哇咧星樂園通訊 vol. 107 2025.08.20

■ 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／趙治達 ■ 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



在數位洪流中培養專注力與韌性

諮商心理師 / 仁君

當代青少年生活在一個充滿媒體刺激的環境中，手機、平板、電腦、電視與遊戲機無所不在，他們幾乎隨時都能接觸到影音內容、社群媒體、即時訊息、遊戲與音樂等資訊。許多青少年習慣在看 YouTube 影片時，同時滑手機回訊息；在寫功課時聽音樂、查看社群媒體通知；甚至邊看電視邊滑手機。這樣的行為被稱為「媒體多工」（media multitasking），意指同時或快速切換使用多種媒體內容。

媒體多工看似有效率，實際上卻可能對青少年產生多方面的負面影響。本文將從學習表現、生活品質、情緒狀態以及心理韌性四個層面，深入探討這一現象，並提供具體建議，協助青少年建立更健康的媒體使用習慣。

一、學習表現：效率不增反降，記憶力受損

研究發現，媒體多工會明顯降低學習的專注力。當青少年在學習時同時進行其他媒體活動，如聽音樂或滑手機，注意力會被不斷切換，導致大腦難以有效吸收與整理資訊。這種狀況不僅使學習效率下降，也影響記憶力與理解力。更值得注意的是，許多青少年誤以為「一心多用」代表效率高，但實際上，這樣的學習方式往往需要花費更多時間，成果卻更少，容易產生學習挫敗感，甚至對學習失去興趣。青少年的大腦尚在發展階段，更容易受到外在干擾，若缺乏正確的學習策略與環境支持，可能影響長遠的學習習慣與動機。

二、生活品質：節奏混亂、人際互動變淺薄

很多青少年會在吃飯、走路、搭車甚至上廁所時滑手機，生活中難以出現真正的「單一任務」時刻。這會讓他們逐漸喪失對當下的覺察，時間也在不知不覺中被切碎，進而影響時間管理能力，常常覺得「時間不夠」，其實是被多工行為耗損了效率與專注。此外，媒體多工也影響人際關係的品質。當青少年與朋友或家人相處時，若一邊聊天一邊滑手機，容易讓對方感受到被忽略。長期下來，人與人之間

的連結會變得淺薄，面對面互動能力也可能減弱。青春期是發展社交技巧與情感交流的關鍵時期，若被過度的媒體使用干擾，可能會阻礙情感成熟與人際連結的建立。

三、情緒影響：焦躁易怒與過度依賴

媒體內容快速變動與大量刺激，容易讓大腦長時間處於興奮狀態，這會使青少年變得容易焦躁、壓力升高，甚至影響情緒穩定。當他們習慣了即時回應與快速獲得回饋，一旦面對無聊或等待的情境，會顯得難以忍受，情緒也容易波動。媒體多工也削弱自我控制能力。大腦若習慣短時間的刺激與注意力切換，就更難維持長時間的專注力。一些青少年甚至會對媒體形成心理依賴，習慣邊做事邊聽音樂或滑訊息，一旦環境太安靜，反而會感到不安與空虛，這可能就是媒體成癮的前兆。

四、心理韌性：注意力與內在修復力受阻

青少年正處於自我認同發展的關鍵期，容易對自身能力和價值產生懷疑。一旦遭遇挫折，可能會把這些失敗視為對自身價值的全盤否定，而非學習與成長的機會。

如何幫助青少年建立健康的媒體使用習慣？

理解媒體多工的影響之後，更重要的是陪伴青少年發展出更有意識的媒體使用方式。以下四個方法可供參考：

1. 安排「專注時段」：創造專心的空間

每天安排固定的「專注時間」，讓青少年不受訊息、影音等干擾，例如：讀書時啟動手機「勿擾模式」，或將手機暫時放在其他房間。也可以訂下小目標，如「20 分鐘不看手機挑戰」，讓他們逐步訓練專注力。這不僅提升學習效率，更能讓他們重新體驗「專心一件事」所帶來的成就感與穩定感。

2. 設定「使用界線」：恢復生活節奏

與孩子一起討論並訂立具體的媒體使用規則，例如：「吃飯不滑手機」、「睡前半小時不看螢幕」、「起床後先活動再使用手機」。這些界線幫助青少年區分生活與媒體時間，維持健康節奏，也促進家庭互動與人際連結。

3. 學會「覺察」：認識自己的使用模式

鼓勵青少年觀察自己在什麼情境下最容易進行媒體多工，例如是否因為無聊、焦慮或習慣？可以試著記錄媒體使用情況，或透過簡單提問如：「我剛剛為什麼打開手機？這樣的使用讓我更放鬆了嗎？」這種自我覺察是培養自律與媒體素養的第一步。

4. 練習「單一任務」：找回深度思考與專注

幫助青少年每天至少進行一段「單一任務」練習，例如只寫一份作業、不配音樂；只閱讀、不滑手機；運動時不戴耳機。這些練習有助於大腦回復深度運作模式，也能培養耐性與情緒穩定力。

結語：與其禁止，不如陪伴與討論

媒體對青少年的意義不只是娛樂或干擾，它也是他們認同自我、與同儕連結、探索世界的重要管道。因此，與其強硬限制，不如與他們對話：「你覺得什麼時候最容易分心？」、「你希望我怎麼幫你一起練習專心？」當我們給予尊重與支持，並提供具體可行的方法，他們會更願意主動參與，逐漸建立起屬於自己的健康媒體使用方式。

