

從閱讀出發

打造 **心** 韌性校園的實踐與省思

|| 楊 珩 臺北市私立再興小學校長

|| 廖淑霞 臺北市私立再興小學研究教師

一、當世界愈快，我們的心要更穩

在教育現場，愈來愈多孩子被焦慮與情緒困擾包圍，身處即時反應與數位壓力的世代，卻難以辨識與調整自身情緒。課業、人際、自我認同與家庭壓力交織，成為困住心靈的隱形網絡。

學校不該僅是知識傳遞的場域，更應成為孩子安頓情緒、學習面對逆境的安全基地。心理韌性不會自然而生，必須被看見、被引導、被培養。因此，再興小學以閱讀寫作的校訂課程為起點，融合心理衛生教育與社會情緒學習（Social Emotional Learning, SEL），展開一場關於「心」的教育革新：以閱讀培力、課程連結、師資帶動與行動實踐，打造一所陪伴焦慮世代勇敢成長的心韌性校園。





二、正視焦慮世代的困境，回應心理韌性的必要性

社會心理學家強納森·海德特海在《失控的焦慮世代》（2024）一書中指出：「保護過度在實體世界普遍存在，在虛擬世界卻是保護不足」，這兩個趨勢是導致一九九五年之後出生的孩子成為焦慮世代的主因。從 Facebook 到 LINE 的普及，全球進入「過曝世代」，青少年處在資訊過曝、虛實失衡的環境，導致心理健康失衡。

《台灣公共衛生雜誌》研究指出，臺灣青少年自殺率自 2014 年起呈上升趨勢，15 至 24 歲年齡層的每十萬人自殺率，從 2014 年的 5.1 人攀升至 2021 年的 9.6 人。分析其自殺原因，除家庭結構與社會因素外，整體心理健康惡化已成關鍵因素（張奕涵、張書森，2023）。

世界衛生組織建議學校應提供社會情緒學習課程，強化青少年的心理素養與自我照護能力。本校深感教育使命與社會責任，將「心理韌性」納入課程核心價值，系統性地建構課程

與環境支持，積極回應世代困境。學生逐步培養覺察、調適與回應壓力的能力，教師與家長對心理教育的認同亦同步提升。

三、結合校訂閱讀寫作課，培養心理韌性素養

面對價值體系動盪、負面訊息頻繁的社會環境，學童在成長階段承受著課業、生活與人際等多重壓力，培養心理韌性成為刻不容緩的教育目標。中華心理衛生協會於 2017 年推動「心閱讀」計畫，強調透過閱讀提升心理素養與心覺察力，幫助孩子在逆境中學會調適、復原與成長（中華心理衛生協會，2021）。

本校校訂課程「悅閱興世界」的課程核心價值與其高度契合，遂將其納入校訂課程主軸。課程中融入 11 項重大議題與六大韌性主題：自我認同、情緒調節、同儕關係、家庭關係、失落分離及身心疾病，依不同年段發展主題與選書：低年級聚焦情緒管理與同儕關係、中年級探討自我認同與身心困境、高年級則以家庭與失落為主題，搭配如《生氣王子》、

圖 1 再興小學心閱讀課程內涵

	低年級		中年級		高年級	
韌性主題	情緒管理	同儕關係	自我認同	身心疾患	家庭關係	失落分離
韌性練習	↓ ・測知情緒的變化 ・避開思維的陷阱 ・覺察事物的正面性		↓ ・檢視自我能力的影響範圍 ・融化心海裡的冰山 ・發揮仁愛的精神		↓ ・愛它、改變它或離開它 ・建立與他人的連結 ・形塑新思維的能力	
選用文本	↓ 《生氣王子》 《跌倒了，沒關係》 《我不要跟你玩了》 《帶來幸福的酢漿草》		↓ 《隨身聽小孩》 《小J的聰明藥》 《安心小學》 《追光少年》		↓ 《暗號偵探社》 《奇蹟男孩》 《仙人掌女孩》 《回家》	

《隨身聽小孩》、《奇蹟男孩》等文本（如圖 1）。透過閱讀與延伸討論，學生逐步建構閱讀力、療癒力、思考力與行動力，學會同理與自省，並在面對挫折時展現更高的調適與復原力。同時厚植教師專業，讓教室成為韌性的場域。

