

短影音陷阱： 失控的沉溺



專題文章	短影音陷阱：失控的沉溺
校園宣導	管理好情緒，做自己生命的主人
品格教育	為什麼不可以說？
兒少服務	父愛不簡單
兒少服務	努力上進的阿泰
兒少服務	總是趴在桌上睡覺的艾莉
成果發表會	汗水換來的笑容 如盛開的花朵



短影音陷阱：



失控的沉溺

文 / 編輯室 呂學智

誰還在看書，都看手機了

手機帶來的巨大衝擊，在捷運車廂上所見，90%以上的人都在看手機，然而可曾想像，在沒有智慧手機之前，很多人是在看書或看報的。此外，影音媒體盛行的結果，看書的人已經大大減少，導致書店面臨歇業的命運，走入歷史。

甚而，因為智慧手機的進步，拍照的功能愈來愈強，大大衝擊了照相業，導致購買相機的人也越來越少，使得相機業者不得不關門，吹起了熄燈號。

智慧手機的盛行，確實改變了我們的生

活，例如家人出遊或聚餐時，本應互相噓寒問暖、交流情誼的，卻因為人手一機，低頭看簡訊、玩遊戲、追劇，使得家人談話的時間變少，失去了聚會的意義。

什麼是短影音？



自從「抖音」TikTok 風靡世界之後，讓長度約十幾秒的短影音，迅速在青少年間造成流行，以致讓 YouTube、IG、FB、LINE 等社群平台，也效仿這股熱潮，紛紛推出類似功能，如 shorts、reels、vroom。

短影音在青少年生活中，已然大受歡迎，這主要歸因於短影音的特性，提供了大量短暫而吸引人的視頻，非常適合青少年快節奏的生活型態。此外，平台還允許用戶進行社交互動、分享內容，這讓青少年感覺更容易連結同儕。

短影音包括許多不同類型和風格，例如，趣味搞笑、挑戰競賽、美食、烹飪、音樂和舞蹈、教程和旅遊等，提供了快節奏、易於消費的娛樂方式，迎合了現代人迅速生活節奏的需求。

變成「抖音腦」？

你是否一看短影音，不知不覺就過了一、二個小時，越來越多沉迷於短影音的年輕世代，出現成癮沉溺、專注意力下降等情況，這種現象又被稱作「抖音腦」。

據《華爾街日報》報導，美國西密西根大學的研究指出，若年輕人族群長期觀看 TikTok、IG 或 YouTube 的短影音，將很容易習慣於接受短暫刺激，進而導致產生「成癮行為」，甚至因此難以專注在需要長時間的活動，例如：閱讀、寫作、上課等。

從腦科學來看，大腦喜歡追求新知，因此當「學會新事物、成功解決問題」，大腦會分泌一種名為多巴胺的神經傳導物質，俗稱「快樂激素」。無論是美食、毒品還是有趣的抖音影片，大量分泌多巴胺，會增強人們對於愉快事物的渴望。

漸漸手機沉溺了，自己知道嗎？

神經心理學家哈斐茲 (Sanam Hafeez)

表示，當你滑動螢幕看到讓你想笑的东西時，大腦會分泌多巴胺；當看到不喜歡的东西時，會迅速轉向，搜尋可讓大腦產生多巴胺的东西，這個重複的循環，最終會讓大腦渴望從更短的內容獲得獎勵，進而成癮。

其實這種娛樂性文化，背後存在著某種戰略，一是發展發洩性產業，包括色情、賭博、遊戲、暴力影視劇等，讓大眾將多餘的精力發洩出來。二是發展生活娛樂產業，讓大眾沈溺於享樂和安逸中，從而喪失上進心和深度思考能力。

對那些意志薄弱者，只需要讓他們有東西可看，便會沈浸在「快樂」中，無心再做深度的思考。這也就是一切偶像劇、娛樂圈、臉書、熱搜、無腦遊戲...，充斥在我們日常生活中的理由，然而這樣的內容對我們意義並不大。

