哇咧星樂園通訊 vol. 91 2020.03.02
■ 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



情緒卡關？青少年隱藏的情緒！

文 / 芳珊

在青少年許多煩惱當中，雖然有許多不同種類的事件，但歸根究底在面對問題時，第一關過不了的其實是「面對跟處理自己的情緒」。

上一期通訊，我們整理了網友在哇咧秘密信箱與線上談心當中，最常問的問題與解答，「情緒」問題為排行榜的第一名。情緒認知和穩定與否，將深切影響青少年的未來，情緒問題不僅是個人單方面的問題，進而也會影響周遭人際關係，因此情緒智商的高低，也將決定青少年與人相處融洽與否的關鍵！

2019 年底，我們針對 12 歲到 18 歲約 70 幾所學校的 680 位國高中生進行「情緒」問券調查，調查結果有 80% 以上的青少年認為「自己在人面前有情緒反應是正常的」。在回答最常表現的情緒方面，「快樂」跟「超開心」比例最高，相對在回答不敢表露的情緒選項中，「暴怒」、「憂鬱」、「害怕」名列前三名，有幾乎 40% 的青少年選擇，其次是「焦慮」、「生氣」跟「有壓力」。顯示青少年對於在人前情緒的表現是有選擇性跟隱藏的。

此外，在問卷調查中約有 75% 的青少年「希望有一套教自己控制情緒的方法」，也有 50% 以上的青少年希望知道「自己的情緒特質」，這顯示出青少年瞭解需要多認識自己，並且學習情緒調節的能力。因此，哇咧團隊盼望能協助青少年在情緒上面有更多的認識，與適當的表露和處理方式，相信對他們來說是很大的幫助！

青少年情緒調查

最常表現的情緒：「快樂」「超開心」。
最不敢表露的情緒：
「暴怒」、「憂鬱」、「害怕」。
其次為：「焦慮」、「生氣」「有壓力」。

80% 認為在人面前有情緒反應是正常的。
75% 希望有一套教自己控制情緒的方法。
50% 希望知道自己的情緒特質。

情緒營隊與教案

文 / 芳珊、柏橋

情緒教育一直是這幾年來看重的課題，尤其在青少年身上，他們正面臨著家庭、同儕、升學……等，各樣壓力的推擠，使得他們在情緒課題上面臨各樣的挑戰。哇咧團隊與教會對於青少年的情緒問題，有相同的看見與關注，因此今年決定再度與兩個教會合作！

與教會合作的優勢

去年，哇咧團隊首度研發營會教案與教會合作營會「啟動未來 2030」，今年 2020 年哇咧再度研發「情緒」相關教案，並與教會合作舉辦暑期青少年情緒營會。鑑於去年與教會合作營會籌辦的經驗，以哇咧為研發活動為主，教會行政輔導為主，兩相配合成效卓著。不僅營會辦得精彩，哇咧研發企劃的資源能運用在更多的地方，更重要的是參與營會的青少年們，在營會後，都有教會的輔導能持續跟進與關注。

營會內容

今年的營會以哇咧的「忍者食堂」系列活動為主題，重新規劃「哇咧創意教案第四冊」原有的 4 種情緒教案活動「情緒辨辨丸、腦補 QQ 包、蚕蚕炒炒冰、暖心拍拍湯」，並加入新課程「冰火舒舒果」。

規劃帶領青少年從情緒辨識（情緒辨辨丸），到自我情緒認知，並從中學習處理情緒，冷靜並找到紓解方式（冰火舒舒果）。接著深入核心，了解情緒背後的想法，許多負面想法可能都是自我腦補（腦補 QQ 包），學習如何打擊腦補，建立正向的心態。最後，進入到人際課題，我們無法避免從他人來的情緒衝擊，因此學習如何同理之外（蚕蚕炒炒冰），實在無法解決的時候，就需要理解人的有限與上帝的可能。（暖心拍拍湯）

