



# 114學年 校園青少年生命品格培育專案

## 得勝者計畫

主辦單位：得勝者教育協會

協辦單位：各合作辦理的學校、各參與服務的志工團隊

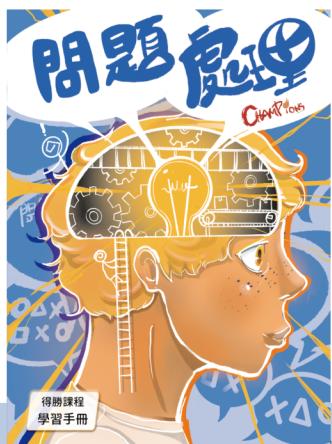
協同教學的好夥伴



## 培養心理韌性，面對情緒風暴

- 陪伴班上學生，經營友善學習氛圍
- 同理他人的情緒
- 接納彼此的不一樣
- 認識自我價值，你比自己想的更出色
- 只是覺得很無聊很煩，這也是情緒嗎？
- 該怎麼說出自己想法，讓溝通更容易呢？

※ 請詳第7頁內容說明



## 相信你也有解決問題的勇氣

- 面對問題，找出原因不逃避
- 時間管理，讓學習變得更容易
- 遇到解決不了的問題，可以跟人求助嗎？
- 有智慧遠離毒品誘惑
- 拒絕霸凌、自傷自殺，懂得珍惜生命

※ 請詳第6頁內容說明

## 永續教育，讓改變從學習開始！

- 寓教於樂，輕鬆學習SDGs永續發展目標
- SDGs主題課程設計，老師能自由組合教學內容
- 認識多家榮獲傳善獎肯定的社福機構，培養學生參與公益
- 換個角度看台灣，閱讀不可不知的社區故事

※ 請詳第11頁內容說明





# 得勝課程各單元與SEL對應圖

## 社會覺察

尊重他人、理解他人，展現同理心與關懷

- 問題 單元 4、6
- 情緒 單元 9
- 原諒 單元 4、5
- 財商 單元 1、5
- LOVE 單元 2、3
- 永續1 概論 S-1、SDG 1-認、應01、  
SDG 3-應01
- 永續2 SDG 5-認、應01、  
應02、  
SDG 8-應02、  
SDG 10-應01

## 自我管理

具備執行力、說出心情，克服壓力挫折並  
自我激勵

- 問題 單元 3、7、9
- 情緒 單元 5、6、7、8
- 原諒 單元 2、3
- 財商 單元 2、3、4、5
- LOVE 單元 5
- 永續1 SDG 3-認01、  
SDG 3-認02
- 永續2 SDG 7-應01

## 人際技巧

與不同人建立並維持  
長久正向關係，創造  
共好環境

- 問題 單元 8
- 情緒 單元 8、9
- 原諒 單元 6、7
- 財商 單元 6
- LOVE 單元 3、4、  
7
- 永續1 SDG 3-認03
- 永續2 SDG 5-應02、  
SDG 8-應01、  
SDG 9-應01

## SEL 單元

互動

自發

共好

## 承擔決定

綜合考量各項因素，做出決策與行動  
並接受與承擔後果

- 問題 單元 2、5、6、9、10
- 情緒 單元 3、10
- 原諒 單元 3、8
- 財商 單元 4、7
- LOVE 單元 6、8、9、10
- 永續1 SDG 4-認、SDG 4-應01、應02
- 永續2 SDG 7-認、應01、SDG 9-認、  
SDG 12-認01、認02、應01

## 自我覺察

認識自己、覺察情緒，  
清楚優缺點對他人影響

- 問題 單元 1、2
- 情緒 單元 1、2、  
3、4、  
6
- 原諒 單元 1
- 財商 單元 1
- LOVE 單元 1、3、  
4
- 永續1 概論 S-2、  
SDG 3-認02
- 永續2 SDG 8-認、  
SDG 10-認



# 目錄

■ 機構簡介 .....	1
■ 得勝者計畫 .....	1
一、計畫內容 .....	1
1. 服務目標.....	1
2. 服務目的.....	1
3. 服務對象.....	2
4. 113 年服務成效 .....	2
5. 研究論文之肯定 .....	5
6. 服務項目.....	5
7. 經費來源.....	6
8. 申請流程.....	6
二、課程單元介紹與單元學習目標 .....	7
1. 《問題處理》 .....	7
2. 《情緒管理》 .....	8
3. 《原諒練習步》 .....	9
4. 《財商智富 4S》 .....	10
5. 《LOVE 好好學》 .....	11
6. 《永續傳善》主題一〈看見需要篇〉 .....	12
■ 113 年實施成效.....	13
■ 附件 .....	19
附件一：得勝課程對應十二年國教課綱核心素養 .....	19
附件二：得勝課程成效之相關研究論文摘要 .....	21

# 114 學年《得勝者計畫》

## ■ 機構簡介

你是如何定義「得勝」呢？自 1994 年起，得勝者教育協會持續深入耕耘校園生命教育，至今已輔導超過 360 萬人次青少年學子。在得勝者教育協會的理念中，「得勝」未必總是獲得 100 分，或是所謂人生勝利組，「得勝者」是願意面對問題、接受挑戰，能夠調整自己重新對準目標。

本會所推動的「得勝者計畫」青少年輔導專案，內容包含：《問題處理》、《情緒管理》、《原諒練習步》、《財商智富 4S》、《LOVE 好好學》等「得勝課程」，並培訓志工團隊進入校園，透過每學期 8-10 週的「得勝課程」預防教育團體，建立由志工、學校師長、學生班級，由點線面交互組成，全面、基層、紮根的關懷網絡。2023 年起更與時俱進，依據 SDGs17 項指標設計出適合青少年學習的《永續傳善》課程。

31 年以來，本會一步一腳印地踏遍全台國中校園，每學年提供超過 250 所學校免費的得勝課程，並培訓近 3,000 人次志工進入校園，以愛與榜樣、熱情與創新，培育年輕世代成為健康、有好品格的領袖。