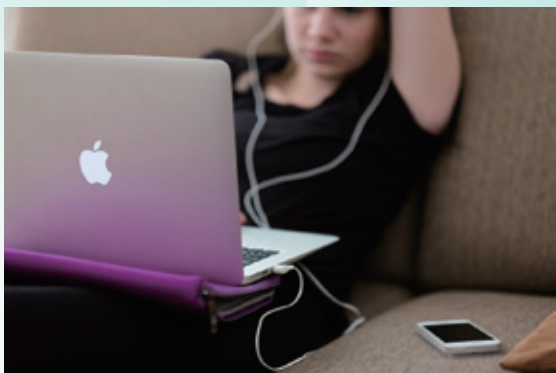
碎片化信息，降低思考能力

數位科技普及，造就了碎片化訊息的時代，改變了人們獲取和消化信息的方式。在這時代，人們經常通過智慧手機、平板電腦、社交媒體等，瀏覽和分享各種短小的訊息和內容。

這些訊息通常是簡短、即時的，如社交媒體上的短文本、圖片、影片等，人們可以隨時隨地通過這些平台獲取和分享訊息，這使得訊息的傳播速度更快，更具有即時性和快節奏性。

然而，這也帶來了一些挑戰和問題：信息過載和產生焦慮。由於訊息的快速傳播和更新，人們可能感到無法應對龐大的資訊，從而產生焦慮和壓力。此外，碎片化訊息也可能影響人們對於信息的理解，變得難以深入思考和分析。

低專注度世代，對長影片沒耐心



疫情之故，加速了視訊的普及，造成現在許多實體活動，如教學、會議、研討會，甚至面試等，幾乎都可以轉移到線上舉行。數位世代的人們，習慣每日瀏覽大量資訊，並快速從中找到他們認為跟自己有關的訊息。

任何超過十分鐘，甚至五分鐘以上的影片，幾乎沒人想要點開來看。跟青少年說話也一樣，如果一件事可以在三分鐘內結束，就別花上十分鐘。比起要開會討論一小時，他們寧可十分鐘就結束，其餘時間划手機，總之，耐心是他們最缺乏的東西了。

短影音充滿了快速切換的場景和強烈的視覺刺激，會使大腦長期處於一種刺激亢奮的狀態，因而難以專注於單一任務或思考。再者，短影音追求迅速滿足，例如快節奏音樂、快速切換的畫面等，這些都可能讓青少年對於等待和耐心的能力，大打折扣。

衝擊青少年的價值觀

短影音的趨勢，使得青少年更容易受到情緒的影響，大量碎片化的資訊，使之缺乏深度和廣度思考，無法形成整體性或系統性的學習思維，以及獨立思考與理性判斷的能力，進而影響價值觀。

1. 價值觀的誤導：短影音往往由網紅、名人

所製作，如果這些人物將不良行為或錯誤價值觀作為榜樣，則將誤導青少年。

2. 社會價值的塑造：短影音所反映出的前衛或激進想法，容易受到青少年同儕壓力和社交環境誘導，形塑他們的價值觀。
3. 觀點和意見的塑造：標新立異的觀點或不夠完整立場的短影音內容，極容易受青少年的青睞和效仿。
4. 物質主義的加劇：置入性的廣告和行銷內容，會鼓勵青少年誤將物質享受和擁有財富作為成功幸福的標的，盲目追求物質主義，忽略了友誼、家庭或精神層面的價值。

什麼是原子習慣

《原子習慣》作者詹姆斯克利爾（James Clear）提出，通過累積微小但持續性的改變，來實現重大進步。舉例來說，若想養成每天運動的習慣，希望自己每天跑五公里，不是一開始就設定這樣遠大的目標，而是從微小的原子行為開始。比如，每天先只是跑一小段距離，即便一百公尺也好，或甚至每天只是穿上慢跑鞋也可以，以此作為習慣來開始。



先培養相對較小、更容易執行的原子行為，避免給自己太大的壓力，如此一來，將有可能堅持下去。隨著時間推移，逐漸增加跑步的距離和時間，進而養成每天運動的習慣。

除了跑步之外，還可以應用於其他方面，例如：每天閱讀一小段書籍，以建立閱讀習慣；每天寫下一兩句日記，以養成寫作習慣；每天練習彈奏一小段樂譜，以養成音樂的習慣；每天清理一小部分空間，以建立整理環境的習慣。

