

設計者：林玟伶 (清華大學客座助理教授、兒童文學作家)

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

兒童時期多運動 有益長期心理健康

- ☐ 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？

臺灣DFC

- 考試補習壓力
- 重視 (標準) 答案
- 害怕 (失敗)

韓國首爾市教育廳

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

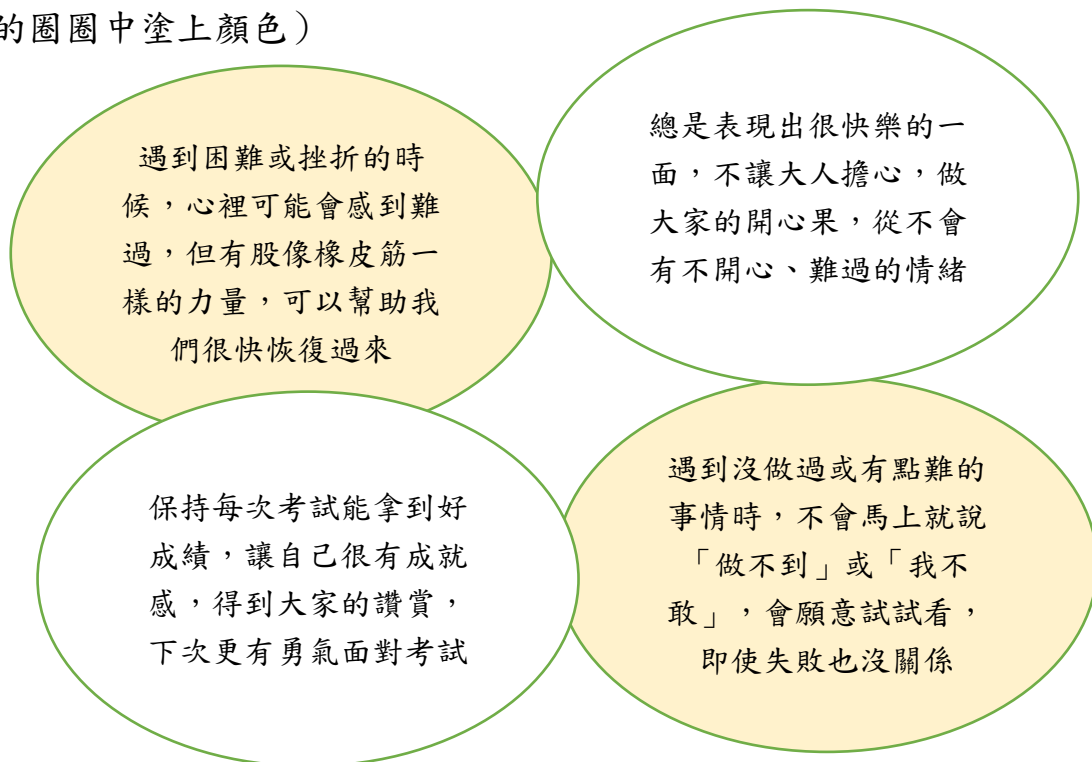
英國運動醫學雜誌

- 日常 (運動) 量不足

■給師長的話：聚焦三篇標題與心理健康主題，再提取三篇文章中有關心理不健康的原因訊息。

📖任務二：心理健康處方箋

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

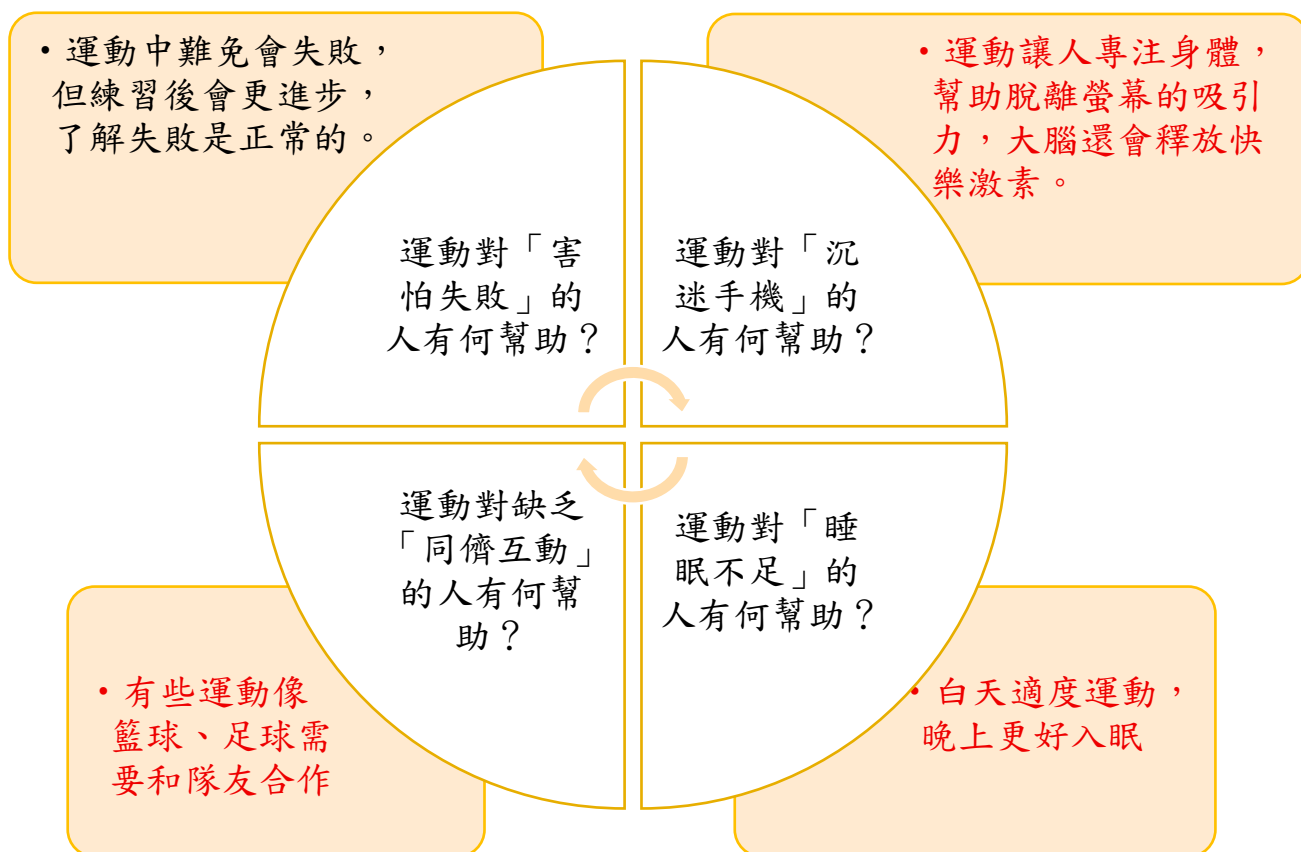


- 感冒了雖然可以看醫生，如果能鍛鍊好身體，感冒次數及程度就能減少；同樣的，如果鍛鍊好內心的力量，也能讓「心理韌性」變強唷！發表於《英國運動醫學雜誌》的研究提出一項具體建議，這項建議的重點有哪些？
 - （ **11** ）歲時每天進行體育活動，18 歲前被診斷出罹患精神疾病的風險降低（ **12** ）%。
 - 運動時間每增加（ **1** ）小時，效果更顯著。
 - （ **10** ）到（ **12** ）歲是心理韌性發展的關鍵時期，進行體育活動和參與有（ **組織** ）的運動，可預防多種兒童精神疾病。

■給師長的話：帶入「心理韌性」的定義，並根據運動研究的報導，與心理健康產生連結。

📖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。(略)

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！

■給師長的話：鼓勵學生與家人討論運動對心理韌性的益處，並填寫自我檢核表，促進自己行動的動力。