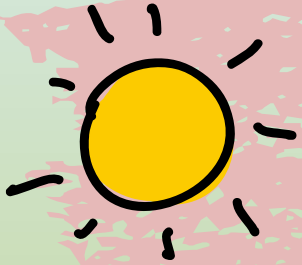




臺灣健康促進學校  
Health Promoting School

# 正向心理健康議題推動



# 幸福 945

(5 正 + 4 樂 = 幸福 9)

教育部健康促進學校中央輔導委員  
新北市積穗國中 龍芝寧



# 校園心理健康促進推動重點

■促進學生心理健康有兩種方式，一種著重解決學生的心理問題，而另一種為強化幸福感與增進學生功能運作的環境因素

(加拿大全國學校衛生聯合組織)

其中第二種方式是在強化學生的正向心理健康

## 幸福感(wellbeing)? → 正向心理健康



# PERMA

美國賓州大學教授塞利格曼 ( Martin Seligman , 正向心理學之父)

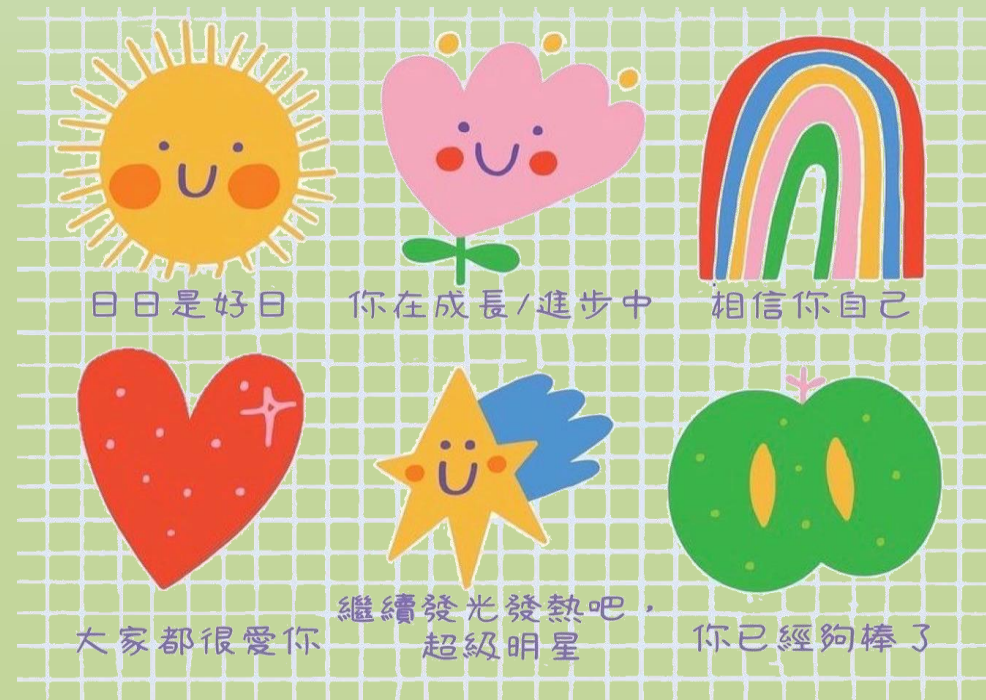
# 因應問題的衛教宣導 → 積極心理健康促進

預防精神疾病  
自傷自殺防治  
-權威禁令  
-恐怖訴求

個人具備享受生活，及處理問題的感受、思考和行動的**能力** → 幸福感 (wellbeing)。  
成為**正向心理康促進終身學習者**

離苦

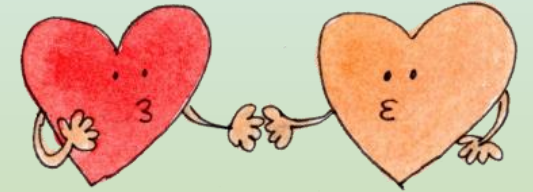
得樂



5

# 正向心理健康促進

## 正 — 打造健康新 ❤️ 生活



**P**



**正向情緒**  
Positive emotion