這些小的原子行為雖然看似微不足道，但它們積累起來能夠產生積極的變化，幫助青少年養成健康、高效的生活習慣。

運用原子習慣，遠離手機沉溺

如何運用原子習慣，幫助青少年建立健康使用短影音的習慣呢？更希望培養他們的自律性和自制力，以便能夠更好地應對日常生活中的誘惑和挑戰。

首先，幫助他們建立一個明確的目標和身份，意識到自己想要成為的人，以及想要實現的目標。例如成為一個有自制力和自律的人，能夠有效管理自己看短影音的習慣。

其次，將這些目標轉化為具體的原子習慣。例如，設定一個容易達成的目標，如每天觀看短影音的時段，或在觀看前先制定一個小計劃，確定要觀看的內容與時間限制。

然後，建立一個迴路反饋系統，例如，當他們成功達到每天限制的觀看時間時，可以給予獎勵，這有助於增強他們堅持執行原子習慣的動力。

最後，通過持之以恆的方式來加強培養青少年的自律能力。培養自律需要時間和努力，因此需要鼓勵他們堅持不懈，持續執行，即使在面臨挑戰和困難時也不放棄。

參考資料：

黃一嘉 /2023/TikTok 短影音對年輕人會有各種負面影響？

林展顏 /2023/ 低專注世代：是什麼讓短影片成為趨勢？

翁申霖 /2023/ 為何 15 秒短影音讓人上癮、出現「抖音腦」？

魯皓平 /2023/ 令人成癮的魔力？專家：你應該戒掉短影音的 6 個關鍵原因

建立健康習慣和自律的重要性



建立健康的習慣和培養自律，這對青少年的成長和未來發展至關重要。因為良好的生活習慣，如規律運動、均衡飲食、充足睡眠等，皆有助於增強身體的免疫力，預防疾病發生，同時也有利於情緒穩定和心理健康。

建立良好的學習習慣，如定時完成作業、有效管理時間、專注學習等，能夠提高學習效率，使之集中注意力、理解更深入、有效學習，從而取得更好的學業成績。此外，自律能力也是一種積極的品格，它使青少年能夠自主控制自己的行為和情緒，不受外界干擾和誘惑，從而適切應對壓力、解決問題，並堅持達成自己的目標。

總之，建立健康習慣和培養自律能力對青少年的身心健康、學業成就、生活素質和未來發展，都有極大的好處與價值。透過培養這些積極的品質和行為模式，可以幫助青少年克服各種困難，發揮潛能，為他們的未來發展，奠定良好的基礎。



管理好情緒， 做自己生命的主人

文 / 編輯室 呂學智

前不久，網路上「超派鐵拳」一時成為熱門關鍵字，起因是網紅超哥不滿另一位網紅 Toyz(劉偉健)批評自家餐廳的食物難吃，憤而當街動手打人的暴力事件，影片在網路上傳瘋，以下是營隊中青少年的想法。

「情緒管理要先做好，不要因為別人亂說話，然後就生氣打人。」

「一直亂說話，我覺得他被揍應該蠻活該的，但是不應該圍毆。」

「我覺得兩個人都有問題，因為這種事情，本來就比較主觀。」

「我覺得沒有到必須打人，甚至打到流血的地步。」

「要打就一對一，不要圍毆，然後打人就是不對的，雖然對方嘴很臭。」

情緒管理與好品格

純潔協會特地為台北市民族實驗國中學足球隊，舉辦三天的「情緒與品格雙Q培力

營」，通過觀念講解與體驗活動，引導青少年認識情緒，以及情緒對於自身未來發展的重要性，進而幫助自己實現夢想。

營隊採用《忍者情緒食堂》之情緒教育，取材生活上有趣的情緒短片，讓學員們容易產生共鳴，並從科學研究與實證、心理教育領域的探討分析，讓孩子理解情緒的相關知識，通過精心設計的活動，引發思考情緒管理、人我關係、溝通協調、團隊合作等議題。

