哇咧星樂園通訊 vol. 102 2023.11.27

■ 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







TOGETHER
GENERAL ASSEMBLY 2023
國際青年歸主大會
全球 80 個國家 / 850 人參加

別用 3C 安撫孩子，情緒教養從小開始

文 / 仁君心理師

在臉書的中學生父母社群中，經常看到父母發文抱怨自己的孩子冷漠、情緒失控與無法溝通。根據 2022 年 12 月《JAMA 兒科學》的一篇文獻，美國密西根大學醫學系的研究結果表明，若頻繁使用行動裝置安撫 3-5 歲幼兒，可能會逐漸剝奪他們學習情緒調節策略的機會。所以我們其實不難發現，這些孩子會有這些問題，背後很大原因正是這群青少年活在一出生就有 3C 的世界，這些數位原住民，在長大的過程中，父母使用 3C 安撫情緒的狀況並不少見。

由此可知，認識情緒與調節情緒這件事，並不是到青少年才需要學習的，必須從小開始，以下分七個成長階段介紹情緒學習的重點。

出生到一歲： 在這階段，孩子與父母的依附關係非常重要。主要是透過回應生理需求建立安全感和信任感，並幫助孩子表達基本情緒，如笑和哭。

一到兩歲： 孩子開始發展自我概念，表現出拒絕的行為。這時可以使用選擇性問句，幫助孩子建立情緒字彙，引導他們命名和表達情緒。

三到六歲： 可以透過情緒字彙卡，幫助孩子更多地表達情緒，並使用繪本來討論主角的情緒。同時，開始培養孩子的情緒調節方法。

小學低年級： 利用情緒量表擴展情緒字彙，並在學習上進行系統式的轉換。幫助孩子面對學業壓力，教授他們思考解決方法。

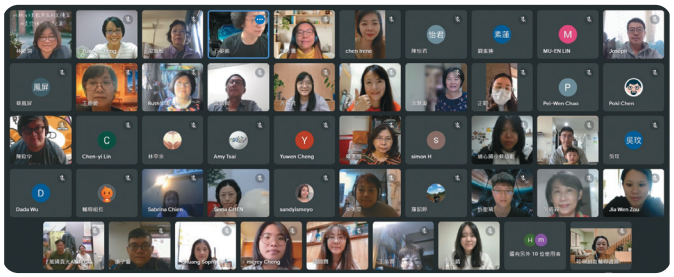
小學中年級： 強調同理心和觀察力的培養，利用遊戲和繪本來訓練孩子解決問題的能力。

小學高年級： 注重同儕關係，幫助孩子擴大觀察力，並培養同理心，以應對可能的不滿和焦慮。

國中以上： 在這個階段，青少年對自我認同感到不安，可能因為缺乏自信，常會對自己有疑惑和非理性的思考。透過教導情緒 ABC 理論，幫助他們辨識情緒背後不合理的想法，才能根本的解決負面情緒的來源。

所以面對家中使用 3C 長大的青少年孩子，我們要更有耐心，在他願意跟你聊天時，甚至是討論網路內容時，多給予關注，並鼓勵他表達自己的情緒。遇到挫折時，給予正向溫暖的鼓勵，讓數位原住民不要把自己封閉在元宇宙世界中，重新與世界連線。

哇咧創意教案分享會 文 / 愛翎



11 月 18 日的上午，我們舉辦線上哇咧創意教案分享會，僅短短兩個禮拜宣傳，就來了 51 位參加，我們邀請不同教會分享他們使用哇咧創意教案的心得，並且我們整理了各教會的教案，共享放在雲端，提供所有購買教案的人可以參考使用。以下摘要部分精彩分享：

新生教團暑假青少年營會：對象 13-22 歲，營造忍者情境，以不同忍者情緒食堂美食，作爲每堂課的命名，並且加上一道信仰相關的菜色，搭配福音戲劇的演出。

康華禮拜堂：對象 10-18 歲，結合情緒體驗闖關遊戲，並且用微電影來討論，練習分辨負面思考所帶來的影響。並提供準備教案的流程撇步與工具給大家參考，讓大家在準備教案時更順利。