創意方式

哇咧的特長就是遊戲化，將艱深難吸收的知識或價值觀，轉化成寓教於樂的活動，讓青少年在潛移默化中學習成長。更藉由許多關鍵點切入福音信息，讓營會內容不說教不枯燥，在快樂的遊戲學習中渡過。遊戲型態多元，從大地闖關到 RPG 實境；桌上遊戲到網上解謎；團隊合作到個人測驗，不斷推成出新，盼望用創意的方式得著這世代的青少年。

出版教案

情緒營會以哇咧情緒教案為本，期許營會結束後，將這次營會的成果，轉化成新營會教案。有計劃在今年年底，將再次出版情緒教案 2.0，內容除了能在一般的課室使用外，更結合營會版本，教案配套的桌遊也將會全面再進化。對哇咧教案有興趣的朋友，敬請密切關注喔！





圖 / 營會「啟動未來 2030」







圖 /「冰火舒舒果」影片拍攝



圖 / 營會討論、遊戲參考

因應時代而生 - 網經組

因應網路快速訊息的節奏，自去年九月底組織調整，將企劃組與輔導組合併成為全新組別「網路經營組」，簡稱「網經組」，主要負責跨平台社群經營（話題經營、線上談心、美術設計、心測設計、推動志工協助…等工作），包含 FB、IG、LINE、以及 walei 網站等不同平台。

組織調整的變化，對每位同工來說都是挑戰，我們一邊摸索新的網經組工作模式，了解來自不同組別成員的思考切入點，彼此學習坦誠溫柔的溝通方式與努力磨合。因此能穩定推出「哇咧每週話題」，讓網友能主動分享學校生活或個人經驗。（最多網友討論的話題「2019 年，你對自己最滿意的 3 件事是什麼？」、「如果你中了統一發票 1000 元，你會怎麼花？」、「你覺得至少做到哪 3 點才算朋友？」）。

青少年參與網路活動的喜好一直在變化，一次只能關注一個焦點，我們順應調整經營方式，不再一次推出大型活動內容，改成分散成多次的小活動，讓網友不管上哇咧網站、看哇咧的 Instagram、Facebook 哇咧粉絲團、加入哇咧 Line 好友，每週都有新鮮話題、做心測、看暖心語錄等等。

哇咧網站年度主題「人際關係」

今年我們以「人際」為設計系列活動的脈絡，探討人際關係中，包含友誼、家庭、愛情、自我等層面。即將推出的「白目，錯了嗎？」活動，搭配新出爐的心測，討論造成人際不良影響的行為，提醒青少年多在意別人的感受，避免過度自我中心；接下來還有衝突、界線、付出的系列活動，請您敬請期待並給予指教喔！

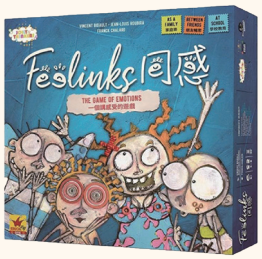


網址：https://www.walei.tw/action/1526

輔導好好玩

文 / 桌遊鬍子 POKI

本次要推薦的是一套桌遊「同感 feelinks」。



這是一款可以認識彼此情緒的桌遊。透過遊戲中的事件卡，讓玩家思考自己遇到這樣的事件，會有怎樣的情緒？並透過彼此猜測的方式，了解彼此情緒的差異，並藉此學習同理心。

推薦的緣由除了上面所述，還有更多遊戲中有趣的地方。其中將情緒分成三個面向，有正向、負向與中性的，因此在遊戲進行中，同一個事件給人的感受有可能會出現大相徑庭的選擇。往往這樣的例子出現時，總能出現更為熱烈的分享與討論。遊戲中特殊的「同感」體驗，當你和另一位玩家對某事件擁有共同感受且彼此理解時，這種「被同理」的感覺油然而生。一場遊戲下來，除了更多了解人的感受可以是如此的不同外，也增進了對彼此的認識！



如同遊戲的設計師說的「情緒是個人的，不應受質疑或批判。但若我們能說出我們的情緒是什麼，無懼於在人前面對它們，這會大大幫助我們認識自己的行為。」推薦給想幫助他人或自己認識情緒，學習表達感受與同理的人。

