

一、開幕致詞貴賓



國立臺灣大學公共衛生學院 張書森教授

二、 主題講座- 青少年心理韌性：理論與研究發現的應用



主持人：

國立台灣師範大學健康促進與衛生教育學系
李思賢特聘教授



講師：

美國密西根大學公共衛生學院
Marc A. Zimmerman 教授

【講題大綱】

本次講座首先闡述心理韌性理論的基本假設，包含心理韌性是具發展性且以優勢為基礎的特性，但並不是一種先天的特質。

接著論述心理韌性理論的主要模型——代償 (compensatory)、保護 (protective)、挑戰 (challenge) 三種理論模型，並講解心理韌性可能如何運作的歷程。於前述概念背景鋪陳後，接續以青少年族群的一些特定研究（聚焦於精神健康症狀、自殺意念、就學態度及高血壓之預後）說明不同的理論模型。

最後，以一個預防暴力行為的中學生課後方案（此方案設計將青少年導入社區正向改變的行動）為例作結，說明如何將研究發現應用於實際方案。



研討會現場與線上 QA 互動（丘彥南醫師與 Zimmerman 教授）

三、特別講座 1- 逆境中的心理韌性：評估與建模



主持人：

中山醫學大學公共衛生學系
楊浩然教授/系主任



講師：

國立臺灣大學心理學系暨研究所
陳淑惠教授

【講題大綱】

過往心理韌性在發展心理學和心理創傷學領域受到不少研究上的矚目，近年來更吸引健康與教育應用和社會國家政策的關注。然而，截至目前為止，研究上對於心理韌性的定義和測量相當多元，對其在心理適應與心理困擾中的作用，研究結果也尚無定論。顯然，對於心理韌性在朝向心理健康之路的實徵研究，提問似乎遠多於結論。儘管如此，研究者與實務專家皆認為，心理韌性對於個體的適切因應困境，具有猶如地基般的重要性。本次演講中，將簡要回顧心理韌性的定義和測量，以及研究方法之演進，繼而以筆者幾個困境中的心理韌性之探究為例，包括壓力和校園霸凌的青少年、創傷事件成年倖存者、照養罕病兒童壓力中的父母等實徵研究，來闡述心理韌性在心理困擾與幸福感的預測模型中所扮演的測角色。最後，將討論心理韌性研究所面臨的挑戰與未來拓展，並以研究證據為基，思考心理韌性在實務應用中的想法與建議。

四、特別講座 2- 科技 x 韌性



主持人：

臺灣大學醫學院附設醫院精神醫學部
丘彥南特聘兼任主治醫師

講師：

國立臺灣大學心理學系暨研究所
黃從仁副教授

【講題大綱】

科技正深刻形塑我們的情緒與心智，它既是潛在壓力源，也是強化心理韌性的盟友。一方面，社群媒體的比較焦慮與資訊轟炸，持續侵蝕我們的專注力與內心平靜，削弱了面對逆境的能量。但另一方面，靜觀 App、情緒追蹤穿戴裝置、線上諮詢等工具，也開啟了自我賦能的新篇章，讓我們能更科學地鍛鍊內心。本次演講將剖析如何駕馭這股力量，學習將數位干擾轉化為成長的助力，有意識地運用科技培養覺察力、管理壓力與建立連結，最終在數位浪潮中，建立一個更強韌的內在自我。

五、 勉心圈布展

展區分為全球廳及玻璃屋

全球廳：由中華心理衛生協會主持之各專案，及臺灣心理健康聯盟盟友共同策展，展現中華心理衛生協會近年推廣心理健康之成果，同時結合各界單位所關注及推廣之議題，透過展覽使與會者更貼近心理健康，促進心理韌性發展。參展單位如下列：中華心理衛生協會心防疫、心閱讀、復元學院；台北市雙胞胎協會、臺灣芯福里情緒教育推廣協會、台北市家庭教育中心、臺灣諮商心理學會、台灣國際健康功能與身心障礙分類系統研究學會、台北市助產師助產士公會、台灣心理衛生社會工作協會、台灣自殺防治學會、中華民國家庭照顧者關懷總會、癌症希望基金會、張老師基金會、桃園市生命線協會、國教行動聯盟、女性齡活共創共善協會。