三天課程中搭配很多《玩出好品格》的體驗活動，有趣而富啟發性，學員們從中瞭解每一種品格的重要，並可幫助自己完成更重要的目標。

我們不可以生氣嗎？

講師劉威群在台上說明：「遇到憤怒的情況，我們不能生氣嗎？當然可以！我們當然可以生氣，但是出手打人，這樣的處理方式就不是很恰當。」



他提到，瞭解自己的情緒是很重要的，當你能夠瞭解與覺察到自己的情緒，也能夠去瞭解別人的情緒的時候，你才知道如何跟別人好好溝通，千萬不要去踩到別人的情緒地雷。

尤其足球隊基本上都是男同學，比較少跟家人、同學、朋友分享自己內心的情緒與感受。特別是當要參加比賽，遇到壓力和挫折的時候，倘若可以跟夥伴好好分享或溝通，那麼團隊也會變得更加融洽和諧，為全體帶來更大的成功。

杏仁核爆炸出來的情緒

執行長何建賜表示，就大腦的機制而言，情緒一開始是從杏仁核出現，但是如果我們沒有通過前額葉去思考與判斷，而是從杏仁核直接呈現出來，所爆炸出來的情緒，就很容易傷害自己、傷害別人。

青少年階段是前額葉正在發育的關鍵時期，一般來說，大概在 25 歲左右才會完全成熟，所以青少年對情緒的認識與表達，就是處在一個關鍵時刻。因而，情緒也比較容易起伏不定，此時如果學情緒教育，將可以幫助以後對於自我情緒管控的能力。

足球教練也回饋，在這個階段的孩子處於叛逆時期，很需要一些情緒管理，而且隊員們在球場上很容易產生碰撞，學習控制自己的情緒真的很重要。這些課程，對他們來說有很大的收穫，可以幫助他們學習安撫情緒，了解品格的重要，以及情緒管理的方法。

負面思想會造成困擾

講師楊甯君提到，人常常會被自己的一些負面思想局限，然後可能造成一些小劇場，會對狀況或事件有所誤會，藉由課程活動，讓同學看看自己是不是有這些腦補怪，幫助我們在人際關係與溝通上更順暢。

特別是，當面對許多事情時，大腦常常會不由自主出現一些非理性的想法，導致產生一些困擾自己的情緒。藉由這套課程可以讓學員學習分辨，然後去轉變這些非理性的想法，這樣就不會造成不必要的困擾。

會後學員們給予很棒的回饋：

「我學到如果別人生氣，要怎麼跟對方溝通，之前我爸爸也講過類似的話，但我通常聽不進去，因為那時候自己非常生氣。」

「這可以幫助我在悲傷時，比較容易走出來，不會一直陷在裡面，然後也可以跟家人或親友分享自己遇到的困難。」

「我學到，最可怕的不是那些有聲的霸凌，而是那些無聲的霸凌，不要小看網路上一個隨便的發言，就有可能會導致一個個案發生。」

「我學到，用善意的語言跟別人溝通，心平氣和講話，用正面方式去思考事情，讓事情有更多好的選擇。」

成為自己真正的主人

教練在最後鼓勵孩子，希望在國中階段可以多元性的學習，有可能以後選擇當職業球員，這是一個夢想，也有可能選擇走運動相關的產業，也一樣帶著感恩的心，回饋學校、回饋社會。

「好好展現自己，不要讓別人決定你是誰，你才是自己真正的主人。」這是本次活動的結語，營隊圓滿落幕，孩子的人生道路正要開展，他們是充滿希望與未來的一群，祝福孩子們能將所學習的內容，運用在人生的各領域，成為自己生命的主人。

為什麼不可以說？



文 / 星心學苑 Role 老師

許強就讀四年級，外表長得壯壯的，但脾氣急躁，情緒變化大，受挫能力低。有時請他訂正次數過多還會哭，寫功課時嘴巴時常碎碎唸，影響到班上其他孩子寫功課的情緒。

此外，他的言行舉止粗魯，講話口氣不佳，常會說一些讓人感到刺耳的話，例如：「這題這麼簡單，怎麼這麼笨，這都不會！」「明明老師就講過很多遍了，你耳朵是壞掉了嗎？」令人很不舒服；有時還會作弄同學，因此人緣非常不佳。