↑

自我覺察  
情緒調適  
欣賞自己  
感恩態度

**P**

**E**




**正向參與**  
Engagement

↑

自我管理  
目標設定  
快樂學習  
勇於挑戰

**E**

**R**




**正向關係**  
Relationship

↑

尊重同理  
關懷互助  
溝通協商  
經營關係

**R**

**M**



**正向意義**  
Meaning

↑

熱心服務  
生命意義  
價值判斷  
行善助人

**M**

**A**



**正向成就**  
Accomplishment

↑


發揮所長  
問題解決  
成就自己  
回饋社會

**A**

4

樂

# 正向心理健康促進

— 打造健康新  生活



**P-樂動**  
Physical activity

- 規律運動



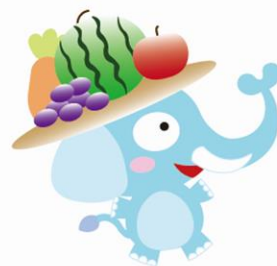
**L-樂活**  
Leisure Activities

- 休閒活動



**U-樂食**  
Nutrition

- 均衡飲食

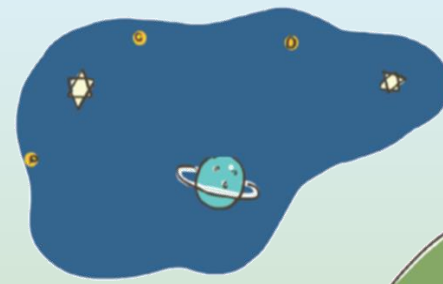


**S-樂眠**  
Sleep

- 優質睡眠

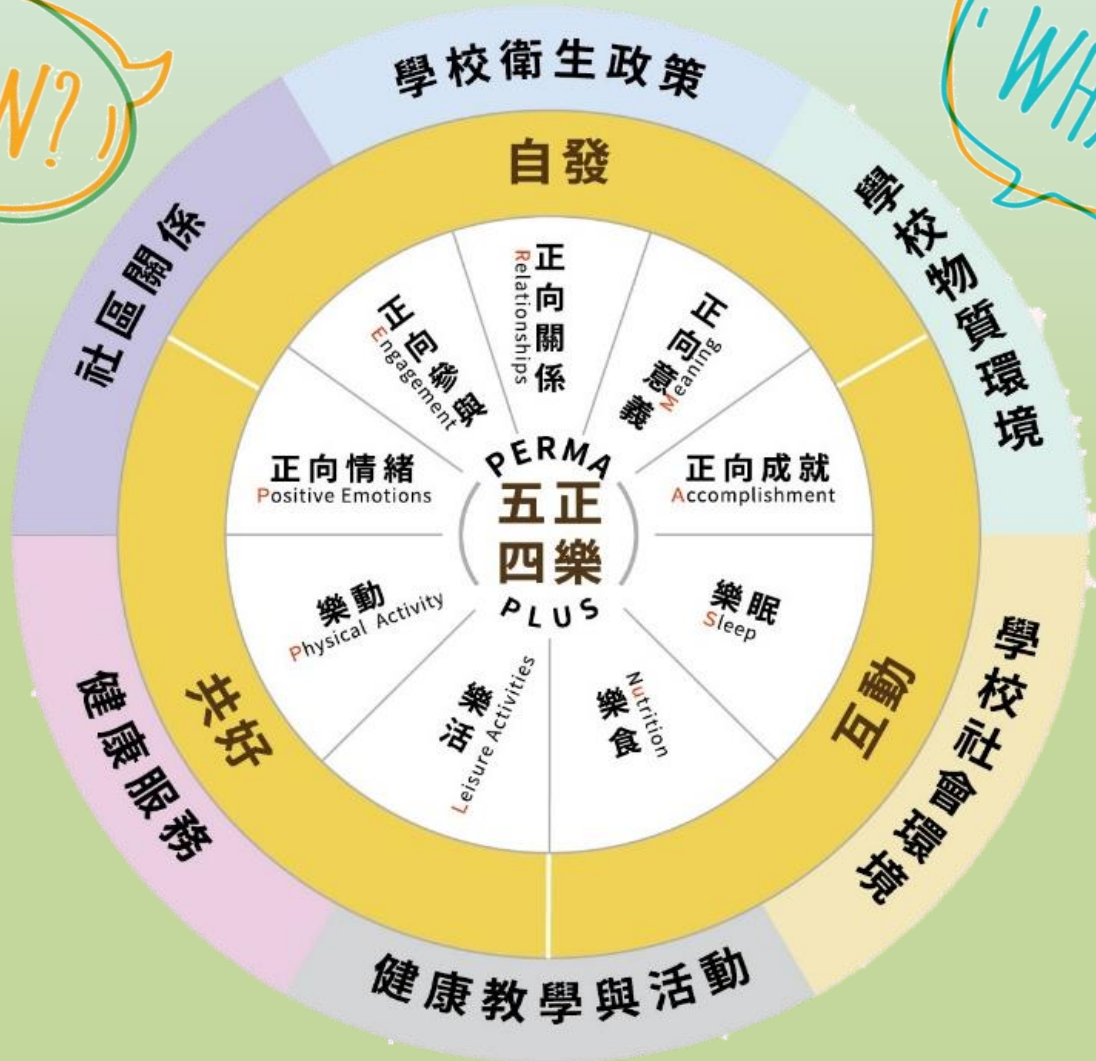


# 正向心理健康



HOW?