## ■ 得勝者計畫

### 一、計畫內容

#### 1. 服務目標：

結合社區、學校與家庭力量，透過專業訓練之社區志工進入各班級進行團體教學，藉由本會研發之「得勝課程」為青少年增能：

- (1) 培養問題處理、自我省思與拒絕誘惑等具體生活能力，預防青少年偏差及犯罪行為（如輟學、使用菸酒毒品、自傷自殺、網路成癮、校園霸凌或涉足色情與不良場所等）；
- (2) 進一步培育青少年能以同理心關懷他人、肯定自己的價值、增進自我效能感；學習善用金錢資源，並透過情感教育幫助學生擁有健康的人際關係，進而激發學生活出美好品格並且樂於回饋社會，成為全人健康的世代青少年；
- (3) 幫助學生認識聯合國永續發展目標(SDGs)，關注當今世界各國重視的議題，並透過認識台灣非營利組織的善行，培養「永續傳善」精神，成為樂於助人「傳善小種子」。

#### 2. 服務目的：

- (1) 組織與訓練社區志工並組成團隊：持續參與校園青少年關懷與服務，帶動志工參與社會服務，並加強志工輔導知能，以儘速早期發現學生問題，及時進行個別關懷與陪伴，或適時提供協助與轉介。

- (2) 透過《問題處理》課程班級教學：培養學生問題處理能力，建立青少年在實際生活中解決問題的能力與技巧。
- (3) 透過《情緒管理》課程班級教學：協助青少年面對轉換期的心理轉變，教導他們如何有效調整和抒發情緒。
- (4) 透過《原諒練習步》課程班級教學：幫助學生用健康的方式，來處理人際與家庭所帶來的傷害，並引導學生進入「原諒」所帶來的自由與釋放。
- (5) 透過《財商智富 4S》課程班級教學：幫助學生對金錢的價值有正確的認知，學習善用資源，成為金錢的好管家。
- (6) 透過《LOVE 好好學》課程班級教學：以情感教育為核心，幫助學生欣賞自己並尊重他人，擁有健康人際關係與良好網路素養。
- (7) 透過《永續傳善》課程教學：幫助學生認識聯合國永續發展目標(SDGs)，關注當今世界各國重視的議題，並學習回應與行動。
- (8) 配合課程進行的「家庭活動」：促使家長參與學生的學習歷程，達到親子共學、正向溝通以及增進互動機會。
- (9) 透過學校訓輔人員與本會志工老師合作：增強學校輔導效果，並進而建立社區輔導網絡。
- (10) 連結社區及其他機構資源：結合社區資源與人力，持續而穩定陪伴青少年生命成長。
- (11) 班級及相關課程活動實施過程：透過志工的生命榜樣及課程教導，樹立典範，幫助學生建立品格。

### 3. 服務對象：國中生

#### 4. 113 年服務成效：

##### 4.1. 得勝課程的整體實施滿意度&幫助程度



圖 1 82.8%的學生認為得勝課程對他們有幫助

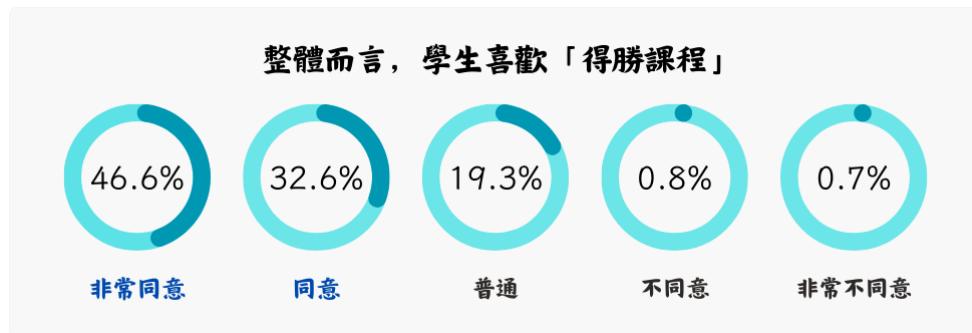


圖 2 79.2%的學生表示喜歡上得勝課程

關於得勝課程的其他回饋，請詳看第 12 頁-17 頁。

#### 4.2. 學校師長對於整體課程的肯定與回應



圖 3 98.6%學校師長肯定課程對學生的幫助



圖 4 95%老師觀察到學生對課程的喜爱程度

#### ● 學校師長的具體回應 ※註：為保護隱私，回應者均不發全名

##### 苗栗縣／西湖國中／林主任

謝謝老師總是給予學生關心，適時提供資源。在課堂上教導學生正確觀念，在課後成為學生的心靈導師，與學生建立良好的關係，真的非常感謝老師對於學生的協助。

■ 台中市／北新國中／林導師

志工老師就像另一位導師似的關心孩子給予回饋，時時讚美孩子，發掘其優點鼓勵他們。因為老師本身也當過導師的關係，在班上能夠同理導師且幫忙關懷學生，當導師和學生間的橋梁。

■ 台中市／清泉國中／○導師

謝謝得勝者教育協會安排這麼棒的課程，這學期上了原諒練習步，我發現學生在同儕相處上變得比較柔軟溫暖，願意主動關懷同學。謝謝老師，您上課相當精彩，每週二學生都很期待上您的課，也謝謝馮老師用心批改學生的作業。很可惜我們升上三年級沒有時間再上相關的課程，謝謝您們也祝福您。

■ 宜蘭縣／中華國中／李導師

感謝您們的付出，讓學生可以習得問題處理的正確態度與方法，讓内心封閉羞怯的孩子願意接受問題，試著解決問題，對其人生之助益功不可沒！謝謝您們。

■ 花蓮市／秀林國中／鄭主任

謝謝志工老師每堂都很準時到校，能配合學校行政措施，與學校溝通良好，與學生相處融洽，謝謝得勝者協會及志工多年來協助本校輔導工作，辛苦志工舟車勞頓為學生付出。

■ 台東縣／豐田國中(偏)／陳老師

非常感謝得勝者課程進班陪伴孩子，老師溫柔暖心，漸漸使孩子們感受到課堂所傳遞的訊息，雖然他們沒當面表現，但聯絡本札記的確看見孩子們的省思，也有表示不捨，要好好珍惜最後一堂課程。本校有許多家庭失能的孩子，嚴重影響就學情形，追根究底是需求關心，但師長的角色無法完全兼顧，此時就需要校外人士協助建立關係。保持連絡。

■ 苗栗縣／建國國中／于導師

很感謝志工老師！不僅認真授課，也用心回應學生在手冊上的心得。（學生在聯絡簿上說：不敢跟父母親說的話，寫在手冊上，老師會回應。）不少學生都說，比較懂得管理自己的情緒。

