

# 110學年度健康促進學校議題增能研習

## 正向心理健康議題 推動說明



教育部健康促進學校中央輔導委員  
積穗國中 龍芝寧



臺灣健康促進學校  
Health Promoting School

資料參考：國教署健康促進學校輔導計畫

# 新冠肺炎疫情下的學校心理健康

- 據聯合國教育、科學及文化組織 (UNESCO) 統計，COVID-19 爆發導致幼稚園到12年級(K-12)學校停課，已影響全球 87% 學生的生理、心理，以及社交 (UNESCO, 2018)
- 停課期間，引發孩童許多心理方面的問題，其中三個最普遍的症狀是：焦慮 (24.9%)、抑鬱 (19.7%) 和壓力 (15.2%) (Tang, S., Xiang, M., et al., 2021)
- 當學生重返校園時，學校必須迅速建立強大的公共衛生措施，以確保學生能從COVID-19 的影響中恢復過來 (Phelps, & Sperry, 2020)

**疫起健康促進 守護孩子身心健康**

# 守護孩子身心健康-遠離菸害好時機：

脫下口罩抽菸，除讓自己處於染疫風險

**二、二手菸霧**也增加家人處於致癌與染疫風險與破口  
**打造無菸家庭，鼓勵家人戒菸，贏得健康、成功抗疫**

## 吸菸提高新冠肺炎曝險 **戒菸、戒菸、戒菸 很重要!**

**吸菸會提高新冠肺炎風險，珍愛自己，不吸菸！**台大家庭醫學部郭斐然醫師表示，依據中國鍾南山院士最新發表的 1099 案例研究，嚴重肺炎個案中吸菸者及曾經吸菸者佔 22.1%，非嚴重肺炎也佔 13.1%，風險為 1.9 倍。而達到複合指標(住加護病房、使用呼吸器或死亡)個案吸菸者及曾經吸菸者佔 33.3%，未達複合指標個案佔 13.3%，風險為 3.2 倍。以上兩者皆有統計顯著差異。**資料來源：董氏新聞 <http://bit.ly/2SnClqr>**

新冠肺炎 (1099案例)	吸菸者及曾經吸菸者	與未吸菸者相比
嚴重肺炎個案	22.1%	風險為 1.9倍
非嚴重肺炎個案	13.1%	
複合指標(住加護病房、使用呼吸器或死亡)	33.3%	風險為 3.2倍

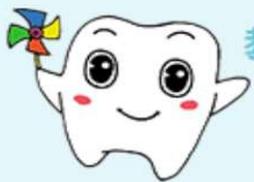
# 守護孩子身心健康-餐後睡前勤潔牙：

除了持續**進食後、睡前潔牙**以預防齲齒外  
搭配使用**含氟量1000ppm以上的牙膏與喉嚨漱口(含氟漱口水)**

可減少口腔中病菌量，並降低上呼吸道感染機會，  
或縮短上呼吸道感染病程。

美國公共衛生研究院 (PHRI) 的研究發現  
含有氯己定 (Chlorhexidine) 成分的漱口水  
可以顯著地降低病毒的傳染性，  
**這是因為它可以防止新冠病毒複製的緣故。**





教育部國民及學前教育署

# 校園口腔保健資訊網

塗氟填溝有保障，潔牙少糖好口腔



[首頁](#) [教師專區](#) [學齡前兒童](#) [國小學童](#) [國高中生](#) [衛教教材下載](#) **NEW** [口腔保健新知識](#)

## 主選單

 [計畫緣由](#)

 [計畫目標](#)

 [計畫人員介紹](#)

 [輔導委員專區](#)

 [績優學校專區](#)

 [相關資源連結](#)

 [活動照片](#)

 [聯絡方式](#)

[首頁](#) ▶ [公告事項](#) ▶ [健康資訊](#) ▶ [新冠肺炎校園口腔保健防疫建議事項](#)

## 新冠肺炎校園口腔保健防疫建議事項

為因應新冠肺炎COVID-19疫情，避免病從口入，學生與家長於防疫期間應注意口腔保健防疫觀念，以降低被傳染的風險。

防疫期間注意事項如下：

- (1)在校盡量於座位上進行餐後潔牙，使用洗手台時與他人保持一公尺以上安全距離，並避免用力漱口，防止飛沫感染。
- (2)使用含氟漱口水保持適當距離，使用過後的漱口水及紙巾請統一收集後丟棄。
- (3)潔牙用具及漱口杯使用完畢後，請個別清洗瀝乾及收納保管，避免交叉感染。
- (4)若有感冒相關症狀，應於康復後立即更換新牙刷。
- (5)最後，若非緊急的口腔症狀，宜避免至牙科診所看診，至牙科診所就診請據實陳述疾病史、旅遊史及接觸史，保護醫護人員與自身健康安全。

# 疫情下午茶不准交談

## 日本小學生：要專注食討厭的食物想哭出來！

疫情期間，日本大部分小學都推行着「**默食**」措施，即在吃午餐的時間不准學生聊天，防止傳播疾病。

一位8歲小學生就向報社投稿，並成功獲編輯採用刊登，短文內容受到大量網民關注。

小學生投稿寫道：「在讀幼稚園的時候，午飯時間總是能跟朋友邊聊邊吃（升上小學時已經爆發疫情，因此只能用幼稚園生活對比）現在只能隔開默默低頭吃飯，亦因此會**更專注在午餐的味道**上，遇上自己討厭的菜色，例如炸丁香魚，簡直吃到想哭出來！十分希望能盡快回復以往幼稚園一樣，大家可以邊聊邊吃，現在的午餐時間一點都不快樂。」



# 健康促進up, let's go!

- **1.why? 身心健康**
- **2.what? 成效指標**
- **3.how? 推動策略**



<https://www.parenting.com.tw/article/5089906>



## 疫情期間學生的身心狀況正面臨極大挑戰

- 有7成兒少渴望出門、懷念實體課程
- 近5成學童因為不能與朋友見面感到失落
- 還有3成的孩子表示「愈來愈感到孤獨」
- 有43%國小生會隨著疫情緊張感到緊張
- 高達47%國高中職學生對未來感到無力跟焦慮

停課讓孩童悶在家，失去同儕與師長陪伴，  
加上疫情的不確定性，生活被疫情打亂，  
負面情緒日漸升高…



# 日本學校防疫奇招！學生在家遠距教學

## 午餐時間「到校一起吃」 - boMb01(2021.09.13)

為了減少兒童染疫數量，學校積極採取各種防疫措施。其中東京都西東京市的中原小學，就要求除了無法用平板電腦的1年級生外，其餘年級的學生都採「遠距教學」。

但到了午餐時間，各級學生都要拿著手提袋到校用餐，午餐結束後再回家上課。一些學生稱此為「**供餐上學**」，即為了吃飯才來學校；也有學生覺得很開心，來學校吃飯能見到老師和朋友，能夠消解內心的煩躁感。

據悉這種「**供餐上學**」措施，是為了顧及兒童心理健康問題。疫情期間如果學生們長期不能見到同學，不僅關係會變得疏遠，還會產生孤獨感。不過有很多人表示不理解，認為這根本無法起到防疫的效果，反而會讓孩子們更加危險。

