哇咧星樂園通訊 vol. 93 2020.11.26

■ 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

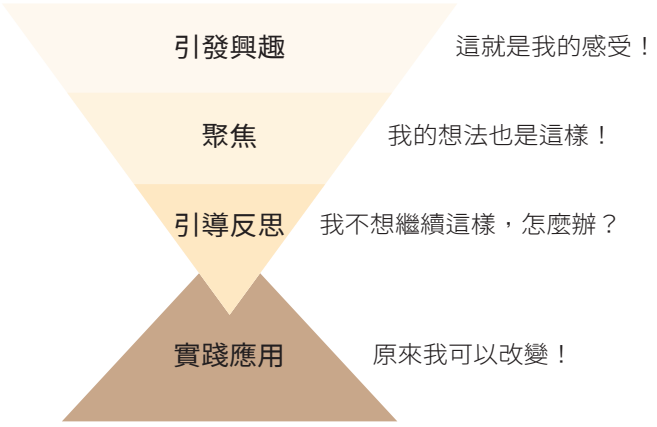
國內郵資已付
台北郵局許可證
台北字第2337號



「倒三角型」教學理念

情緒問題結合信仰實踐

我們為青少年設計的「忍者情緒食堂」創意教案，是以「倒三角型」理念來帶領青少年循序漸進學習，按照著青少年「只關注自己」、「不要標準答案」的兩種特性，引導他們獨立思考。



而教會團契教學時的實踐應用，我們也另外提供線上下載的信仰延伸單元，讓輔導帶完情緒教案的課程後，可以帶學生們透過觀察聖經人物故事來思考，從情緒入手，進入信仰價值觀的討論。

以第一課「情緒辨辨丸」為例：

以聖經中耶穌平靜風和海的故事來談情緒，這是一段很有畫面感的內容，因此對學生來說感受到故事中的情緒是不困難的。

- **一單元一重點**
  門徒遇到大風浪時，恐懼與信心有什麼關係？
- **聖經故事觀察**
  讓學生用情緒字彙卡來做練習，先找出門徒與耶穌在遇到風浪時的情緒反應，觀察耶穌與門徒情緒的反差。
- **自身信仰應用**
  學生思考自己在遇到突發狀況時，會有什麼情緒反應？遇到危難時，會如何處理呢？除了驚慌失措外，會不會跟故事裡的門徒一樣，對耶穌失去信心呢？

青年歸主協會一直期許自己是教會青少年工作者的夥伴。透過情緒教案與桌遊，希望讓青少年能認識自我，也同時拉近聖經故事跟他們的距離。期待這樣的設計可以成為輔導們的助力，透過您的回饋與建議，也讓我們可以更進步。

「忍者情緒食堂」教案 +「腦補怪 2.0 進化」桌遊

11 月份教案剛出爐，結合情緒 ABC 理論、理性情緒行為治療理論，我們將理論轉化為活潑的影片、桌遊、遊戲、心測等方式來進行教學，每課課程，皆有清楚的教學步驟，並可線上下載教學 PPT、影片、心測 PDF、信仰補充教材檔案等 (詳見下方表格)，讓教學活潑，學生開心學習。

期望透過這次情緒創意教案，幫助青少年把負面情緒說出來，找出自己情緒背後不合理的想法，進而認識自我，發現每個人都需要時間成長改變。教案中「情緒猜一猜」、「引爆地雷」等分享型的桌遊，能引導他輕鬆說出情緒，幫助他逐漸走出負面的思考，對自己人生產生新的故事敘事。