#### 4.3. 家長對課程的具體回應

■ 屏東市／鹽埔國中／家長

雖然各活動的練習會讓彼此想法意見不同，有時也會因此有「小爭吵」，但溝通後才發現「哇！原來你是這樣想的喔！」讓親子之間的想法更清楚，在此也謝謝志工和協會對孩子們的用心。

### 雲林縣／台西國中（偏）／家長

我感謝您們給我家兒子有很大的幫助，可以面對問題時不逃避問題，謝謝你們！

### 桃園市／慈文國中／顧家長

參與服務的輔導志工都皆受過訓練，能協助青少年面對狂飆的心理轉變，也能正確教導他們如何有效調整情緒。

### 新竹縣／竹東國中／家長

雖然沒聽過孩子提到本協會的輔導活動，但情緒管理是人人都很需要學習的課題，很高興校方能夠重視此課題，也希望孩子能多參與相關活動，從中獲得更多的成長。

## 5. 研究論文之肯定

關於「得勝課程」實施成效的相關學術研究，2024 年東海大學教育研究所陳世佳教授團隊所發表的論文--「得勝者教育協會情緒管理課程對青少年情緒智力的成效」，更通過社會科學頂尖期刊（SSCI）之審查，刊登在【教育研究與發展期刊】第 20 卷第一期。研究發現，國中一年級學生參加得勝者「情緒管理」課程後，在情緒智力上比未參加者有顯著的進步，證明得勝者課程能提升青少年的情緒智力，且適合於國中階段實施與推廣。（詳閱附件二）

另外，陳曼玲博士的論文〈學習以解決問題為中心的『因應策略』對課業『自我效能』認知之影響——一個教育心理介入性課程在青春期前期的意涵〉為主，也發現得勝課程對於國中生在「解決問題」為中心的『因應策略』及『課業自我效能』認知，確實能產生正向影響。（詳閱附件二）

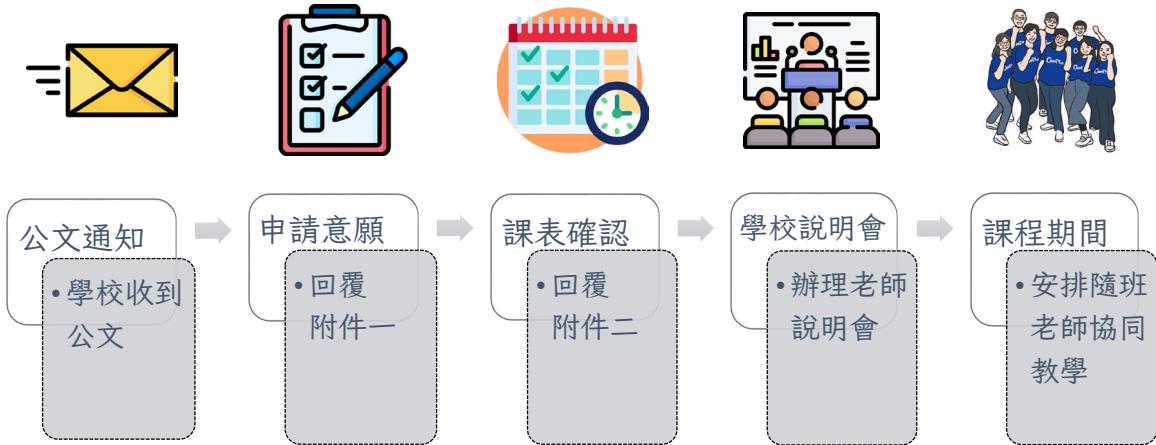
## 6. 服務項目：

- (1) **班級教學**：主要以班級為單位，進行《問題處理》、《情緒管理》、《原諒練習步》、《財商智富 4S》、《LOVE 好好學》及《永續傳善》等課程教學，教學方式著重創意活化及架構連貫。
- (2) **個別關懷**：班級教學期間，透過團體互動、學生心得回饋、學習手冊批改(心靈筆談)，表達對學生的個別關懷、支持及引導，並且從中發現問題之後，針對需要特別處理的學生，適時通報校方訓輔人員協同處理。
- (3) **家庭活動**：部分得勝課程設計「家庭活動」單元，由學生把活動單張帶回家，將青少年關懷網絡延伸至家庭，增進親子互動及溝通的機會。
- (4) **社區服務**：延續課程精神與內涵，進行社區服務學習，讓學生走入社區體驗社會參與，落實 108 課綱「自發、互動、共好」理念。

## 7. 經費來源：

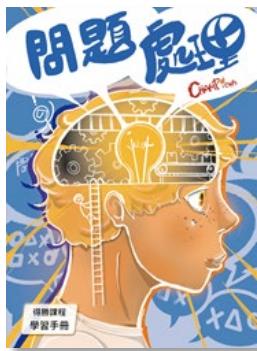
本計畫為志願服務，實施經費來自社會捐助和政府補助。

## 8. 申請流程：



## 二、課程單元介紹與單元學習目標

### 1. 《問題處理》



#### 課程單元介紹

- ❖ 幫助青少年勇敢面對問題，提升解決問題能力。
- ❖ 增進自我效能，建立良好品格。
- ❖ 以「毒品防制」、「自殺防治」單元，幫助青少年學習拒絕誘惑、珍惜生命。

單元別	主題	核心品德	單元學習目標
單元一	我能成為得勝者	信心	增進團體互動瞭解，認知得勝者真正的意義與覺察問題的存在
單元二	我能決定要面對問題，找出原因	盡責	學習發掘和面對問題，不消極逃避
單元三	我能勇敢拒絕誘惑	勇敢	學習分辨及拒絕不良的誘惑或習慣
單元四	我能集中力量在能改變的事	專注	學習分辨問題可改變的程度，接納不能改變的事，努力於可改變的事
單元五	我能找出好方法來解決問題	創意、果斷	激發思考和創意，並學習運用評估原則，選擇最佳方法解決問題
單元六	我能尋求他人的幫助	謙遜	學習尋求別人意見和幫助
單元七	我能分辨明白毒品真相	謹慎	增進學生對藥物濫用的認識及後果影響，同時學習如何拒絕毒品以保護自己
單元八	我能向自殺說「不」	珍惜	學習珍惜生命，保護思想，戰勝自殺的意念
單元九	我能積極行動解決問題	積極	明白事情緊急重要的優先順序，集中力量面對挑戰
單元十	我能擁有得勝的生命	決心	瞭解解決問題的流程，將課程融會貫通付出行動

