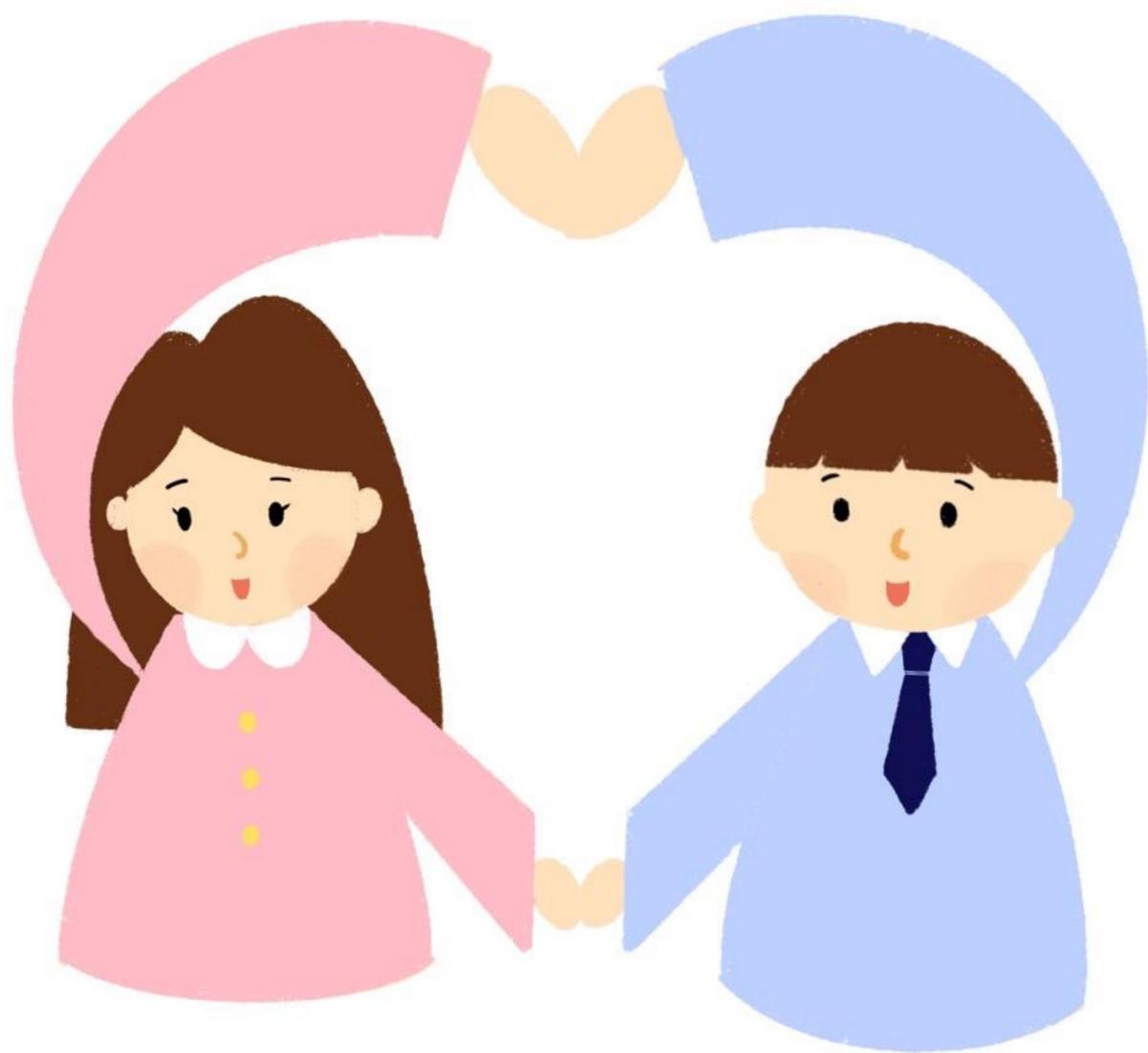


# 學校正向心理健康促進 -----工作指引-----





OECD於2018年提出的2030年教育架構，強調以培養個人知識、技能以及態度的素養為根基，進而達成個人與人類社會的幸福感（well-being）。我國十二年國民基本教育亦與該世界趨勢接軌，強調以素養為導向的培育目標，培育自主行動、溝通互動與社會參與為素養發展的三大面向。

雖然我國同樣倡議「態度」的重要性，但在實踐上，臺灣的教育較著重於知識的學習，卻較為忽略社會情緒等態度方面的培育，而使台灣的學生普遍對學習缺乏興趣與動機，而且也不具備自我控制及情緒調節的能力。這樣的偏頗也導致許多不利於學生發展的現象。例如，衛福部公布2020年國人十大死因，青少年自殺死亡率創24年新高，反映了學習成就的累積背後隱藏學生社會情緒適應上的問題，是故如何提升學生的心理健康已成為重要的教育議題。

隨著正向心理學的興起，當代教育工作人員不應該只是消極被動的等到學生有心理困擾與疾病後才給予治療；而是應該採取積極預防的作為，主動提升每個學生的正向社會情緒能力，讓學生在過去或現在的正負向經驗中找到他們的優勢，品味生命的美好，建立他們存在的能力以及面對挫折的復原力，最終促進學生的幸福感。

當前臺灣國中小階段，雖然在輔導活動中也有心理健康的主題，然而不論在課程時數以及內容上均有其限制。非常感謝教育部國教署的指導以及臺師大衛教系張鳳琴主任所領導的團隊費心的撰寫「正向心理健康促進工作指引」，該指引推動全校性的正向心理健康計畫，結合跨學科的資源共同來培養學生的心理健康，必然對學生的身心健康有所助益。

該指引回顧國際間的心理健康推動方案，並採用正向心理學之父Martin Seligman強調的觀點：「良好的心理健康不僅是沒有疾病的描述，還必須是生命體現豐盛(Flourishing)的狀態」。並以其「豐盛」的五元素：正向情緒(Positive Emotions)、全心投入(Engagement)、人際關係(Relationships)、生命意義(Meaning)、成就感(Accomplishment)為基礎，再加入南澳大利亞健康與醫學研究所提出的身體活動(Physical activity)、樂觀(Live optimistically)、營養(Nutrition)以及睡眠(Sleep)等四個身體健康成分，組合為培養身心健康的PERMA PLUS架構，為未來推動正向心理健康提供嚴謹清晰的方向。

此外，該指引亦發展學生正向心理健康促進指標，並對學生及學校教師進行問卷調查，以了解目前學生的心理健康狀況以及日後評估成效的重要依據。更重要的是，在實務篇中提供了各校如何組成團隊、收集資訊、計畫執行以及評估正向心理健康的方針及範例。還有學校推動正向心理健康促進特色活動範例與相關的資源。相信會是學校行政人員與教師未來推動正向心理健康不可多得的寶典。

真正的健康應該包含身體強壯與心理幸福；真正的教育不應只在乎學生飛得多高，而應該更在意學生飛得累不累苦不苦。希望經由學校正向心理健康促進工作的推動，能重拾莘莘學子的笑顏，讓年輕洋溢幸福，為未來培育正向健康的人才。

國立臺灣師範大學教育學院院長  
國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系教授

陳學志

## 理論篇

### 第一章 緒論

- 第一節 兒童與青少年心理健康課題 ..... 1
- 第二節 學校在青少年正向心理健康上的角色..... 4
- 第三節 正向心理健康促進工作指引編輯目的..... 6

### 第二章 校園正向心理健康促進之基礎、模式與指標

- 第一節 國外之校園正向心理健康促進..... 7
- 第二節 我國學生與校園心理健康促進之現況..... 22
- 第三節 我國正向心理健康促進工作之模式與指標..... 27

## 實務篇

### 第三章 校園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..... 47
- 第二節 如何收集我們所需的資訊？ - 問題診斷與需求評估..... 53
- 第三節 如何發展行動計畫？ - 計畫擬定與執行..... 63
- 第四節 怎麼知道我們做得如何？ - 評價與回饋..... 70

### 第四章 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..... 76
- 範例二 ○○國民中學正向心理健康促進實施計畫..... 99
- 範例三 ○○高級中學正向心理健康促進實施計畫..... 129

## 實務篇

(續)

### 第五章 各議題正向心理健康促進計畫範例

- 範例一 正向心理健康融入菸癮危害防制計畫..... 157
- 範例二 正向心理健康融入珍惜健保教育計畫..... 170

### 第六章 學校正向心理健康促進活動與特色方案範例

- 範例一 基隆市瑪陵國民小學 - 「心」的運動會..... 175
- 範例二 宜蘭縣國華國中友善班級社會環境營造方案與特色活動..... 193
- 範例三 臺北市立永春高級中學-幸福微革命 ..... 228

## 資源篇

### 第七章 正向心理健康促進相關資源

- 正向心理健康促進網站資源..... 269
- 健康心理書單與學習單..... 271
- 其他推薦書籍..... 274
- 中華心理衛生協會「心閱讀 - 共創韌性新世代」書單..... 276

### 附錄與參考文獻

- 學生正向心理健康現況調查結果..... 289
- 學校正向心理健康促進指標說明..... 295
- 學校正向心理健康促進宣傳單張..... 298
- 參考文獻..... 299
- 作者一覽表 & 審查委員..... 305

# 圖目錄

---

圖2-1 PERMA PLUS 幸福元素概念圖.....	16
圖2-2 社會 - 情緒學習五大核心能力.....	17
圖2-3 社會、情緒與道德學習(SEE Learning)之內涵.....	19
圖2-4 社會、情緒與道德學習(SEE Learning)之核心技能.....	20
圖2-5 學校正向心理健康促進整合性概念圖.....	27
圖3-1 正向心理健康促進工作組織圖.....	49
圖5-1 無菸檳校園目標概念圖.....	162
圖6-1 「心」的運動會活動設計與流程圖.....	177
圖6-2 運動會流程小校操作變化版.....	191
圖6-3 幸福微革命課程架構.....	230

---

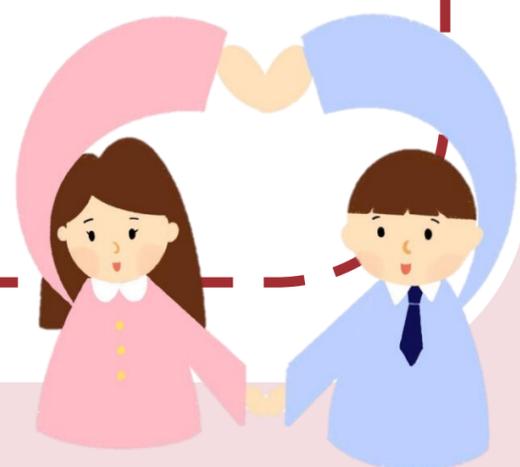
# 表目錄

表2-1 正向心理健康指標框架.....	9
表2-2 CASEL社會與情緒學習計畫五項核心能力的定義.....	18
表2-3 學校正向心理健康促進整合性概念模式意涵.....	28
表2-4 學生的正向心理健康促進工作目標.....	29
表2-5 健康促進學校之正向心理健康促進做法.....	30
表2-6 學生主題式正向心理健康促進評價題目.....	33
表2-7 各健康議題正向心理健康促進評價題目.....	36
表3-1 正向心理健康促進工作團隊人力配置與工作項目.....	50
表3-2 正向心理健康促進工作檢核表.....	72
表4-1 ○○國民小學正向心理健康促進之SWOT分析.....	79
表4-2 ○○國民小學正向心理促進教學模組.....	86
表4-3 ○○國民小學年度正向心理健康促進計畫預定進度甘特圖.....	88
表4-4 ○○國民小學正向心理健康促進計畫人力配置.....	89
表4-5 ○○國民小學正向心理健康促進計畫經費編列.....	93
表4-6 ○○國民小學正向心理健康促進實施計畫工作項目檢核表.....	95
表4-7 ○○國民中學正向心理健康促進實施SWOT分析.....	101
表4-8 ○○國民中學正向心理健康促進教學模組.....	112
表4-9 ○○國民中學年度正向心理健康促進計畫預定進度甘特圖.....	117
表4-10 ○○國民中學正向心理健康促進計畫人力配置.....	119
表4-11 ○○國民中學正向心理健康促進計畫經費編列.....	123
表4-12 ○○國民中學正向心理健康促進實施計畫工作項目檢核表.....	125
表4-13 ○○高級中學正向心理健康促進計畫SWOT分析.....	132

表4-14	〇〇高級中學正向心理健康促進計畫預定進度甘特圖.....	143
表4-15	〇〇高級中學正向心理健康促進計畫人力配置.....	145
表4-16	〇〇高級中學正向心理健康促進計畫經費編列.....	148
表4-17	〇〇高級中學正向心理健康促進實施計畫工作項目檢核表.....	150
表5-1	正向心理健康菸檳防制六大範疇 SWOT 分析.....	160
表5-2	校園菸檳防制人力配置圖.....	165
表5-3	正向心理健康融入菸檳防制議題檢核表.....	167
表6-1	「心」的運動會教案.....	178
表6-2	覺思共行操作表.....	187
表6-3	教師覺思共行操作表.....	188
表6-4	第一學期之「班級社會環境營造方案」.....	203
表6-5	第二學期之「班級社會環境營造方案」.....	209
表6-6	幸福微革命課程設計與流程.....	232



# 理論篇



# 第一章 緒論

健康涵蓋生理、心理與社會的安適(World Health Organization, 1947);但相較於生理健康，心理健康受到的關注明顯偏低。更值得關注的是，半數以上的心理健康問題發生於 14 歲前，且多數未獲得適切處理，以致心理問題成為本世紀全球青少年死亡、疾病與殘疾的重大隱憂(World Health Organization, 2014)。

## 第一節 兒童與青少年心理健康課題

### 一、兒童與青少年之心理問題與疾病負擔

世界衛生組織(2014)指出，自殺在全球10-19歲青少年人口死因排名中位居第三，而且憂鬱症是導致青少年疾病和殘疾的首要原因。根據美國華盛頓大學健康指標與評估研究院(Institute for Health Metrics and Evaluation, IHME) 2019年全球疾病負擔(Global Burden of Diseases, GBD) 統計，全球10~24歲年輕人中，經診斷患有心理問題(包含憂鬱症、躁鬱症、焦慮症)的盛行率為14.08% ( 男性14.55%，女性13.61% ) ;而台灣10~24歲年輕人中，心理問題 ( 包含憂鬱症、躁鬱症、焦慮症 ) 的盛行率為11.62% ( 男性11.93%，女性11.30% ) (GBD, 2019)。此外，董氏基金會心理衛生中心(2018)針對臺灣六都3478名國、高中職生的心理健康現況調查顯示，23.9%的學生覺察自己的情緒起伏不定，並有13.3%的學生有明顯憂鬱情緒需尋求專業協助。

近兩年，因COVID-19大流行，全球許多學校關閉，不僅擾亂學生的學習，也嚴重影響其心理健康。根據聯合國兒童基金會調查，全球超過1.68億名學生的學校因COVID-19而關閉(UNICEF, 2021)。停課對兒童和青少年心理健康造成的影響是一項全球關注的課題。

許多研究指出，疫情期間學校停課，兒童與青少年之壓力、焦慮和其他心理問題的發生率顯著增加，其中最普遍的三項症狀是焦慮 (24.9%)、憂鬱 (19.7%) 和壓力 (15.2%)，尤其弱勢的學生更容易遭受到影響(Eyles et al., 2020; Tang et al., 2021; World Health Organization, 2021)。

學生的身心健康在疫情過後，回歸正常生活時，需要獲得明確的支持。美國全球發展中心(The Center for Global Development, CGD)在《COVID-19後學校重新開放與恢復計畫》中，鼓勵將來能以學校為基礎進行介入，以協助師生從疫情的影響中復原(Carvalho et al., 2020; Winthrop & Kirk, 2008)。相似地，學者也主張為了確保學生重返校園時，能從COVID-19的陰影中走出來，學校必須盡快制定促進兒童與青少年心理健康之相關措施與策略 (Phelps & Sperry, 2020)。

## 二、學生心理健康與學業表現、生理健康的關係

根據世界衛生組織(2018)的定義，心理健康是一種安適狀態(well-being)，是指個人能夠意識到自己的能力，實現自己的潛能、應對生活中的壓力、且有效率的工作，進而為社區做出貢獻。有越來越多研究顯示，學生的心理健康與學業表現會相互影響；良好的心理健康可能帶來更卓越的教育、職業成就、較高的生活滿意度與高質量的人際關係。一項紐西蘭的世代研究證實，與成長過程經歷一至二次阻礙的人相比，相同社經背景但具有持久心理健康的人，可獲得更高的教育與社會經濟成就，並表現出更高的生活滿意度(Schaefer et al., 2017)。相對地，負面的情緒則可能加重青少年的課業壓力，並可能使得青少年採用逃避學習的方式來調節(Arsenio & Loria, 2014)。

Shankar and Park (2016)指出，壓力不僅會對學生的心理健康造成影響，也會影響到生理健康(例如，神經系統、內分泌)與認知(例如，注意力)。學者針對學生的生理和心理健康深入分析，發現學生的心理狀態和身體問題互有關聯，例如，憂鬱可能使身體活動降低、飲食不正常，進而導致肥胖(Prince et al., 2007)；而不正常的體位也可能造成焦慮等情緒困擾(Musante et al., 1998; Sherwood et al., 1999; Simon et al., 2006)。另外，研究證實青少年飲酒、藥物使用、吸菸等風險行為與心理健康具有雙向性的關聯(Breslau et al., 2004; Huang et al., 2016; Newcomb et al., 1993)。因此，學者呼籲各界應重視孩童的身心狀況，否則將可能導致其成年後的不良後果，如吸菸、酗酒、使用毒品(Nikulina et al., 2011)。相對地，透過心理健康促進，能有助於減少治療身體健康問題的支出(Yoon, 2019)。總之，心理健康與身體健康、健康風險行為間會互相影響，得到越來越多研究的支持。

本世紀，兒童與青少年的心理問題與疾病增多，亟待關注與謀求改善。再者，學生的心理健康狀態與他們的思考、感受、互動、行為和學習方式息息相關(Rossen & Cowan, 2014)，對其專注力、學習力、學業表現與生理健康皆會造成影響更攸關其健康品質與生活適應。因此，提升學生的心理健康，也將能間接地提升其學業表現、生理健康，以及生活適應能力。

## 第二節 學校在青少年正向心理健康上的角色

### 一、正向心理健康之意涵

幸福與正向是心理健康的核心要素(Diener, 2009)。Bolier等人(2013)主張，透過提高個體的正向感受、正向認知、正向行為，可以減低其痛苦感受，並增進幸福感受。加拿大公共衛生局(2016)將正向心理健康描述為「每個人享受生活，以及處理問題的感受、思考方式和行動的能力。這是一種在文化、平等、社會正義、連結性及個人尊嚴的正向情緒與精神上的幸福感」。因此，正向心理是心理健康的關鍵，也是預防心理困擾、問題和疾病發生的重要堡壘。藉由強化學生的正向心理，提升其幸福感受，將有助於學生保持良好的心理健康、樂在學習與健全發展，進而成長為肯負責任、對社會有貢獻的優秀國民。

### 二、校園正向心理健康促進的重要性

學校不僅需關心學生的教育，也應重視其身心整體健康及正常發展，故推動正向心理健康促進工作應為各級學校重要議題之一。加拿大全國學校衛生聯合組織(Pan-Canadian Joint Consortium for School Health, JCSH)在所出版的《正向心理健康工具包》指出，促進學生的心理健康有兩種方式，一種著重於解決學生的心理問題，而另一種則是聚焦在強化幸福感的意識與增進學生功能運作的環境因素；其中第二種方式即是在強化學生的正向心理健康。

鑒於學生正向心理的重要性，美、加和澳大利亞等國家有許多學校正積極推動正向心理健康促進相關的政策與教學活動，主要課題包含人際與情緒學習、情感素養、情緒商數、復原力、生活技能、品格教育等(Aggleton et al., 2010)。

各校正向心理健康促進工作所涉及的層面涵蓋個人、人際與社會層面，甚至營造整體的支持性環境，常見主題包括心理健康、情緒健康、社會情緒學習、正向思考、正念生活、面對挑戰的能力、復原力、接受與理解學生的心理健康需求、連結性，以及自我效能等(JCSH, 2016)。可喜的是，後續相關研究證實，以學校本位推動正向心理健康促進工作，對於提升學生與教職員工之心理健康與預防心理疾病皆具有顯著效果(Tennant et al., 2007; Wells et al., 2003)。總之，在學校場域中推動正向心理健康促進工作，預期地將會為學校整體的健康與幸福帶來正面的影響。換言之，透過學校支持性環境的全方位營造，培養學生正向、積極，且有利於茁壯成長的能力，即便在負面情緒出現，或是遭受挫折與困境時，仍能從中獲得學習，並體驗到希望。

世界衛生組織(2014)強調，學校對於兒童與青少年的健康可以發揮關鍵性作用。為提升學生正向心理健康，學校可以透過不同的計畫與方案，讓學生透過多元觀點的學習，以及新行為與態度的發展，改變看待生活的方式，在面對負面情緒時，能發展現出較佳的應對能力，增強對快樂情緒的感知，進而提升幸福感。

將學校作為促進正向心理健康的場域，可根據《渥太華健康促進憲章》的指導原則，以及世界衛生組織(1998)的「健康促進學校計畫」，動員整個學校促進學生健康，透過擬定健康促進計畫，從學校衛生政策、學校物理環境、學校社會環境、社區關係、個人健康技能和健康服務等六大範疇，著手推動相關策略，以改善學生、教職員工、家庭和社區的健康福祉(Jones et al., 1998; Monika Raniti et al., 2020)。總之，預防勝於治療，透過健康促進學校計畫推動正向心理健康促進工作，營造健康幸福校園，並培養學生心理健康韌性和堅韌度，能以正向的態度面對人生，以期最終能夠達到增進兒童與青少年健全且均衡發展的願景。

### 第三節 正向心理健康促進工作指引編輯目的

目前我國健康促進學校計畫主要推動的六大議題偏重於學生的生理健康。依不同學制分別排定視力保健、口腔保健、健康體位、全民健保(含正確用藥)、菸(檳)害防制或性教育(含愛滋病防治)為必選議題。自110年度起，教育部國民與學前教育署為鼓勵我國中小學各所健康促進學校加強關注學生之心理健康，將「正向心理健康」納入補助地方政府及所轄學校辦理之議題，國小為自選議題，而國高中則為必選議題。為配合此項政策，各縣市政府應輔導所轄學校積極推動正向心理健康促進計畫，並彈性地推動正向心理健康或各健康議題融入正向心理健康方式執行。

為促健康促進學校之現場實務工作人員能迅速掌握工作重點，以及了解正向心理健康之核心概念與模式，團隊結合學者專家與實務工作者，組成編輯小組，共同撰述本指引，作為現職教育人員推動正向心理健康促進工作之參考手冊，期達到下列具體目標，並助其完成學生心理健康促進的任務。

- 1 使學校教育人員對於正向心理健康促進的意涵及理論基礎有更深廣的瞭解
- 2 提升學校教育人員對於規畫及執行正向心理健康促進計畫的能力
- 3 提高學校教育人員發展學校本位正向心理健康促進課程的能力
- 4 強化學校教育人員結合家長與社區資源之策略與推動正向心理健康之行政運作能力
- 5 彙整與提供國內心理健康相關資源，並建立學校正向心理健康促進支持網絡

### 第一節 國外之校園正向心理健康促進

#### 一、加拿大學校正向心理健康推動模式

加拿大心理健康委員會(Mental Health Commission of Canada, MHCC)與Orpanac和Vachon(2016)共同制定正向心理健康整體概念，將正向心理健康視為一種幸福狀態，強調不論是否患有心理疾病，每個人的幸福感都能夠被強化。他們更將正向心理健康融入社會生態模式中，指出個人、家庭、社區與社會四層面皆會影響一個人的正向心理健康，故各層面的元素也能夠作為促進正向心理健康的切入點；而各層層面所包含的元素如下：

- **個人層面**：復原力、控制、應對、暴力、健康狀態、身體活動、童年經驗、物質使用、信仰
- **家庭層面**：親子關係、教養方式、健康狀況、家庭組成、收入、藥物使用
- **社區層面**：社區參與、社交網絡、社會支持、學校、工作場所、鄰里社會和建築環境
- **社會層面**：不平等、政治參與、歧視與汙名

加拿大全國學校衛生聯合組織(2016)彙整有關促進正向心理健康之概念並指出，正向心理健康強化人們在環境中所謂「幸福」的組成部分，包括正向情緒、生活滿意度、生活目標感、正向的應對技巧與適應力、社會情緒能力、正向的人際關係與態度等元素;並提出整合性學校衛生(The Comprehensive School Health, CSH)：

- 具有良好身心健康的兒童與青少年更能發揮他們在課業上的潛力
- 學校環境能給予學生正向心理健康適當的支持
- 選擇健康的生活方式對兒童與青少年的身心健康有正面的影響
- 可以將健康整合至教學及學校的各個層面
- 連結健康與教育所關心的問題
- 需要家庭、社區成員及服務提供者的支持與合作

加拿大全國學校衛生聯合組織強調可以透過全校性的方法實踐整合性學校衛生，並制定正向心理健康指標框架（Positive Mental Health Indicator Framework, PMH-IF），主要包含社會與物質環境、教與學、夥伴關係與服務、政策等四方面的相關指標，詳細如表2-1所示：

**表2-1 正向心理健康指標框架  
(Positive Mental Health Indicator Framework, PMH-IF)**

<b>一、社會與物質環境</b>
<p>指標 1.1：了解正向心理健康觀點和做法，以及它們與學生的社會情緒功能和學業發展的關係</p> <p>指標 1.2：無障礙的空間，讓學生感到安全和受到重視</p> <p>指標 1.3：創造安全和校園關懷環境的全校性措施</p> <p>指標 1.4：廣用性設計的物理空間，確保所有學生都可以充分參與課堂和學校環境</p> <p>指標 1.5：關注學生網路交友潛在的安全問題</p> <p>指標 1.6：積極的學習環境，包含有社會/情緒問題學生的需求</p>
<b>二、教與學</b>
<p>指標 2.1：學生有機會強化對多樣性的理解和欣賞</p> <p>指標 2.2：在教學實踐中融入文化相關主題</p> <p>指標 2.3：學生有學習和練習社交技能的機會</p> <p>指標 2.4：探索優勢、興趣和潛力領域，以提高學生在正規教育和人際關係中的參與度</p> <p>指標 2.5：符合個人學習偏好和需求的教學方法</p> <p>指標 2.6：減少控制，並以傾聽和驗證學生的觀點，以支持學生自主的學習方法</p>

表2-1 正向心理健康指標框架 (續)

<b>三、夥伴關係與服務</b>
<p>指標 3.1：積極的學校與家庭互動，與照顧者的定期溝通</p> <p>指標 3.2：家庭與學校的合作關係，包含家庭成員參與學校改進計劃或擔任學生學習活動的志工</p> <p>指標 3.3：學生有機會與社區青年服務機構的成年人一起參與培訓活動</p> <p>指標 3.4：學校、社區和服務單位提供者的合作，以確保在需要額外支持時，能及時響應學生及其家庭的需求</p> <p>指標 3.5：強化學生投入並參與的學校與社區合作關係</p>
<b>四、政策</b>
<p>指標 4.1：領導層級支持正向心理健康的觀點，並參與正向心理健康實務的設計與執行</p> <p>指標 4.2：能滿足所有學生（包括特殊學生）學習和社會需求的教育政策</p> <p>指標 4.3：提供以解決問題為焦點的政策，解決學生所遇到的困難及挑戰，使學生復原並重新與學校產生連結</p> <p>指標 4.4：與正向心理健康觀點和實務有關的專業發展機會</p> <p>指標 4.5：學校提供重大學習和/或社會情緒問題的學生及時評估和早期服務的文件記錄</p>

由上述可以得知，環境對於人的心理健康影響不容忽視，擁有友善的環境，不僅可以促進學生的心理健康，更能激發潛能。

## 二、澳洲之健康幸福校園計畫

澳洲學生福祉中心提出「澳大利亞學生福祉框架」提倡透過積極的領導，來激勵正向的學校環境、營造包容且具連結性的學校文化、鼓勵學生主動參與、促進家庭和社區的合作，並支持正向行為，以增進學生的安全、福祉和學習。

澳洲新南威爾士州獨(私)立學校協會(Association of Independent Schools of NSW, AISNSW)強調以全校性的介入方案增進學校整體的福祉，並促進學生的正向人際關係與學習。全校性介入方案是多層次且涉及學校中多個單位的分工，包含制定政策、提供學生課程與教學、提供家長相關講座、支持個別學生的需求等。AISNSW將方案聚焦在發展學生的應對策略、尋求協助的技能、自我效能，以及對他人的支持。此外，AISNSW也指出，社交與情感學習能力對於保持幸福感與成功至關重要。

澳洲新南威爾士的公立學校也致力於促進兒童和青少年的個人和集體福祉，推動「學校福祉框架」為學生的成長、發展，以及成功提供保障(NSW Department of Education, 2015)。透過連結(Connect)、成功(Succeed)和興盛(Thrive)三個層面增進學校整體福祉，並藉由增能賦權(enable)的方式營造學校整體的支持性環境，以增進學校整體成員的正向心理。

- **連結(Connect)**：積極連結學校和社區，鼓勵學生發展正向與互相尊重的人際關係，並建立學生對學校的歸屬感
- **成功(Succeed)**：發展學生正向積極的個性，努力實現有意義的目標，讓學生成為一個有自信且負責任的學習者
- **興盛(Thrive)**：積極營造良好學習環境，培養學生反思能力、自主學習、貢獻所學。家長及社區能支持學生自我實現

### 三、PERMA PLUS幸福元素模式

美國賓州大學正向心理學之父 - 馬丁·沙利文博士(Martin Seligman)發表的研究及著作中，不斷強調正向心理意旨「良好的心理健康不僅是沒有疾病的描述，還必須是生命體現豐盛(flourishing)的狀態」，並指出獲得幸福的秘訣，就是使自己心理變得更健康。沙利文博士於2012年出版《邁向圓滿》(Flourish)一書，將人們常提及的「幸福 / 快樂」(Happiness)整理出五個可被測量的元素，包括**正向情緒(Positive Emotions)**、**全心投入(Engagement)**、**人際關係(Relationships)**、**生命意義(Meaning)**、**成就感(Accomplishment)**，合稱為PERMA幸福五元素，其內涵如下所述：

#### ● 正向情緒

正向情緒並非指天天開心而沒有煩惱，日常生活中難免會遭遇到困難與不順心的事情，但我們仍可以讓自己保持多一點的正面情緒，例如，感恩、滿足與希望。Fredrickson (2009)研究指出，如果能將「正面情緒」與「負面情緒」的比例維持在三比一，則個體仍能維持在愉快的情緒狀態中；意即若能使正面情緒出現的次數越多次，即便有負面情緒，仍然能夠保持正向的情緒。

#### ● 全心投入

全心投入是一種專注至忘我的狀態，當一個人專心做一件事情的時候，會被所作的事完全吸引，完成的同時也會體會到其中的滿足感。有一種類似的說法叫做「心流」(Flow)，當人處於心流狀態時，所做的事通常都具有挑戰性、需要技術去完成，並且需要高度的專注度。因為全心的投入，使完成這件事情具有深刻的回憶，當隔一段時間再回想起來，又會重現當初完成時的滿足感。

## ● 人際關係

從我們一出生，便與家人有密不可分的親子關係；在求學階段，同儕與朋友和我們一起努力與成長；成年後，在工作職場上有同事關係，感情上亦有與情人之間的親密關係。人與人之間的相處，將會給予個體強大的支持系統與歸屬感，當遭遇到困難與挫折時，良好的人際關係能夠給予陪伴和關懷。

## ● 生命意義

有時遭遇到挫折與創傷後，可能會遺忘自身存在的意義，進而對生命感到無力、無助，或是失望。透過服務與貢獻，或是尋求專業的協助，逐步找回自己的優點與價值，進而感受生命存在的意義，並發揮自己的長處實現自我。

## ● 成就感

成就並非僅僅關乎於勝利或者實現外在目標，而是實現有意義或是有使命感的目標。馬斯洛的需求金字塔頂端就是「自我實現」，當一個人能夠實現自己所設定的目標，就能夠獲得踏實的成就感與幸福感。相反的，若只是追求空泛的目標，則內心就難以獲得滿足感。

南澳大利亞健康與醫學研究所(South Australian Health and Medical Research Institute, SAHMRI)所屬的福祉與復原力中心(Wellbeing and Resilience Centre, WRC)，將沙利文的幸福五元素融入與心理福祉密切相關其他的元素，強調增加身體活動、營養均衡、睡眠充足，皆是能夠促進心理健康的好方法，最終形成了PERMA PLUS(Iasiello et al., 2017; SAHMRI, 2016)。PERMA PLUS新增了下列四要素：

