總幹事的話

很高興在年底跟您分享我們的近況，同工們今年跟青少年一起學習面對挫折，但在網路的抹黑聲浪中，我們卻比往年幫助了更多的青少年，秘密信箱來詢問的信件仍有1200 封，其他即時線上聊天的學生也絡繹不絕，多達 200 多人。今年聖誕節，在經費很有限的情況下，我們還是準備 1000 份「暖心聖誕祝福套卡」，要送給哇咧粉絲與網友，希望傳遞聖誕節愛的真諦。

此外，為了讓哇咧能跟得上新網路時代的節奏，10 月開始我們也進行組織調整，從原本的企劃、輔導、推廣，改為「網路經營組（組長采薇）、研發製作組（組長柏橋）、行政推廣組（組長如玉）、技術組（組長建榮）」，讓網路經營的面向能更輕快、多元，也把輔導人力融合一起經營；而研發組可用較長的時間發展完整的教案，提供網站、教會與老師使用。



柏橋、采薇、如玉、建榮

請為我們禱告：

1. 人力上希望有愛青少年的新血加入。

2. 經費十月底不足約 67 萬，到年底至少還需 170 萬。

有你們的禱告與支持，讓我們能持續為青少年提供有影響力的創意內容。

願我們一起

用愛溫暖周圍孤單的心靈！

青年歸主總幹事 林愛翎 敬上

聖誕活動介紹



今年哇咧聖誕活動，是全年自信心活動的收尾，目標是：「每個人都會羨慕別人，但唯有珍惜所有，才能活出精彩人生。」我們採訪了許多國、高中生，藉由「如果一覺醒來我變成網紅」的話題，來討論自我形象的議題，希望在聖誕節前，帶出一些網紅不為人知的辛苦，讓學生了解，每個人都是獨特的，不用羨慕別人，而是要找到自己生命值得投入的方向，才能有熱情面對人生中大小的試驗。

活動網址： www.walei.tw/action/1523

財務報告

108 年度 1-10 月財務	
收入	6,186,245
支出	-6,226,560
建物改良支出	-630,000
不足	-670,315

108 年度預算 865 萬

● 郵局劃撥：13124599 戶名：青年歸主協會　● 支票 抬頭：財團法人基督教青年歸主協會

● 華南銀行和平分行：12120050856-8 財團法人基督教青年歸主協會　● 信用卡奉獻：請使用下方奉獻單，或是使用網路奉獻，奉獻網址：yfc.eoffering.org.tw

青年歸主信用卡奉獻單

請將本頁傳真至 (02)8369-3544

姓名：_____　電話：_____

地址：□□□_____

信用卡類別：□聯合信用卡　□ VISA □ MASTER □ JBC

發卡銀行：_____有效日期：_____月_____年

卡號：_____ - _____ - _____ - _____ 背面末三碼：_____

金額：_____□按月 □單次_____年_____月

奉獻期限：□一年 □兩年 □來電主動取消 □至_____年_____月

簽名：_____（同信用卡簽名）

青年歸主填寫：授權碼_____　簽銷日期：_____年_____月_____日

●我願意為以下需要奉獻：

□影音 / 遊戲事工，共_____元

□網路福音企劃 / 推廣，共_____元

□義工訓練與造就，共_____元

□網路程式 / 硬體 / 頻寬，共_____元

□同工生活費，共_____元

□經常工作費，共_____元

●奉獻收據開列方式：

□年度 □每次 □不用收據

●訂閱刊物：□紙本 □電子報：

Email：_____

青年歸主網站：www.yfc.tw　哇咧星樂園網站：www.walei.tw　Email：yfc@walei.tw　可索取電子版刊物。青年歸主 LINE：搜尋 @yfc.tw

哇咧星樂園通訊 vol. 90 2019.11.30

■ 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)83695598　傳真：(02)83693544

■ 發行人 / 陳偉望 ■ 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



誰來陪他走過孤獨時刻！？——網路陪伴的力量

一月初有一則新聞，一位年輕人跳樓自殺，口袋裡留了一張紙，上面寫著：「今生來生都不想再見到你們，自私的兩個人。」（因父母比較優秀，總是不滿意他）。看到這則新聞時，我們非常心痛，如果他在青春期有機會知道哇咧的秘密信箱，就可以來信訴苦，讓我們陪伴他、傾聽他、引導他，或許他就不會因承受不了多年的壓力，而選擇自殺。

