



用繪本開展心閱讀培訓推廣講座~新生國小場

-以心閱讀培養孩童韌性抗逆力-

「心理韌性的本質是面對重大逆境時積極和主動適應的反應。」

具備心理韌性的人，面對逆境、挑戰和困難時，

能夠自我調整、復原及轉化逆境，重回心理平衡。因此需從小養成。

閱讀能提升青少年與兒童的心理韌性與挫折復原力，讓孩子們有能力克服挑戰與創傷，進而得以更成長；是一個人面對重大逆境（如：生命威脅事件、重大創傷事件、分離/失落/喪失、困難挑戰）時，能有效應對、在很短的時間內能回復到良好適應狀況。亦即因應逆境的強度（容受力）和速度。

過程中直面逆境，改變對負面事件的看法，找到意義，重新審視自身和外在的資源，轉化逆境重回心理平衡的反應。強調在挫折後的成長和新生，在壓力的威脅下能夠頑強持久、堅韌不拔。韌性是可以透過學習而得來，年紀愈小愈容易培養韌性。

何謂心閱讀

心閱讀發起之目的為培養具韌性抗逆力的新世代，以閱讀為媒介提升兒童心理韌性。

心閱讀所選出的書目內容，當故事主角面臨逆境或挫折時，採取正面思考，即使面對困難，也保持希望，打破無益的想法，避免把危機視為不可克服的困難，採取健康的、務實的態度迎接挑戰。學會放心求助很重要，得到周遭關鍵貴人的協助(陪伴)，並感受到他人的重視，在日常經驗中表達感激或欣賞。探索自我，衡量自己和他人的氣質，為自己感到驕傲。表達並排解自己的情緒和想法並探討原因，學會理解並關心陷入情緒困境的他人。能表達愛、同理及助人之心，感受友誼中的起起伏伏，被同伴理解、關懷的快樂，不被理解認同的生氣委屈和傷心，都是我人關係的一部分，學會發展和維持積極的社會關係，建立安全、支持的關係。接納失落或分離時的悲傷、想念和憂鬱，進一步增強面對其它負面情緒時的處理能力。

一、主辦單位：中華心理衛生協會。

二、合辦單位：屏東縣新生國民小學、臺灣芯福里情緒教育推廣協會、財團法人泰美教育基金會、屏東縣政府教育處、中華民國圖書館學會中小學圖書館委員會。

三、指導單位：文化部。

四、參加對象：對繪本有興趣的老師(幼兒園、中小學之導師、專兼任輔導教師、閱讀推廣老師)、志工、家長。

五、報名費用及人數：全額免費，使用 webex 線上軟體，預計 200-300 人。



一、研習時間：

1. 第一場：110 年 9 月 16 日（週四）13：30-16：30
2. 第二場：110 年 9 月 23 日（週四）13：30-16：30

二、研習地點：線上會議

三、報名網址：若需教師研習時數，請上全國教師網報名(建議可以申請全國教師研習時數)

四、課程內容：

110年9月16日（週四）

時間	課程名稱	課程講師
13:20-13:30	報到	
13:30-13:40	開場介紹	
13:40-15:10	心閱讀-用繪本學韌性	張菊惠副理事長/心閱讀發起人 中華心理衛生協會
15:10-16:40	同儕與韌性的養成	賴玉敏老師 新北市鶯歌國小/中華民國圖書館學會中小學圖書館委員會委員
16:40-	綜合討論/賦歸	

110 年 9 月 23 日（週四）

時間	課程名稱	課程講師
13:20-13:30	報到	
13:30-13:40	開場介紹	
13:40-15:10	幼兒發展心理學看韌性培養	劉彥君副教授 臺北市立大學心理諮商學系
15:10-16:40	用心閱讀培養韌性家庭	廖淑霞老師 臺北市私立再興小學/中華民國圖書館學會中小學圖書館委員會副主任委員
16:40-	綜合討論/賦歸	

六、如有其他疑問請洽中華心理衛生協會承辦人胡小姐：02-2557-6980。本會網址：<https://mhliteracy.mhat.org.tw/>