學校的變革來自領導者的堅持與信念。在充滿挑戰與不確定性的教育環境中，「校長韌性領導」成為推動韌性校園的關鍵力量。丁一顧與解瓊（2021）指出，韌性領導須展現冷靜、清晰與信念，並關注願景、正向

思維、彈性應對與激勵支持。

本校在推動「心閱讀」歷程中，校長以學生心理健康為核心，凝聚教師共識、整合資源，實踐韌性領導，為校園韌性教育奠定堅實基礎。課程的推動有賴教師的理解與信念，為引導學生從閱讀中獲得心理支持與覺察，自 107 年起參與「心閱讀」推薦書籍評選，深化教師對於選書與心理韌性議題之間的連結，協助教師更有系統地掌握每本書所涵蓋的心理韌性面向，解析書中所蘊含的韌性要素，並思考可應用於教學現場的培



育策略。108 年為深化教學內涵，教師透過初階與進階研習、教案實作，培養教師辨識並運用文本中韌性元素的能力，深入理解六大韌性主題，使課程設計融入「認同、淨化、領悟」三階段：從角色境遇引發共感、透過分享釋放情緒、在情節中學會理性面對挫折。自 110 年起，學校推動普及增能課程，涵蓋情緒教育、正向互動、融合教學與 SEL 策略，協助教師將心理韌性理念實踐於日常教學，有效引導學生進行韌性練習，逐步建構支持性與成長性的教學文化。

教學現場轉化的過程中，教師的角色也隨之轉化——不只是知識傳遞者，更是陪伴學生情緒成長、引導其自我覺察與復原力培養的引導者。

四、打造心韌性校園，成為心理韌性教育基地

作為「心閱讀」的種子學校，本校已逐步發展為心理韌性教育的推廣基地。學校不僅將「心閱讀」全面融入各年級校訂課程，也持續串聯社會資源，透過書目與教案發表、選書分級審查、經驗分享、活動協辦、擔任

講師、媒體專訪及閱讀嘉年華設攤等多元形式，擴大實踐影響力。歷年來，本校協辦選書與教案發表會，並開放教學觀課，邀請政府、民間與學術單位共襄盛舉。113 及 114 學年度於校內閱讀嘉年華邀請「心閱讀」團隊設攤推廣理念，114 年更受漢聲廣播電臺專訪，分享校園實踐歷程，傳遞如何透過閱讀培養學生的心理韌性（如圖 2）。

這些行動深化教師間的專業交流，更促使親師生對心理健康與韌性教育的價值產生共鳴，學校成為教師、學生、家長與社會共同參與的韌性教育基地，影響力從校內延伸至社區。

五、結語：在不安的世代中，築一所安心的學校

從課程到文化，從教學到行動，再興小學持續實踐心理韌性教育，也見證改變與影響的力量：親師生對心理健康的重視逐步升溫，教師在教學中不僅傳遞知識，更願意傾聽孩子的聲音、接納其差異與情緒，給予理解與引導，校園不再只限於學習的空間，而是成為一處能安頓情緒、激發價值思辨與自我實現的成長場域。

圖 2 再興校園推廣心閱讀歷程



我們相信：「世界愈快，心則慢；生活愈亂，心則定。」在這個情緒被壓縮、焦慮逐漸常態化的世代，再興小學願意作為一座溫暖而堅定的「心」的燈塔，引導學生在閱讀中找到自我、在陪伴中學會復原、於挑戰中練習韌性。我們期盼，透過一所學校、一群教師、一系列有溫度的課程，灌注教育更多回應人心的力量，為孩子與社會點亮心韌性的希望。✎

參考文獻

- 強納森·海德特 (2024)。失控的焦慮世代：手機餵養的世代，如何面對心理疾病的瘟疫。網路與書出版。
- 丁一顧、解瓊 (2021)。校長韌性領導相關概念、研究及其啟示。教育研究與實踐學刊，68(1)，1-20。
- 中華心理衛生協會 (2021)。心閱讀的理念與實務。中華心理衛生協會。
- 張奕涵、張書森 (2023)。台灣青少年自殺率上升的相關因素：對預防策略的啟發。台灣公共衛生雜誌，42(2)，131-136。