哇咧星樂園通訊 vol. 101 2023.08.23

■ 青年歸主協會 106 台北市大安區和平東路二段24號7樓之2 電話：(02)8369-5598 傳真：(02)8369-3544
■ 發行人／許慕義 ■ 總幹事／林愛翎 ■ 中華郵政台北雜字第2199執照登記為雜誌交寄

國內郵資已付
台北郵局許可證
台北字第2337號



成為 AI 世代最有溫度的陪伴

文 / 康寧老師

封面圖 / 我的忍者學院 - 情緒營

最近 NETFLIX 討論度很高的韓劇「絕世網紅」，披露了虛擬世界光鮮亮麗的背後，種種真實的醜陋面貌，以及網路的世界又是如何模擬真實世界區分一個人的地位，在另一個世界將欺壓、謾罵、霸凌又原原本本的返回到真實的人生當中。

確實，活在 AI 世代的青少年，他們所面對的網路世界，有可能比真實的人生還要更真實 -- 而我們該如何去關心這些數位原住民，並且在需要時成為他們的幫助者呢？



在這之前，想先就我自己在教學生涯中所做的一點點觀察，帶大家認識一下我所知道的 AI 世代。

1. 容易「被切斷」的情緒

大家應該對於捷運、公車上甚至邊走邊滑手機的狀況不會太陌生，青少年在大量接觸各種網路資訊，以及社群媒體送到他們眼前的訊息的時候，一方面他們是被動的訊息接收者，一方面他們也對於停留在各訊息要用多少時間，有主動的選擇權。也因此如果他們滑到不感興趣的訊息，或是令人不舒服的訊息（例如天災或戰爭）時，可以立刻滑到有趣的、kuso 的內容，讓負面的情緒立即被「切斷」、被轉移。

2. 逃不開的負向資訊

但是，很弔詭的是，青少年對網路資訊雖然看起來是有選擇權的（避開嫌惡訊息、選擇輕

鬆有趣的來滿足自己），但如果面對到他們真正在意的人事物，無所不在的網路則會 24 小時沒日沒夜地為他們帶來大量的負面能量。在沒有網路的過去，我們在學校遇到不開心的事，或令人討厭的同學老師，只要放學回到家，基本上就「安全」了，我們可以好好休息、睡一覺，第二天到學校再去面對就好。但現在的青少年，在學校吵不夠，在網路上還要繼續吵，甚至有很多的匿名網站，像是黑特〇〇、匿名〇〇之類的社群，每個人都可以隱藏在某個（或某幾個）帳號後面，盡情的表達、暢所欲言（當然不是好的那種）而不用負任何的責任。對於一個在人際關係上遇到問題的人來說，等於是要日以繼夜的面對種種的惡言相向，難以逃脫。



圖 / 學生最常出現的情緒

3. 貧乏的情緒字彙

有人說跟青少年很難溝通，因為他們的日常用詞不太豐富，對於情緒的表達也不是那麼順暢。一方面是因為他們還在摸索自己是誰，因此對於遇到甚麼事該怎麼反應，也還在測試當中；另方面確實也是因為他們的情緒字彙很貧乏。我們在教情緒課程時，提出不同的情境請他們說說會有甚麼情緒時，最常聽到的就是「爽」（針對正向情境）和「不爽」（針對負向情境）兩種。他們比較不容易區分較幽微的感受，對於自己真正的感覺往往需要提示或協助才能較精準的表達。

4. 缺乏紓壓策略

AI 世代的青少年，可想而知他們最常使用的紓壓方式就是「滑手機」（見金車文教基金會，2021 年青少年暑假休閒生活調查），他們一方面因為現代家長比較不放心孩子單獨出門，一方面受前幾年的疫情影響，因此休閒活動趨向單一，就算同學相約出門也常常是聚在一起打遊戲或是各滑各的 IG（Instagram）。

5. 精神疾病好發年齡下降、特殊學生數量增加

近十年來我也觀察到，精神疾病的好發年齡已逐年下降至 13 到 25 歲（見 2023 年 2 月 7 日 TVBS 網路新聞），甚至有小學生就罹患憂鬱症的例子。此外特殊學生的比例也是逐年增加，不管是在個人及環境的適應，或是老師的班級經營，都充滿各種挑戰。對學校輔導室而言，憂鬱、拒學及特殊的個案往往讓老師們耗費極大的心力，但成效卻非常有限。