在學期末結業式進行「個人回饋與反省」時，班上很多同學針對他的壞脾氣提出建言，希望他能改善，但他卻義正辭嚴地大聲反駁：「我哪有！」完全不承認自己的錯誤。

利用繪本來引導孩子

- 書名：為什麼不可以說
- 作者：雅各 格蘭特
- 大意：鳥爸爸不小心罵了聲「Blark！」，小小鳥學了起來，到處對大家說：「Blark！」但感覺大家都不喜歡這句話，牠的好朋友小烏龜甚至難

過地躲進殼裡不說話……。小小鳥不知道該怎麼辦才好，難道這真的是一句不可以說的話嗎？

在上品格教育《為什麼不可以說》繪本時，我告訴孩子：「故事的小小鳥非常棒！因為朋友不理牠，牠不但沒有生氣，還會反省自己的錯誤，自我檢討之後才明白，原來是自己說了是不該說的話，並且有勇氣的主動道歉。」

小朋友常常有樣學樣，但因為年紀小沒有判斷能力，只會一味模仿，因此造成錯誤的言行。這一點也是大人需要檢討的地方，因為大人沒有當好榜樣，以身作則，導致小孩錯誤的學習。

就像古代「孟母三遷」，母親為激勵孩子勤奮好學，為了選擇好的環境而搬家三次，終於把孟子培養成一代大儒，所以環境對人有很大影響，這也是「耳濡目染」的重要性。

孩子被點醒了

第二堂進行「十六種情境說好話」賓果活動，小朋友們非常熱烈地參與，活動結束後進行分享，許強主動舉手說：「今天的活

動很好玩，我們的組長人很好，她會引導我們想一想怎麼做才是正確的。我今天學到說好話，可以養成好習慣；若是常說不好的話，就會養成壞習慣，還常常會脫口而出，像我爸爸媽媽在家裡就常說不好聽的話，所以我也就跟著學了。」

「如果我聽到好話，我會很開心，所以要多講好話，說不好的話會讓人討厭，這樣朋友就會變少；只要常說好話，朋友就會變多，大家才會喜歡我，才會受人歡迎。現在我知道，一直跟講髒話的人相處，這樣交到的朋友一定也不好，因為髒話會讓人聽了不舒服，也容易學壞，而且還會被老師罰抄課文。」

改變令人刮目相看

升上四年級後，在第一周日記裡，許強寫著：「不要把新生弄哭，脾氣要溫和，這是我這學期的目標。」現在他在班上的表現愈來愈好，寫功課較之前安靜許多，說話懂得放低音量，不影響到他人，語氣也變得比較溫和，不會時常大吼大叫。

在日常行為舉止上，許強亦有所改善，跟同學相處日漸融洽，人緣也逐漸變好。有時寫完功課後，還問我能不能幫忙教三年級同學數學，或者主動打掃教室，他的改變真是令人刮目相看。

陪伴，可以引導孩子自覺

小孩子在成長過程中，聽到大人說髒話也會跟著講，例如：白目、白癡、靠北…之類。當然是大人不小心在他面前說的，感覺越是提醒不能講、不禮貌、很難聽，他就越愛講。

不管是家人無意中說出口的、在外面不

經意間聽到的、在學校或電視上學來的，孩子在接收到這些「不良」訊息後，就容易在不了解話意的情況下學習模仿，進而將這些「不雅」字詞掛在嘴邊，成為慣用的口頭禪，或是像故事中的小小鳥一樣，到處去對別人說。

父母可以引導：「說這些話很好玩對嗎？可是萬一聽見的人覺得不開心呢？」

「你現在已經知道這句話的意思不太好了，如果其他人也對你說這句話，你會不會很難過？」陪伴可以幫助孩子自覺。

創造幸福溫馨的環境

俗話說：「良言一句三冬暖，惡語傷人六月寒。」一句適當的好話，可帶給他人溫暖和給予超過想像中還要大的力量，一句傷人的話，會讓人感到難過。常說好話，會受他人的歡迎；相反的，常口出惡言，就會被他人討厭。