## 2. 《情緒管理》

課程單元介紹			
 <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 提升青少年情緒管理的能力，學習適當情緒表達。</li> <li>❖ 透過影片引導學生進入生活情境，認識情緒的特性及重要性。</li> <li>❖ 同理體諒他人感受，建立良好溝通方式，營造友善校園環境。</li> </ul>			
單元別	主題	核心品德	單元學習目標
單元一	我能對自己情緒負責	信心	提升學生對情緒管理的自我效能
單元二	情緒調色盤	智慧	透過增加情緒感受字彙，幫助學生認識、表達情緒
單元三	我的喜怒哀樂	勇敢	藉由認識情緒的重要性和特性，更認識自己
單元四	情緒表達千百種	慎重	認識各種表達方式，並察覺自己固有的情緒表達方法
單元五	我能緩和強烈情緒	謹慎	幫助學生建立情緒行為防線 - 處理強烈的情緒感受，學習緩和情緒的方法
單元六	情緒管理三部曲 (一) 面對情緒	敏銳	學習情緒心理防線之第一步 - 察覺、面對自己的情緒
單元七	情緒管理三部曲 (二) 轉換情緒	明辨	學習情緒心理防線之第二步 - 瞭解原因，學習處理
單元八	情緒管理三部曲 (三) 有效表達情緒	溫柔	學習情緒心理防線之第三步 - 有效表達情緒，促進人際關係
單元九	我能面對他人情緒	尊重	建立面對他人情緒的正確態度與方法
單元十	我能成為情緒的主人	盡責	建立尋求幫助的態度；課程複習並鼓勵學生邁向豐富情緒人生

### 3.《原諒練習步》



#### 課程單元介紹

- ❖ 學習以健康的方式面對人際、家庭所帶來的傷害。
- ❖ 透過循序漸進、多元活潑、真人故事的啟發，進入「原諒」帶來心靈的自由與釋放。
- ❖ 保護青少年不受更大的傷害，並學習承擔責任，真誠道歉，重拾生命美好。

單元別	主題	核心品德	單元學習目標
單元一	自我發現	智慧	察覺與發現個人曾經有過的人際傷害，瞭解用合宜方式處理傷害的重要性
單元二	破解怒氣	明辨	瞭解未解決的怒氣可能成為生命中的地雷，所以需要積極學習抒發怒氣的好方法
單元三	勇於面對	勇氣	瞭解真勇氣和假勇氣的區別，明白只有真勇氣才能夠幫助我們，提升個人生命並且邁向得勝
單元四	轉換思考	憐憫	教導學生以不同的眼光和角度去瞭解事情的真實面貌，學習體會他人的立場
單元五	將心比心	尊重	教導學生欣賞獨特和差異所帶來的美好，同時用自己希望別人對待自己的方式去對待別人
單元六	送出禮物	關懷	瞭解原諒是份奇妙的禮物，得到祝福的不僅是別人更是自己
單元七	真誠道歉	責任	教導學生明白真誠的道歉與認錯，是真勇氣的最佳展現，同時也是修補破裂關係的利器
單元八	愛的奇蹟	寬恕	原諒雖然無法改變過去所發生的事，但卻可以帶來療癒的奇蹟，同時讓生命更加寬廣與自由

## 4. 《財商智富 4S》



### 課程單元介紹

- ❖ 透過互動教學、引導反思等翻轉教學模式，培養良好的金錢價值觀。
- ❖ 根據青少年消費模式及理財需求，逐步引導青少年建構基本理財觀念。
- ❖ 學習善用資源、與人分享，成為金錢的好管家。

單元別	主題	核心品德	單元學習目標
單元一	「智富」好管家	謹慎 決心	教導學生基本的金錢觀念
單元二	致「負」或 致「富」	明辨 知足	讓學生思考實際生活中哪些開銷是必要花費，哪些是可以節省下來的。並能夠找到方法，採取行動克制不必要的消費物欲，以培養自我管理的能力
單元三	「得勝者聯盟」 智富4S	智慧 仁愛	明白財商（理財智商）中重要的智富4S概念、學習在生活上智慧分配金錢，同時培養分享的愛心
單元四	記帳 Easy Go	負責 自律	瞭解記帳不只是記錄金錢流向，進一步還要定期分析、檢討自己的消費習慣
單元五	預算優先學	積極 審慎	認識預算的概念，把握量入為出的原則，擬定適合個人的預算規劃
單元六	投資大未來	創新 關懷	明白投資的真正意義，學習投資有形及無形的財富，創造能夠與人分享的富足人生
總結 單元	智富王牌	堅毅 節制	回顧課程所學觀念，運用在日常生活當中

## 5.《LOVE 好好學》【112-2 學期全新推出】

		課程單元介紹	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 接納自己培養健康自我形象。學會尊重，經營良好人際與家庭關係。</li> <li>❖ 學習健康的戀愛與分手方式，預防約會暴力與恐怖情人。</li> <li>❖ 智慧上網，提升自我保護意識與數位公民素養。</li> </ul>	
單元別	主題	核心品德	單元學習目標
單元一	遇見自己多美好	信心	認識自己，接納自己、建立健康的自我形象
單元二	不同特質更精彩	尊重	了解我們都各自擁有不同的特質，接納並尊重彼此不同特質與獨特性。
單元三	我家溝通行不行	敏銳	了解家人之間表達情感的不同方式，明白每個人有不同的感受與需要。
單元四	用心相待真麻吉	智慧	了解友誼的內涵與價值，提升建立與維繫健康友誼關係的能力。
單元五	愛情學分好好修	按部就班	了解情感關係發展歷程及應對方式，學習以謹慎態度評估戀愛適切時機。
單元六	循序漸進學習愛	井然有序	明白親密關係的進展，認識青少年性行為的後果，並懂得保護自己身心的健康。
單元七	只要愛，不要害	勇敢	學習如何保護自己，免於約會強暴及慎防恐怖情人。
單元八	和平分手也放手	和平	了解分手的意義，以健康的方式處理彼此的關係，及良好的心理建設。
單元九	數位公民好素養	謹慎	增進對網路特性的認識，及懂得分辨網路使用時可能有的風險陷阱，不做危害自己和他人的行為，成為具備良好品格的公民。
單元十	網路交友不迷惘	明辨	增進對網路交友問題的認知，學習辨識網路陷阱的徵兆，並透過相關議題的反思，更懂得如何保護自己。

