

純潔

Vol. 162  
2024年2月號

每一刻，  
造就了獨特的我

專題文章	每一刻，造就了獨特的我
品格教育	我是如此與眾不同
兒少關懷	真的是壞學生嗎？
成果發表會	2023 聽見偏鄉的呼喚 ~ 青春築夢我最行
校園宣導	「EQ 的華麗冒險」-- 兒少情緒教育戲劇

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](http://www.facebook.com/pureteen)

台北總會 //  
地址：106 臺北市大安區羅斯福路三段 245 號 8 樓

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



# 每一刻， 造就了獨特的我

「每個人都有屬於自己的一片森林，也許我們從來不曾走過，但它一直在那裡，總會在那裡。迷失的人迷失了，相逢的人會再相逢。」

～村上春樹《挪威的森林》～

文 / 編輯室 呂學智

當時光的指針悄悄轉動，青少年在這個迷霧籠罩的森林中成長，踏上尋找自我身分的旅程。每一刻，都在構建著一個獨特的個體，猶如珠寶匠精心雕琢每一顆寶石。在這片看似茫茫的大海裡，他們需要一些啟示和指引，以航向更為堅定與自信的成長之路。

## 失去光芒 黯然消魂

每個曾經充滿夢想的孩子，有多少被逼得走向自卑而抬不起頭。究竟是教育體制的壓制，讓他們無法發掘自己的天賦？還是社

會價值觀不能給予支持，讓他們無法擁有自信面對自己？

孩子為何會失去最天真的光芒，這是一個值得深思的問題，因為每一個孩子都應該擁有追尋夢想的權利，並能夠在這個世界上找到自己的位置，去綻放屬於自己的光芒。

## 青少年為何感到迷惘？

社會的變遷飛快，青少年在無盡的選擇和海量資訊面前，往往感到迷茫不已。在這個以外貌、金錢、地位為主流的時代，許多

孩子在努力追趕的步伐中，忘卻了自己內在的聲音。

他們感到迷失與迷茫，可能由多種原因造成，在這些因素的交互作用下，使得在探索自我身份的旅程中，面臨重重挑戰。

**一、社會期待與學業壓力：**來自學校、家庭與社會的巨大期望，使得他們在追求所謂的成功時，往往忽略了自己真正的興趣和價值觀。

**二、社群媒體的影響：**社群網絡普及，孩子們處於極大的外在評價和比較之中。擔憂資訊落差，讓他們凡事汲汲營營，浪費了青春。

**三、缺乏自我認識：**由於注重知識的灌輸和標準化教育模式，孩子們缺乏探索內在自我的機會，進而難以建立自己的價值觀。

**四、家庭環境支持不足：**家庭壓力過大、缺乏關愛和理解，讓青少年感到無法真實表達自己，進而迷失在他人的期待中。

**五、文化差異：**在多元文化的社會中，受到不同文化價值觀的衝擊，使得他們難以找到屬於自己的文化認同，陷於困惑之中。

在這些因素的交互作用下，使得孩子們在探索自我身份的旅程中面臨重重挑戰。因此，理解這些原因並提供支持和引導，有助於他們更有信心地找到自己在這世界上的位置。

## 如何尋找自我的身份

不要再拿自己與他人比較，你生於這個星球，是為了做你自己，而不是別人。人生旅程的目的，是要學習如何成為真正的自己，用最誠實的表達方式，展現最真實的自我。

Stop comparing yourself to other people.  
You're only on this planet to be you, not someone else's imitation of you... Your life journey is about learning to become more of who you are and fulfilling the highest, truest expression of yourself as a human being.

