總幹事的話

首先深切的感謝您為我們代禱。七月時密集的與教會機構合作四個福音營隊，一個多月內同時準備不同場次的教案與道具，體力也到了極限，卻在情緒營的最後一晚，收到網站主機因為過舊壞掉的消息，內心深感焦急，當時只能禱告。同時間，知道當晚有 2/3 的學生，舉手說需要耶穌幫助他面對情緒問題，心裡百感交集也十分感動，感謝神親自做工。

營會結束後，看到學生的回應單寫：「這次參加忍者學院營會，真的很有趣，也對我們很有幫助，謝謝您們」、「啟動未來 2030 很好玩，教會我很多東西！」，同工們都覺得很欣慰，努力準備半年，一修再修的內容，真的觸摸到青少年的生命，且幫助他找到了自己與福音的連接點，而網站主機經過三天的搶修也重新恢復運作！這一切都是因為有您的禱告和神的同在！

經過營會實際演練，接下來的 2 個月，我們將大幅修改成新的七課情緒教案，包含新增的情緒調節「冰火舒舒菓」、四個桌遊「情緒猜一猜、引爆地雷、找找腦補怪、打擊腦補怪」與五支影片，新教案活潑有趣更貼近青少年，請為教案約需要 40 萬的製作經費禱告。

目前到年底經常費與人事費仍需要約 350 萬，不管是哇咧新站的製作、網站內容的經營、教案的研發、影片的製作，我們都需要人力發想與製作，盼望您願意持續支持專屬青少年的創意研發福音工作，與我們一同持續影響年輕世代！

青年歸主總幹事 林愛翎 敬上

改版後的新情緒教案與桌遊，預計 10 月出版，請加入青年歸主協會的 LINE 官方帳號，獲取最新消息！

事工概況

● 暖心語錄卡

學校 / 老師	777 個
教會 / 機構	37 個
張數：	36 萬 5107 張

● 線上談心

Line 對談	158 人
FB 對談	142 人
IG 限動聊天	89 人
哇咧秘密信箱	953 封信

● 網路活動

FB/IG 接觸	260,298 人
哇咧接觸	62,641 人

● 暑假合作營隊

中區信義會	98 人
想見你未來	96 人
客西馬尼情緒營	52 人
新生教團	49 人

財務報告

109 年 1 月 -7 月財務報告

收入
4,142,432
支出
4,527,591
不足
-385,159

徵信刊登在官網上 www.yfc.tw

支持我們

方式一、郵局劃撥

劃撥帳號：13124599 戶名：青年歸主協會

方式二、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

方式三、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

方式四、信用卡

網路信用卡捐款：https://yfc.eoffering.org.tw

方式五、台灣 PAY 轉帳

台灣Pay

★ 請以「台灣行動支付」APP，或任一支援台灣 PAY 的銀行 APP，掃描 QR code 進行轉帳奉獻。

★ 目前僅提供以銀行帳戶或金融卡轉帳，免手續費。

使用台灣 PAY 奉獻後

請用 LINE 或
Email：yfc@walei.tw
把以下訊息告知我們：
1. 帳號後五碼 2. 姓名 3. 金額 4. 手機
若您是第一次奉獻，請提供地址。

邀請您加入

青年歸主協會的 LINE 官方帳號，即時關心了解青歸事工！

掃描 QR Code
或搜尋：
@yfc.tw

哇咧星樂園通訊 vol. 92 2020.08.20

■ 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 / 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



懶得想世代如何認識自己？
- 遊戲鍛鍊思考力

文 / 愛翎

青少年常常面對問題的回答是：「不知道」、「都可以」、「沒想過」、「沒感覺」，甚至做心理測驗時，無法確定哪個敘述跟自己比較接近，這種「懶得想」的現象似乎越來越普遍。在課業、手遊、追劇的生活裡，目標早已別人幫忙訂好，但面對自己人生的選擇題與開放題，就頓時無法思考！像許久未運動的人，突然要去爬山真的很辛苦！

青年歸主設計的「營隊」或「實境遊戲」，就是盼望創造青少年可以去思考人生問題的時間與空間。

今年暑假的「忍者學院：情緒防疫大作戰」營隊，我們教導青少年「情緒 ABC 理論」，讓學生可以清楚分辨與表達自己情緒的來龍去脈，並發現腦中有哪些錯誤想法的「腦補怪」需要破除，進而重新調整情緒。這麼嚴肅的理論，如何吸引青少年學習呢？

一、故事情境包裝，用角色做實例演練

我們以「忍者食堂」有三名徒弟要角逐分店長資格，來開啟這一連串的故事與活動。有別於一般教課方式，配合各種主題，設計不同且新穎的情境，而同工所扮演的徒弟，也與學生們一同參加挑戰與遊戲。三人不同的性格產生情緒差異與腦補怪，連吃飯與休息時間都在角色扮演，讓學生更加印象深刻。同時每天還可以票選自己支持的分店長，情感很自然投入與堆疊。(封面圖：前排為角色扮演的師傅們與三名徒弟)

二、將桌遊融入教學，引發共同討論

因為青少年懶得想，小組中話題討論與分享，常常容易卡住。所以我們設計數款「分享型桌遊」，邊玩邊刺激學生思考，以貼近生活經驗的題目設計，產生共鳴，讓學生更願意主動分享。

