哇咧星樂園通訊 vol. 104 2024.08.27

■ 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／段嘉薇 ■ 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



如何幫助青少年面對「適應困難」

諮商心理師 / 周柔謙

一、青少年目前遇到最多的困難是什麼？

從疫情後的學校場域現狀，與解憂信箱每一封夾帶著痛苦與失望的來信中，最多遇到的問題是：情緒與人際困擾；其次還有懼學拒學、精神疾病、家庭困擾、自傷自殺，甚至是無意義感，對於生命本質的懷疑等。

過曝世代

中小學生心理韌性調查

56% 壓力來自學業

41% 擔心失敗就不敢嘗試

37% 覺得沒有大人幫助他

隨著年級升高，到九年級就越發嚴重

親子天下 2024 年 4 月調查，9464 份，499 所學校

這些問題可以籠統的稱為「適應困難」，因為適應不了學校生活（懼學拒學），更學不會人際互動界線（人際困擾），造成的結果就是內隱情緒問題（情緒困擾、精神疾病），與外顯行為問題（自傷自殺），青少年不知道適應不了社會的自己是誰，應該怎麼自我定位（無意義感、對於生命本質的懷疑），如果原生家庭又幫不上忙，甚至幫倒忙，就會對家庭感到失望（家庭困擾）。

這種內憂外患夾擊的困擾之下，青少年只能保護自己，我們理想中「能恰當的適應社會的孩子」，以現況來說真的是「少數中的少數」。

二、資訊過曝世代，加深適應困難

▸ 篩選資訊能力弱，難形成自我價值

資訊焦慮的時代，接收了太多資訊，但缺乏篩選機制，與將資訊消化成為自我價值觀的能力，青少年常常會用網路上虛假美化過的標準，來評斷自己，造成自我價值低落。

▸ 人際網絡 24 小時都可能「被拒絕」

以前的學生離開學校，爭執可以中斷，多了在家的緩衝時間可以好好想想與整理在校的人際關係。現在隨著通訊軟體的普及，甚至有青少年隨時隨地開著直播，人際網絡 24 小時都在經營，很多在學校的紛爭，會延續到回家後的每一分鐘，在人際上如果有期待落空而備感挫折，就是隨時隨地都在經歷「被拒絕」、「被否定」的感受。

▸ 三個問題檢測人際適應力

青少年正在建立：逐漸適應社會的能力。因此發展良好有助益的人際關係為必備條件之一，在這個階段，需要學著信任別人，並能恰如其分的看待自己和他人。

我們可以透過以下三個問題，幫助青少年檢查他自己的人際應對與良好的界線。

1. 能不能好好地、用恰當的方式說出自己的需求？
2. 在面對別人提供給自己不喜歡的選擇時，能不能表達不喜歡但不攻擊對方？
3. 在面對自己提供給他人的選擇被拒絕時，能不能接納別人的意願跟你不一樣，並且不會因為被他人拒絕而有過激的情緒反應？（例如：憤怒或過度沮喪。）





Walei 與焦慮世代同行

用陪伴的力量翻轉迷惘的青少年

https://youtu.be/3hEFHQ2Iz_Q

三、家長、社會可以給予青少年的支援是什麼？

▸ 好好認識他們，好好回答他們的每一個問題

青少年最不喜歡聽到師長用「別想這麼多」來搪塞他們真心所提出的疑問。雖然年紀小，但青少年也是個獨立的個體，正在形成自我內在的價值觀和評價系統。

會停下來問「為什麼」的孩子，其實是聰明且具有反思能力的，他想要知道自己做這件事情的目的是什麼，與在這個適應的過程中可以怎麼安慰自己。如果你有機會能看見這麼認真面對每一天生活的青少年，他不願意過得渾渾噩噩，而他基於對你的信任而提出自己的疑問，你會願意如何回應他呢？