～ 歐普拉 / 美國脫口秀主持人 ～



美國脫口秀天后歐普拉曾在美國南加大(USC)傳播學院向畢業生致詞，期間她譴責假新聞流竄，鼓勵學生「忠於真相」、「成為真相」，並持續為希望奮戰。

她在演講中提及：「網路及社群媒體被當作摧毀信任、散播恐懼，以及癱瘓基礎建設的工具」、「錯誤的訊息氾濫，人們關注充斥假新聞的媒體網站」。

她勉勵台下畢業生，成為新的編輯守門人，組織一支熱血追尋真相的大軍，用智慧、洞察力以及嚮往事實、拆穿欺騙的精神武裝自己。

## 挫折是淬煉心靈的過程

「在追尋自己的道路上，勇敢面對挫折，因為每一次的跌倒都是成長的一部分。」歐普拉提醒我們與孩子失敗並非終點，而是迎接成功的必經之路。每一次的挫折，都是心靈淬煉的過程，鑄造著我們更堅強的性格。」

「人生最大的秘訣，就是根本沒有任何秘訣。無論你的目標為何，只要你願意努力，就能達到目標。」我們需要的是正面的自信，學會接納自己的不足，並欣賞自己的優點，是建立正面自信的重要步驟。每一個我們都是生命的奇蹟，擁有無窮的可能性。」

歐普拉的話語，如同一股清流，滋潤我們內心的土壤。在這段成長的旅程中，了解自己是最重要的一課，因為只有真正了解自己，才能找到屬於自己的方向。

### 如何處理孩子網路沉癮

如果發現孩子已開始延長使用網路的時間，影響睡眠時，身為家長到底可以怎麼做？蘆洲國中輔導組長錢雅婷，提供「三不一要」的做法給家長參考：

- 不要威脅孩子，說出自己做不到的事：當我們情緒上來時，有時就會忍不住有些威脅的句型出現，像是「你若是不十二點睡覺，你就試試看，我會讓你…。」但說出的話卻無法做到時，孩子就覺得其實不會怎麼樣。
- 不要強硬動手：不論是拔網路線、電源線，或是砸電腦，孩子在這個過程中，只會對彼此的情緒發洩方式留下深刻印象，卻沒有學到我們希望他能培養的自制力。
- 不要自己也網路沈迷：當我們罵完孩子，轉身自己又開始滑起手機，換作你是孩子，你會有什麼想法？青少年大概會覺得家長在網路使用的能力上也是半斤八兩，有什麼資格教訓我？
- 要有耐心的陪伴：任何能力都是一步步養成，而非一蹴可幾。所以要做好長期抗戰的心理準備。

### 走出網路社群 迎向廣闊的世界



幫助青少年尋找自我身份的價值，尤其是在網路遊戲和社群媒體普及的現代社會，確實是一項挑戰。以下是一些建議，透過活動來增添他們豐富的經歷，幫助他們建立正面的價值觀和自我身份。

- ① 數位素養工作坊：舉辦數位素養工作坊，讓青少年了解網路遊戲和社群媒體的影響和危險，更理性地使用網路，並了解虛擬世界與現實生活的平衡。
- ② 主題式討論小組：舉辦以網路使用為主題的討論小組，鼓勵青少年分享彼此的經驗、困惑和觀點。透過對話，協助他們建立價值觀和提高自我認識。
- ③ 戶外探險活動：安排戶外探險活動，促使青少年走出虛擬空間，體驗現實生活的豐富多彩，幫助他們建立自信、增強人際關係，培養各種技能。
- ④ 參加志願服務：引導參與社區志願服務活動，讓青少年能夠意識到自己對社會的貢獻價值。這不僅豐富了他們的個人經歷，還有助於形成正面的價值觀。
- ⑤ 藝術創作工作坊：參加藝術創作工作坊，讓青少年透過畫畫、寫作或音樂表達自己的情感和想法。藝術創作是一個能夠啟發創意、展現自我的出口。
- ⑥ 心靈成長課程：提供心靈成長課程，教

授情緒管理、自我反思和生命技能。這有助於青少年更全面地了解自己，培養積極的心態。

- 7 家庭參與活動：**鼓勵家庭參與，例如舉辦家庭遊戲夜、共同參與戶外活動等。這能夠強化家庭關係，並提供支持，使青少年在成長過程中感受到溫暖和愛。
- 8 參加角色扮演：**舉辦角色扮演活動，讓青少年在虛擬的情境中體驗各種生活場景，幫助他們理解人際關係和處理挑戰的能力。

## 自我探索是一場冒險



生命是一場自我探索的路程，不僅可以發現了自己的夢想和目標，更可以理解這一切對我們的意義。自我探索並非一場孤單的旅程，而是一場豐富的冒險，讓我們在成長的道路上，綻放出屬於自己的光華。