# 心理健康與生理健康/學習表現之關聯

■沒有**心理健康**，就沒有真正的健康

No health without mental health. - David Satcher, 1999

■忽視孩童的身心狀況會導致成年後的**不良後果**，如：吸菸、酗酒、使用毒品

(Nikulina, Widom, & Czaja, 2011)

■身體健康與心理健康之間會**互相影響**，透過關注心理健康的提升，有助於減少治療身體健康問題的支出

(Yoon, 2019)

■學生的心理健康狀況與他們的思考、感受、互動、行為和**學習**方式息息相關

(Rossen & Cowan, 2014)

# 臺灣六都國、高中職生心理健康現況調查

## ■董氏基金會心理衛生中心(2018)

在臺北市、新北市、桃園市、臺中市、臺南市及高雄市，隨機抽取國高中職(n=3748)

23.9%的學生

→ 覺察自己的情緒起伏不足

13.3%的學生

→ 有明顯憂鬱情緒需尋求專業協助

# 教育部國民及學前教育署補助地方政府辦理學校健康促進實施計畫

110年7月12日臺教國署學字第1100083315號函頒訂

## 三、地方政府督導所屬學校應推動議題：

1. 統整評估所屬學校之共通性與特殊性健康需求，擬定縣市年度學生健康政策，並推動**視力保健、口腔保健、健康體位、全民健保（含正確用藥）、菸(檳)害防制、性教育（含愛滋病防治）、正向心理健康**等7項必選議題。



## 2.各學制依照實際需求由本計畫律定必選議題

	國小	國中	高中
視力保健	必選	自選	自選
口腔保健	必選	自選	自選
全民健保 ( 含正確用藥 )	必選	自選	自選
健康體位	必選	必選	必選
菸(檳)害防制	自選	必選/(檳)自選	必選/(檳)自選
性教育 ( 含愛滋病防治 )	自選	必選	必選
<b>正向心理健康</b>	<b>自選</b>	<b>必選</b>	<b>必選</b>

## 4.心理健康議題為衛生福利部心理及口腔健康司推動重點

學生的心理健康狀態攸關其健康品質與生活適應，也影響其專注力與學習能力，因此心理健康促進為各級學校重要的教育議題。

本署為配合推動心理健康促進工作，各縣市應輔導學校可彈性採取「**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

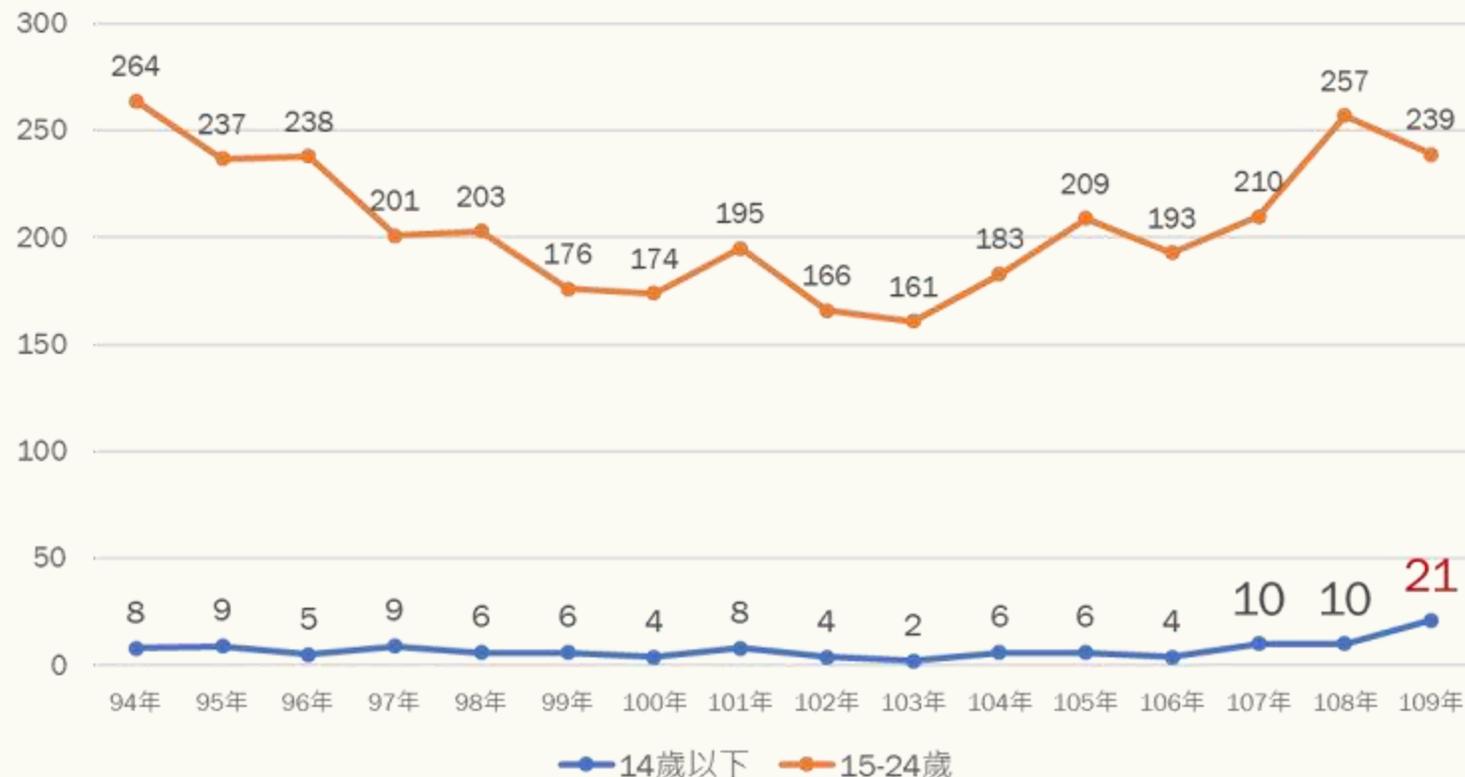
心理健康與其他必自選議題進行連結、統整、轉化，規畫、執行跨議題的整合性計畫與工作。

(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)



# 青少年自殺自傷率嚴重 已不能忽視

94至109年全國24歲以下自殺死亡人數



資料來源：衛服部歷年全國自殺死亡資料統計暨自殺通報統計（更新至109年）

據衛福部2020年統計，自殺成為台灣青少年族群僅次於意外的**第2大死因**。

各級學校通報學生自傷人次更呈現倍數增加，從2016年1029人上升至2020年的8625人，**成長超過8倍**，顯示我國青少年自殺、自傷率之嚴重程度已不容忽視。