哇咧設立秘密信箱已經 20 年，這一年半來，也開始用不同的社群媒體平台關懷青少年。

「我不想活了，因為從小到大，我都活在爸媽的言語暴力下，做任何事他們都不滿意，也不准我自己選大學的科系，我真的活不下去了」。

這是哇咧的 Facebook 粉絲團，即時線上談心遇到的學生，透過即時的對話，慢慢地開導她，半小時後她終於想通，又有勇氣面對生命，也願意每週來和我們談心。另外有位高中就寫信來秘密信箱談心的學生，現在已經大三了，看著他成長蛻變，找到生命的方向，從自卑到自我肯定，從初淺的認識神到更深的信靠主，秘密信箱真的陪伴他走過成長的歲月。

青春期的孩子情緒不穩，衝動大於理性，非常需要有人了解他們，傾聽他們的心事：覺得爸媽不了解他們；傷心同學不聽他們說心事；有人際關係上的困難；也有自我形象的疑惑。哇咧經營秘密信箱多年，發現只要青少年肯寫信來傾訴，就有機會開導他們，陪伴他們走過狂飆的青春期。

每個人都需要愛，青春期更需要被接納、被瞭解的愛，因為對青少年的愛，我們創立哇咧，設置關懷他們的秘密信箱和線上即時談心，深盼您的代禱，讓我們不斷被主使用，貼切的陪伴青少年成長。

這期通訊我們我們整理了青少年最常問的五種問題與解答，分享給大家，排名分別是：

1. 情緒	12%	5. 生涯規劃	8%
2. 單戀	11%	6. 學校生活	7%
3. 友情	10%	7. 家庭問題	5%
4. 自我形象	9%	8. 其他	

希望我們可以一起陪伴青少年成長。

青少年最常問的五種問題與解答

青少年最常問的五種問題排名分別是 1. 情緒 2. 單戀 3. 友情 4. 自我形象 5. 生涯規劃。
以下是由案例改編的問題整理，若是有遇到相似情況，可以參考以下回答，回應給青少年們。

情緒 - 壓力大

Q：

1000 字的報告給我很大的焦慮與壓力，因此常對人發脾氣，想改也改不了？你能跟我討論一下嗎？

A：

當你可以照進度表一一完成課業，你的焦慮就會消失，如果你只焦慮，卻不做計畫，你的焦慮會不斷升高，讓你更沒有能力去完成作業。

例如 600 字的英文小說，設計好故事架構，每天寫一點，幾號以前完成。

情緒 - 跟家人吵架

Q：

最近常跟家人吵架，每次他們碎碎念，我就會很大聲回他們，要怎麼不隨便發脾氣呢？

A：

情緒確實是我們必須要對付、管理的東西，但有情緒也是很正常的，不要太自責，重要的不是要不要發脾氣，而是要要記住 1. 不傷人，2. 不害己，這樣就可以免去很多的懊悔。

盡量避免在自己容易爆炸的時候與人接觸，若真的吵架了，要勇敢道歉和好，道歉不是懦弱，只是表達你在乎這個人。

友情

Q：

明明朋友是平等的，為什麼我總是要以他為中心？他卻從不聽我說話。為什麼我委屈的時候，只能自己悲傷？我不想要這個好友了！

A：

人際關係首先要保護自己不受傷，若對方不斷傷害自己、不尊重自己，卻沒有感覺做錯，那就是「損友」，我們要疏遠損友，選澤「益友」。若你已經忍耐太久，該起來捍衛自己了，失去這個朋友一點都不可惜！

單戀

Q：

我喜歡班上女生有一陣子，但都沒機會跟她說話，怎樣可以增加聊天機會呢？要送什麼生日禮物呢？

A：

建議你先從增加互動開始，慢慢來。先讓自己從「不熟的同學」進展到「她的朋友中的一員」，各種方式都可以。只要「自然不刻意」就好，例如問功課、幫她交作業…，另外也要讓她對你有好印象，例如功課進步、打掃認真…，女生大多都喜歡成熟的男生，如果太屁就不會有好印象，這點要記住。

