的壓力、努力尋找平衡、尋求支援，以及培養心理彈性。同時，也應該關注那些可能更容易受到焦慮影響的人，提供支持和幫助。通過團結合作，我們可以克服焦慮，創造一個更有益於心理健康的社會環境，更加簡單自在而美好的年代。



前進馬祖，純潔展開 8 場宣導

向性騷說不！南、北竿校園展開 8 場次相聲戲劇宣導

好聽的相聲宣導又來囉！青少年純潔協會受衛福局邀請，24 日再次來馬舉辦「馬祖校園 Me Too，用相聲戲劇向性騷說不」活動。（圖／文：曹重偉）

【記者曹重偉報導】好聽的相聲宣導又來囉！青少年純潔協會受連江縣衛福局邀請，10 月 24 日再次來到馬祖舉辦「馬祖校園 Me Too，用相聲戲劇向性騷說不」系列宣導活動。

首場在中正國中為八年級學生演出《虧很大》，宣導觀念為破解色情迷思，描述年輕人因好奇心接觸色情網站，導致沉迷、上癮進而耽誤工作與人際互動，並且因吸收錯誤的觀念，影響了與異性交往的過程。澄清一般人可能對色情的迷思、色情的傷害與如何拒絕色情。誇張且風趣的對話，逗趣且豐富的肢體動作，讓學生們在笑聲中學習，獲益菲淺。

衛福局說明，近期台灣 Me Too 運動興起，性騷擾事件不斷被揭露。家長應教導孩子只要被他人騷擾、冒犯，當下就要明確表達，請對方立即停止其行為，並且要勇於向師長或家長報告。因此，透過宣導來學習保

護自己的常識，並強調尊重別人的觀念，是當前的重要課題。

今年再度與青少年純潔協會合作，24 日起展開 4 天的「兒少守護行動」，為馬祖南北竿進行 8 場校園相聲戲劇宣導、2 場進班教學，主題有性侵害防治、性剝削防制與破解色情迷思，透過逗趣幽默的演出吸引學生目光，並將重要觀念融入在劇情中，使學生印象更加深刻。表演結束後搭配有獎徵答來幫助兒少勇於保護自己，拒絕性侵害、性騷擾，進而擁有健康良好的人際互動。

青少年純潔協會成立民國 88 年 6 月 25 日，宗旨協助青少年身心靈之全面健康成長，推動情感教育、品格教育、生命教育、情緒教育與家庭教育。使命守護純潔的心靈與環境，從青少年開始、從教育著手。服務項目有校園宣導、弱勢兒童課輔及晚餐、偏鄉營隊服務等。

馬祖衛福局 親職講座

談性說愛不尷尬

建立親子間正確性教育方式，衛福局舉辦親職講座「談性說愛不尷尬」，邀請青少年純潔協會執行長何建賜抵馬開講。（圖／文：曹重偉）

【記者曹重偉報導】建立親子正確性教育方式，連江縣衛福局 10 月 25 日晚上 7 時在介壽村老人活動中心 4 樓，舉辦親職講座「談性說愛不尷尬」，吸引滿座家長到場聆聽；邀請青少年純潔協會執行長何建賜抵馬開講，以其教育部家庭教育專業人員師資認證及超過 20 年的兒少工作經驗，透過多媒體影片欣賞、互動討論等方式，增進父母有效能地教導孩子學習愛人、被愛及保護自己，鼓勵家長將性教育視同「品格教育」，教導孩子為自己性行為負責。

父母親是孩子最好的性教育老師，然而許多家長對「性」卻不知如何開口。如果家長難以啟齒或避而不談，孩子可能與同儕一起從媒體、網路盲目摸索，學習到錯誤的觀念，甚至造成偏差行為。為提升父母親職知能、幫助家長具有與孩子談性議題的溝通能力，衛福局為家長們舉辦「談性說愛不尷尬」親職講座。