在這個現代社會的舞台上，青少年如同彩蝶一般飛舞，卻常常在繁華的世界上迷失了自我。這世界彷彿是一場大型的演出，劇場腳本由學業壓力、社交媒體的光影和家庭

環境的交織而成。這一切，正是他們迷失的原因。

每一個獨特的一刻，都是我們成為獨特個體的一部分。這個旅程並非一蹴而就，而是一步步的向前邁進。孩子們身上背負著沉重的期望，像是一幅艱深的油畫，需要在一片混亂中找到自己的輪廓。學業的高牆、網絡上的虛幻光影，讓他們迷失在自我和他人的比較中，忘卻了本真的模樣。

## 自我實現 重回舞台

在這個劇場之中，家庭是最重要的背景之一。有些孩子的家庭環境像是一場沙塵暴，過度的期望和缺乏理解的風暴讓他們難以呼吸。於是，他們將真實的自我藏在心底，躲避著家庭的風暴，卻也在迷失的過程中失去了尋找自己的方向。

而在多元文化的世界中，文化的碰撞和摩擦讓孩子面臨更複雜的困惑。在尋找文化認同的道路上，他們可能因為無法融入某一特定文化而感到迷茫，不知道如何在這大舞臺上找到自己的位置。

我們的孩子，在這場舞臺上，需要更多的愛和理解，需要更多的陪伴和指引。或許，我們可以用心聆聽他們那低吟的心聲，助他們找回那迷失已久的光芒。

每一刻，都是獨特的我在造就，是青春的火花在燃燒。讓我們攜手走過這片悠長的青春田野，讓每一刻都在我們的歲月中閃耀著光芒。成長，是一場華美的旅程，每一刻都是我們獨特而美好的蛻變。

### 參考資料：

- 2022/ 李念庭 / 歐普拉：工作不是你的全部，它只是你在實現自我的路上做的事！
- 2022/ 蘇菲雅 / 如何提升孩子的自我價值感？三步驟幫孩子搭建信心橋樑
- 2021/ 錢雅婷 / 如何陪伴孩子，在迷惘的青春不迷網

# 我是如此 與眾不同



- 作者：黃聖惠
- 譯者：陳怡妍
- 出版社：奧林出版社

星心學苑 / Rola 老師

「我們都有水藍色、有緋紅色、有黑暗也有透明，融合在身上，但是我們卻又如此不同，充滿獨特。」每個人擁有不同的經歷，懷有不同的回憶，當中熱情、悲傷、苦惱的複雜滋味，在我們身上印出了無法複製，專屬個人的獨特花紋。

## 《每一刻，造就了獨特的我》

### 我是誰？

我是誰？為什麼我是這樣？你是那樣？為什麼他又是那樣？我們每個人，除了出生環境和背景是與眾不同之外，還有生活中的種種經歷，才會讓我們成為現在的「我」。

品格教育第一堂課，我先讓學生閉眼想

一想：「我是誰？」「自己的夢想、煩惱和痛苦是什麼？」再請他們寫在紙上，結果答案什麼都有，五花八門。之後進行分享，讓我更清楚他們的內在世界，包括對完整家庭的渴望、親人過世的痛苦、不懂得如何處理人際關係的壓力…等等，以下是孩子們的回答：

學生	我是誰	夢想 (顏色)	紅色聯想到	煩惱	痛苦
小庭	我是媽媽唯一的女兒，表妹的姐姐	有一個完整的家 (淺藍 / 渺小)	血、生氣	課業成績	人際關係相處曾受到言語詆毀
小雯	爸爸的寶貝女兒	長大照顧爸爸 (粉紅 / 巨大)	生氣	玩遊戲輸	阿嬤過世
小穎	我是人	讓自己沒有瑕疵 (白色)	嫉妒、血腥	數學	好朋友轉學、受傷
小嘉	我是動物	籃球選手 (紅色)	強烈的陽光	數學	阿公過世
小緯	我是人	警察 (藍色)	生氣的妹妹	牙齒痛	被媽媽罵
小欣	我是妹妹的姐姐	歌手 (藍色)	熱情	無法解決問題	跌倒下巴受傷，縫四針