- **身體活動(Physical activity)**

適當的身體活動不僅可以促進生理健康，亦可刺激腦部分泌帶動正向情緒之賀爾蒙，減少憂鬱、焦慮和孤獨的症狀(Hyde et al., 2013)。

- **樂觀生活(Live optimistically)**

樂觀的人對巨大壓力的生活事件較具有彈性及復原力(Carver et al., 2010)。

- **營養(Nutrition)**

飲食與心理健康之間具有關聯性(Stranges et al., 2014);攝取多蔬果、少油鹽、少糖份的健康飲食，除了可以減少肥胖與糖尿病等身體問題，亦可以減少憂鬱情緒。

- **睡眠(Sleep)**

良好與充足的睡眠可以促進心理和情緒恢復(Harvard Medical School, 2019)。

PERMA PLUS幸福元素概念圖如圖2-1所示。擁有越良好的幸福感，心理及生理方面的生活品質及生活滿意度越高，越具有正向的心理(Medvedev & Landhuis, 2018)。

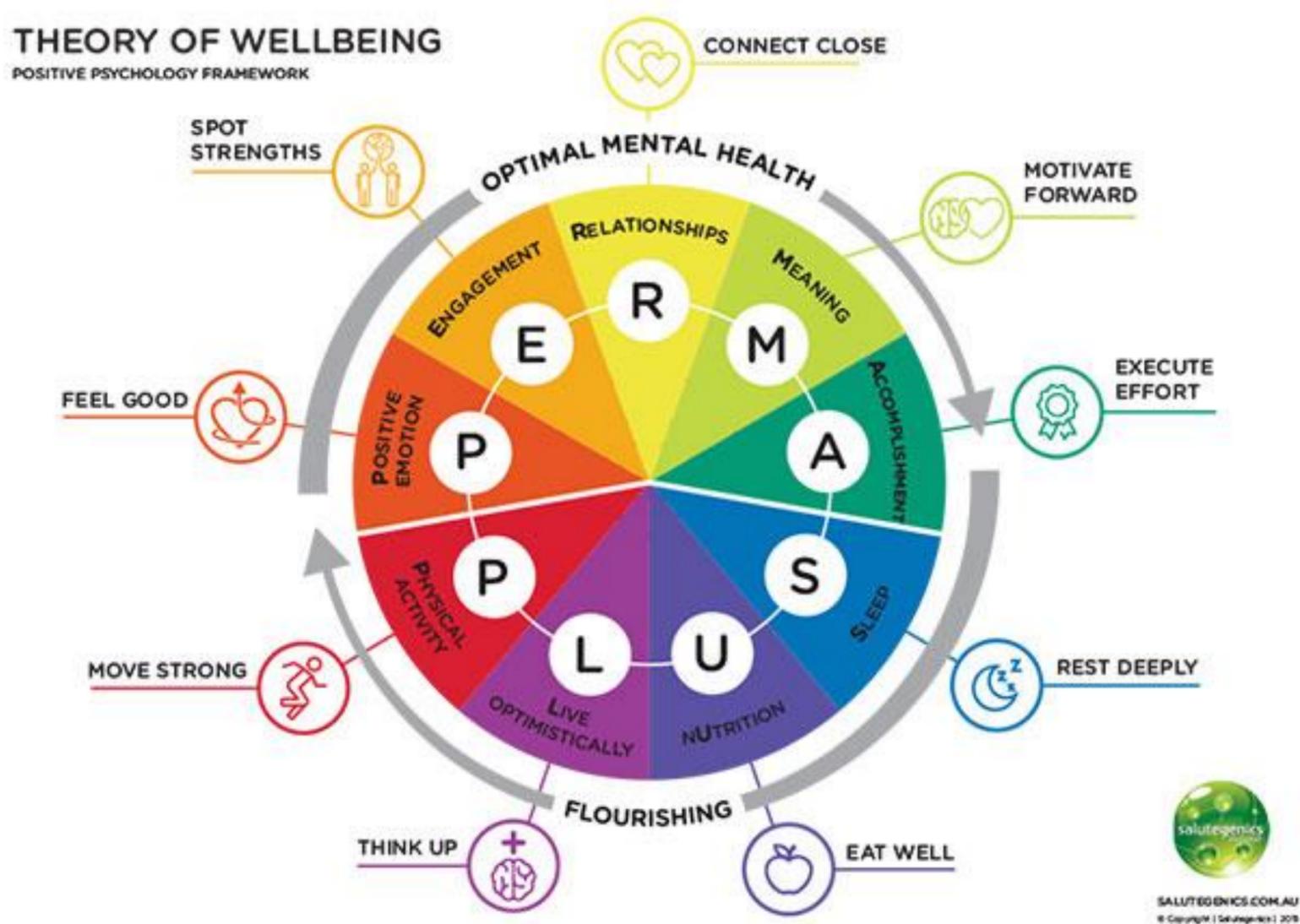


圖2-1 PERMA PLUS 幸福元素概念圖  
(資料來源:Salutegenics Psychology)

## 四、社會、情緒與道德學習計畫

有鑒於越來越多研究證實，在學校課堂中提供學生機會學習社會與情緒技能，不僅能幫助學生提升心理健康，同時也能夠提高學生的學業成績(Björklund et al., 2014; Iizuka et al., 2014; Jones & Bouffard, 2012)。美國學業與社會情緒學習協會(The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL)持續倡議全球各地的學校能在課程中加強社會情緒學習相關計畫。

CASEL (2020)的社會情緒學習計畫(Social Emotional Learning, SEL)包含自我覺察、自我管理、社會覺察、關係技能及負責任的決定等五項核心能力，見圖2-2。Anthony和Elliott(2020)則針對SEL五項核心能力的概念及其內涵加以界定。

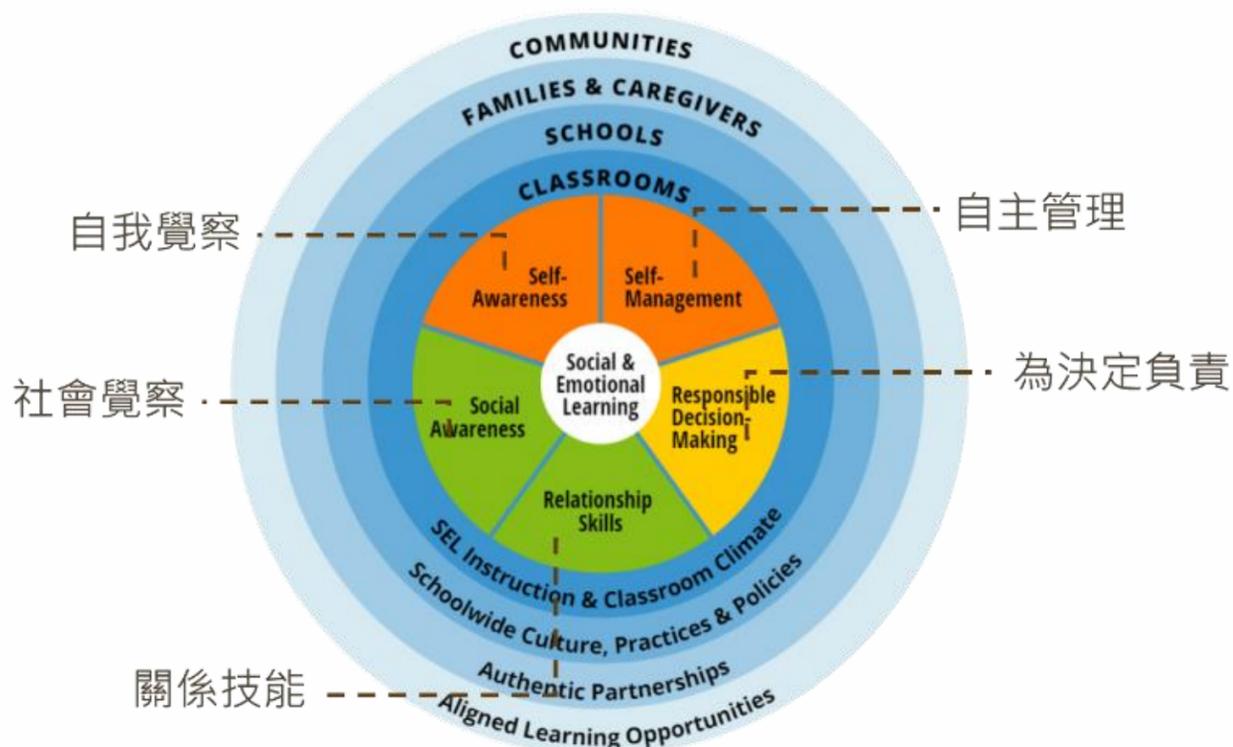


圖2-2 社會 - 情緒學習五大核心能力

**表2-2 CASEL社會與情緒學習計畫五項核心能力的定義**

<p><b>自我覺察</b></p>	<p>有能力準確識別自己的情緒和思想，以及其對於行為的影響;包含準確衡量自己的長處與限制，並擁有充分的自信和樂觀情緒。</p>
<p><b>自我管理</b></p>	<p>有能力在不同的情況下，有效地調整自己的情緒、思想及行為;包含壓力調適、衝動控制、激勵自己，以及設定個人目標與學業目標並努力達成目標。</p>
<p><b>社會覺察</b></p>	<p>有能力從不同背景與文化的角度看待事情並同理他人、能理解社會與道德對於行為的規範，並認可家庭、學校及社區資源的支持。</p>
<p><b>關係技能</b></p>	<p>有能力與不同的人與團體建立並維持健康與有益的關係;包含清楚地溝通、積極傾聽、合作、抵制不當的社會壓力、建設性的談判衝突事件，以及在需要的時候尋求或提供協助。</p>
<p><b>為決定負責</b></p>	<p>有能力基於道德標準、安全考量、社會規範、對各種行為後果的評估，以及自己與他人的幸福，對個人行為或社會互動做出建設性與受到尊重的選擇。</p>

美國埃默里大學沉思科學與慈悲倫理中心(Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics, CCSCBE)(2017)則開創了一項社會、情緒和道德學習課程(Social, Emotional and Ethical Learning, SEE Learning)。SEE Learning延伸社會情緒學習(SEL)，並加入了道德學習，期使青少年更了解個人與整個大環境系統間的相互關聯性。SEE Learning的主要涵蓋個人、系統和社會三層面，以及覺察、同理和參與三向度(如圖2-3)。



圖2-3 社會、情緒與道德學習(SEE Learning)之內涵  
( CCSCBE, 2017 )

SEE Learning參酌SEL五核心能力，以及其注意力訓練、對自己和他人的同情心的培養、復原力技能、系統思考和道德洞察力等內涵，並結合本身的三層面和三向度內涵，提出學生需具備的九項核心技能;分別為專注與自我覺知、自我同理、自我調節、人際覺知、同理他人、人際關係與互動、覺知相互依存的必要、認可普同人性及社群與全球參與，如圖2-4。

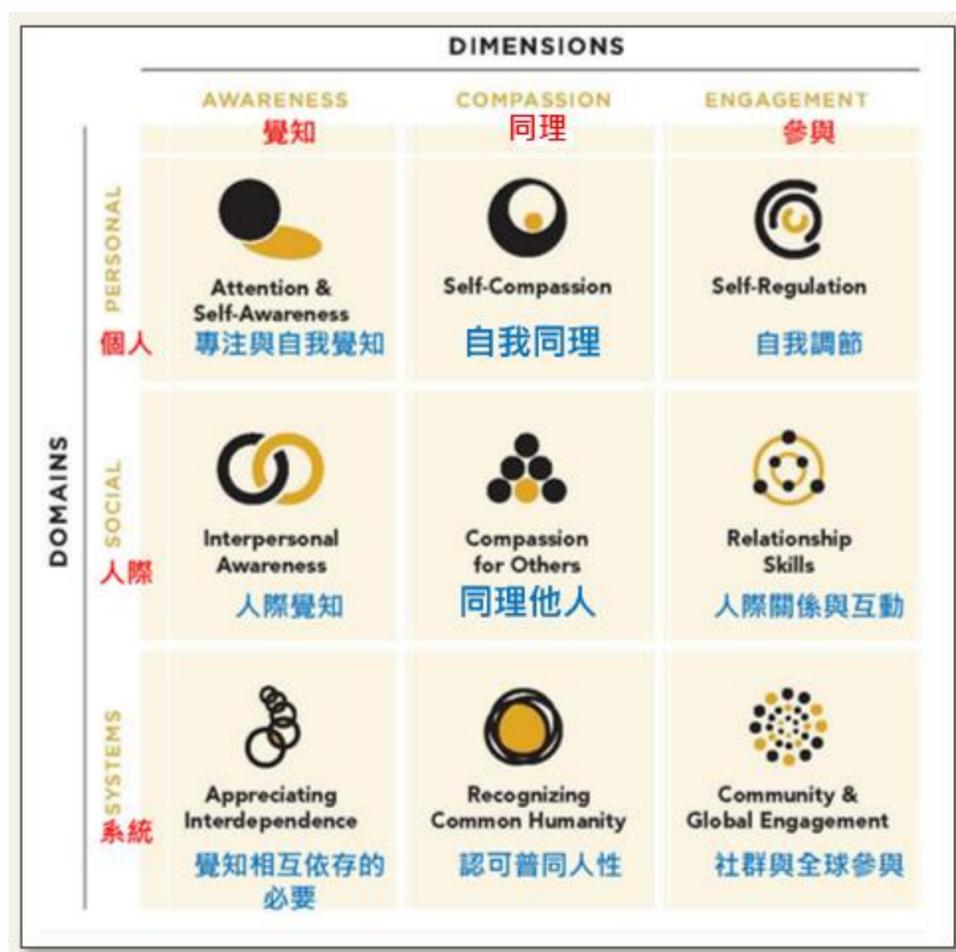


圖2-4 社會、情緒與道德學習(SEE Learning)之核心技能

總之，透過SEE Learning青少年不僅學習覺察自己的內在需求、同理他人的情緒，亦能學習為全球公民的角色做準備，達成改善個人層面的思維與人際關係的互動，進而提升整體社會的心理健康(Borden, 2019)。

綜合上述可知，美、加、澳大利亞等多個國家已積極在校園中推動正向心理健康促進工作，且相關研究亦證實對學生心理健康的提升有幫助。因此其模式、核心元素、運作層面與實際作為，實值我國健康促進學校未來推動正向心理健康促進工作上的參酌。

## 第二節 我國學生與校園心理健康促進之現況

### 一、國內學生之心理健康狀況

為了解我國中、小學學生之心理健康認知、態度和自我效能、正向心理健康狀況以及健康生活品質，國教署(2021)於109學年度抽樣全臺4302名學生進行調查，其中國小五、六年級學生966人，國中學生1905人，高中學生1431人。

調查結果顯示，全體學生心理健康認知題雖有70%的學生具有正向心理健認知，但仍有約三成的學生對於心理健康的知識不足。

全體學生心理健康正向態度之總平均得分為3.49分，顯示目前學生的心理正向態度偏正向(滿分為4分)，其中國小學生為3.65分，明顯高於國中學生(3.48分)和高中學生(3.40分)。

全體學生心理健康自我效能之總平均得分為3.93分，顯示目前學生的心理健康自我效能為中偏高(滿分5分)，其中國小學生為4.19分、國中學生3.93分、高中學生3.76分，有隨著學制升高，心理健康自我效能下降之情形。

全體學生正向心理健康之總平均得分為2.92分，顯示目前學生的正向心理健康為中偏高(滿分4分)，其中國小學生為3.08分、國中學生2.9分、高中學生2.83分，有隨著學制升高，正向心理健康得分下降之情形。

全體學生**健康生活品質**之總平均得分為3.7分，顯示目前學生之健康生活品質為適中(滿分5分)，其中國小學生為4.01分、國中學生3.67分、高中學生3.52分，有隨著學制升高，生活品質下降之情形。

綜上可看出目前我國學生的正向心理健康處於適中狀態，而各項指標皆顯示隨著學制越高，學生的心理健康之態度、自我效能、正向心理健康以及健康生活品質數值越低的情形，因此須更加關注高年級學生的正向心理健康。

**【有關問卷各部分每一個調查題目、統計數值、圖表等詳細資料，於附錄供讀者參閱。】**

## 二、國內健康促進學校之正向心理健康促進工作現況

為了解我國健康促進學校內推動校園心理健康促進工作之現況，國教署(2021)於109學年度進行一項調查，邀請各校負責推動健康促進學校計畫之人員，以及參與健康教育教學教師共423人填寫一份開放式問卷，盤點全國國小、國中和高中學校目前推動心理健康促進相關工作之現況。

調查結果顯示，在**學校衛生政策**範疇上，多數學校成立增進學生心理健康委員會、進行需求評估，並依照評估結果制定實施計畫。學校也會定期舉辦心理健康促進相關活動及宣導(如友善校園週或反霸凌週)，並提升提高教師、輔導老師與行政人員對於憂鬱與自我傷害學生之辨識、危機即時處理及事後處理知能。然而正向心理健康促進不只侷限在緊急傷病處理程序及學生輔導，建議學校日後可以制定能夠營造積極的心理健康和幸福氛圍的相關學校衛生政策之策略，打造讓學生感到安全、受到重視、參與和有目標的環境，以促進和保護學生的心理健康，並培養挫折適應力以及社會與情緒的健康。

在**學校物質環境**範疇上，多數學校透過積極打造安全、友善、永續發展的校園環境，以提升和保護學生的心理健康。在校園安全方面，安排定期巡檢公共設施及硬體設備，並落實門禁及校園巡邏，讓師生擁有安心的校園生活，並在公布欄張貼心理健康活動與新聞等宣導海報，提高心理健康相關活動與知識的曝光度。有學校透過營造永續校園環境，提高綠色植物及草坪覆蓋率，規劃生態園地，使師生在校園的戶外活動能放鬆心情。提高教室的採光、照明與通風，打造舒適的學習環境。

亦有學校打造寬闊的運動空間或架設投籃機，鼓勵學生於下課時間使用。在晤談空間的規劃方面，多數學校設有專屬諮商室(如：團體諮商室、個人諮商室)，提高隱密性及擺設親切感，提供給有需求的學生持續性的支持與協助。也有學校會設置祈禱場所，提供師生或家長追求靈性平靜與交流的空間。

在**學校社會環境**範疇上，為打造親師生彼此尊重的友善校園，有些學校透過制定健康生活守則，建立知足、感恩、互助的健康校園風氣，並涵養學生之間良好的人際互動關係，彼此尊重、相互關懷、信任和友愛，營造和諧的校園文化。落實推廣性別平等教育，建立互相尊重平等的校園文化。並與家長會、志工隊、社區保持良好合作的關係，建立愛心商店及安全網絡，關懷學生安全。鼓勵學童積極參與學校事務、參與社團活動，從群體生活中培養自信，教導學生如何與人相處，培養解決問題的能力及團隊合作的能力，並產生歸屬感。亦有許多學校定期實施學生校園生活問卷調查，了解學生個人狀態，除了盡早發現需要協助之個案，也對增進校園整體心理健康之社會環境研擬相關對策，加強並落實三級預防輔導工作，營造友善的校園環境。

在**健康教學與活動**範疇上，營造校園中的正向情緒與良好的溝通互動能使學生更有效的學習，培養孩子「健康心理」是許多學校的校本課程方向願景，透過課程設計與活動安排，融入社會情緒教育、認識多元文化、包容多元信仰的學習機會，促使學生能夠具備正向心理素質、尊重多元文化、與友善的生活觀，涵養學生的健康心理，主動關懷校園環境，致力於生態永續發展。學校教師透過健康心理相關課程及訓練，教導學生涵養良好的社會情緒知能與培養正向心理健康，進而能夠採取正向健康行為，營造並維持積極且正向的健康生活。

在**健康服務**範疇上，學校有心理師及專任輔導老師提供師生個別諮商及輔導追蹤，藉由實施人格測驗、心情溫度計等量表，掌握師生心理健康狀態，進而採取適當措施以協助其提升、改善心理健康，並針對高關懷傾向之學生進行相關輔導措施。篩檢計畫之實施符合專業法律與倫理，尊重學生的自主與考慮不傷害生命的原則下，強調保密隱私、以及不標籤化與污名化之下進行。與社區資源連結與合作，學校附近醫院不定期有心理師到校協助，由輔導室每星期開會定期評估資源運用成效。不定期請專業心理師到校進行演講，讓家長、學生了解社區相關資源尋求管道。

在**社區關係**範疇上，學校結合家長日與親師座談會、社區運動會等，辦理心理健康促進活動，並結合社區衛生所、民間公益團體、基金會、大專院校合作，協助學校推動心理健康促進宣導、研習與講座。並與社區警政單位及民間團體建立友善關係，愛心商店協助學童緊急危難支援。擴大愛心志工及家長會功能，結合社區力量投入學生認輔制度，善用駐校心理師，培養教師、愛心志工、退休教師及學生同儕團體等各項輔導技能，健全教職員工生之心理健康。組織家長成立「心理健康促進推動小組」，參與學校親子共學課程、親職講座，並辦理相關活動，以提昇家長之心理健康意識。

綜上可知，我國健康促進學校計畫已關注到學生的心理健康，並推動相關計畫。但過於零散、混雜，且偏重於學生情緒困擾與心理健康問題的處理。日後推動正向心理健康促進之議題，學校可多著重於營造積極的心理健康和幸福氛圍，創造有利於促進學生心理健康與社會能力的環境，促進和保護學生的心理健康、適應力以及社會情緒健康，以達到幸福校園，快樂學習，健康生活之願景。

### 第三節 我國正向心理健康促進工作之模式與指標

#### 一、學校正向心理健康促進整合性概念模式

鑒於我國中小學健康促進學校在正向心理健康促進工作，團隊依據南澳大利亞福祉與復原力中心的PERMA PLUS，並結合我國十二年國民基本教育健康與體育領域課程標準，以及健康促進學校計畫之六大範疇，提出學校正向心理健康促進整合性概念模式，如圖2-5所示。以下針對模式中之各項概念的意涵與重點分別闡述之。

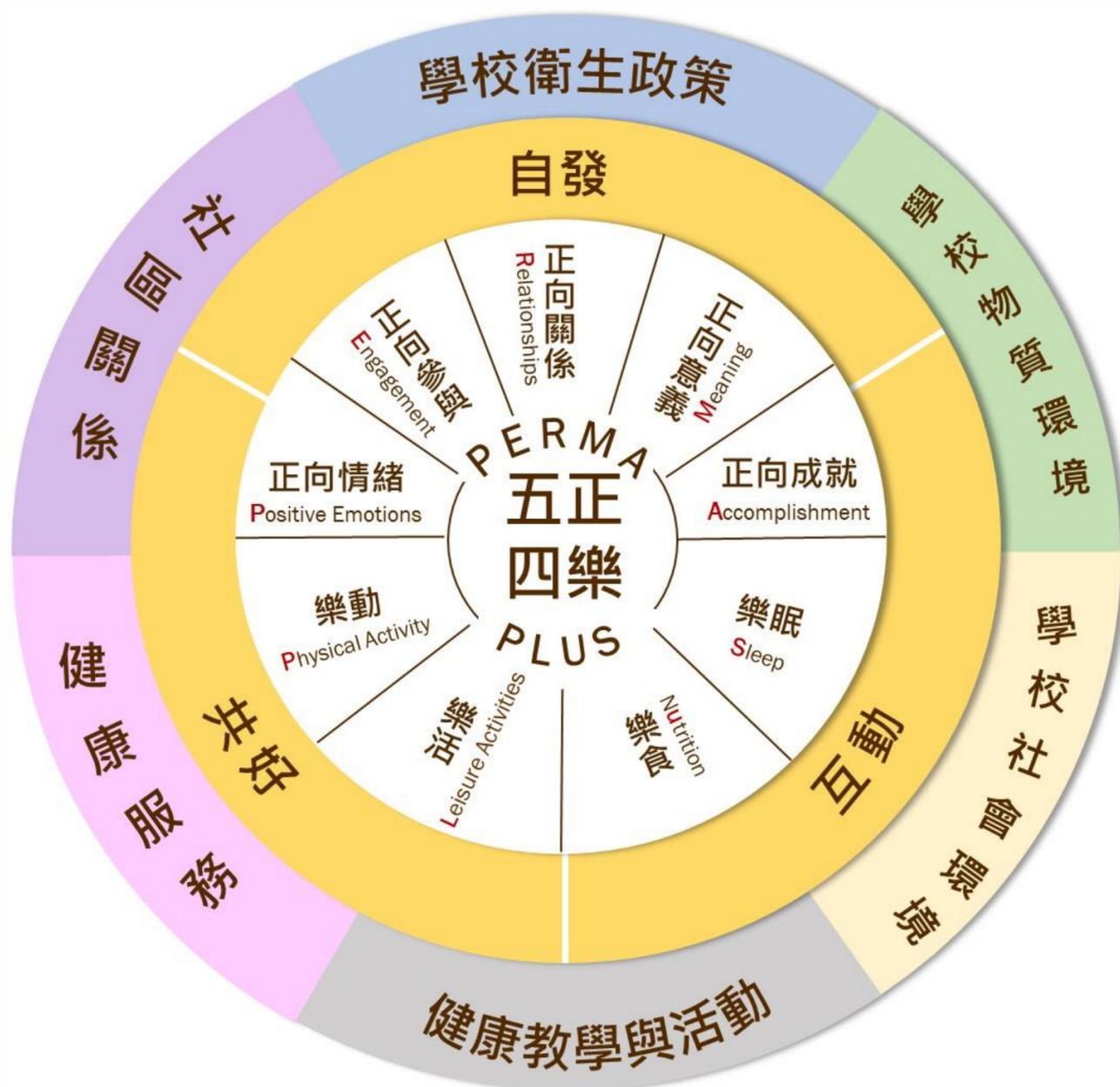


圖2-5 學校正向心理健康促進整合性概念圖

\*「五正四樂」各層面細項指標及說明可參見本指引「附件與參考文獻」(p.295)

「五正四樂\*」是本模式最核心概念，以增進學生身心健康為宗旨。根據世界衛生組織的定義，健康是指「個人在生理、心理及社會適應三方面皆達到良好安適的狀態，而不僅指沒有生病或體質健壯」(World Health Organization, 1947)。依據此模式可知，我國健康促進學校未來之正向心理健康促進工作，即欲透過增進PERMA PLUS的9項幸福元素，促使學生的生理健康、心理健康與社會情緒技能相互連結與整合，並在校園中可被看見，以及提升學校整體幸福感受，那麼學生的身、心和社會狀態將能更趨近世界衛生組織所定義的健康。而為使學校正向心理健康促進工作能更全面地增進學生的身心健康，團隊將PERMA PLUS中的「樂觀」調整為「樂活」，有關本模式的意涵，詳如表2-3所示。

**表2-3 學校正向心理健康促進整合性概念模式意涵**

五正	正向情緒(Positive Emotions)	保持正向情緒、感恩與希望
	正向參與(Engagement)	能夠積極參與、挑戰自我
	正向關係(Relationships)	能夠與家人、同儕建立良好互動關係，並主動尋求協助
	正向意義(Meaning)	透過服務與貢獻，找到自己的價值
	正向成就(Accomplishment)	在努力的過程中獲得成長
四樂	樂動(Physical activity)	保持充足的身體活動
	樂活(Leisure activities)	培養良好的休閒活動
	樂食(Nutrition)	均衡且健康的飲食習慣
	樂眠(Sleep)	充足且高品質的睡眠

學生的正向心理健康促進工作可以從建構個人層面的自發、人際層面的互動，以及社會層面的共好著手推動。個人「自發」應具備自我覺察、應對技巧、自我管理、正向思考、正念生活、復原力及心理堅韌度等特質；人際「互動」應具備同理心、溝通與合作等維持良好人際關係相關的技能；社會「共好」則強調培養正向、利他的人生觀，積極參與社會、自我實現，以及彰顯生命意義。總之，期能透過「個人 - 人際 - 社會」等層面的努力，逐步強化學生的正向心理。學生的正向心理健康促進工作目標，如表2-4。

**表2-4 學生的正向心理健康促進工作目標**

自發	一個人的特質、家庭環境，以及對生活環境的看法，都可能會影響其對於幸福及生活滿意度的感知。當遭遇挑戰與挫折時，如何調適自己的情緒，並且在過程中尋找意義和目標，思考如何解決問題及尋求協助，則與自我覺察、應對技巧、復原力、心理堅韌度有關。
互動	建立並維持與他人的積極互動，不僅需具有人際互動的技巧（如溝通協商、分工合作），更需具有理解他人感受的能力。
共好	建立正向積極的人生觀，促進個人釐清自我價值，追尋生命意義並且能利用自身能力積極為他人付出與貢獻，回饋周遭人事物。

在實際推展時，可針對學校衛生政策、學校物質環境、學校社會環境、健康教學與活動、健康服務和社區關係等健康促進學校六大範疇(表2-5)，制定學校本位的正向心理健康促進計畫，並透過全校性、全方位營造的方式，來落實正向心理健康促進計畫的推動。

**表2-5 健康促進學校之正向心理健康促進做法**

健康促進學校六大範疇	正向心理健康促進之做法
學校衛生政策	學校能規劃及執行正向心理健康促進工作的政策
學校物質環境	學校創造與支持有益於正向心理健康的安全環境
學校社會環境	學校能重視師生的心理健康需求、創造關懷與友善的教育氣氛，以鼓勵學生參與及投入
健康教學與活動	學校能提供與辦理素養導向、健康生活技能為基礎的正向心理健康促進課程與活動
健康服務	學校能提供促進正向心理健康的健康相關服務，以增進學校所有成員的整體健康
社區關係	學校能鼓勵社區與家長共同參與校園正向心理健康促進工作，一起為促進學生的正向心理健康而努力

總之，我國中、小各級健康促進學校在推動正向心理健康促進工作時，宜本於「打造健康幸福校園，健全學生身心健康與發展」的精神，透過營造健康校園支持性環境，來增進學生的身心健康與正向心理；亦即讓學生選擇健康的生活方式、保持正向積極的生活態度，以及培養良好的社會情緒技能。各校透過家長與社區的合作及參與、學校衛生政策制定、物質與社會環境的營造、提供心理健康服務，再加上班級導師正向的班級經營與健康教育課程的教學規劃，強化學生「自發」、「互動」和「共好」三面向的正向心理健康，以達到健全身心發展的核心精神。

## 二、學生正向心理健康指標

根據上述學校正向心理健康促進整合性概念模式，團隊彙整國內、外正向心理健康相關定義、PERMA PLUS和SEL中曾使用之量表(Anthony et al., 2020a; Bjørnsen et al., 2019; Chao et al., 2020; Kern et al., 2015)，並與國內相關專家學者共同擬定「學生正向心理健康指標」，以作為全國中、小學健康促進學校，未來積極配合國教署政策推動與評價校本正向心理健康促進工作成效時使用。

「學生正向心理健康指標」主要針對身心健康與PERMA PLUS的9項幸福元素而設計，故可區分為兩部分。關於身心健康的評量部分，包含心理健康正確知識率、心理健康正向態度率、心理健康自我效能率、正向心理健康健康生活品質指標，以及健康生活品質指標等五項。每項指標採不同題目加以評量，詳如表2-6所示。另外，關於PERMA PLUS之9項幸福元素的評量部分，包含正向情緒、全心投入、人際關係、生命意義、成就感、身體活動、樂觀、營養、睡眠，各所健康促進學校在校本正向心理健康促進工作計畫執行前、後，可依照實際推動之議題、工作內容與型式，分別選用合適的指標與評價題項進行計畫成效之考核，詳如表2-7所示。

表2-6 學生主題式正向心理健康促進評價題目

指標	評價題目	選項
<p>心理健康 正確知識 率</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 適度的壓力能形成動力，激發潛能 《正向心理健康核心題目-正向情緒》</li> <li>2. 良好的友誼不會因為拒絕對方而有所改變</li> <li>3. 長期壓力會產生肌肉緊繃、容易疲累、頭痛等身體症狀</li> <li>4. 心情低落、生活失去興趣或愉悅感或學習注意力降低的情形持續二週以上未改善，就要尋求心理健康專業人員協助</li> <li>5. 憂鬱是心理困擾，但是不會影響正常的食慾和睡眠狀況</li> </ol>	<p><input type="checkbox"/> 對 <input type="checkbox"/> 不對 <input type="checkbox"/> 不知道</p>
<p>心理健康 正向態度 率</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我覺得無論學業成績如何，每個人都是有價值的 《正向心理健康核心題目-正向意義》</li> <li>2. 我覺得應該用正向態度面對壓力</li> <li>3. 如果我有心理困擾會讓我感到羞恥</li> <li>4. 我覺得要改善心理困擾的問題(如:時常覺得悶悶不樂、易怒、無法控制情緒、無法專注等)，可以尋求心理健康相關人員(如:學校輔導室老師、心理師或身心科醫師等)的協助</li> <li>5. 我覺得生活周圍中有心理困擾者是讓人感到害怕的</li> <li>6. 我覺得心理困擾者都具有自傷或傷害他人的危險性</li> <li>7. 大多數時候我會從我所做的事情中獲得成就感 《正向心理健康核心題目-正向成就》</li> </ol>	<p><input type="checkbox"/> 非常不同意 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 非常同意</p>