圖 / 營隊中教學，寫情緒日記更認識自己

6. 更多的自我中心 / 更少的同理心

也許是少子化的影響，加上 Y 世代父母的特質，現在的青少年基本上都是以「我」為出發點，以「我」的利益、喜好、滿足來對待所有的人事物。在更多的自我中心之下，當然就是更少的同理心，他們會以「好玩」為名作出匪夷所思的事，最經典的例子就是日本的迴轉壽司事件，青少年只是因為好玩、想博取讚數而忽略了他人的感受甚至店家的聲譽。

看到青少年這麼多的「問題」，再看到教育現場的無力—輔導人力的匱乏、越來越多的霸凌、親師之間的不信任…也許您會覺得無奈，到底青少年的幫助在哪裡？面對這些殘破的心靈和無聲的眼淚，誰可以傾聽和理解他們？

感謝神在 20 多年前，就感動了一群非常有前瞻性的弟兄姐妹開創了哇咧的事工。當年輕人宅在螢幕前，哇咧藉由他們最熟悉的媒介，將正向的價值觀、溫暖人心的關懷、解決問題的策略…藉著網路送到他們面前。疫情期間當學生們被迫待在家中，哇咧的線上談心和解憂信箱在一年半當中接觸了 1400 多位網友，一對一傾聽他們的煩惱、陪伴他們一起面對困難和挑戰。當我們為了許多的社會問題憂心時，有一群人早已經默默的在做關心 AI 世代青少年的工作！從文獻中我們可以看到，一個被霸凌的孩子，如果獲得的保護與資源增加時，有利於改善其處境；此外正向互動的關係也能促使他們增進覺察與調整人際互動的信念與行為，並提升正向的自我評價（摘自葉雅麗，2023）。不同於其他商業網站的喧囂、利益考量及「照著我的方法你會變更好」的推銷模式，哇咧提供了 AI 世代青少年一個純粹的、沒有壓力的環境，可以好好的被關愛、被陪伴，從這些正向的互動關係當中，增加他們的正向保護資源，讓他們能更有能量面對生活的種種挑戰！

這是一個值得投資的事工，邀請您藉著禱告和奉獻支持哇咧，讓哇咧可以持續在這個世代，甚至下個世代幫助更多需要的青少年！

2023 情緒營 - 研發組舉辦心得

文 / 研發組長柏橋

最近看到一則報導，歐洲各地的科學家研究發現，現代人的專注力和過去相比，確實在逐年縮減中！短專注力世代的來襲，讓新世代的年輕人越來越難好好坐著聽你講一堂課，不要說半個鐘頭，十分鐘都難以持續做一樣的事！

今年暑假舉辦兩場的情緒營，不論是桌遊、影片、解謎、闖關、戲劇、體驗等等，都新增了不少過往沒有的設計。我們確信給青少年的活動設計研發上，要更為精簡與多元多變，不斷吸引他們的注意力，讓專注力不致太快消失！



圖 / 營隊開場表演

營會中，有輔導反應他們小組中的學生，才剛來營會，就一直問什麼時候結束可以回去，但隨著投入我們活動的流程，他竟然也參與完一整天的活動。因為我們的活動設計的節奏不無聊也不拖踏：先是短劇開場，又是精采的微電影帶出主題，伴隨著不冗長的教學，再佐以令人精神一振的桌遊或闖關活動。正因為這樣快速且密集的活動變換，讓學生在一個活動中正要開始感到無趣時，馬上有新的東西吸引注意力，讓他們能愉快的度過一個充實的午後！



圖 / 體驗活動

回饋問卷中，學生票選最喜歡的活動有戶外解謎遊戲、RPG 推理遊戲、投票互動戲劇、畫出自己的腦補怪……等。這些類型都不太一樣，但唯一的共同點就是「好玩！」對他們而言就是能投入有參與感！也有人回饋：「……跟我原先想的營會不一樣，原本以為會很無聊，來這邊一直聽課，結果沒有。很喜歡這種以遊戲及戲劇的方式來讓我們學到東西……。」這些回饋都讓我們看見，有確實掌握青少年的喜好去設計活動！盼望我們能在研發的路上能心意更新而變化，了解青少年的需要與喜好，讓他們能從愉快的學習中認識自己也認識上帝！