▸ 表達對孩子適應困難的感同身受，讓自己成為可以傾訴的對象

我看見很多青少年用很拙劣的技巧在回應這個世界對待他的不友善，即便再怎麼拙劣，他都決定靠自己。

我們會問「為什麼青少年不說？為什麼不找人幫忙他？不求助？」也許是因為他可能曾經求助過，但被敷衍對待；也許是在每一次的互動對話中，師長的反應是告訴他「你想的都是錯的」或「我是你媽我比你更懂你」，當孩子求助失敗很多次，他的壓力和困擾一直被否定後，就漸漸變得不知道怎麼求助，最後只能習得無助，而我們也同時失去了他對這個世界、對你的信任。

所以，當孩子願意找你傾訴，代表他要承認自己的不足，並願意信任你的能力、信任你們之間的關係。我們要先預設自己並不能真正瞭解孩子的內心世界，要耐心觀察是因為他的性格、能力使他處境艱難？還是純粹遇到不友善的境況？其實人的核心需求並不複雜，僅是需要被看見、被肯定、與被接納。

避免帶有主觀的論述、青少年感到被否定的用詞

Don't 否定情緒

錯誤例子：生什麼氣？生氣就是你不對！

Don't 先貼標籤

錯誤例子：等你不是愛哭鬼，我才要聽你說。

Don't 錯誤歸因

錯誤例子：你平常都愛哭，難怪別人要來欺負你。

Don't 預設立場

錯誤例子：某某說是你先打他的，你憑什麼生氣？

▸ 該看精神科（身心科）醫生，就去看醫生

我們不用因為承認孩子生病了，就覺得是自己的養育方式有問題；就像感冒了，也是需要看醫生。但在精神疾病依然被污名化的現況下，我雖然是諮商心理師，但我還是花了很多時間建議家長帶孩子去看精神科（身心科）醫生。

曾經有家長問說，諮商師不是聊一聊孩子心情就會好多了嗎？為什麼還需要看醫生呢？但很多情況不只是孩子「心情不好」，而是大腦真的生病了。當大腦缺乏藥物的保護，生理功能就沒有辦法正常運作，必須去看精神科（身心科）醫生後，醫生會依病況提供治療，當穩定服藥之後，情緒相對穩定，生活得以正常運作，外顯的行為問題獲得改善，才有機會更深入對談。

▸ 給他選擇的自由，但告訴他責任與後果，並在他需要時適時的引導

在成長歷程中，家長是孩子的領路人，我們同時要幫助孩子練習自己做抉擇、承擔後果，也需要在他遭遇挫折時支持他。

我們常聽到這樣的例子，就是家長幫孩子決定科系。請試想一下以下的情況：「孩子面對沒興趣的科系，念了兩三年後就輟學或休學」；「念的很痛苦，然後每天翹課最後被退學」；「千辛萬苦念完之後，找不到相關工作，還要重新轉職」。試問最後的責任由誰來承擔呢？也許是孩子，也許是家長，也許是整個家庭要共同承擔。

承擔後果是需要練習的，孩子不會瞬間變為成熟的大人，而是需要在家長的保護跟引導下，慢慢找到適應社會的能力。這樣孩子才有機會慢慢長成一個心智及情緒成熟、有承擔力，為自己的選擇負責任的成年人。

資源分享

青壯世代心理健康支持方案

113 年 8 月 1 日至 114 年 12 月 31 日，
政府補助 15 - 45 歲，每人 3 次心理諮商費用。



https://sps.mohw.gov.tw/mhs

好書推薦



過曝世代

青少年為什麼更不快樂、更缺乏安全感

心理韌性

顛覆起跑點迷思，教出有耐挫力、熱情與目的感的孩子

作者： 陳品皓、出版社：親子天下

哇咧解憂信箱的意義與影響

文 / 週午姊姊



哇咧網友歆欣的真實故事
https://youtu.be/xymWXL0j_Pc

當青少年在現實生活中人際互動遇到了困難，再加上 3C 的發達以及網路的隱蔽性，使他們移動到網路世界當中尋找答案。而哇咧解憂信箱存在的重要性，就是讓青少年孩子在網路上真的有個抒發的出口。網路具有一定程度的身分隱蔽性，當我不知道他是誰秘密就得以說出口；當他不知道我是誰，就不用擔心被評價、被否定，大不了停止通信往來。因此在跟我的互動中，他能得到一種全然的掌控感，這對孩子來說是一種少見的主動權，因為在這段與我互動的人際關係中，他是擁有選擇權的，他可以選擇要不要透過文字跟我延續關係。

