

媒體識讀專欄

▶ 以陪伴

預防青少年網路成癮

網路，這個改變了人類傳播模式的媒介，對很多現代人來說已經是不可或缺的溝通工具。尤其是新一代的「網路原住民」（出生後即已習慣網路的存在）甚至無法想像沒有網路的世界會是如何。根據台灣教育部最新的調查資料顯示，國小四年級到六年級學童，網路成癮高危險群就佔了20.40%；國中生網路成癮高危險群則佔23.70%；高中職生佔32.30%。這個數字看來驚悚，高達七成五的小四到高中職學生，每四個就有三個可能成為網路成癮的高危險群。換句話說，青少年會迷失在網路世界的情況比任何一個年齡層的機率要高出很多。

[more](#)

快樂教育專欄

▶ 用心體會孩子的情緒

如何以適當的方式表達情緒？即使身為大人的我們，仍不斷地摸索著合適路徑；但即使如此，我們卻常在孩子出現負面情緒時，對孩子說：「不可以生氣喔！」、「不要再哭了！」，試圖讓孩子穩定下來。但事實上，若讓孩子的情緒壓抑著，長久下來，僅會讓下一次的爆發更加難以收拾。其實，孩子們發脾氣，或是表現哭泣等低落... [more](#)

鏡鈦科技·樂活志工：愛樂聲飄揚中

懵懂的孩子不知志工該做甚麼？慈蓮愛心協會因緣際會得知鏡鈦志工隊剛成立，邀請聯合主辦舉辦母親節表揚活動，天啊！這麼大的場合，我們做得來嗎？經過幹部數次研討掙扎之後，決定用心下手做吧！展開活動前期準備來到當天，感謝志工夥伴及家人熱情參與，聆聽隊長... [more](#)

「103年度拓凱教育基金會企業志工特殊訓 破百人結業」

本會於6月14、6月21日舉辦「企業志工志願服務特殊訓練課程」，吸引了15間企業、6個民間單位，共110人參與，報名人數創下歷年新高！顯示企業志工的觀念，已逐漸為企業所重視。

[more](#)

拓凱教育基金會活動預告

▶ 「2014大臺中企業志工日」邀您
doing well by doing good !

「2014大臺中企業志工日」服務提案開跑啦！只要您有意在公司內部推動企業志工、只要您對企業志工服務模式有想法，您就是我們在找的企業！

今年，拓凱教育基金會將於11月8日（六），於夏綠地公園舉辦「2014大臺中企業志工日」，預計號召30家企業，服務30個社福團體，只要 貴公司有一顆想回饋社會的心、有一個想服務人群的夢，拓凱教育基金會誠摯邀您一起與我們共創企業、員工與社會三贏的未來！（請洽拓凱教育基金會蔡專員，04-23591869）

[more](#)

以陪伴預防青少年網路成癮

文／林承宇 世新大學通識教育中心專任助理教授
(歡迎到教學網站互動：<http://www.lincv.org.tw/>)

網路，這個改變了人類傳播模式的媒介，對很多現代人來說已經是不可或缺的溝通工具。尤其是新一代的「網路原住民」（出生後即已習慣網路的存在）甚至無法想像沒有網路的世界會是如何。根據台灣教育部最新的調查資料顯示，國小四年級到六年級學童，網路成癮高危險群就佔了20.40%；國中生網路成癮高危險群則佔23.70%；高中職生佔32.30%。這個數字看來驚悚，高達七成五的小四到高中職學生，每四個就有三個可能成為網路成癮的高危險群。換句話說，青少年會迷失在網路世界的情況比任何一個年齡層的機率要高出很多。

所謂的成癮，簡單地說就是人有自覺不能再維持某一現況，而欲求改變卻又無法改變，一再不斷的重複此狀況。就好像是學生離不開網路，即使理性的大腦告訴他，需要做功課、需要上課學習，但實際上仍然每天上網玩網路遊戲；縱使他想改變現況，卻又無力改變時，就是網路成癮的現象。這種成癮的狀況，最大的問題不只是影響了青少年的生活作息，從媒體教育者的角度來看，多數網路成癮者在網路世界中找到自我實現的滿足感，進而便會導致與現實社會脫節的可能。而這樣的虛擬世界所帶來的影響力與衝擊性，往往是現實世界所無法想像的；例如上一期的專欄中我們所提到的台北捷運殺人事件主角，很多資料顯示過去的他確實沉迷於暴力電玩。