何建賜說講座主軸在於「全人性教育」是一種愛的教育，是在教導健康親密關係；健康親密關係是一種長期而穩定的關係；健

康的親密關係在表達彼此的愛、關懷與善意。是一種品格教育，要支持美滿家庭生活，重點不是在性知識，而是在教導與性有關的價值及將價值實踐所需能力。也是一種生命教育，發揚人性，教人成為人。

至於如何與孩子「談性說愛」，何建賜提醒家長做好自我準備，澄清自己的性價值觀，學習輕鬆談性不臉紅，做個「可談」的父母。強調談性從小就開始，慢慢增加對這個議題的了解，發現孩子真正的問題，適時填補，進而談知識且結合價值觀，也介紹健康九九 + 青少年好漾館、真善美教學資源分享網、YouTube「CRC 親職教育」等性教育資源管道，創造「可教」的時機。

參加的家長們回饋相當踴躍：「擁有足夠的性知識，才能做最正確的決定。」「很讚的活動，感謝講師提供影片等資源與管道，認識網路性犯罪的問題。」「應該多辦親職講座，以強化觀念，保護孩子。」「提醒我要注意小孩上網的安全，這方面也要跟小孩去提醒和聊聊，謝謝！」

陪伴九年 小妹畢業了

文 / 課輔老師 趙靜華

「老師你看，我第二次段考英文考 92 分耶！」小妹興奮說。

「哇！好棒，值得掌聲鼓勵喔！」我誇讚她。

「這是攜手班的考卷啦！」小妹害羞回答。

「那也是很厲害的啊！」

小妹從小一就跟著姊姊進課後班，時間真快，轉眼已經是九年級生了。回想起她一年級青澀害羞的模樣，都不敢跟任何人說話，可愛極了。二年級時學習毫無起色，學校建議家長帶她去看醫生，看是否專注力不集中，但都被家長婉拒了。

除了課業之外，小妹對於音樂、運動、人際關係都有進步，和同學相處也都很愉快，因為人緣好，功課做完以後，偶而會一起玩紅綠燈、一二三木頭人，或是鬼抓人遊戲。

每次做鬼時，小妹動作慢，總是跑不快也捉不到其他人，但還是很努力，認真地去



抓人。儘管伸長雙手但還是抓不到，卻依然做好當鬼的本份，不氣餒也不放棄，這是她的優點之一。

隨著年齡增長，她的人際關係和溝通表達越來越好，不管是大同學或是小同學，都可以和她變成好朋友，所以，人緣好是她第二個優點。

六年級時來了一個學弟，因為同校又是附近鄰居，所以很快就變成好朋友。當學弟有莫名的情緒無法抒發時，小妹都會主動去關心和協助。雖然小妹功課不好，但乖巧聽話，會主動照顧弟妹，這也是她的優點。

時光快速流逝，小妹終於要畢業了，面對升高中真是傷透腦筋。雖然已經九年級了，但連最基本的加減乘除都還搞不定，所以該選擇念高中、還是高職呢？讓人十分困擾。於是爸爸幫她請了三週的假，決定上補習班考前衝刺，臨時抱佛腳…。

終於考完了，來到緊張公佈成績的時刻。我一早期待又怕受傷害，小心翼翼地問爸爸：「小妹考得如何？」爸爸回答：「她錄取了大安高工餐飲科特教班。」哇！真是太感動了，請大家熱烈掌聲鼓勵！謝天謝地，感謝老天爺眷顧，想不到小妹考得這麼好。

當然，小妹的付出不是沒有代價的，她總是一點一滴慢慢跟上，絲毫沒有放棄的態度，才終於考上很棒的公立高工。祝福小妹一直都保持純樸善良的個性，待人永遠和藹可親，在未來的學校生活中，都能平平安安、順順利利的成長。