註：遊戲的外語版早已在海外榮獲多個獎項。作者出版過「Dixit 妙語說書人」廣為人知，是一款透過說故事來認識彼此想法的遊戲。

暖心卡索取



2020 新暖心卡出爐，預計三月中旬開放申請索取，可加入協會官方 line 帳號，搜尋：@yfc.tw，並留意相關訊息，更多內容請瀏覽網頁。

網址：https://www.walei.tw/2020card/

2019 成果報告與感恩

價值影響平台

● 網路社群連結	13,878 粉絲 / 2,446,234 人次
Facebook	9013 粉絲 / 2,285,999 人次
Instagram	2358 粉絲 / 139,235 人次
LINE	766 粉絲
Youtube	1,741 粉絲 / 21,000 人次
● 學校連結暖心語錄卡	352,700 張
學校老師 / 輔導室	27 萬 5 千張（563 間學校）
教會機構	77,700 張

關懷互動平台

● 哇咧網站	785,460 人次
網站活動文章	209,209 人次
網友抒發心情	2,782 人發文
哇咧天使關懷	1047 人被關心
哇咧星際啦啦	關懷 2009 人
哇咧秘密心事	351 人來信（1285 封信）
Facebook 即時談心	150 人
Line 即時談心	130 人
哇咧聖誕暖心套卡	600 人收到聖誕暖心套卡

外展福音橋樑

● 實境遊戲 / 教案，與教會 / 學校合作	804 人
SDGS 實境遊戲	200 人（3 場）
教會合作營隊	2 教會共 104 人
教案推廣工作	約 500 人（青宣、家庭教育博覽會、宣教博覽會）

2019 年度最感恩的事

1. 暖心書卡：發出 563 間學校書卡，讓許多青少年可以被暖心卡所安慰與鼓勵。
2. 網站改版：網站首頁、文章資料庫、手機 APP，讓瀏覽量增加 135%。秘密信箱、FB 與 LINE 即時互動，能與 631 人談心。
3. 平台經營：開發「自信三秒教」FB 直播節目，與 IG 的 24hr 限時動態經營，平台的粉絲穩定成長。
4. 實境遊戲：首次結合時事「世界永續發展目標」，設計了 SDGS 遊戲，讓學生找到熱情與意義，帶來正向價值觀。
5. 營會設計：首次與教會合作研發社區型青少年營會「啟動未來」，幫助青少年思考人生意義。與青少年直接的相處，讓我們更深刻了解他們內心的需要與掙扎！

財務

108 年度財務報告　　年度奉獻人數：253 人

收入	支出	年度不足
7,784,733	8,173,249	-388,516

109 年 1 月財務報告　　年度總預算 820 萬

收入	支出	不足
506,769	522,583	-15,814

總幹事的話



今年過年後，十分開心，因為神帶領一位教育心理與諮商研究所畢業的仁君（右圖）加入哇咧，她高中就是哇咧的網友，也曾是天使，畢業後願意投入青年歸主的工作，為此特別感謝神！

同時請大家能為 2020 的專案代禱與奉獻，年度預算需要 820 萬。在上期的代禱信中有提到，2020 年開始的五年，發展五大主題（情緒處理、人際關係、溝通合作、獨立思考、挫折忍受力）與三大策略（網路溫暖陪伴、實境活動啟發、發展青少年教案），因此今年的重點計畫是：

1. 網路經營：以人際關係為主題，經營網路上的系列活動。
2. 談心功能提升：今年將設計出更完整的談心服務，讓更多青少年可以更方便使用。
3. 網站改版：推出新的社群互動介面
4. 人才訓練：訓練實境活動人才，讓實境遊戲的教案能讓更多人使用。
5. 研發「青少年情緒管理」營會教案：包含情緒相關之心測、桌遊、教案、遊戲。

願我們繼續被主使用，得著更多青少年！

青年歸主總幹事 林愛羽 敬上