表2-6 學生主題式正向心理健康促進評價題目(續)

指標	評價題目	選項
<p>心理健康 自我效能率</p>	<p>1. 我會勇敢面對生活中的壓力和問題，不逃避</p> <p>2. 當面對需要抉擇的時候，我會根據自己的意願做決定</p> <p>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</p> <p>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)</p> <p>5. 遇到心理困擾的問題時(如:時常覺得悶悶不樂、易怒、無法控制情緒、無法專注等)，我會尋求學校輔導老師或專業人員(心理專家/精神科醫生)的協助</p> <p>6. 如果我的朋友遇到心理困擾的問題時(如:時常覺得悶悶不樂、易怒、無法控制情緒、無法專注等)，我會鼓勵他/她尋求學校輔導老師或專業人員(心理專家/精神科醫生)的協助</p> <p>《正向心理健康核心題目-正向關係》</p> <p>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</p> <p>8. 為了改善心理健康，我能與他人分享我的感受</p> <p>《正向心理健康核心題目-正向關係》</p>	<p><input type="checkbox"/>完全沒把握</p> <p><input type="checkbox"/>有少許把握</p> <p><input type="checkbox"/>有一半把握</p> <p><input type="checkbox"/>很有把握</p> <p><input type="checkbox"/>完全有把握</p>
<p>正向心理 健康指標</p>	<p>1. 我經常感到輕鬆愉快而且心情很好</p> <p>《正向心理健康核心題目-正向情緒》</p> <p>2. 整體來說，我對我的生活感到滿意</p> <p>《正向心理健康核心題目-正向情緒》</p> <p>3. 一般來說，我是個有自信心的人</p> <p>4. 我覺得我具備處理生活及其困難的能力</p> <p>5. 我是一個心平氣和且個性冷靜的人</p>	<p><input type="checkbox"/>非常不符合</p> <p><input type="checkbox"/>不符合</p> <p><input type="checkbox"/>符合</p> <p><input type="checkbox"/>非常符合</p>

表2-6 學生主題式正向心理健康促進評價題目(續)

指標	評價題目	選項
<b>健康生活 品質指標</b>	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？ 《正向心理健康核心題目-正向參與》 10. 你在學校學習能夠專心嗎？ 《正向心理健康核心題目-正向參與》	<input type="checkbox"/> 從不 <input type="checkbox"/> 很少 <input type="checkbox"/> 有時 <input type="checkbox"/> 經常 <input type="checkbox"/> 總是

表2-7 各健康議題正向心理健康促進評價題目

各健康議題	評價題目與選項
視力保健	<p>1. 我會擔心檢查視力時看到度數增加。 《正向心理健康指標-正向情緒》 <input type="checkbox"/> (1)從不 <input type="checkbox"/> (2)很少 <input type="checkbox"/> (3)有時 <input type="checkbox"/> (4)經常 <input type="checkbox"/> (5)總是</p> <p>2. 當度數得到控制，我會感到開心。 《正向心理健康指標-正向情緒、成就感、樂觀》 <input type="checkbox"/> (1)從不 <input type="checkbox"/> (2)很少 <input type="checkbox"/> (3)有時 <input type="checkbox"/> (4)經常 <input type="checkbox"/> (5)總是</p> <p>3. 過去七天中，上學日的每節下課時間，你離開教室到戶外活動的情形？《正向心理健康指標-樂動》 <input type="checkbox"/> (1)從未做到 <input type="checkbox"/> (2)很少做到 <input type="checkbox"/> (3)有時做到 <input type="checkbox"/> (4)經常做到 <input type="checkbox"/> (5)總是做到</p> <p>4. 過去七天內，你一天內看螢幕（電腦、電視、手機、電動）的累積總時間不超過1小時的天數有幾天？ 《正向心理健康指標-樂動》 <input type="checkbox"/> (0)0天 <input type="checkbox"/> (1)1天 <input type="checkbox"/> (2)2天 <input type="checkbox"/> (3)3天 <input type="checkbox"/> (4)4天 <input type="checkbox"/> (5)5天 <input type="checkbox"/> (6)6天 <input type="checkbox"/> (7)7天</p> <p>5. 讀書寫字或使用3C等近距離工作時，你每30分鐘就休息10分鐘的情形？《正向心理健康指標-樂動》 <input type="checkbox"/> (1)從未做到 <input type="checkbox"/> (2)很少做到 <input type="checkbox"/> (3)有時做到 <input type="checkbox"/> (4)經常做到 <input type="checkbox"/> (5)總是做到</p>
口腔保健	<p>1. 我覺得充滿自信，因為我的牙齒、口腔和臉型看起來很棒。 《正向心理健康指標-正向情緒》 <input type="checkbox"/> (1)從不 <input type="checkbox"/> (2)很少 <input type="checkbox"/> (3)有時 <input type="checkbox"/> (4)經常 <input type="checkbox"/> (5)總是</p> <p>2. 我覺得我的外表看起來有吸引力，因為我的牙齒、口腔和體型看起來很棒。 《正向心理健康指標-正向關係》 <input type="checkbox"/> (1)從不 <input type="checkbox"/> (2)很少 <input type="checkbox"/> (3)有時 <input type="checkbox"/> (4)經常 <input type="checkbox"/> (5)總是</p>

表2-7 各健康議題正向心理健康促進評價題目(續)

各健康議題	評價題目與選項
健康體位	<p>1. 當我的身材或體重得到很好的控制會讓我覺得開心。 《正向心理健康指標-正向情緒》 <input type="checkbox"/> (1)從不 <input type="checkbox"/> (2)很少 <input type="checkbox"/> (3)有時 <input type="checkbox"/> (4)經常 <input type="checkbox"/> (5)總是</p> <p>2. 過去七天中，你有幾天做到「一天累積60分鐘」對身體有益的身體活動？ 《正向心理健康指標-樂動》 <input type="checkbox"/> (0)0天 <input type="checkbox"/> (1)1天 <input type="checkbox"/> (2)2天 <input type="checkbox"/> (3)3天 <input type="checkbox"/> (4)4天 <input type="checkbox"/> (5)5天 <input type="checkbox"/> (6)6天 <input type="checkbox"/> (7)7天</p> <p>3. 過去七天中，你有幾天會在一天當中吃到3個拳頭的蔬菜？ 《正向心理健康指標-樂食》 <input type="checkbox"/> (0)0天 <input type="checkbox"/> (1)1天 <input type="checkbox"/> (2)2天 <input type="checkbox"/> (3)3天 <input type="checkbox"/> (4)4天 <input type="checkbox"/> (5)5天 <input type="checkbox"/> (6)6天 <input type="checkbox"/> (7)7天</p> <p>4. 過去七天中，你有幾天在一天當中喝足每日建議量白開水或不含糖的茶飲(有添加物的瓶裝水、含糖飲料、牛奶和豆漿都不算)？ 《正向心理健康指標-樂食》 <input type="checkbox"/> (0)0天 <input type="checkbox"/> (1)1天 <input type="checkbox"/> (2)2天 <input type="checkbox"/> (3)3天 <input type="checkbox"/> (4)4天 <input type="checkbox"/> (5)5天 <input type="checkbox"/> (6)6天 <input type="checkbox"/> (7)7天</p> <p>5. 過去七天內，你喝過幾次罐裝或瓶裝的含糖飲料以及手搖飲料，如可口可樂、奶茶和雪碧？ 《正向心理健康指標-樂食》 <input type="checkbox"/> (1)在過去的7天內，我從未喝過 <input type="checkbox"/> (2)在過去的7天內有1到3次 <input type="checkbox"/> (3)在過去的7天內有4到6次 <input type="checkbox"/> (4)每天1次 <input type="checkbox"/> (5)每天2次 <input type="checkbox"/> (6)每天3次 <input type="checkbox"/> (7)每天4次或更多</p> <p>6. 過去七天中，你有幾天睡足8小時？ 《正向心理健康指標-樂眠》 <input type="checkbox"/> (0)0天 <input type="checkbox"/> (1)1天 <input type="checkbox"/> (2)2天 <input type="checkbox"/> (3)3天 <input type="checkbox"/> (4)4天 <input type="checkbox"/> (5)5天 <input type="checkbox"/> (6)6天 <input type="checkbox"/> (7)7天</p>

表2-7 各健康議題正向心理健康促進評價題目(續)

各健康議題	評價題目與選項
菸檳防制	<p>1. 過去30天中，你一共有幾天吸過菸呢？  《正向心理健康指標-正向情緒》  <input type="checkbox"/> (0)0天 <input type="checkbox"/> (1)1或2天 <input type="checkbox"/> (2)3~5天 <input type="checkbox"/> (3)6~9天 <input type="checkbox"/> (4)10~19天 <input type="checkbox"/> (5)20~29天  <input type="checkbox"/> (6)每天都有</p> <p>2. 我不會使用菸、檳榔來紓解壓力，我能用正向(適當)方法調解壓力。  《正向心理健康指標-正向情緒》  <input type="checkbox"/> (1)完全沒把握 <input type="checkbox"/> (2)有少許把握 <input type="checkbox"/> (3)有一半把握  <input type="checkbox"/> (4)很有把握 <input type="checkbox"/> (5)完全有把握</p> <p>3. 過去七天中，你在學校時，有人在你面前吸傳統紙菸的天數有幾天？  《正向心理健康指標-正向情緒》  <input type="checkbox"/> (0)0天 <input type="checkbox"/> (1)1天 <input type="checkbox"/> (2)2天 <input type="checkbox"/> (3)3天 <input type="checkbox"/> (4)4天 <input type="checkbox"/> (5)5天 <input type="checkbox"/> (6)6天 <input type="checkbox"/> (7)7天</p> <p>4. 我不使用菸、檳榔來交朋友，一樣有良好的人際關係。  《正向心理健康指標-正向關係》  <input type="checkbox"/> (1)完全沒把握 <input type="checkbox"/> (2)有少許把握 <input type="checkbox"/> (3)有一半把握  <input type="checkbox"/> (4)很有把握 <input type="checkbox"/> (5)完全有把握</p> <p>5. 我能明辨所有菸(煙)品的廣告用語，拒絕誘惑且不購買、不使用  《正向心理健康指標-正向關係》  <input type="checkbox"/> (1)完全沒把握 <input type="checkbox"/> (2)有少許把握 <input type="checkbox"/> (3)有一半把握  <input type="checkbox"/> (4)很有把握 <input type="checkbox"/> (5)完全有把握</p>

表2-7 各健康議題正向心理健康促進評價題目(續)

各健康議題	評價題目與選項
全民健保	<p>1. 看病時，我會完整地跟醫生說明身體或心理不舒服的情形 《正向心理健康指標-正向情緒》 □(1)從未做到 □(2)很少做到 □(3)有時做到 □(4)經常做到 □(5)總是做到</p> <p>2. 我或家人感到身體或心理不舒服時，會先到附近的診所看病，必要時才會透過醫生轉到大醫院 《正向心理健康指標-正向情緒》 □(1)從未做到 □(2)很少做到 □(3)有時做到 □(4)經常做到 □(5)總是做到</p> <p>3. 我會向家人或朋友說明全民健保的好處來一起珍惜健保 《正向心理健康指標-正向情緒》 □(1)從未做到 □(2)很少做到 □(3)有時做到 □(4)經常做到 □(5)總是做到</p> <p>4. 看病時我會尊重、信任醫護人員，並適時表達感謝 《正向心理健康指標-正向關係》 □(1)從未做到 □(2)很少做到 □(3)有時做到 □(4)經常做到 □(5)總是做到</p>

表2-7 各健康議題正向心理健康促進評價題目(續)

各健康議題	評價題目與選項
性教育	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我覺得青春期時第二性徵（如胸部發育、腋毛與陰毛生長）的出現是令人不好意思的 《正向心理健康指標-正向情緒》  <input type="checkbox"/> (1)非常不同意 <input type="checkbox"/> (2)不同意 <input type="checkbox"/> (3)同意 <input type="checkbox"/> (4)非常同意</li> <li>2. 我覺得女生的月經和男生的夢遺都是成長過程中必然會碰到的事不需要擔心 《正向心理健康指標-正向情緒》  <input type="checkbox"/> (1)非常不同意 <input type="checkbox"/> (2)不同意 <input type="checkbox"/> (3)同意 <input type="checkbox"/> (4)非常同意</li> <li>3. 只有漂亮的女生和帥氣的男生，才會受到大家歡迎 《正向心理健康指標-正向情緒》  <input type="checkbox"/> (1)非常不同意 <input type="checkbox"/> (2)不同意 <input type="checkbox"/> (3)同意 <input type="checkbox"/> (4)非常同意</li> <li>4. 男性賺的錢比女性少，是件丟臉的事 《正向心理健康指標-正向情緒》  <input type="checkbox"/> (1)非常不同意 <input type="checkbox"/> (2)不同意 <input type="checkbox"/> (3)同意 <input type="checkbox"/> (4)非常同意</li> <li>5. 如果欣賞某位異性的優點，感覺對方和自己興趣相投，這就是愛上對方了 《正向心理健康指標-正向關係》  <input type="checkbox"/> (1)對 <input type="checkbox"/> (2)不對 <input type="checkbox"/> (3)不知道</li> </ol>

表2-7 各健康議題正向心理健康促進評價題目(續)

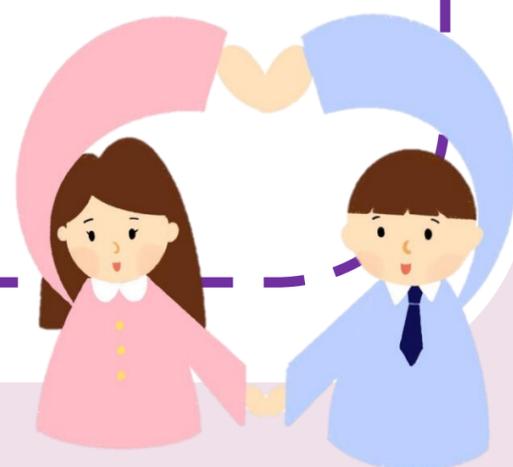
跨議題	評價題目與選項
性教育	<p>6. 約會是一種社交活動，可能是以團體方式進行，也可能是以一對一方式進行 《正向心理健康指標-正向關係》  <input type="checkbox"/> (1)對 <input type="checkbox"/> (2)不對 <input type="checkbox"/> (3)不知道</p> <p>7. 如果對方提出分手，就是表示我這個人不好、對方討厭我，這是一種面對情感挫折時的理性思考 《正向心理健康指標-正向關係》  <input type="checkbox"/> (1)對 <input type="checkbox"/> (2)不對 <input type="checkbox"/> (3)不知道</p> <p>8. 如果我的親人或朋友感染愛滋病毒，我仍會像從前一樣的和他們相處 《正向心理健康指標-正向關係》  <input type="checkbox"/> (1)非常不同意 <input type="checkbox"/> (2)不同意 <input type="checkbox"/> (3)同意 <input type="checkbox"/> (4)非常同意</p> <p>9. 我認為發生性行為時，使用保險套是一種尊重對方與保護自己的行為 《正向心理健康指標-正向關係》  <input type="checkbox"/> (1)非常不同意 <input type="checkbox"/> (2)不同意 <input type="checkbox"/> (3)同意 <input type="checkbox"/> (4)非常同意</p> <p>10. 我知道如何以尊重的方式與人溝通  《正向心理健康指標-正向關係》  <input type="checkbox"/> (1)完全沒把握 <input type="checkbox"/> (2)有少許把握 <input type="checkbox"/> (3)有一半把握  <input type="checkbox"/> (4)很有把握 <input type="checkbox"/> (5)完全有把握</p>

表2-7 各健康議題正向心理健康促進評價題目(續)

各健康議題	評價題目與選項
性教育	<p>11. 在未來三個月內，假如我有要好的男/女朋友，則我會避免與對方發生婚前性行為的可能性是.....</p> <p>《正向心理健康指標-正向關係》</p> <p><input type="checkbox"/> (1)完全沒把握 <input type="checkbox"/> (2)有少許把握 <input type="checkbox"/> (3)有一半把握</p> <p><input type="checkbox"/> (4)很有把握 <input type="checkbox"/> (5)完全有把握</p> <p>12. 我知道如何與人維繫彼尊重的關係</p> <p>《正向心理健康指標-正向關係》</p> <p><input type="checkbox"/> (1)完全沒把握 <input type="checkbox"/> (2)有少許把握 <input type="checkbox"/> (3)有一半把握</p> <p><input type="checkbox"/> (4)很有把握 <input type="checkbox"/> (5)完全有把握</p> <p>13. 在未來三個月內，我會主動去參與愛滋關懷活動（如佩戴紅絲帶）的可能性是.....</p> <p>《正向心理健康指標-正向成就》</p> <p><input type="checkbox"/> (1)完全沒把握 <input type="checkbox"/> (2)有少許把握 <input type="checkbox"/> (3)有一半把握</p> <p><input type="checkbox"/> (4)很有把握 <input type="checkbox"/> (5)完全有把握</p>



# 實務篇



## 第三章 校園正向心理健康促進之實務行動

學校推動正向心理健康促進工作的實務行動包含「工作團隊的組織與運作」、「問題診斷與需求評估」、「計畫擬定與執行」及「評價與回饋」四部分，以下分別說明之。

### 第一節 如何開始？— 工作團隊的組織與運作

透過學校衛生委員會或健康促進學校委員會，整合跨處室行政人力，以成立正向心理健康促進工作團隊，成員涵蓋校內教職員工生，並輔以社區代表、家長與健康志工社團等，建構學校本位之行政運作機制。同時掌握學校正向心理健康促進工作之任務協作與分工，營造學習型團隊，共同充能與精進，讓工作會議與討論能暢所欲言，成為激發創意、分享及行動的過程與契機；此外，敦促成員抱著自我超越的心理，從而獲得自我實現感，方能強化組織創新與成長的動能。

#### 一、工作組織

- (一) 學校衛生委員會（健康促進學校委員會）具有決策、協調及聯繫等多項功能，成員包括校長、教務、學務、輔導、總務等一級主管，以及健康相關專業人員、教師代表、家長代表及社區代表等。
- (二) 正向心理健康促進工作團隊隸屬學校衛生委員會（健康促進學校委員會），成員包括校內心理健康促進專業人員、行政人員，以及社區和家長代表。正向心理健康促進工作團隊負有規劃及執行的功能，能廣徵與掌握學校成員的心理需求，決定目標及優先順序，推動各項心理健康促進工作。同時邀請社區心理健康相關組織、機構及團體共同參與和結盟，建立互惠之合作關係，以有效聯結社區內外之資源，發揮更大之影響力。

- (三) 學生、家長及相關志工或社團代表應為正向心理健康促進工作團隊成員，參與計畫之規劃與執行，將能適時反映學生、家長之需求與意見，成為親師生心理健康促進溝通互動的橋樑。
- (四) 提供健康心理促進專業知能、人際溝通技巧與領導能力的訓練活動，以提升團隊成員之工作效能，增進組織間協調、合作能力，進而增進行政服務品質及建立和諧健康的校園社會文化。
- (五) 正向心理健康促進工作團隊為全面參與、整合的專責組織，在推動校園心理健康促進計畫工作，可參照健康促進學校模式進行分工，包含健康教學與活動組、健康服務組、學校物質環境組、學校社會環境組和社區關係組等五組，分工要領在於依業務性質由各處室負責，若業務權責有重疊之情況，應跨處室會商共同解決。為了與社區相關資源積極建立以健康促進為目標的夥伴關係，該工作團隊需要徵詢與廣納相關專業人士、鄰近學校、政府部門及社區組織之各方意見，建立共識，形塑共同願景，整合運用學校內外部的資源，建構完整的支持網絡，以開展正向心理健康促進工作。
- (六) 學校正向心理健康促進工作團隊之組織與工作內容，詳如下頁圖3-1。

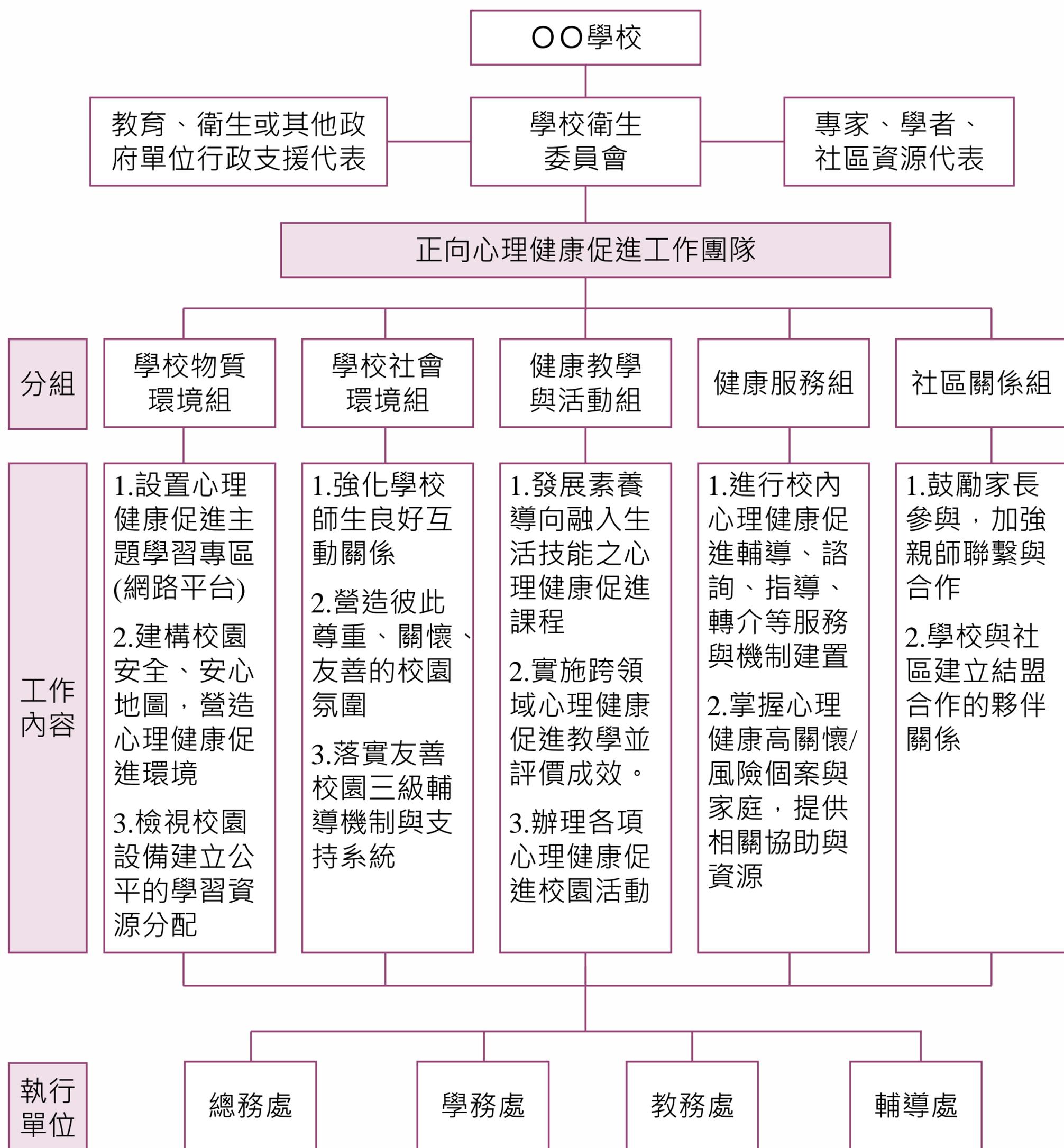


圖3-1 正向心理健康促進工作組織圖

註1：分工要領乃依業務性質分別由各處室負責，業務執行時，依職務權責之不同，跨處室會商共同合作解決。

## 二、人力配置

學校正向心理健康促進工作團隊人力配置，以現有學校衛生人力為原則，包括行政人員、醫護人員、教師、學生與家長代表，以及社區資源單位可提供之人力等，人力配置與工作項目如表3-1所示。

**表3-1 正向心理健康促進工作團隊人力配置與工作項目**

團隊職稱		原職稱	工作項目
主任委員		校長	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 綜理與領導正向心理健康促進計畫之推展</li> <li>2. 核定正向心理健康促進推動策略及其相關事項</li> <li>3. 籌措正向心理健康促進工作之經費</li> <li>4. 主持心理健康促進工作團隊會議，並代表學校與校外有關機構建立夥伴關係</li> </ol>
副主任委員		學務主任 教務主任 輔導主任 總務主任	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 秉承主任委員之命，協助規劃辦理正向心理健康促進相關業務</li> <li>2. 擔任各分組之召集人</li> </ol>
執行秘書		衛生組長	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 執行各分組決議事項，以及主任委員、副主任委員交辦事項</li> <li>2. 統整並編擬正向心理健康促進工作之年度行事曆</li> <li>3. 辦理正向心理健康促進工作經費核銷事宜</li> </ol>
物質環境組	召集人	總務主任	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 召開本分組工作會議並擔任會議主席</li> <li>2. 督導工作進度與實施成果</li> </ol>
	組員	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 庶務組長</li> <li>2. 衛生組長</li> <li>3. 年級導師代表</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 規劃正向心理健康促進資訊專欄，張貼海報、標語與相關報導等</li> <li>2. 提供正向心理健康促進相關環境與設施，如夜間照明、安全巡邏等</li> <li>3. 充實與管理諮商室的設施與配備</li> </ol>

表3-1 正向心理健康促進工作團隊人力配置與工作項目 (續)

團隊職稱		原職稱	工作項目
社會 環境組	召集人	輔導主任	1. 召開本分組工作會議並擔任會議主席 2. 督導工作進度與實施成果
	組員	1. 生教組長 2. 輔導組長 3. 衛生組長 4. 年級導師代表 5. 學生代表 6. 志工家長	1. 規畫與實施素養導向心理健康促進課程與教學(大單元主題、跨領域、融入生活技能等) 2. 充實正向心理健康促進教學資源與教材 3. 辦理各項校園正向心理健康促進活動 4. 彙整學生參與正向心理健康課程教學與活動的需求與回饋意見 5. 提供教師正向心理健康促進教學增能活動
健康 教學 與 活動組	召集人	教務主任	1. 召開本分組工作會議並擔任會議主席 2. 督導工作進度與實施成果
	組員	1. 教學組長 2. 衛生組長 3. 輔導組長 4. 健體教師 (健康與護理教師) 5. 領域教師代表 6. 年級導師代表	1. 執行學生心理健康需求評估與分析 2. 管理心理健康高關懷學生及其家庭資料與建檔工作 3. 辦理學生、家庭個案、轉介及追蹤輔導 4. 辦理正向心理健康促進小團輔、讀書會與健康諮詢 5. 執行校園三級輔導制度相關工作 6. 建置校園正向心理健康促進指導、輔導與諮詢之平台，如心語信箱、張老師專線轉介、心口司心快活網頁連結等

表3-1 正向心理健康促進工作團隊人力配置與工作項目 (續)

團隊職稱		原職稱	工作項目
社區 關係 組	召集人	輔導主任	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 召開本分組工作會議並擔任會議主席</li> <li>2. 督導工作進度與實施成果</li> </ol>
	組員	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長會代表</li> <li>2. 班級家長代表</li> <li>3. 輔導組長</li> <li>4. 訓育組長</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 促進學校與社區間之互動聯繫與結盟</li> <li>2. 尋求心理健康促進相關社區團體資源與協助</li> <li>3. 辦理心理健康促進親職講座及親子共學活動</li> <li>4. 定期將心理健康促進相關資訊融入家長會訊</li> </ol>

## 第二節 如何收集我們所需的資訊？－問題診斷與需求評估

### 一、瞭解學生心理健康狀況、問題與需求

各所學校在推動正向心理健康促進工作之前，可透過文獻與政府機構、NGO 團體、學校單位等的調查資料，進行學生心理健康狀況與問題的闡述與分析，或藉由相關指標了解校內學生的心理健康狀況與需求，包括心理健康知識、態度、自我效能等現況。這些調查資料結果提供重要訊息，有助於計畫的研擬、執行及修正，並在計畫推動後，再次透過指標檢視推動成效，找出較需要調整與改善的地方，使計畫在來年的推動持續進步。

### 二、掌握校園正向心理健康促進工作方向

- (一) 依據健康促進學校六大範疇：學校政策、健康服務、健康教學與活動、物質環境、社會環境、社區關係等，與心理健康促進工作重點，檢視學校正向心理健康促進推動情形，進行學校SWOT分析，以評估學校內部的優、劣勢，與學校外部的威脅、機會點。
- (二) 運用焦點團體方式訪談學校成員(教、職、員工、生等)代表或意見領袖、家長及社區人士，以了解他們對學校正向心理健康促進之看法、建議及滿意度，並藉著訪談互動的過程，激發他們參與的意願，尋求行動的機會點。
- (三) 尋找校園正向心理健康促進工作行動機會，運用策略來創造一個健康支持環境。針對健康促進學校六大範疇，激發思考各種的機會與行動，並發展出具體目標，再想一想達成目標的最佳行動與方法為何？

## 【目標一】學校能規劃及執行正向心理健康促進工作的政策及計畫

- 機會：學校領導者及全體成員能支持及參與正向心理健康促進工作的推動
- 行動：
  - 發展校本正向心理健康促進工作的「願景」，凝聚學校成員的共識
  - 學校領導者重視與關心學校成員的心理健康與福祉
  - 學校整體校務發展計畫包含正向心理健康促進工作，以促進學校能持續性推動及有充足的資源與經費分配
  - 能依據法源推動校園心理健康促進工作，如學校衛生法、性別平等教育法、校園輔導法等
  - 正向心理健康促進工作團隊能確實發揮決策、規劃與執行的功能
  - 其他：\_\_\_\_\_
- 機會：確保學校成員都有平等的機會參與正向心理健康促進工作決策及獲得學校資源。
- 行動：
  - 正向心理健康促進工作團隊提供充分的機會讓學校全體成員（教職員工生）及家長共同參與
  - 師生均受到尊重，並且在正向心理健康促進政策與執行上有表達意見的機會
  - 其他：\_\_\_\_\_

## 【目標二】學校能提供正向心理健康促進的物質環境

- 機會：學校創造與支持有利於正向心理健康促進的安適環境
- 行動：
  - 提供友善、保護隱私的廁所空間與設備
  - 充實的健康中心與輔導諮商室設備
  - 建築設備進行定期的安全檢測，並依需要進行維修
  - 視需求增加安全保護設施，例如：照明、門禁、警鈴系統等
  - 其他：\_\_\_\_\_
- 機會：鼓勵學生妥善使用學校心理健康促進相關設施
- 行動：
  - 引導學生瞭解校園安全地圖與緊急通報
  - 學生參與校園心理健康促進環境布置活動
  - 其他：\_\_\_\_\_

### 【目標三】學校能提供正向心理健康促進的社會心理環境

- 機會：學校重視心理健康及師生的社會需求
- 行動：
  - 學校重視並支持學生發展心理健康促進相關技能
  - 學校重視平等、多元、尊重觀念，包括不同性別、種族、文化背景與性取向
  - 學校宣示不採用嚴厲的管教方式或體罰，採取正向管理的班級經營策略，並能以接納態度對待學生身心發展差異
  - 校內所有活動反對肢體及言語上的暴力與霸凌，無論是在學生之間、教師之間，或師生之間
  - 學校形塑一種「非正式關懷」氣氛，讓教職員工生能以一種相互尊重的正向態度來共事
  - 學校作息與課業的安排，避免過度緊促與造成壓力，以便有利於學生正向心理健康促進
  - 其他：\_\_\_\_\_

### 【目標三】學校能提供正向心理健康促進的社會心理環境 (續)

- 機會：創造一種關懷、信任與友善的學習氣氛，以鼓勵學生的參與及投入
- 行動：
  - 學生能夠被鼓勵參與學校正向心理健康促進的決策過程
  - 所提供的心理健康促進活動與學生的現實生活相符合
  - 保護所有學生免於人身安全危害、保護學生，拒絕不適當的訪客
  - 了解學生的特殊心理健康需求，提供適當的設施、學習輔助與方案
  - 避免標籤化、歧視、汙名校園中有心理健康問題與疾病者
  - 其他：\_\_\_\_\_

## 【目標四】學校能提供素養導向、健康生活技能為基礎的正向心理健康促進課程與活動

- 機會：學校課程活動適切地結合正向心理健康促進議題
- 行動：
  - 整合推動有系統、組織的正向心理健康促進課程與活動
  - 課程活動有趣、吸引人，增加學生參與意願
  - 課程與活動重視與連結學生生活情境與經驗，並支持心理健康的自主管理
  - 課程與活動配合提供促進學生正向心理健康的學習經驗
  - 其他：\_\_\_\_\_
- 機會：學校的課程與活動設計能增進學生的正向心理健康相關知能與素養
- 行動：
  - 根據學生的年齡、文化與身心發展提供適性的正向心理健康促進學習內涵
  - 學生有機會學習並練習生活技能，包括自我調適、溝通互動、決策批判等層面，具備心理健康促進自我效能與行動力
  - 學生有機會將正向心理健康知識、情意、技能運用於生活情境中，展現素養
  - 其他：\_\_\_\_\_