我們常聽到「說好話、做好事」，一句簡單的好話，因為包含愛與鼓勵，往往就能在不經意間改變許多事情，它帶來的影響、力量有可能是無限大。因此，鼓勵孩子們，要常對他人說好話，因這樣不只會讓他人感到幸福和溫暖，自己也會擁有一樣的感受。希望從現在起，班上人人都說好話，讓星心學苑這個大家庭愈來愈溫暖！





文 / 課輔老師 李育辰

「總是向你索取，卻不曾說謝謝你。直到長大以後，才懂得你不容易……。」

～《父親》筷子兄弟～

每年父親節，容易讓人想起這首歌。雖然是快樂的暑假，但父親節總是比起母親節更容易被遺忘，或者變成只是父親出錢讓全家出門玩而已。

在暑假營隊期間，為了引導兒少學習感恩的心，我們設計一些「DIY 手作小禮物及賀卡」活動，讓孩子們製作香噴噴的精油手工皂送給家人，以及錄下「給爸爸的話」製作成小短片的電子賀卡，以表達對父親的感謝。

俊偉(化名)在錄影時，怎樣都想不出來要如何感謝爸爸，哥哥俊凱(化名)倒是馬上說了一長串，例如「謝謝爸爸帶我出去玩」、「買東西給我吃」…等等。我覺得很奇怪，為什麼俊偉與哥哥一起經歷過相同的事情，卻什麼都說不出來？



直到某天和他談心，才知道原來俊偉有一段很長的時間是交給阿嬤扶養的，而哥哥卻從小到大都沒離開過爸爸，因此俊偉總覺

得爸爸好像比較愛哥哥，而不怎麼愛他。然而當哥哥調皮搗蛋時，爸爸卻用連坐法一起懲罰他，如此更加劇了他對爸爸的芥蒂與隔閡。

聽完，我問俊偉：「難道爸爸只有帶哥哥出去玩嗎？」他搖搖頭說：「也有帶我去。」我接著問：「俊偉你想一想，你自己會不會帶不喜歡或者不愛的人去玩呢？」他還是搖了搖頭說：「不會！我不會跟不喜歡或不愛的人一起去玩，也不會幫他出錢買東西。」語畢，俊偉才恍然大悟，原來爸爸和自己想的不一樣，感受到爸爸也很愛他的！最後，他終於願意真心說出感恩的話：「爸爸，謝謝您！」

「謝謝你做的一切，雙手撐起我們的家，總是竭盡所有把最好的給我。」

～《父親》筷子兄弟～

兒少幼小的心靈最容易受到懲罰或比較所帶來的傷害，卻因為亞洲人天性靦腆與含蓄，造成家庭中父親與兒女在表達情感上容易造成隔閡。

感恩是需要愛與引導去培養的，需要適時地表達，而不是長大了就自然會懂。感謝每位辛苦為子女付出的家長們，也希望每個家庭與每對親子，都能建築好良好的溝通橋樑，可以讓愛傳下去。

努力上進 的阿泰



文 / 課輔老師 Vera

阿泰(化名)來自原住民家庭，皮膚黝黑，濃眉大眼，性格活潑豪爽，陽光開朗，說話聲音宏亮。他是單親家庭小孩，由母親獨力撫養，家中還有一位智能不足的弟弟。

媽媽辛苦打工，每月薪水不到三萬，卻要供全家開銷，經濟十分吃緊，但她對孩子的愛卻不予匱乏，兩兄弟獲得豐富的母愛。

弟弟在天使班，星期二、五課輔時間到下午五點，就會轉到星心學苑隨班，在教室裡乖乖待著，一起等到六點，再由媽媽來接兩兄弟回家。

雖然阿泰學習態度認真，但是識字的能力很差，寫作業遇到不會的字會查字典，但由於對字不熟悉，常常找了半天但字還是錯誤的。

於是我讓他移到靠近講桌的座位，就近指導。我告訴他，將生字的部件拆開來，例如健康的「健」不會寫時，我會說「建築的建前面加人部」，讓他在腦海中建構出文字的組合，再跟著下筆，如此反覆練習，讓阿泰對字的概念能更加有架構與法則。

寫作業時，他問：「老師這個鞭炮的炮是不是也是火部加上包？如果把它拆開加上了一個水部，就成了泡茶的泡，對嗎？」
「對，你很棒！」日積月累之下，阿泰的識字量增加了，寫作業也更用心，尤其是寫國