新竹勝利堂：對象 8-12 歲，因年齡層小，搭配繪本、手作，幫助小孩記住不同的情緒，並且結合戲劇與遊戲的教案，設計每次 15 分鐘的遊戲，透過演出耶穌的故事，體會耶穌也有許多情緒，除了吸引小孩注意力，也可以驗收實際學習成果。

台北信友堂：對象是青少年父母，使用宇宙人際警探教案中的人際需求排行榜、誰最捅你心桌遊，幫助覺察彼此人際需要的不同，也留意自己跟孩子的說話方式，如何讓家中的溝通更正向溫暖。

哇咧創意教案，不只是讓您有一本教師手冊與桌遊盒，在雲端還有豐富的資源，邀請你一起幫助數位原住民的青少年，能覺察情緒、覺察他人需要、學習正向溝通與同理心。



情緒教案：
www.walei.tw/edu/mood
人際溝通教案：
www.walei.tw/edu/need

聖誕不孤單 文 / 芳珊

今年聖誕節，哇咧星樂園特別推出「聖誕不孤單」網路特輯活動，用青少年喜歡的圖文方式說故事。從「家庭」與「愛情」兩個主題切入，訴說青少年遭遇孤單的情境，希望藉由故事中的事件，引起網友的共鳴，進而邀請他們一起來思考與分享：當我們感覺孤單時，可以怎麼做。

我們邀請網友一起跨出自我小圈圈，除了透過圖文說故事之外，第二階段活動邀請網友們可以付出行動，透過寄卡片、送禮物，或是傳遞訊息，給身邊的家人、朋友，鼓勵他們可以與人建立連結，一起感受分享的快樂，也能讓自己不孤單。

聖誕節是一個分享愛與禮物的日子，希望藉由這次的活動設計，讓青少年明白，有時候需要自己先跨出第一步，去與他人互動，慢慢會發現有人可以分享自己的情緒與生活是一件多麼美好的事情。

在活動最後，藉由聖經的話語來鼓勵與安慰網



友，這世上能真正填補內心孤單的，只有耶穌，因為聖經說：凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息（馬太福音 11 章 28 節），若能有機會認識耶穌，這便是聖誕節最棒的禮物了。

歡迎大家邀請身邊的青少年來參加哇咧的聖誕活動，不只可以收到哇咧今年度的實體「聖誕暖心語錄卡」一套，還有哇咧小書「天亮・雨不停」，而且參加越多階段的活動，還有 LINE POINTS 點數等禮物加碼，趕快推薦給身邊的青少年朋友吧！

總幹事的話

三年前因疫情停辦的國際青年歸主大會，今年 10 月終於在荷蘭順利舉辦，有來自 80 個國家超過 850 位的同工與年輕志工參加，這次大會的主題是「TOGETHER」，希望在越艱難、人心破碎的時刻，要效法耶穌聚集門徒在船上，一起度過風暴；在他被釘十字架前，一起吃最後的晚餐。當我們聚在一起團契的時刻，祂就臨到我們，我們必不害怕面對傳福音的挑戰；也鼓勵我們福音不只是藉著各種科技、活動傳開，而是每一個人要踏出舒適圈，讓自己成為福音的出口，就像大衛打敗哥利亞、彼得與耶穌一起在海上行走，當中最大的奇蹟不是他們的成果，而是他們願意踏出信心的那一刻。

大會中有許多國家分享在疫情時，福音工作面臨的困難，英國甚至讓幾百位同工停下繁忙的工作 40 天，藉著禱告一起尋求改變與突破；但神也讓許多巴西的年輕人來到教會。

大會也設計了許多工作坊，幫助各個國家發展貼合時代需要的青少年事工，甚至是跨國的合作方案。令我印象深刻的是一個「青少年精神健康」的工作坊，他提醒我們做青少年工作要重視精神健康的統計數字，我們才知道要如何幫助青少年，指引他們人生的方向。目前全世界青少年都正遭受精神疾病的困擾，根據世界衛生組織統計，在疫情後，全球有 31% 的青少年和年輕人患有心理焦慮症，而不分年齡統計，每年有超過 8 百萬人死於心理疾病，有 70 萬人死於自殺。原來不只是台灣青少年也正面臨精神健康的問題。