## 6.《永續傳善》主題一〈看見需要篇〉【113-2 學期全新推出】

(註：每一項 SDGs 皆包含認知與應用單元；概論單元為必選單元。)



### 課程單元介紹

- ❖ 以 SDGs 概論與 SDG1、2、3、4，聚焦貧窮、健康、教育與平等。
- ❖ 透過故事與活動，認識社會不平等並培養人道關懷與永續責任等議題。
- ❖ 從「看見」出發，啟發同理心與行動力。

單元	主題	核心品德	單元學習目標
概論 S-1	全球永續 成為夥伴（一）	積極	了解全球對「環境教育」的省思及推動「永續發展」的演進，推動傳善獎機構，朝向永續共好的目標。
概論 S-2	全球永續 成為夥伴（二）		加強學生對聯合國 2030 年永續發展方針的印象，引導學生思考個人的永續關懷使命。
SDG 1-認	消除貧窮 從你我開始	給予	了解國際貧窮標準線與「極端貧窮」，釐清對貧窮族群的迷思，分享自身資源，幫助窮困之人。
SDG 1-應 01	大手拉小手		以 <u>普仁青年關懷基金會</u> 的服務為例，鼓勵學生能對社會產生貢獻，期待付出行動。
SDG 3-認 01	健康多一點 歡樂滿點 (一) 生理健康篇	自律	建立學生健康的飲食習慣與生活習慣，培養檢視營養素比較的能力。
SDG 3-認 02	健康多一點 歡樂滿點 (二) 心理健康篇		覺察情緒對於心理健康的影響，適時留意自身心理健康以及如何因應、陪伴憂鬱症患者的方法。
SDG 3-認 03	健康多一點 歡樂滿點 (三) 社會幸福篇		認識人際互動對於社會環境的影響，了解造就美好幸福的人生關鍵。
SDG 3-應 01	最重要的「禮物」		透過 <u>癌症希望基金會</u> 的服務，認識有形禮物與無形禮物的價值性，以及思考如何幫助癌症親友。
SDG 4-認	智慧比珍珠更美	智慧	認識優質教育涵蓋的目標意義，反思當今在臺灣的教育情況，可繼續進步的行動。
SDG 4-應 01	投資品格 灌溉未來		介紹 <u>得勝者教育協會</u> 認識優質公民教育的落實管道。
SDG 4-應 02	孩能有什麼 改變		以 TFT 為臺灣而教教育基金會的服務，引導學生反思教育不平等的現象，從生活中帶來改變，實踐教育平等。

## ■ 113 年實施成效

### 一、《問題處理》

#### (一) 服務量

- 參與《問題處理》課程的班級共 578 班。
- 服務學生人數約 14,970 人(平均 25.9 人/班)。

#### (二) 對學生的具體幫助

- 有 85.3% 的學生認為課程對他們有實際幫助。
- 有 80.1% 的學生喜歡《問題處理》。
- 參與學生藉此課程能了解如何解決問題。

#### (三) 學生的具體回應 ※註：為保護隱私，回應者均不發全名

##### 彰化縣／線西國中／○同學

很感謝能夠擁有這幾次的課程，在以前我常常會對自己感到迷茫，「這樣做得對嗎」、「我會不會考得不太好」、「他們是不是不喜歡我」這種問題就像呼吸一樣在我的心裡重複地出現，但上了課之後我發覺這些話漸漸地不再出現了，我也因此越來越樂觀、開心了。

##### 苗栗縣／建國國中慈輝分校／黃同學

得勝課在我身上有很大的幫助，像是自殺防治。我是一個出事會緊張胡思亂想的人，不會想辦法解決，只會用一些傷害自己的東西來讓自己好點。而且我會選擇用逃避的方式，不是不想解決，只是不敢面對。過了一段時間，慢慢的我就會去自己面對事情，不去逃避，用得勝課的方式去解決問題。

##### 新北市／新泰國中／男同學

這幾堂得勝課所學的東西，讓我的人際關係變好一點點，例如一開始同學嘲笑我、嘲諷我，我會生氣地罵回去，但自從上了得勝課以後，面對同學的嘲弄，就變得不會那麼容易生氣了，也不會主動和同學發生紛爭等…在學校的人際關係也一天天的在變好，也變得很快樂。

##### 新竹縣／二重國中／黃同學

其實一整個學期下來我的感覺並不是很強烈，但是也讓我看見被隱藏在生活中不易被發現的小事。找到問題的根本，再一擊必殺。很多時候我們只是處理了表面，卻不曾想到隱患依舊還在。非常感謝為我們上課的老師們，辛苦了。若下學期還有此社團，我一定會來的。



圖 5 《問題處理》上課狀況

## 二、《情緒管理》

### (一) 服務量

- 參與《情緒管理》課程的班級共 395 班。
- 服務學生人數約 10,231 人(平均 25.9 人/班)。

### (二) 對學生的具體幫助

- 有 78.4% 的學生認為課程對他們有實際幫助。
- 有 76.5% 的學生喜歡《情緒管理》。
- 參與學生藉此課程能了解如何進行情緒管理。

### (三) 學生的具體回應 ※註：為保護隱私，回應者均不發全名

#### 新北市／三民高中國中部／李同學

我的國二因為有上得勝課程，所以情緒管理和同學的相處方式都有明顯的提升。情緒管理是最明顯的，我不再以暴躁的方式去做事情，反而可以用平靜的方式去面對。家人都問我說：你的情緒怎麼變得這麼好了？我跟他們說：因為我有上得勝課啊！得勝課就是在教我們能跟人之間的相處模式，還有面對自己不好的情緒時該怎麼處理。我真的都有去認真學習！如果自己真的遇到突發狀況，也不會手足無措。說到這個，最近也剛好跟朋友吵架，當下情緒真的很激動，也說了很多不好聽的話，真的會忍不住就直接講出來，後來冷靜了，想起來剛剛說的話真的很沒禮貌，便去找對方道歉，他也願意原諒我，真的很謝謝他！也謝謝老師教我們怎麼解決。

#### 臺南市／鹽行國中／何同學

在上得勝者課程以前，班上同學的情緒管理真的比較不好，也比較不會表達情緒，上了得勝課後，大家都學了很多，也應用在生活上，班上的衝突也比較少了，大家越來越和睦相處、更有同學愛，感謝志工老師的教導，對我們很有耐心，也從不發脾氣，常常帶給我們笑容和零食，永遠不會忘記志工老師的。