還沒嘗試， 怎麼知道？

文 / 據點社工 林原生

這麼高要怎麼爬？

彰化明聖課後班舉辦一場「高空探索體驗教育」活動，當抵達現場時，學童們看到攀岩牆如此高聳，便開始七嘴八舌討論，說道：「這怎麼可能爬得上去！」「看起來應該爬不上去！」「這要怎麼爬？」攀岩教練聽到，告訴他們：「還沒嘗試怎麼會知道，照著教練的指示試看看，可以就上去，不行就不要勉強！」

小芯說：「我最高只能攀爬三公尺，所以只要爬到三公尺就好了！」輪到她時，大家以為她很快就會下來。當她爬到三公尺時，準備要下來，教練卻說：「在上面停留一下，看看三公尺高的風景怎麼樣？」

小芯不敢回頭看，經過教練鼓勵後慢慢轉頭，這時她說：「好像也還好，沒想像中高呀！」然後說：「我可以再往上試看看。」最後小芯爬到五公尺高才下來。教練說：「是不是沒有想像中可怕，原本只能攀三公尺，最後竟然攀到五公尺，如果你三公尺就下來，那不是就太可惜了！」

話不要說得太早

另一位小靜，攀岩前說：「這很簡單，沒什麼困難，我很快就可以登頂。」她一開始攀得很快，迅速攀到了七公尺，可是後來速度變慢了，感覺很苦惱，底下教練和同學為她加油打氣，終於順利登頂。

最後小靜分享：「在旁邊看時覺得很簡單，沒有甚麼難度，可是攀到一半時，就發現其實沒那麼容易，不知道手要放哪裡？腳要踩哪裡？謝謝教練和同學的鼓勵才成功，經過這次經驗，我知道有時話還是不要說太早。」

還沒嘗試怎麼知道？

整個活動中，不斷地被重複提到的，就是教練說的：「還沒嘗試怎麼知道？」在最後分享時，教練談到生活中很多事情，我們常常還沒去做，就已經賦予了一個既定印象，例如「這事情我做不來啦！」或「這看起來很簡單啦！」其實我們根本不知道實際的難易度，如果都不去嘗試，那就只是停留在自己的想法而已。



因此只要是好的事情，我們都非常鼓勵孩子們勇敢去嘗試看看，嘗試過後才知道實際狀況，即使失敗了也沒關係，甚至說不定就成功了呢！或者就愛上了某項運動也說不定！更重要的是，在過程中，真的會學習到很多東西。



文 / 課輔老師 李依蓮

卡布(化名)只有八歲，是一位高功能自閉的孩子，但對數字有極高的敏銳度，也喜歡自學各國字母，例如泰文、日文、英文。

然而，有時他會困在當下，執著於自己想要完成的事情上，堅持而沒有要改變，強烈的固著性，讓他容易和同學產生碰撞，自己卻摸不著頭緒。例如：玩桌遊時，他無法遵守遊戲規則，就逕自拿走自己想要的物件，造成他人困擾。有時，在面對老師的指令時，他也無法理解，需要花一些時間去慢慢溝通和引導。

訓練手眼協調與專注力

串珠是一種很好的手作活動，除了可以幫助孩童訓練手眼協調與專注力之外，還可以培養空間排列的能力。我準備了細小、顏色豐富的珠子，以及英文字母珠子，讓孩子們設計自己排灣族母語名字，可以做成項鍊或手鍊。

原本興趣缺缺的卡布，見到熟悉的字母，就顯得饒有興致，主動想要一起參與。沒多久，他便很有耐心地將字母一一從A串到Z。這對於二年級的他，就展現出不錯的意志力，著實讓人感到驚喜！

當下也有許多孩子都陸續完成作品，但收尾工作比較困難，要將線尾牢牢綁緊，以

免撒落一地。所以孩子們需要我的協助，我再三強調：「手上的珠子要握緊、擺好，等老師幫你收尾，否則就會前功盡棄。」

輪到卡布完成時，我手邊還有兩條尚待收尾，於是告訴他：「你先等一下，放好不要動，老師等等幫你處理。」他跑掉以後，過一會兒又回來，說：「老師，我的好了，可以幫我綁嗎？」我回答：「我知道，老師有聽見你剛剛說的，但我現在還有其他人的要綁，請你先等一下！」他便又離開。