WHAT?



快樂

陪伴孩子學習

健康

成長的園地

議題	部訂指標 (以縣市為單位提報)	地方指標 (以縣市或抽樣學校為單位提報)
<p><b>正向 心理健康</b></p>		<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>五正效能指數</b> (正向情緒、正向參與、正向關係、正向意義、正向成就)</li><li>• <b>四樂行為指數</b> (樂動、樂活、樂食、樂眠)</li><li>• <b>正向心理健康指數</b></li></ul>

# 健康促進學校推動正向心理康促進 → 學生成效指標

健康促進學校  
六大範疇工作  
衛生政策  
物質環境  
社會環境  
健康教學/活動  
健康服務  
社區關係



  
正向情緒  
Positive emotion


- 自我覺察
- 情緒調適
- 欣賞自己
- 感恩態度

  
正向參與  
Engagement

- 自我管理
- 目標設定
- 快樂學習
- 勇於挑戰

  
正向關係  
Relationship

- 尊重同理
- 關懷互助
- 溝通協商
- 經營關係

  
正向意義  
Meaning

- 熱心服務
- 生命意義
- 價值判斷
- 行善助人

  
正向成就  
Accomplishment

- 發揮所長
- 問題解決
- 成就自己
- 回饋社會

5正自我效能

## 4樂健康行為

樂動  
Physical activity



P  
C

樂活  
Leisure Activities



L  
C

樂食  
Nutrition



U  
C

樂眠  
Sleep



S  
C



正向心理  
健康

評價工具







## 5正效能指數(5分)



正向情緒  
Positive emotion

- 自我覺察
- 情緒調適
- 欣賞自己
- 感恩態度

(1)完全沒把握0% (2)有少許把握25% (3)有一半把握50% (4)很有把握75% (5)完全有把握100%

五正	效能	題目
正向 情緒	自我覺察	1. 當我有喜怒哀樂等情緒時，我能夠找出背後的原因。 2. 當我感受到壓力時，我能夠找出造成壓力的原因。
	情緒調適	1. 當我生氣或難過時，我能用適當的方法調適情緒。 2. 面對問題時，我能保持冷靜並從容應對。
	欣賞自己	1. 我能欣賞自己的優點與長處。 2. 當表現良好，我能以自己為榮。
	感恩態度	1. 對於家人的養育與照顧，我會珍惜並表達感謝。 2. 我會感謝老師的教導。



## 5正效能指數(5分)



- 自我管理
- 目標設定
- 快樂學習
- 勇於挑戰

(1)完全沒把握0% (2)有少許把握25% (3)有一半把握50% (4)很有把握75% (5)完全有把握100%

五正	效能	題目
正向參與	自我管理	1. 我能安排生活中事情的優先順序，並按時完成。 2. 我會為學業、功課與考試做好準備。
	目標設定	1. 我會根據自己的能力設定具體可行的目標。 2. 我會仔細思考達成目標所需要的步驟。
	快樂學習	1. 當我學習新事物時，我會感到快樂。 2. 我會主動學習新事物。
	勇於挑戰	1. 面對困難的任務，我會盡力去完成，不輕易放棄。 2. 我會嘗試探索新的事物，勇於接受挑戰。



## 5正效能指數(5分)



正向關係  
Relationship

- 尊重同理
- 關懷互助
- 溝通協商
- 經營關係

(1)完全沒把握0% (2)有少許把握25% (3)有一半把握50% (4)很有把握75% (5)完全有把握100%

五正	效能	題目
正向關係	尊重同理	1. 我能了解並尊重每個人獨特的需求、想法、信仰和行為 2. 我能設身處地理解別人的感受，並給予適當的回應。
	關懷互助	1. 我會主動關懷並幫助那些需要幫助的同學。 2. 當遇到問題時，我會和同儕討論並互相幫助。
	溝通協商	1. 當他人提出想法時，我會注意聆聽。 2. 和別人說話時，我會等對方說完話後再開口。
	經營關係	1. 我能試著認識新朋友或同學。 2. 我能和同學或朋友一起學習和玩樂，彼此相處融洽。



