

班級：

座號：

姓名：

一個人要長大，除了要學習知識，還需要具備一些「內心的力量」。最近幾篇報導都和兒童「內心的力量」是不是夠強大有關，讓我們一起探索去！

任務一：各國都關心的事

1. 翻開 6 月 13 日第 2 版、6 月 14 日第 13 版，找到以下標題。這些標題有一個共同關注的事情，是什麼？

DFC臺灣
調查

自信與心理韌性 孩童最迫切能力

南韓小學生憂鬱、焦慮 人數逐年增

- ☐ 都關注學校輔導成效
- ☐ 都關注國家醫療資源
- ☐ 都關注兒童心理健康
- ☐ 都關注國家人口成長

2. 什麼原因可能導致兒童心理不夠健康？各國調查或研究怎麼說？

兒童時期多運動有益長期心理健康

臺灣DFC

- 考試補習壓力
- 重視 () 答案
- 害怕 ()

韓國首爾市教育廳

- () 壓力
- 同儕關係壓力
- 使用智慧手機時間 ()
- 接觸 () 時間增加
- () 時間減少

英國運動醫學雜誌

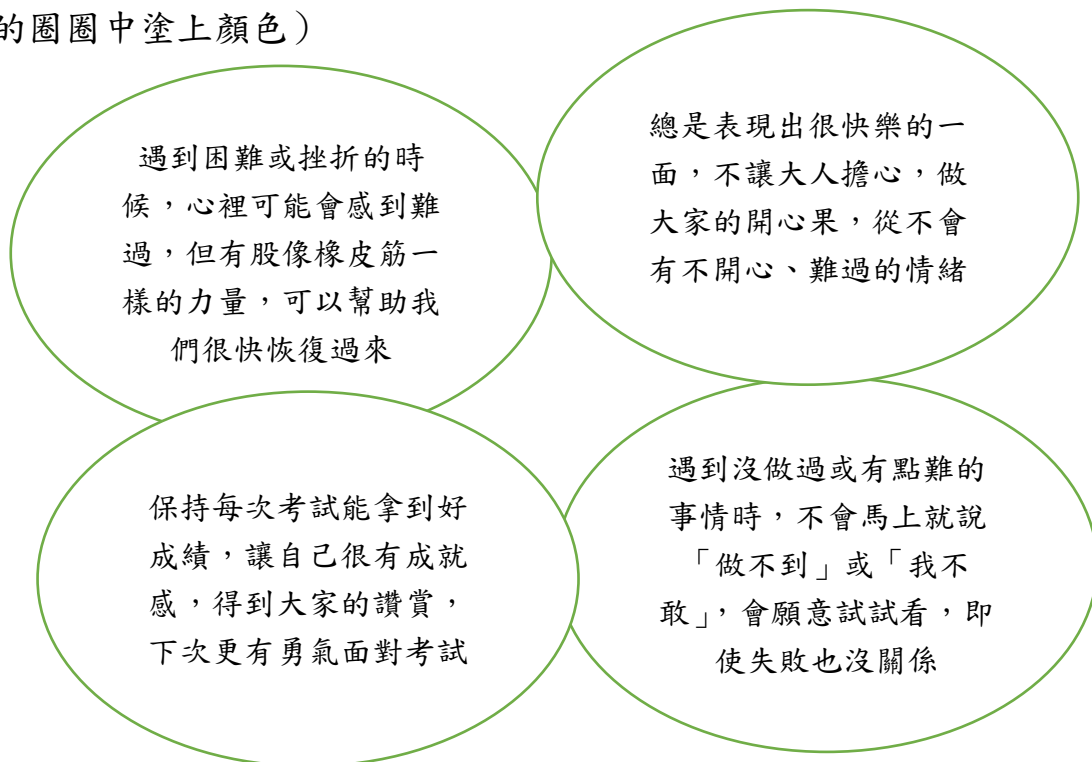
- 日常 () 量不足

📖任務二：心理健康處方箋

1. 感冒了，我們會去看醫生，擔心影響日常生活；心理長期不舒服時，如果不處理，對我們會造成什麼影響呢？

- (1) 臺灣 DFC 調查：容易缺乏（ ）、降低心理韌性
- (2) 韓國首爾市教育廳：容易出現憂鬱和（ ）的相關症狀
- (3) 英國運動醫學雜誌：提高罹患精神疾病的風險

