總幹事的話

與您分享去年一整年許多感恩的事

「影響世界的力量，往往是從最微小的一個念頭開始」(青少年喜愛的暖心語錄)。在推廣教案時，心中有相同感受，當我們用神給的創意，大膽嘗試新型態的教案，透過各地老師讓更多青少年得到益處。我們也得到不少老師的回饋並提供他的教學法；亦有老師使用這套教案舉辦當地教師研習會等。

11 月有影音同工加入，可以拍攝人際教案影片，並規劃 youtube 頻道「萬萬沒想到」系列影片；12 月新哇咧網站進行測試，將在今年 3 月 22 日正式啟用。

奉獻方面，12 月初似乎仍覺不足，卻在月底結算時，發現五年來第一次有餘，就如經上所說：「神能照著運行在我們心裡的大力，充充足足地成就一切，超過我們所求所想的」。

一直以來團隊很願意在神的心意中不斷更新，面對挑戰。今年團隊參考高效敏捷團隊ＯＧＳＭ的方式，學習隨時聚焦與更快速調整策略，我們人數不多，常要互相支援工作，面對許多變化，卻能給彼此激勵與想法，同心同工。

最後也請您為四月即將要發暖心卡禱告，我們期待每四位青少年就有一位有機會拿到暖心卡，盼望他們願意信任我們，讓我們成為陪伴他們成長的夥伴。

青年歸主總幹事 林愛翎 敬上

2021 年度事工統計

哇咧商業社群平台經營 134 萬人

哇咧網站平台 12 萬人

哇咧暖心卡學校推廣 35 萬人

解憂信件回覆

358 人 /1806 次，情緒、課業、情感、友情是最多人問的問題。

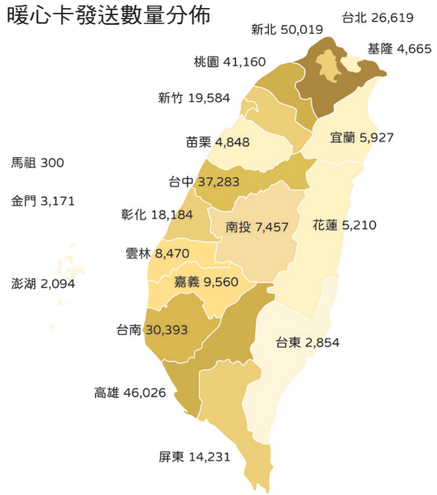
情緒教案購買使用

305 個單位 (55 個人、39 個學校、163 個教會、43 個機構、2 家醫院)

情緒教案訓練與線上說明會

637 人 (實體的 272 人 / 線上 365 人)

暖心卡發送數量分佈



財務報告

2021 年度財務報告

奉獻收入	產品收入
7,709,555	508,581
合計 8,218,136	
支出	
-7,588,995	
收支餘絀	
629,141	

2022 年 1-2 月財務報告

奉獻收入	產品收入
1,208,910	48,313
支出	
-1,291,478	
收支餘絀	
-34,255	

徵信刊登在官網上 www.yfc.tw

LINE 官方帳號

邀請您加入青年歸主官方帳號，即時關心青歸事工！

掃描下方 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

網路信用卡捐款：yfc.eoffering.org.tw

・台灣 Pay 轉帳

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，免手續費。

・LINE Pay

掃描下方 QR code 進行奉獻。

※ 使用台灣 Pay 或 LINE Pay 奉獻後，請傳訊息到 LINE 或 Email：yfc@walei.tw 給我們你的奉獻資訊。
1. 姓名 2. 金額 3. 手機號碼 4. 相關轉帳資訊如：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）。

哇咧星樂園通訊 vol. 97 2022.03.14

■ 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／許慕義 ■ 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



