哇咧星樂園通訊 vol. 105 2024.11.29

■ 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



培養情緒安全感，鍛鍊青少年心理韌性

諮商心理師 / 仁君

親子天下在「2021 社群世代兒少心理安全感萬人大調查」中提到，近半數的兒少缺乏自信、36% 認為自己比不上別人，更有 33% 的孩子常害怕失敗而不敢嘗試新事物。今年六月親子天下再次透過「過曝世代中小學生心理韌性問卷調查」，結果依然有超過三成的孩子有害怕失敗的情況，九年級生的比例更高達 41%。

是什麼讓青少年如此「害怕失敗」？

從發展階段來看，青少年正處於尋求同儕支持的時期。在這個階段非常在意來自同儕的評價，甚至將這些評價內化成為自我價值與自尊的一部分。因此，許多青少年的困擾也源自人際關係，為了追求認同，必須緊跟潮流，以確保自己能融入團體。然而，這也意味著，他們一旦錯過任何細微的變化，就可能感到自己被排除在外。這種對認同的渴望，使得青少年在社交表現上極度害怕失敗，不容許自己在人際互動中出錯。

在社群平台上，「限時動態」功能使得這種焦慮更加明顯。由於這些內容會在 24 小時後消失，青少年告誡自己不能錯過任何“重要信息”，否則將會導致自己被邊緣化或有脫節的可能。

此外，台灣的青少年花費大量時間在熟練學科和掌握考試，卻沒有人教導他們「事情不如自己所願時，可以如何調節？」以至於常常不知如何應對。由於缺乏處理失落和從挫折中復原的心理韌性，許多青少年無法有效面對他們所遇到的挑戰，進而產生對失敗的恐懼。

沒有安全感讓青少年想要逃避

現今的青少年皆為網路原生世代，天生就生活在網路環境之中，無論生活中發生什麼事，都會在網路上繼續延續，物理空間與網路空間的界線變得模糊，使得青少年失去心理上的餘裕，在心理和情感上失去了反思和消化的時間與空間。這讓他們對自己是否被關注變得更加在意，並在社交關係中感到不安與焦慮。

面對如此連綿不斷的不安與焦慮，青少年更渴望在同儕關係中找到歸屬感，然而，這段成長時期，也是開始必須學習做出一連串的決定，為自己的決定負責的階段，隨著他們逐漸擁有獨立思考和批判能力，各種複雜的想法，也造成他們在做決定與同儕關係中，常常會產生矛盾和拉扯。

青少年在成長過程中，鮮少有機會學習從不同角度去理解問題，並找到解決方案，當青少年面對從未遇過的狀況時，往往因為超出自己的經驗範圍而感到束手無策，擔心事情會越弄越糟，所以，選擇逃避成為了一種比較省力的應對方式，久而久之，這種逃避行為容易成為習慣，進一步加劇他們的心理不安全感。



圖 / 哇咧每週提供的暖心語錄之一

幫助青少年培養情緒安全感

1. 傾聽先於表達

青少年階段是發展獨立自主很重要的時期，他們渴望自主、被理解、被當作成人來看待。開始有自己的想法，也希望別人能夠支持與接受。因此，和他們討論事情時，傾聽與討論變得格外重要，先傾聽才有機會了解他們所建構的價值觀與想法，也才有機會把我們寶貴的知識和經驗，傳遞給他們。因此，越是重要的事，傾聽和討論就更顯得關鍵，要提供他們一個可表達的空間和自由。

2. 接納與支持他們在乎的事

青少年時期除了來自同儕的支持很重要之外，師長或青少年輔導的接納與支持也是非常重要的，這是為了讓他們能夠接收到我們是願意了解、重視他的需求，也是開啟溝通與討論大門的鑰匙。

3. 引導他們了解自己

先和他們一起談談怎麼了解自己的需要和特質，並且試著讓他們開始學習承擔自己的責任與發展自我管理能力。幫助他們對於自己的特質、價值、能力和情緒有更多的了解，以減少在各個經驗中迷失自己、盲目追求無謂的目標。

4. 建立解決問題的能力

鼓勵青少年從不同角度看待問題，幫助他們理解：解決問題的方法其實有很多種。與青少年進行腦力激盪，共同創建盡可能多的解決方案，鼓勵他們將解決問題的過程設計成具體的計劃，包括每個步驟需要達成的目標，以及可能的挑戰和解決辦法。

5. 建立觀點與自信心

鼓勵青少年在生活中表達自己的觀點，無論是在討論問題還是分享看法時，都能讓他們感到自己的觀點是被尊重和重視的，也能提高他們的自信心。此外也須幫助青少年理解，建立自己的觀點並不意味著排斥他人的觀點，而是要在尊重他人意見的基礎上，建立自己的立場。這樣他們會更自信地表達自己，同時也能尊重並理解他人的不同觀點。

提供支持是關鍵

當代青少年面臨的心理挑戰，來自於外部環境（學業壓力、社交媒體影響等），也來自於內部情感與認知的發展。家長、教育者與輔導者的支持，在這個過程中至關重要。透過理解、接納與適性的引導，讓青少年可以在面對失敗和挫折時，學會調整自己的心態，發展出更強的心理韌性。