2. 「心理韌性」是什麼意思？根據這幾篇報導，以下哪些說得有道理？（複選，在有道理的圈圈中塗上顏色）

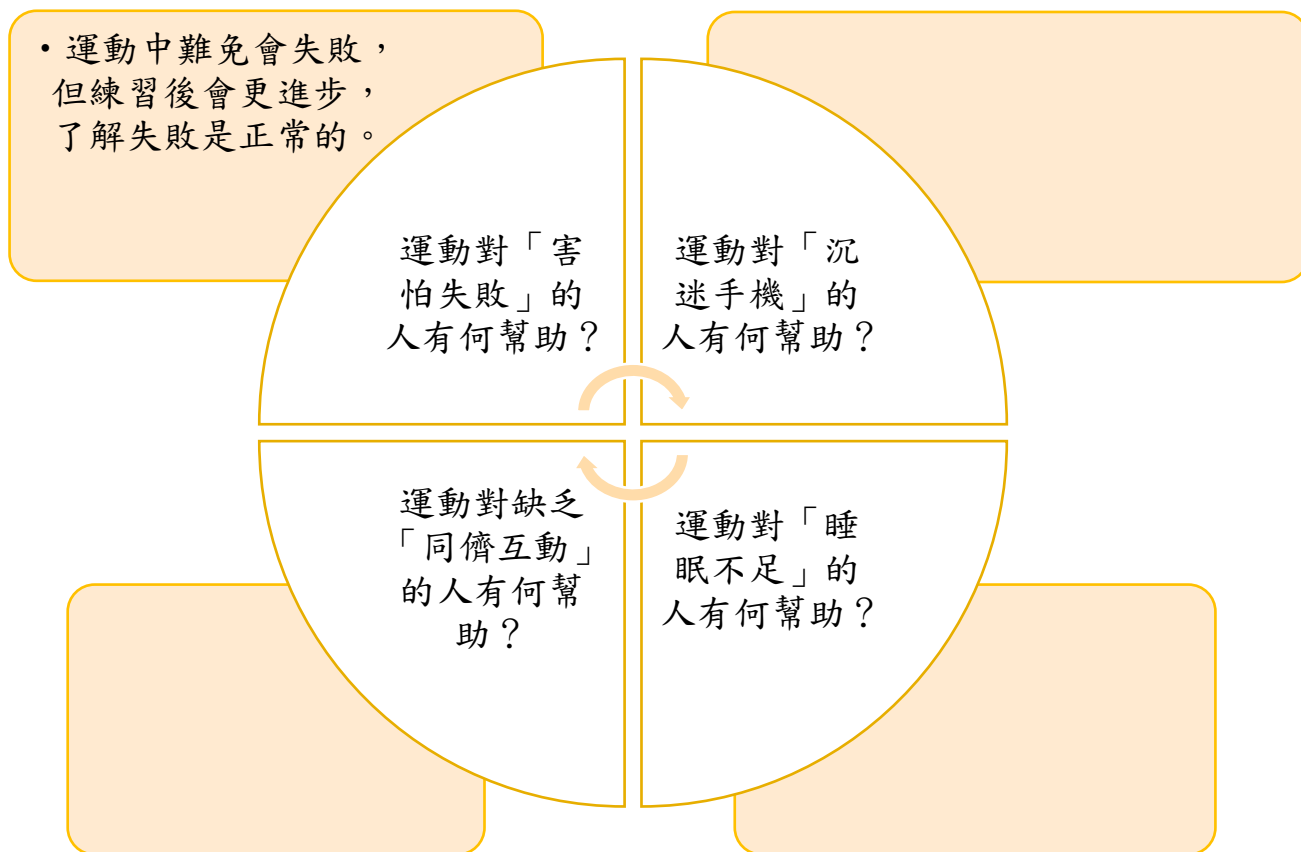


3. 感冒了雖然可以看醫生，如果能鍛鍊好身體，感冒次數及程度就能減少；同樣的，如果鍛鍊好內心的力量，也能讓「心理韌性」變強唷！發表於《英國運動醫學雜誌》的研究提出一項具體建議，這項建議的重點有哪些？

- (1)（ ）歲時每天進行體育活動，18 歲前被診斷出罹患精神疾病的風險降低（ ）%。
- (2)運動時間每增加（ ）小時，效果更顯著。
- (3)（ ）到（ ）歲是心理韌性發展的關鍵時期，進行體育活動和參與有（ ）的運動，可預防多種兒童精神疾病。

📖任務三：提高心理韌性

1. 從【任務一】中，我們知道導致兒童心理不夠健康的原因很多，而運動是其中一種「處方箋」（就像醫生開的「藥單」）。和家人討論看看，運動為什麼能提高心理韌性？



2. 以下是自我檢核表，在符合的格子裡打勾。

自我診斷	沒有問題	一點困擾	有些困擾	問題很大	超嚴重
容易害怕失敗					
不大敢交朋友					
在手機平板的時間太長					
睡眠不足					

如果問題不大，恭喜你，繼續維持；
如果問題較多，暑假開始好好運動呵！