## 青少年自殺成因

資料來源：監察院調查報告

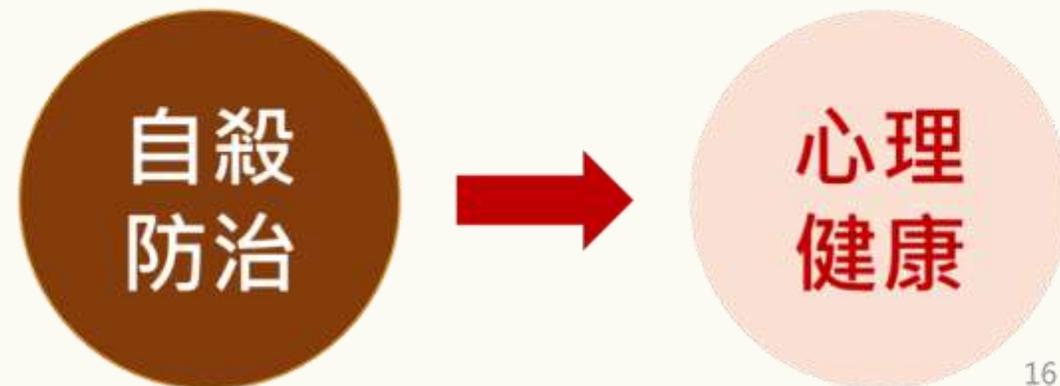
級距，及以高中、大學學齡層，初步可歸納為：憂鬱症或其他精神疾病皆為自殺原因第一名；感情因素於20至24歲人口群及大學學齡層之占率較15至19歲人口群及高中學齡層多；學校適應問題於15至19歲人口群及高中學齡層之占率較20至24歲人口群及大學學齡層多。以及教育部107至108年校園學生自我傷害事件之分析及防治策略報告，學生自殺死亡難以單一歸因，較常被通報為多重原因，最常見可能原因為精神疾病(41.9%)、家庭關係(33%)、感情問題(24.6%)等相關統計數據可證。是以，自殺為多重因素，並非單一因素造成之結果，與生理疾病、心理因素、生活壓力及社會環境等均有相關。不論企圖自殺或是自殺死亡所造成的現象，均會影響整體社會，故自殺防治需要跨領域、跨部會合作的機制，並重視人人都為守門人概念，以早期發現、早期干預、早期協助，於青少年自殺防治亦然。

(二)鑒於憂鬱症或其他精神疾病皆為15至24歲人口群自殺原因第一名，故目前臺灣青少年憂鬱症防治工作，朝向提升校園心理健康工作邁進，期能強化各項青少年心理健康及自殺防治作為。衛福部已針對15至24歲年齡層規劃心理健康促進方案，教育部亦有協助家長共

據監察院調查報告，青少年自殺三大原因為：

- 1.精神疾病/憂鬱症(41.9%)
- 2.家庭關係(33%)
- 3.感情問題(24.6%)

15-19歲/高中學生：**學校適應**  
學生自殺**非單一歸因**





兒童版

一般版

專業版

字級設定： 大 **中** 小

◀ 心消息 心專欄 心宣導 心課程 心據點 心連結 **心理健康日**



心理健康熱門主題

「災難·或許出乎意外」  
「人心·可以持續勇敢」

開始本主題

其他熱門主題



衛生福利部「心快活」心理健康學習平台

<https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/main>



衛生福利部國民健康署

健康九九網站

教育部健康促進學校中央輔導委員  
積穗國中 龍芝寧

[http://health99.hpa.gov.tw/OnlinkHealth/OnlinkHealth\\_list.aspx](http://health99.hpa.gov.tw/OnlinkHealth/OnlinkHealth_list.aspx)



### 壓力指數測量表

預防勝於治療，促進職場心理健康的第一步就是了解現況。可利用本表評估每位員工的壓力狀況，作為擬訂壓力管理計畫之參考依據。



### 心情溫度計

#### 簡式健康表(BSRS-5)

想知道您的身心適應狀況嗎？讓簡式健康表協助您瞭解您的身心適應狀況。



簡式健康量表  
(Brief Symptom Rating Scale)  
簡稱**BSRS-5**  
俗稱心情溫度計

## 【壓力指數測量表】

編號	是	否	題目
1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	您最近是否經常感到緊張，覺得工作總是做不完？
2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	您最近是否老是睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳？
3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	您最近是否經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況？
4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	您最近是否經常忘東忘西、變得很健忘？
5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	您最近是否經常覺得胃口不好？或胃口特別好？
6	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	您最近六個月內是否生病不只一次了？
7	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	您最近是否經常覺得很累，假日都在睡覺？
8	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	您最近是否經常覺得頭痛、腰痠背痛？
9	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	您最近是否經常意見和別人不同？
10	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	您最近是否注意力經常難以集中？
11	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	您最近是否經常覺得未來充滿不確定感？恐懼感？
12	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	有人說您最近氣色不太好嗎？

計算結果



## 壓力指數測量表

壓力指數解答：回答3個「是」：您的壓力指數還在能負荷的範圍。

回答4~5個「是」：壓力滿困擾您，雖能勉強應付，但必需認真學習壓力管理了，同時多與良師益友聊一聊。

回答6~8個「是」：您的壓力很大，趕快去看心理衛生專業人員，接受系統性的心理治療。

回答9個以上「是」：您的壓力已很嚴重，應該看精神專科醫師，依醫師處方用藥物治療與心理治療，幫忙您的生活趕快恢復正常軌道。

<https://www.tsos.org.tw/web/page/bsrs>



## 心情溫度計除了紙本版面，有網路行動版嗎？

目前「心情溫度計APP」IOS及Android系統之已正式上線並提供免費下載，歡迎擁有智慧型手機、平板的用戶踴躍下載，並協助轉發推廣。APP版本不只提供心情的檢測及分析建議，**更提供了全國心理衛生資源及心理健康秘笈(系列電子書)**，掃描QR Code就可以下載，敬請詳見「APP下載說明」

**全新上架！  
憂鬱檢測APP升級版**

檢測情緒有更便捷的方法了！動動手指，就能時時檢測，情緒OK！

董氏基金會開發的憂鬱檢測APP升級版，獨家提供適用於青少年、大專生及成人的憂鬱情緒檢測工具，包括台灣人憂鬱症量表、青少年憂鬱情緒自我檢視表與董氏憂鬱量表－大專生版。

**憂鬱檢測**

了解你的情緒

立刻下載！

The advertisement features a yellow background with a blue banner at the bottom. On the right side, there is a cartoon illustration of a woman with blue hair, wearing a yellow shirt and pink pants, holding a smartphone. The text is in various colors: blue for the main title, pink for the subtitle, and black for the descriptive text. The banner at the bottom has a blue background with white text and two circular icons of a sad face and a happy face.