## 【目標四】學校能提供素養導向、健康生活技能為基礎的正向心理健康促進課程與活動(續)

- 機會：教師在正向心理健康促進課程與活動中扮演適當的角色，並有充分的準備
- 行動：
  - 提供教師們正向心理健康促進課程的增能培訓與在職進修的機會
  - 提供教職員工有關正向心理健康促進的資訊，告知如何取得資源，並提升使用這些資源的技能。
  - 學校教師以身作則，落實正向心理健康促進的生活型態。
  - 其他：\_\_\_\_\_

## 【目標五】學校能提供促進心理健康的相關健康服務，提升學校成員的健康素質

- 機會：學校對師生提供心理健康的基本健康服務
- 行動：
  - 主動追蹤及關心學生的心理健康的狀況
  - 提供適切(適齡、科學)的心理健康問題檢核與後續服務
  - 由相關權責行政單位保存孩子的心理健康紀錄與檔案
  - 對心理健康有特別需要的學生提供諮商、支持或轉介
  - 其他：\_\_\_\_\_
- 機會：健康服務人員協助學校的心理健康促進工作計畫
- 行動：
  - 學校的心理健康促進健康服務人員(輔導教師、護理師等)參與討論課程與活動的設計與執行
  - 健康服務人員輔助心理健康促進教師作課程的支援
  - 其他：\_\_\_\_\_

## 【目標六】學校能結合社區、家長一起為心理健康促進而努力

- 機會：鼓勵家庭與社區參與校園心理健康促進工作
- 行動：
  - 家庭參與關於學校心理健康促進工作與活動的決策
  - 學校課程包含心理健康促進相關的親子活動
  - 對於促進兒童與青少年心理健康促進有興趣的地方團體，以及願意提供社區服務的衛生組織能共同參與學校活動
  - 其他：\_\_\_\_\_
- 機會：致力於與社區建立聯繫、結盟關係
- 行動：
  - 師生定期參與地方性活動（例如文化活動、體育活動、節慶活動）
  - 藉由當地媒體、家長參觀日、學生成果展示等機會來告知社區該學校所倡導的心理健康促進活動
  - 我們與當地社區共同採取行動，以防範人身安全危害與心理恐懼發生
  - 其他：\_\_\_\_\_

## 【目標六】學校能結合社區、家長一起為心理健康促進而努力(續)

- 機會：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
- 行動：
  - 學校提供父母適度的心理健康促進活動（親職教育、家庭暴力防治等）
  - 校方通知家長孩子們在學校所學習的心理健康促進議題，使家長們能夠支持校方所付出的努力
  - 對於父母、相關機構的衛生與教育人員，以及當地社區成員提供適當的機會，以擴大他們在學校心理健康促進所扮演的角色
  - 其他：\_\_\_\_\_

## 第三節 如何發展行動計畫？－計畫擬定與執行

瞭解團隊發展的動力過程，使討論氣氛具良性的互動，討論內容包括心理健康促進計畫目標、計畫執行，執行的心得分享及困難討論，無論過程是否發生衝突，都能一起為共同的目標，努力尋找好的解決方法。此外，在溝通討論中，組織成員能增加對學校的向心力，由學校願景及特色的討論中，激發其工作熱忱及使命感，並先使其珍視健康的價值，進而使其將學生的健康與自己的健康能同理待之。在此部分可同步讓成員做出學校正向心理健康促進議題的願景發展(IVAC)、制度化及行動承諾。

### 一、計畫目標

- (一) 在學校衛生政策方面，能落實友善校園等相關法規規定，訂定對於各學校本身合理且具教育意義之政策與計畫、辦法。
- (二) 在學校物質環境方面，能提供安全的學習環境，發揮心理健康促進境教功能。
- (三) 在學校社會環境方面，能在尊重關懷接納的氛圍下，建立和諧人際互動（含師生、同儕間）關係，使校園成為有益健康的學習環境，以提升健康生活幸福感。
- (四) 在健康教學及活動方面，實施設科主題教學，跨領域統整的心理健康促進教學，融入健康生活技能。同時配合心理健康促進校園活動，提供多元的學習任務。
- (五) 在健康服務方面，協助學生覺察健康心理的發展，提供促進健康的服務、輔導與資源。

- (六) 在社區關係方面，能結合家長、社區的力量，共同辦理心理健康促進活動，提昇家長社區民眾的參與率。
- (七) 透過健康促進學校模式推動正向心理健康促進計畫，培養學生心理健康素養，具體增加學生心理健康知識、態度、自我效能、健康生活品質與正向心理健康等。

## 二、計畫擬定

- (一) 正向心理健康促進工作小組依據學校現況分析及需求評估結果，提出工作目標，有效策略與行動方案。
- (二) 將建議目標與方案提交學校衛生委員會（健康促進學校委員會），根據心理健康促進議題的重要性與成效指標、需求性及人力、物力資源之配合等各項評估指標，依其有勝算、可行性，訂定目標與策略的優先順序，並藉由互動過程建立共識。
- (三) 依據正向心理健康促進計畫執行之所需，協調各單位修訂相關法令、章程及規定，提供充分的機會讓學校成員（教職員工生）及家長共同參與，增進人力、物力資源之可近性及設備之可利用性，並有充足之經費，以提供更完善的學校健康環境與服務。
- (四) 課程介入方面，配合學校課程發展委員會進行統整或規畫，將所選定之正向心理健康促進內容融入相關之課程教學與學習評量。
- (五) 校園正向心理健康促進活動辦理方面，可藉由推廣活動及辦理訓練的方式增進學校成員之相關知能與行為，並增強師生互動關係，以及增進家長及社區等組織之支持與合作。

(六) 執行校園心理健康促進行銷方面，可運用平面媒體（如單張、海報、校訊、小冊）及電子媒體（如健康網站、校園廣播、電子告示板）、辦理成果觀摩會等，以倡導、宣傳相關資訊，並引發學校成員及家長的關心及參與。

### 三、計畫執行

#### (一) 學校物質環境

1. 充實健康中心，規畫設置校園正向心理健康促進資訊專欄，以便在校內教職員生心中，建立一常設性的心理健康學習角。專欄內容可涵蓋心理健康促進衛教宣導新知，或是學生正向心理健康促進學習成果作品，以呈現學生對校內心理健康促進活動的意見與回饋。除衛生機構所提供之海報、宣傳單張外，還有可以將學校辦理正向心理健康促進活動的海報、漫畫與標語競賽，以及優勝作品張貼於專欄中。
2. 落實安全校園的維修與巡邏，包含了硬體及軟體的增建，讓學校的教職員參與並協助校園安全巡邏，針對校園不安全地點進行修繕及維護，讓學校的環境更加安全，學生的人身安全也更有保障。
3. 輔導室諮商環境與設備，為發揮心理健康指導與輔導之效力，物質環境佈置是相當重要的，透過顏色與情境呈現溫馨感覺，讓前來尋求諮商的師生皆可以感受到溫暖的人情味，更可以讓需要協助的對象打開心房，侃侃而談。

## (二) 學校社會環境

1. 營造全校師生對正向心理健康促進活動的支持與合作，增進對心理問題與疾病患者的關懷、接納，以避免汙名、排斥與歧視。
2. 配合學校重大活動如校慶、家長日規劃畫並辦理校園正向心理健康促進月之系列活動，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，利於校園正向心理健康促進工作之推動。
3. 辦理尊重與關懷的活動，例如世界心理健康日(月)、反校園霸凌、紅絲帶愛滋關懷、紫絲帶反家暴、粉紅T恤日反性霸凌等，增進友善支持的學校社會環境與氛圍。

### (三) 健康教學與活動

提升正向心理健康是一個長遠的教育目標，也是學生健康、幸福和健全發展重要指標，故是亟需推動的有意義教育工作。發展學校本位之正向心理健康促進課程，包含課室教學與校園活動，依學生學習階段和年級規畫與實施以心理健康素養為核心內涵的課程並融入生活技能的學習與強化。除健康教育（健康與護理）教師外，亦可協同相關領域教師，於跨領域課程中共同實施統整性心理健康促進的大單元主題課程。

1. 鼓勵教師參加教育單位或相關教育團體舉辦正向心理健康促進相關之研習或訓練課程，培養與提高教學和製作教材教具之能力，成為具備心理健康促進專業知能與輔導能力的師資，以協助推動校內相關活動。
2. 依照十二年國教三個不同學習階段，規畫與設計螺旋狀正向心理健康促進課程，並呼應循序漸進、連續不斷、統整合一的全人發展之健康課程設計理念，以期達到最佳的教學效果與影響力。
3. 辦理多元創意、符合學生需求的校園正向心理健康促進活動，例如：心理健康講座、藝文競賽、校慶闖關、心理健康週系列活動等。

#### (四) 健康服務

以提供正向心理健康的專業諮詢和服務為主要的服務項目。目前政府機構及民間團體已出版發行之心理健康促進相關教材資源，如書籍、手冊、媒體，非常多樣化。學校可參閱相關網站（如：衛服部心口司「心快活」-心理健康學習平台<https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/main>、董氏基金會「華文心理健康網」<http://www.etmh.org/>）以獲取最新資訊，並作為規畫校內健康服務項目之參考。

1. 主動發掘與檢測校內是否有心理健康之輔導個案，及其他如情緒問題(憂鬱等)、感情問題、家庭暴力、性危害、霸凌等高危險群，隨時予以協助。
2. 提供學生相關之政府教育、衛生醫療單位（如：青少年保健門診、精神科門診）資訊，宣導正確心理健康促進與心理疾病防治概念。
3. 提供個人或小團體諮商服務，對象為全校師生，透過專業認輔志工與相關心理機構派駐人員進行輪值，作為心理健康促進方面的資源後盾。透過諮詢服務，學生可以自己尋求所需資源，輔導室也可以透過專業的諮詢尋找特殊需要更多專業協助的案例進而進行輔導轉介個案。
4. 設置網路諮詢平台，提供正向心理健康專業的諮詢與服務。因有些學生對於情緒或心理問題，有難以啟齒或是說不出口的困擾，故可以設置學生心語信箱或平台。因平台具匿名性，可作為學生勇於說出心理困擾的管道。網路平台設置技術由學校資訊小組負責，其內容可包含蒐集相關文章讓親師生隨時點選閱讀；由健康教育專業教師、護理或輔導人員協助針對心理問題及疾病的疑慮。

## (五) 社區關係

1. 辦理正向心理健康促進親職講座，輔導室針對家長和社區居民進行正向心理健康促進相關主題講座或展演，提供社區居民進修的一個機會與管道；也可商請校內專業人員或是相關志工進行演講，或是由學生社團演出正向心理健康促進行動劇等。
2. 引進社區衛生機構、社團以及心理健康促進專業家長的資源。
3. 成立區域聯防義工隊，表揚與結盟愛心商店，加強校園週邊與社區的安全性，減少人身安全被侵犯的機會。

## 第四節 怎麼知道我們做得如何？—計畫擬定與執行

為提升工作團隊的成就感與自我效能感，以及能持續參與正向心理健康促進計畫之推動，必須證明校園正向心理健康促進工作的目標已成功地達成，故進行評價的意義有：

- 獲得與工作計畫執行相關的質與量資料，以引導未來行動。
- 證明、公開宣傳，並行銷學校在正向心理健康促進的成就與特色。
- 向他人展示團隊的正向心理健康促進工作過程，以使他人能由學校的經驗中獲得學習，成為典範。

配合計畫來進行過程評量，並於計劃執行前後收集前後測資料以評估計畫成效，茲說明如下：

### 一、評價資料收集

可以利用書面、圖文、影音資料來記錄下工作團隊做過的努力，運用各種正向心理健康促進工作表單來核對在過程中完成的各項步驟，善於紀錄資料的成員可做整個工作計畫追蹤過程的監督，但也要有別人來參與其中。以下各項資料可視為工作計畫評價的重要參考：

- (一) 團隊成員留下的紙本紀錄，例如：工作記錄簿、重要事件日誌
- (二) 各項會議記錄
- (三) 小組團體討論報告書
- (四) 問卷調查或焦點訪談(問卷宜簡潔)
- (五) 對工作團隊或產生影響者(親、師、生)所做的訪談
- (六) 陳列所發生或所執行事件的流程圖
- (七) 任何新聞媒體對校園心理健康促進工作所做的報導
- (八) 學生學習作品

## 二、過程評量

藉由評價過程來提升學校組織改善學生心理健康問題的能力，強調評價與計畫決策、執行、回饋及修正等過程的密切聯結，包括個人、組織、社區、政策等各層面的分析。這些過程評價的質性及量性資料與建議，可提供重要訊息，有助於計畫的研擬、執行及修正。

- (一) 行政和政策因素：包括教育方面（課程、活動、訓練的規劃與執行）、政策方面（法令政策的訂定、組織結構與配置）。
- (二) 組織因素：包括師生互動、社團、志工等組織之社會支持、行政人員之行政配合、組織運作功能。
- (三) 資源因素：包括、人力、物力資源可近性，經費編列與設備可利用性。

## 三、成效評量

包括衝擊評價及結果評價，衝擊評價是指評價較短期立即的正向心理健康促進工作計畫成效，而結果評價是指評價較長遠或最終的效果。

- (一) 心理健康狀況與生活型態：心理健康正確知識率、正向態度率、自我效能率、正向心理健康，以及健康生活品質指標。
- (二) 環境因素：包括健康校園環境，如校園安全規劃；健康服務，如：建立完整的預防、篩檢、追蹤、矯治、通報、輔導、諮商及轉介系統等；健康社會環境，如：凝聚力、和諧性、認同感等。
- (三) 個人因素：包括心理健康促進之覺知、知識、態度、價值觀、健康生活技能等。
- (四) 學生主題式正向心理健康促進評價題目，如表2-6
- (五) 各健康議題正向心理健康促進評價題目，如表2-7

## 四、正向心理健康促進工作自評檢核表

根據學校推動正向心理健康促進工作目標，設計檢核表單，並核對在過程中完成的各項步驟，以掌握工作執行成效。以下就以依健康促進學校的六個範疇，所擬定的正向心理健康促進工作檢核表：

(一) 填寫說明：針對所列舉項目內容自我檢視工作項目的執行程度，其執行程度代碼使用說明：

0：代表完全沒做到或只做到20%以下      2：代表做到51%-80%

1：代表做到21%-50%      3：代表做到81%以上

(二) 檢視要點：

**表3-2 正向心理健康促進工作檢核表**

### 【學校衛生政策】

檢核項目	執行程度
1.能把正向心理健康促進計畫納入校務發展計畫，呼應與成為學校教育願景中的一部分	3 2 1 0
2.組織正向心理健康促進工作小組與召開會議，依正向心理健康促進計畫工作內容，進行統籌規劃、推動執行及成效檢討	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，同時徵詢家長及社區相關團體的意見，擬定因應實施策略、工作、活動工和評價指標	3 2 1 0
4.制訂正向心理健康促進政策時，能依據相關法令、政策辦法	3 2 1 0
5.正向心理健康促進計畫納入學校年度計畫，確實將正向心理健康促進相關工作、課程與活動排定於行事曆中	3 2 1 0
6.能協調及整合校園正向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，並編列經費支持	3 2 1 0
8.進行學校本位正向心理健康促進相關健康議題的研究	3 2 1 0

表3-2 正向心理健康促進工作檢核表 (續)

## 【學校物質環境】

檢核項目	執行程度
1. 規劃設置正向心理健康促進資訊校園專欄，建立一常設性的心理健康促進學習角、輔導信箱等	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，認養與維護學校安全角落	3 2 1 0
3. 充實健康中心、輔導室諮商環境與設備，為發揮正向心理健康指導與輔導之效能	3 2 1 0
4. 提供師生促進正向心理健康、安全的環境與設施，如：校園安全地圖、校園心靈花園、照明、緊急求助按鈴等	3 2 1 0

## 【學校社會環境】

檢核項目	執行程度
1. 營造全校師生對正向心理健康促進活動的支持與參與，如粉紅絲帶反霸凌、紫絲帶活動（家庭暴力防制與關懷），增進不同性別、族群、文化、性取向等人際關係的尊重與接納	3 2 1 0
2. 配合學校重大活動如校慶、家長日規劃辦理校園正向心理健康週(月)之系列活動，塑造校內重視正向心理健康促進之氛圍，並建立綿密的支持網絡	3 2 1 0
3. 落實學校零體罰、正向管教的班級經營與師生互動關係	3 2 1 0
4. 招募與培訓校園正向心理健康促進志工服務隊（學生及志工家長）	3 2 1 0
5. 編印與宣導親師生心理健康促進相關文宣，倡議心理疾病去汙名化、不排斥與歧視	3 2 1 0

表3-2 正向心理健康促進工作檢核表 (續)

## 【健康教學與活動】

檢核項目	執行程度
1.規畫與實施學校本位、素養導向、融入生活技能之正向心理健康促進課程，包括課室教學與校園活動	3 2 1 0
2.提供相關領域教師正向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，辦理各項正向心理健康促進校園活動	3 2 1 0
4.彙整學生參與正向心理健康促進教學與活動的需求與回饋意見	3 2 1 0
5.辦理進修培訓增進正向心理健康促進教師專業知能。	3 2 1 0

## 【健康服務】

檢核項目	執行程度
1.執行學生正向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正向心理健康促進服務，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.建置校園正向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

表3-2 正向心理健康促進工作檢核表 (續)

## 【社區關係】

檢核項目	執行程度
1.邀請家長共同參與親職正向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，協助校園正向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.建立社區正向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.舉辦正向心理健康促進議題校際觀摩，分享經驗	3 2 1 0

### 範例一 ○○國民小學正向心理健康促進實施計畫

#### 壹、前言

世界衛生組織(WHO, 1995)對於健康促進學校的定義(Health promoting school)是:「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」( A school that is constantly strengthening its capacity as a healthy setting for living, learning and working )。學校作為師生的工作與學習與生活的場域, 必須提供有效、積極、系統性的健康促進環境。其中於第二項揭示:「努力提供健康的環境, 健康教學和健康服務, 並結合學校和社區的發展計畫, 提供員工生健康促進計畫, 營養及食品安全計畫、體育與休閒活動的機會、提供心理諮商和社會支持及心理健康的計畫。」

WHO並於2004年發表健康促進推動政策:「no health without mental health」, 也就是:「沒有心理健康就不是真正健康。」並於2013年將心理衛生融入在相關健康政策推動計畫之中。

心理健康 ( Mental health ) 指的是心靈安適, 無任何心理及精神的疾病的情況, 而且能夠正常地享受生活, 也就是符合世界衛生組織(WHO)對於心理健康的定義:「人能要有主觀的幸福感, 並擁有個人的效能、自主性, 與人互動良好, 發揮個人在智力和情感上的潛力等等。」

根據「110年健康促進學校計畫學生健康行為問卷」心理健康調查結果, 發現, 國小學童在「心理健康正向態度」之「我覺得患有精神疾病是一件令人羞恥的事」同意程度為1.74分(滿分4分), 仍有相當大的比率覺得精神疾病是件羞恥的事。在「心理健康自我效能」之「我會勇敢面對生活中的壓力和問題不逃

避」把握程度為4.12分(滿分5分)，也有將近2成的學童沒有把握，而這項能力，竟隨著年齡增長，反而越來越沒把握(國中，3.9；高中，3.37)，可能是課業壓力越來越大之故。在「正向心理健康指標」之「一般來說我是個有自信心的人」，認同百分比為77.8%，換言之，22.2%的學童對自身沒有信心。

推動正向心理健康促進，是一種提升孩子幸福感與安適感的積極作為，讓孩子在社會互動、情緒管理、心理的安適、主觀的幸福感等等，都能獲得滿足，無畏無懼、喜歡上學，以促進孩子身心靈的健康與和諧融合發展。有鑒於青少年面對社會壓力過大，以及課業壓力過重、人際互動狀況不佳，造成行為偏差、精神疾病、自殺個案日趨嚴重，延續教育部推動輔導三級政策，希望能預防並及早發現及適應困難學生，培養孩子處遇能力，漸少負向因子的產生，並主動積極面對壓力，融入人群，培養解決生活上的生活技能(life skills)，以期身心靈的健全發展。

## 貳、學校現況與SWOT分析

本校成立於民國78年，校地2.6公頃，學校班級數為73.5班(含特教、幼兒園)，全校共148位教職員工，1916位學生(含幼兒園)，弱勢學生(中低收入、隔代教養、單親家庭、原住民、新住民.....)共佔35%，學校位置在新北市大都會公園微風運河旁，近捷運站只有約800公尺的距離。因為弱勢學生所佔的比率相對於都會地區學校較高，所以學校輔導個案人數也偏高。

根據本校校園生活問卷調查，學生過去6個月內被同學惡意孤立、排擠，一周內1-2次的比率為2.6%；被同學惡意恐嚇威脅，一周內1-2次的比率為1.69%；曾經被同學謠言中傷，一周內1-2次的比率為1.7%，此3項的問卷比率較高，需要關心與了解學生面臨的人際關係與壓力問題，以進行介入與協助，防範未然，避免因為心理壓力及創傷所造成的心理健康傷害。

根據上述，提出本校心理健康促進工作之SWOT分析(如下頁表4-1)，以便了解學校推動上之優勢與劣勢，謀求削弱威脅，運用機會，以落實與維護學生心理健康與正常發展。

表4-1 ○○國民小學正向心理健康促進之SWOT分析

因素	內部因素		外部因素	
	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
學校衛生政策	<p>1. 本校健康促進學校委員會，運作成熟，且每學年至少召開一次會議，本學年度已將「心理健康促進」融入在各議題。</p> <p>2. 學校輔導處設有心理師、社工師、專輔教師，輔導人員建置完善。</p>	<p>1. 健康促進委員會應發揮更大功能，且須提升委員會成員對於正向心理健康促進的專業知能。</p> <p>2. 學校目前推動的各項活動，系統鬆散，資源疊床架屋，需進行盤點。</p> <p>3. 學校教學總輔的正向心理健康促進資源，需要進行系統的整合。</p>	<p>1. 12年國教課程實施後，生命教育、生涯規劃與彈性課程進行課程融入</p> <p>2. 正向心理健康促進於110學年度，已列入健康促進學校計畫必選議題。</p>	<p>1. 因應青少年情緒困擾、自殺防治、幸福感人際互動相關的計畫與策略相關心理健康促進的政策及計畫尚不明確相關的資源不足，且尚待整合。</p>
學校物質環境	<p>1. 學校規劃校園安全地圖、導護商店完善，建構安全的廊道，讓學生身心安適感。</p> <p>2. 學校設置輔導室、諮商室、小團體輔導諮商室等硬體設施完善。</p>	<p>1. 學校相關心理健康促進書籍缺乏，尚待補充。</p> <p>2. 學校環境營造上需要進行浸潤室的环境規劃，已達遺移默化之效。</p>	<p>1. 申請專案型、競賽型專案經費，補充學校之電子白板、電子書包、電子智慧整合系統，提供教師多媒體教學設備。</p> <p>2. 學校申請教育部之經費，重新規劃之廁所將心理健康促進議題融入在情境之中。</p>	<p>1. 學校的健康促進經費須專款專用，對於學校推動特色無法發揮效益，需爭取社會資源，建構良好的物質環境。</p> <p>2. 相關硬體設的建置，如何融入課，急需進行規畫整合。</p>

表4-1 OO國民小學正向心理健康促進之SWOT分析(續)

因素	內部因素		外部因素	
	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
學校社會環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校辦理品德小楷模、新生迎新、聖誕報佳音等活動，營造友善校園氛圍。</li> <li>2. 學校輔導處設立「談心」信箱，提供學生心理輔導管道。</li> <li>3. 成立弦樂團、舞蹈團、飛盤隊、籃球隊等提供學生多元社團活動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校相關社團及活動，學生參與的比率有逐漸下降的趨勢。</li> <li>2. 教師對新加入的心理健康促進議題較陌生，且恐有抗拒的心態。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校身心障礙的人數逐年增加，各類型也越來越廣，學生及家庭對於心理健康促進的增能，有迫切的需求。</li> <li>2. 家長及老師對於心理健康促進的認同、體認，也更加成熟。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 社會心理健康相關案件，如自青少年自殺情殺逐年攀升學生對於心理狀況出了問題均以與同儕分享為主。</li> <li>2. 對於心理健康促進、心理諮商設社會普遍認為重要，卻缺乏積極作為。</li> </ol>
健康教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校規劃健康促進學校計畫並將各項議題融入於校本課程之中。</li> <li>2. 全校有2位護理師，進入各班進行健康促進教學。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康促進課程只佔1節，時數較不足，對於學生健康素養提升有限。</li> <li>2. 健康課程教師大多均非衛生教育師資專業培訓，需進行專業增能培訓。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康促進的課程多元、豐富提供增能訓練的機會。</li> <li>2. 學校推動一師一社團，成立健康促進相關社團，並將心理健康促進融入課程教學。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 12年國教心理健康促進的篇幅比率較低，課程內容及時數，均需補強。</li> <li>2. 課程教學的教師增能研習，應更有系統的規劃與發展，並導入實證研究，進行全面性的規劃。</li> </ol>

表4-1 OO國民小學正向心理健康促進之SWOT分析(續)

因素	內部因素		外部因素	
	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每學期提供學生健康紀錄檢查，提供家長及學生參考，並了解自身健康狀況。</li> <li>2. 健康中心及輔導室提供學生個案管理，並提供適時的協助。</li> <li>3. 健康中心適時提供心理健康相關訊息，並推動相關活動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康正向心理知識、態度、效能的相關調查及統計較為缺乏。</li> <li>2. 對於學生心理健康狀況以治療為主，需有積極作為。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 由教育部建置學校健康系統完整，相關資料統計完善。</li> <li>2. 積極配合各區輔導諮商中心進行專業的諮詢與輔導，並進行個案的轉介。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長對於個心理健康的相關問題及疾病，仍須鼓勵，引導積極作為。</li> <li>2. 與社區心理健康相關診所的合作，尚未建立，急待強化。</li> </ol>
社區關係	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校引進認輔小團輔志工，並積極進行培訓，成效良好</li> <li>2. 結合「芯福里」、「大愛媽媽」等社福團體，推動情緒教育。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校相關輔導以及心理健康促進志工招募仍屬困難。</li> <li>2. 辦理健康促進相關講座，家長參與意願及比率都不高。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 結合衛福部八里療養院門診中心，引進心理師及醫師等資源。</li> <li>2. 與社區發展協會共同辦理社區健康講座。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 社區的心理康診所較為缺乏，無以引介或配合。</li> <li>2. 社區距離教學級醫療設施及健康資源中心較遠，無以建構綿密心理健康網絡。</li> </ol>

## 參、計畫目標

### 一、總目標

- (一)促使學校成員對於正向心理健康促進有更深廣的瞭解。
- (二)提升學校成員對於規劃及執行正向心理健康促進計畫的能力。
- (三)建立以學校為本位的正向心理健康促進課程。
- (四)結合家長與社區資源之策略與運用，推動正向心理健康促進。
- (五)彙整心理健康相關資源，建立並支持學校正向心理健康促進網絡的推展。

### 二、具體目標

- (一)對於心理健康意義的覺察、認識與了解。
- (二)培養對於心理健康的正確向態度，並尋求解決的策略與方法。
- (三)勇於面對心理健康問題，並用正確的生活技能來解決。
- (四)規劃心理健康促進的生活，並營造良好的生活品質。
- (五)透過分析自己的心理健康狀況，來認識自己。

## 肆、計畫內容與實施策略

### 一、學校衛生政策

- (一) 成立健康促進學校委員會：由校長擔任主任委員，各處室主任擔任委員，衛生組組長擔任執行秘書，相關成員包含學校護理人員、相關專任教師、家長代表及學生，進行分工，共同研擬心理健康促進計畫或將心理健康促進融入各議題之中。
- (二) 定期召開健康促進學校委員會會議
  - 1. 定期召開健康促進學校委員會會議2次：上學期，研擬將心理健康促進議題，融入課程教學、活動計畫，依據六大範疇進行規劃。下學期，進行計畫執行與成效檢討，並透過評價指標的分析，進行滾動式修正，以利後續相關課程與活動之執行。
  - 2. 審議健康促進學校心理健康議題計畫，並提報校務會議通過。
- (三) 召開學校課程發展委員會：邀請各領域融入正向心理健康促進議題於課程、彈性課程時數、跨領域課程等。
- (四) 將「正向心理健康促進計畫」內容納入本學年度學校行事曆：
  - 1. 安排「正向健康心理促進」問卷前測評估調查，建立推行前實證基礎資料。
  - 2. 年度校際活動、跨處室活動結合正向心理健康促進議題並列入行事曆，讓教職員生提早安排相關準備活動。

## 二、學校物質環境

- (一) 健康專區：校網設置「正向健康心理促進」專區，並定期更新健康心理資訊公佈欄及校網專區之內容。
- (二) 安心地圖：修訂校園安全地圖，設置校園巡邏監測及監視系統，確保學生校園生活安全。
- (三) 無障礙空間：定期檢視並維護無障礙坡道、導盲磚、無障礙廁所等設施的檢查與維護。
- (四) 標語宣導：於校園張貼健康心理口號標語。
- (五) 設備維修：維護維修校園內體育、環境設施，避免校園意外。

## 三、學校社會環境

- (一) 溝通管道:學校輔導處設立「談心」信箱，落實輔導AB卡的訪談與紀錄，提供學生心理輔導溝通管道。
- (二) 氛圍營造: 學校辦理新生迎新、聖誕報佳音等活動，營造友善校園氛圍。成立弦樂團、舞蹈團、飛盤隊、籃球隊等，提供學生多元社團活動。
- (三) 生命體驗:辦理生命教育週、特殊教育月、盲人礙體驗活動等，讓學生對於殘障學生都能體諒與關懷。
- (四) 典範學習:定期辦理品德小楷模、學校榮譽制度，並且公開表揚。
- (五) 服務學習:成立學校糾察隊、務生隊，讓孩子體驗服務的意義，並結合社區小小解說員、導覽員等活動，融入社區，認同在地文化。

## 四、健康教學與活動

(一) 規畫以學校為本位的正向心理健康促進教學模組，並設計校內的介入課程與教材，透過健康與體育課程，結合生活技能，進行課程教學。

1. 實施對象：五年級學生

2. 設計理念：培養學生了解自己，發展潛能，尊重他人的能力，並學會能欣賞、表現的技巧，進而自我探索，及認同自我的價值，以求身心靈的全人發展。

3. 實施節數：4節，如下頁表4-2

4. 介入時間：五年級上學期

5. 課程實施前、後，進行問卷施測，以作為滾動式課程修正之參考。

(1) 課程滿意度達85%以上。

(2) 心理健康正確知識率、心理健康正向態度率、心理健康自我效能率、正向心理健康指標與健康生活品質指標等，於後測時能較前測提高。

(二) 辦理健康心理講座

1. 教師增能：

(1) 於備課日辦理教師正向心理健康促進講習，強化導師初級輔導功能

(2) 辦理老師你好正、班級經營、正向管教、心理健康促進研習，提升教師心理健康素養。

2. 學生活動：

(1) 開學日辦理反霸凌宣導，釐清霸凌的定義，及其造成的影響及相關法律責任。

(2) 推動紫錐花週活動，提升學生對於藥物濫用對於生理及心理的影響，及其面對非法藥物的拒絕及判斷的技巧。

(3) 辦理情緒管理相關活動，增加心理健康知識和正向態度，以及面對與解決困難的方法。

3. 親職教育：配合OO區教育協會辦理「如何與孩子有效溝通」親職講座，讓家長學習與孩子溝通的正確方法與態度。

表4-2 ○○國民小學正向心理促進教學模組

	課程主題	生活技能	教學活動
1	EQ小達人	自我覺察 解決問題	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.透過對喜、怒、哀、樂的觀察情緒，讓學生自我覺察健康心理狀態，並與同學分享自己處理情緒的經驗。</li> <li>2.學會自己與他人特質的欣賞及接納，並學習悅納他人的能力。</li> </ol>
2	做自己的主人	做決定、 目標設定	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識自我，了解我的存在價值。</li> <li>2.學習如何認識自我。</li> <li>3.解析生理我、情緒我，的認同及如何調適因應。</li> </ol>
3	共好的生活	人際溝通能力 協商技巧	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.了解每一個人的個性，及在團體行為表現，及其影響。</li> <li>2.運用情緒觀察線索，提升對自己及他人的情緒掌握。</li> <li>3.練習與人對應及互動的技巧。</li> </ol>
4	沒有什麼事可以難倒我!	解決問題 批判思考 做決定	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識解決問題，而非逃避問題的重要性。</li> <li>2.共同討論問題解決的步驟。</li> <li>3.練習在真實情境中，問題解決的步驟實踐。</li> </ol>

## 五、健康服務

- (一) 健康平台：暢通校安通報、性平事件通報、霸凌通報、弱勢相關補助等平台，提供促進健康服務與輔導資源。
- (二) 健康資訊：運用校園公共區域，如樓梯，廁所，公佈欄均張貼正向健康心理促進設計海報，促師生重視健康促進議題。
- (三) 健康網絡：教室內電視、全校無聲廣播，提供健康心理相關知識，例：認識憂鬱症、躁鬱症、張老師專線、生命線等。