## 5正效能指數(5分)



- 熱心服務
- 生命意義
- 價值判斷
- 行善助人

(1)完全沒把握0% (2)有少許把握25% (3)有一半把握50% (4)很有把握75% (5)完全有把握100%

五正	效能	題目
正向 意義	熱心服務	1.我會積極為他人服務與付出。 2.我會主動擔任班上幹部，爭取服務同學的機會。
	生命意義	1.我會愛護身體，珍惜生命。 2.我能了解萬物存在的價值，並促進永續發展。
	價值判斷	1.我會為自己的決定負責。 2.我能釐清自我價值，建立有益身心健康的價值觀。
	行善助人	1.當別人受到不平等的對待，我會為他們挺身而出。 2.我能主動協助弱勢團體。



## 5正效能指數(5分)



- 發揮所長
- 問題解決
- 成就自己
- 回饋社會

(1)完全沒把握0% (2)有少許把握25% (3)有一半把握50% (4)很有把握75% (5)完全有把握100%

五正	效能	題目
正向 成就	發揮所長	1. 我能知道自己的長處，並加以發揮。 2. 在團隊中我能發揮自己的長處。
	問題解決	1. 我能提出解決問題的有效方法。 2. 我能有效地解決面對的問題，並從中獲得成就感。
	成就自己	1. 我會從學習中課業或社團活動獲得成就感。 2. 我會從服務社會及幫助別人中獲得成就感。
	回饋社會	1. 我會幫助我的學校成為健康幸福校園。 2. 我會協助我的社區成為更健康、安全與美好的地方。



## 4樂行為指數(7天)

填答說明：過去七天中，你有幾天做到 0天 1天 2天 3天 4天 5天 6天 7天

四樂	題目
樂動	1. 做到「一天累積 60 分鐘」對身體有益的身體活動 2. 一整天到戶外活動的總時數達到 120 分鐘(2 小時)
樂活	3. 從事健康的休閒活動 4. 一整天看螢幕（電腦、電視、手機、電動）的累積總時間不超過 1 小時
樂食	5. 一天當中吃到一碗半的蔬菜量 6. 喝足每日建議量的白開水(30cc 乘以體重，含無糖茶飲) 7. 不喝罐裝或瓶裝的含糖飲料及手搖飲料，如可樂、奶茶和雪碧
樂眠	8. 睡眠時間規律、且不熬夜 9. 睡足 8 小時 10. 睡眠品質良好

# 正向心理健康指數(5分)

填答說明：你有多常感受到下述情形，選出最符合您的選項，在相對應的欄位內打「✓」

(1) 從不    (2) 很少    (3) 有時    (4) 經常    (5) 總是

五正	題目
正向情緒	1. 你有多常感到情緒平穩? 2. 你有多常對生活感到滿意? 3. 你有多常感到快樂?
正向參與	4. 你有多常全神貫注於學習活動而忘記時間? 5. 在學校裡，你多常樂於參與學校活動? 6. 上學期間，你多常對於去學校上課感到期待?
正向關係	7. 你有多常感覺到身邊的人對你的關懷與愛? 8. 你多常與身邊的人談論與分享你的感受與想法? 9. 在需要幫助的時候，你有多常得到同學的關心與支持? 10. 當身邊的人需要幫助時，你有多常主動關心並給予協助?
正向意義	11. 你多常感覺到自己設定的學習目標是合理、可達成的? 12. 你有多常覺得自己的生活是具有意義的? 13. 你有多常感覺你做的事是值得且重要的?
正向成就	14. 你多常參加對他人或社會有幫助的事情?(例如:從事服務性質的活動) 15. 你多常感到自己有能力可以處理好要做的事情? 16. 你有多常因完成計畫、達成設定目標，而獲得成就感?



