

2026 年心閱讀「以韌性為導向的社會情緒學習 (Resilience-focused SEL)」

線上論壇

1、目的：

- (1) 過去的輔導工作多著重於「事後處理」的技能培訓——當情緒發生時，我們如何辨識與調節。然而，面對日益複雜的社會壓力，單靠技能往往難以抵禦突如其來的衝擊。
- (2) 本論壇旨在探討比技能更「前端」的心理韌性與 SEL 社會情緒學習預防教育，關注個體在壓力來臨前的「存在姿態」——從對困難的預期、自我複雜度的建構，到對痛苦的後設態度，協助師生建立穩健的生命解釋框架。

2、主辦單位：中華心理衛生協會

3、協辦單位：臺北市家庭教育中心、臺灣芯福里情緒教育推廣協會、全國圖書教師專業發展輔導團隊、國立臺灣師範大學圖書資訊學研究所、中華民國圖書館學會中小學圖書館委員會

4、研討會日期：115 年 4 月 26 日（週日）下午 13：30～16：45

5、研討會地點：線上使用 google meet 進行研習

<https://meet.google.com/dym-zexg-zun>

6、參加人員：全國中小學閱讀推廣教師、中小學之導師、專兼任輔導教師、或對本研習有興趣之教師。

7、報名連結：<https://forms.gle/Q6B1YaxQsR9wuyXr8>

8、若有任何問題，可以來信 mhatliteracy@gmail.com 詢問

9、論壇流程

時間	題目	講師	重點
13:30-13:35	開場	張菊惠主席	
13:35-	引言	曾品方引言人	心理韌性 CARE 模式說明(心理韌性教案在校園

時間	題目	講師	重點
13:50			的概念運轉)。
13:50-14:35	專題演講 A： SEL 核心素養實務運用~以繪本閱讀活動為例	楊俐容老師 (SEL 專家)	介紹 SEL 五大核心素養與兒少心理韌性之關聯、SEL 校園實踐之藍圖與策略，以及如何善用繪本閱讀及延伸活動設計，提升兒少 SEL 素養與心理韌性。
14:35-15:20	專題演講 B： 心理韌性的層次與實務應用	楊浩然老師 (韌性/專家)	談更深層的心理韌性概念定義，衍生的課程教案
15:20-15:30	中場休息		
15:30-16:20	焦點論壇： 兩者如何配合？異同深度對話	全體講師 曾品方主持人 楊俐容老師 楊浩然老師 教學現場老師	針對預設問題與現場提問進行交叉對談。
16:20-16:40	綜合 Q&A	全體	回應線上參與者的即時提議。
16:40-16:45	總結與行動建議	張菊惠主席	

115年心閱讀線上論壇



「以韌性為導向的社會情緒學習」

為什麼學會了調節情緒，在重大挫折前依然脆弱？關鍵在於更前端的「心理姿態」。

這不只是一場關於 SEL 技能的課程，而是一次關於心理韌性的本質對話。

從「事後因應」轉向「事前預防」，重構校園的韌性防護網。

2026年04/26(日)下午1:30至4:45

詳細研習資訊
請洽心閱讀網頁



13：30~13：50

論壇開場/引言/曾品方老師

13：50~14：35

SEL的核心素養與實務運用/楊俐容老師

14：35~15：20

心理韌性的層次與實務應用/楊浩然老師

15：30~16：20

焦點論壇：兩者如何配合？異同深度對話

16：20~16：45

綜合座談Q&A

全程參與
高中職以下教師研
習時數/公務人員終
身學習3小時



google meet會議
連結

會議號：

dym-zexg-zun

*不需報名
也可加入會議室



中華心理衛生協會
Mental Health Association in Taiwan