

## 2026 年度好家親子井教育專題企劃：培養強大心理韌性

### 企劃背景

現代孩子身處於充滿誘惑的數位世代，頻繁接觸 3C 產品、社群網路、短影音、假新聞。當孩子過度暴露在這些容易引發「情緒反芻」的內容中，對其心理素質發展是一大隱憂與挑戰。

### 核心目標

今年度教育專題將聚焦於 **SEL** ( 社會情緒學習，Social Emotional Learning )。我們期待透過系列活動，與家長及教育工作者共創學習機會，探討如何培養孩子強大的「心理韌性」，使其具備充足的心理素養，從容面對未來的人生歷程。

### 專題活動總覽

| 日期        | 活動名稱     | 核心受眾     | 活動主軸                 |
|-----------|----------|----------|----------------------|
| 08/01 (六) | SEL 主題講座 | 家長、教育工作者 | 學習 SEL 的五大核心能力。      |
| 08/22 (六) | 主題讀書會    | 家長、教育工作者 | 《家庭裡的 SEL 教養指南》專家導讀。 |
| 08/29 (六) | 實戰工作坊    | 讀書會參與家長  | 延續讀書會內容，將知識轉化為實務技巧。  |

### 單場活動內容規劃

#### 【第一場】SEL 主題講座 | 建構心理韌性的基石

活動定位：觀念建立

辦理時間：8/1 (六)

核心內容：深入淺出地解說並學習 SEL 的「五大核心能力」，讓參與者具備基礎指導框架：

- 自我覺察：識別自己的情緒、優點、缺點和價值觀。
- 自我管理：有效管理情緒、衝動和壓力，設定並達成目標。
- 社會覺察：同理他人，理解不同背景和文化的觀點。
- 人際技巧：建立並維持健康的人際關係，包括溝通、合作和衝突解決。
- 負責任的決定：在考慮倫理、安全和後果的情況下，做出對自我和社會友善的選擇。

#### 【第二場】主題讀書會 | 《家庭裡的 SEL 教養指南》

活動定位：專家共學

辦理時間：8/22 (六)

核心內容：透過指定書籍進行主題式導讀，探討 SEL 在家庭教養中的實際應用。

特邀講師：韋男老師（「芯福里」督導）

- ◆ 社團法人屏東縣好好玩好好伴協會 理事
- ◆ 數學想想親子共學 老師
- ◆ 臺灣芯福里情緒教育推廣協會高屏區 督導

### 【第三場】實戰工作坊 | 把知識變成教養超能力

活動定位：實務演練

辦理時間：8/29 (六)

核心受眾：優先開放給參與「第三場：主題讀書會」的家長。

核心內容：延續讀書會中深入探究的觀念，在工作坊中透過情境模擬、角色扮演與實際演練，協助家長將 SEL 理論內化成日常生活中能自如運用的教養技巧。