## 六、社區關係

- (一) 策略聯盟：結合長庚護理大學、輔仁大學，辦理正向心理健康促進相關課程營隊，培養健康的生活態度。
- (二) 異業結盟：引進芯福基金會，推動心靈成長講座，提升正向心理健康自我效能。
- (三) 專業同盟：敦請八里療養院醫療院所，協助進行學生心理健康評估與篩選，以找出有心理問題或疾病的潛在個案，進行專業的輔導與治療。
- (四) 協助學生和蘆荻樂齡中心建立合作關係，以提供學生服務學習機會。

## 伍、實施步驟及進度

本年度學校正向心理健康促進計畫預定實施步驟與進度甘特圖，見表4-3。

表4-3 ○○國民小學年度正向心理健康促進計畫預定進度甘特圖

編號	工作項目	109						110						
		8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
1	召開學校衛生委員會議		●					●					●	
2	擬定及執行學年度學校健康促進計畫	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
3	健康促進計畫經校務會議通過		●	●										
4	問卷前測與後測分析			●	●						●	●		
5	資料分析檢討與改善			●	●						●	●		
6	行動研究成果報告													●

## 陸、人力配置

表4-4 ○○國民小學正向心理健康促進計畫人力配置

職稱	本職	任務執掌
主任委員	校長	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.綜理推展與領導學校正向心理健康促進計畫方針</li> <li>2.核定校園正向心理健康促進各項推動策略及其設備事</li> <li>3.籌措正向心理健康促進工作計畫活動經費</li> <li>4.主持「正向心理健康促進工作小組」會議，代表學校與校外有關機構建立夥伴關係</li> </ol>
副主任委員	學務主任 教務主任 輔導主任 總務主任	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.秉承主任委員之命，協助規劃辦理正向心理健康促進推動相關業務</li> <li>2.擔任各工作分組之召集人</li> </ol>
執行秘書	衛生組長	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.執行工作小組決議事項與主任委員、副主任委員交辦事項。</li> <li>2.統整並編擬年度正向心理健康促進工作之行事曆</li> <li>3.辦理正向心理健康促進工作相關經費核銷事宜</li> </ol>

表4-4 ○○國民小學正向心理健康促進計畫人力配置 (續)

職稱		本職	任務執掌
物質 環境組	召集人	總務主任	1.召開本組工作會議並擔任會議主席 2.督導工作進度與實施成果
	組員	1.庶務組長 2.衛生組長 3.級導師 4.輔導組長 5.護理師 6.美術教師	1.規劃正向心理健康促進資訊專區(張貼海報標語與相關報導資訊、網路專區等) 2.改善校園無障礙空間安全環境與設施 3.建立與管理的諮商室與設備 4.提供師生網路成癮衛教資訊與正向心理健康促進與精神醫療服務資源手冊 5.與美術教師規劃校園美化
社會 環境組	召集人	輔導主任	1.召開本組工作會議並擔任會議主席 2.督導工作進度與實施成果
	組員	1.生教組長 2.輔導組長 3.衛生組長 4.級導師 5.特教老師	1.建立正向管教與輔導，推動友善校園 2.推動志工服務學習 3.校園無障礙體驗活動 4.結合節慶與學測，辦理感恩祈福活動

表4-4 ○○國民小學正向心理健康促進計畫人力配置 (續)

職稱		本職	任務執掌
健康教學與活動組	召集人	教務主任	1.召開本組工作會議並擔任會議主席 2.督導工作進度與實施成果
	組員	1.教學組長 2.生輔教官 3.輔導組長 4.健康與護理教師 5.級導師	1.規畫與實施正向心理健康促進課程與教學 2.研發創新正向心理健康促進課程、教學與教材 3.辦理各項正向心理健康促進校園活動 4.彙整學生參與課程教學與活動的需求與回饋意見
健康服務組	召集人	學務主任	1.召開本組工作會議並擔任會議主席 2.督導工作進度與實施成果
	組員	1.衛生組長 2.生輔組長 3.護理師 4.輔導教師 5.級導師 6.學生代表	1.執行學生正向心理健康狀況及需求評估 2.管理心理健康促進高關懷學生、家庭資料與建檔 3.辦理學生、家庭個案、轉介及追蹤輔導 4.執行校園青少年輔導工作與健康諮詢 5.建置校園心理健康促進健康諮詢與輔導平台如專線、網頁等

表4-4 ○○國民小學正向心理健康促進計畫人力配置 (續)

職稱		本職	任務執掌
社區關係組	召集人	學務主任	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.召開本組工作會議並擔任會議主席</li> <li>2.督導工作進度與實施成果</li> </ol>
	組員	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.家長會長</li> <li>2.班級家長代表</li> <li>3.輔導組長</li> <li>4.訓育組長</li> <li>5.學校護理師</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.促進學校與社區居民間之互動聯繫與結盟</li> <li>2.尋求相關社區團體資源與協助</li> <li>3.辦理正向心理健康促進親職講座</li> <li>4.定期將正向心理健康促進相關資訊融入家長會相關會議</li> </ol>

## 柒、經費編列

依學校正向心理健康促進實施計畫內容與推動策略提出相關經費預算20,000元，如下表4-5。

表4-5 ○○國民小學正向心理健康促進計畫經費編列

項目	單價	數量	單位	總價	說明
鐘點費	1,000(內聘)	4	小時	4,000	辦理訓練、研討活動之授課鐘點費
	2,000(外聘)	4	小時	8,000	
場地活動	2,000	4	場	8,000	各項活動場地布置
合計	20,000元				

## 捌、成效評價

含形成性評價與總結性評價(質性評價、量化評價)，配合計畫執行進行形成性評價，並於計畫執行前和後進行問卷調查，資料，評價計畫成效，茲說明如下：

### 一、形成性評量

依據校本正向心理健康促進實施計畫及六大範疇的工作內容工作項目設計正向心理健康促進實施計畫工作項目檢核表（見下頁表4-6），針對實施情形核對過程中完成的各項步驟，以掌握工作執行成效。

（一）填寫說明：針對所列舉項目內容自我檢視工作項目的執行程度，其執行程度代碼使用說明：

0：代表完全沒做到或只做到20%以下	2：代表做到51%-80%
1：代表做到21%-50%	3：代表做到81%以上

（二）檢視要點：

表4-6 ○○國民小學正向心理健康促進實施計畫工作項目檢核表

## 【學校衛生政策】

檢核項目	執行程度
1.能把正向心理健康促進計畫納入校務發展計畫，呼應與成為學校教育願景中的一部分	3 2 1 0
2.組織正向心理健康促進工作小組與召開會議，依正向心理健康促進計畫工作內容，進行統籌規劃、推動執行及成效檢討	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，同時徵詢家長及社區相關團體的意見，擬定因應實施策略、工作、活動工和評價指標	3 2 1 0
4.制訂正向心理健康促進政策時，能依據相關法令、政策辦法	3 2 1 0
5.正向心理健康促進計畫納入學校年度計畫，確實將正向心理健康促進相關工作、課程與活動排定於行事曆中	3 2 1 0
6.能協調及整合校園正向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，並編列經費支持	3 2 1 0
8.進行學校本位正向心理健康促進相關健康議題的研究	3 2 1 0

表4-6 ○○國民小學正向心理健康促進實施計畫工作項目檢核表 (續)

## 【學校物質環境】

檢核項目	執行程度
1.規劃設置正向心理健康促進資訊校園專欄，建立一常設性的心理健康促進學習角、輔導信箱等	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，認養與維護學校安全角落	3 2 1 0
3.充實健康中心、輔導室諮商環境與設備，為發揮正向心理健康指導與輔導之效能	3 2 1 0
4.提供師生促進正向心理健康、安全的環境與設施，如：校園安全地圖、校園心靈花園、照明、緊急求助按鈴等	3 2 1 0

## 【學校社會環境】

檢核項目	執行程度
1.營造全校師生對正向心理健康促進活動的支持與參與，如粉紅絲帶反霸凌、紫絲帶活動（家庭暴力防制與關懷），增進不同性別、族群、文化、性取向等人際關係的尊重與接納	3 2 1 0
2.配合學校重大活動如校慶、家長日規劃辦理校園正向心理健康週(月)之系列活動，塑造校內重視正向心理健康促進之氛圍，並建立綿密的支持網絡	3 2 1 0
3.落實學校零體罰、正向管教的班級經營與師生互動關係	3 2 1 0
4.招募與培訓校園正向心理健康促進志工服務隊（學生及志工家長）	3 2 1 0
5.編印與宣導親師生心理健康促進相關文宣，倡議心理疾病去汙名化、不排斥與歧視	3 2 1 0

表4-6 ○○國民小學正向心理健康促進實施計畫工作項目檢核表 (續)

## 【健康教學與活動】

檢核項目	執行程度
1.規畫與實施學校本位、素養導向、融入生活技能之正向心理健康促進課程，包括課室教學與校園活動	3 2 1 0
2.提供相關領域教師正向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，辦理各項正向心理健康促進校園活動	3 2 1 0
4.彙整學生參與正向心理健康促進教學與活動的需求與回饋意見	3 2 1 0
5.辦理進修培訓增進正向心理健康促進教師專業知能	3 2 1 0

## 【健康服務】

檢核項目	執行程度
1.執行學生正向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正向心理健康促進服務，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.建置校園正向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

表4-6 ○○國民小學正向心理健康促進實施計畫工作項目檢核表 (續)

## 【社區關係】

檢核項目	執行程度
1.邀請家長共同參與親職正向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，協助校園正向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.建立社區正向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.舉辦正向心理健康促進議題校際觀摩，分享經驗	3 2 1 0

## 二、總結性評量

- (一) 學生在心理健康認知正確率、態度正向率、自我效能率、健康生活品質指標、與正向心理健康指標等向度有明顯之進步。
- (二) 參加「心理健康促進講座」之學員(包括學生、教師、家長)，在課程結束後，整體滿意度達85%。
- (三) 參加心理健康促進教學之學生，對於整體課程滿意度達85%。
- (四) 參與「生命教育週系列活動」之班級數達全校班級數的60%。
- (五) 參與「特殊教育月」活動之滿意度達80%。

## 範例二 ○○國民中學正向心理健康促進實施計畫

### 壹、前言

常見國民健康促進議題以成年生理健康為主，而心理健康問題因觀察不易，往往被忽略。而青少年心理健康問題發現更不易被關注。世界衛生組織在1948年對健康定義為：「健康不僅是疾病或虛弱之消除，而是生理，心理與社會之安適狀態。」，近年來國家政策與社會氛圍對健康心理重視提升，除民間團體倡議力量外，實際校園生活的青少年發生憂鬱、自殺、霸凌等新聞事件層出不窮。也讓社會大眾不得不正視青少年心理健康問題。

青少年遇到心理問題或困擾時不易主動求助，且往往有相關心理疾病或症狀醫療介入時才發現。預防勝於治療，青少年尚在求學階段，在校時間長，以健康促進學校為模式，納入正向心理健康為議題推動。從學校衛生政策、物質環境、教學活動和課程、社區關係和健康服務層面分析問題並擬定策略介入，培養正向心理健康韌性和強韌度，以達到青少年正向健康心理促進。

## 貳、學校現況與SWOT分析

本校為完全中學，位處都會地區，交通便利，鄰近車站、捷運和高鐵，升學風氣鼎盛，故校內近半數學生為跨區就讀。班級數國中部120班，高中30班，學生人數約3760人，教職員工近250人，屬於大型學校。班級數多，升學壓力和各式競賽競爭壓力相當激烈。

目前部分老舊校舍進行補強工程，操場亦刻正施工中，因此校內活動空間有限，教職員工生人數龐大，課餘時間因活動空間限縮，且有部分樓層施工中，下課時間學生之緊張情緒和精力較無處抒發，也因此走廊、樓梯等空間也被學生利用來遊戲，意外受傷事件頻繁。

適量休閒活動可以促進壓力釋放，維持心理健康，校園空間雖受限，但體育課正常上課，並鼓勵學生養成健康運動習慣，多用社區運動場或體育場館等，調整活動方式或場地，同樣達到健康心理的目標。校內體育活動結合心理健康議題，達成舒放壓力，心理健康促進的目的。

健康教育課程、輔導活動、童軍、綜合活動等科別正常授課，並不因升學壓力而有調課或非專長授課之情形。希望透過健康促進學校模式經費補助，鼓勵「跨領域」的教師參與課程，豐富健康心理議題的呈現和學習。

108課綱規劃有彈性課程節數，國中端有更多彈性空間，辦理升學以外的健康促進教學相關活動。讓學生從多元途徑釋放出壓力，達到身心的平衡。以學校健康促進學校模式，推動心理健康促進工作。鼓勵教師、學生、家長與社區領導人共同參與，完整涵蓋影響健康的個人與環境因子。進而發展學校本位之正向心理健康模式，達到提升國中學生正向健康心理。本校SWOT分析情形詳如下頁表4-7:

表4-7 ○○國民中學正向心理健康促進實施SWOT分析

因素	內部因素		外部因素	
	S ( 優勢 )	W ( 劣勢 )	O ( 機會點 )	T ( 威脅點 )
學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 成立健康促進學校委員，委員成員除行政人員外涵蓋家長代表和各領域召集人，每學期定期召開會議，推行相關工作。</li> <li>2. 召開課程發展委員會，鼓勵各領域融課程入健康心理議題。</li> <li>3. 學期校務會議通過本校健康促進計畫。</li> <li>4. 結合教官室、輔導處、教務處、圖書館、學務處等資源共同推動</li> <li>5. 統整規劃本學年之健康心理促進活動，並排入年度行事曆，供全體師生配合參與</li> <li>6. 導師會報說明本學期健康心理活動規劃與配合事項。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本校為都市區之大型完全中學，常承接校外、市級或全國性活動，活動撞期則行政業務人力不堪負荷。</li> <li>2. 健康心理議題宣導政策缺乏具體可見的成效評估資料。</li> <li>3. 升學主義鼎盛，增加課程融入困難度。</li> <li>4. 學校需推廣眾多健促活動，健康心理議題不受重視。</li> <li>5. 校內工程進行，辦理相關休閒體育則活動空間有限。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 108 課綱開始實施，學校有更多彈性辦理升學以外的健康促進活動</li> <li>2. 重要政策制定過程皆有家長代表參與討論，志工約有百人可協助相關活動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校組織龐大，各處室推行的計畫繁多，健康促進計畫容易被忽略。</li> <li>2. 本校跨區就讀人數眾多，部份家長自己也無法配合健康政策推動。</li> </ol>

表4-7 ○○國民中學正向心理健康促進實施SWOT分析(續)

因素	內部因素		外部因素	
	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
物質環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>校園安全地圖勘查完成，針對校園死角設置監視設備。</li> <li>校舍建築方式方便不同年級分區管理。</li> <li>學校輔導室設有多間諮商室可提供心理輔導等諮詢服務。</li> <li>總務處定期檢查校園器材安全、飲水水質、照明度、植栽綠化，提供良好學習環境。</li> <li>健康中心環境舒適，設有獨立哺乳室，單人病床，供教師、學生使用。</li> <li>設有健身房，提供學生社團、體育課和教師社團使用。</li> <li>新校舍設有數位廣播系統、電子看板，可進行影片和海報播放宣導</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>學生人數多，活動空間死角較多。</li> <li>國中舊校區校舍老舊，有時牆面油漆剝落、漏水，是較不利的學習環境。</li> <li>新校舍已完工，但校內操場施工中，課餘時間校內運動空間有限。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>學校鄰近運動場，鼓勵學生課後繼續進行各項體能活動亦可培養正向的休閒和抒發壓力。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>校區位於市中心，馬路噪音及活動噪音較大，不利於健康教學。</li> <li>鄰近體育場可多加利用，彌補校內空間不足，但須事先申請且僅能使用體育場尚未出借日期。</li> <li>倘使用鄰近體育場辦理活動，全校教職員工生人數龐大，移動時間和安全管制範圍大，相當耗費人力、時間、物力。</li> </ol>

表4-7 ○○國民中學正向心理健康促進實施SWOT分析(續)

因素	內部因素		外部因素	
	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
社會環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師間感情融洽，利用工作之餘運動，同時帶動學生，培養正向興趣之風氣。</li> <li>2. 鼓勵學生寒暑假運用健康自主管理表，管理自我健康，達標者於開學進行摸彩活動給予獎勵。</li> <li>3. 校際體育活動結合健康促進議題已行之有年，導師配合度高。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 校區占地 5 公頃，且國、高中校舍棟距大聯絡不易。</li> <li>2. 國、高中作息不同，無法同時舉辦活動，場次需要分別進行，加重工作量。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 擬定健康促進經費配合活動給予各項鼓勵性質獎品。</li> <li>2. 校園場地外借社區單位使用，可藉由此擴大宣導範圍到社區。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 父母忙於工作，親子溝通時間減少，忽略健康心理的重要，較重視成績，以升學為導向居多。可能無法及時發現學生之心理問題。</li> <li>2. 整體社會環境急速變遷，單親及隔代教養問題日漸增多。</li> <li>3. 跨區就讀學生眾多，健康心理問題不同區域家長認同度和素質落差大。</li> </ol>

表4-7 ○○國民中學正向心理健康促進實施SWOT分析(續)

因素	內部因素		外部因素	
	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
健康教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生、家長素質較佳。</li> <li>2. 已與周遭地區建立愛心導護商店聯絡網，加強區域聯防。</li> <li>3. 輔導處家長義工制度完備。</li> <li>4. 經費充足可編列鐘點費、材料費，鼓勵健康心理議題融入課程、社團或班級活動。</li> <li>5. 結合校際活動提倡健康心理議題，園遊會籃球賽、包粽祈福。</li> <li>6. 結合輔導室活動，設計親子共學學習單，搭配節慶，增加校內健康心理議題討論度。</li> <li>7. 校內健康教育課程教師，落實正常化教學健康促進融入課程中推動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 不同專業領域教師對健康心理議題進概念不熟悉。</li> <li>2. 導師非健康教育專業人員，在推行上需多加溝通，以利推行。</li> <li>3. 目前要求融入健康議題繁多，知能提升落實生活技能，仍有實施面之落差。</li> <li>4. 少數健體課程教師非本科教師，配合健促計畫的課程上課有困難。</li> <li>5. 學生人數眾多，辦理宣導講座或活動時，無法同時讓全部學生參與，需分成多年級多場次，造成人力與時間耗損。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 市政府及衛生局常辦理各種健康促進活動，可與學校內的教學相輔相成。</li> <li>2. 社區醫院設有青少年門診和社區部門，願意配合學校舉行講座。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康心理議題融入課程，家長升學主義強，可能透過教育局信箱、直接與校長聯繫等方式表達意見。</li> <li>2. 因社會變遷新住民、隔代教養及單親家庭子女日漸增加，家庭教育無心於健康概念的培養。</li> </ol>

表4-7 ○○國民中學正向心理健康促進實施SWOT分析(續)

因素	內部因素		外部因素	
	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> <li>本校專任輔導教師4位，兼輔2位本校配有心理師可供專業諮詢。</li> <li>健康中心校護2位，可協助教職員生諮詢心理衛生。並辦理相關活動。</li> <li>運用校園公共區域，如樓梯廁所，公佈欄均張貼健康心理促進相關訊息，提升認知。</li> <li>教室內電視、全校無聲廣播可方便隨時強化各項健康知識。</li> <li>強化導師初級輔導功能，建立通報系統。辦理健康心理促進專業知能以利及早發現需要協助學生。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>全校師生人數眾多，雖校內健康服務人員配置已達大型學校最高員額仍然不足。</li> <li>學生第一線輔導人員為導師導師對健康心理認知較無法像菸害、毒品等議題熟悉。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>志工可協助認輔或活動辦理。</li> <li>本校位於都會區，交通方便可結合鄰近社區醫院健康服務系統。共同推動相關活動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>本校跨區就讀人數眾多，部份家長獲得健康服務有限。</li> </ol>

表4-7 ○○國民中學正向心理健康促進實施SWOT分析(續)

因素	內部因素		外部因素	
	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
社區關係	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 邀請家長、志工參與系列健康促進活動，並提供相關資源，以增進家長之知能。</li> <li>2. 學校設有進修推廣部，為鄰近社區家長就讀，可協助推廣，邀請里民參與活動。</li> <li>3. 家長素質佳，認知程度高，對學生有益的事務參與度高。</li> <li>4. 志工人數約百人，協助活動推展，和學校保持良好互動可成為健康促進的夥伴。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 跨區就讀學生多。議題推廣較無法集中在鄰近社區，營造健康心理促進效果被稀釋不易聚焦在社區。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校位處都會區，各項計畫或活動可以向周遭機關提供資源申請。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 邀請社區醫院專科醫師進行健康講座，但有時醫院剛好活動太多，無法有人力支援學校。</li> </ol>

## 參、計畫目標

### 一、總目標

- (一) 透過健康心理促進課程推動，提升學生的「心理健康正確知識率」、「心理健康正向態度率」、「心理健康自我效能率」、「健康生活品質指標」、「心理健康行為」均能較前測有所提升。
- (二) 參加心理健康促進活動之學員（包括學生、教師、家長），在活動結束後，整體滿意度須達80%。
- (三) 參加健康心理促進相關課程之學生，在課程結束後，對課程的整體滿意度須達85%。
- (四) 參加心理健康促進活動後，教職員「心理健康正確知識率」、「心理健康正向態度率」和「正向心理健康指標」均能有所提升。

### 二、具體目標

- (一) 推動以學校為本位的正向心理健康促進議題活動和課程後
  1. 學生正確回答心理健康知識較前測提升，「心理健康正確知識率」達90%。
  2. 學生之「心理健康正向態度率」較前測提升，90%的學生符合心理健康正向態度。
  3. 學生之「心理健康自我效能率」較前測提升，「很有把握」和「完全有把握」總和達80%。
  4. 學生之正向「健康生活品質指標」題目較前測提升，回答「經常」、「絕對是」總和達80%。
  5. 學生之「心理健康行為」題目較前測提升，回答「經常」、「絕對是」總和達80%。

(二) 推動以學校為本位的正向心理健康促進議題活動後，提升教職員「心理健康正確知識率」和「正向心理健康指標」。

1. 教職員正確回答「心理健康知識」較前測提升，正確率達90%。
2. 教職員之「心理健康正向態度率」較前測提升，90%的人符合心理健康正向態度。
3. 教職員之「心理健康行為」題目較前測提升，回答「經常」、「絕對是」總和達80%。

## 肆、計畫內容與實施策略

### 一、學校衛生政策

- (一) 設立學校衛生委員會：由校長擔任主任委員，各處室主任擔任委員，衛生組組長擔任執行秘書，學校護理人員、相關專任教師、家長代表及學生代表為推動人員，協調分工，共同推動計畫。
- (二) 定期召開健康促進學校委員會會議
  - 1. 每學期定期開會，上學期初會議主要討論並擬定正向心理健康促進計畫，包含政策、物質環境及社會環境、社區關係、健康服務及健康教學與活動規劃等。
  - 2. 審議健康促進學校正向心理健康促進計畫，並提報校務會議通過。
- (三) 召開學校課程發展委員會：邀請各領域將心理健康促進融入於課程、彈性課程時數、跨領域課程等。
- (四) 將「正向心理健康促進計畫」之各項工作內容納入本學年度學校行事曆：
  - 1. 安排「正向健康心理現況」問卷前測評估調查，建立推行前實證基礎資料。
  - 2. 年度校際活動、跨處室活動結合正向心理健康促進議題並列入行事曆，讓教職員生提早安排相關準備活動。

## 二、學校物質環境

- (一) 校網設置「正向健康心理促進」專區，定期更新健康心理資訊公佈欄及校網專區之內容。
- (二) 修訂校園安全地圖，設置校園巡邏監測及監視系統，確保學生校園生活安全。
- (三) 於校園張貼健康心理口號標語。
- (四) 彙整健康心理媒材，提供教師使用。
- (五) 定期維護校園花草，保持良好學習環境。
- (六) 維護維修校園內體育設施，避免校園意外。
- (七) 校園工程進行期間確保施工範圍和學習區之圍籬安全，並落實工安管理。

## 三、學校社會環境

- (一) 建立師生與同儕間及教師間的溝通對話機制。
- (二) 透過教師、家長及行政人員的充能，營造支持性環境。
- (三) 以同儕楷模活動，例如模範生選舉，創造正向的同儕團體規範。
- (四) 配合學校活動，如校慶、校外教學，設計與舉辦能促進健康心理的活動。

## 四、健康教學與活動

### (一) 學校本位之正向心理健康教學模組課程實施

設計以學校為本位的介入課程與教材，透過健康教育課、童軍課、家政課等進行健康心理教學。

1.實施對象：九年級學生

2.設計理念：除健康教學介紹情緒管理、覺察和身心疾病外。在針對注重同儕和外表的青少年，增加健康體位和均衡飲食概念，讓學生透過戶外運動，並可親自製作健康餐點。教學活動增加小組溝通、人際互動機會，透過多元、跨領域的課程讓正向心理健康促進更全面。

3.實施節數：預計5~6節課程，如下頁表5-8。第一節:自我覺察與情緒調適(健康教育課)，第二節:衝突的協調與解決技巧，第三節:認識身心症與異常行為(健康教育課)。第四節:人際關係與團隊合作(童軍課)，第五節:健康心餐點(家政課)。

4.介入時間：九年級下學期

5.課程實施前、後，進行問卷施測，以評估課程成效和介入效果。

(1) 評價目標期望課程之滿意度達85%以上。

(2) 心理健康正確知識率、心理健康正向態度率、心理健康自我效能率、正向心理健康指標和健康生活品質指標等，於後測時皆較前測時提高。

表4-8 ○○國民中學正向心理健康促進教學模組

節次	課程主題	單元	教學活動
1	自我覺察 與情緒調適 (健教課，1節)	與情緒過招	1.透過新聞案例、憂鬱量表、生活品質量表，讓學生自我覺察健康心理狀態，與同學分享生活經驗。 2.學習情緒調適技巧，腹式呼吸、冥想等技巧
2	衝突的協 調與解決技巧 (健教課，1節)	與壓力同行	小組討論生活中的壓力有哪些?面對壓力的適當紓壓技巧、人際溝通、問題解決等生活技能。學習面對健康心理阻礙因素與克服策略。
3	身心症與 異常行為 (健教課，1節)	認識身心症與 異常行為	透過影片與案例認識相關心理疾病，憂鬱症、躁鬱症、思覺失調症等，認識相關心理健康資源。
4	人際關係 與團隊合作 (童軍課，1節)	尋找心靈角落	運用童軍原有定向訓練，以小組活動於校園內進行闖關活動，以複習健康課所教授內容，並尋找校園可以補充心理正能量的心靈角落，如圖書館、輔導室、學校空中花園等。小組透過溝通、協調，發揮團隊合作完成任務。
5	人際關係 與團隊合作 (家政課，2節)	健康心餐點	1.疫情期間，醫護人員辛苦線照顧患者，餐飲業者紛紛提供各種不同餐點給醫護人員，表達支持醫護人員的努力和辛勞。營養均衡的食物帶給人滿滿正能量，迎接挑戰。 2.青少年對外表也相當重視，維持良好健康體位，均衡營養也是不可或缺的一環，保持良好健康體位也可增加自我肯定，促進正向健康心理的表現。請同學也試著做出少油又營養均衡的健康餐點，並與自己的家人、同學分享，給予打氣鼓勵。

(二) 將正向健康心理促進融入體育活動中，透過身體活動達到身心平衡和團隊合作，並維護有利健康心理促進的校園氛圍

1. 學生部分：

- (1) 校慶大隊接力：鼓勵運動和團隊合作精神，藉由體育活動促進心理健康和學生正向生活品質感受。
- (2) 校園情境布置：賽場周邊、公佈欄和電子看板、數位系統播放心理健康資訊，認識身心症、提供輔導資源等，增進心理健康正確知識率。

2. 教職員部分：

- (1) 鼓勵教職員參加運動社團，利用校內健身中心設備，鼓勵教職員紓壓，或藉由同儕團體和娛樂活動提升幸福感受、健康生活品質和正向心理健康。
- (2) 辦理師生盃比賽：除大隊接力，籃球賽、排球賽以為本校師生關注之團隊競賽，冠軍學生隊伍可和教師組競賽。拉近師生關係，可讓學生於心理困擾時，願意和教師互動，尋求其協助解決問題。

(三) 辦理「閱讀越健康」系列活動

1. 校內晨間閱讀結合正向心理健康促進計畫，經由學習單、心得分享、影像閱讀分享，增加心理健康正向態度。閱讀書籍可以參考中華心理衛生協會「心閱讀-共創韌性新世代」書單、博客來書店推薦清單\*。

\*心理健康相關書單參見本指引「第七章 正向心理健康促進相關資源」(p.271~p.286)

- 2.鼓勵親子共讀，設計健康心理促進親子共學學習單「甘仲維博士」的心路歷程\*，並結合視力保健議題外，建立親子溝通管道，思考學業和健康如何併濟，和自我肯定的價值。
- 3.辦理優良圖書巡迴展，鼓勵閱讀優良書籍，包含心理健康書籍，藉由閱讀增加心理強韌性，充實心靈。

#### (四) 辦理健康心理講座

- 1.學生：分年級不同議題各辦理一場，以青少年常見心理困擾為主，例如兩性、霸凌、網路交友困擾、升學選擇、拒菸反毒等。增加知識和健康心理正向態度面對困難與挑戰。
- 2.家長：配合家長日，辦理家長講座，以促其了解青少年常見心理問題和溝通需求。
- 3.教職員：於備課日辦理教師健康正向心理健康促進講習，強化導師初級輔導功能。主題如:班級經營與正向管教、青少年溝通、心理疾病認識等，讓教師和學生擁有正向學習環境，並藉由講習提高教職員對的心理健康正確知識率、心理健康正向態度識率和正向心理健康指標。

- #### (五) 規劃海報設計、漫畫比賽與有獎徵答活動融入寒假、暑假作業，增加學生相關知識和心理健康資源的機會，並展示優良成果。

\*甘仲維博士文本與學習單參見本指引「第七章 正向心理健康促進相關資源」(p.287)

## (六) 搭配節慶辦理「感恩」「惜福」「自我肯定」等正向情緒活動

### 1. 教師節系列活動

(1) 歌曲傳愛，於中午用餐時間由學生藉由歌曲表達對教師的感謝。

(2) 朝會謝師活動表演，由國中、高中社團自由報名表演感謝師恩。

(3) 吾繪吾師，各班一份作品繪畫出班上教師不同面貌。

(4) 教師卡設計，以自己印象最深刻教師設計感謝卡。

2. 聖誕節跨年活動，透過祈福小卡反思自己需改進的部分，邁向新的一年，將祈福卡懸掛於聖誕樹，也過廣播系統播放書寫優良作品。

3. 端午節包粽祈福活動，九年級面臨升學，有師長陪伴，同學努力和祝福，共同面對生活中的壓力和問題不逃避。

4. 辦理社團成果發表會，學生選擇社團課程有正當休閒活動，並於學期發表成果，寓教於樂，有助於自我肯定也達到正向心理健康促進。

## 五、健康服務

- (一) 定期召開導師會議、校務會議、個案會議等機會宣導，強化可促進心理健康促進相關機制，如：校安通報、性平事件通報、霸凌通報、弱勢相關補助等，提供促進健康服務與輔導資源。
- (二) 運用校園公共區域，如樓梯，廁所，公佈欄均張貼健康心理促進設計海報，重視健康促進議題。
- (三) 教室內電視、全校無聲廣播，提供健康心理關知識，例：認識憂鬱症、躁鬱症、張老師專線、生命線等。

## 六、社區關係

- (一) 透過「家長日」文宣引發家長、學生對健康心理的重視，並辦理家長講座增進相關知能。
- (二) 引進社區醫院資源辦理親職及學生講座、活動。
- (三) 透過閱讀書籍，「健康心理促進」親子共學學習單，建立家長與學校更緊密的合作關係。

## 伍、實施步驟及進度

本年度學校正向心理健康促進計畫預定實施步驟與進度甘特圖，見表4-9。

表4-9 ○○國民中學年度正向心理健康促進計畫預定進度甘特圖

編號	工作項目	110						111					
		8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
1	召開學校健康促進委員會會議	●											
2	擬定及執行學年度學校健康促進計畫	●											
3	健康促進計畫經校務會議通過	●											
4	正向心理健康促進問卷前測		●	●									
5	教師增能研習		●										
6	正向心理健康促進校園環境布置(公佈欄、廁所、樓梯等)		●	●									
7	校網正向心理健康促進專區建置、電子公佈欄訊息建置		●	●	●								
8	開設教職員相關運動社團			●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	教師節感恩系列活動		●										
9	新生健康檢查、學期健康檢查			●					●				
10	學生正向心理健康講座			●	●	●	●	●	●	●	●	●	

表4-9 ○○國民中學年度正向心理健康促進計畫預定進度甘特圖 (續)