### 不同顏色的粉蠟筆

第二堂課，我將上周學生們所畫的圓 (代表自己)，拿出來放在黑板上，再拿出粉蠟筆供他們挑選，每人每次只能使用一種顏色，然後依序在圓上作畫，鼓勵他們發揮想像力，創作出不一樣的內容。

剛開始，每人一筆一劃規規矩矩，後來有人開始亂畫，之後整個畫風就開始改變



了，原本一個美麗的圓，卻變成了像鬼畫符一樣，真是慘不忍睹。

這次品格教育的內容，感覺似乎有點深沉，畢竟學生們很少思考「我是誰」的哲學問題，尤其是三、四年級的孩子大多答不出來，倒是六年級孩子在接受過三年品格教育的洗禮下，能清楚了解這堂課程所要引導的方向。

透過在圓上增添不同的色彩，雖然每個人的圓最後都讓人不忍直視，但孩子們都很開心，或許藉此抒發孩子壓抑的內心。釋放之後，我稍加嚴肅地告訴孩子：「每一個人誕生，就像一個圓，隨著年紀慢慢長大，有了夢想、熱情、想像、苦惱、悲傷等不同的情緒和經歷，在這個圓的身上，慢慢多了深淺不一的顏色和形狀，就像不同階段的自己，都是一個新生的自己，也唯有自己才能決定圓的未來！」

小穎是最特別的例子，他從三年級進班後，就是個情緒爆炸、容易失控、人際關係很差，讓老師頭痛的孩子。但經過這堂課後，從他的分享中發現，他真得成長很多，也能透過品格教育的引導，發自內心深刻自省。

## 小穎的分享

我常常不太聽話，總是做出讓老師生氣的事，說一些不該說的話。三、四年級時，常常情緒失控，經常被罰寫，被老師寫聯絡簿、被爸爸罵。現在六年級了，我應該適可而止，不應該再造成別人的麻煩。

要改掉缺點真得很難，但我一定要努力改進，就像繪本說的，缺點是黑色的會被黑暗吃掉，優點是白的應該要保留。每個人都會有缺點，不是每個人都很完美，我希望自己能改掉缺點。

如果人生中遇到困難的事，以樂觀的態度去面對，圓的顏色就不會是悲觀的顏色。就像人生掉到谷底，圓可能就變成黑色的，讓人感覺就會被吞噬，感覺很可怕！圓不可

能一直是樂觀的顏色，每個人都會有傷心、生氣或低落的時候，而且人不可能沒有瑕疵，即使變醜、變壞也不代表他的人生就毀了。

一個人不可能有完美的人生，但是遇到錯誤只要努力修改就好，就像我以前不守生活規則，但慢慢改進，我的圓也會變得很漂亮。因此我們應該要好好的把握自己的人生，機會是留給有準備的人，不把握好人生就會像繪本中的圓一樣，最終被黑暗力量給吞噬。

## 朝向更好的自己邁進

每次品格教育後，我很喜歡閱讀孩子們的分享，藉以知道他們吸收、學習了多少，然而，每次的分享往往都讓我感到驚豔，進而讓我達到教學相長的目的。

回顧過去的每一個「我」，不管是好的或壞的，每一次改變都能讓我們有新領悟，所有經歷都會在生命中留下痕跡，而這些從小到大累積的痕跡，將會成為每個人身上獨特的形狀與花紋。

人生路程充滿了大大小小的挑戰，以及令人感動的恩惠與奇蹟。期許每個孩子都能以正面、積極和勇敢、樂觀的態度，去面對生活中所有的困難與挑戰，學習和接納各個不同階段的自己，同時，帶著感恩之心，感謝生命中所經歷的每個人、事、物，朝向更好的自己邁進。





# 真的是壞學生嗎？

文 / 課輔老師 郭晴芷

炙熱的火輪高高掛在萬里無雲的湛藍蒼穹，緊緊扒在馬路上的瀝青也經不住這火辣辣的高温炙烤，彷彿就要融化了，整條街道爬滿了黑色的熔岩，空氣中瀰漫著橡膠輪胎，因為緊貼著路面而燒出的塑膠味。街道另一端的遠景，也因為熱浪如流的波動，整座城市宛若撒哈拉沙漠，一棵棵路樹，成了人們在這沙漠中的救贖。