當然，這並不是說沉迷電玩就必然會做出反社會的行為，但在青少年的成長過程與人格發展上，把與人的互動、價值觀或是品德的發展，交給虛擬世界來獲得認同與滿足，這是相當危險的；因為這很容易造成青少年無法判斷虛擬與現實的差異感。例如，很多中小學生趕著回家上網「練功」，為的就是得到一起打遊戲隊友的認同，因為隊友「需要我」。而當現實社會無法滿足的需求在網路世界中可以被滿足，那沉迷在網路世界的情況就不難被理解；這也是為何迷失在網路世界的成癮者無法跳脫的原因。

如此，該如何避免青少年成為網路成癮者？一個最基本的概念，就是讓網路成癮的青少年盡量能在她／他所處的生活環境中獲得重視及肯定，進而建立起她／他的良好人際關係網絡，並藉由忙碌及充實的生活，強化她／他善用時間的管理，避免隨時隨處可上網的現實環境。而這一切的作為沒有秘訣，「陪伴」是首要與最基本的要件。有一位心理學家叫馬斯洛指出，人類有五種需求層次：生理、安全、歸屬感與愛、自尊及自我實現，網路的世界（尤其電玩）幾乎是為了要滿足使用者這些需求而創造；而要打敗這些虛擬世界所創造出來的需求滿足，最大的利器就是用實際的陪伴與真實的互動，讓網路成癮者漸漸發現原來不使用網路也非難事。



用心體會孩子的情緒

如何以適當的方式表達情緒？即使身為大人的我們，仍不斷地摸索著合適路徑；但即使如此，我們卻常在孩子出現負面情緒時，對孩子說：「不可以生氣喔！」、「不要再哭了！」，試圖讓孩子穩定下來。但事實上，若讓孩子的情緒壓抑著，長久下來，僅會讓下一次的爆發更加難以收拾。其實，孩子們發脾氣，或是表現哭泣等低落狀態，都可能反映著孩子不知該如何表達情緒的無助...

洪仲清臨床心理師便在《讓孩子有好人緣，人際力養成法》一書中，有系統地告訴父母，如何引導孩子在生活中適當地表達情緒：

1. 常用關懷的態度面對孩子；孩子犯錯應該也會有些愧疚感，此時若僅責罵、說教，孩子將失去其表達愧疚情緒的機會。
2. 善用同理，幫助孩子釐清不同階段的情緒（例如：剛剛被罵你一定覺得很委屈，因為你想幫忙，結果不小心打破盤子，你自己也覺得很難過）。
3. 開放式問句能讓孩子多表達（例如：這件事情讓你有什麼感受？）；封閉式問句，主要用來具體確認（使用「是否」、「對不對」的句子來做確認）。
4. 增強與鼓勵孩子的適當表現；除了物質之外，真心陪伴能與孩子更加靠近。

但在執行這些原則前，我們也需要重新審視自我的情緒管理，否則本身就會是負面的示範，例如：「你到底哭夠了沒？再哭我就....」接著後續一連串的威脅、處罰便開始出現，孩子不但沒有學好情緒表達，反而易使親子關係產生裂痕。

最後，欲與父母們提醒—「等待暢談空間」，在工作繁忙、身心疲憊的情形下，未仔細傾聽孩子述說，亦或溝通過程總是著急插話、糾正、責備，這些都是阻斷親子溝通的絆腳石。讓我們一起學著平心靜氣，帶著真誠、鼓勵的眼神，滿足孩子述說的權利，同理孩子內心感受與情緒，相信等待的美好您將會看見！

參考書目：

洪仲清（2013）。讓孩子有好人緣，人際力養成法。新手父母·城邦文化出版

鏡鈦志工 愛在樂聲飄揚

文/鏡鈦志工隊 總幹事 黃晶瑩



懵懂的孩子不知志工該做甚麼？慈蓮愛心協會因緣際會得知鏡鈦志工隊剛成立，邀請聯合主辦舉辦母親節表揚活動，天啊！這麼大的場合，我們做得來嗎？經過幹部數次研討掙扎之後，決定用心下手做吧！展開活動前期準備來到當天，感謝志工夥伴及家人熱情參與，聆聽隊長安排後告訴志工們：「夥伴們準備上場囉！」

訂購立達啟能的餐盒到達，下貨、點貨到定位都是工廠不陌生的工作，雖然夥伴們辛苦搬運整理，然而後面又有其他苦力，被點名搬運的夥伴二話不說出力，事後看他們似乎好累喔！真心付出的感受讓人無法言語，誰說製造業同仁沒有溫度呢！我們發揮愛的傳承與擴散在夫妻、父母子女、祖孫之中傳承，這是我們隊長的理念「鏡鈦志工家庭，相揪作伙來」，借助志工家庭的每一份愛、每一份情的幫助別人營造許許多多的好心情。