總幹事的話

很高興在暑假的尾聲與您分享，今年暑假我們與 13 個不同的教會合辦了兩期情緒營隊，學生的年齡從 10 歲到 18 歲不等，能夠接觸到如此多樣的孩子，不論是來自課輔班、社區外展計畫，或是在教會成長的青少年，都讓我們感到非常開心。有些孩子因為第一次參加營隊而充滿興奮，有些更是捨不得離開。

在這其中，我們特別欣喜於以下幾點：

1. 教會的輔導員覺得欣慰，透過我們設計的活動，能夠讓來自社區和教會的孩子互相認識並接納，形成一個緊密的團隊。這有助於他們未來更順利地參與教會活動。

2. 許多注意力不集中、過動的孩子透過我們設計的活動獲得了寶貴的成長。他們學會了認識和接受自己的情緒，並能夠自我察覺內心有哪些想法不合理。有些孩子甚至幽默地將自己想像中的"腦補怪"畫了出來！



圖 / 學生畫的腦補怪

3. 透過「黑色同學會」解謎遊戲，許多學生領悟到耶穌可以改變他們的生命，將陰暗面轉化為祝福。

與此同時，我們也意識到在青少年工作中的種種挑戰：

1. 由於少子化的影響，教會的青少年年齡層差異較大，這對活動設計的難度和深度帶來困難，必須更靈活地為不同的小組進行調整。

2. 學生的注意力短暫，特別是在小組討論時，要保持專注、聆聽、不偏離主題，對於現今的輔導工作來說是一大挑戰。在與孩子建立友誼的同時，也必須確立界限，不被青少年帶著走，這需要高度的情商和智慧。

除了這兩場合辦的情緒營隊，台北、桃園、新竹、高雄等地的教會也使用我們的教材舉辦了營隊，我們深切感受到，神願意透過這些教材以不同的方式觸及青少年。我們回到主面前，保持謙卑，不斷覺察青少年事工的需求。我們將調整和完善教材，繼續成為教會青少年工作者的可靠夥伴。

青年歸主總幹事 林慶鈞 敬上

事工報告

- 暖心語錄卡

學校 / 老師	348 個
教會 / 機構	12 個
張數：	20 萬 2688 張

- 線上談心 (今年 ~8/16)

線上談心	119 人 347 次
解憂信箱	2,620 封信

- 網路活動 (今年 ~8/16)

FB+IG 曝光	約 625 萬人次
FB+IG 觸及	約 79 萬人次
哇咧接觸	28,258 人
網頁瀏覽量	195,107 次

- 人際溝通教案訓練講座

5 場	約 250 人出席

- 營隊

信望愛人際溝通營	169 人
中國佈道會情緒營	72 人
青春飛翔情緒營	80 人

財務報告

2023 年 1~7 月財務報告

奉獻收入	產品收入	支出	收支餘絀
4,065,041	542,152	-5,072,477	-465,284

徵信刊登在官網上 www.yfc.tw

青年歸主 LINE 官方帳號

邀請您加入青年歸主官方帳號，即時關心青歸事工！
掃描右方 QR code 或
LINE 搜尋 @yfc.tw

支持我們

- 郵局劃撥

劃撥帳號：13124599 戶名：青年歸主協會

- 銀行匯款

匯款到華南銀行和平分行：12120050856-8
戶名：財團法人基督教青年歸主協會

- 支票捐款

抬頭：財團法人基督教青年歸主協會，寄到：106 台北市大安區和平東路二段 24 號 7 樓之 2

- 信用卡

網路信用卡捐款：yfc.eoffering.org.tw

- 台灣 Pay 轉帳

以「台灣行動支付」APP，或任一支援台灣 Pay 的銀行 APP，掃描左方 QR code 進行轉帳。

僅提供銀行帳戶或金融卡轉帳奉獻，免手續費。

- LINE Pay

掃描下方 QR code 進行奉獻

※ 使用台灣 Pay 或 LINE Pay 奉獻後，請傳訊息到 LINE 或 Email：yfc@walei.tw 給我們你的奉獻資訊。
1. 姓名 2. 金額 3. 手機號碼 4. 相關轉帳資訊如：帳號後五碼或驗證碼 5. 第一次奉獻請提供地址（寄發奉獻收據）。