[安卓版下載連結](#)



[IOS版下載連結](#)



臺灣健康促進學校

Health Promoting School

## OO縣市110學年度正向心理健康促進議題實施計畫

「正向心理健康促進」議題，本市採取「**跨議題**」的推動模式，  
心理健康促進議題與其他必自選議題進行連結、統整、轉化、  
規劃、執行跨議題的整合性計畫與工作，

**以健全學生身心健康，建立健康幸福！**



# 我國健康促進學校策略主軸



透過**PERMA PLUS** 使「**幸福感wellbeing**」在校園中成為可被看見的概念，  
連結**生理與心理的健康**，並鼓勵學生積極學習、創造機會與建立連結。

# 成效

健康行為 → 健康與幸福感 ← 學習力

學校本位的  
健康政策

親師生參與  
Parent Engagement  
in schools

學校與社區  
資源網絡連結

永續的  
健康環境

健康與包容  
的校園氛圍

健康素養  
生活技能  
教學

健康照護  
與資源

學生健康需求與挑戰

# 願景

打造健康幸福校園(Whole-school **wellbeing**)

健全學生身心健康發展



# 目標

營造健康幸福校園的支持性環境

增進學生身心健康

**提升學生正向心理健康素養**





# 健康促進up, let's go!

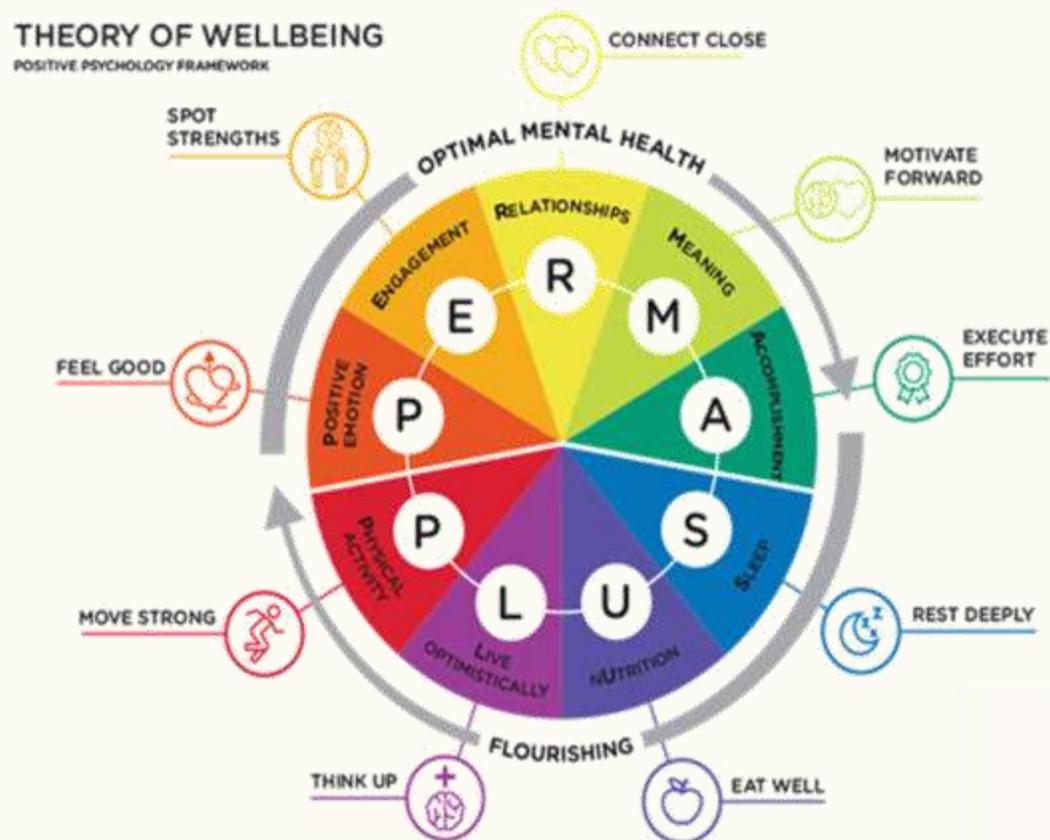
- **1.why? 身心健康**

- **2.what? 成效指標**

- **3.how? 推動策略**



# PERMA PLUS 幸福元素



- 正向情緒(Positive Emotions)：例如，感恩與希望
- 全心投入(Engagement)：積極參與、挑戰自我
- 人際關係(Relationships)：例如，家人、同儕、朋友等
- 生命意義(Meaning)：透過服務與貢獻找到自己的價值
- 成就感(Accomplishment)：在努力的過程中獲得成長

- 身體活動(Physical activity)：保持充足的身體活動
- 樂觀(Live optimistically)：保持樂觀正向的心態
- 營養(Nutrition)：均衡且健康的飲食習慣
- 睡眠(Sleep)：保持充足的睡眠

# 澳洲健康幸福校園-培養學生社會情緒能力

## The Wellbeing Framework for schools

**連結:正向關係**   **成功: 自信負責**   **興盛: 自我實現**  
 學校社區歸屬   鼓勵支持尊重   健康快樂成長



Our students will be actively connected to their learning, have positive and respectful relationships and experience a sense of belonging to their school and community.



Our students will be respected, valued, encouraged, supported and empowered to succeed.



Our students will grow and flourish, do well and prosper.

**增能賦權(Enable)**的方式營造學校整體的支持性環境，以促進學校整體成員的正向心理<sup>ABLE</sup>

The school environment is pivotal to the growth and development of our most important assets – our children and young people. Our schools strive for excellence in teaching and learning, connect on many levels and build trusting and respectful relationships for students to succeed.

# 社會情緒學習SEL

(Social Emotional Learning)



# SEE Learning (social, Emotional and Ethical Learning)

## 社會、情緒與道德學習

延伸SEL之社會情感教育，並加入了「**道德學習**」的概念，使青少年更了解個人與整個大環境系統之相互關聯性。

其主要概念涵蓋「**個人、人際、社會**」三個面向的「**覺察、同理、參與**」



# 健康生活技能 (life skills)

(引自 WHO skills for Health)