內容包含以下重點：

1. 認識我與情緒

「情緒辨辨丸」：初步認識情緒，了解自己的情緒特質。

「冰火舒舒菓」：面對當下情緒，學習與情緒相處，並了解自己處理情緒的策略。

2. 發現情緒背後的想法

「情緒黑盒子」：認識情緒背後的想法。

3. 轉化負面的想法

「腦補 QQ 包」：找出想法不合理之處。

「打擊腦補怪」：熟悉常見的七種腦補思考方式。

「夔夔吵吵冰」：轉化不合理的思考模式與練習自動化思考轉化。

4. 接納與成長

「暖心拍拍湯」：了解人都是不完美的，需要接納自己也接納別人。



圖 / 桌遊盒內容一覽

訂購網址
www.walei.tw/edu/mood.html

內容 / 課程	PPT	影片	心測 / 練習	遊戲	桌遊	桌遊教學影片	信仰補充
1. 情緒辨辨丸	✓	✓	情緒掃描機	情緒接力賽	情緒字彙卡		耶穌斥責風浪的故事
2. 冰火舒舒菓	✓	✓	情緒溫度計	情緒 PK 大腦	引爆地雷	✓	彼得的故事
3. 情緒黑盒子	✓		我訊息練習		情緒猜一猜	✓	約瑟與兄弟們的故事
4. 腦補ＱＱ包	✓	✓	我是哪種腦補怪		找找腦補怪	✓	約拿的故事
5. 打擊腦補怪	✓		思考轉化我訊息練習		抓抓腦補怪 進化腦補怪	✓ ✓	浪子回頭的故事
6. 夔夔吵吵冰	✓	✓	思考轉化表	情境打怪練習			撒該的故事
7. 暖心拍拍湯	✓	✓	腦補怪暖心卡	情緒奪標賽			保羅的故事

表 / 教案教材一覽

20 週年 - 網友故事集

青春蛻變之路

網友：vin**

憶起，在青少年時期的我，因著教會大哥哥由衷地推薦，許多青少年們同時一起加入哇咧星樂園！對當時青少年的我們來說，是很特別、多元、溫馨又有趣的網站，讓我們時常一放學、功課寫完後，就至哇咧星樂園網站上與鄰居、朋友們噓寒問暖！而哇咧星樂園裡，也有許多關於自我覺察的測驗、文章，讓我們能更加認識自己！當我們越認識真實內在的自己後，就越能看見自己生命中的盲點，進而修正、調整、知道如何往正向之路改變，就像似一隻毛毛蟲蛻變成蝴蝶的過程！ ^_^

令我印象最深刻、最感動、最溫馨的一件事是：在我面對升學時刻，經歷前方道路的徬徨、迷失方向時，感謝天父陪伴著我，也感謝哇咧裡的線上天使們傾聽我說話、陪我談心，讓我內心瞬間再次擁有滿滿的愛、動力與溫暖，可以繼續向前行！謝謝您們，有您們真好！

愛的大家庭

網友：vvv**

小六快畢業的時候在圖書館的電腦註冊了哇咧的帳號，當時是看到學校發的哇咧的小卡才進來的。我在哇咧度過了最青澀的國中。那時的我，青澀害羞，關於戀愛、升學有許多迷惘，來到了哇咧，得到很多人的回饋和支持，讓我每天都想上來哇咧玩。

秘密信箱的姐姐們給予了我最隱私最能信任的棲身之處，我的好友們、網友們給予我很多力量。我曾經以為生命就要走到盡頭，我曾經以為自己不可能再變得更好，是因為有哇咧的你們，讓我更有力氣。感謝神讓我回到了這個家，回到了充滿歸屬感的這個地方。恭喜哇咧 20 年，也希望哇咧有下一個 20 年、30 年。謝謝哇咧，我愛哇咧，能夠成為哇咧的一份子我很幸福。

溫暖的避風港

網友：edu***

我是在高二的時候接觸哇咧的，已經加入 19 年了，這 19 年實在是太多太多了，因為在哇咧的這段時間裡經歷過太多高低起伏了，對我而言，哇咧跟別的網站完全不同，這邊的人透過文字來關心彼此、互相打氣、這邊就好像是我的另外一個家，另外一個避風港，不管我離開了多久，我回到哇咧，這裡依舊是這麼的溫暖，那麼的有溫度。

現在回頭看看自己的日記，不管是開心還是難過，哇咧的人們，總是不吝嗇將自己的愛奉獻出去，從我加入的那天開始，一直到了現在依然如此，最後，我想獻上我最大的祝福跟感恩，謝謝哇咧給我的一切，沒有你，就沒有現在的軒仔，如果回到註冊的那天，我依然會毫不猶豫的奔向你的懷抱，謝謝你，哇咧星樂園 !!