玻璃屋：中華心理衛生協會於 1936 年在南京成立，並於 1955 年在台復會，適逢成立 90 周年及復會 70 周年，特別於玻璃屋設置紀念展，回顧協會歷年為人民心理健康所倡議之議題及實踐之行動，並於玻璃屋外的走廊張貼協會編年史，使與會者更有進入歷史長廊中的氛圍。



六、各場工作坊

(一) 主題：網路社群經營與心理韌性倡議

教室：101	主持人：丘彥南醫師
講師：丘彥南醫師、黃從仁副教授、林芸繪師/林詩婷、彭宇君/徐嘉鴻、岳莞寧資深經理	
【簡介】	
<p>現代的網路世界活動已直接或間接地深深影響人們的心理發展與狀態，從幼兒到長者皆然。在現實生活中，絕大多數的人都會接收到網路資訊，網路社群活動已是許多人的日常。眾多不當或過度使用網路危害心理健康的現象，是當今必須面對的重大議題，而如何適切使用網路資訊與社群活動以增進心理韌性及健康，更是有待發展與精進之課題。</p> <p>本次「網路社群經營與心理韌性倡議工作坊」，將以中華心理衛生協會自新冠肺炎疫情肇始至今心防疫專案之網路社群經營經驗，以及協辦「拿回心的主導權」日常歧視調查及網路遊戲活動之狀況為例，並邀請台灣大學心理學系暨研究所黃從仁副教授主講心理韌性的線上評估與介入，共同探討於網路社群進行心理韌性倡議之議題。</p>	

(二) 主題：精神復元與心理韌性

教室：全球廳	主持人：劉蓉台監事
講師：劉蓉台監事、周慧敏督導、葉千榕主任、同儕工作者馬秀珍、陳佩頤、盧大偉	
【簡介】	
<p>本次「精神復元與心理韌性工作坊」呈現有關逆境後成長之多元對話的力量，如何催化復元決心、目標設定和行動。精神疾病經驗者與病共存之中的困頓、努力、挑戰、突圍、情感交流、復元希望等生命的經驗對養成其心理韌性至關重要。在整合精神復元的五大核心元素（CHIME Framework，即連結、希望與樂觀、認同、生命意義與培力增能）作為工作架構下，精神康復者與專業人員相互培力與合作（co-empowering），發展出復元導向、從個人到社群心理韌性養成的訓練與服務模式；受過訓練的同儕工作者，可將復元經驗中所養成的心理韌性，轉化為陪伴、支持精神病人社群的同儕支持的服務量能。</p> <p>目的：認識精神疾病經驗者心理韌性的養成歷程。認識如何運用精神復元與心理韌性要素於同儕支持服務。</p> <p>方法：由專業人員（訓練督導）及受過訓練的同儕工作者以真人圖書館相互訪談對話，進行復元經驗分享。由專業人員（訓練督導）及受過訓練的同儕工作者配對擔任世界咖啡館桌長，展開心理韌性之旅的對話。</p>	

預期成效：參與者可以認識精神康復者復元歷程中如何養成心理韌性，展現於同儕支持服務。參與者可以分享其自我成長、社區服務與行動倡議之實際經驗，進而催化提升自我和群體韌性的行動計畫。

(三) 主題：從心理危機到領導者韌性地圖，讓職場更有撐力

教室：211	主持人：陳書梅教授/監事
講師：羅世聖老師、鍾燕宜教授	
【簡介】 壓力是領導者的日常。本場透過簡單實用的心理測驗，帶你探索個人韌性輪廓，覺察壓力下的應對模式，並學會在管理挑戰中建立自我與團隊的支撐力。	

摘要：主管韌性 (Leadership Resilience) 是指主管在高壓、不確定或逆境中，能夠有效適應、維持心理穩定，並持續引導團隊達成目標的綜合能力。它不僅包含個人心理抗壓性，更涉及領導行為、決策品質與組織影響力。主管韌性的核心維度包含(1)情緒韌性：管理自身與團隊負面情緒，避免壓力傳染 (如：衝突時保持中立態度)；(2)認知韌性：在高壓下保持邏輯思考，避免決策偏差 (如：不陷入「非黑即白」思維)；(3)行為韌性：持續推動目標，即使遭遇阻力 (如：專案失敗後快速重啟新方案)。本次工作坊將結合 CD-RISC-25、BRS 與 RSA 三種韌性測驗工具，可從不同層面全面評估主管的韌性特質，並有助於設計個別化的發展計畫。

