哇咧星樂園通訊 vol. 98 2022.08.18

■ 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



宇宙扭蛋機 - 扭轉你的人際關係

文 / 愛翎

提到學習人際溝通，往往第一個想到的是增進說話技巧，但我們認為在改善說話技巧之前，應該讓青少年更認識什麼才是「真正的溝通」，進而才能改善人際關係。

首先幫助青少年認識自己，從情緒出發，學習覺察內心真正的想法與需求，而後以「非暴力溝通」的步驟練習提出請求。接下來介紹「防衛心」，當他們懂得放下防衛心（人際陰暗面：嫉妒、優越感、傷害他人、只靠自己）之後，才能真正「說出請求」與「互相聆聽」冰山下的故事（詳見上一期通訊：情緒冰山），讓人與人的關係真正開始改變。

然而展示自己脆弱的一面並不容易，唯有倚靠耶穌這位朋友，放下只靠自己的迷思才有在人前卸下防衛心的力量，走出人際陰暗面的牢籠得以自由，與人恢復關係，甚至建立更美好的人際關係。

年底將出版的人際溝通教案，也將以這樣的模式，帶學生學習人際溝通。

「宇宙扭蛋機 - 人際溝通學院」營會



七月底，我們與教會合作舉辦「宇宙扭蛋機 - 人際溝通學院」營會，依據上述的教案主軸，搭配符合營會模式的活動方式進行。營會中我們以「宇宙人際警探與四位艦長」的故事來包裝，透過搞笑卻真實的影片、桌遊、現場戲劇、實境遊戲、講師教學，將理論深入淺出放在青少年的心裡。

以下將簡單介紹這次的營會活動內容，與應用的理論。

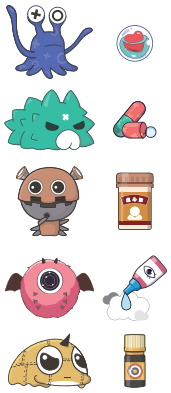
人際溝通學院 — 營會內容介紹

》尋找失落的扭蛋

1. 如何不踩雷：說出事實而非評論，開啟溝通橋樑

理論：事實與評論的差異

活動：播放火星王子與水星公主的故事影片，透過遊戲找到火星王子身上的「爆嘴星蟲」，並給予正確的解藥，來解除銀河系大戰危機。



我們將 5 種帶有評論意味的描述，設計成了「爆嘴星蟲」與「藥」：

- 怪罪蟲 / 自我反省清心丸
- 負評蟲 / 釐清事實消言藥
- 代言蟲 / 放下自我虛心散
- 預言蟲 / 停止妄想眼藥水
- 刻板蟲 / 不偏不倚萬靈油

2. 找到人際需求：每個人的需求都不一樣，都是獨特的

理論：薩提爾的冰山理論

活動：透過「人際需求賓果」遊戲、「人際需求排行榜」桌遊，讓學生覺察內心的人際需求，並且發現每個人除了有相同需求，還有更多不同的需求，透過遊戲，能讓他們輕鬆地說出來，拉近彼此的關係。



》星際大搜查

發現不同人際取向的人，需求也不一樣

理論：馬斯頓人際取向性格測驗

活動：四位艦長扮演四種人際取向的角色，讓學生透過觀察他們的對話，發現他們的人際取向的差異，猜測他們的人際需求。



》宇宙電波

練習用非暴力溝通說出需求與請求

理論：非暴力溝通

活動：以「請求故事線」桌遊，讓學生了解什麼是非暴力溝通的步驟。接著透過三段與家人或好友吵架的「宇宙電波」影片，請學生幫主角寫出內心冰山下的故事，練習用非暴力溝通說出需求與請求。同時也教導一個好的請求要包含「正面的」與「實際可執行的」內容，對方才能理解；然而，對方也有拒絕的權利，要能理解對方的難處。

》攔截銀河訊號

學習用同理心來聆聽對方，提出好問題

理論：以「冰山理論」的概念，學習聆聽他人的情緒、想法與需求，並認識「負面人際信念」了解過去對自己的影響。

活動：使用「腦洞量表」桌遊，讓學生觀察與猜測別人內心的想法。接著玩尋寶解謎遊戲，透過遊戲發現四位艦長(遊戲角色)原來有小時候的人際傷害，導致分別產生了不同的負面人際信念（真心換絕情、別人都靠不住無法幫我、沒有人聽我說話、沒有人支持與了解我），以致於影響人際關係。

》掉入玻璃心

因著負面人際信念，而產生的防衛心（人際陰暗面），使我們不再自由

理論：人際陰暗面（嫉妒、優越感、傷害他人、只靠自己）

活動：透過闖關解謎遊戲，拿到四位艦長（遊戲角色）的「人際陰暗面」內容，加以理解分析之後，才能解救他們脫離受困地點。



》結尾

營會最後一天晚上，在見證故事中，帶出如何倚靠耶穌把自己的玻璃心丟掉，透過耶穌才能敞開心胸與人和好，不再戴著有色眼鏡看周遭的人與事，並好好的同理與聆聽他人，學習提出正面的請求。有學生說第一次跟耶穌這麼靠近，也有學生說又重新找回信仰與自己的關聯性。

學生回應

透過問卷調查，幾乎 99% 的學生都覺得滿意、很有收穫。李同學：學到要聆聽對方說話。許同學：好玩又實用。何同學：我理解冰山理論、非暴力溝通，更加學到團隊很重要。許同學：天數太短，令人鼻酸。李同學：收穫很多，下次再來。