#### 苗栗縣／建國國中／張同學

雖然我的森林交響曲每次都分享我的生活，都沒有分享學習心得，但幫我批改的老師都會很認真看我寫的，而且也很用心地回覆我，讓我上課時都會很期待收到老師的回覆，並一遍又一遍的閱讀。我很開心，學校讓我們體驗得勝課程，同時也沒想到志工老師以前教過我媽媽公民，現在教完媽媽換教媽媽的女兒，這是一種很酷的體驗。



圖 6 《情緒管理》上課狀況，志工與學生友善互動

### 三、《原諒練習步》

#### (一) 服務量

- 參與《原諒練習步》課程的班級共 55 班。
- 服務學生人數約 1,425 人(平均 25.9 人/班)。

#### (二) 對學生的具體幫助

- 有 79.4% 的學生認為課程對他們有實際幫助。
- 有 76.1% 的學生喜歡《原諒練習步》。
- 參與學生藉此課程能了解如何以健康的方式來處理人際關係中的傷害。

#### (三) 學生的具體回應 ※註：為保護隱私，回應者均不發全名

##### 台東市／東海國中／林同學

沒有想到會考後還能上得勝者課程，這一次的主題是原諒，雖然只有短短 2 個禮拜，但我學會了原諒是什麼，該如何道歉，還有要站在他人的角度。原諒是個人的選擇，也是不再被往事所傷。原諒他人對我來說不太容易，現在的年紀就是別人說的叛逆期，常覺得自己是對的，只會一直吵架，對方道歉也會不想原諒別人，但在上課中，我學會放下這些事，學會原諒他人。很謝謝得勝者老師無私的奉獻，凡事謙虛、溫柔、忍耐，用愛心互相寬容。

##### 花蓮市／花崗國中／吳同學

上原諒練習步課程前，我惹了一些不好的事，我知道我傷害了同學，但我一直這樣放著也沒有去道歉，上了道歉的單元時，我在一張小卡片上寫滿了一些關於我做錯事的言論並希望得到同學的原諒，只是一樣沒有勇氣拿給他，我把我的想法跟老師說，謝謝老師幫我把小卡片給同學了，並且他也願意原諒我。這個課程讓我學會勇敢面對自己的錯誤得到別人的原諒。

##### 台東市／東海國中／潘同學

在得勝的這八堂原諒課程中，看了很多影片跟聽了很多老師的經歷，讓我也開始想自己所發生的事情裡，有沒有同樣的用原諒的方式去接納自己跟他人，也讓我想起自己其實跟傷害別人的人沒什麼兩樣，因為我自己本來就怕被傷害，但反過來去傷害別人，而且我還覺得很遺憾，所以我現在學到原諒要先原諒自己，再去原諒別人，活用之後，我真的有慢慢從自責中走出來了，慢慢的不再害怕某些事。



圖 7 《原諒練習步》上課狀況

## 四、《財商智富 4S》

### (一) 服務量

- 參與《財商智富 4S》課程的班級共 46 班。
- 學生數約 1,191 人（平均 25.9 人/班）。

### (二) 對學生的具體幫助

- 有 79.8% 的學生認為課程對他們有實際幫助。
- 有 78.6% 的學生喜歡《財商智富 4S》。
- 參與學生藉此課程能認識金錢的價值與運用，並善用資源成為金錢的好管家。

### (三) 學生的具體回應 ※註：為保護隱私，回應者均不發全名

#### 彰化縣／彰泰國中／莊同學

當初剛開始接觸理財課，我覺得很新奇，不管是授課老師也好，教學的內容也好，甚至連小手冊的插畫也讓我覺得好酷。最初的得勝者機構介紹影片，看完了真的會感受到他們，不只是創立者，就連志工老師都是很用心的想要教會我們如何理財的，當然我們能擁有這麼好的機會也要謝謝老師，也就是大家心目中最美的班導。

而我在這理財課中學到，理財就要先了解自己的金錢取向，最好的方法就是記帳。現在我在手機裡也會試著執行，雖然有時會忘記，但相信能漸入佳境的，再加上金錢的分配，把想要、需要和分享的比例，調整成自己較適合的方案，這樣不管有沒有中樂透，都可以存下不少的存款，當然我還是想要中獎，畢竟那有好多好多的錢呢。！

#### 新北市／佳林國中／吳同學

得勝課的讓我意識到了記帳的重要性，有了記帳的習慣之後，更知道怎麼管理自己的金錢，因為讓自己知道花費習慣後，就能夠更夠改變自己的消費行為，進而能夠存更多的錢或用一些錢幫助其他人。也學到不能每一次都拿錢去買自己想要的，讓我了解想要與需要的不同。志工老師也會回答我的問題或煩惱，讓我知道可以用什麼方式解決。

#### 台中市／北新國中／張同學

課程前面教了我們 4S:聰明智慧 Smart、花費 Spend、儲蓄 Save、分享 Share。而我們的收入可根據這些來做分配，且遵守量入為出和視情況變動的原則。再來就是教「記帳是理財的第一步」，記帳可讓自己知道自己的收入、支出的金額和比例，且可以檢視自我的金錢分配進而做出改變。志工老師所說的一句話：「人不理財，財不理你。」令我印象深刻，真的不「理」財，財就不理你。所以我現在有在記帳，雖然筆數不多，但有跨出第一步！



圖 8 《財商智富 4S》上課狀況

## 五、《LOVE 好好學》

### (一) 服務量

- 參與《LOVE 好好學》課程的班級共 272 班。
- 學生數約 7,045 人（平均 25.9 人/班）。



### (二) 對學生的具體幫助

- 有 86.8% 的學生認為課程對他們有實際幫助。
- 有 82.7% 的學生喜歡《LOVE 好好學》。
- 參與學生藉此課程能學習欣賞自己並尊重他人，且擁有健康人際關係與良好網路素養。

圖 9《LOVE 好好學》上課狀況

### (三) 學生的具體回應 ※註：為保護隱私，回應者均不發全名

#### 台中市／北新國中／陳同學

上學期我們學了「問題處理」，這學期教了「LOVE 好好學」。我覺得我們很幸運，這兩個課程都是我們現在應該要去好好認識、了解的。剛開始，我們認識要如何表達自己愛的感受、想法或想要如何被愛。