終於還是發生了

沒想到一眨眼功夫，竟然看到他趴在地板上，慌忙地在尋找珠子，原來他辛苦串的項鍊，已經灑落了一地。看著他很焦急的模樣，我問他怎麼了，他一語不發，只是做出甩手的動作，示意他甩了甩項鍊，因此全部珠子都灑了滿地。

我告訴他：「老師剛剛是不是請你要等待呢？」卡布點點頭。

「那現在該怎麼辦？」

「撿起來，重做。」

「你先把它撿起來，可是我們要放學了，沒有時間重做了。」

忽然間，他皺起眉頭、熱淚含眶，並用



力搖頭，似乎再一根稻草，就會讓他崩潰，徹底歇斯底里了。

「我們來想想辦法！」我告訴他：「老師會借你一些珠子，讓你回家可以完成，好不好呢？」卡布還是搖搖頭並嚷著：「我就要現在做！我就要現在做！」如同之前所提的，他的固著性無法讓他跨越過心裡的那道坎。

安撫心情，耐心開導

我安慰道：「我知道你很難過，好不容易這麼辛苦地完成了，卻全部都灑出來了，我也會很難過！」「可是剛剛有一直提醒大家，對嗎？你第一次拿過來的時候，老師請你等待，第二次又拿過來的時候，我也有告訴你，放著等待就好了，拿來拿去會容易灑出來，對嗎？」他點點頭。

「因為你沒有好好等待，沒有保護好你的作品，所以，你要為自己的行為負責任。」

「但現在也沒有時間了，老師幫你想了一個辦法，就是借你一些珠子帶回去完成，不然就要等下禮拜的時間了。你先想一想，等一下告訴我你的選擇？」說完，我就先去引導其他孩子，準備要放學。

後來，所有人都到外面排隊了，我問他：

「你想好了嗎？」他回答：「帶回去。」於是我幫他分裝好材料，叮嚀他：「回去要用碗裝好串珠，要小心，不要灑落一地，才不會讓爺爺、奶奶撿珠子，這樣很辛苦。」

保持彈性，面對未來的挑戰

幾天之後，我在課堂中請大家都坐下，卡布又開始晃到我的身邊，我俯身問：「現在是什麼時間？老師剛剛說，現在要做什麼呢？」他一臉疑惑的樣子，我繼續說：「還記得上次珠子掉滿地的事情嗎？老師如果說什麼時間該做什麼事情，就請你先去完成，了解嗎？」他馬上說：「對吼，我知道了！」

每個事件的發生，看似偶發狀況，但同時也都是孩子成長的契機。經過此次經驗，卡布比較能夠理解「什麼時間該做什麼事情」的重要性，以及能夠為自己的行為負責任，對他來說，這真是一件很重要的經驗。

其實孩子在成長過程中，也是在學習摸索自己的個性，特別是孩子的可塑性很大，卡布也是藉由這件事，幫助他慢慢鬆綁心中的固著性，如此將能更有彈性去面對各種事件。孩子若能保有適度的「彈性」，將來便能減少衝突，並以寬廣之心去面對未來的種種挑戰。

電鋸人 的寂寞心情 ～渴望被看見



孩子在成長和發展期間，安全的陪伴和愛的照顧至關重要，它能幫助孩子建立起安全感和自信心。我們應該將每一位孩子視為獨特的個體，並提供適當的支持和機會，以便他們發展出自己獨特的才能和價值。