來！來！哩來！報到滴家啦！報到組事前準備工作完畢，開始接待入場來賓交予帶位組引導入場，茶飲組也在來賓進場入座前奉茶奉咖啡，而我們的御用及王牌攝影組不時捕捉活動各種美麗的影像，留下開懷的志工倩影。差點忘了在豔陽下戶外辛苦指揮的幕後英雄，因場地停車位不多需要交管管制，三不五時請來賓在路兩旁尋找車位，辛苦了！



會場中有一位視障孩童的母親有事暫離身旁，身處不熟悉環境的他，顯得相當緊張與無助...，等待親人歸來的黑暗角落，不是一般明眼人能感受的煎熬。我們志工被他輕聲呼喚的「阿姨」吸引過去關懷，卻被一連串問題問到昏頭了，被緊緊的抓住手卻不知能夠幫助他什麼？但也許這樣就夠了，給予是最好的溝通，伸出手就是最大的幫助。

感謝台中市長夫人邵曉玲女士共襄盛舉，社會局廖素玲副局長與各級長官也特別前來鼓勵受表揚的人員，當然最感謝是林界政副總蒞臨指導，有長官的支持是我們舉辦活動最大的動力源頭。現場還邀請台中市律師公會薩克斯

風樂團、SMASH樂團、私立惠明學校-西羅亞樂團、立達啟能-太合鼓團公益演出，非職業人員卻有職業水準的演出。當市長夫人觀賞立達啟能-太合鼓團演出一直不停地稱讚，在演出結束後還上台擁抱每一位表演者，這個美麗的鼓舞在立達演出者臉上嶄露無遺。這時舞台組的美麗與苦力，派出四位青春無敵的小姐當任人人都愛的捧花禮品組，外表下光鮮亮麗可實際上這些禮品並不輕，當然不能遺漏真正的苦力，表演舞台換場需搬動椅子、譜架、道具等等，最重要是時間的掌控，雖然安排年輕力壯可也看得出來疲累，感恩你們的付出。

一位視障兒童拿著捧花上台為模範母親獻花，對著身旁牽他手上台的我們志工問說：「這是真的花嗎？那為什麼摸起來像紙...」志工回答：「當然是真的花呀！」志工當場紅了眼眶~，他摸到的是包裝紙啊！對一般人來說這是多麼簡單的事，對視障人來說，上下舞台為照顧自己一辈子的父母獻花都需要旁人的協助，那照顧他們一生的家人堅持的力量是無比偉大。

做志工拿滿分，愛心是作業，快樂是學分。也許你每天為了生活打拼而忙碌不已，總覺得對現狀有很多不滿，在追求更好生活品質的同時，是否暫停一下腳步，看看趕路的同時是否錯過人生中最美麗的風景，就在街的轉角也可以發現生命意義。若你不快樂，歡迎來當志工，來這邊可以讓你得到知足的感受，帶回滿滿的感恩與快樂。



103年度拓凱教育基金會企業志工特殊訓 破百人結業



為推廣企業社會責任教育，拓凱教育基金會與臺中市政府合作，針對企業志工辦理志願服務教育訓練課程，協助企業提升企業志工的服務知能與品質。而於6月14日、21日，在拓凱實業股份有限公司內舉辦之「企業志工志願服務特殊訓練課程」，吸引了15間企業、6個民間單位，共110人參與，報名人數創下歷年新高！顯示企業志工的理念，已逐漸為企業所重視。

本次課程，除請到拓凱教育基金會執行長許雅惠與董事張英陣授課外，更邀集了社會局局長王秀燕、逢甲大學合作經濟系副教授林瑞發、曉明社會福利基金會主任王婉如、弘道老人福利基金會研發專員李幸娟等，來自官、產、學三方的專家學者們，開拓企業志工們不同的志願服務視野。



而針對已完整參與基礎訓與特殊訓的學員，拓凱教育基金會將匯整結訓名冊後，向臺中市政府志願服務推廣中心申請志願服務紀錄冊，以讓企業志工們能在往後的志願服務歷程中，記錄下每一筆的付出與感動！

「2014大臺中企業志工日」邀您doing well by doing good!

「2014大臺中企業志工日」服務提案開跑啦！只要您有意在公司內部推動企業志工、只要您對企業志工服務模式有想法，您就是我們在找的企業！

拓凱教育基金會在大臺中地區推動企業志工教育多年，目前已有38家企業，透過企業志工方案，服務30個社福團體，他們藉由身體力行，讓企業做得更好！今年，拓凱教育基金會將於11月8日（六），於夏綠地公園舉辦「2014大臺中企業志工日」，預計號召30家企業，服務30個社福團體，只要貴公司有一顆想回饋社會的心、有一個想服務人群的夢，拓凱教育基金會誠摯邀您一起與我們共創企業、員工與社會三贏的未來！

（請洽 拓凱教育基金會蔡專員，04-23591869）