絲絲微風穿過叢叢的綠蔭，是盛暑中最悅耳的聲響，而在這通體的綠色當中，最耀眼的莫過於那樹梢上那一大片的艷紅，紅得絢麗，紅得耀眼，就像火燄似的在樹上燒了起來。是的，又到了這個季節，鳳凰花開得燦爛的六月，倏忽之間一個學期就快過完了，這是我在課後班的第一個學期，即將畫下句點。

回想那時春寒料峭，早晚溫差很大，走在路上還是可以看到有些人裹著厚厚的大衣。對於我這個新來的老師，班上孩子們都抱著濃濃的好奇心及不信任感，許是這樣的原因，孩子們跟我的互動不多，但卻有一個學生讓我留下深刻的印象，那就是班上的森森（化名）。

## 像一座隔絕的孤島

在我初接這個課後班時，森森的媽媽就跟我打了一劑預防針，告訴我：「老師，其

實森森並不壞，只是如果吃了藥就會懶洋洋的，精神不好；如果不吃藥，脾氣就會變差，叫他做事都叫不動。」確實，一開始森森的確是不好溝通，特立獨行，與他的互動非常不良。

他是國中二年級的學生，相較於其它自己騎腳踏車上下學的孩子，因為是家長接送，所以總是會較早到班。在課程開始之前的時間，森森總是拿出小筆電看影片，於是我三番兩次主動提出邀請，希望他能和我一起參與班上事務，藉此增加交流的機會。

「森森，可不可以幫老師協助國小生寫功課？」「要不要幫我整理一下環境，好不好？」「要不要跟我一起討論晚餐的菜單？」結果總是得到他堅決果斷的拒絕：「不要！」他不想與任何人往來，像是一座與世隔絕的孤島。



## 打破隔閡 建立橋樑

我尊重森森的決定，讓他保有自己的想法，但我還是沒有放棄，只要有空就會特意找他聊聊，問問他最近校園生活過得如何？玩什麼遊戲？看什麼動漫？等等，持續地給予關心，讓他感覺有人陪伴，而不是只有他一人。

隨著季節更替，蟬鳴嗡嗡聲四起，我們的互動關係漸漸地產生了變化。此後，不再是我一味地找森森談話，而是他開始主動找我聊天，並告訴我在學校發生的趣事，以及對上課內容的想法。

特別是，他現在一到課後班，會先問我：「老師你在忙什麼？需不需要幫忙？」在課堂上也踴躍表達自己的意見，課程結束後，也會協助收拾整理環境。很明顯的，森森有了很大的改變，這讓我感覺到，因為在愛、關懷與理解的環境中，森森願意打開自己，而有所成長。

## 愛、理解與陪伴的環境

我認為，身為老師，不論有多困難，都要竭盡所能發揮自身影響力，去改變每一

個學生。雖然我們無法即時參與每個孩子的成長階段，但可能會遇到因為各種原因而受傷的孩子，這些孩子帶著受傷的心靈，漸漸地封閉自己，成為了別人口中難教的「壞小孩」。但如果我們試著去慢慢理解與關懷，給予認同與支持，那麼肯定會有很大的不同。

在課後班中，森森曾是拒絕我最多的學生，但如今他卻是最得力的小助手，這便是最好的驗證。在現今強調多元的世代中，同樣地，也要以開放的心態去包容與理解每一個獨特的孩子，我相信在充足的「愛、理解與陪伴」的環境下成長，哪裡還會有所謂的「壞學生」呢？



### 【教育教養】沒有所謂的壞孩子，只有用錯方式表達困難的孩子

孩子所謂的失控、退縮行為，只是在反覆的告訴大人他有多痛苦，不是在跟大人作對，也不是什麼個人特質。舉例來說，有個女孩一直被父母認為喜歡獨處，直到青少年期發生自殘行為，才發現她是不懂得與人互動。還有一個過動的男孩，被父母認為「多運動放電就好」，卻沒發現他的暴躁來自人際關係的問題，多增加的運動訓練只是讓他疲累，卻改變不了他真實的困境。