解憂信箱如何回應孩子？

好多孩子告訴我，他的父母師長聽不懂他的需求，他每天都在經歷被強烈否定、不被接納、沒被看見的感覺，讓他不知道該怎麼做，他被困在他眼前的處境當中。也曾經有孩子跟我說過，即使在學校輔導室，他們也沒有得到合適的回應。

▸ 幫助他把困擾說出來

說出來本身就有療效，當他在解憂信箱練習把自己的困難說出來，就是一種宣洩。我們透過回應，幫助他把自己的困擾說的更清楚，幫他把模糊的概念具像化，並且跟他討論他腦海裡的猜想，現實生活中可能會遇上什麼「可怕」的情況，或是身旁重要他人的反應，一一討論每一個他猜想的可怕狀況，他能應對的方式，這個概念叫「預演」，當他預演完自己害怕的所有可能性後，就已經把自己的害怕說出來了，而真實情況不管是怎樣，也都已經在他腦海中練習過一遍了。

▸ 提供「有品質的回應」，找回信任

我們提供「有品質的回應」，能聽懂孩子文字背後的焦慮與煩惱，本身就有陪伴的意涵，這是一種矯正性經驗。當孩子知道他的需求能被聽見、他的情緒能被承接，知道有品質的對話是什麼樣子後，這樣的陪伴，才能讓孩子重新信任成年人，在他的現實生活中才有機會去找到合適的人求助。

被愛過，才知道怎麼愛

我之前在某間學校跟輔導組長聊到「他為什麼會來當老師？」，他說從他有記憶以來，都是被老師們帶大的，他住過好幾個老師家。他在父母身上沒體會過的愛，在老師們身上體會到了。

哇咧的解憂信箱所扮演的角色，正是透過傾聽與有品質的回應來陪伴每一位青少年經歷被愛的感受，當他被愛過，他才知道該怎麼收下這個愛，他才有機會長出愛人的能力，去恰當的對待自己、對待別人。



事工報導

圖 / 中國佈道會情緒營

▸ 情緒教育推廣接觸 327 間教會、292 位家長輔導

今年與教會和機構合作舉辦 27 次情緒教育相關活動，其中最開心的是親子情緒教育工作坊。看到家長們在我們的桌遊與分享中，了解到如何透過腦補怪把不合理的想法整理出來，讓自己不再陷入負面情緒中，並且學習對家人說出自己的人際需求。與教會合辦工作坊也能協助教會接觸到社區的父母、青少年，成為福音的橋樑。



圖 / 台中親子教育工作訪

▸ 營會設計加入劇本殺「思控」，學生喜愛度高

首次嘗試將學生喜愛的「劇本殺」遊戲加入情緒營隊中。透過扮演角色、解謎、諜對諜的過程，青少年意外地專心且投入，最終找到每位角色的腦補怪，如何影響人生的決定，並一起幫主角思考轉化，用不說教的方式來理解不合理的思考。



圖 / 中國佈道會情緒營 - 劇本殺

▸ 短影片、短動畫成功吸引上萬播放次數

青少年人獲取新的資訊非常迅速，導致自身根本沒有時間可以認真的思考。年初開始製作 Reels 短片，透過短短 45 秒、90 秒的影片，希望能在這海量的短影音中，傳遞好的價值觀，給予他們安慰。同時也盼望因著這樣簡短的鼓勵，給予青少年一些前進的動力，或是停下來思考的勇氣。



圖 /Reels 短影片 - 我好焦慮

▸ 解憂信箱提問加深學生思考

過往來信中，學生會急著要答案，迫切的需要秘密輔導提供建議。然而隨著回信策略的調整，我們減少直接提供解答，而是先同理學生的難處，透過提問的方式引導學生更深入的思考，再了解自己的同時找到適合自己的解方，亦建立學生解決自己問題的能力。