編號	工作項目	學年度		110				111						
		8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
11	家長日家長正向心理健康講座			●					●					
12	閱讀越健康系列活動			●	●	●	●	●	●	●	●	●		
	晨間閱讀			●	●	●	●	●	●	●				
	親子共讀優良學習單徵選									●	●	●		
	優良圖書巡迴展					●					●			
13	正向心理健康促進海報競賽							●	●					
14	聖誕跨年感恩活動					●	●							
15	正向心理健康促進校本課程實施								●	●	●			
16	包粽祈福活動										●			
17	心理健康促進籃球賽										●	●		
18	心理健康促進問卷後測與成效分析								●	●				
19	召開期末學校健康促進委員會會議，報告撰寫與檢討成效										●	●		
20	召開期末學校健康促進委員會會議，報告撰寫與檢討成效											●	●	

## 陸、人力配置

表4-10 ○○國民中學正向心理健康促進計畫人力配置

職稱	本職	任務執掌
主任委員	校長	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.訂定健康促進及衛生保健工作指導方針。</li> <li>2.領導各項活動策略及核定其設備經費。</li> <li>3.主持健康促進委員會，負責代表學校與校外有關機構建立夥伴關係。</li> </ol>
副主任委員	學務主任	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.規劃辦理學校衛生保健並推動相關業務。</li> <li>2.負責各委員之工作協調。</li> </ol>
執行秘書	衛生組長	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.執行委員會決議事項。</li> <li>2.執行主任委員、副主任委員交辦事項。</li> <li>3.辦理學校環境衛生及有關整潔活動。</li> <li>4.協助健康教育教學及各項衛生活動。</li> <li>5.訂定校園緊急傷病處理相關規定，並協助增進師生急救知能。</li> <li>6.組織食品衛生檢核小組，檢核食品營養及熱量。協助改善及指導學校午餐、營養教育事宜。</li> <li>7.擬定健康促進總體計畫，並執行各項衛生保健相關事宜，推動健康促進業務。</li> <li>8.檢核各項健康促進業務成果。</li> </ol>

表4-10 ○○國民中學正向心理健康促進計畫人力配置 (續)

職稱		本職	任務執掌
物質 環境組	組長	總務主任	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.協助保持校園內之環境衛生與安全，如環境消毒、飲用水管理等</li> <li>2.督促技工友隨時維護保持校園內之環境衛生與安全</li> <li>3.學校環境衛生及有關整潔活動器材之準備如洗手設備、衛生物器材的維護及修繕...等</li> <li>4.規劃校園環境綠美化，促進心理健康和生活品質感受</li> </ol>
	組長	輔導主任	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.召開本組工作會議並擔任會議主席</li> <li>2.督導工作進度與實施成果</li> </ol>
社會 環境組	組員	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.輔導組長</li> <li>2.志工</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.提供完善的家長後勤支援，俾利各項工作推動</li> <li>2.學生衛生教育學習成就及生理、心理輔導暨轉介</li> </ol>
	組長	教務主任	正向心理健康促進議題融入多元課程教學，培育學生健康知能
健康 教學 與 活動 組	副組長	圖書館主任	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.協助整合數位系統傳播正向心理健康促進訊息，例如:多媒體播放、更新校網訊息、建立心理健康促進專區</li> <li>2.將正向心理健康促進活動融入閱讀、書展等處室活動</li> </ol>
	組長		

表4-10 ○○國民中學正向心理健康促進計畫人力配置 (續)

職稱		本職	任務執掌
健康 教學 與 活動 組	組員	生教組長	於朝會、週會加強正向心理健康促進宣導，如防霸凌、拒菸拒檳、反毒、網路成癮等議題
		體育組長	正向心理健康促進融入體育課程和校內體育賽事
		訓育組長	正向心理健康促進融入各項校內節慶活動，例如教師節感恩、校外教學活動等
		社團活動組長	鼓勵社團活動融入正向心理健康促進議題
		健康教師	負責健康教育教學，增進學生健康教育之知能、情意與技能，培育健康生活技能、使學生、家長實踐健康生活
		班導師	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實執行學校衛生委員會所訂定之計畫</li> <li>2. 協助學校醫護人員實施學生保健工作</li> <li>3. 實施健康觀察，如發現學生有健康問題，應與學校護理人員、學生家長，或其他有關人員聯繫</li> <li>4. 講授健康教育，隨時指導學生，使學生實踐健康生活</li> <li>5. 協助保持教室內環境衛生及良好師生關係</li> <li>6. 推動學校健康教育及各項健康活動</li> <li>7. 聯繫家長明瞭學校衛生工作之實施及促進家庭學校間之合作關係</li> </ol>

表4-10 ○○國民中學正向心理健康促進計畫人力配置 (續)

職稱		本職	任務執掌
健康服務組	組長	護理師	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.負責學校健康中心一切事務</li> <li>2.擬訂健康中心工作計畫並執行與考評</li> <li>3.妥善處理教職員生緊急傷病，並做成記錄備查與運用</li> <li>4.負責接洽、準備並協助健康檢查及缺點矯治等工作</li> <li>5.對於慢性病學生應加強管理與照護</li> <li>6.配合衛生行政單位辦理全校教職員生預防接種事宜</li> <li>7.配合防疫單位辦理學校傳染病防治及管理事宜</li> <li>8.定期測量學生身高、體重、視力等工作</li> <li>9.運用社區資源，促進學校衛生保健工作之推展</li> <li>10.負責管理健康中心各項記錄並統計、分析與運用</li> <li>11.協助推展學校健康教育、急救教育及各項衛生活動</li> <li>12.協助辦理學校衛生委員會有關工作</li> <li>13.其他學校衛生保健相關事宜</li> </ol>
社區關係組	組長	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.家長會長</li> <li>2.家長代表</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.提供家長支援，以利各項工作推動。聯繫家長明瞭學校</li> <li>2.衛生工作之實施及促進家庭學校間之合作關係</li> </ol>

## 柒、經費編列

依學校正向心理健康促進實施計畫內容與推動策略提出相關經費預算25,700元，如下表4-11。

表4-11 ○○國民中學正向心理健康促進計畫經費編列

項目	單價	數量	單位	總價	說明
講師鐘點費(外聘)	2,000	4	小時	8,000	舉行宣導講座
獎品-商品卡	50	50	張	2,500	有獎徵答獎品
獎品-商品卡	100	10	張	1,000	競賽獲獎獎品
教材費	5,000	1	式	5,000	1.購買心理健康促進教具、教材、影片、相關書籍 2.圖畫紙、文具等
印刷費		9.200			紙張、碳粉、問卷 印製、海報印製
合計	25,700元				

## 捌、成效評價

配合計畫執行進度，進行過程評量，並於計畫執行前、後收集前、後測資料，以評價計畫成效，說明如下：

### 一、形成性評量

依據學年度正向心理健康促進計畫檢核表(表4-12)，針對就六大範疇的工作內容逐一檢核實際執行情形。

(一) 填寫說明：針對所列舉項目內容自我檢視工作項目的執行程度，其執行程度代碼使用說明：

0：代表完全沒做到或只做到20%以下

1：代表做到21%-50%

2：代表做到51%-80%

3：代表做到81%以上

(二) 檢視要點：

表4-12 ○○國民中學正向心理健康促進實施計畫工作項目檢核表

## 【學校衛生政策】

檢核項目	執行程度
1.召開學校健康促進委員會議	3 2 1 0
2.擬定及執行學年度學校健康促進計畫	3 2 1 0
3.正向心理健康促進計畫經校務會議通過	3 2 1 0
4.實施正向心理健康促進問卷前測和後測	3 2 1 0
5.召開期末學校健康促進委員會議，報告撰寫與檢討成效	3 2 1 0

## 【學校物質環境】

檢核項目	執行程度
1.校網設置「健康心理」專區，定期更新健康心理資訊公佈欄及校網專區內容	3 2 1 0
2.修訂校園安全地圖，設置校園巡邏監測及監視系統，確保學生校園生活安全	3 2 1 0
3.於校園張貼健康心理標語	3 2 1 0
4.彙整健康心理媒材，提供教師使用	3 2 1 0
5.定期維護校園花草，保持良好學習環境	3 2 1 0
6.維護維修校園內體育設施，避免校園意外	3 2 1 0
7.校園工程進行期間，確保施工範圍和學習區之圍籬安全，並落實工安管理	3 2 1 0
8.校園為無菸環境，落實無菸環境，於門口張貼禁菸標誌	3 2 1 0

表4-12 ○○國民中學正向心理健康促進實施計畫工作項目檢核表 (續)

## 【學校社會環境】

檢核項目	執行程度
1.建立師生與同儕間及教師間的溝通對話機制	3 2 1 0
2.透過教師、家長及行政人員的充能，營造支持性環境	3 2 1 0
3.以同儕楷模活動，例如模範生選舉，創造正向的同儕團體規範	3 2 1 0

## 【健康教學與活動】

檢核項目	執行程度
1.配合學校活動，如校慶、校外教學，設計能促進健康心理的活動	3 2 1 0
2.閱讀越健康系列活動～晨間閱讀	3 2 1 0
3.親子共讀優良學習單徵選	3 2 1 0
4.優良圖書巡迴展	3 2 1 0
5.心理健康促進海報競賽	3 2 1 0
6.聖誕跨年感恩活動	3 2 1 0
7.健康心理促進校本課程實施	3 2 1 0
8.包粽祈福活動	3 2 1 0
9.心理健康促進籃球賽	3 2 1 0
10.心理健康促進排球賽	3 2 1 0
11.教師節感恩系列活動	3 2 1 0
12.學生心理健康講座	3 2 1 0

表4-12 ○○國民中學正向心理健康促進實施計畫工作項目檢核表(續)

## 【健康服務】

檢核項目	執行程度
1.協助學生覺察健康心理的發展，提供相關服務、輔導與資源	3 2 1 0
2.開設教職員相關運動社團	3 2 1 0
3.辦理新生健康檢查、學期健康檢查	3 2 1 0
4.定期召開導師會議、個案會議提供正向心理健康促進與輔導資源	3 2 1 0

## 【社區關係】

檢核項目	執行程度
1.透過「家長日」文宣引發家長、學生對健康心理的重視，並辦理家長講座增進相關知能	3 2 1 0
2.引進社區醫院資源辦理親職及學生講座、活動	3 2 1 0
3.透過閱讀書籍，「正向健康心理促進」親子共學學習單，建立家長與學校更緊密的合作關係	3 2 1 0

## 二、總結性評量

- (一) 對計畫執行前、後測結果進行分析比較，以評估學生心理健康正確知識率、心理健康正向態度率、心理健康自我效能率、正向心理健康指標與健康生活品質指標等，是否皆明顯進步。
- (二) 統計參加心理健康促進系列活動的學生、教職員及社區民眾人數。
- (三) 參加「心理健康促進講座」之學員（包括學生、教師、家長），在課程或活動結束後，整體滿意度達八成。
- (三) 參加「心理健康促進介入課程」之學生，在課程結束後，對本套課程的整體滿意度達85%。
- (四) 參與「閱讀越健康」之班級數達全校班級數的85%，且至少閱讀一篇為健康心理促進相關之文章。

※健康心理書單與學習單參見正向心理健康促進相關資源。

## 範例三 ○○高級中學正向心理健康促進實施計畫

### 壹、前言

青少年擁有健康的身心，得以在學習與成長過程中，能面對各種挑戰，也能有良好的生活適應與學習表現。從「全人」的角度思考，許多研究顯示生理健康與心理健康之間會相互影響，隨著新型傳染病、複合式災難、經濟因素、人際疏離感等，加上3C產品使用與E化(electronic)所帶來身心疾病問題的增加，心理健康問題重要性與日俱增(心理及口腔健康司，2018)。為鼓勵學校加強促進學生心理健康，自108年度起，將「心理健康」納入學校辦理健康促進學校計畫之自選議題推動。衛生福利部所訂定國民心理健康第三期計畫，也預定於111-115年開始推動。因此學校發展正向心理健康促進策略與計畫，以提升學生的身心健康有其必要。

張鳳琴等(2021)於110學年健康促進學校計畫採學生健康行為問卷，針對心理健康狀況進行調查，結果顯示高中生在心理健康認知正確率相對於國中與國小最高，但態度的正向率、自我效能率居三個學制最低，學校推動心理健康促進相關議題之比率也是最低，未來進行高中心理健康促進計畫時，可做為參考依據。

108新課綱三個核心素養面向包括自主行動、溝通互動與社會參與，高中階段在身心健康學習的內容著重於「創傷後壓力症候群」、「身心失調的預防與處理方法」、「全人健康的身心探索與整合技巧」(教育部，2021)。計畫可提供學生學習銜接、身心發展、生涯準備與定向所需具備的素養，透過邏輯的思考與規劃，讓學生各面向能均衡發展，並以正向與積極的態度面對人生。

本計畫期能透過早期的心理健康促進、初級預防來提昇高中生面對問題的韌性、預防導致心理不健康的因素或環境風險，並降低心理健康問題的發生機會(WHO, 2012)。計畫以健康促進學校模式為基礎，發展學校本位之正向心理健康促進介入計畫，以提升高中生心理健康相關知能並改變行為，營造友善校園氛圍之支持性環境。

## 貳、學校現況與SWOT分析

本校校址於創校前曾為墓地，鄰近公墓，獨特的地緣關係，學校師生敬畏與感恩環境，因此課程融入心理健康促進、生命教育、生死關懷等議題，成為校本特色課程，多年來積極推動與深耕品格教育與生命教育活動，更持續以「科技心，人文情，世界棒公民」、「尊重自省，品格素養」為推展心理健康促進的核心價值。學校為社區型純高中學校，位於直轄市市區，學生大都來自附近學區，家長社經地位屬中上。學生家庭大多介於普通與小康之間，弱勢家庭部分，大約占全校不到4%左右，比例較少。高一到高三每年級皆有18班，總共54班，每班人數約於35~40之間，全校共有近二千名學生。教職員部分，教師與行政人員共約155人。

本校校園氛圍屬正向與友善，唯身心障礙學生逐年增多，結合融合教育與心理健康議題融入健康促進學校計畫為本年度重點工作。依據健康促進學校六大範疇，就「正向心理健康促進」工作規畫推動進行校內外評估，以SWOT分析與探討，瞭解優勢S、劣勢W、機會點O、威脅點T，作為擬訂計畫之參考（見表4-13）。

表4-13 ○○高級中學正向心理健康促進計畫SWOT分析

因素	內部因素		外部因素	
	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
學校衛生政策	<p>1.已成立健康促進學校委員會，且每學年至少召開一次會議，下設「心理健康促進」，執行計畫。</p> <p>2.訂定「心理健康促進」計畫，建立教職員工生共識。</p> <p>3.學校輔導處師資陣容堅強，處室間互相合作愉快</p>	<p>1.健康促進學校委員會功能待加強。相關人員對健康促進學校工作認知與共識皆不足。</p> <p>2.尚未整合校內學務、教務與輔導在心理健康促進資源。</p> <p>3.學校承接多項計畫，推動計畫人力受影響。</p>	<p>1.108課綱實施，生命教育、生涯規劃與多元選修等課程，可推動與辦理心理健康促進課程與活動。</p> <p>2.衛生福利部所訂定國民心理健康第三期計畫(草案)，預定於(111-115年)開始推動。積極發展推動「心理健康促進主題式教材」。</p>	<p>1.當前社會風氣較偏功利、現實，與學校著重品格、服務學習、心理健康促進等教育內涵常有抵觸，在建立學生正確態度與價值觀時，所面臨之挑戰大。</p>
學校物質環境	<p>1.學校占地5.5152公頃，有四十張山作為學校後山的綠園生態，各科皆能融入課程進行教學。</p> <p>2.學校鄰近第五公墓，以生命教育辦學，培養學生對生命關懷與思考，發展為校本特色。</p>	<p>1.目前學校周邊仍缺乏有利的交通建設，捷運完工前，交通擁塞。</p>	<p>1.透過專案計畫，汰舊老舊教學設備，專科教室皆設有電子講桌、電子白板、單槍投影、教學錄播等設施，提供教師進行多元教學。</p> <p>2.申請專案，改善廁所。</p>	<p>1.每班人數達40人上下，若要符合心理健康促進課程之小組合作與討論之需求，尚有高度挑戰。</p>

表4-13 ○○高級中學正向心理健康促進計畫SWOT分析(續)

因素	內部因素		外部因素	
	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
學校社會環境	<p>1. 學校辦理敬師、母親節音樂會，營造友善校園環境。</p> <p>2. 學校輔導處與健康中心均提供心理諮詢服務。</p>	<p>1. 學生對於考科以外活動，重視程度與參與意願較低。</p> <p>2. 教師對心理健康促進議題較迴避。</p>	<p>1. 學校身心障礙學生人數年年增加，學生心理健康需求增加。</p>	<p>1. 近年來隨機殺人與情殺案件頻傳，讓社會安全亮起紅燈，相關心理健康促進活動與宣導不足。</p>
健康教學與活動	<p>1. 有專職的健康與護理教師進行課堂教學，融入健康與護理教學，設計心理健康促進教學與活動。</p> <p>2. 護理師具有醫護背景，學務主任具衛教背景，可協助部分之衛生教育宣導活動。</p> <p>3. 學校輔導處師資陣容堅強，為正式生命教育與生涯輔導教師</p>	<p>1. 健康與護理課程時數過少，亦非考試科目，較不被重視。</p>	<p>1. 校外性教育相關研習多，可使教師提升心理健康促進教育相關教學技能機會增加。</p> <p>2. 家長對於學校辦理活動配合度高，心理健康促進教學融入家庭的狀況也較好。</p> <p>3. 其他科目教師，願意和健康、生命教育、正向心理議題合作。</p>	<p>1. 108學年新課綱中，在高二並無健康與護理課程，致使心理健康促進相關知識與技能無法正式課程中加入高二學生的課程。</p> <p>2. 家長對於心理健康促進的認知不深，時間大多升學導向的內容居多。</p>

表4-13 ○○高級中學正向心理健康促進計畫SWOT分析(續)

因素	內部因素		外部因素	
	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
健康服務	<p>1.每學期定期辦理各項學生健康檢查，藉以掌握學生健康狀態，也讓家長及教職員工們了解學生狀態。</p> <p>2.健康中心護理師和輔導處成立危機小組線商群組，可即時處理學生突發狀況。</p> <p>3.健康中心可提供心理健康促進單張手冊資訊。</p>	<p>1.學生對於健康檢查結果忽視，對於學校發放回診通知單忽視。</p>	<p>1.學校健康檢查合作醫院統一由新北市選定，並對於合作醫院檢查項目給予相關人員訓練。</p> <p>2.與社區鄰近醫院合作，進行心理健康促進講座與心理諮商服務。</p>	<p>1.校外診所回診麻煩，使得家長不主動帶學生回診。</p>
社區關係	<p>1.學校校內家長會功能強，可協助行政團隊執行計畫。</p>	<p>1.本校家長對學校辦理非升學為主之研習，出席較不踴躍。</p>	<p>1.結合社區附近雙和醫院與亞東醫院醫師進行相關活動。</p> <p>2.學校和社區衛生所平時溝通配合良好，可辦理學生服務學習活動。</p>	<p>1.聯繫社區資源合作時間整合不易。</p> <p>2.學生年齡層越往上，自主意識越高，使得家長參與學校事務意願逐漸降低，不易招募志工。</p>

## 參、計畫目標

### 一、總目標

- (一) 根據健康促進學校六大範疇，結合108課綱精神，課程教學深化學習，服務學習與生命體驗的結合，配合教師、家長及行政人員的資源統整，提升全體教職員工生心理健康促進相關知能，營造相互尊重且有歸屬感之友善校園環境。
- (二) 推動學校為本位的正向心理健康促進計畫後，提升學生「心理健康知識正確率」、「心理健康正向態度率」、「心理健康自我效能」和「正向心理健康指標」。

### 二、具體目標

- (一) 透過整體計畫之推動，學生的健康狀態及在心理健康促進相關知識、態度和自我效能等方面均有提升。
- (二) 透過整體心理健康促進計畫之推動，學生感知學校辦理各項心理健康促進教學活動與宣導活動等均有改善。

## 肆、計畫內容與實施策略

### 一、學校衛生政策

- (一) 設立健康促進學校委員會：由校長擔任主任委員，各處室主任擔任委員，衛生組組長擔任執行秘書，學校護理人員、相關專任教師、家長代表及學生代表為推動人員，協調分工，共同推動計畫，委員會並設「正向心理健康促進」工作小組。
- (二) 召開健康促進學校委員會會議：每學期定期開會，上學期會議重點在擬定性教育正向心理健康促進等議題介入，擬定課程教學計畫、議題活動及學校的配套健康政策規畫，包含物質環境及社會環境的營造、社區關係、健康服務及健康教學與活動規劃。下學期會議重點為計畫執行與成效檢討，透過評量指標所形成的資料分析，據以研擬日後心理健康促進目標及教學實施策略。
- (三) 擬定「正向心理健康促進計畫」，並納入本學年度學校行事曆：透過健康促進學校委員會討論學校的需求評估，將正向心理健康促進計畫納入年度計畫中，訂出因應計畫，實施策略和評價指標。
- (四) 校務會議通過校本正向心理健康促進計畫：包括課程介入(健康與護理、生命教育、生涯規劃、各科融入等)、友善環境/美化環境建置、正能量服務學習、結合社區資源辦理心理健康日系列活動、健康服務等。本校為性教育校群學校，校務會議通過再融入正向心理健康促進議題，共同推動多議題之健康促進學校計畫。

- (五) 建立評價指標：位評估計畫之成效，建立評價指標，以因應計畫實施，建立成效自主管理模式，訂定自我評鑑工具，進行問卷施測，並編列經費支持。

## 二、學校物質環境

- (一) 改善教學區無障礙空間：包括身心障礙電梯，透過校園無障礙體驗活動，除能設身處地感受身心障礙者在生活中不便之處，進而改善身障生無障礙空間，建立友善無礙環境。
- (二) 結合美術教學活動，發揮境教功能：人與自然環境的關係也是心理健康促進重要的一環，透過環保活動及環境美感的營造，啟發學生省思自己與環境的關係，發現與創造美感經驗。美術課進行校園環境改造，包括美術作品鑲嵌於校園圍牆、活動中心；壁畫塗鴉，學生共分成48組計畫書和草圖，精確的測量、運用所學的數學知識等比例縮小，考量工序及工法，考量環境融合與主題意象，完成樓梯牆面、行政大樓牆面塗鴉。學生美術作品鑲嵌於校園、行政大樓牆面與樓梯牆面主題塗鴉，達到改造美化校園，發揮境教功能。
- (三) 充實輔導室諮商環境與設備：本校有三間心理諮商室，一間團輔室，提供學生個別諮商或團體輔導。
- (四) 設置防疫心理健康專區：輔導處規劃心理健康促進資訊專區(張貼海報、標語與相關報導資訊等)與網路防疫心理專區；健康中心提供師生網路成癮衛教資訊與心理健康促進與精神醫療服務資源手冊。
- (五) 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，認養與維護學校安全角落。學生經由參與式預算計畫，改善校園夜間照明問題。

### 三、學校社會環境

- (一) 營造溫馨正向的關係：結合母親節、教師節、感恩節等，引導學生感恩傳愛，表達對家人、師長、世界的感謝之意。辦理學測祈福活動，讓師生與親師之間相互鼓勵與支持，營造溫馨正向的關係。
- (二) 推動身心障礙學生接納關懷態度：本校身心障礙學生逐年增多，結合融合教育與生命教育是重點工作。透過特殊教育體驗活動、校園無障礙體驗活動等，讓一般生能設身處地感受身心障礙者在生活中不便之處，進而能啟發學生友善、關懷的態度與行動。藉由特殊教育影展的辦理，啟發學生對身心障礙、弱勢者之關懷。
- (三) 落實服務學習：學校將服務學習列為重點，將志工服務培訓納入新生訓練，全校學生每學期都須完成服務學習時數登錄。本校志工服務結合國際少年運動會、青年外交大使、世界青少年發明展活動等，推廣國際青年志工培訓課程與服務體驗，以增進學生跨文化及國際視野。鼓勵社團服務學習化，透過學生自治組織(班聯會)號召，以社團為單位，招募與培訓校園心理健康促進志工服務隊(學生及志工家長)，共同進行校內外志工服務，未來朝向國際志工服務。
- (四) 建立綿密的支持網絡：配合學校重大活動如校慶、家長日規劃辦理校園心理健康促進週之系列活動，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。

(五) 營造品德教育友善校園：藉由導師在生活教育的引導，任課教師在生命教育課程的落實，另輔以彈性學習時間辦理相關活動，以服務學習、名人講座、楷模示範等方式，建立正向管教輔導，推動品德教育友善校園(如：粉紅絲帶反霸凌、家庭暴力防制與關懷紫絲帶活動)，進而，全校師生對正向心理健康促進活動的支持與合作，增進不同性別、性別特質、性取向等人際關係的尊重。另公民科與學務處共同推動辦理學生參與式預算，進行校園改善正能量計畫，讓學生、教師與行政營造友善氛圍，進行校園改造。

#### 四、健康教學與活動

##### (一) 規畫與實施學校本位心理健康促進課程

1. 定期辦理情緒調適、壓力調適、情感教育等講座。
2. 健護課程：高一透過健康與護理課程，由全人健康、身心整合，到帶領學生自我檢視身心狀況，課程中教師運用董氏基金會的青少年憂鬱指數調查、同學分組介紹舒壓的方式，課程中也用芳香療法，搭配音樂靜心冥想跟正念呼吸。進一步在介紹身心失調、對精神疾病了解後，如何澄清錯誤迷思與刻板印象，進而用正確態度面對心理問題與精神疾病，另外融入性教育議題，在健康與護理課程則以情感教育進行課程介入。
3. 生命教育：生命教育的學習主題涵蓋「哲學思考」、「人學探索」、「終極關懷」、「價值思辨」與「靈性修養」等五大範疇，都和生理與心理健康習習相關，透過自我察覺、尊重他人，進而豐富生命。學生於高一下學期開設「生命教育」課程，由輔導教師擔任授課老師。
4. 多元選修：本校有三門多元選修課程與心理健康有關，「生活中的心理學」，為啟發學生善用心理學的理論與方法進行自我探索與剖析，增進自己與自己的正向內在對話。「礙不礙，我都愛」，為提升學生對身心障礙及弱勢者的正確認識，並學習在付出、服務的過程中，設身處地感受他人的需要。「微電影大觀園」則結合攝影、剪輯等技巧，透過影像記錄與故事敘說，探析社會現象，涵養人文社會情懷。

- (二) 辦理進修培訓正向心理健康促進教師專業知能：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培訓，以利進行課堂教學。
- (三) 辦理「正向心理健康週系列活動」活動：配合世界心理健康日(10月1日)，規劃「身心健康Young起來-心理健康週系列活動」，內容包括健康與護理課程影片賞析、正能量海報競賽、校園之美攝影比賽、推動心閱讀、身心動資動資等系列活動，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校園活動，相關實施計畫與說明參見本範例附件(p.164)。
- (四) 結合美感教育，美術課程美化環境：美術課進行校園壁畫塗鴉，學生共分成48組計畫書和草圖，精確的測量、運用所學的數學知識等比例縮小，考量工序及工法，考量環境融合與主題意象，完成樓梯牆面、行政大樓牆面塗鴉。

## 五、健康服務

由學務處、輔導處、教務處、總務處，共同合作，依公共衛生三段五級預防辦理初段健康服務

- (一) 進行學生正向心理健康需求評估??：管理心理健康促進高關懷學生、家庭資料與建檔。
- (二) 營造正向友善環境：配合節慶與學生學測考試，跨處室辦理學測祈福、教師節母親節感恩傳愛活動，促進親師關係；積極落實服務學習，結合新生訓練與彈性學習時間，辦理服務學習增能與實作，營造友善環境。
- (三) 建立導師與家長溝通橋梁：辦理親師座談會，建立導師與家長溝通橋梁，學生問題可進行雙向溝通。
- (四) 提供校內師生相關之正向心理健康促進服務：如辦理心理健康促進支持小團輔、讀書會與健康諮詢。
- (五) 建置校園心理健康促進健康諮詢與輔導平台：健康中心提供心理健康促進資訊與健康諮詢，輔導處建立網路輔導平台、專線、網頁等。
- (六) 成立跨處室健康服務小組群組：由學務處健康中心、教官室與輔導處跨處室建立健康服務小組群組(line)，以因應學校情緒與身心失調學生突發狀況，建立分工與處理之流程。

## 六、社區關係

- (一) 建立社區心理健康促進服務資源網絡：促使有身心健康需求的學生能及時獲得所需要的服務，另學生也和社區樂齡中心合作，提供學生服務學習機會。
- (二) 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：運用學校附近資源，辦理親職及學生講座與心理諮詢服務，例如藝能領域教師辦理心理健康促進講座「因為夢想，所以無懼—輪椅女孩林欣蓓的生命故事」；與永和社區大學合作辦理學生營隊與地方探查，可擴大校園改造計畫走出校園。未來與社區心理衛生中心合作，於世界心理健康日辦理系列活動。另學校積極結合教育部高中優質化計畫，透過計畫結合經費挹注，可達到資源共享。
- (三) 邀請家長參與親職正向心理健康促進講座或活動：利用每學期親師座談會，辦理各年級的親職心理健康促進講座或活動，可結合學校健康促進學校議題，如性教育主題相關講座。
- (四) 採取多元化聯絡方式，維持家長與學校間之溝通管道暢通：落實班級導師與家長建立溝通群組、家長委員會運作、每學期的親師座談會、校網意見反映等多元聯繫方式，以維持家長與學校間之溝通。

## 伍、實施步驟及進度

本年度學校正向心理健康促進計畫預定實施步驟與進度甘特圖，見表4-14。

表4-14 ○○高級中學正向心理健康促進計畫預定進度甘特圖

編號	工作項目	109						110						
		8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
1	召開學校衛生委員會議		●					●					●	
2	擬定及執行學年度學校健康促進計畫	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
3	健康促進計畫經校務會議通過		●	●										
4	問卷前測與後測分析			●	●						●	●		
5	資料分析檢討與改善			●	●						●	●		

## 陸、人力配置

表4-15 ○○高級中學正向心理健康促進計畫人力配置

職稱	本職	任務執掌
主任委員	校長	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.綜理推展與領導學校正向心理健康促進計畫方針</li> <li>2.核定校園正向心理健康促進各項推動策略及其設備事</li> <li>3.擘劃正向心理健康促進工作計畫活動經費</li> <li>4.主持「正向心理健康促進工作小組」會議，代表學校與校外有關機構建立夥伴關係</li> </ol>
副主任委員	學務主任 教務主任 輔導主任 總務主任	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.秉承主任委員之命，協助規劃辦理正向心理健康促進推動相關業務</li> <li>2.擔任分組工作召集人</li> </ol>
執行秘書	衛生組長	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.執行工作小組決議事項與主任委員、副主任委員交辦事項</li> <li>2.統整並編擬年度正向心理健康促進工作之行事曆</li> <li>3.辦理正向心理健康促進工作相關經費核銷事宜</li> </ol>

表4-15 ○○高級中學正向心理健康促進計畫人力配置 (續)

職稱		本職	任務執掌
物質 環境組	召集人	總務主任	1.召開本組工作會議並擔任會議主席 2.督導工作進度與實施成果
	組員	1.庶務組長 2.衛生組長 3.級導師 4.輔導組長 5.護理師 6.美術教師	1.規劃正向心理健康促進資訊專區(張貼海報標語與相關報導資訊、網路專區等) 2.改善校園無障礙空間安全環境與設施 3.建立與管理的諮商室與設備 4.提供師生網路成癮衛教資訊與正向心理健康促進與精神醫療服務資源手冊 5.與美術教師規劃校園美化
社會 環境組	召集人	輔導主任	1.召開本組工作會議並擔任會議主席 2.督導工作進度與實施成果
	組員	1.生教組長 2.輔導組長 3.衛生組長 4.級導師 5.特教老師	1.建立正向管教與輔導，推動友善校園 2.推動志工服務學習 3.校園無障礙體驗活動 4.結合節慶與學測，辦理感恩祈福活動

表4-15 ○○高級中學正向心理健康促進計畫人力配置 (續)

職稱		本職	任務執掌
健康教學與活動組	召集人	教務主任	1.召開本組工作會議並擔任會議主席 2.督導工作進度與實施成果
	組員	1.教學組長 2.生輔教官 3.輔導組長 4.健康與護理教師 5.級導師	1.規畫與實施正向心理健康促進課程與教學 2.研發創新正向心理健康促進課程、教學與教材 3.辦理各項正向心理健康促進校園活動 4.彙整學生參與課程教學與活動的需求與回饋意見
健康服務組	召集人	學務主任	1.召開本組工作會議並擔任會議主席 2.督導工作進度與實施成果
	組員	1.衛生組長 2.生輔組長 3.護理師 4.輔導教師 5.級導師 6.學生代表	1.執行學生正向心理健康狀況及需求評估 2.管理心理健康促進高關懷學生、家庭資料與建檔 3.辦理學生、家庭個案、轉介及追蹤輔導 4.執行校園青少年輔導工作與健康諮詢 5.建置校園心理健康促進健康諮詢與輔導平台如專線、網頁等