2024》暖心專案

聖誕暖心卡

奉獻 300 元，可得 10 套（1 套 5 張，每款各 1 張）
聖誕節是分享「愛」與「祝福」的日子，邀請您一同參與「暖心專案」，傳遞聖誕祝福。



掃描訂購

網址：www.walei.tw/page/2024xmascard





2024》哇咧網站活動

聖誕特輯「聖誕躲貓貓」

聖誕節是一個充滿溫馨的時刻，但對某些青少年來說，需要面對的內心掙扎，遠遠大過節慶所帶來的氛圍，畢竟受到學業環境的壓力，與對未來的不確定感，使得他們在家庭和學校的期望中，常常感到迷茫和不安。

有時就像一場「躲貓貓」，他們會想躲藏起來，不想讓其他人找到，藉此來尋找自己的安全角落。這種「躲藏」其實是一種自我保護機制，雖然可能被認為是種暫時逃避的行為，但反而有機會讓他們停下來，好好思考自己的人生。

在這段「躲貓貓」的過程中，與神的關係可以成為他們內心安全感的重要來源。藉由「聖誕躲貓貓」活動，期望青少年能學會，如何在內心深處找到真正的力量和安慰，在之後面對挑戰時，才能重新站穩腳步，保持堅定與勇氣。

「你們要將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們。」—彼得前書 5 章 7 節

活動網址：www.walei.tw/posts/113641
任務簡介：參與活動完成留言回覆任務，即可得到聖誕小禮物或參加抽獎。
①你在躲避什麼？②怎麼躲？③希望別人如何幫你？④你可以怎麼幫別人？
歡迎邀請身邊的青少年參加。

2024》談心、解憂信箱

一起為網友代禱

1. 隨著天氣變化季節轉換，不少網友因此出現情緒失調的狀況，而且身邊沒有人可以給予陪伴。請為哇咧網站的輔導們禱告，能提供有效能的陪伴，並一起討論出幫助穩定情緒的方法。
2. 升學主義影響，國三、高三學生陷入段考與模擬考的循環，沒有喘息的時間。請為面臨升學考試的學生禱告，能有足夠的體力，找到適合的讀書方式，在繁忙中有休息的空間與時間。
3. 人際關係互動是許多網友正苦惱的議題，無論是分組報告或平常生活互動，甚至放學後還要在網路上繼續與人交流，都讓網友感到心裡不斷被消耗。請為網友能為掌握人際界線禱告。

2025》講座預告

人際溝通教案訓練講座

2025 年 2 月 4 日 (二) 高雄
9 月 13 日 (六) 台北
可加 LINE 關注我們之後的報名資訊。



總幹事的話



2025 年是哇咧成立 25 週年，這 25 年來我們接住不同世代青少年的需要。近年網站的來信中，有 50% 網友有「心理健康」危機，與美國社會心理學家強納森・海德特所觀察的一樣，在他 The Anxious Generation(失控的焦慮世代) 這本書中提到，美國在 2010 年以後，每十萬人中因自我傷害而進入急診室的 10 到 14 歲青少年人數急速上升，尤其是女生幾乎翻倍。英國、歐洲等國家也有相同現象。而台灣衛福部統計 2009 到 2023 年 15 到 24 歲，自我傷害的人數增加 3.8 倍，其中 14 歲以下的女生增加 18 倍。

面對新聞中許多青少年墜樓事件，同工們在網路一線感受到這世代的痛苦，青少年傾向用傷害自己的方式逃避，年底聖誕節「躲貓貓」的活動，便是鼓勵他們求助，找到真正的平安，知道「神是我們的避難所，是我們的力量， 是我們在患難中隨時的幫助。」

2025 年哇咧主題是：「翻轉負面思考，增加心理韌性」，盼望哇咧成為他們心靈的避難所，讓他們知道有人可以陪伴他們經歷焦慮與困惑，在困苦中覺察生命的真諦。因此 2025 年有「延續、深耕、開拓三個方向」，請為我們禱告：

1. **延續關懷工作：**在網路上有系列的心理韌性活動，包含動畫、心測、懶人包，並透過線上協談，讓哇咧成為照亮黑暗中青少年的光。
2. **深耕建立關係：**結合更多專業諮商的人力，透過健康量表，了解不同個案的需要，給予長期陪伴。並且透過舉辦網友見面會，與他們建立更深的友誼。
3. **開拓福音資源：**接續之前的教案，研發適合教會青少團契使用的「社會情緒教育」延伸桌遊教案，為教會青少年輔導舉辦 AI 時代的訓練課程，逐年累積更多適合台灣青少年的創意資源。

也請為到年底還需要 70 萬奉獻，明年預算約 980 萬代禱，相信主的預備都夠用，因為你們的代禱與支持，使我們在主裡重新得力！心意更新而變化的服事青少年！



祝聖誕快樂，平安喜樂！

青年歸主總幹事 林恩銘 敬上

財務報告

2024 年 1-10 月財務報告，年度預算 960 萬

奉獻收入	產品收入	支出	收支餘絀
6,697,921	466,112	7,256,387	-92,354

徵信刊登於官網 www.yfc.tw

青年歸主 LINE 官方帳號

邀請您加入青歸官方帳號，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）。