從情緒冰山覺察內在需求

文 / 方仁君心理師

情緒與想法背後還有什麼？

青少年網友來信，提到她最近常常出現失望、生氣的情緒，因為她發現朋友經常找她訴苦，但當她想要找朋友聊聊的時候，朋友卻經常已讀不回她。

進一步了解之後，發現她會感覺失望、生氣，是因為覺得自己被利用，也覺得朋友其實沒這麼在乎她。我們試著更深入的探討，是什麼讓她對朋友的行為產生上述的情緒與想法？原來是因為在與人的互動過程中，她有「被在乎」、「被尊重」的需求，了解自己情緒與想法背後的需求之後，她決定去跟朋友談談她的感受與需求。

情緒冰山長這樣



情緒冰山是一種心理和生理的綜合反應，冰山水面上是肉眼可以直接看見的行為表現，而水面下有我們無法看見的情緒反應、認知想法。過去在情緒教案中我們有提到，影響我們情緒的不是事件本身，而是我們的想法，如何思考當下的情境，將會影響我們後續的情緒與行為反應。今年我們更進一步的探討，在這個情緒冰山底下，那個在情緒、想法背後更深層影響我們的「內在需求」。

冰山的對話練習

透過冰山的概念，我們可以一層一層的去了解自己的情緒、想法與內在需求，但若沒有表達出來，他人依舊無法真正了解我們發生什麼事，透過冰山的對話，不僅可以更了解自己的狀態，也能幫助我們與他人有更多的連結與理解。然而多數的孩子對於自我覺察是陌生的，因此我們不僅要協助孩子覺察自己的情緒、想法，更要引導他們看見自己的內在需求，進而才能夠改善負面情緒並解決問題。

「期待」與「內在需求」有著很緊密的連結，「期待」是滿足「內在需要」的具體方法。我們可以透過「我訊息」的方式來幫助孩子完整表達事件、自己的情緒、想法、期待，公式為：「我感覺…(情緒)，因為…(事件)，讓我覺得…(想法)，我希望…(期待)。」用前面網友舉例：「我感覺很生氣，因為我傳訊息給妳，妳已讀不回，讓我覺得妳沒有很在乎我們的關係，我希望妳如果沒有辦法即時回我的訊息時，可以讓我知道你大概什麼時候有空可以回。」當她的朋友能夠先傳訊息說明自己什麼時候能回覆時，她「被在乎」、「被尊重」的需求就能夠被滿足。

雖然負面情緒沒有對錯，卻可能引發覆水難收的困境，因此覺察情緒背後尚未滿足的需求，才能解決問題。

2022 年度計畫

青年歸主協會於 2020 年開始積極討論未來 10 年的展望，在面對環境快速變化，青少年接受訊息、與學習方式的改變，我們知道不但現有社群營運方式要一直改變，更要不斷研發新的內容給青少年工作者，才能在神國度中與眾人攜手影響下個世代。

2022 年度計畫從「營運」與「研發」兩個面向來規劃，即使有些事工我們必須從零開始摸索，但為了青少年，仍然要繼續破冰而行。

營運目標　繼續成為青少年網路上信任的夥伴

專案一

經營商業社群平台，讓青少年對 walei 產生信任感

1. Instagram 規劃情緒字彙中英造句、人際撇步、暖心語錄、生活知識等貼文主題，預計一年能觸及 180 萬人。
2. YouTube 頻道推出「萬萬沒想到」系列，拍攝有趣搞笑、職業採訪、情緒小故事等系列短片，吸引與幫助青少年。

專案二

推出 walei 新一代網站，「解憂信箱」讓青少年獲得更多幫助

1. 即將在 3 月 22 正式上線新 walei，有清爽簡約的風格，以及各種話題板，並強調「解憂功能」，讓青少年想問問題時就會想到 walei，也有更優質順暢的解憂信箱服務介面。
2. 每週四五六日，使用線上談心即時回答問題，並導引學生使用新哇咧網站的解憂信箱。