字時會一筆一畫寫好，不會再出現龍飛鳳舞的狀況。

值得一提的是，他的數學理解力很不錯，但受限於對語文理解的障礙，往往誤解題意。媽媽告訴他：「國語成績不理想，數學就更不能放下了。」回家後，媽媽會幫阿泰加強數學，如此下來，他的數學也有明顯的進步。

俗諺道：「給孩子一條魚，不如給他一根釣竿。」這句話後來也被提出異議，認為魚竿只是工具，如果沒教孩子如何使用的技巧，也沒辦法變出食物來，還不如給一條魚能解決眼前的溫飽。

方法是鑰匙，有鑰匙才能打開寶庫；重要的是技術的傳承，有了釣魚的技術，即使沒有釣竿，孩子也能就地取材，製作工具去釣魚。同樣地，知識的學習也是如此，教會孩子學習的方法，他們就能化，自然運用在各種學習之上。祝福阿泰，能學到正確學習的方法，開創成長的道路。



總是趴在桌上 睡覺的艾莉



文 / 據點社工 陳俐如

艾莉(化名)就讀小學四年級，在學校上課時，總是趴在桌上睡覺，一副無精打采的樣子。每天上學都遲到，有時候早上十一點才出現，學校班導師對於艾莉這種情況感到很納悶，一直耳提面命希望她準時上學。

但艾莉一直推說：「是媽媽睡晚了，我才會遲到，媽媽都不起床！」艾莉的媽媽的確身體有狀況，雖然每周一、三、五都要洗腎，二、四、六還要兼職工作，但不可能天天都晚睡。

對於功課，艾莉絲毫沒有興趣，也不想跟任何人講話與互動；體力也不好，在學校幾乎都在睡覺，整天懶洋洋的，這樣的狀況持續了半年。我跟爸爸溝通孩子的問題，他卻意興闌珊地說：「孩子喜歡睡覺，都叫不起來！」

但我依然督促爸爸要關心艾莉，不論是身體還是心理狀況，我也會幫艾莉進行心理輔導(藝術治療)，發現她的內心是「孤單的」、「自己一個人」。通過多次輔導，才漸漸打開她的心房，艾莉說：「爸爸都一直強迫我成績要好



，強迫我寫快一點，我真的覺得很煩，所以不想再努力了！」

此外，還說：「媽媽經常身體不舒服，也都不理我，不關心我，所以我也不想學習了，也不想跟同學說話！」

了解問題之後，我多次和艾莉爸爸溝通，也請他來參加親職講座，爸爸終於知道艾莉的問題所在。我請爸爸不要過度逼迫孩子，這樣會給孩子壓力，造成反效果。我告訴他：「在課後班，我們會循序漸進引導艾莉做功課，也會安撫艾莉的情緒，並教導她建立正確的價值觀。」

經過長時間的努力，艾莉變得比較投入學校生活，遲到的次數漸漸減少，也比較願意跟同學互動，趴在桌上睡覺的次數也減少了。最終爸爸的態度也改變了，變得很願意溝通，臉上露出許多笑容。

目前，因為爸爸罹患口腔癌，身體不太舒服。但經由機構老師和社工的協助輔導，艾莉在各方面都變得比以前穩定。爸爸很感激基金會，也認同基金會教導兒童的價值，他說：「很感謝協會的幫助，讓艾莉進步非常多，也幫助我們家庭更穩定，真的很感謝你們！」希望艾莉可以變得更快樂和自信，家庭也可以更和樂美滿。

汗水換來的笑容 如盛開的花朵

文 / 課輔老師 莊淑文

終於來到「中部成果發表會」這一天，一早就在南投市公所進行彩排。秀林國小的學姐一到，獨輪車教練就集合我們明聖課後班一起團練。由於大禮堂的地面是磨石地板，抓地力不好，跟平常在學校不同，所以練車時很容易打滑飛出去。