～發展心理學家 安斯沃思 (Mary Ainsworth)～

文 / 課輔老師 賴明麗

是不是發展遲緩？

建仔(化名)就讀四年級，來自單親家庭，初到課輔班時，每隔三分鐘就會提出問題：「老師我不會！」讓我忙得有些困惑，擔心他是不是有發展遲緩的問題。

由於必須兼顧其他同學，我經過一周的觀察與了解，告訴他：「建仔，你必須練習自己獨立回答，例如國字可以查字典，數學可以看範例自己練習。老師在空檔時會來看你，你可以把不會的題目留下來，老師等等再來教你。」

有一次，讓我印象最深刻的是，國語習作裡有一個練習題：「哥哥的朋友打電話來，哥哥不在家，請幫忙留言給哥哥。」由於建仔父母離異，媽媽是越配，爸爸又在台北工作，所以主要教養人是阿嬤，但阿嬤是傳統型的長輩，不擅表達也不會關心孫子。所以建仔回家後，缺乏和家人的互動，以及很少生活上的言語溝通，以至於他碰到這個習作，竟不知道該如何幫家人留言，也不知要記錄些什麼重點。

現場即時演出

我趁這時把小星星叫過來，小星星活潑好動，也是單親孩童，但因為家裡有阿姨和舅舅陪伴，彼此有很多互動和言語交流，所以表達能力非常好。我請小星星來角色扮演，請他即時現場演出哥哥的朋友來電，以及請對方留言的劇情。

看了現場的劇情片之後，建仔恍然大悟，說：「喔，原來是這個意思啊！」他毛塞頓開，了解題目的意思。於是學會如何運用「你我他」的人稱代名詞，也知道怎麼建構語言傳達的次序，並在題目要求的條件下，逐一完成造句留言。

很奇妙地，從那次經驗以後，建仔好像就悟通了一般，很多書面文字內容以及文章裡面虛構的問答，他都可以輕鬆理解了，從此以後，我便大大地鬆了一口氣，不必再為此感到苦惱。

經過一段時間的互動，我發現建仔有其獨特聰明之處，所以常常給予肯定和嘉許，

他就會持續保持良好的態度。只不過他對班上幾位同學仍然會看不順眼，還是很容易衝動，挑釁的話脫口而出，例如「滾開！」「閉嘴！」之類。

我會花時間找他談話，先了解他的想法，再循循善誘，透過許多例子和事件，慢慢幫助他體會禮貌和態度的重要性，也請他學習自我克制暴躁的個性和調整情緒。

耍帥背後是內心寂寞

建仔還有一種行為表現，就是喜歡耍帥裝酷，總想要透過一些搞怪的話語、奇特的動作，或是誇張的創作來博取更多關注，他就會覺得自己很帥、很酷，然後就好像飄在雲端之上，自我感覺良好。

某次我又找他對談，我發現他內心藏著很多的寂寞與脆弱，才會通過誇張的言語行為來吸引他人目光，家人並不知道這些事，因而缺乏正確的引導。原來他回家後，一直和阿嬤缺乏交流，沒有互動，內心既孤單又忿忿不平。話到傷心處，他眼中含著委屈的眼淚，強忍著不讓它掉下來。

此刻，我了解到建仔的內心，是一種渴望被看見的心情，為了安撫他的心情，於是

特別破例讓他在教室的角落，玩一下 LED 亮彩酷炫陀螺，看著陀螺舞動繽紛亮麗的霓虹，也彷彿振奮了建仔落寞的眼神和心情！

愛與關懷，讓孩子更有自信

在持續的關懷與互動之下，建仔有聽進我的教導，逐漸改善自己和同學的關係，調整自己的言語行為，把時間和重心放在如何提升自己，讓自己真正的酷炫和與眾不同。小星星也會主動幫忙建仔複習功課，有一次他就把「未來的模樣」一整個課文，完整地背給我聽，幾乎一字不漏。