接著，我認識了「愛的語言」。面對人際互動時，需要了解家人之間表達情感，就非常需要透過它。透過「愛之語」的不同方式，學習建立健康的友誼關係，也可以藉此讓家人、朋友知道你想被愛的方式是什麼。最後來到一個很重要的階段，那就是「告白」與「拒絕」。我覺得得勝者教育協會創辦這個課程非常有意義，尤其在我們國中階段，可以先對愛情有初步的觀念，在課程中也學會分辨在不同的交往階段可以和異性做哪些親密的舉動等等。

希望如果九年級還有得勝課程，許願想上「情緒管理課程」，學會如何用包容、尊重的態度對待師長、同學、朋友等。還有，更重要的是在家裡要如何控制好自己的脾氣、情緒、和家人和平相處，減少彼此的爭執、吵架，以及如何紓解自己不愉快的心情及壓力。

#### 新竹縣／竹東國中／陳同學

還記得有一次上課，老師叫我們選一扇門：一扇門是覺得自己很漂亮，另一扇門是覺得自己長得很普通。當時我還不太自信，所以選了普通的那一扇，後來老師說只要你有自信，覺得自己很美麗，那你就是美麗的！從那堂課後，我發現我已經不再是從前不自信的我了。

## 六、得勝者計畫對家庭的效益

1. 《問題處理》&《情緒管理》課程當中設計「家庭活動」單元，將輔導網絡延伸至家庭，使家長參與學生學習歷程，增進親子間互動及溝通。
2. 透過「家庭活動」將學生家長納入課程學習，增進親子互動與提升學生學習效果。

## 七、得勝者計畫對社區及學校的效益

1. 本計畫於全國 6 都 16 個縣市辦理實施，每年組織志工團隊約 500 組，動員超過 4,500 人次志工參與校園服務，提升社區服務動能。
2. 113 年共辦理 43 場志工教學訓練，提升志工教學技能。
3. 藉由社區服務文化改造，以實際進駐學校的服務行動，協助學校發展學校社區化之願景。

## ■ 附件

### 附件一：得勝課程對應十二年國教課綱核心素養

	核心素養項目	國民中學教育 核心素養具體內涵	新課綱19項 議題融入
『問題處理』	A1 身心素質與 自我精進	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。	品德教育 生命教育 家庭教育 法治教育 人權教育 生涯規劃教育 閱讀素養教育
	A2 系統思考與 解決問題	J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。	
	A3 規劃執行與 創新應變	J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。	
	C1 道德實踐與 公民意識	J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。	
	C2 人際關係與 團隊合作	J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。	
『情緒管理』	核心素養項目	國民中學教育 核心素養具體內涵	新課綱19項 議題融入
	A1 身心素質與 自我精進	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。	品德教育 生命教育 家庭教育 人權教育 生涯規劃教育 閱讀素養教育
	A2 系統思考與 解決問題	J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。	
	B1 符號運用與 溝通表達	J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。	
	C2 人際關係與 團隊合作	J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。	
『原諒練習步』	核心素養項目	國民中學教育 核心素養具體內涵	新課綱19項 議題融入
	A1 身心素質與 自我精進	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。	品德教育 生命教育 家庭教育 人權教育 生涯規劃教育 閱讀素養教育
	A2 系統思考與 解決問題	J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。	
	B1 符號運用與 溝通表達	J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。	
	C1 道德實踐與 公民意識	J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。	
	C2 人際關係與 團隊合作	J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。	

核心素養項目	國民中學教育 核心素養具體內涵	新課綱19項 議題融入	
『財商智富 4 S 』	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。 J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。 J-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	品德教育 生命教育 家庭教育 法治教育 資訊教育 生涯規劃教育 多元文化教育 閱讀素養教育
『 L O V E 好好學 』	核心素養項目	國民中學教育 核心素養具體內涵	新課綱19項 議題融入
	A1 身心素質與自我精進 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 J-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。 J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。	品德教育 生命教育 家庭教育 法治教育 資訊教育 生涯規劃教育 多元文化教育 閱讀素養教育
『 永續傳善 』 主題一 『看見需要篇 』	核心素養項目	國民中學教育 核心素養具體內涵	新課綱19項 議題融入
	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。 J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。 J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。 J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。	品德教育 生命教育 家庭教育 人權教育 多元文化教育 閱讀素養教育

## 附件二：得勝課程成效之相關研究論文摘要

### (一) 陳世佳、楊耀婷、林建良、蔡俊彥，〈得勝者教育協會情緒管理課程對青少年情緒智力的成效〉(《教育研究與發展期刊》第 20 卷第 1 期，2024)

※註：「得勝者教育協會情緒管理課程對青少年情緒智力的成效」，通過社會科學頂尖期刊 (SSCI) 之審查，刊登在【教育研究與發展期刊】第 20 卷第一期。研究發現，國中一年級學生參加得勝者「情緒管理」課程後，在情緒智力上比未參加者有顯著的進步，證明得勝者課程能提升青少年的情緒智力，且適合於國中階段實施與推廣。

該研究作者群為東海大學陳世佳副教授、高雄中學楊耀婷老師、中興大學林建良副教授和中山大學蔡俊彥教授，論文網址如下：

[https://journal.naer.edu.tw/periodical\\_detail.asp?DID=vol076\\_02](https://journal.naer.edu.tw/periodical_detail.asp?DID=vol076_02)

#### 【摘要】

本研究之目的在探究得勝者教育協會情緒管理課程，是否能對國中七年級學生的情緒智力產生影響。本研究採不等組之準實驗研究法，以臺中市某國中七年級學生為研究對象。實驗組 1 參與 5 次 40 分鐘之情緒管理課程，實驗組 2 參與 10 次 40 分鐘之情緒管理課程，控制組未參與情緒管理課程。以「青少年情緒智力量表」前後測得分之量化分析，輔以作文單之質性資料，整理出研究結果。本研究統計資料結果顯示，實驗組 1、實驗組 2 與控制組在參與得勝者情緒管理課程後，在情緒智力的差異達統計上顯著水準。根據本研究質性資料結果顯示，實驗組學生反應參與得勝者情緒管理課程後，有助於情緒智力各項次能力的提升。本研究表示得勝者情緒管理課程能提升國中七年級學生之情緒智力，亦顯示此課程可能適合於國中階段實施與推廣。本研究提出具體建議提供給教師、情緒管理課程研究人員及相關教育單位參考。

