

111年度以心閱讀培養韌性兒童線上系列課程

一、辦理單位：

中華心理衛生協會、嘉義市家庭教育中心。

二、計畫背景：

面對社會學習環境、疫情等恐慌、不安的環境，兒少會有擔心、害怕、無所適從，如何創造兒少心理健康的友善環境，讓他們有心理韌性的種子種植於心中，當他們感覺不如預期時，能有韌性且安定的心理力量陪伴他們成長？

中華心理衛生協會自106年起，連續三年舉辦「心閱讀 - 共創韌性新世代」推薦書目選拔活動，以心理韌性為主題，於每年10月10日世界心理健康日公布入選書目。參與選書會的專家包括中華民國圖書館學會閱讀與心理健康委員會、中華民國圖書館學會中小學圖書館委員會、台灣芯福里情緒教育推廣協會、台灣兒童青少年醫學會、台灣臨床心理學會、中華民國心理輔導學會、社團法人臺灣職能治療學會、台灣閱讀協會等。三年下來，已選出105本（詳如附件），結合書目療法的精神，每本書都需有認同、淨化、領悟，並聚焦於兒少的心理韌性培養，特別針對常見的挫折逆境，特別是自我認同、同儕關係、家庭關係、情緒管理、身心疾患、失落死亡等。

韌性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。在經驗過程中直面逆境，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。

中華心理衛生協會對兒少心理韌性的定義：「有韌性的孩子能夠探索自我與悅納自己，並發展優勢能力。能夠在面對生活中的挫折、困境或危機的時候，調節情緒、分析原因、表達與溝通，採務實思維與系統性方法解決問題」，協助並影響孩子擁有韌性抗逆力，能去審視自身和外在的資源，在生活的各種挑戰中，能處理並通過，以回到心理平衡的狀態。

<2030兒童醫療與健康政策建言書>指出，許多心理不健康始自兒童期，兒童的心理壓力與情緒困擾，倘若未能適當排除或學會因應方法，很可能影響心理健康與健全發展，若能及早介入與治療，應可避免日後偏差，並有效節省社會成本。閱讀可作為兒童情緒療癒與心理健康促進方式，並可增進兒童情緒調適能力，增進心理韌性與提高挫折復原力及逆境自處能力，一般稱此為「書目療法」。透過書目療法，不僅幫助有情緒困擾的兒童紓緩負面情緒、改變認知，回復心理健康，也能預防心理適應發生問題。因此，於政策建言書中建議透過閱讀，提升兒童情緒認知與調適能力，並增強其心理韌性與挫折復原力（國家衛生研究院，2019）。

有鑑於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。

心閱讀在閱讀分類中，屬於療癒閱讀，期待以療癒性閱讀去培養心閱讀推廣社區民眾、故事志工、教師和親子共讀家長，能具備韌性發展心理學相關知能，學習解構心閱讀推薦書目的故事內容大綱與韌性培養理論的連結，日後於社區或家庭場域中，能藉由故事導讀、共讀的教學課程中，納入各項不同心理韌性的標的，以培養韌性家庭，進而充實教師與家長的心理韌性。

三、計畫目的：

世界心理衛生聯盟將2022年世界心理健康日的主題定為「2022世界精神衛生日主題：讓全民心理健康及福祉成為全球優先」，呼籲各國政府領袖、企業代表、各種民間機構團體、學校等，能發展新的心理健康協議，以預防性的方向去思考生命歷程中需要的心理健康措施，尤其是提升心理健康素養，消除影響心理不健康的風險因素，以促進心理健康及預防疾病。

故本計畫目的有以下3點：

- (一) 提升心理韌性理論知能，並擴大和深化閱讀對心理健康促進的效益，以培養韌性家庭。

(二) 學習解構心閱讀推薦書目的故事內容大綱與韌性培養理論的連結，更能習得書中主角與關鍵貴人的角色楷模，提升自我韌性。

(三) 藉由分享不同的構面，如情緒管理、自我認同、挫折忍耐力、家庭關係、手足教養及失落分離等去分享與民眾互動。

四、課程主題及時數：

		課程主題	時數	講師
1	9/30	以心閱讀養成兒童韌性抗逆力	1.5	張菊惠
2	10/14	家庭關係改變之兒童的韌性養成	1.5	凌千惠
3	10/21	兒童的情緒支持與陪伴	1.5	林綺雲
4	10/28	面對家人疾患的兒童韌性轉變	1.5	林綺雲
5	11/4	從失落中強化心理韌性	1.5	林綺雲
6	11/11	強化兒童成長階段的心理韌性	1.5	李依親
+1	11/18	正向的雙胞胎手足教養	1.5	葉怡君
+2	11/25	家庭衝突與溝通	1.5	劉彥君
+3	12/2	逆風前行修練韌性抗逆力的青少年	1.5	連玉如