# 推動正向心理健康促進，學校可彈性採取「主題式」或「跨議題」的推動模式。

## 主題式

心理健康為獨立的議題主軸，以規畫、執行主題式的單一議題計畫與工作。

(例如：學校依據健康促進學校六大工作範疇，擬定心理健康促進議題實施計畫。)

## 跨議題

心理健康與其他必自選議題進行連結、統整、轉化，規畫、執行跨議題的整合性計畫與工作。

(例如：心理健康促進與視力保健進行跨議題統整，推動相關活動)



# 健康促進，多一點

## 【健康議題課程/教學/活動】實施

- 包含正式、非正式與潛在課程
- 將人物、典範、習俗、節慶、社會事件...等加入教材
- 經由覺察、反思、探究等討論與對話的學習，增進議題學習內涵與品質。
- 以問題覺知、知識理解、技能習得及實踐行動等層次引導學生學習。

# 【主題式】推動正向心理健康促進—學校活動示例(1)

母親節  
快樂!!

## 校園母親節活動有哪些？



  
正向情緒  
Positive emotion

- 自我覺察
- 情緒調適
- 欣賞自己
- 感恩態度

  
正向參與  
Engagement

- 自我管理
- 目標設定
- 快樂學習
- 勇於挑戰

  
正向關係  
Relationship

- 尊重同理
- 關懷互助
- 溝通協商
- 經營關係

  
正向意義  
Meaning

- 熱心服務
- 生命意義
- 價值判斷
- 行善助人

  
正向成就  
Accomplishment

- 發揮所長
- 問題解決
- 成就自己
- 回饋社會



正向情緒  
Positive emotion

- 自我覺察
- 情緒調適
- 欣賞自己
- 感恩態度



正向參與  
Engagement

- 自我管理
- 目標設定
- 快樂學習
- 勇於挑戰



正向關係  
Relationship

- 尊重同理
- 關懷互助
- 溝通協商
- 經營關係



正向意義  
Meaning

- 熱心服務
- 生命意義
- 價值判斷
- 行善助人



正向成就  
Accomplishment

- 發揮所長
- 問題解決
- 成就自己
- 回饋社會

9月第三個週末



清潔

我們的地球!

世界清潔地球日

喚起大家重視環境衛生

整潔、垃圾減量

讓地球環境 🌍

變得更加美麗 ✨ ✨



響應世界環境清潔日

2023.09.16

打掃淨零 · 守護地球

Join the movement for a clean planet!



WCD 串聯全球淨零淨塑行動  
獲得 UN SDG ACTION Awards  
(聯合國永續發展指標實踐獎)榮譽



Celebrate The Earth

17 PARTNERSHIPS FOR THE GOALS



2023年很特別，特別熱，特別多挑戰，但也特別有希望。

因全球191個國家、1500萬人共同合作打掃守護地球的行動成果，World Cleanup Day (WCD) 經過193個會員國連署通過，正式進入聯合國 (UN) 行事曆。

在這極具紀念性的一年，一起加入「World Cleanup Day全球公民行動」，讓地球因我們有一個變得更好的機會！朝向動員全球5%人口的目標，Let's Do It!

World Cleanup Day  
世界環境清潔日

Take Action !!

活動時間：2023/8/15-9/16

實體參與 OFFLINE WCD

淨灘/淨山/淨校園/淨社區...  
清掃廢棄物 環境有韌性!

團體響應登錄:



offline 成果回報:



有機會獲得 [ 2023行動紀念版證書 ]

線上參與 ONLINE WCD



# 【主題式】推動正向心理健康促進—學校活動示例(2)



## 幸福945

## 那樣玩桌遊

(5正 + 4樂 = 幸福9)



正向情緒  
Positive emotion

- 自我覺察
- 情緒調適
- 欣賞自己
- 感恩態度



正向參與  
Engagement

- 自我管理
- 目標設定
- 快樂學習
- 勇於挑戰



正向關係  
Relationship

- 尊重同理
- 關懷互助
- 溝通協商
- 經營關係



正向意義  
Meaning

- 熱心服務
- 生命意義
- 價值判斷
- 行善助人



正向成就  
Accomplishment

- 發揮所長
- 問題解決
- 成就自己
- 回饋社會



- 感恩態度 • 欣賞自己 • 發揮所長 • 回饋社會 • 自我管理 • 情緒調適 • 溝通協商
- 成就自己 • 勇於挑戰 • 價值判斷 • 自我覺察 • 目標設定 • 關懷互助
- 快樂學習 • 熱心服務 • 尊重同理 • 行善助人 • 經營關係 • 生命意義 • 問題解決

正向心理健康促進

20項自我效能→對應PERMA

# 幸福945



幸福集點卡：幸福♥集點+1

情緒-自我覺察	喜怒哀樂我感受
	壓力來源我知道
情緒-自我調適	哀怒情緒我調適
	遇到問題我冷靜
情緒-欣賞自己	優點長處我欣賞
	表現良好我hen棒
情緒-感恩態度	家人養育我感激
	老師教導我感謝