關鍵詞：青少年、得勝者教育協會、情緒管理、情緒管理課程、情緒智力

### (二) 陳曼玲博士，〈學習以解決問題為中心的「因應策略」對課業「自我效能」認知之影響——一個教育心理介入性課程在青春期前期的意涵〉，美國加州大學洛杉磯分校 (University of California, Los Angeles) 教育心理學博士論文

※註：本文為陳曼玲博士於民國 88 年美國加州大學洛杉磯分校 (University of California, Los Angeles) 教育心理學博士論文研究之摘要。

#### 【摘要】

青少年階段乃是個體由孩童過渡到成年的時期，是一段自我探索與自我肯定的重要階段。青春期前期(10~15 或 12~15 歲)的學童，不僅要面對生理上的變化，與複雜的同儕關係；更要適應新的學習環境(國中階段)與繁重的課業。倘若青少年對此變化適應不良，很容易造成輟學、使用菸酒毒品、不當的懷孕甚或自殺等結果。青少年能否承擔上述來自內外之壓力，端看是否

具備足夠的因應策略，以及有無父母與同儕的支援。根據研究，青少年的課業自我效能認知 (perceived academic self-efficacy)，相較於其他效能感(如：外表、社交、運動等)更顯得重要，是其情緒平穩或沮喪的主要原因 (Ehrenberg et al., 1991)。

『自我效能』是指一個人能否達成某項工作目標之自我判斷，亦即“我有能力做這項工作嗎？”的自我期望。自我效能期望的高低將決定一個人工作動機的高低，努力的多寡以及毅力的強弱。就歸因理論而言，自我效能之認知與因應策略之選擇很有關係 (Chwalisz, Altmier & Russell , 1992)，自我效能高的人，多將失敗歸因於努力不夠，從而針對問題尋找解決的方法 (problem-focused coping strategies)。相對地，自我效能低的人，多將失敗歸因於工作太難，以致於陷入情緒的掙扎當中(emotion-focused coping strategies)。

根據皮亞傑( Piaget )的認知理論，國中一年級學生在認知發展上已進入形式運思階段 ( Formal Operational Stage )，可以運作抽象性思考，故青春期前期實為高層次推理( higher order reasoning )與其他相關技巧的開啟與教導時期。有關於未來生活之選擇，健康狀況，以及家庭生活與職業生涯的規劃，在在皆需要解決問題與決策能力的訓練，對於青少年心智發展與人格之自我統合，實具關鍵性之影響。

幾年前，『得勝者』開始在台灣的國中一年級學生 (約 13 ~14 歲) 當中實施，係屬教育心理介入性課程，目的在教導青少年面對日常生活與課業壓力時，可以採取的認知及行為反應。由於課業是台灣 13 ~14 歲青少年主要的壓力來源(得勝者教育協會年刊,1995~1996)，本論文即以『得勝者』課程實施的學校為對象，檢驗學生學習以“解決問題”為中心的『因應策略』 ( problem-focused coping strategies )，對於『課業自我效能』認知 ( perceived academic self-efficacy ) 之影響。研究期間(八十六學年度 1997~1998)，以台灣南北三所國中一年級的學生為對象(男生 697 人，女生 597 人)，檢測為期十二週『因應策略』訓練之成效。針對課程完成前後，受試者課業自我效能認知之變化，以及面對困難與挑戰之信念等多項課程訓練的影響，作性別差異之分析。

在統計方法上，本研究採取目前較為精確的多層次線性模型( Hierarchical Linear Model )為分析工具，以此法作為分析工具，可以設定傳統線性回歸所無法提供的變動係數(random coefficients)，藉此變動係數，個別學生的資料 (低層係數) 可以被班級的變數 (高層係數) 所解釋，對於重疊放置的資料 (nested data)，能獲致更精確的統計分析結果。研究發現之要點如下：(1) 青少年個人在其自我效能的認知上，可予以修正並且強化，它是個人因應環境與行動的關鍵因素。(2)得勝課程對於學業成就表現較差的學生，在其『學業成就自我效能』的認知上，有正面而顯著的功效。(3) 實驗組在學業成就表現優良的班級中，其『學業成就自我效能』的性別差異，顯著縮小。(4) 低社會地位的班級，亦即父母親的教育程度、父親的職業聲望較低者，獲得本課程的幫助較大，尤其是在數理課程的自我效能認知上。

就訓練課程之意見反應 (如：課程能否幫助你解決課業上的困難與挑戰？)，學生的滿意程度在 4 分為最高的量表中達 2.99。此外，學生認為第五課：『你能找出方法來解決問題』及第二課：『承認問題，面對問題』為最有用之策略。就課程的整體設計而言，最有幫助的部份，依次是輔導老師評語、智慧金句、遊戲、討論及短講、練習與運用等。而學生最喜歡的部分，依次則是遊戲、輔導老師評語、智慧金句等。

班杜拉 (Bandura, 1988)曾言：“人類的健康與成就需要一種樂觀與彈性的自我效能感”，相對於被動消極與經常伴隨而來的絕望感，自我效能信念可以激勵個體自我調適的企圖心。由於自我效能期望之提昇，乃是掌控經驗( mastery experience )增加之結果；自我效能感不僅能夠促使個體努力採取行動，並將訓練個體成為有效解決問題的人。教育的理想乃在達成個體自我學習的目標，學校教育必須超越知識教導的層次，培養個人發展自我信念與自我調適的能力，從而實踐終身學習的最高目的。

參考資料：

1. Bandura, A. (1988). Self-regulation of motivation and action through goal systems. In V. Hamilton, G.H. Bower, & N.H. Frijda (Eds.), *Cognitive perspectives on emotion and motivation* (pp. 37- 61). Dordrecht, the Netherlands: kluwer Academic Publishers.
2. Chwalisz, K., Altmaier, E.M. & Russell, D. W. (1992). Causal attributions, self-efficacy cognitions, and coping with stress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 11(4), 377-400.
3. Ehrenberg, M. F., Cox, D. N., & Koopman, R. F. (1991). The relationship between self-efficacy and depression in adolescents. *Adolescence*, 26(102), 361- 374.
4. 中華民國得勝者教育協會(民 84)。台灣省政府教育廳得勝者計畫一八十四年度實施成果專輯。台中市。