資源轉介

五、課程時間及地點：

預定於111年9月-11月(固定時間另訂)，於Webex線上會議室辦理；全系列規劃6場次(每場次1.5小時)+3場次(每場次1.5小時)。

講師費：1-6場為中華心理衛生協會支付，+3場次為嘉義家庭教育中心支付

六、推廣對象：

- (一) 一般社區民眾、家長。
- (二) 公務員。
- (三) 幼兒園園長、學校老師、臨床心理、諮商心理.....等專業人員。

七、預計邀請講師：

(一) 講師：

1	張菊惠	服務單位	中華心理衛生協會
		職稱	副理事長
		最高學歷	國立台灣大學衛生政策與管理研究所公共衛生博士

2	凌千惠	服務單位	颱風眼 H.E.L.P.心理諮商所所長
		職稱	所長/諮商心理師
		最高學歷	成大健康照護所臨床心理組博士
3	劉彥君	服務單位	臺北市立大學教育學院
		職稱	副教授
		最高學歷	美國加州專業心理學院洛杉磯分校，臨床心理學博士
4	林綺雲	服務單位	國立臺北護理健康大學生死與健康心理諮商系
		職稱	兼任教授
		最高學歷	東海大學-社會學博士/台灣師範大學-教育心理與輔導學博士
5	李依親	服務單位	芯福里情緒教育協會專業講師
		職稱	臨床心理師
		最高學歷	台大心理學研究所臨床心理學組碩士
6	葉怡君	服務單位	台灣大學醫學院附設醫院臨床心理中心/ 精神醫學部
		職稱	臨床心理師
		最高學歷	高雄醫學大學行為科學研究所(心理學組) 碩士
7	連玉如	服務單位	伯特利身心診所
		職稱	臨床心理師
		最高學歷	臺灣大學心理所臨床心理學組碩士

備註：上述講師如因故無法前來授課，擬邀請學經歷相當之學者專家或實務工作者擔任講員。

中華心理衛生協會心閱讀推薦書單 (106~108 年)

主題 1 自我認同			主題 2 情緒管理		
香甜小雀斑	聯經	張惠京	彩色怪獸	三采	安娜耶拿絲
年度最佳女巫	聯經	金世實	生氣王子	親子天下	賴馬
我做不到！小工程師蘿西	小天下	大衛羅伯茲	我的感覺·你的感覺	信誼	阿麗奇
老鼠阿灰的煩惱	小兵	陳可卉	跌倒了·沒關係	信誼	陶德帕爾

早安豆漿店	國語日報	林良	我贏了！ / 我輸了！	親子天下	伊莎貝阿貝蒂
綿羊孵蛋	格林	梅莉諾	我也想說實話啊！	三采	提姆霍普古德
小蟲蟲的金牌夢	三之三	朵兒佛瑞曼	菲力的 17 種情緒	米奇巴克	迪迪耶李維
短耳兔	親子天下	達文茜	我的紅氣球	三之三	黃受民
GUJI GUJI	信誼	陳致元	菲菲真的很受傷	三之三	莫莉卞
大鯨魚瑪莉蓮	米奇巴克	大衛卡利	壞心情！	小魯	莫里茲培茲
我·是什麼呢？	米奇巴克	奧斯卡柏尼菲	上學的第一天·我的肚子裡有蝴蝶	米奇巴克	沙基布勒奇
我是女生！	東方出版社	雅思敏·伊斯梅爾	情感·是什麼呢？	米奇巴克	奧斯卡柏尼菲
小小的也很好	東方出版社	強納森·班特利	別傷心我會陪著你	大好書屋	科里·杜若菲德
我才不要捲捲頭！	青林	蘿拉·艾倫·安德森	學思達小學堂 1：小刺蝟愛生氣！	親子天下	張輝誠
威廉的洋娃娃	遠流	夏洛特·佐羅托	努娜的讀心魔法棒	親子天下	歐利·吉達利
企鵝到底會什麼？	阿布拉教育文化	艾力克斯·拉提蒙	生氣	青林	中川宏貴
*想飛的母雞	聯經	黃善美	*幽浮小姐的烘培坊	東方	魯易吉巴列里尼
*西貢小子	親子天下	張友漁			
*特別女生薩哈拉	小魯文化	愛絲梅·拉吉·柯德爾			
*那又怎樣的一年	未來出版	蓋瑞·施密特			