大會前夕神感動我們把「情緒與人際教案的桌遊」部分翻譯成英文，帶了 32 套去大會分享，一



圖 / 於國際青年歸主大會展覽教案

下子就被索取一空，包含亞太 22 個國家、葡萄牙、巴勒斯坦、巴西、非洲國家、愛爾蘭、英國、匈牙利等，都覺得很需要情緒學習的教案與桌遊，覺得「腦補怪」的創意很能幫助青少年。

2023 年我們期許「更多教會與機構使用青年歸主的創意資源，成為一起研發創新的夥伴。」因此接觸了 412 個教會 / 機構，163 個老師 / 學校，311 位輔導 / 家長，也直接接觸了 549 位青少年，11 月分享會中，教會也提供分享他們精彩的營會版本教案。展望 2024 年，我們期待繼續「研發青少年同理心的教育資源，傳達信仰的美好價值。成為對青少年有影響力的網路陪伴者與輔導教材的提供者。」年度預算是 960 萬。盼望您也繼續用禱告與奉獻一同參與在神國青少年的工作上。

請為我們代禱：

1. 11 月到 12 月的「聖誕不孤單」網路活動，能幫助青少年走出寂寞，透過活動內容與贈送的聖誕套卡，能感受到神無條件的愛。
2. 為 2023 年底奉獻還需要 170 萬禱告。
3. 為 12 月開始研發的同理心教案、影片腳本、遊戲禱告，求主給同工智慧與貼近青少年的心。

青年歸主總幹事 林愛明 敬上

2023 聖誕暖心卡 - 暖心專案

奉獻 300 元，贈 10 套 (1 套 5 款)

即將進入聖誕節期，正是分享「愛」與「祝福」的日子，邀請您一起將這份禮物分享給青少年。一同參與奉獻「暖心語錄卡專案」，一起關心青少年，傳遞聖誕祝福，讓青少年能收到這份愛的禮物。

訂購網址：www.walei.tw/page/2023xmascard



哇咧網友回饋

小竹：

去年我是一位高職三年級的學生，我對未來感覺好茫然，最近要開始填選統測報考的職群，但我不知道我到底要選哪個職群。因為高職這三年我在資訊學群的證照考試都很不順利，所以我很抗拒大學繼續讀相關的科系。但是如果不讀相關的科系，我不知道未來我到底要選什麼，所以我寫信到哇咧的解憂信箱，想知道我可以怎麼辦。

透過哇咧信箱，我先是得到實際的紓壓方式，讓我可以在感覺到焦慮不安的時候，有個抒發的空間與時間。接著，我也在後續的討論中找到了自己喜歡、想要的是什麼，並且重新去設定目標與規劃考試上的準備。解憂信箱的姊姊，也會持續關心跟追蹤我執行計畫的進度，也會跟我討論如何調整方式來達成我的目標。現在的我已經是一位大一的學生，很喜歡自己現在的科系。

小欣：

我覺得我是一個很內向的人，所以我不太敢主動跟別人互動，可是我一直很羨慕那些人緣很好的同學，我也想要像他們一樣有很多朋友。尤其是我今年要升高中，我好希望可以有不一樣的人際關係。

我寫了信件到哇咧的解憂信箱，姐姐除了將哇咧網站上有的交友文章提供給我之外，還很有耐心的跟我一起討論我對交友的期待。後來我們有一起訂定我進到新學校後的交友計畫，也先列好遇到突發狀況的時候我可以做什麼。開學到現在已經兩個多月了，我很高興我跟大家都相處得還不錯，也有交到幾個可以聊天說心事的朋友。

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 ~11/22)

LINE 線上談心	156 人 546 次
哇咧線上談心	70 人 198 次
解憂信箱	3,286 封信

網路活動 (今年 ~11/22)

FB+IG 曝光	約 806 萬人次
FB+IG 觸及	約 103 萬人次
哇咧接觸	37,750 人
網頁瀏覽量	250,968 次

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

哇咧教案訓練講座、線上分享會

6 場	約 300 人出席

創意教案推廣相關活動接觸

教會 / 機構	412 個
老師 / 學校	163 個
輔導	311 位
學生	549 位

財務報告

2023 年 1~10 月財務報告

奉獻收入	產品收入	支出	不足
5,456,807	621,957	-7,144,743	-1,065,979

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

台灣Pay

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）。