社群軟體使我們離青少年更近一點
— Instagram 經營心得分享

文 / 佳立

你最常使用的社群軟體是什麼呢？根據 2021 年熱門手機應用程式調查：國高中生最常使用的手機 APP 第一名是 Instagram [1]；而 2022 上半年統計顯示：Instagram 的臺灣使用者已經超過一千萬用戶 [2]。因此哇咧星樂園除了持續在網站接觸學生，也加強從社群軟體與青少年接軌。

2020 年 9 月時我們的 Instagram 追蹤粉絲數為 3003 人，至截稿前統計已成長至 5361 人，我們的經營策略從過去「網站為主、IG 為輔」逐漸調整成「兩者同等重要」的策略性搭配，與大家分享其中的經營心得。

◆ 社群媒體需要不斷嘗試修正

經營社群至今的心得是「萬變與不變」，不害怕嘗試不同類型的貼文，找出青少年有共鳴的題材。然而不變的是關懷與人本，回歸關心學生的本質才能讓題材貼近他們的需要。

◆ 人情味是青少年最在意的事

經營 Instagram 的過程我們收到的回饋不乏訝異以為我們是官方制式回訊息，卻沒想到小編會親自回覆，會輕鬆聊天、會耐心回應他們遇到的煩惱，引介他們知道哇咧星樂園網站的解憂信箱與線上談心。

我們由衷希望藉著青少年普遍使用社群軟體的習慣，使他們有機會認識到哇咧星樂園，獲得陪伴資源，任何有心理需要的青少年，都能找到一個歸處接住他們。

◆ 貼近日常生活的題材增加親近感

除了長久受到歡迎的暖心語錄之外，我們增加「知識性」系列貼文來加強學生對我們的印象：

實用指南系列：

人際關係、情緒、課業，一直是學生向我們反映的煩惱，因此我們特別撰寫相關文章回應他們在意的議題。



熱門貼文：

想要有好人緣嗎？關係的相處之道

冷知識系列：

我們期待輕鬆生活化的主題誘發他們觀察身邊的現象，從生理、心理到科普類別不拘，當主題與學生的日常生活越貼近，越能引發高度迴響。



熱門貼文：

為什麼睡午覺會手麻？

考前系列：

隨著會考、學測、指考推出應考秘笈或是考前須知，在學生最重要的課業上也提供最新資訊。



熱門貼文：

20 天會考衝刺指南：考前準備經驗分享

資料來源：

[1] READr 「熱門手機應用程式調查」
https://www.readr.tw/post/2572

[2] DataReportal – Global Digital Insights
https://datareportal.com/reports/digital-2022-taiwan

總幹事的話

在網路世界競爭激烈的環境中，吸引青少年的內容是如此多元與龐大，然而今年推出的新版「解憂信箱」，持續以真人一對一來關懷青少年，還是逆勢成長吸引來比以往更多有需求的青少年註冊與來信。其中也是因著，我們透過活潑的方式經營 Instagram 平台粉絲帳號，並編列廣告預算，在網路世界中，持續讓學生認識我們、找到我們。

暑假期間從「解憂信箱」中的來信發現，「人際關係」是他們最近最焦慮的事情。面對新學校或新學期新編班，學生會腦補許多可怕的畫面。輔導們先幫助他們分辨自己的情緒，冷靜下來，了解自己為何焦慮，進而鼓勵他們在新環境裡，主動跟同學找到共同興趣與話題、參加社團等等來交朋友，陪伴學生去創造新的人際互動經驗。

預備在年底出版的「人際溝通」教案，除了想幫助青少年面對上述的狀況，在研發過程中，我們也發現他們的生活中缺乏正向溝通的家庭環境示範，甚至在網路世界裡，也害怕主動對別人示好，深怕因此貶損自己的價值（許多學生認為已讀不回才能提升自己的價值）。

研發組努力把冰山理論、非暴力溝通、人際陰暗面設計成可以自我覺察的影片、桌遊、遊戲等，並在人際溝通營會中實際教學。營隊中的學生回應，他們不只學會了人際溝通的自我覺察與表達，透過戲劇、故事與遊戲更深刻了解自己在人際關係上的「優越感、只靠自己、嫉妒、傷害他人」需要耶穌的幫助。



目前我們正在結合營會中的教學經驗，重新修正與調整「人際溝通」教案，需要大家為此禱告。也請特別為以下需要奉獻：

1. 每月 Instagram 的廣告費用，約 6000-10000。
2. 教案製作費用，年底約需要 40 萬。
3. 平均每月需要約 73 萬。

敬祝 合力興旺福音！讓青少年更認識自己需要耶穌！

青年歸主總幹事 林愛珊 敬上

事工報告

● 暖心語錄卡

學校 / 老師	953 個
教會 / 機構	23 個
張數：	42 萬 9887 張

● 線上談心

LINE 對談	101 人 236 次
解憂信箱	1,307 封信

● 網路活動

FB+IG 曝光	約 712 萬人次
FB+IG 觸及	約 526 萬人次
FB 影片觸及	97,055 人次
Youtube 影片	1.4 萬人次觀看
哇咧接觸	50,564 人
網頁瀏覽量	260,961 次

● 情緒教案線上版推廣說明會

2 場	約 80 人出席

● 人際溝通營會

輔導與學生	74 人

財務報告

2022 年 1-7 月財務報告

奉獻收入	產品收入	支出	收支餘絀
3,805,845	100,995	-4,739,905	-833,065

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！
掃描右方 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）。