這不只是管理手機的問題，更是幫助青少年發展自我控制、專注與心理韌性的過程。在數位洪流中，我們與青少年都需要一起學習如何「好好使用媒體，而不是被媒體使用」。

2025》哇咧暑假實體活動

孤身一人的我，妄想打敗魔王！

文 / 研發組

睽違多年，哇咧今年暑假再次舉辦網友會，雖然規模和人數不同以往。但活動內容的規劃設計不馬虎，參與活動的網友們都給了很正面的回饋！



這次設計的網友會主題是異世界，遊戲中一開始就讓網友分組，做職業測驗找出自己最適合的異世界職業角色。每個角色都有基礎設定的數值，會在力量、敏捷、智力，三種欄位中有不同的強弱，但隨著遊戲進行可以升級能力點數，也會獲得裝備增加最後戰鬥時的強度！

整體活動，透過一個虛構的異世界王國，玩家是傳送來的勇者要協助這個王國去對抗魔王的侵略。過程有許多闖關、解謎、和關主 PK 等不同類型的遊戲，最終迎來魔王戰，使用骰子去組合出不同陣形，發出攻擊！最終打贏魔王和被操控的大師，迎來勝利！

活動的目的，在於強化個人的自我價值，在團體中每個人都有它獨特的用處，團隊缺一不可！在最終的丟骰子戰鬥的過程，曾經設計是以一個人丟多顆骰負責戰鬥，但後來改為每個人都可控制一到多顆骰子，輪流進行並一同討論組織最強攻擊力。透過這樣的設計，讓每個人都有參與也體會麻雀雖小五臟俱全的力量！



參加網友回饋



宥亘

謝謝哥哥姐姐們辦的活動！這個下午很充實、很快樂，希望有機會能在參加你們的活動喔～（活動安排、劇情推動、道具都非常完善，滿分）



哲漢

很好玩！也有從故事中延伸很多新發想

《宇宙人際警探》人際溝通創意教案 - 訓練講座

從「人際需求理論」＋「正向溝通」＋「同理心」，幫助青少年用「人際溝通冰山」練習自我覺察，並學習清楚表達自我，也能聆聽他人需求，帶出正向又能對彼此有益的人際溝通方式。
完整的雲端多媒體配套資源，讓老師上課 / 教會辦營隊容易上手。

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
地點：內湖信友堂 — 台北市內湖區成功路四段 346 號
時間：2025 / 9 / 13 (六) 13:30 報到 ~ 17:00 結束
歡迎報名參加：https://www.walei.tw/edu/need/train.html



訓練會報名

總幹事的話

「我曾以為人生中最糟的事是孤單一人。但其實不是。最糟的是處在一群人中，卻仍然感到孤單。」— 出自電影《冠軍老爹》（World's Greatest Dad, 2009），由羅賓·威廉斯（Robin Williams）主演。

這句話，道出了許多青少年內心的真實。過去，我們也許會在教室裡、在一群人中感到孤單；但如今，網路與媒體多工的時代，讓這份孤單感被無限放大。青少年同時暴露在 IG、YouTube、Discord、X 等無數平台之中，在帳號、畫面與聲音交錯的世界裡，卻更難找到自己的歸屬與價值。

根據《Journal of Adolescence》2022 年的研究指出，每天使用三種以上社群平台，且不斷切換注意力的青少年，其孤獨感指數是單一平台使用者的 2.5 倍。此外，《Computers in Human Behavior》2021 年的研究也發現，媒體多工會顯著提升焦慮感與自我認同混淆的風險，特別是當他們在平台之間尋找認同與價值時。

但這樣的掙扎，不只存在於青少年身上。作為事工團隊的領袖，我自己也常在繁雜的代辦清單與決策壓力中迷失方向。直到最近，因著 John Maxwell 的領袖課程，我開始操練每天只問自己：「今天最重要的兩件事是什麼？」當我學會專注並完成它們，反而讓我更踏實、更有確定感，也能以更穩定的狀態完成其他工作。

我也想起學生時期的一次經歷。那天主日清晨下著大雨，我非常不想出門服事，心中甚至想找藉口請假。但當我走進教會、投入彩排時，心中竟湧上一種：「這就是我應該存在的地方」的平安與確據。原來，自我價值並不是等待別人給予，而是當我們踏出第一步、開始行動，價值就會慢慢浮現。

如今的青少年，也在尋找這樣的確定。他們在不同平台之間穿梭，好像在找尋歸屬，也彷彿在無聲地呼喊：「我不知道要去哪裡找。」我們深信：真正的答案不在演算法，而在那位創造他們、也邀請他們回家的上帝。

青年歸主協會正在預備 2026 年度的主題方向，期望結合「心理韌性 - 成長型思維」與「信仰根基」，為下一代預備出健康生命的土壤。

目前我們每月約需 80 萬元營運經費，預估至年底仍有一段短缺。誠摯邀請您繼續以禱告與奉獻支持我們，在這個人心浮動的媒體多工時代，陪伴青少年找到屬天的價值與穩固的生命根基。

謝謝每一位透過禱告與奉獻支持的青歸夥伴，願上帝親自紀念您每一分愛與擺上。

青年歸主總幹事 趙治達 傳道 敬上

財務報告

2025 年 1-7 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
5,425,913	185,543	-5,392,264	219,192

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**
網路信用卡奉獻捐款：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捐款，免手續費。
- **LINE Pay**
掃描 QR code
進行奉獻捐款

※ 使用台灣 Pay 或 LINE Pay 奉獻捐款後，請傳訊息到 LINE 官方帳號 或 Email：yfc@walei.tw 給我們以下資訊：
1. 姓名 2. 金額 3. 手機號碼 4. 相關轉帳資訊：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）。