*小說或是兒童故事

主題 3 同儕關係			主題 4 家庭關係		
紅黃黑白	暢談	布莉姬特敏娜	我的弱雞爸爸	巴巴	王文華
我不要跟你玩了！	小魯	黃郁欽	媽媽的紅沙發	三之三	威拉畢威廉斯
帶來幸福的酢漿草	小魯	仁科幸子	我有兩個家	小魯	瑪莉安德史梅特
把帽子還給我	小魯	梅田俊作	奶奶的記憶森林	親子天下	崔永燦
心靈學校 2：不要再欺負我了！	三采	金美永	小天空	遠流	葛西新平
小奇的藍絲帶	親子天下	克勞蒂亞米爾斯	青蛙鏡子	采實文化	黃志煥
丁小飛校園日記：3 副班長爭奪戰	親子天下	郭瀟婷	*我是胡阿珠	小兵	王素涼
我最喜歡你！（但有時候沒那麼喜歡！）	三采	安娜耶拿絲	*刺蝟釣手	小魯	陳景聰
沒有人喜歡我	三之三	羅爾克利尚尼茲	*生日快樂	小魯	青木和雄 吉富多美
這是誰的	小魯	黃郁欽	*暗號偵探社	小兵	郭瀟婷
擁抱	國語日報	莊永佳	*爸爸，不住在我家	國語日報	王文華
花貓與黑貓	小魯文化	宮西達也	*刺青媽媽	小魯	賈桂林威爾森
魯蛇俱樂部	遠流	安德魯·克萊門斯	*飛行刺蝟	親子天下	阿涅絲·德·雷史塔德
我可以加入你的俱樂部嗎？	阿布拉教育文化	約翰·凱利	*獨生子的祕密	東方出版社	亞歷漢德羅·帕洛馬斯
每一件善良的事情	維京國際	賈桂林·伍德生	*就算爺爺忘記了	遠流	大塚篤子
*說謊的阿大	親子天下	阿部夏丸	*我的房間保衛戰	小麥田	羅勃·金默·史密斯
*天生好腳	聯經	黃容			
*巧克力戰爭	小魯	大石真			
*小天才與傻大個兒	小魯	羅德曼菲布利克			
*別告訴愛麗絲	親子天下	凱西卡瑟迪			
*我是怪胎	親子天下	王淑芬			
*正義超人不見了	幼獅	林秀穗			
*草莓心事三部曲：芭樂祕密	小兵	林佑儒			
*泡泡紙男孩	小麥田	菲力·厄爾			

*小說或是兒童故事

主題 5 身心疾患			主題 6 失落/分離/災難/創傷		
大耳朵超人	小天下	希希貝爾	傷心黑洞	聯經	閔智英
查克笨！	小魯	海茲雅尼許	小傷疤	聯經	夏洛特 茉莉克
亞斯的國王新衣	巴巴	劉清彥 姜義村	爺爺有沒有穿西裝？	格林	艾蜜麗弗 烈德
輪椅是我的腳	東方	法蘭茲約瑟夫 豪尼格	好多話要對你說...	暢談	瑪汀范紐 瓦豪瑟
我的姊妹不一樣	遠流	貝蒂·瑞·特	我好想妳·媽媽	水滴文化	蕾貝卡· 寇柏
弟弟的世界	巴巴文化	劉清彥	獾的禮物	遠流	蘇珊·巴 蕾
啄木鳥女孩	巴巴文化	劉清彥、姜義 村	可以哭，但不要太傷 心	大好書屋	內田麟太 郎
青蛙小王子	巴巴文化	劉清彥	記憶的項鍊	三之三文化	伊芙·邦 婷
*單手女孩 向前跑	小魯	周姚萍	小魯的池塘	三之三文化	伊芙·邦 婷
*奇蹟男孩	親子天下	帕拉秋	我要帶你回家	小麥田	保羅·格 里芬
*小J的聰 明藥	小魯文化	林滿秋	走過艱難時刻	格林	布萊恩利 斯
			*爸爸放暑假	小兵	李光福
			*被遺忘的孩子	親子天下	瑞安儂 納文
			*克拉拉的箱子	小天下	瑞秋凡庫 伊
			*夏日之傘	東方出版社	麗莎·葛 瑞芙
			*二十封想念	小魯文化	陳素宜
			*檸檬圖書館	遠流	喬·柯特 李爾

*小說或是兒童故事