

## 中華心理衛生協會 109 年度心閱讀教師培訓實施計畫

一、目的

- (一) 促進教師心理健康知能提升，協助學童發展正向心理健康能力。
- (二) 發展心理健康知能融入課綱，建立心理健康教學與輔導實務模式。

二、主辦單位：中華心理衛生協會。

三、協辦單位：臺北市大同區日新國民小學。

四、指導單位：文化部。

五、研習時間：109 年 11 月 28 日（星期六）。

六、研習地點：臺北市日新國民小學綜合教室(台北市大同區太原路151號)

七、參加對象：臺北市幼兒園、中小學之導師、專兼輔老師、閱讀老師或對本研習有興趣之教師。

八、報名費用及人數：全額免費，限60人，額滿為止。

九、課程內容：

時間	課程名稱	課程講師
08:40-09:00	報到	
09:00-10:30	心閱讀繪本教案試範 —用繪本探索情緒管理	劉彥君副教授 臺北市立大學心理諮商學系
		曾品方老師 臺北市萬興國小圖書館館員
10:30-10:40	休息時間	
10:40-12:10	心閱讀繪本教案試範 -繪本中的失落分離學習	莊雅婷助理教授 臺北市立大學心理諮商學系
		林季儒 基隆市銘傳國中 教育部閱讀磐石推手獎
12:10-13:00	午餐時間（請學員自備午餐）	
下午分組研討 (A)自我認同 (B)同儕關係 (C)家庭關係 (D)身心疾患		
13:00-14:30	心閱讀繪本教案導讀	閱讀教師團隊 (A)曾品方/臺北市萬興國小 (B)廖淑霞/臺北市再興小學 (C)王丹怡/臺北市萬興國小 (D)林季儒/基隆市銘傳國中
14:30-16:00	心閱讀繪本教案製作	

16:00-17:00	心閱讀繪本教案發表	張珏退休副教授 中華心理衛生協會理事長
		張菊惠老師 中華心理衛生協會副理事長
		莊雅婷助理教授 臺北市立大學心理諮商學系
17:00-	賦歸	

#### 十、研習報名

請於 109 年 11 月 20 日前逕至臺北市教師研習電子護照網站

(<http://insc.tp.edu.tw>) 報名。臺北市教師全程參與者，核予教師研習電子護照研習時數 7 小時。

#### 十一、備註

1. 為響應環保請參加者自行攜帶環保杯具。
2. 因經費限制，恕無法提供午餐，請研習教師自備或至學校附近商家用餐。
3. 防疫期間，進入校園請配戴口罩。
4. 恕無法提供停車位，請儘量搭乘大眾交通工具。研習地點交通方式：

公車：12，46，52，54，63，221，282，288，306，292，613，636，  
638，指南 1，指南 2，指南 5，民權幹線至圓環站

捷運：中山站 5 號出口，出站後右轉沿南京西路往圓環方向步行約 5 分鐘

十二、如有疑問請洽中華心理衛生協會承辦人胡鈞涵小姐：02-2557-6980。本協會網址：<https://mhliteracy.mhat.org.tw/>

十三、本計畫奉核後實施，修正時亦同。



## 中華心理衛生協會心閱讀教師培訓

-以心閱讀培養學生韌性抗逆力-

「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。

### 一、推廣目的

為擴大和深化閱讀對心理健康促進的效益，本課程欲透過培訓推廣心閱讀的人材，提升其心理韌性理論知能，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，日後於校園、社區或臨床場域服務時，能藉由故事導讀，培養並促進兒童的心理韌性。透過書中主人翁的逆境挫折經驗，學會正面思考、打破無益想法地做法，在日常經驗中表達感激或欣賞，即使面對困難，也保持希望，並採務實的態度迎接挑戰。透過家庭內和家庭外的關懷性與支持性關係，感受到他人的重視，同時也習得書中關鍵貴人的角色楷模。

### 二、何謂心閱讀

為培養有韌性的下一代，以閱讀為媒介提升孩童心理韌性，透過培力課程，增加老師和家長對心理韌性抗逆力的知能，建構韌性抗逆力的校園。

### 三、何謂韌性

以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。



中華心理衛生協會

<https://mhliteracy.mhat.org.tw/>



內含心閱讀書單