不管是退縮、失控、還是唱反調，去看孩子本身的行為不重要，重要的是了解行為背後的原因，只有看見孩子說不出口的困難和挫折，才能幫助他們克服成長的壓力。

摘自《孩子不是壞，只是壓力大》作者／沈克爾·巴克

2023 年

成果發表嘉年華

# 青春築夢 我最行



文 / 編輯室 呂學智

2023 年 12 月 2 日在台北客家音樂戲劇中心舉辦的「成果發表嘉年華」圓滿成功。各服務據點呈現精彩的演出，包括皮影戲團、千歲鼓團、非洲鼓、烏克麗麗、扯鈴跳繩、古箏、兒少宣導戲劇等，獲得滿堂喝采。

感謝所有善心人士的大愛與付出；感謝富達投信股份有限公司、台北永康扶輪社、雨揚慈善基金會等，長期關懷兒少及贊助活動；感謝基隆市消防隊林宛柔分隊長鼓勵兒少；感謝才藝老師用心陪伴兒少及指導，讓孩子及長輩們對自己更有信心，生活多彩多姿。

## 以孫悟空為服務形象

本會以「青春築夢我最行」為口號，鼓勵青少年勇敢逐夢，並將據點老師與社工所教導的品德、才藝和公益化為「行動」，成為最有行動力的公益使者，這便是本意。

今年以西遊記為主軸，形塑出青少兒服務的特質。「悟淨」代表純潔，指品德教育；「悟能」代表能力，指才藝教育；「悟空」代表付出，指公益教育。即便是一隻莽撞無禮的猴子，曾經懵懂無知，但經過薰陶，最終也能成為追求正義、打敗妖魔的齊天大聖。





- 萬華 / 皮影戲：讓青少兒學習傳統文化，親手製作皮偶，實地操作演練及登台公演，以西遊記為主軸，展現悟空行者的精神。
- 新莊 / 兒老共舞：引導孩童自發性服務，聯繫社區，編舞排舞，教導長輩跳舞活絡筋骨，體驗兒老同樂，創造社區一家親的願景。
- 古亭 / 陶笛：藉由音樂的陶冶，讓青少兒感受到音樂世界的優雅與和諧，隨著音符與韻律的節奏，尋找到一個平靜的心靈世界。
- 基隆 / 扯鈴跳繩表演：從扎實的基本功訓練，累積足夠的基礎，提升高難度動作，進而培養團隊合一與默契，藉由在地社區表演，提升孩童的信心希望。
- 萬華 / 非洲鼓：孩童通過辛苦的訓練過程，學習堅忍不放棄的毅力，並在社區公益演出，帶動青少兒回饋社區的服務精神。
- 古亭 / 宣導戲劇：藉由舞台戲劇表演，讓青少兒體驗反霸凌的意義，學習孫悟空的正義形象，藉由趣味的表演，引導孩童學習情緒管理。





## 鼓勵孩子活出自信

每年的成果嘉年華是孩子們最重視與開心的時刻，「重視」是因為上台演出對他們而言，所代表的是一種價值與肯定；而「開心」的是，可以跟其他社區據點的孩子們交流，大家聚在一起的感覺，彷彿是一個溫馨的大家庭。

生命的價值與出身無關，只需努力活出自我並綻放光芒，就能展現出美好的意義。站上舞台需要很大的勇氣，這群孩童從沒想

過自己可以登台表演，然而，音樂及才藝對孩童的成長及建立自信有很大的幫助，辛苦的練習與表演，呈現最好的成果獻給大眾，在努力的過程中，無形地累積了自我信心。

純潔協會多年來在全台偏鄉設立關懷照顧據點，以品德、才藝、公益之服務策略培育青少年，不僅重視品德教育，也讓弱勢孩童學習太鼓、陶笛、烏克麗麗、扯鈴、相聲…等才藝。感謝大家的呵護與支持，呼籲更多企業團體與善心人士，一起共同守護社區孩童。