等到她注意到你，開始覺得你算得上是「朋友」了，那時要送禮物、要寫訊息鼓勵她，都不會太奇怪了，加油囉！

單戀

Q：

我喜歡一個男生，但是只敢在網路上跟他聊天，所以在網路上跟他假裝告白，但他卻沒回應我…

A：

為了防止你對他的感情摻雜太多想像的成分，我贊成你要多認識對方，也讓對方有機會認識妳。老實說，如果是一個內斂的男生，應該會對這樣一波接一波的「假告白」感到困擾。想想自己為什麼喜歡他？是哪一個點吸引了你？他真的是這樣的人嗎？

網友對祕密輔導的感謝

這是我們通信的第五年，假如這幾年沒有您，我會撐不住，因為我覺得在某些時光太孤獨，太辛苦了，現在想想能走過來，除了謝謝自己，也更謝謝您的陪伴與鼓勵。

您真的真的是我人生中很重要的角色！！

自我形象

Q：

我個性內向安靜，在學校很孤單沒朋友，我不喜歡自己的個性，很想變得開朗活潑，要如何跟人找話題聊天呢？

A：

我們的煩惱其實是逼自己成為「理想中的我」，不接納「真正的我」，但是理想中的「我」根本不是真正的你。內向安靜的人比較不會衝動，也比較聰明，因為懂得先想清楚。其實大家都喜歡內向安靜的人，因為懂得傾聽喔！

生涯規劃

Q：

我超級焦慮，因為要到國外去實習，從來沒這麼焦慮過，雖然是明年才要實習，但是很害怕去做不熟悉的事情…

A：

改變你的信念，離開舒適圈沒有這麼恐怖，往好的一面思考：可以接觸新環境、新事物，體驗新都市…其實蠻好玩的。

沒有想像中的可怕，不要先被自己嚇壞。

生涯規劃

Q：

我是個國中生，未來想當體育老師，我該準備些什麼？

A：

你現在可以培養自己的運動能力，不論球類、田徑類都拿手，在課業上加強，因為正統的體育老師都是師大體育系畢業的，不過要考上師大，成績要很好。因此，高中要讀一般高中，不是高職喔！

輔導好好玩

文 / 桌遊鬍子 POKI

與青少年族群對談的過程，總是需要花費不少的時間在建立關係上。本文提供輔導工具資源，盼能幫助輔導者更輕鬆的與青少年搭起對話的平台，敞開青少年的心。

輔導工具推薦



本次要推薦的是一本書「桌遊心世界」。書中紀錄以桌遊與個案互動的經歷，幫助青少年或孩童學習與成長。

本書的重點不在介紹桌遊有多好玩，也不在描述各種桌遊的玩法（你無須事先了解書中提到的桌遊玩法），而是**把桌遊當成一種「媒介」，使用桌遊讓關係變得容易建立，也製造機會能進入更內心的話題分享。**

在「玩」的過程中，打開一個話匣子或關係。桌遊本身帶著各不相同的「主題」，也容易在進行中藉「題」發揮，引導至輔導者想要討論的話題。

往往「玩」遊戲比輸贏已經不是重點。而是透過過程中對他們的觀察，從聽規則到進入遊戲與體驗輸贏，有太多觀察點。往往在「玩遊戲」中，便卸下面具，不經意地流露出真實的一面。

書中有一篇提及「講髒話」這件事描述得很真實。平常與青少年互動，他們在老師面前是不會表現出輕率或惡習的一面，但藉由遊戲便能激起他們最真實的反應，譬如把「髒話」當發語詞。遊戲結束後，也是一個輔導話題的開始。

內容更多提及超越原有遊戲的玩法，可能只是憑藉著遊戲牌的 1-104 的數字，就能進行「生命旅途」的繪製與分享。或利用「妙語說書人」的插畫圖卡，轉變成挑卡分享某段生命經歷的活動。

本書示範出很多輔導巧思，透過各樣的桌遊為「媒介」，搭起與青少年對話的橋樑。推薦給大家，從書中精彩的個案中，一窺輔導也能這樣好「玩」！

輔導資源推薦

多人言必有我師

「多人言必有我師」是一個翻譯了各國動畫的粉絲團，集結了各種實用的知識和觀點，引發人們的思考，從中獲得身心成長。有些蠻適合與青少年一起看一起討論：

- 怎樣的好朋友才是好朋友？
- 名校對你影響有多大？
- 怕聊天沒話聊很尷尬？教你 5 種找話題的方法。
- 如何停止傷害自己的友誼關係？
- 如何應對被社群拒絕？