OP



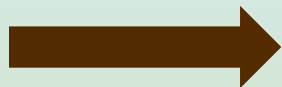
正向情緒

Positive emotion

- 自我覺察
- 情緒調適
- 欣賞自己
- 感恩態度

OP

# 幸福945



幸福集點卡：幸福♥集點+1

參與-自我管理	優先事務我 OK
	學業功課我準備
參與-目標設定	可行目標我設定
	目標步驟我達成
參與-快樂學習	校園活動我樂學
	課業學習我主動
參與-勇於挑戰	困難任務我盡力
	新的事物我挑戰

O  
E



正向參與  
Engagement



自我管理  
目標設定  
快樂學習  
勇於挑戰

E  
O

# 幸福945



幸福集點卡：幸福♥集點+1

關係-尊重同理	不同想法我尊重
	別人感受我同理
關係-關懷互助	同學需要我關懷
	同學有難我互助
關係-協商溝通	別人說話我聆聽
	不同意見我溝通
關係-經營關係	新的朋友我結交
	相處融洽我經營

O  
R



正向關係

Relationship

- 尊重同理
- 關懷互助
- 溝通協商
- 經營關係

R  
O



# 幸福945



幸福集點卡：幸福♥集點+1

意義-熱心服務	服務付出我積極
	班級服務我熱心
意義-生命意義	身體健康我愛護
	生命價值我珍惜
意義-價值判斷	健康決定我負責
	身心健康我重視
意義-行善助人	路見不平挺身出
	弱勢團體主動幫

M



正向意義

Meaning

- 熱心服務
- 生命意義
- 價值判斷
- 行善助人

W  
 W

# 幸福945



幸福集點卡：幸福♥集點+1

成就-發揮所長	了解專長我發揮 團隊活動我貢獻
成就-問題解決	問題處理我最行 有效解決我成功
成就-成就自己	課業成就我按讚 服務社會我第一
成就-回饋社會	健康校園我倡議 守護社區我有責

  
**正向成就**  
Accomplishment

- 發揮所長
- 問題解決
- 成就自己
- 回饋社會

### 幸福駭客卡：幸福♥集點-1

情緒-自我覺察	💣*生活心情沒感覺
情緒-自我調適	💣*情緒壓力苦惱多
情緒-欣賞自己	💣*樣樣比較氣死人
情緒-感恩態度	💣*感謝在心口難開

### 幸福駭客卡：幸福♥集點-1

參與-自我管理	💣*課業臨時抱佛腳
參與-目標設定	💣*目標遠大難實現
參與-快樂學習	💣*學習活動真無趣
參與-勇於挑戰	💣*新的事物避嘗試

### 幸福駭客卡：幸福♥集點-1

關係-尊重同理	💣*別人感受別管它
關係-關懷互助	💣*同學問題不關心
關係-協商溝通	💣*不同意見多爭吵
關係-經營關係	💣*同學相處好冷淡

# 幸福945



### 幸福駭客卡：幸福♥集點-1

意義-熱心服務	💣*班級服務卡緊閃
意義-生命意義	💣*傷害生命少愛惜
意義-價值判斷	💣*身心健康不在乎
意義-行善助人	💣*挺身助人做不到

### 幸福駭客卡：幸福♥集點-1

成就-發揮所長	💣*沒有專長難貢獻
成就-問題解決	💣*處理問題沒法度
成就-成就自己	💣*服務社會不需要
成就-回饋社會	💣*守護家園沒責任

# ✦ 破冰小遊戲 — 幸福心臟病

建議遊戲人數：4~6人

## 步驟一：平均發牌

將**幸福集點卡**與**幸福駭客卡**洗牌後平均分給每位玩家

並將**幸福五正卡**放置在所有玩家的正中間

## 遊戲配件

### 幸福五正卡

情緒
參與
關係
意義
成就

### 幸福卡牌

幸福集點卡40張  
幸福駭客卡20張



## 步驟二：進行遊戲

- 1 每一回合玩家輪流出牌，依照**幸福五正卡**的順序喊出「情緒、參與、關係、意義、成就」
- 2 出到對應的**幸福集點卡**，所有玩家立刻出手壓牌，不能拍到**幸福駭客卡**哦！
- 3 最慢的玩家回收桌面所有**幸福卡牌**，完成一回合  
(\*拍錯對應的卡牌、拍到**幸福駭客卡**、喊錯五正都要回收桌面上所有**幸福卡牌**哦！)
- 4 新的一回合由前次回收卡牌的玩家開始出牌