教練靈機一動，就教孩子們把車輪消氣，雖然騎起來更吃力，但孩子們也努力調整心態，更專心練習。第一次彩排，因為大家都很緊張，加上又很專心，所以練習的相當不錯。

反倒是第二次練習時，竟然錯誤連連，一下小琳跌倒，一下後面追撞，一下又換小晴眼眶含著淚水，我急忙安慰：「怎麼了，小晴？那裡摔傷，還好嗎？」她卻一直哭，只好把她帶到一邊，抱著她說：「還好吧！再撐一下，先習慣場地，你可以的，練習這麼久就是為今天，你很棒，加油！」她擦乾眼淚，勇敢走出去，牽起獨輪車騎了上去。

大家匆忙吃完午餐後，先進行烏克蘭麗表演的走位，接著再練一次獨輪車彩排。教練提醒孩子，要加強手的姿勢，讓表演更有

美感。孩子們依照教練指示，手跟著身體擺動，表演起來多了一種律動，也順暢很多，無形中也多了一份自信。

活動正式開始，隨著出場時間倒數，我們在一旁嚴陣以待，等待主持人呼喊「獨輪車表演」，心裡既期待又緊張。「讓我們以掌聲歡迎獨輪車表演出場！」聽到主持人麥克風的呼喚，孩子們踩著自信又驕傲的步伐向前，各自就定位之後，等待音樂響起。

隨著音樂旋律，人車翩然起舞，隊形有秩序的變化，耳邊傳來教練的旁白：「孩子們在練習中遭遇種種困難，體悟到許多人生道理。不斷地跌倒，也一次次地站起來。受到別人的扶持也學會幫助別人，挫折容忍度提升了，也體會到團隊合作的重要……。」

演出時，台下觀眾屏氣凝神觀看，隨著音樂聲結束，表演順利完成，伴隨而來的是熱烈掌聲。才明白，每個光榮時刻的背後，是多少辛苦與失敗、汗水與淚水所換來的。此刻，過去的努力獲得了大家的肯定，孩子喜悅的笑臉如同盛開的花朵。非常謝謝大家！謝謝教練！也謝謝努力不放棄的自己。



孩子，網路世界 有我陪你！



防制網路霸凌需要學生、家長、教師與學校的共同努力，
讓我們一起關心孩子的網路世界。

拒絕網路霸凌




學生該怎麼做

- ✓ 收到類似霸凌的訊息，勇於向教師、家長反映。
- ✓ 不任意轉寄或張貼可能傷害他人的訊息，切勿成為霸凌者的幫兇。
- ✓ 發現網路有人任意張貼不實言論在公開網路空間，則應立即通知父母、師長代為處理。
- ✓ 在網路公開空間張貼訊息前，須謹慎思考是否觸法或可能傷害他人。

家長該怎麼做

- ✓ 當看到電視或網路出現不適當言論時，家長可以陪孩子討論這樣的後果與感受，學習尊重與同理心。
- ✓ 教導孩子對於霸凌者的言語暴力，應避免引發非理性的言語攻擊，造成互相霸凌的循環。
- ✓ 建議家長多關心孩子的身心狀況，例如精神低落、害怕上學上網等行為，可主動關心和詢問。

校園霸凌定義

-  校園霸凌：指相同或不同學校校長及教師、職員、工友、學生對學生，於校園內外所發生之霸凌行為。
-  行為要件：持續以言語、文字、圖畫、符號、肢體動作或其他方式，對他人故意為貶抑、排擠、欺負、騷擾或戲弄等行為。
-  結果要件：
 - ①使他人處於具有敵意或不友善之校園學習環境。
 - ②使他人難以抗拒，產生精神上、生理上或財產上之損害。
 - ③影響他人正常學習活動之進行。



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	<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·

2024

青春築夢 我最行



藉由戲劇來呈現西遊記故事，宣導反霸凌、反家暴、拒絕毒品；
以孫悟空公益行者的形象，帶動社區青少兒正向成長

【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



萬華/皮影戲



新莊/兒老共舞



霸凌怪



台南/青少兒戲劇營

家暴妖



公益行者 孫悟空



毒品魔



桃園偏鄉/原民部落生活營



彰化埔心/獨輪車



偷窺狂



竊盜鬼



色情怪

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：台北市中正區羅斯福路三段 240 巷 17 弄 3 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