建仔的功課和作文也慢慢進步，也不再那麼愛計較跟小氣，會開始請同學們吃東西，分享自己酷炫的快樂。他會利用紙箱的瓦楞紙，製作成電鋸，把自己裝扮成「電鋸人」造型。還有自製「鬼指暗器」，同時摸索學會製作短影片，成功上傳，成了 Youtuber ！

看著孩子漸漸懂事長大，管理好自己的情緒，我的內心多了些許寬慰。過去曾充滿困惑的建仔，其實並沒有發展遲緩，他只是渴望被看見他的與眾不同！



辛苦的 三姊妹

文 / 課輔老師 蔡玉惠



單親家庭要獨自撫養孩子已經非常不容易了，更何況是撫養三個小孩，箇中辛苦只有經歷過的人才能體會。

曾經聆聽大姊娓娓道來，提起媽媽當年為何去世…，描述記憶中的媽媽，從未忘記，讓人充滿感傷。關於媽媽走了這件事，在孩子心中留下了難以抹滅的傷痛。

大姊在二年級時就失去母親，家中收入主要靠爸爸和奶奶打零工維持生計。她平日在家會幫忙照顧兩位妹妹，三年級時進入課後班，至今已經三年。個性隨和開朗，體貼乖巧，每當生活不愉快、內有心事或遇到困難時，會主動找我談話，請求建議。

然而五年級時，突然像青春期叛逆一樣，聊天時常口出髒話，脾氣暴躁、有些行為偏差，她的轉變讓人不敢相信。六年級課業較重，開始自暴自棄，不喜歡的科目會放棄，常說：「我不會！不想學！」

去年參加機構「傑人杯閱讀寫作比賽」獲得第一名，她感到無比榮耀。後來在手作和運動方面，漸漸發掘自己的興趣。我想採用因材施教的方式，這對她在往後的學習會有很大的幫助。



二姊個性獨立，喜歡「今日事今日畢」，不太依靠別人，功課經常名列前茅，人緣也不錯，只是說話有時會咬字不清，所以很注意自己的發音。從小缺少母愛的她，經常會找學校信任的女老師聊天、撒嬌，更希望老師能抱抱她，目前是家中最讓人放心的小孩。

小妹一年級才進入課後班，有識字障礙和語言發展不全的狀況，個性和兩位姊姊截然不同，暑期一起上課時，脾氣非常火爆及愛哭。遇到不如意或沒有順從她的事，可以生氣跟哭鬧很久，真是不好侍候。

奶奶說她在家真的很愛哭鬧，總是一發不可收拾，只能等她自己情緒降溫，慢慢澆熄。經學校特教老師輔導和鼓勵，現在二年級已有改進，哭鬧的狀況收斂了許多。

單親家庭子女因為家庭生活背景之故，會產生與一般孩子不同的心理狀況，沒有了爸爸或媽媽，對於孩子來說都是帶有傷害性的，而且影響一生。據我觀察，單親孩子在心智會比較成熟，比一般孩子敏感、在乎別人的看法，以及更有主見。其實，人生境遇各有好壞，但最重要的是，如何把「單親孩子」這塊傷害，轉變成他們成長中的助力，並發揮他們的價值才更重要。





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

2023

青春築夢 我最行

聽見偏鄉的呼喚

成果發表嘉年華會



台北場

2023.12/2(六)
14:00~16:30

北市客家音樂戲劇中心
臺北市中正區汀州路三段2號

南投場

2023.11/25(六)
14:00~16:30

南投市公所大禮堂
南投縣南投市玉井街5號

台南場

2023.11/4(六)
14:00~16:30

哇劇場（總圖六樓）
台南市永康區康橋大道255號

皮影戲演出/獨輪車/千歲鼓團/
非洲鼓/太鼓/烏克蘭麗/
客家樂組曲/扯鈴跳繩/古箏/舞蹈
表演/鯉魚游流/社區公益活動/
兒少情緒宣導戲劇/南投三樂成果
發表/繪畫比賽/閱讀比賽頒獎



青少年純潔協會

環宇國際文教基金會