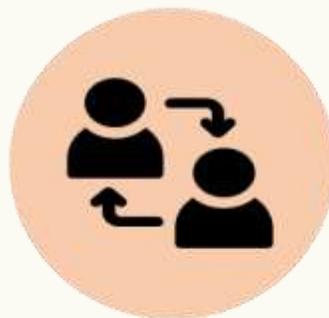


教育部健康促進學校中央輔導委員  
積種國大龍芝寧



人與自己  
自我調適  
技能

自我覺察 情緒調適 抗壓能力  
目標設定 自我監督管理



人與人  
人際溝通互動  
技能

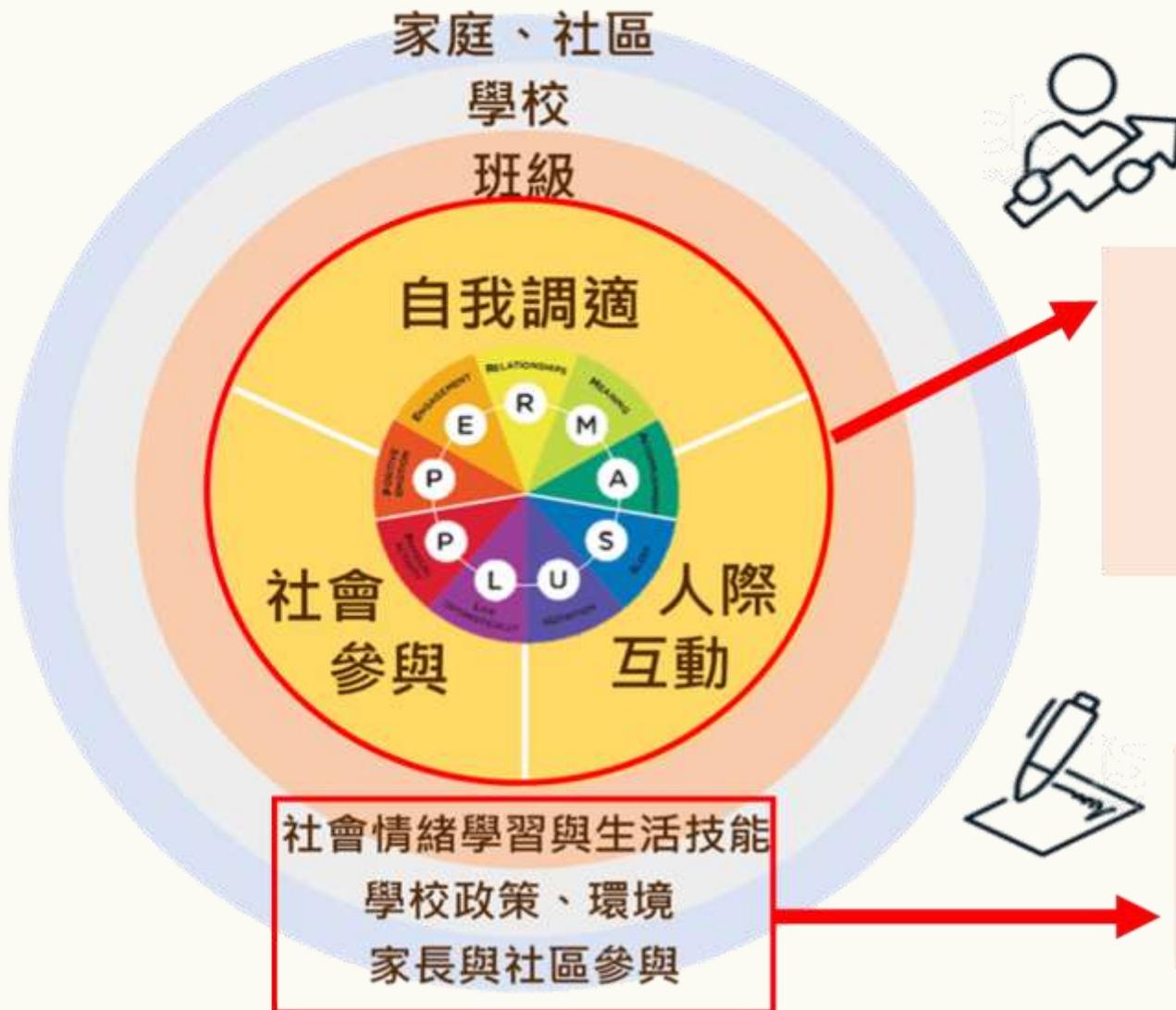
同理心 人際溝通 有效拒絕  
協商技巧 倡議宣導



人與社會  
決策與批判  
技能

做決定 解決問題 批判性思考

# 健康促進學校-正向心理健康促進推動(PERMA+ ; SEL ; SEE Learning)



學生正向心理健康促進  
內涵、成效指標  
身心健康、幸福感

學校正向心理健康促進  
推動策略

# 幸福校園 ♡ 快樂共學

—打出你的健康心好牌—

5<sup>正</sup> + 4<sup>星</sup>

## 正向卡

互動

PERMA+

共好

自發

**P**



**正向情緒**  
Positive emotion

- 感謝感恩
- 欣賞他人
- 自我覺察
- 情緒調適

**Q**

**E**



**正向參與**  
Engagement

- 自我管理
- 目標設定
- 專心學習
- 勇於挑戰

**Q**

**R**



**正向關係**  
Relationship

- 同理他人
- 關心互助
- 溝通協商
- 尋求資源

**R**

**M**



**正向意義**  
Meaning

- 發揮所長
- 熱心服務
- 生命意義
- 價值判斷

**W**

**A**



**正向成就**  
Accomplishment

- 問題解決
- 成就自己
- 行善倡議
- 回饋社會

**A**

快

樂

牌

# 幸福校園 ♡ 快樂共學

—打出你的健康心好牌—

PERMA+

5<sub>正</sub> + 4<sub>樂</sub>

Ü

P

## 樂動

Physical activity



戶外活動

d

Ü

Ü

L

## 樂觀

Live optimistically



正向思考

7

Ü

Ü

U

## 樂食

Nutrition



均衡飲食

U

Ü

Ü

S

## 樂眠

Sleep



充足睡眠

S

Ü

健康促進學校必選及自選議題之學生健康成效指標

必選及自選議題	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)
視力保健	全體裸視篩檢視力不良率 裸視篩檢視力不良惡化率 裸視篩檢視力不良就醫複檢率	規律用眼3010達成率、戶外活動120達成率 (下課淨空率 - 國小必選選議題)、3C小於1達成率
口腔保健	學生未治療齲齒率 學生複檢齲齒診治率 四年級學生窩溝封填施作率	學生午餐後搭配含氟牙膏(超過1000ppm)潔牙比率、學生睡前潔牙比率 國小高年級學生每日至少使用一次牙線比率、學生在學校兩餐間不吃零食比率 學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率
健康體位	學生體位適中比率、學生體位肥胖比率 學生體位過重比率、學生體位過輕比率	學生飲水量(30cc*體重)達成率、學生睡眠8小時達成率 學生運動與活動共60分鐘達成率、學生吃3個拳頭的蔬菜量達成率
菸害防制	無菸校園率	學生吸菸率、學生電子煙使用率、校園二手菸暴露率 學生電子煙正確認知比率、學生參與菸害教育率、吸菸學生參與戒菸教育率
檳榔防制	無檳校園率	學生嚼檳榔率、學生參與檳害教育率、嚼檳學生參與戒檳教育率
全民健保 政確用藥		對全民健保有正確認知比率、珍惜全民健保行為比率 遵醫囑服藥率、不過量使用止痛藥比率、使用藥品前看清藥袋、藥盒標示比率
性教育 (含愛滋病 防治)		性知識答對率、性態度正向率、接納愛滋感染者比率、危險知覺比率、拒絕性行為效能比率 負責任的性行為： (1)延後第一次性行為發生時間 (高中職)、(2)增加性行為過程中防護措施使用次數 (高中職)
正向 心理 健康		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 五正(正向情緒、正向參與、正向關係、正向意義、正向成就)</li> <li>• 四樂(樂動、樂觀、樂食、樂眠)。</li> </ul> <p><u>正向心理健康知識率</u>、<u>正向心理健康態度率</u>、<u>正向心理健康自我效能率</u> <u>正向心理健康指標</u>、<u>健康生活品質指標</u></p>



# 正向心理健康成效指標

五正(正向情緒、正向參與、正向關係、正向意義、正向成就)

四樂(樂動、樂觀、樂食、樂眠)

- 1.正向心理健康**知識率**
- 2.正向心理健康**態度率**
- 3.正向心理健康**自我效能**
- 4.**正向心理健康**指標
- 5.**健康生活品質**指標。