總幹事的話

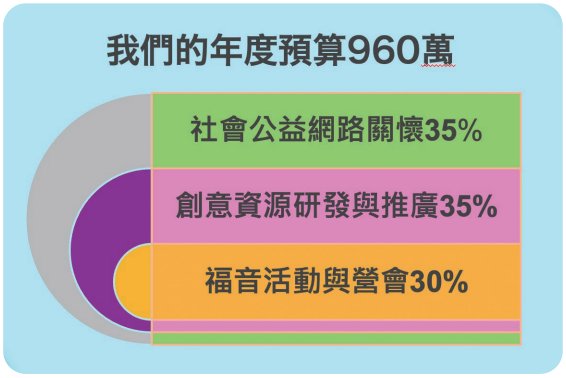
本期通訊主文提到青少年普遍有「適應困難」，遇到難題不信任師長，不敢發問、不敢求助，因此如何讓青少年有可信任的重要他人，是很重要的，能幫助他預先演練可能會遇到的衝突與挫折，或是單純的陪伴他度過低潮，減少直接逃避、躺平，甚至自傷的應對方式。

我們專訪了一位後壁國小的老師，這兩年她帶學生使用哇咧的「人際溝通教案」，在訪問中她提到：「班上一位本來防衛心很強，隨身帶美工刀保護自己的孩子，學會了溝通與傾聽，後來到國中變成人緣最佳的同學」、「有一對原本是好友，但吵架了3年的同學，兩個人用教案中的正向溝通方法，終於了解對方的感受與想法，經歷和好的感覺，也學會以後遇到衝突，不應該是找人靠邊站，而是好好溝通。」

暑假的情緒營隊中我們看到青少年的一些轉變，在「情緒角落」活動中發現許多青少年常常會有「冷漠」的情緒，但「冷漠」的背後經常是想保護自己，許多孩子都談到在班上被霸凌或是被當成空氣，也有許多孩子覺得自己被過度保護，但父母無法溝通，所以選擇冷漠或放棄溝通。但當我們持續帶同學們分享情緒背後的事件與想法時，漸漸能與其拉近關係，卸下心防，在營會最後，許多社區來的孩子都舉起了手，願意把自己的陰暗面交給耶穌，並跟我一起做了禱告。

每一次營隊的服事、每一次聽到師長、學生的回應，我們就很感動，神使用我們去了解每個新世代的需要，幫助青少年與自己、與他人、與上帝恢復關係，請繼續為我們的工作禱告：

1. 感謝主，雖然去年結欠約 140 萬，但今年度的奉獻到七月底有餘 120 萬，是神極大的恩典，神知道我們的需要，也謝謝大家一起支持神國青少年的心靈工作。到年底協會還需要約 300 萬元的經費，其中包含要印製「人際溝通」桌遊 25 萬元，請繼續代禱。



2. 我們在研發一套「社會情緒教育ＳＥＬ」的分享體驗型教案，透過活動遊戲，更深入自我覺察、人際溝通、社會覺察。請為這項研發能貼近 10-22 歲不同年齡層使用禱告，希望這教案能幫助教會與學生建立美好關係。



青年歸主總幹事 林慶鈞 敬上

2024 暖心語錄卡—免費索取

免費提供老師、教會、機構索取，配合雙語教學政策，前後設計成中英對照，達到正向鼓勵學生的功用。

索取方式：透過 www.walei.tw/page/2024card 或掃描右方 QR code

免費索取



《花蓮場》忍者情緒食堂 - 教案訓練報名

哇咧創意團隊為新世代青少年設計的情緒教案，一共七課，設計好的 PPT、影片、桌遊，讓你用有趣的方式在課堂與教會幫助青少年！發行至今已賣出 1300 多套，使用過都好評不斷！

訓練會報名

對象：老師、青少年牧者 & 輔導

費用：購買 1 套教案即可免費報名參加，

花蓮場：2024/10/26（六）上午 9:00-12:30

美崙浸信會 / 花蓮縣花蓮市民族路 52 號

歡迎報名參加：www.walei.tw/edu/mood/train.html



財務報告

2024 年 1~7 月財務報告，年度預算 960 萬

奉獻收入	產品收入	支出	餘絀
5,814,711	370,867	-4,985,047	1,200,531

平均每月需要 80 萬。徵信刊登於官網 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）。