## 步驟三：遊戲結束

最先發完手上**幸福卡牌**的玩家，再完成一回合即獲勝！

# 幸福945

👤 好康逗相報 🏠 團結力量大 🏃 生活行動家 📝 健康筆記本

## P-樂動

Physical activity

• 規律運動



身體活動 60 分鐘	👤 分享你自己有哪些良好的運動習慣(中等費力運運動)	【感謝禮】 指定一玩家贈送幸福加值幣 1 枚
	🏠 邀請全部玩家站立，一起做出 3 種不同的游泳姿勢(自由式、蛙式、仰式)	【大家樂】 全部玩家幸福加值幣+1 枚
戶外活動 120	🏃 下課的時候，你會選擇做什麼？(圖：看書寫功課、趴著睡覺、走出教室活動)	【大風吹】 指定一玩家交換全部幸福加值幣
	📝 每天從事戶外活動多少分鐘呢？請用身體的任一部位(除了手之外)寫下此數字	【祝福禮】 玩家獲得幸福加值幣+1 枚



# 幸福945

👤 好康逗相報   🏠 團結力量大   🏠 生活行動家   📝 健康筆記本

## L-樂活 Leisure Activities

· 休閒活動



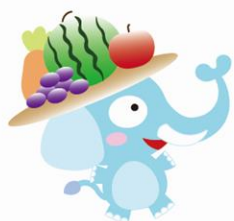
休閒活動 身心健康	👤 分享 3 項值得推薦的休閒活動(能有益身心健康)	【感謝禮】 指定一玩家贈送幸福加值幣 1 枚
	🏠 邀請全部玩家站立，打一段太極拳：一顆大西瓜、切一半、一半送給你、一半送給他	【大家樂】 全部玩家幸福加值幣+1 枚
3C 少於 1 健康生活	🏠 上網看 yt 已經 1 小時了，你會選擇做什麼？(圖：繼續看、暫停休息、看完這段再說)	【大風吹】 指定一玩家交換全部幸福加值幣
	📝 3C 用得好、天天少於 1！ 「3C」有哪些？ 「1」是指什麼？	【祝福禮】 玩家獲得幸福加值幣+1 枚



# 幸福945

👤 好康逗相報   🌳 團結力量大   🏃 生活行動家   📝 健康筆記本

**U-樂食**  
Nutrition  
· 均衡飲食



每天 1.5 碗蔬菜量	👤 分享昨天你吃的蔬菜與份量(須達到 1.5 碗)	<b>【感謝禮】</b> 指定一玩家贈送幸福加值幣 1 枚
天天 5 蔬果	🌳 每位玩家輪流分享當季蔬果好食材(5 種)	<b>【大家樂】</b> 全部玩家幸福加值幣+1 枚
不喝含糖飲料	🏃 運動後口渴時, 你會選擇喝什麼?(圖: 冰涼的可樂、香甜奶茶、白開水)	<b>【大風吹】</b> 指定一玩家交換全部幸福加值幣
喝足白開水	📝 計算你每天須要喝多少 cc 的水呢?(體重 KgX30)	<b>【祝福禮】</b> 玩家獲得幸福加值幣+1 枚



