【過曝世代的心理韌性】

教師共學專案

壹、專案緣起

《親子天下》媒體中心今年四月執行「過曝世代中小學生心理韌性調查」，全台 22 縣市共計 499 所國中小、將近萬名學生回填問卷。

受訪學生為國小五年級到國中九年級。他們一出生就是網路原生，在小學階段經歷新冠肺炎疫情停課，提早適應線上學習，重返學校後，也在班班有大屏、生生用平板的數位環境中上課。每人至少 3 個 IG 帳號、習慣即時回應，人際 24 小時不打烊……臨床心理師陳品皓稱之為過度暴露在網路下成長的「**過曝世代**」。

這份問卷調查，完整且真實地呈現年紀愈大愈「過曝」的樣貌：生生有手機，社群成人際關係主場；年紀愈大愈不愛上學、害怕失敗；渴望被理解卻落空的失落…。原本青春期就有的矛盾本質，和網路社群環境互相加乘，讓這一代青少年更不快樂、更缺乏安全感、自我評價更低落。

當校園裡的心理健康亮起紅燈，兒少心理問題浮上媒體版面，「心理韌性」被認為是穩定內在，從逆境、挫敗中回彈復原與繼續成長的軟實力和內功。**身為師長，該如何即早覺察過曝世代的問題並給予幫助？又該如何承受自己超載的壓力，安頓內在？**

貳、專案說明

全球培養心理韌性的校園系統主流就是 SEL（Social Emotional Learning，社會情緒學習）。儘管在台灣，SEL 尚未納入正式課程，但在 108 課綱中已有相關的情緒教育融入。

本專案將以心理韌性與情緒教育為主軸，提供教學現場的實踐方法，以及關照師生心理健康的實際應用。期盼透過親子天下六月號季刊及相關版品，能為教學現場創造相互交流討論的契機，讓情緒教育能真正落實於教學現場，協助師生打造心理韌性。

本專案分為以下三大項目，詳細說明如下：

一、推薦共讀：過曝世代的現況與心理韌性的內涵

（一）**《親子天下》六月號季刊**：獨家揭露全台近萬名 10-15 歲學生的心理韌性調查發現，同時邀請 12 位情緒教練，分享面對挫敗、持續成長的故事與對策，陪你打造過曝世代的心理韌性。

（二）**《過曝世代》**：探討社群時代下的青春期心理發展，手機與社群如何影響孩子的自尊、情緒、幸福與安全感，並提供師長教養陪伴心法。

（三）**《晨讀 10 分鐘：幸福的正向練習》**：收錄 20 篇名家好文，每天 10 分鐘的閱讀，帶領學生練習正向情緒，營造穩定的人際連結，在完成具挑戰性的任務中建立成就感，進而肯定自我價值。（本書附閱讀素養題本）

二、教師研習：邀請專業講師帶領心理韌性的學習

（一）研習目的：由親子天下企畫教師研習講座，邀請專業講者進行主題講授，提供老師培養心理韌性所需的觀念轉換及每日鍛鍊。

（二）研習時間：含 QA 時間總計約 120 分鐘，活動日期可安排於學期間或暑假週間（具體時程可依學校需求調整）

（三）研習型式：實體研習，每場約 150~200 人。

（四）講師人選建議：

講師	資歷	講題方向
陳品皓	米露谷心理治療體系策略長、臨床心理師，長年提供青少年心理諮商服務	社群時代下青少年的情緒困擾與人際問題解方
陳志恆	諮商心理師、作家，也是情緒調適專家，曾任國立彰化高商輔導教師、輔導主任	從安定情緒到實現價值，陪伴青少年練習走出迷惘、提升幸福感
陳雪如	Ashley 心理科學苑創辦人、企業課程講師、大專院校輔導老師，深耕於青少年輔導十餘年	第一線校園心理師給老師的「情境 X 溝通心法」實戰精髓
蘇絢慧	諮商心理師、璞成健康心理學堂創辦人，曾任醫學中心專任社工師及諮商心理師，兼任於大學學生輔導諮商中心	擺脫老師的情緒消耗─不再被負能量控制，找回身心安在的力量