## 國內青少年心理健康調查分析

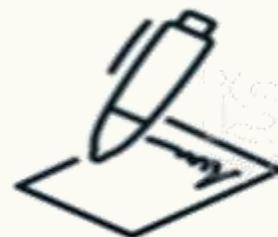


依據109學年健康促進學校計畫  
「學生健康行為問卷」調查

# 如何評價？

## 學生

# 正向心理健康成效指標



正向心理健康  
知識率(4題)

1. 焦慮症心理疾病會伴隨著肌肉緊繃、容易疲累等身體症狀
2. 心情低落、生活失去興趣或愉悅感的情形持續二週以上未改善，就要尋求專業醫療協助
3. 憂鬱症是心理疾病，並不會影響正常的食慾和睡眠狀況
4. 如果有心理疾病或情緒困擾，需至身心科或精神科就診

正向心理健康  
態度正向

正向心理健康  
自我效能

健康生活品質指標

正向心理健康指標

對

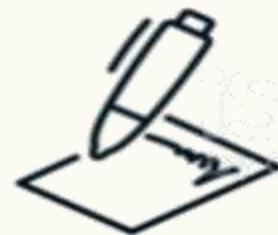
錯

不知道

如何評價？

學生

## 正向心理健康成效指標



正向心理健康  
知識正確率

正向心理健康  
態度正向(5題)

正向心理健康  
自我效能

健康生活品質指標

正向心理健康指標

- 1.我覺得無論學業成績如何，每個人都是有價值的
- 2.我覺得要改善精神疾病的問題，尋求精神醫療專業協助是首要的選擇
- 3.我覺得生活周圍中有精神疾病患者是讓人感到害怕的
- 4.我覺得患有精神疾病是一件令人羞恥的事
- 5.我覺得精神疾病患者都具有自傷或傷害他人的危險性

非常不  
同意

不同意

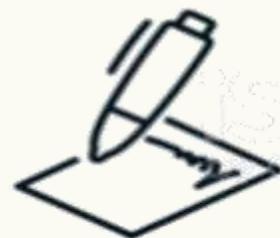
同意

非常  
同意

## 如何評價？

學生

# 正向心理健康成效指標



正向心理健康  
知識正確率

正向心理健康  
態度正向

正向心理健康  
自我效能(8題)

健康生活品質指標

正向心理健康指標

- 1.我會勇敢面對生活中的壓力和問題，不逃避
- 2.當面對需要抉擇的時候，我會根據自己的意願做決定
- 3.即使遇到問題或阻礙的時候，我還是會努力達成目標，不輕易放棄
- 4.我知道如何搜尋精神疾病相關資訊(例如：家醫科、網路、朋友)
- 5.遇到情緒上的問題時，我會尋求學校輔導老師的協助(心理專家/精神科醫生)
- 6.如果我的朋友遇到情緒問題時，我會鼓勵他/她尋求學校輔導老師或專業人員的協助(心理專家/精神科醫生)
- 7.為了改善心理健康，我會維持規律運動、良好睡眠、均衡飲食等健康行為
- 8.為了改善心理健康，我會與朋友討論我遇到的問題

完全沒把握0%

有少許把握  
25%

有一半把握  
50%

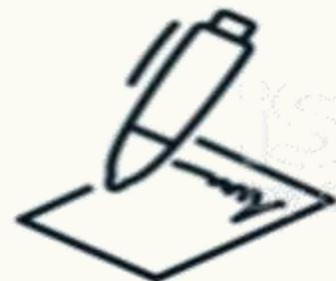
很有把握75%

完全有把握  
100%

## 如何評價？

學生

# 正向心理健康成效指標



正向心理健康  
知識正確率

正向心理健康  
正向態度

正向心理健康  
自我效能

正向心理健康指標  
(5題)

健康生活品質指標

- 1.我經常感到輕鬆愉快而且心情很好
- 2.整體來說，我對我的生活感到滿意
- 3.一般來說，我是個有自信心的人
- 4.我覺得我具備處理生活及其困難的能力
- 5.我是一個心平氣和且個性冷靜的人

非常不  
符合

不符合

符合

非常  
符合

## 如何評價？

### 學生

# 正向心理健康成效指標



正向心理健康  
知識正確率

正向心理健康  
正向態度

正向心理健康  
自我效能

正向心理健康指標

健康生活品質指標  
(10題)

- 1.你覺得很健康、身體很好嗎？
- 2.你覺得精力充沛嗎？
- 3.你感到難過嗎？
- 4.你感到寂寞嗎？
- 5.你有足夠的時間給自己嗎？
- 6.你能在空閒時間做自己想做的事情嗎？
- 7.你的父母或主要照顧者有公平地對待你嗎？
- 8.你有時間和朋友在一起嗎？
- 9.你在學校過得愉快嗎？
- 10.你在學校學習能夠專心嗎？

從不(1)

很少(2)

有時(3)

經常(4)

總是(5)