# 幸福945

👤 好康逗相報 🏠 團結力量大 🏠 生活行動家 📝 健康筆記本

**S-樂眠**  
Sleep

· 優質睡眠



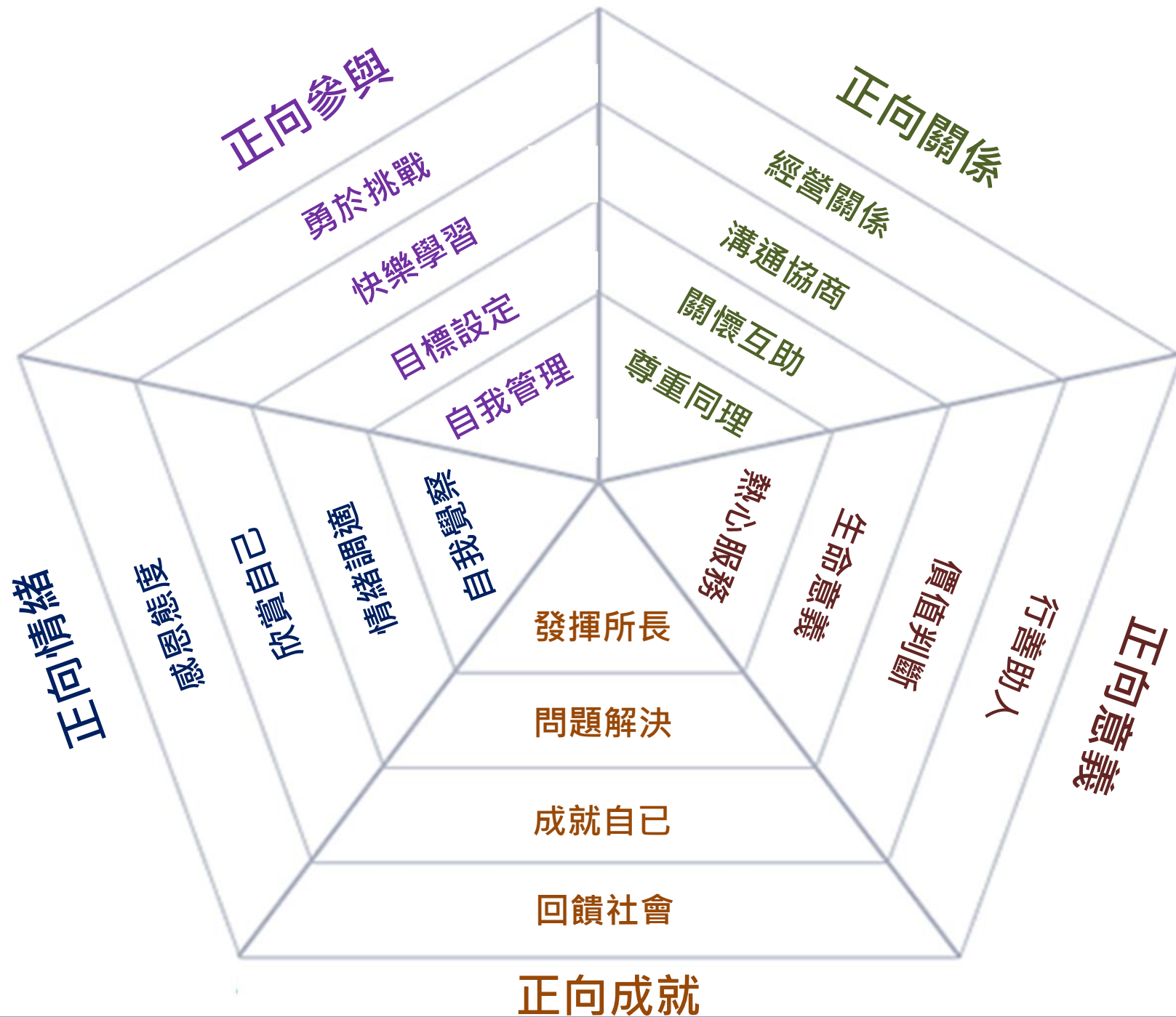
作息正常 不熬夜	👤 «「熬夜」、「晚睡」毋湯喔！ 分享其對健康的 3 項影響	【感謝禮】 指定一玩家贈送幸福加值幣 1 枚
	🏠 每位玩家輪流說出有「夜」字的成語(三更半夜、夜長夢多、日以繼夜、夜深人靜...)	【大家樂】 全部玩家幸福加值幣+1 枚
睡足 8 小時 精神足	🏠 晚上睡覺前，你會選擇做什麼，幫助入睡？(圖：喝茶或咖啡、上網打電動、伸展操)	【大風吹】 指定一玩家交換全部幸福加值幣
	📝 昨天你幾點睡？今天你幾點起床？計算睡眠時間？(須睡足 8 小時)	【祝福禮】 玩家獲得幸福加值幣+1 枚

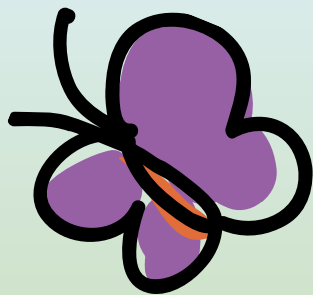




# 幸福945

各位同學：幸福5正包括  
情緒、參與、關係、意義、成就  
你在生活中有做到哪些呢？  
自我檢核後，  
將有做到的彩繪塗滿☞喔！





# 健康促進 攜手同行



感謝聆聽

Thank you for  
your time!