表4-15 ○○高級中學正向心理健康促進計畫人力配置 (續)

職稱		本職	任務執掌
社區關係組	召集人	學務主任	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.召開本組工作會議並擔任會議主席</li> <li>2.督導工作進度與實施成果</li> </ol>
	組員	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.家長會長</li> <li>2.班級家長代表</li> <li>3.輔導組長</li> <li>4.訓育組長</li> <li>5.學校護理師</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.促進學校與社區居民間之互動聯繫與結盟</li> <li>2.尋求相關社區團體資源與協助</li> <li>3.辦理正向心理健康促進親職講座</li> <li>4.定期將正向心理健康促進相關資訊融入家長會相關會議</li> </ol>

## 柒、經費編列

依學校正向心理健康促進實施計畫內容與推動策略提出相關經費預算20,000元，如下表4-16。

表4-16 ○○高級中學正向心理健康促進計畫經費編列

項目	單價	數量	單位	總價	說明
講師鐘點費	1,000	8	節	8,000	講座鐘點費
獎品	2,000	1	式	2,000	相關活動獎品
文具紙張	2,000	2	式	4,000	辦理各項課程及活動需要之海報、紙、教具製作等材料用品
印刷費	5,000	1	式	5,000	碳粉、紙張及文具等
雜支	1,000	1	式	1,000	
合計	20,000元				

## 捌、成效評價

含形成性評價與總結性評價(質性評價、量化評價配合計畫執行進行形成性評價，並於計畫執行前後進行問卷調查，利用收集之問卷調查前、後測資料，評價計畫成效，說明如下：

### 一、形成性評量

依據正向心理健康促進實施計畫工作項目檢核表（見表4-17），就六大範疇的工作內容檢核實施情形。

（一）填寫說明：針對所列舉項目內容自我檢視工作項目的執行程度，其執行程度代碼使用說明：

0：代表完全沒做到或只做到20%以下	2：代表做到51%-80%
1：代表做到21%-50%	3：代表做到81%以上

（二）檢視要點：

表4-17 ○○高級中學正向心理健康促進實施計畫工作項目檢核表

## 【學校衛生政策】

檢核項目	執行程度
1.設立健康促進學校委員會	3 2 1 0
2.召開學校健康促進委員會會議	3 2 1 0
3.擬定及執行學年度學校健康促進計畫	3 2 1 0
4.校務會議通過校本正向心理健康促進計畫	3 2 1 0
5.將正向心理健康促進計畫之課程與活動排定於行事曆中	3 2 1 0
6.能協調及整合校園正向心理健康促進相關資源	3 2 1 0
7.訂定評價指標，建立成效自主管理模式，並編列經費支持	3 2 1 0

## 【學校物質環境】

檢核項目	執行程度
1.改善教學區無障礙空間	3 2 1 0
2.結合美術教學活動，發揮境教功能	3 2 1 0
3.設置防疫心理健康專區	3 2 1 0
4.落實安全校園的維修與巡邏，安全無死角	3 2 1 0
5.充實輔導室諮商環境與設備	3 2 1 0

表4-17 ○○高級中學正向心理健康促進實施計畫工作項目檢核表 (續)

## 【學校社會環境】

檢核項目	執行程度
1.營造品德教育友善校園	3 2 1 0
2.建立綿密的支持網絡。	3 2 1 0
3.推動身心障礙學生接納關懷態度	3 2 1 0
4.落實服務學習	3 2 1 0
5.營造溫馨正向的關係	3 2 1 0

## 【健康教學與活動】

檢核項目	執行程度
1.規畫與實施學校本位心理健康促進課程，包括課室教學與課外校園活動。	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.辦理「心理健康週系列活動」特色活動	3 2 1 0
4.跨域結合美感教育，美術課程美化環境	3 2 1 0

表4-17 ○○高級中學正向心理健康促進實施計畫工作項目檢核表 (續)

## 【健康服務】

檢核項目	執行程度
1.進行學生正向心理健康狀況及需求評估	3 2 1 0
2.提供校內師生相關之心理健康促進服務	3 2 1 0
3.成立跨處室健康服務小組群組	3 2 1 0
4.營造正向友善環境，執行友善校園工作	3 2 1 0
5.辦理親師座談會	3 2 1 0
6.建置校園心理健康促進健康諮詢與輔導平台	3 2 1 0

## 【社區關係】

檢核項目	執行程度
1.邀請家長參與親職心理健康促進講座或活動。	3 2 1 0
2.結合教育、衛生單位或民間資源，協助校園內心理健康促進相關活動	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	3 2 1 0

## 二、總結性評量

- (一) 學生在心理健康認知正確率、態度正向率、自我效能率、健康生活品質指標、與正向心理健康指標等向度有明顯之進步。
- (二) 參與「身心健康Young起來-心理健康週系列活動」之班級數達全校班級數的 80%。

## 附件

### ○○高中 109 學年度「身心健康Young起來-心理健康週」 實施計畫

壹、依據：本校 109 學年度健康促進學校實施計畫

貳、目標：

- 一、結合生理與心理健康議題，實踐健康的生活
- 二、落實108課綱核心素養，提升生活品質
- 三、增進健康正向態度，以促進健康行為的發展
- 四、精進健康生活技能，以運用於日常生活中

參、辦理單位：

- 一、主辦單位：學務處
- 二、協辦單位：輔導處、教務處、總務處、各班導師

肆、實施對象：本校全體教職員工生

伍、實施主題：心理健康促進相關議題

陸、實施時間：109年 10月 1日(四)~ 10月 9日(五)

柒、實施內容：(請參見下頁)

## 附件

項次	活動名稱	活動內容說明	負責單位
1	健康心資訊	<ol style="list-style-type: none"> <li>地點：健康中心、校園電子看板及各班電視。</li> <li>健康中心為健康諮詢站，提供相關諮詢，護理師協助播放心理健康促進宣導標語、影片，如等紓壓影片、情緒管理。</li> <li>透過學校週報加強宣導心理健康週活動。</li> </ol>	協辦單位 各班導師
2	健康紓壓站	<ol style="list-style-type: none"> <li>地點：健康與護理教室。</li> <li>說明：結合健護課程，學習情緒與壓力管理，教師分組讓學生討論與實作紓壓方法，每班票選最推薦的紓壓方法。</li> <li>對象：高一學生。</li> </ol>	協辦單位 教務處
3	正能量海報比賽	<ol style="list-style-type: none"> <li>對象：高二</li> <li>地點：各班級教室</li> <li>說明：配合英文課與美術課，舉辦正能量海報(以英文呈現)，各班英文課堂進行分組製作，主題以面對新冠肺炎，如何以正能量面對疫情各班同學書寫英文之正能量海報內容及彩繪參賽。</li> <li>利用當週彈性時間進行跨班分組互評比，互評結束後每班繳交3件作品(由各班英文老師事先選出)，再由英文教師及美術教師進行評審。</li> <li>優秀作品除頒發獎狀與獎品，並於圖書館展出</li> </ol>	協辦單位 教務處
4	閱讀幸福	<ol style="list-style-type: none"> <li>對象：全校學生</li> <li>說明：本次閱讀以幸福感為主題，圖書館推薦與幸福感相關書籍，同學閱讀後，完成學務處發到各班的幸福小語創作：我讀完(書名)，我的心得是(一句話)，我覺得幸福是(一句話)</li> <li>幸福小語先進行初選，每年級選出10句，由班聯會進行線上票選，各年級選出五句感動的幸福小語，進行頒獎，並於校慶時放在圖書館展出。</li> </ol>	協辦單位 圖書館

項次	活動名稱	活動內容說明	負責單位
5	身心動資動資	<ol style="list-style-type: none"> <li>對象：全校學生</li> <li>活動說明：結合體育課，說明研究指出，運動除可改善體能、促進健康、預防慢性或退化性疾病的發生，團體運動有助心理健康，利用心理健康週，鼓勵學生課後運動，並記錄。</li> <li>鼓勵學生課後運動場從事跑步、球類等運動完成一周運動三次後。</li> </ol>	協辦單位 體育室
6	幸福闖關卡	<ol style="list-style-type: none"> <li>對象：全校學生</li> <li>說明：製作幸福闖關卡，完成幸福小語、每周運動運動三次、自己紓壓方法後，繳回學務處後，即能獲得小禮物，學生參與人數最多的班級，給予獎勵，學生也可以將本活動轉化成自主學習，製作多元表現的成果。</li> </ol>	協辦單位 輔導處

### 範例一 正向心理健康融入菸檳危害防制計畫

#### 壹、前言

吸菸會傷害身體的每個器官，國人十大死因包含癌症、心臟病、中風及慢性肺部疾病等都和吸菸有相關(衛生福利部, 2020)；菸品對兒童及青少年危害影響更大，可能造成生長遲緩、活力不足、注意力不集中；物質使用常開始於青春期，在成人達到高峰(Chen, Balan, & Price, 2012)，菸是青少年物質濫用的入門物，一旦開始吸菸，以後成為酗酒者的機會是不吸菸者的10倍。青少年第一次吸菸幾乎都是在高中畢業以前，促使其使用的原因，多為自身的好奇與同儕慫恿而開始，之後因為社交、無聊等因素持續使用。(趙佑純, 2013)

民國108年青少年吸菸行為調查結果顯示，國中學生吸菸率3.0%；高中職學生吸菸率8.4%，推估超過8.1萬名青少年使用紙菸；但國、高中學生電子煙吸食率卻由103年的2.0%與2.1%，至108年國中、高中職電子煙使用率升至2.5%與5.6%，推估超過5.7萬名青少年正在使用電子煙。有使用電子煙的學生，最主要使用的原因，是因為「朋友都在吸」（國中生：26.8%、高中職生：26.1%）。另調查發現，併用電子煙與紙菸之高中職生，有3.4%(107年為1.9%)，高於國中生的1.1%(107年為0.8%)，此外，同時使用紙菸、電子煙的比率也有隨年級愈高，比率愈高之趨勢。(衛生福利部, 2019)青少年一旦接觸電子煙，他們將來會吸菸的機率顯著提高。(Barrington-Trimis et al., 2016)新型菸品如電子煙、加味菸、加熱菸等添加許多新奇誘人的味道，掩蓋一般菸品的嗆辣氣味，酷炫的包裝及名人偶像代言的廣告，方便的網路取得管道，正符合青少年好奇探索的心態，吸引青少年、女性接觸，且誤以為此類新型菸品的危害性低於其他菸品的迷思而持續吸菸，導致日漸成癮，嚴重影響肺部的健康，我們必需重視青少年使用電子煙的事實，防止進一步成為菸品使用者危害健康。

嚼食檳榔對健康危害，世界衛生組織所設立國際癌症研究總署（IARC）在1987年即認定「嚼含菸草的檳榔」或「同時吸菸與嚼檳榔」對人類有致癌性，致癌部位主要在口腔、咽及食道。2003年IARC依據新研究證據，作出了「檳榔子屬第一類致癌物」的結論，證實即使嚼不含任何添加物的檳榔子也會致癌（IARC, 2004）。吸菸、嚼檳榔者罹患口腔癌機率較一般人高出很多，口腔癌患者中更有9成有嚼檳榔習慣。（行政院衛生福利部, 2020）

使用菸檳的行為會因為同儕、周圍重要他人、原生家庭功能、家中使用菸檳人數、個人態度、拒菸檳自我效能等因素影響；研究也指出，青少年壓力愈大者愈會傾向吸菸，壓力來源包含生活、家庭及家人相處、經濟壓力等（蔡宛珊, 2007）。當青少年擁有健康的身心，得以在學習與成長過程中，能面對各種挑戰，不易受外界物質環境影響。另外，正向心理的具體機制，例如自我能力的察覺和擁有歸屬感，都已經被證實為減少心理問題的保護因子（Andersen, Papazoglou, Arnetz, & Collins, 2015）。因此學校發展正向心理健康促進與菸檳危害防制結合之跨議題正向心理健康促進工作計畫模式，營造友善校園氛圍，教導學生各種菸檳危害知識與拒絕技巧。針對未使用者實施預防性菸檳防制教育：包含認識菸檳危害、落實法規避免學生接觸菸檳等有害物質、辨識菸品電子煙迷思與拒絕技能；針對高危險群，著重於減輕學生來自同儕、父母、及媒體構成之壓力，並強化拒菸檳自我效能，預防使用；針對已使用者則依其使用原因及情形，給予適合戒菸檳教育輔導，避免再度使用。更重要是能協同家人、同儕、學校、社區等給予全體學生正向支持，以提高明辨、拒絕自我效能，成為身心健康學生為最終目標。

## 貳、學校現況分析

依據學校衛生法、菸害防制法、戒菸教育實施辦法及教育部健康促進學校政策，學校應執行菸檳危害防制議題，本節說明學校背景資料，針對現況以SWOT理念，探討健康促進學校六大層面之內在優勢、劣勢、及外在環境之機會與可能之威脅進行動態趨勢分析，分析結果見表5-1。

本校為位於某縣市市中心外圍之完全中學，全校共 90 班，學生數約 2400 人，教職員工約 250 人。近年因鄰近市中心區人口飽和後，有大量外移人口進入，社區結構多元，學生家長遍佈各階層領域，對於健康生活型態的認知觀念落差相當大，加上近年家庭結構改變，本校單親家庭、隔代教養及外籍配偶家庭比例達 24.9%，學生之生活、學習與成長之差異性頗值得關切。家長屬於社會弱勢者比例約佔 17.0%，學區家長抽菸、嚼檳榔、喝保利達藥酒習慣已成，校園周邊人行道也多有菸蒂，學校附近小賣店可能會販售菸品予學生，加上目前電子煙取得容易，使得學生暴露在菸害的危險之中。

依據前學年度健康促進學校問卷調查結果：國中、高中吸菸率分別為2.3%、2.5%；電子煙使用率分別為2.2%、3.6%，有吸菸之虞學生高關懷學生約10人，已發現有吸菸事實學生共約19人。

表5-1 正向心理健康菸檳防制六大範疇 SWOT 分析

因素	內部因素		外部因素	
	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
學校衛生政策	成立健康促進委員會負責統籌、推動及檢視學校的健康政策，定期或不定期召開會議。訂定衛教月，推動相關政策及宣導。	學校組織龐大，相關人員行政工作繁重，落實衛生政策有困難。學校需推廣活動眾多，菸檳防制教育議題不受重視。	鄰近本校之某教學醫院專業人力提供校內專業衛生政策策略。	學校弱勢家庭較多家長對於學校衛生政策配合度較低，影響學校健康政策的推動。
學校物質環境	學校健康中心、體育館設備資源充足可供師生鍛練使用	校地環境幅員廣大校園死角多易有學生聚集抽菸。	社區公益團體勸募相關機構捐助校內補充相關健康促進設備、健促經費等	學校附近有傳統市場，小吃攤販多，學生易購買不健康食品，且菸品、檳榔容易取得。
學校社會環境	教師具有服務熱忱研習進修風氣盛並能將研究所得分享於全校師生教師鼓勵學生參與健促相關活動透過班級競賽或獎勵方式以利推動。	校區占地非常大，國、高中聯絡、大型集合不易。且國、高中作息不同，活動推動無法同時舉辦，需分別進行，加重工作量。	家長會結合學校健康促進及菸檳防治海報競賽等鼓勵制度，提供學生各項獎品。	本校抽菸學生於家庭易取得菸品及檳榔，於校外吸食，時常需藉由衛生局人員開立裁處書至本校始能對特定人員進行管制

表5-1 正向心理健康菸檳防制六大範疇 SWOT 分析 (續)

因素	內部因素		外部因素	
	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
健康教學與活動	健康與體育課程落實教學正常化，協助融入本校校本議題內容於課程中。	教學政策中，因各領域所需融入課程議題眾多，致學校衛生政策深化及廣度有限。	公益團體專業講師或相關健康促進議題講師入校園支援第一線教學工作。	家長、學生自我意識高漲，相關保健觀念、活動宣導不易。
健康服務	每學期初均辦理學生健康檢查，建立學生健康資料，建檔管理。	高中生無聯絡簿，聯絡家長之工作不易推行。兩位護理師，因本校人數眾多工作負荷量大。	結合衛生局、鄰近醫院提供醫療服務轉介，學校學生可取得疾病預防、矯治資源。	家長注重智育學業成績，傳統概念深植，認為追蹤矯治工作不重要影響就醫診治成效。
社區關係	配合生教組之學生吸菸個案，進行個別之家長增能，部分家長願意出席參加。	因校園多數行政人員業務繁忙無暇，不易與社區結盟辦理相關活動及聯繫共同推動健康促進業務。	鄰近社區公所、某教學醫院，各項保健資訊取得及教學合作資源充足。	校園鄰近商家部分雜貨店仍不願配合菸害防制法規販售菸品予學生，致使校方查緝不易。

## 參、推動目標

### 一、總目標

- (一) 導入正向心理健康策略營造友善校園氛圍，建立無菸無檳清新好校園
- (二) 提升學生拒絕所有菸品及檳榔之行動力

### 二、具體目標

- (一) 整體學生在菸檳危害認知、態度和自我效能等向度均有提升
- (二) 高關懷學生減少菸檳使用意向
- (三) 有吸菸(嚼檳)學生實施戒菸(檳)教育之完成率達到90%以上

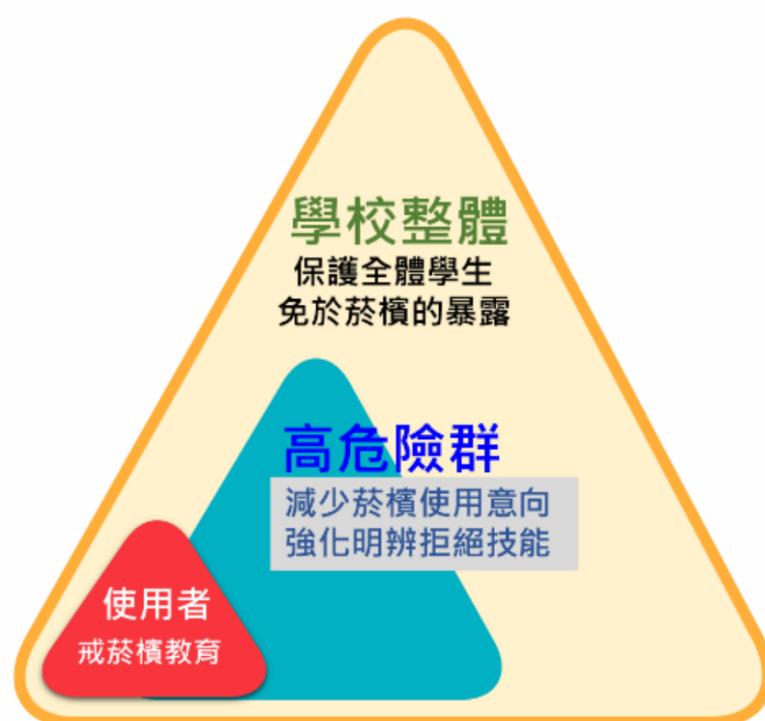


圖5-1 無菸檳校園目標概念圖

## 肆、具體策略

為達成導入正向心理健康策略，營造友善校園氛圍，建立無菸無檳清新好校園之總目標，依所訂三項具體目標企畫本年度工作內容重點與實施策略，各項具體策略期能與健康促進學校六大範疇呼應。本計畫工作期程自當學年8月1日起至學期末7月31日止。

### 一、學校衛生政策：建立校園反菸拒檳政策

- (一) 成立推動正向心理導入校園反菸拒檳活動的工作組織，擬定年度工作計畫，定期檢討推動情形。
- (二) 訂定及宣導校園禁菸(含電子煙)、無檳之管理規範，制定師生辦理、參與反菸拒檳相關活動的獎勵機制。
- (三) 執行反菸拒檳前後測成效評價。

### 二、學校物質環境：創造支持性的環境

- (一) 校內全面禁菸檳，校園明顯處張貼禁菸、禁檳標誌；運用多媒體輪播、海報、標語、宣導品、手冊等佈置環境營造無菸、無檳校園。
- (二) 落實安全校園的維修與巡邏，減少校園死角，規勸校園內菸、檳使用行為。
- (三) 推動校外來賓(含家長)至校不吸菸、不嚼檳榔。

### 三、學校社會環境：正向心理導入無菸、無檳校園文化

- (一) 營造溫馨正向的關係：結合母親節、父親節、教師節等節日活動，引導學生表達對家人、師長、同學的關懷，置入反菸拒檳之宣導。
- (二) 由校長帶領公開承諾，並遵守校園反菸拒檳政策。
- (三) 辦理反菸拒檳教育班際運動競賽、社團音樂、短片表演，提高同班學生人際關係凝聚力，並藉由運動、音樂活動紓壓。

### 四、健康教學與活動：培養反菸拒檳行動能力與自信

- (一) 舉辦正向心理健康促進教師增能研習(或觀課)，增進教師將正向心理健康融入教學之能力。
- (二) 融入反菸拒檳教育於現有的學習領域課程中，如健康教育課程、英文與藝文領域協同課程-英文繪本菸害防制、國文領域課程-「電子煙」一禁一放議題辯論。
- (三) 辦理菸檳防制入班宣導、口腔癌友心路歷程分享、新型菸品面面觀等宣導。
- (四) 辦理教職員工反菸拒檳教育研習活動。

### 五、健康服務：預防菸檳使用及與戒菸檳服務

- (一) 辦理現況調查，分析學生、家庭、同儕抽菸及嚼檳榔的概況，找出高危險族群及菸檳(含電子煙)使用學生。
- (二) 設立菸檳危害因應與輔導機制，發現使用菸檳學生，由導師、生教組、輔導室等組成關懷輔導小組，辦理戒菸(檳)教育之輔導及或轉介，持續關懷、陪伴，以鼓勵代替處罰，協助其停止使用。

## 六、社區關係：

- (一) 學校日辦理社區菸檳防制宣導講座。
- (二) 聯繫使用菸檳學生家長，共同關懷輔導學生。
- (三) 與社區醫療資源，建立夥伴關係，共同推動反菸拒檳宣導活動。
- (四) 與學校附近商店結盟，不販售菸品(含電子煙)、檳榔給青少年。

## 伍、人力配置

表5-2 校園菸檳防制人力配置圖

行政職稱	職務分工內容
主任委員	主持計畫，並通盤督導防制計畫進行。
副主任委員/學務主任	協助督導計畫執行
執行秘書/衛保組長	研究策劃，並進行計畫執行及成果彙整
管理組/主任教官	協助執行校園菸檳防制工作
管理組/生輔組長	發現高關懷族群
教學組/教務主任	督導菸檳防制課程規劃及實施
教學組/健教教師	菸檳防制課程規劃及實施
教學組/護理師	協助宣導活動及提供健康服務
輔導組/輔導主任	督導推動菸檳防制輔導相關工作
輔導組/輔導組長 班級導師	高關懷及已使用學生輔導工作
社區組/家長會長	協助整合社區人力，協助推展菸檳防制的宣導活動

## 陸、經費編列：(略)

## 柒、成效評價

學生擁有健康的身心，能使用正向心理的機制，在學習與成長過程中，在面對各種挑戰，較不易受外界物質環境影響。為瞭解導入正向心理健康策略，營造友善校園氛圍，建立無菸無檳清新好校園之成效，進行形成性評價與總結性評價，說明如下：

### 一、形成性評價：

依據本計畫所訂六大範疇的工作項目實施情形檢核（見次頁表5-3）

（一）填寫說明：針對所列舉項目內容自我檢視工作項目的執行程度，其執行程度代碼使用說明：

0：代表完全沒做到或只做到20%以下	2：代表做到51%-80%
1：代表做到21%-50%	3：代表做到81%以上

（二）檢視要點：

表5-3 正向心理健康融入菸檳防制議題檢核表

## 【學校衛生政策】

檢核項目	執行程度
1.成立推動正向心理導入校園反菸拒檳活動的工作組織，擬定年度工作計畫，定期檢討推動情形	3 2 1 0
2.訂定及宣導校園禁菸(含電子煙)、無檳之管理規範，制定師生辦理、參與反菸拒檳相關活動的獎勵機制	3 2 1 0
3.執行反菸拒檳前後測成效評價	3 2 1 0

## 【學校物質環境】

檢核項目	執行程度
1.校內全面禁菸檳，校園明顯處張貼禁菸、禁檳標誌；運用多媒體輪播、海報、標語、宣導品、手冊等佈置環境營造無菸、無檳校園	3 2 1 0
2.落實安全校園的維修與巡邏，減少校園死角，規勸校園內菸、檳使用行為	3 2 1 0
3.推動校外來賓(含家長)至校不吸菸、不嚼檳榔	3 2 1 0

## 【學校社會環境】

檢核項目	執行程度
1.營造溫馨正向的關係：結合母親節、父親節、教師節等節日活動，引導學生表達對家人、師長、同學的關懷，置入反菸拒檳之宣導	3 2 1 0
2.由校長帶領公開承諾，並遵守校園反菸拒檳政策	3 2 1 0
3.辦理反菸拒檳教育班際運動競賽、社團音樂、短片表演，提高班級凝聚力，並藉由運動、音樂活動紓壓	3 2 1 0

表5-3 正向心理健康融入菸檳防制議題檢核表 (續)

## 【健康教學與活動】

檢核項目	執行程度
1.舉辦正向心理健康促進教師增能研習(或觀課)，增進教師將正向心理健康融入教學之能力	3 2 1 0
2.融入反菸拒檳教育於現有的學習領域課程中，如健康教育課程、英文與藝文領域協同課程-英文繪本菸害防制、國文領域課程-「電子煙」一禁一放議題辯論	3 2 1 0
3.辦理菸檳防制入班宣導、口腔癌友心路歷程分享、新型菸品面面觀等宣導	3 2 1 0
4.辦理教職員工反菸拒檳教育研習活動	3 2 1 0

## 【健康服務】

檢核項目	執行程度
1.辦理現況調查，分析學生、家庭、同儕抽菸及嚼檳榔的概況，找出高危險族群及菸檳(含電子煙)使用學生	3 2 1 0
2.設立菸檳危害因應與輔導機制，發現使用菸檳學生，由導師、生教組、輔導室等組成關懷輔導小組，辦理戒菸(檳)教育之輔導及或轉介，持續關懷、陪伴，以鼓勵代替處罰，協助其停止使用。	3 2 1 0

## 【社區關係】

檢核項目	執行程度
1.學校日辦理社區菸檳防制宣導講座	3 2 1 0
2.聯繫使用菸檳學生家長，共同關懷輔導學生	3 2 1 0
3.與社區醫療資源，建立夥伴關係，共同推動反菸拒檳宣導活動	3 2 1 0
4.與學校附近商店結盟，不販售菸品(含電子煙)、檳榔給青少年	3 2 1 0

## 二、總結性評量

(一)導入正向心理健康策略，營造友善校園氛圍，建立無菸無檳清新好校園。依據健康促進學校訂定「正向心理跨議題身心健康指標」共有5項(規律身體活動、均衡營養飲食、良好睡眠與休息、情緒健康、建立關係)，菸檳防制議題之參考指標為：情緒健康、建立關係，以3題自我效能構面測量，計畫實施前後之把握程度：

### 指標：情緒健康

- 我不會使用菸、檳榔來紓解壓力，我能用正向方法調解壓力。

### 指標：建立關係

- 我能明辨所有菸(煙)品的銷售話術，拒絕誘惑且不購買與使用。
- 我不使用菸、檳榔來交朋友，也能有良好人際關係。

(二)提升學生拒絕所有菸品及檳榔之行動力。

- 1.整體學生在菸檳危害認知、態度和自我效能等向度均有提升。
- 2.高關懷學生減少菸檳使用意向。
- 3.有吸菸(嚼檳)學生實施戒菸(檳)教育之完成率達到90%以上。

測量工具：國立陽明交通大學校園菸制計畫發展之問卷

- 菸檳防制(學生)感知問卷
- 菸檳防制(高關懷學生)感知問卷
- 中小學戒菸介入問卷

問卷下載 <http://bit.ly/4ymtool>

## 範例二 正向心理健康融入珍惜健保教育計畫

### 壹、前言

臺灣自1995年開辦全民健康保險制度（以下簡稱全民健保或健保），本意為增進國民健康、提供醫療服務所用的社會保險。因為社會保險的概念相當複雜難以精準定義，但凡介於商業保險與社會救助兩者特性之間的制度便可泛稱之(Bodenheimer & Grumbach,1992)，所以全民健保既須兼具商業保險對「收支平衡」、「量能付費」的精算，也須含括社會救助「全民納保」、「自助互助」、「照顧弱勢」的精神(楊靜利，2000；董貞吟，2013)，執行上不免有顧此失彼的隱憂，比如最大的癥結點，便是提升醫療照護的便利性之餘，伴隨著浪費醫療資源與調漲醫療費用的財務問題(蔡文正與龔佩珍，2003)。

俗云「人吃五穀雜糧沒有不生病的」，有了健保提升就醫便利性，身體不適便尋求就醫協助是再自然不過的事情了，卻因此衍生民眾平均就醫次數提升的現象(Shou-Hsia, C., & Tung-Liang, C, 1997)。除了身體不適需就醫，另有研究顯示心理健康與身體健康之間會互相影響，若能同時關注與提升身心健康，來降低民眾使用醫療的需求，便有助於減少個人就醫行為與社會醫療資源的支出，減低健保的財務負擔(Yoon, 2019)。

我國監察院調查國人就醫習慣，發現有檢驗多、看病多、拿藥多的陋習，因此建議應在國民基本教育開始扎根珍惜健保理念(黃煌雄、沈美真與劉興善，2012)。然而，根據國內研究調查九年一貫健體領域教材的結果顯示，國中小教科書提及關於醫療體系及資源的文字篇幅總計不及1.59%（1-3年級）、0.95%（4-6年級）及0.45%（7-9年級）(張家臻等, 2016)。自2019年的十二年國教課綱

上路，其健康與體育學習領域課程綱要之學習內容「F.身心健康與疾病預防」的「a.健康心理」與「b.健康促進與疾病預防」中，明訂課程須教學有關心理健康，及醫療服務與健康保險之內涵。正因學校教育是形塑青少年健康行為的黃金時期(World Health Organization, 2014)，因此在校園發展「融入正向心理健康促進策略」的「推廣珍惜健保教育計畫」，是教育界該重視的國民基礎知能。

因此建議校園以健康促進學校六大範疇為架構，教導學生關注身心健康並培養正確使用醫療行為，來珍惜健保資源。在關注身心健康時，有關「生理健康」可從使用醫療資源的生活技能著手，有關「心理健康」便可融入學生本位的思考、感受、互動、行為和學習方式著手(Rossen & Cowan, 2014)；在培養正確使用醫療行為時，能先制定校園「健康政策」為助力，並營造支持性的「物質環境」與「社會心理環境」，自學生或教職員的自發層面思考「個人健康技能」，學生與教職員的互動促進「健康服務」內容，進而能擴及師生及校園鄰近環境人事物有共好的「社區關係」。在身心均健的願景之下，讓校園的教育能為永續經營全民健保盡一份心力。

## 貳、具體策略

為呼應健康促進學校六大範疇，發展融入正向心理健康策略的校園珍惜健保教育，教導學生關注身心健康並培養正確使用醫療行為，營造珍惜健保共識的健康幸福校園。

### 一、學校衛生政策：建立推廣健保教育共識之政策

- (一) 成立推動正向心理導入校園健保教育及推廣活動的工作組織，擬定年度工作計畫，定期檢討推動情形，該組織務必邀集輔導室職員中一同加入管理師生心理健康，並由校長公開承諾支持融入正向心理健康策略的校園珍惜健保教育。
- (二) 承上，該組織對於校園推動健保議題相關教育及推廣活動中，分析師生的身心健康現況並進行需求評估，比如：SWOT分析、對象(師、生、校園)與六大範疇過去經驗之矩陣等，藉以凝聚資源、檢討經驗，並確立推動方針。
- (三) 執行融入正向心理健康策略的校園珍惜健保教育之前後測成效評價。

[例如]

校務會議通過健康促進學校計畫書執行，組成工作組織及跨處室團隊，成立健保教育推廣委員會(或工作小組)，由其進行學生身心健康狀況調查與醫療資源使用情形之需求評估，並依照評估結果撰擬促進身心健康的珍惜健保教育之實施計畫，並於會議中基於學校現況討論計畫的推動方針、盤點資源、執行策略，及評價方法等。

## 二、校園物質環境：創造支持推廣健保教育的物質環境

- (一) 班級層級善用佈告欄的美化與經營作健保專欄，專欄內容可由師生分享如何維持身心健康的相關資訊，抑或就醫經驗分享等。
- (二) 校級層級則可用海報、跑馬燈、宣導品、手冊、小貼紙等方式宣導標語，將珍惜健保的理念投影於學校每個角落。
- (三) 甚至參考校園生態園區作法，建構珍惜健保園地，展示校園推動健保教育相關紀錄與成果。

## 三、學校社會環境：營造融入正向心理健康的健保教育氛圍

- (一) 提升師生自主身心健康意識，導入健康與健保皆是自助互助的概念，身心健康就是愛健保的良方，強調健保與每個人息息相關，培養支持珍惜健保的責任感。
- (二) 善用關於健保或醫療資源的節慶時機，如：醫師節、護理師節、藥師節等節日活動推動不同主題的融入正向心理健保教育，引導學生表達對周遭他人身心健康的關懷。
- (三) 鼓勵學童積極參與學校推廣融入正向心理健康的健保教育相關活動，從群體生活教育中培養其自信心、人際關係、解決問題，及團隊合作的能力，藉此產生對參與珍惜健保教育的認同感與歸屬感。

#### 四、健康教學與活動：善用健保教育資源提升個人珍惜健保相關知能

- (一) 舉辦校園正向心理健康促進教師增能研習，增進教師將正向心理健康融入推廣健保教育之專業知能。
- (二) 健保教育中心研發有多套健保教育相關教學模組與桌遊，邀請教師積極參與該中心所辦理或協辦的健保教育相關教師增能工作坊，獲得便利的教學工具提升教師教學效能。
- (三) 跨領域融入正向心理健康的珍惜健保教育於現有的學習領域課程中，如健康與體育、國文、社會，及綜合活動領域等課程，如：健體領域作專業醫療人員工作經驗分享、綜合領域作健保桌遊體驗，或國文領域課程作濫用醫療資源議題辯論等。

#### 五、健康服務：培養珍惜健保的行動能力與自信心

- (一) 辦理教職員與學生身心現況調查，分析學生、家庭、同儕平時身心健康狀況、就醫習慣與用藥情形等。
- (二) 承上，健康中心對於高危險族群進行列管與追蹤，並與輔導室合作適時介入輔導。

#### 六、社區關係：

- (一) 與社區衛生所、民間公益團體、基金會、大專院校等社區力量嘗試合作，結盟社區醫療資源的夥伴關係。
- (二) 校慶邀集社區單位參與辦理促進身心健康以珍惜健保與醫療資源等宣導講座。
- (三) 校園活動融入家長參與的模式，讓親師共同教育、關懷、輔導學生。

## 範例一 基隆市瑪陵國民小學－「心」的運動會

### 壹、前言

#### 一、緣起

這個特色活動緣起於多年前在教學現場遇到的困境，還記得當時運動會期間，老師之間常出現的對話：「運動會好忙啊！教學進度來不及了啦！」、「要團體大隊接力，又要個人比賽，還要練進場表演，又要預賽，又要彩排，天啊，活動怎麼這麼多！」、「教學進度來不及，學生還情緒特別多！運動好的太在乎輸贏，運動不好的又很抗拒」、「比賽的已經很有情緒，在旁邊觀賽的還火上加油！」這運動會好像真的很為難師生啊.....