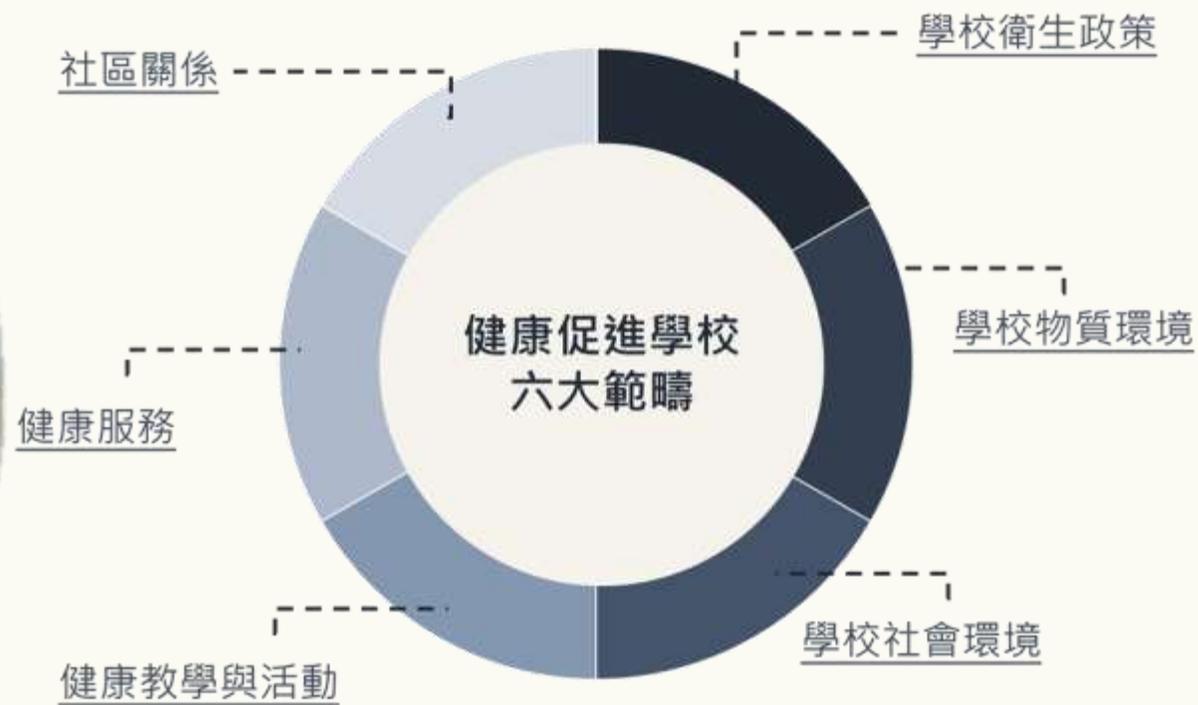


# 健康促進up, let's go!

- **1.why? 身心健康**
- **2.what? 成效指標**
- **3.how? 推動策略**



# 健康促進學校六大範疇



# 正向心理健康促進工作指引

## 理論篇

### 第一章 前言

- 第一節 兒童與青少年心理疾病負擔
- 第二節 學校推動正向心理健康的重要性
- 第三節 正向心理健康促進工作指引編輯目的

### 第二章 國外推動學校正向心理健康促進

- 第一節 加拿大學校正向心理健康推動模式
- 第二節 澳洲健康幸福校園
- 第三節 幸福元素 PERMA PLUS
- 第四節 社會與情緒教育

### 第三章 我國健康促進學校推動正向心理健康促進策略

- 第一節 我國健康促進學校推動正向心理健康促進策略
- 第二節 109 學年度學生正向心理健康調查結果
- 第三節 109 學年度學校推動正向心理健康教師問卷調查結果

## 研修、審查



## 實務篇

### 第四章 推動正向心理健康促進之實務行動

- 第一節 如何開始？—工作團隊的組織與運作
- 第二節 如何收集我們所需的資訊？—健康診斷與需求評估
- 第三節 如何發展行動計畫？—計畫擬定與執行
- 第四節 我們怎麼知道我們做得如何？—評價與回饋

### 第五章 學校推動正向心理健康促進計畫範例

- 範例一 ○○國民小學正向心理健康促進實施計畫
- 範例二 ○○國民中學正向心理健康促進實施計畫
- 範例三 ○○高級中學正向心理健康促進實施計畫

### 第六章 學校推動正向心理健康促進特色活動範例 .....

- 範例一 宜蘭縣國華國中友善班級社會環境營造方案與特色活動
- 範例二 基隆市瑪陵國民小學—「心」的運動會
- 範例三 臺北市立永春高級中學-幸福微革命

### 第七章 正向心理健康跨議題特色示例

- 範例一 正向心理健康融入菸癮危害防制計畫
- 範例二 ○○示例(待補)

## 資源篇

### 第八章 正向心理健康促進相關資源

- 正向心理健康促進網站資源
- 健康心理書單與共享學習單

### 參考文獻與附錄

- 參考文獻
- 附錄
- 學生健康行為調查問卷
- 正向心理健康學生健康行為調查問卷
- 學生正向心理健康促進成效指標量表對照



## 正向心理健康促進 推動策略(1)



### 【指標一】學校能規劃及執行心理健康促進工作的組織及政策

- ◆學校領導者及學校成員支持及參與心理健康促進工作的推動
- ◆確保學校成員都有平等的參與心理健康促進工作決策及獲得學校資源

正向心理健康促進【學校衛生政策】	執行程度
1.能把心理健康促進計畫納入校務發展計畫，呼應與成為 <b>學校教育願景</b> 中的一部分。	3 2 1 0
2.組織心理健康促進工作小組與召開會議，依心理健康促進計畫工作內容，進行統籌 <b>規劃</b> 推動 <b>執行</b> 及 <b>成效</b> 檢討。	3 2 1 0
3.能透過工作小組綜合討論學校的需求評估，徵詢校內成員外，同時徵詢 <b>家長及社區</b> 相關團體的意見，擬定因應實施策略、工作、活動工和評價指標。	3 2 1 0
4.制訂心理健康促進政策時，能依據 <b>相關法令、政策、辦法</b> 。	3 2 1 0
5.心理健康促進計畫納入學校 <b>年度計畫</b> ，確實將心理健康促進相關工作、課程與活動排定於 <b>行事曆</b> 中。	3 2 1 0
6.能協調及整合校園心理健康促進相關資源。	3 2 1 0
7.因應上述方案實施，建立成效自主管理模式，訂定自我評鑑工具，並 <b>編列經費</b> 支持。	3 2 1 0
8.進行學校本位心理健康促進相關健康議題的 <b>研究</b> 。	3 2 1 0

## 正向心理健康促進 推動策略(2)



### 【指標二】學校能提供心理健康促進的物質環境

- ◆學校創造與支持有益於心理健康促進的安全環境
- ◆鼓勵學生妥善使用學校心理健康促進相關設施

正向心理健康促進【學校物質環境】	執行程度
1. 規劃設置心理健康促進資訊 <b>校園專欄</b> ，建立一長設性的心理健康促進 <b>學習角、輔導信箱</b> 等。	3 2 1 0
2. 落實安全校園的維修與巡邏，學校親、師、生共同參與協助校園安全巡邏，認養與維護學校 <b>安全地圖/角落</b> 。	3 2 1 0
3. 充實健康中心、輔導室諮商 <b>環境與設備</b> ，為發揮心理健康指導與輔導之效能。	3 2 1 0
4. 提供師生促進心理健康、安全的環境與設施，如： <b>性別友善廁所</b> 、校園安全地圖、 <b>校園心靈花園</b> 、照明、緊急求助按鈴等。	3 2 1 0

## 正向心理健康促進 推動策略(3)



### 【指標三】學校能提供心理健康促進的社會心理環境

- ◆重視心理健康及師生的社會需求
- ◆創造關懷、信任與友善的教育氣氛來鼓勵學生參與及投入

正向心理健康促進【學校社會環境】	執行程度
<p>1.營造全校師生對心理健康促進活動的支持與參與，增進不同性別、族群、文化、性取向等人際關係的<u>尊重與接納</u>。</p> <p>例如，紅絲帶愛滋關懷、紫絲帶反暴力、校園丹寧日</p>	<p>3 2 1 0</p>
<p>2.配合學校重大活動如校慶、家長日規劃辦理<u>校園心理健康週(月)</u>之系列活動，塑造校內重視心理健康促進之氛圍，並建立綿密的支持網絡。</p>	<p>3 2 1 0</p>
<p>3.落實學校<u>零體罰、正向管教</u>的班級經營與師生互動關係。</p>	<p>3 2 1 0</p>
<p>4.招募與培訓校園心理健康促進<u>志工服務隊</u>（學生及志工家長）</p>	<p>3 2 1 0</p>
<p>5.編印與宣導親師生心理健康促進相關<u>文宣</u>，倡議心理疾病去汙名化、不排斥與歧視。</p>	<p>3 2 1 0</p>