專案三

建立哇咧在學校的能見度

提供學校輔導室免費索取暖心語錄卡，透過語錄卡讓台灣 25% 的青少年有機會知道哇咧。

研發目標　引導青少年在人際關係中得到成長

專案四

人際溝通教案內容研發與製作

1. 內容

自我覺察：情緒與想法背後的需求、溝通中的地雷。**如何正向溝通**：表達自己的感受與需求，並學習傾聽他人。**面對衝突**：預防衝突惡化、減低防衛心、正面看待衝突。

2. 教學形式

提供 PPT、心測、影片、桌遊與教案，讓老師在課堂或團契中教學容易上手，同時製作趣味性的人際關係影片，讓學生從影片中覺察到自己的問題，並在桌遊的互動中學習跟不同人溝通。期待也能應用在線上教學或是營會。

專案五

進行教案推廣訓練與營隊

1. 與教會合作舉辦青少年人際溝通營隊、情緒營隊，同時測試與修正新教案，並進行推廣。
2. 舉辦線上推廣說明會 4-6 場。

預算

預算金額包含所需同工生活費

全職同工 10 位，兼職三位（技術組 2.5 位、網經組 2 位、影音組 2 位、研發組 2.5 位、行政推廣 2 位、財務 0.5 位）

社群平台經營	哇咧新站：解憂話題與信箱	學校推廣書卡	教案研發與製作	教案推廣與營隊
1,620,000　18%	1,800,000　20%	330,000　4%	2,600,000　30%	800,000　9%

行政	其他	2022 年度預算需要
1,300,000　15%	350,000　4%	8,800,000　平均每月需要 73 萬

請您奉獻支持我們的工作，不管是營運與研發，人力的需求是最大的，每個事工都需要自行開發與製作，其次商業平台的推廣費用、影片製作費、教案的製作費也是每年需要固定支出的費用。

網路經營組 2022 年度主題

宇宙扭蛋機，扭轉你的人際關係！

文 / 網路經營組 佳立

認識與學習表達出情緒背後的需求

你認為自己的溝通能力如何呢？是帶著評論的方式說話，還是能給他人表達的空間？健康的溝通能力可以自我對話，釐清內心需求；也可以在衝突時不致使情緒凌駕話語之前。當原生家庭世世代代傳承不合宜的溝通方式，幫助青少年遇到衝突時做有效的溝通更顯重要。

非暴力溝通法 - 建立健康的對話方式

繼 2020 年忍者食堂推出情緒教案帶學生了解情緒背後的想法，今年全新主題「宇宙扭蛋機，扭轉你的人際關係」將人際關係更加推進，立基於非暴力溝通法，帶領學生建立健康的溝通方式。

影片》宇宙扭蛋機第一集：誰是兇手？



熬夜好多天才完成的參賽作品，卻在科展前夕遭人蓄意破壞？！四個學生在相互猜忌中終於爆發，透過一台神奇的扭蛋機，他們才發現原來各懷心事。

本次拍攝有趣、爆笑的影片來傳達溝通的第一步驟：先知道自己想要什麼（需求）。每個人際互動背後都有彼此的需求：被信任的需求、被同理的需求…等，知道自己在乎什麼，才能準確表達，也才能覺察別人背後隱含的需求，進而坦誠進行溝通。

延伸企劃活動，協助學生找出自己需求

網路經營組根據影片情節內容，延伸設計相關測驗遊戲，讓學生看完影片檢測自己比較像影片中哪個人物，了解自己偏向何種需求類型。影片不再是播完就結束，而是有機會讓學生代入思考平常自己衝突時最在意的點是什麼。

教案說明會

適合Z世代的互動教學方式

忍者情緒食堂＋腦補怪2.0進化桌遊



透過 Google Meet 線上參與

說明會中也會分享我們如何將教案運用在短期密集的營隊中。

場次：2022 / 04 / 09（六）、04 / 16（六）

時間：10：00 ~ 12：00

詳細報名資訊→

www.walei.tw/edu/mood/train.html