# 「EQ 的華麗冒險」

## 兒少情緒教育戲劇

文 / 校園服務處 劉威群

### 被情緒困擾的青少年

青少年血氣方剛，經常衝撞父母、師長與規則，多數家長感到挫敗，導致親子雙方產生憤怒與無奈。關於青少年，不少家長浮現腦海的是「叛逆期」，衝動、狂飆、特立獨行…，做出許多令大人無法理解的事，親子衝突也因此產生。

在學校輔導室或醫院門診中，經常會遇到許多有情緒困擾的青少年，問題林林總總，如：拒學、叛逆、飲食疾患、網路成癮、憂鬱症、適應障礙、性別認同、自殘…等等。事實上大部分都只是情緒的問題或是困擾，並不一定是「生病」的狀態。

青少年由於面臨急遽的生理變化和發育問題，同時，對父母的活動參與逐漸減少，父母的影響力也漸漸被同學和朋友取代。此外，在青春期的也會尋求自我認同，企圖了解自己，常會問：「到底我是誰？」當生理發展與心理成熟度產生落差時，便容易發生衝突。

### 讓兒少成為舞台劇的主角

青少年純潔協會致力在校園推動「拒絕色情、反對暴力、遠離毒品、珍愛生命」宣導已逾 24 年，以寓教於樂的相聲暨戲劇宣導方式，傳達「保護自己、尊重別人」的重要。

今年「2023 成果嘉年華 -- 青春築夢我

最行」的壓軸，正是讓兒少成為舞台劇的主角，演出「EQ 的華麗冒險」戲劇表演，孩子們圓滿呈現，獲得現場觀眾的熱烈掌聲與好評！

### 從愛理不理到合作無間

起初孩子們並沒有進入狀況，後來，經過絞盡腦汁去催化與鼓勵這群孩子，社工老師也加入一起搏感情，陪伴兒少整個訓練過程。當劇本改編完成，確認戲劇角色時，讓我們感到驚艷的是，孩子們所選的角色跟他們的個人特質很貼近，在念稿時所詮釋的語氣和口吻相當一致，讓我們感到很安心與欣慰。

為了讓據點每個孩子都有上台發揮的空間，特別安排低年級扮演「小仙童」跑龍套，不需要背台詞，只需要適時出來比圈圈叉叉，有時跟著音樂左右搖擺即可。然而這三位孩子很羞怯，無法積極配合，每次都需要社工提醒才知道要出場，對於跳舞也興趣缺缺，最後我們就請大家一起跟著跳，讓他們不會尷尬，練習幾次之後，小仙童似乎也愛上了自己的角色，漸漸融入劇情。

### 一項挑戰合作與默契的工程

背台詞以及演員之間的默契，是最困難的部分，所幸大家可以互相補位，適時提醒，從排練中建立了良好的默契。孩子們從不在

意到緊張，從厭煩到興奮，公演的日子逼近，就驅使他們越想背熟台詞，把握每一次排練。

當孩子們換上戲服，站上舞台，真的讓人眼睛為之一亮，像極了閃閃發光的小巨星，不僅上台的台風穩健，個個表現都比排練時更出色好幾倍。孩子們是需要被鼓勵的，平常失誤時，只要稍加鼓勵打氣，會讓他們更有信心。給孩子一個恣意揮灑的舞台，才能在失敗中學習成長，下一次會更好！

果然在觀眾的注目下，他們盡力展現出最好的一面。其中一位甚至是抱病上場演出，依然毫不遜色，口條是演員中最優秀的，其敬業的態度值得嘉許。還有一位分享道，這樣的戲劇宣導，幫助到他跟家人的關係，自己願意善意溝通，也比較不會隨意亂發脾氣了。

## 將情緒教育融入劇情中



這齣宣導劇「EQ 華麗冒險」，描述兩位情緒壓抑的女孩誤入一個情緒闖關遊戲中，在孫悟空的協助下，通過了牛魔王和鐵扇公主的關卡，藉此瞭解了情緒的意義，也學會如何表達自己的感受，以及如何紓解壓力。