「情緒猜一猜」桌遊，透過遊戲與競賽，彼此猜測與分享在突發事件中的「情緒」與「想法」，讓學生可以更多彼此認識，也了解各自的差異。



三、以競賽提升動機，強化複習與記憶效果

每一場的活動與遊戲，除了使每位學生不斷的去練習分辨與表達情緒，也運用團體競賽與團隊力量來學習，同時也讓複習變得有趣。刺激並強化了學習效果，就算答錯沒取得分數也能加深印象。

「打擊腦補怪」遊戲，以三階段讓小組成員合作進行遊戲。先找出不同腦補怪、配對並抓住正確怪物，最後看哪個小組優先取得完整進化秘訣。



四、創造突發事件，反轉思維

故事到了最後，正當學生以為分店長之爭即將有結果時，我們卻設計一場突發事件，需要大家共同推理與解謎，才能解開事件謎底。過程雖然困難，卻是學生評分最高的活動。最終意外的結局，反轉了學生思維，發現每個人都有不完美與軟弱之處，需要彼此接納、提醒、幫助與鼓勵，才能一起成長。

我們相信，營會中，情緒教育不僅讓青少年可以更了解自己，同時也影響著青少年的表達能力，甚至對青少年在建立親密關係，皆有很大的幫助。

情緒背後的想法

文 / 仁君

營會中透過「情緒 ABC 理論」，幫助學生學習辨認自己的情緒，更利用「我訊息」的練習，讓他們說出自己的情緒，以及引發情緒的事件與背後的想法。

情緒「ABC」理論

第一階段 A → C「情緒是因為某個事件所引發」

A 事件 ➡ C 情緒

情緒（C）的出現必定伴隨了事件（A）的發生，我們往往會直接陷入到情緒當中，沒有察覺到發生了什麼事情。因此利用「我訊息」的練習，便是一個很好的機會，讓自己對情緒有更多的察覺。

「我訊息」範例：「我感覺 - 生氣（C 情緒），因為 - 爸爸不讓我跟同學一起去看電影（A 事件）。」

學生透過「我訊息」的練習，在過程中不難發現，同樣的事件發生在不同人的身上，會有不同的情緒。由此帶領學生進入第二階段，更深的了解情緒產生的原因。

圖 / 營會中，學生認真的練習「我訊息」



第二階段 A → B → C「每個情緒背後都有想法」

A 事件 ➡ B 想法 ➡ C 情緒

同一個事件在不同人身上，為什麼會有不同的情緒呢？那是因為每個人對事件的理解與詮釋都不一樣。其實「事件（A）」本身是中立的，真正影響我們情緒的是「想法（B）」。每個情緒的背後都有一個或數個想法，而這些想法才是真正影響情緒的重要因素。對此，學生開始第二階段「我訊息」練習。

「我訊息」範例：「我感覺 - 生氣（C 情緒），因為 - 爸爸不讓我跟同學一起去看電影（A 事件），讓我覺得 - 爸爸根本不信任我（B 想法）。」

反覆練習的過程中，可能會發現自己的想法有不合理之處，便可以調整想法，進而改變自己的情緒。

情緒調節，遇到衝突先離開現場

然而在我們情緒比較高漲時，很難理靜下心來分析自己的想法，此時，我們需要先停下來處理自己情緒。因此，我們透過活動提供學生四種情緒調節方式，期盼學生可以將營會中體驗到的方法帶回生活當中實踐。



圖 / 為情緒調節設計的「泡泡樂」活動

暖心語錄卡 回饋分享

今年有超過 770 所學校與老師申請索取暖心語錄卡，陸續收到老師們的回饋，並分享他們使用的教案與照片。

1. 在暖心卡背面，書寫文字互相鼓勵打氣



2. 國三學生製作 " 夢想板 " 的活動



3. 在校生寫小卡祝福畢業生！



4. 考生在暖心語錄卡上寫上對自己的祈願及對他人的祝福，掛在考生祈福區。



資源分享 - 修復關係的撇步

文 / 網路經營組 - 采薇

從六月開始，我們展開一系列的網路活動「吵架，錯了嗎？」，目的在陪伴青少年去了解人際衝突並不可怕，及衝突結果不一定是壞的。活動中可以了解自己的衝突類型、發現衝突的對象最在意的是什麼，並提供吵架後如何積極面對的方法，包含修復關係的撇步，與正在吵架中的 SOP 建議。

其中「修復關係的撇步」，我們用簡單清楚的懶人包形式，傳達具體的可行方法，適用在友誼、親子、愛情等各種人際關係中。懶人包上線後，已迅速成為哇咧 Instagram 三個月內網友收藏次數第一、曝光次數第二、觸及率第三的熱門內容。可見許多青少年內心還是渴望知道如何修復關係、恢復友誼，只是不知道該怎麼做。

年底前，網經組將繼續推出實用撇步，希望幫助青少年面對人際問題時，願意在自我成長與人際關係上嘗試看看，做些積極改變並不困難。



「吵架，錯了嗎？」完整活動網址：https://www.walei.tw/action/1528