2020 聖誕暖心卡



近年來，我們透過暖心語錄卡，使許多青少年與學生得到安慰與鼓勵，今年在網路上接觸共約 63 萬 3 千人，同時有 779 所學校老師免費索取約 36 萬 5 千張暖心卡。不少老師、學生與網友都回應很喜歡我們的卡片。

現正推出暖心專案：奉獻 300 元，就送您 10 套 2020 聖誕暖心卡，透過您的奉獻讓我們一起在聖誕月關心身邊的年輕人、傳遞祝福。

暖心專案奉獻將使用在：

- 2020 年網友聖誕禮物：10,000 元
- 2021 年 4-5 月學校暖心卡推廣費：150,000 元
- 每周暖心語錄 - 全年網路推廣費：70,000 元

奉獻300元/10套
暖心專案300元
2020-12-30 截止

訂購網址：www.walei.tw/2020card/xmas.html

總幹事的話

在疫情的這一年，上帝不但沒有停止祂的工作，還更加讓今年事工意外的忙碌，在聖誕節的前夕，我們要跟您一同分享許多感恩的事：

1. 暖心書卡：突破 365,000 萬張，比去年多了 211 個學校申請，也多發出十萬張的書卡。
2. 社群平台：到 11 月底比去年接觸人數多 15 萬人，IG 的互動性也大幅提升。
3. 談心功能：信件與 LINE、FB 的談心人數比去年增加約 80 位。
4. 營會研發 + 教案桌遊研發：透過研發與實際操作，在 11 月出版。

今年 9 月青少年網站邁入二十年，收到許多網友來信的鼓勵，暑假更有一位國中就在哇咧信主的網友，成為我們的實習生，一起服事。今年我們慶祝的活動，就是出版一個能幫助青少年的「情緒教案與桌遊」，當作給年輕世代的禮物。因為我們深深知道青少年工作是個漫長陪伴的工作，我們要比他們更有信心，因著無條件的愛他們會成為一棵大樹，用生命影響更多人。也請你們紀念事工經費的需要，與我們一起見證神的作為與經歷祂美好的祝福！

青年歸主總幹事 林愛翎 敬上

網經組新同工 - 佳立



師大英語系畢業之後，最常被問到的就是為什麼不當老師？我沒有走教育的路，換過不同間公司，接觸過五花八門的產業，美語教學、飯店、博物館導覽、行銷 ... 等。我就像水，在什麼容器都可以適應得迅速。但是在容身不同器皿的過程，漸漸發掘自己最在乎的就是價值觀。在青年歸主協會，我的目標不再是吸引顧客，並從他們身上得到業績，而是當孩子在青春猶疑時，搏一個機會告訴他們：來吧，這裡很安全。這個世代的青少年接觸更龐大的資訊量，分食他們的專注力，在這樣日益困難的環境中，我們更需要想辦法用青少年聽得懂的語言才能接近他們，進而認識上帝、改變生命。而這也是我期待能運用自身網路行銷的經歷加入青歸團隊的原因。

事工概況

- **暖心語錄卡**

學校 / 老師	779 個
教會 / 機構	43 個
張數：	36 萬 5737 張

- **線上談心**

Line 對談	178 人
FB 對談	153 人
IG 限動聊天	227 人
哇咧秘密信箱	1237 封信

- **網路活動**

FB/IG 接觸	540,275 人
哇咧接觸	97,893 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 -10 月財務報告

奉獻收入	教案桌遊產品收入
6,129,914	1,086
協會支出	教案桌遊產品製作支出
-6,326,712	-354,900
不足	
-550,612	

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！

掃描下方 QR Code
或在 Line 搜尋：@yfc.tw