**第一關：「情緒紅綠燈」緩和自己的情緒衝動。**①現在是紅燈，先停一停！②讓自己變黃燈，想一想！③想好了，變成綠燈啟動！

**第二關：紓壓四部曲「說」、「唱」、「做」、「寫」。**把壓力說出來、唱歌或吶喊、深呼吸、書寫出來…。

**第三關：「我訊息」三步驟溝通。**①先客觀描述「事件」；②說出自己心中的「感受」；③最後表達自己的「期待」或需要。



## 情緒本身沒有對錯

最後，在戲劇尾聲中強調，「情緒沒有對錯、好壞之分，但表達情緒、處理情緒的方式則有適當與不適當的差別」，引導青少年走出情緒困擾。

事實上，情緒的存在是一件很自然的事，只要是人，就會有情緒。例如，當孩子用手機用得正起勁，突然要被沒收，任誰都會感到不開心，有情緒不是問題，問題是該怎麼表達情緒。

## 人生如戲，在戲中成長

青少年的煩惱多、壓力大，偶爾都會難過、沮喪或不安，遇到情緒低潮時，可以告訴他們，試著學會適應焦慮與壓力，以不會造成傷害的方式處理，做好情緒管理，沒有不能解決的問題。

人生如戲、戲如人生，人的一生何嘗不是一場「情緒管理的華麗冒險」？兒少據點的孩子們因為這場嘉年華，而擁有了全新的體驗、領悟和成長，進而啟發了到場嘉賓內心更臻於純潔良善，讓社會與世界更美好。



青少年純潔協會



捐款愛心回覆單

*捐款人		*身分證字號	
E-mail		*電話	
*收據抬頭	<input type="checkbox"/> 同捐款人 <input type="checkbox"/> _____ (*星號欄位必填)		
	*統一編號/身分證字號：_____		
*收據寄送方式	<input type="checkbox"/> 不寄 <input type="checkbox"/> 每月寄 <input type="checkbox"/> 年度彙總寄出	*刊物寄送	<input type="checkbox"/> 不寄 <input type="checkbox"/> 郵寄 <input type="checkbox"/> E-mail
*收據寄送地址	□□□		
<input type="checkbox"/> 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)			
<input type="checkbox"/> 願意收到雙月刊·寄送方式： <input type="checkbox"/> 電子郵件 <input type="checkbox"/> 紙本郵遞			
年齡： <input type="checkbox"/> 20歲以下 <input type="checkbox"/> 20~25歲 <input type="checkbox"/> 25~30歲 <input type="checkbox"/> 30~35歲 <input type="checkbox"/> 35~40歲 <input type="checkbox"/> 40~45歲 <input type="checkbox"/> 45~50歲 <input type="checkbox"/> 50歲以上			
性別：_____, 學歷： <input type="checkbox"/> 高中(職) <input type="checkbox"/> 大專 <input type="checkbox"/> 碩士以上, 職業：_____			
婚姻： <input type="checkbox"/> 未婚, <input type="checkbox"/> 已婚, 訊息來源： <input type="checkbox"/> e-mail <input type="checkbox"/> 臉書 <input type="checkbox"/> Line <input type="checkbox"/> DM <input type="checkbox"/> 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

## 繪畫比賽得獎作品

【主題】公益行者—孫悟空

【宗旨】藉由繪畫比賽鼓勵青少兒發揮創意，運用天馬行空的想像繪出心中公益行者一悟空的正向特質及形象，藉此培養孩童對藝術之涵養。

【說明】以孫悟空象徵青少兒成長，從叛逆到為正義而付出，成為行善助人、反暴力、反霸凌、反毒品、反色情、打敗妖怪之正義使者，展現正面特質與公益形象。



國小組 第一名



國小組 第二名



國小組 第三名

### 【國小組】

- 第一名：雲林縣北辰國小 / 蘇○縈  
 第二名：新北市五股國小 / 施○佑  
 第三名：台北市民族國小 / 彭○瑜

### 【國中組】

- 第一名：台中市居仁國中 / 侯○若  
 第二名：台中市新光國中 / 林○吟  
 第三名：桃園市復旦中學 / 葉○穎



國中組 第一名



國中組 第二名



國中組 第三名

### 捐款辦法

- 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
- 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
- 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
- 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
- 線上捐款  
純潔官網：<https://pse.is/A4JZK>

捐款專線：02-2366-0664