## 正向心理健康促進 推動策略(4)



### 【指標四】學校提供素養導向、健康生活技能為基礎的心理健 康促進課程與活動

- ◆學校課程活動適切地結合心理健康促進議題
- ◆學校的課程與活動設計能增進學生的心理健康促進相關知能
- ◆教師在心理健康促進課程與活動中扮演適當的角色，有充分的準備

正向心理健康促進【健康教學與活動】	執行程度
1.規畫與實施學校本位、素養導向、融入生活技能之心理健康促進課程，包括課室教學與校園活動。	3 2 1 0
2.提供相關領域教師心理健康促進教材或研發創新心理健康促進教材，以進行課堂教學。	3 2 1 0
3.運用多元化的教育策略和活動形式，辦理各項心理健康促進與跨議題身心健康促進校園活動。	3 2 1 0
4.彙整學生參與心理健康促進教學與活動的需求與回饋意見。	3 2 1 0
5.辦理進修培訓增進心理健康促進教師專業知能。	3 2 1 0



新北市政府家庭教育中心



最新消息



中心簡介



業務資訊



相關資源



便民服務



影音專區



轉知專區

承 自 守 世

▲ 首頁 > 影音專區 > 家庭教育課程教材及影片 > 「當我們童在一起」EQ情緒教育教材

影音專區

家庭教育影片

家庭教育廣播幹事

家庭教育課程教材及影片

## 「當我們童在一起」EQ情緒教育教材

2021/03/08

情緒娃娃 (初級篇) 動畫

- 情緒娃娃 (初級篇) 動畫

2021/03/08

情緒娃娃 (中高級篇) 動畫

- 情緒娃娃 (中高級篇)



<https://ntpc.familyedu.moe.gov.tw/docList.aspx?uid=4732&pid=3149&rn=-27270>



## 正向心理健康促進 推動策略(5)



### 【指標五】學校提供心理健康促進健康服務增進學校成員健康

- ◆學校對師生提供心理健康基本的健康服務
- ◆健康服務人員協助學校的心理健康促進工作計畫

正向心理健康促進【健康服務】	執行程度
1. 執行學生心理健康狀況及需求評估，管理心理疾病與高關懷學生、家庭資料與建檔。	3 2 1 0
2. 定期提供校內師生相關之心理健康促進服務，如：辦理心理健康促進支持小團輔、讀書會與健康諮詢。	3 2 1 0
3. 能發揮校園人身安全危害(霸凌、不當管教等)通報、處理機制，提供學生個案轉介及追蹤輔導機制。	3 2 1 0
4. 執行友善校園工作與三級輔導制度工作。	3 2 1 0
5. 建置校園心理健康促進健康諮詢與輔導平台，如專線、網頁、輔導信箱等。	3 2 1 0

## 正向心理健康促進 推動策略(6)



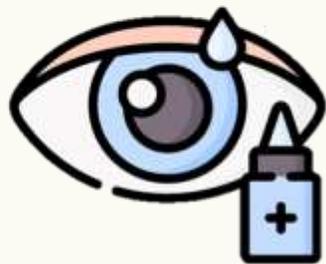
### 【指標六】學校能結合社區、家長一起為心理健康促進而努力

- ◆鼓勵家庭與社區參校園心理健康促進工作
- ◆致力於與社區建立聯繫、結盟關係
- ◆關心家長、社區人士的心理健康促進需求以增進學生的福祉

正向心理健康促進【社區關係】	執行程度
1.邀請家長共同參與親職心理健康促進課程或活動，每學期至少一次。	3 2 1 0
2.結合教育、衛生單位或民間資源，協助校園心理健康促進相關活動的進行。	3 2 1 0
3.採取多元化聯絡方式，維持家長與學校間之溝通管道暢通。	3 2 1 0
4.建立社區心理健康促進服務網絡，促使有特殊健康需要的學生能及時獲得所需要的服務	3 2 1 0
5.舉辦心理健康促進議題校際觀摩，分享經驗。	3 2 1 0



# 六大議題VS正向心理健康



視力保健



口腔保健



健康體位



菸檳防制



全民健保  
與正確用藥



性教育

THEORY OF WELLBEING  
POSITIVE PSYCHOLOGY FRAMEWORK



五正

正向情緒、正向參與、正向關係  
正向意義、正向成就

四樂

樂動、樂觀、樂食、樂眠



臺灣健康促進學校  
Health Promoting School

# 健康生活家 (A+)

健康素養學生自主學習手冊

國小(1-3年級)適用



學校名稱：\_\_\_\_\_ 班級： 年 班  
學生姓名：\_\_\_\_\_  
家長簽名：\_\_\_\_\_

Live Total Health

臺灣健康促進學校  
Health Promoting School

# 健康生活家 (A+)

健康素養學生自主學習手冊

國小(4-6年級)適用



學校名稱：\_\_\_\_\_ 班級： 年 班  
學生姓名：\_\_\_\_\_  
家長簽名：\_\_\_\_\_

Live Total Health

臺灣健康促進學校  
Health Promoting School

# 健康生活家 (A+)

健康素養學生自主學習手冊

國中階段適用



學校名稱：\_\_\_\_\_ 班級： 年 班  
學生姓名：\_\_\_\_\_  
家長簽名：\_\_\_\_\_

Live Total Health

臺灣健康促進學校  
Health Promoting School

# 健康生活家 (A+)

健康素養學生自主學習手冊

高中職階段適用



學校名稱：\_\_\_\_\_ 班級： 年 班  
學生姓名：\_\_\_\_\_  
家長簽名：\_\_\_\_\_

Live Total Health



# 健康生活家 (A+)

呼應身心發展與健康需求，分為

國小(1-3年級)、國小(4-6年級)、國中與高中職

等四個階段進行研發

<http://hps.hphe.ntnu.edu.tw/resource/brief/list>

# 自學手冊學習重點

1. 視力保健、口腔保健、健康體位、菸檳防制、性教育(含愛滋病防治)、全民健保/正確用藥等六大議題
2. 心理健康促進議題，以及跨議題身心健康統整
3. 對應HPS學生健康成效指標與融入生活技能



	國小(1-3 年級)	國小 ( 4-6 年級 )	國中(7-9 年級)	高中職(10-12 年級)
議題	視力保健+健康心理 口腔衛生	健康體位+健康心理 全民健保	菸檳防制 健康心理	性教育 健康心理
生活技能	自我覺察 自我監督管理 目標設定	做決定 自我肯定 倡導技能	有效溝通、拒絕 批判性思考 自我覺察、壓力調適	同理心、溝通與協商 問題解決 情緒管理、壓力調適
健康指標	規律用眼 3010 戶外活動 120 C 使用少於 1 餐後、睡前潔牙 使用含氟牙膏 不吃零食、含糖飲料	天天五蔬果 規律運動 少吃高油、高糖食物 珍惜健保資源 正確就醫、用藥 遵醫囑	拒絕新興菸品危害 反菸行動自我效能 健康心理促進自我效能	性危險知覺 拒絕性危害自我效能 健康心理促進自我效能



健康促進好所在—

「一所**學校**能持續的增強它的**能力**，  
成為一個有益於生活、學習與工作的**健康場所**」

(WHO, 加拿大渥太華第一屆健康促進研討會, 1986)