參、活動分工

（一）合作單位負責：

1. 開辦研習、核發研習時數（教師在職進修研習時數）
2. 提供研習場地、報名招募（含活動宣傳與報名）
3. 負擔本次研習活動費用

（二）親子天下負責：

1. 教師研習主題企畫
2. 講師邀約與聯繫溝通
3. 教師研習講座教材提供

肆、專案費用

一、「推薦共讀」方案｜雜誌、書籍採購（選擇此方案，請填寫下頁【專案優惠訂購單】）

品項	數量	定價	折扣	專案優惠價
親子天下六月號： 12 位情緒教練 陪你打造過曝世代的心理韌性	30~99 本	$240	8 折	$192
	100~199 本	$240	75 折	$180
	200~299 本	$240	7 折	$168
過曝世代：青少年為什麼更不快樂、更缺乏安全感、自我評價更低落？	50~100 本	$400	75 折	$300
	101~200 本	$400	7 折	$280
晨讀 10 分鐘：幸福的正向練習（附閱讀素養題本）	50~100 本	$450	75 折	$338
	101~200 本	$450	7 折	$315
	*依採購本數，每本加贈祝福書籤乙張			

二、「教師研習」方案｜講座辦理 1 場（選擇此方案，請洽親子天下行銷中心專案窗口）

序	內容	數量	單位	單價	小計	備註
1	講師鐘點費	2	時	$ 2,000	$ 4,000	由親子天下邀請與支付，依學校鐘點報價，溢價由親子天下補貼
2	學習刊物	150	本	$ 400	$ 60,000	依主題搭配講師選書
3	講座溝通執行	1	式	$ 15,000	$ 15,000	辦理研習之相關企劃、溝通與郵電雜支
定價總計		$ 79,000				含稅
專案推廣價		**$ 50,000**				**校園限定專案合作價**
		（以上報價不含講師車馬費，將依實際交通需求另計）				

親子天下 媒體產品事業群行銷中心 黃育蓮
(02)2509-2800 ext.557
nicoleh@cw.com.tw

雜誌書籍採購｜專案優惠訂購單

一、親子天下季刊或書籍採購

品項	數量	優惠採購價	訂購本數	總金額
親子天下六月號	30～99 本	8 折 $ 192/本	本	元
	100～199 本	75 折 $ 180/本	本	元
	200～299 本	7 折 $ 168/本	本	元
過曝世代	50～100 本	75 折 $ 300/本	本	元
	101～200 本	7 折 $ 280/本	本	元
晨讀 10 分鐘：幸福的正向練習	50～100 本	75 折 $ 338/本	本	元
	101～200 本	7 折 $ 315/本	本	元

二、訂購者基本資料

單位 / 機構		聯絡人	
手機		電話（O）	
E-mail	（電子發票將寄送到此信箱）		
收件地址	□□□		
發票抬頭		統一編號	

三、請選擇付款方式，並請於□打勾

□電　　匯	電匯日期：___月___日 銀行：台北富邦銀行南京東路分行（代碼：012）帳號：702102059705 戶名：親子天下股份有限公司（如以 ATM 轉帳，請將轉帳憑單連同訂單回傳）
□信 用 卡	卡別：□VISA □MASTER □JCB □聯合 卡　　號：　　－　　－　　－ 有效期限：　　月　　(西元)年　持卡人簽名：　　(同信用卡簽名)

填寫完畢，煩請 email 至 nicoleh@cw.com.tw
專案聯絡人：黃育蓮 電話 (02) 2509-2800#557

*****本人同意親子天下以電腦資料庫處理本人訂購資料，並接受相關產品資訊，如您不願意收到資訊，請來電(02)2662-0332 天下雜誌群客服中心。*****