(四) 主題：災難心理健康與社區轉型韌性

教室：212	主持人：張珏教授/常務監事
講師：周才忠講師	
【簡介】 『災難心理健康與社區轉型韌性』。舉辦目的為臺灣在九二一大地震後，開啟了「災難心理衛生」政策和服務的新紀元。2016 年高雄美濃地震發生後不久，中華心理衛生協會亦曾接受賑災基金會委託進行《建立臺南市大智、成功里的社區韌性》的一年半專案計劃。日本和臺灣同屬環太平洋地震帶國家之一，2011 年東日本大地震的仙台、石卷、氣仙沼、大船渡、釜石、宮古七個市鎮重災區相關的悲劇或奇蹟經驗，值得臺灣進一步警惕或學習之處。鑑往知來，「說故事」的人通常也是參與者之一，因此本工作坊方式包括講授、提問、	

暖身活動、短片播放、案例說明（日本與臺灣）、分組討論等，將共同創造一個讓整體個人參與的真實對話空間。期待在課程結束時，學員們將能夠：瞭解(1)自然災害及其對學校和社區的影響；(2)「韌性」在不同分析層次的定義和發展；(3)「韌性」在『社區心理學』的定義以及不同生態層次的壓力源、因應過程和介入之間的潛在關係；(4)「社區韌性」的定義、概念和六個面向的組成部分；(5)「轉型韌性」的定義、特徵和概念；(6)東日本大地震災區市鎮在「社區韌性」、「轉型韌性」和「防災教育」方面的作法（包括學校、社區、縣市政府、社會文化面向）；(7)臺灣本土以組織增能與社區行動為導向來建立「防災社區韌性」的實踐經驗；(8)如何將「社區整備度」模式應用在「建立防災社區韌性」方案上的本土作法。最後，能反思(9)臺灣「全民心理健康和社會韌性」政策與服務的可行方向。

(五) 主題：以療癒繪本打開你的心

教室：213	主持人：張菊惠副理事長
講師：莊雅婷副教授、劉彥君副教授	
【簡介】	
<p>目的：中華心理衛生協會致力於結合民間及專業力量共同預促進心理健康、預防精神疾病，自2017年發起「心閱讀」計畫，催化心理專業工作者與圖書教師合作，在中小學推動心理韌性向下紮根，並推廣至幼兒園、教師、家長等，增進社區民眾對心理韌性的瞭解。兩位講師為「心閱讀」之培力專家，本工作坊將介紹：(1)心理韌性的發展趨勢；(2)「心閱讀」的核心精神與兒童心理韌性的培養；(3)不同主題繪本的活動設計；(4)分享繪本於團體帶領、社區心理健康推廣與課程設計之應用。本工作坊期待與不同領域之實務工作者進行療癒繪本使用之經驗交流與分享。</p>	
<p>方法：本課程以講述、繪本分享、實例應用、互動討論等方式進行。</p>	
<p>預期成效：本作坊預期參與者將能(1)瞭解療癒性繪本的閱讀與培養心理韌性之間的關係；(2)瞭解繪本於社區心理健康推廣的應用以及(3)瞭解如何結合繪本進進行團體活動與課程設計。</p>	

(六) 主題：推廣心理健康急救以提升社區心理韌性

教室：215	主持人：張書森教授/所長
講師：張書森教授、張瓈文諮商心理師/MHFA 專案經理	

【簡介】

本工作坊將介紹心理健康急救 (MHFA) 的源起、理念、內容、實證成效、訓練體系及在台灣的推廣現況，並透過實例與討論，增進與會者對心理健康議題的理解與應對能力，展望其在社區、職場與校園等場域的應用。

方法：心理健康問題越來越常見，但多數人對心理健康知識的了解不足，甚至因為污名與誤解，而遲疑於伸出援手或尋求協助。當人們身邊親友正出現心理困擾或正在經歷心理危機時，若能有人提供適當的幫助，將可能是他們走向復元與專業協助的關鍵一步。

預期成效：「心理健康急救」 (Mental Health First Aid, MHFA) 是由澳洲發展、全球推廣的公眾教育課程，旨在訓練大眾如何辨識心理健康問題與危機，並以「傾、聽、給、鼓、勵 A.L.G.E.E.」行動計畫原則提供初步協助、支持與轉介。台灣自 2024 年底起正式引進 MHFA，並納入國家心理健康韌性政策。