但一位教學夥伴的一個提問創造了改變的契機，他說：「這些問題會不會正好是我們可以陪伴學生學的？」於是我們一群教學夥伴開始思考，透過運動會，我們可以陪伴、引導學生學習什麼呢？是否可能把運動會變成學校一個重要的學習活動呢？

#### 二、理念

##### (一)在真實情境中學習

在運動會情境中，學生面對輸贏出現的真實情緒、卡住的點，正是學習的最好契機，很有機會讓學生感受到課程不是大道理，而是貼著他實際遇到的困難、需求，給予的理解、支持和解決方法。

## (二)幸福的根本要回歸心靈的成長

每個人都想得到幸福、不要痛苦，但追求幸福的過程，難免有種種困難與挑戰，如何能不被失敗擊倒呢？心靈的學習與成長應該是關鍵，我們就可能逐漸擁有創造幸福的能力。透過面對運動會的輸贏，學生很有機會體會到心靈的學習可以創造自己和他人的幸福。

## (三)教育就在老師的陪伴中發生

學生被輸贏困住時，能夠引導方向的，正是有經驗的大人，而老師正是能陪伴學生跨越的人。老師自己生命中經歷過的輸贏，尤其是那些曾經失敗的經驗，會成為跟學生的渴望、感受、困難點連結的珍貴素材，當老師回歸自己內心的真實樣貌，正是陪伴學生心靈學習的最佳夥伴。

### 三、目標

透過運動會大隊接力比賽的歷程，認識自我面對輸贏的情緒、背後習慣的見解，練習觀察、思考、討論、書寫，形成新的見解，嘗試新的行動，再藉由他人回饋、自我觀察思考，體會心靈學習帶來的影響。本次運動會活動設計與流程，如下圖6-1。運動會教案如次頁表6-1。

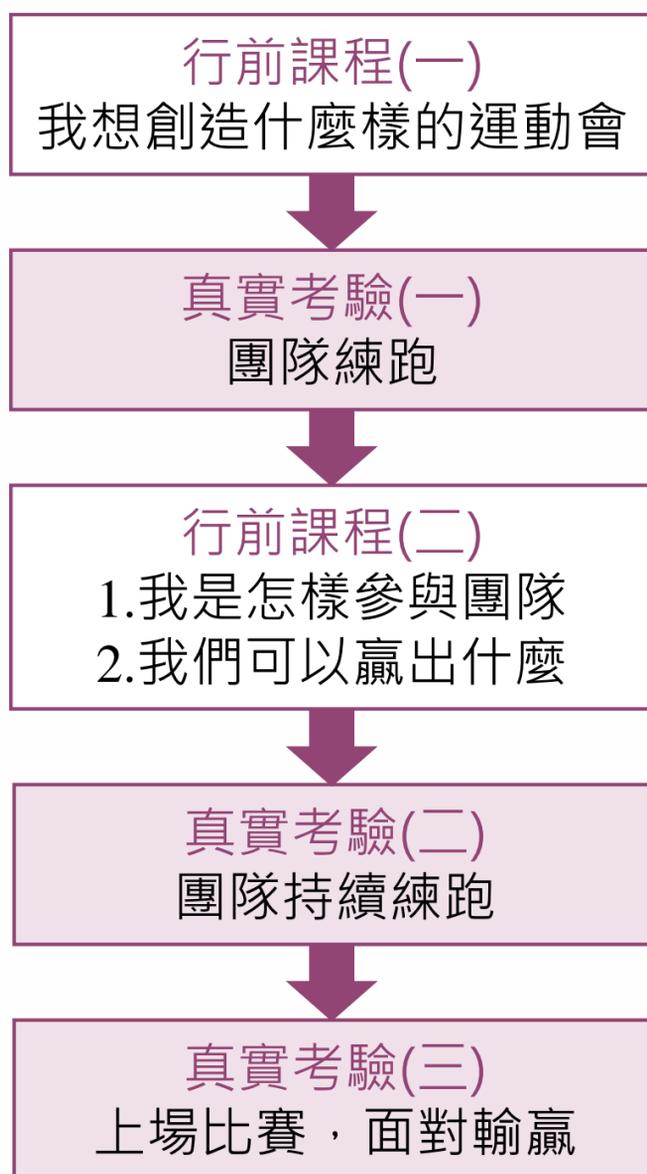


圖6-1 「心」的運動會活動設計與流程圖

表6-1 「心」的運動會教案

## 【前行課程一：我想創造什麼樣的運動會？】

學習目標	學生學習活動	教師協助	實施時間
<p>覺察自己面對比賽的內心狀況，透過思考舉辦運動會的目的，了解典範人物面對比賽的態度，設定自己參與運動會的學習目標</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師們演出短劇，邀請學生感受，面對大隊接力比賽，自己比較像劇裡的誰？ (劇本參見下頁) 小強：擅長運動，在乎輸贏，要求隊員 小中：表現平平，覺得自己可有可無 小烏龜：害怕跑步，擔心被隊員嫌棄 邀請學生兩兩說說心裡的話，願意的人可以跟大家分享。</li> <li>2. 引導思考、討論，如果面對比賽、輸贏，大家都有各自的擔心、不快樂，那舉辦運動會的目的是為了什麼呢？</li> <li>3. 打開角度，擴大思考，專業的運動員是怎麼看待比賽的？(觀看影片：林義傑、林書豪)團隊的意義是？(觀看影片：雁行)分享彼此的思考。</li> <li>4. 邀請學生思考討論，那我們呢？可以有不同的方式面對運動會嗎？運動會是一種學習，我可以學什麼？請學生在運動會日誌書寫這次前行課程的心得以及自己想要突破、學習的點。</li> </ol>	<p>若學生彼此信任還不足，還無法放心分享內心的擔心，教師也許可以先分享自己的經驗。</p>	<p>配合學校運動會時程</p>

## 前行課程一 劇本

### < 第一幕：選隊員前 >

小 強：(邊吹口哨邊走 開心狀)

小 中：(走過來)嗨！小強，開心什麼呀？

小 強：運動會到了呀！想到上禮拜跑步預賽，我跑第一名耶，現在想起來，還是很開心！

小 中：說到跑步，你是最厲害的，(酸溜溜的)運動會根本就是為你辦的，誰都跟你沒得比，只能在旁邊鼓掌喊加油！

小 強：別這麼說(驕傲的)，這樣我會驕傲的，不過啊，個人比賽，叫我第一名，就對了！

小烏龜：(好奇的湊過來)你們在聊什麼？叫誰第一名啊？

小 中：在講賽跑的事啦！

小烏龜：(哀怨的)賽跑喔，(對小強說)對啦，要叫你第一名，哪像我是小烏龜老是被人笑，分組的時候都沒人要我！

小 強：(突然想到)對！個人第一名，大隊接力也要衝第一，我趕快去找厲害的隊員(轉身要走的樣子)！

小 中：(拉小強的衣服)選我！選我！我們是好朋友咧！

小烏龜：(也攔住小強)要不要也選我？我好想跟你們同一組唷。

小 強：(推開兩個人的手)再說 再說 我要走了(急急忙忙走了)，全校要開始練習跑100公尺了，哈哈！又是我表現的時候了，對了，我要好好注意誰跑得很快，有資格和我同組！

小中和小烏龜：唉！選我！選我啦！

人物：

1.小強：體育好，想得第一

2.小中：體育尚可

3.小烏龜：跑步弱，略帶煩惱

### < 第二幕 >

三人賽跑，小強遙遙領先，小中苦追，小烏龜遠遠落後。

### < 第三幕 >

跑完，大隊接力選好組員後的對話

小 強：天啊！我怎麼會跟小烏龜一組，(對著小烏龜說)吼唷，小烏龜你跑那麼慢，這樣我們這隊怎麼可能贏啊？

小 中：對啊，跟你在同一組，我們鐵定會輸的。

小烏龜：你們為什麼都要怪我，我已經很努力了啊(哭腔)！嗚……

小 中：不要哭啦！也不是只有你會輸啊，小強這次練習跑，也跑輸隔壁隊的第一名啊！

小 強：(面子掛不住的說)是比賽的時候他撞我，不然我怎麼可能跑輸他！我怎麼這麼倒楣，跟你們一隊，我要去跟老師說，我要換到另一隊！

小 中：(對小強說)你以為我喜歡跟你一隊啊？隔壁隊的隊長比你厲害多了！我也要去跟老師說，我也要換！

小烏龜：嗚嗚，你們都嫌棄我，我也要跟老師說，我不要跑大隊接力了啦！老師~~~~(大哭的跑走)

表6-1 「心」的運動會教案(續)

## 【真實考驗一：團隊練跑】

學習目標	學生學習活動	教師協助	實施時間
透過練跑過程的種種情境，觀察了解自我、思考、嘗試新想法、新行動面對解決困難	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 邀請學生持續記錄練跑的情緒、感受、想法，包含對隊長帶領的接受度、跟隊員磨合、跟別隊練習贏或輸的狀況等等。</li> <li>2. 利用導師時間和學生互動、對話，肯定學生對自我的觀察、透過同學的分享與全班的對話擴大思考的角度。</li> <li>3. 傳遞學生之間的付出、關懷，引導感受彼此的用心與善意。</li> <li>4. 學生發生衝突時，陪伴學生運用「覺思共行*」的策略，學習從衝突中更了解自己和他人，練習找出解決方法。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察學生練跑狀況、閱讀日誌，了解學生的身心狀況，給予鼓勵與協助。</li> <li>2. 拍照收集前行二課程的資料</li> </ol>	配合學校運動會時程

\*覺思共行：即「覺察、思考、共感、行動」，是一組探究內心的學習策略，說明參見表6-2

表6-1 「心」的運動會教案(續)

## 【前行課程二】

學習目標	學生學習活動	教師協助	實施時間
<p>透過情境設計思考覺察自我參與團隊的方式，藉由老師的觀察回饋，從自己與同學的突破成長，獲得繼續努力的動力，並進而思考「輸贏」的意義。</p>	<p><b>一、我是怎樣參與團隊？</b></p> <p>1. 教師們演出短劇，邀請學生感受和劇裡三個角色相處會是怎樣的心情？ (劇本參見下頁) 邀請學生回想練跑過程自己的感受、想法</p> <p>2. 教師回饋對學生練跑的觀察，透過照片或學習單記錄，分享學生的學習與突破。</p> <p><b>二、我們可以贏出什麼？</b></p> <p>1. 邀請學生思考討論：練習的最後就是比賽比賽就會有輸贏，如何面對輸贏呢？名次是一種贏，還有其他不一樣的「贏」嗎？</p> <p>2. 感受、思考自己真心想要「贏」的是什麼寫下來自己新的想法，想要用什麼樣新的行動練習實踐。</p>	<p>引導學生不評價、不責備、不說道理，只是透過短劇試著對於參與團隊的方式多些思考。</p>	<p>配合學校運動會時程</p>

## 前行課程二 劇本

讓我們來看三個角色，如何參與運動會，面對一樣的狀況，很奇妙，他們三個人反應卻很不一樣

人物：

- 1.恩恩：事事感恩
- 2.怒怒：事事抱怨
- 3.冰冰：事不關己

### < 第一幕：練跑結束 >

怒怒：小烏龜實在太誇張，你看他，跑那麼慢，跟他一組真是太慘了啦！我待會一定要好好念念他！

恩恩：跟小烏龜一組很好啊，我覺得他很勇敢，他本來就跑不快，還願意在大家面前跑，真的很不容易耶，而且你看，他越跑越快了耶，待會我一定要好好鼓勵他！

冰冰：你們兩個很囉唆耶！跑快跑慢有什麼關係啦！都一樣啊！唉叻！不重要啦！

### < 第二幕：下課找隊員練習 >

怒怒：老師們很奇怪耶，都規定功課沒寫完、沒訂正完，就不能出來練習跑步，啊，人都到不齊怎麼練！

恩恩：你怎麼這樣講嘛！本來就要寫完功課、訂正完，才能下課啊，老師也是為我們好啊！說不定因為這樣，還幫助大家更認真寫功課呢！

冰冰：你們兩個很囉唆耶！有練習、沒練習，有差別嗎？有寫功課、沒寫功課也都沒關係嘛！都一樣啊！唉叻！不重要啦！

怒怒：你最奇怪了啦！什麼都不重要！待會吃中飯，你就不要吃啦，反正有吃沒吃也一樣！

冰冰：不行啦！飯是一定要吃的啊！

表6-1 「心」的運動會教案(續)

## 【真實考驗二：團隊持續練跑】

學習目標	學生學習活動	教師協助	實施時間
能夠持續在生活情境中，進行覺思共行的練習	持續練跑，練習運用前行課程二的討論與思考，觀察自我、練習新行動、書寫日誌、和老師同學對話。	持續觀察、陪伴，了解學生的身心狀況，給予鼓勵與協助	配合學校運動會時程

## 【真實考驗三：上場比賽，面對輸贏】

學習目標	學生學習活動	教師協助	實施時間
總結自我的學習	運動會比賽後，討論分享 1.輸贏結果出來時，自己的真實反應，透過這段時間的學習，反應有什麼一樣或不一樣的地方嗎？ 2.這次的運動會，對於輸和贏有什麼新的體會？ 3.對於以後面對輸贏會有什麼影響嗎？	肯定學生願意進行這樣心靈的學習  深深祝福學生擁有讓自己他人快樂的能力。	配合學校運動會時程

## 學習單

## 運動會～大隊接力日誌

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 姓名：\_\_\_\_\_

日期		
我的觀察和發現		
我的努力和亮點		
我想要突破的地方		

## 學習單

## 運動會個人學習小總結

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 姓名：\_\_\_\_\_

各位同學：

這週六就是運動會了，我們一起經歷了好多活動，想請你依照下面的問題，先進行一次個人的小總結，幫助大家在最後的學習總結，有更豐富的學習角度以及思考對話。

活動階段	我的態度/採取的行動	重要學習心得
剛得知要參加各項比賽		
大隊接力練習賽		
大隊接力預賽		
個人短跑預賽		
運動會當天各項決賽		
今年運動會的心得		

## 貳、推動策略與執行方式

創造情境、高度陪伴、思考對話、面對自我，是這個活動的核心推動策略與執行方式，它是一個很樸素的活動，就是創造一個情境，陪伴學生認識自我、心靈成長的歷程。

### 一、運用覺思共行學習策略

「覺察、思考、共感、行動」是一組探究內心的學習策略，如下表6-2。幫助一個人先從熟悉自我內心狀態開始，進而能從調整見解、轉變感受，最後產生不同的行為與影響。

表6-2 覺思共行操作表

覺思共行操作		
	概念說明	探索路徑
覺察	覺察身心狀態，讓內心穩定、專注。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 我的身體感覺：</li> <li>● 我的情緒是：</li> <li>● 覺察後深呼吸，說出自己的心聲是</li> </ul>
思考	找出慣性思路，以智慧見解練習調整和轉變。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 心聲背後的想法：</li> <li>● 為什麼會這樣想：</li> <li>● 打開角度，向典範學：</li> </ul>
共感	認知生命相互依存、相同需求：離苦得樂，實踐溝通和理解。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 觀察對方的反應與其可能原因？</li> <li>● 對方可能的苦樂是什麼？</li> <li>● 我有類似的經驗或體會嗎？</li> </ul>
行動	基於慈悲心的價值觀，我能負責且影響他人，結合他人擴大影響力。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 我現在可以怎麼想：</li> <li>● 我可以怎麼做？</li> <li>● 我改變了什麼？</li> </ul>

## 二、教師是學習的先行者

教師透過覺思共行的歷程，感受自心，是陪伴學生心靈學習最適合的第一步。於是教師夥伴們先針對運動會進行了自我的覺思共行歷程。如下表6-3。

**表6-3 教師覺思共行操作表**

教師的覺思共行	
	探索路徑
覺察	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 我的身體感覺：很緊繃</li> <li>● 我的情緒是：很煩、焦躁</li> <li>● 覺察後深呼吸，說出自己的心聲是：生活一定要這樣被塞爆嗎？</li> </ul>
思考	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 心聲背後的想法：我想按進度完成教學</li> <li>● 為什麼會這樣想：教學才是我最重要的工作</li> <li>● 打開角度，向典範學：這不就是學生需要學的？會比學科不重要嗎？這不是老師能幫助學生的時候嗎？</li> </ul>
共感	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 觀察對方的反應與其可能原因？學生還不會、行政完成責任</li> <li>● 對方可能的苦樂是什麼？學生也很苦、行政壓力也大</li> <li>● 我有類似的經驗或體會嗎？輸贏也真的常困住我、我也曾經是活動主辦人</li> </ul>
行動	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 我現在可以怎麼想：創造三贏、在運動會贏得勝利贏得勝利的定義是什麼？</li> <li>● 我可以怎麼做？</li> <li>● 我改變了什麼？</li> </ul>

### 三、運動會真實情境就是「心」最好的學習時機

- (一) 心的學習最好契機：教師一旦提升對運動會的認知，會發現當學生情緒卡住、產生衝突的時間點，不是教學干擾，反而是引導學生轉動心靈的契機，於是課程的設計就正針對著學生情緒最容易卡住的環節，在運動會幾個重要的時間點，進行前行暖身課程，引導學生覺思共行，拉出學習重點。
- (二) 心的學習方向：課程設計的關注焦點就是從學生情緒過不去、見解卡住的地方，透過學習單、課堂共同對話與思考、個別觀察與輔導，引導學生在真實情境中，慢慢覺察自我、同理他人，引發內在動機、確定學習課題，形成新見解、新行動，再經由隊友、老師、結果的正向回饋，再次覺察、思考、共感、行動，如此循環式的學習，一步步進行內心的認識與突破。

#### 四、小校操作變化版

上面的活動分享適合一般學校，瑪陵是六班小校，人數少，學生彼此非常熟悉，所以我們進行了變化操作，如下頁圖6-2。

- (一) 一到六年級混齡組隊，全校所有學生分成八隊，每位學生都參與。
- (二) 前行課程皆是全校師生共同參與。
- (三) 教師的連結互動是活動能有效能的核心因素，混齡組隊，學生之間的互動磨擦多是跨年級的，各班導師、行政之間正式、非正式的對話，常常就串連起能幫助學生的資源，依著學生的需求，或者私下協助或者彈性微調活動，老師們攜手創造一個能陪伴學生心靈成長的環境。
- (四) 選隊員，選與被選  
全校進行一百公尺實測，跑最快的八位學長姐擔任隊長。為求各組實力接近，其他同學按照實測速度，依照該年學生數，分成組距，公布組距名單，由隊長從各組距邀請學弟妹加入。
- (五) 練習賽  
為了創造學生彼此磨合、學習的機會，在預賽前多舉辦一次練習賽。練習賽前，提供小隊15分鐘互動時間，由各隊長帶動。
- (六) 預賽淘汰四隊，四隊進入決賽，一半的學生這一年的大隊接力學習到此告一段落，全校集合，由各隊隊長帶領小隊進行總結，高年級導師會事先陪伴隊長準備，回顧自己擔任隊長的學習，引導隊長如何利用最後小隊互動的時間，也許道謝、也許道歉、也許鼓勵，好好透過隊長自我的學習總結，帶動學弟妹的學習。蠻多隊長會自發性的準備獎品。

(七) 運動會後，隔週朝會，校長頒發特別獎：運動會實踐學校願景：智慧、仁德、精勤獎，由各班導師提出一位學生，並於頒獎時，跟全校分享此一學生具體的實踐行動與自我突破。

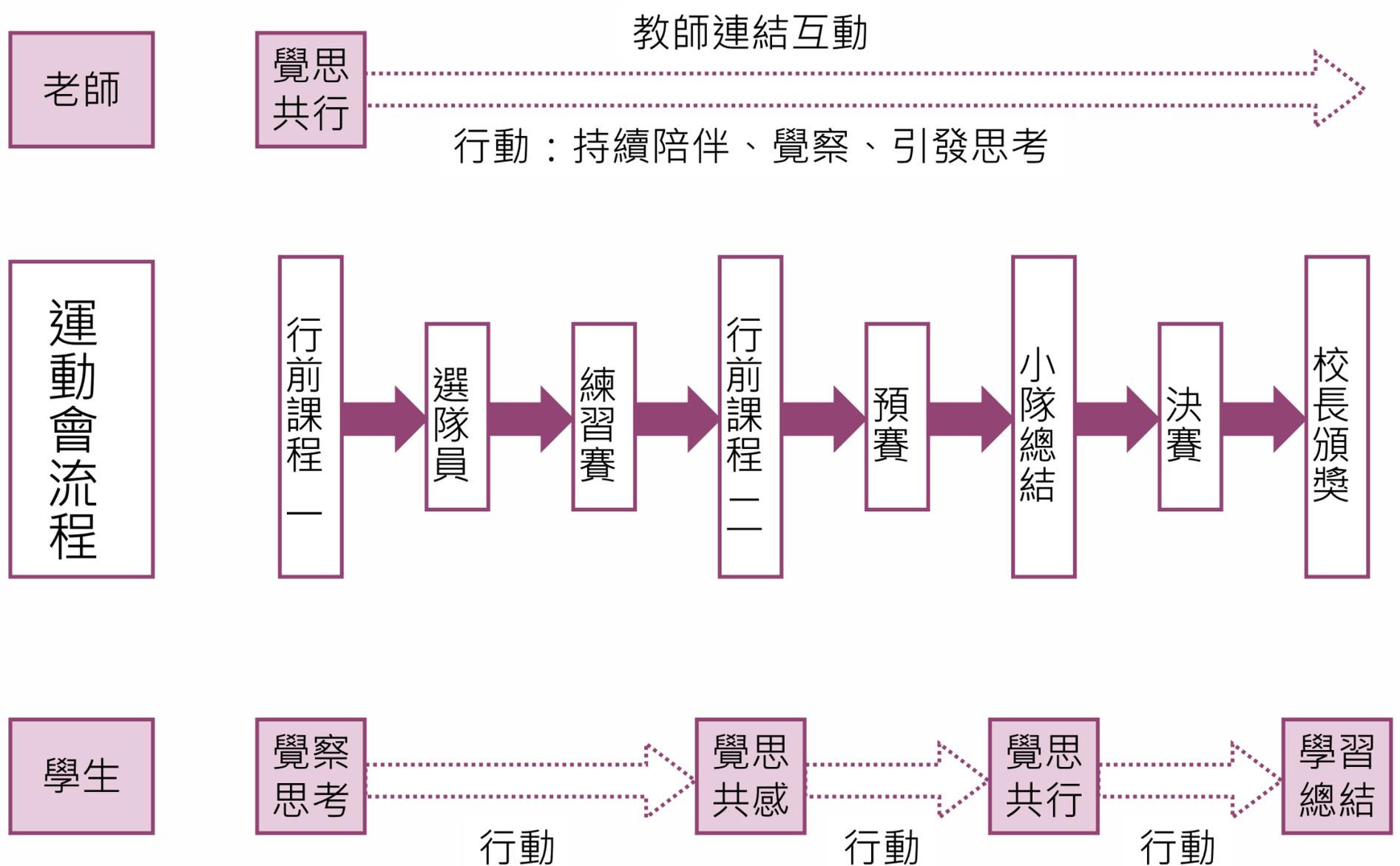


圖6-2 運動會流程小校操作變化版

## 參、結語

- 一、幾年嘗試這樣「心」的運動會，以前害怕的學生情緒、衝突，居然變成老師們的期待，因為衝突發生，學習就開始了，老師們就有機會真正在學生需要的地方，陪伴他們學習。
- 二、一到六年級混齡的組隊，高年級隊長的成長總是特別大，要帶得動學弟妹、要能承擔得起輸贏，這些真實的困難，促使他們加速的學習、成長。混齡的組合，讓學生有機會從相互要求甚至責備，透過互動，學習觀察、對話，慢慢理解高年級的承擔、中年級的努力配合協助、低年級跟不上的壓力緊張，學生們發展出的情誼常常讓老師們無比感動。
- 三、老師們內心最真摯的願望和祝福是，透過這樣的特色活動，給予學生幸福的教育，透過心靈的學習與成長，學生可能逐漸擁有創造幸福的能力，我們每個人都可能成為這個世界幸福和希望的起點

## 範例二 宜蘭縣國華國中友善班級社會環境營造方案與特色活動

### 壹、前言

#### 一、緣起

環境是人類生存之所繫，其品質優劣直接關乎個體的健康與安全。在 1986 年頒布的渥太華憲章中，「提供支持性環境」是健康促進的五大行動綱領之一。隨之，各國日益重視在人類生活的重要場域(setting)推展健康促進工作。世界衛生組織(World Health Organization)則選定八個重要場域，呼籲各國積極推動各層面、多元化的健康促進工作，其中學校就是一個重要入口。自 1992 年起，歐洲國家首先將健康促進的理念帶入校園，將學校視為學生成長過程中，需要花許多時間生活的地方，戮力推動健康促進學校計畫(Health Promoting School)。1995 年，世界衛生組織更提出全球健康促進學校計畫，期能結合各界人力與資源共同推動，透過每所學校的全體師生及校長的共識、社區的參與，提供學校社區內所有成員一個健康的學習、工作及生活環境(WHO, 1998)。

臺灣自 2002 年迄今持續推動健康促進學校計畫，全臺所有中、小學都已陸續加入推動行列，從學校衛生政策、學校物質環境、學校社會環境、社區夥伴關係、個人健康技能和健康服務等六大範疇著手，謀求增進師生健康(賴香如，2008;龍芝寧，2018)。這些年來，重點關注之議題包括口腔衛生、視力保健、健康體位、菸檳防制、性教育(含愛滋病防制)、正確用藥、藥物濫用防制、安全教育與急救和全民健保(劉潔心，2013)。我國健康促進學校計畫已全面性推展超過十年，但偏重學生的生理健康，而輕忽其社會心理安

適;且在六大範疇的耕耘實務上，多數學校將重心放在政策、服務與社區夥伴關係等範疇，對於環境的關注偏低。少數關注學校環境者通常也只著重於校園物質環境的適當性，而忽略學校社會環境是否正向、優質，以及能否支持學生的學習、心理安適與健全成長。

有鑑於國內健康促進學校計畫在學校社會環境範疇經營上的不足，以及輕忽學生的心理健康促進。因此，國立臺灣師範大學衛生教育學系賴香如教授研究團隊，乃在行政院國家科學委員會(科技部前身)的經費補助下，於99學年度與宜蘭縣國華國中合作，進行一項長達全學年度的友善班級社會環境營造計畫，藉此改善七年級八個班級的學習環境氛圍，成為有利於學生快樂學習的優質場域(賴香如、李碧霞、呂昌明、卓俊辰、吳玉萍，2010)。

## 二、重要性

### (一) 學校環境與學生健康

學校不僅是年輕人學習的場域，也是孕育健全青少年的重要環境。依據Bronfenbrenner的社會生態模式(Social Ecological Theory)，學校與家庭一樣，皆是年輕族群的主要微系統(micro system)、直接而立即的物質與社會環境(Bronfenbrenner, 1989)。微系統內的各個環境彼此交互作用，進而影響個人的成長與發展(Berk, 2000)。有學者主張，學校環境與氣氛為傳遞青少年維持健康所需的個人、認知和社會技能，提供了一項具有高度影響性的框架(St. Leger, 2001)。由此可知，學校比任何其他正式組織更能夠協助年輕人擁有健康、滿足及豐富的生活。世界衛生組織同樣重視學校環境對學生健康的重要性，在二十世紀末葉開始提倡健康促進學校計畫時，即將環境(含物質和社會環境)列為重要範疇，包括歐洲、西太平洋、拉丁美洲、南非和東南亞等大區署的健康促進學校聯盟網絡，皆將環境視為健康促進學校計畫的必備要素(賴香如，2008)，戮力營造學校健康環境，以便滿足全體師生的各類健康需求。

研究證實，學校環境不僅與學業成就有關(Patrick et al., 2007; Dix et al., 2012)，對於年輕學子的心理健康(王貞雅，2002; Long et al., 2020; Saab & Klinger, 2010) 與健康行為(劉芝伶、賴香如，2009; Eitle, & Eitle, 2004; Lee, 2009; Wilson, 2004)，也有著決定性的影響力。Parsons, Stears, & Thomas (1996)主張，透過一個支持和有利作健康抉擇的安全的物質環境與正向的社會環境，可以有效地增進學生的身心健康。最近世界衛生組織也再次揭示，

創造一個支持心理健康的環境是改善人類心理健康的一項重要行動(WHO, 2018)。總之，營造安全、正向、支持的學校環境與氛圍，對增進學生的身心健康與安適將有重大貢獻。

## (二) 班級社會環境與學生心理健康

學校社會環境強調的是學校應重視全人健康的環境、建構有利於學習的氛圍、教導學生如何與他人相處、從群體生活中培養自信，以及形成支持性的社會網絡。在臺灣，中、小學採行以班級為教學單位的制度，讓相同班級的學生可在教室內共同學習與彼此增長，班級也成為學生最主要的學習環境。班級是一個小型、複雜的社會體系，隨著師生個人需求和班級任務的互動，形塑了班級社會環境氛圍。班級社會環境是衡量師生關係良窳的重要指標，更是學生是否樂於參與班級活動、努力向學的主要因素。

研究發現，班級社會環境對教學活動的品質(莊雪芳、鄭湧涇，2003)、學生的學習動機、學業成就和學校生活滿意皆具影響力(陳庭儀，2010;陳鴻明、張文華、張惠博，2002; 賴政宏，2006; 謝惠卿，2002; Patrick, Ryan, & Kaplan, 2007; Ryan & Patrick, 2001); 並與學生的自尊和心理健康息息相關(吳玉萍、李碧霞、呂昌明、卓俊辰、賴香如、陳庭儀，2010; Chionh, & Fraser, 2009)。吳玉萍等(2010)有關臺灣地區 1,797 名國中生的調查發現，班級社會環境與學生整體自尊、學業自尊、身體自尊及社會自尊皆呈正相關；且在控制個人背景變項後，班級社會環境對學生自尊仍具有顯著的預測力。Chionh & Fraser (2009)則指出，學生覺察到較多教師支持、工作導向與平等的班級環境，會對學生的自尊產生正面助益。

不過值得注意的是，一項有關全臺國中生實際和理想班級社會環境知覺的調查，則發現理想班級社會環境明顯優於實際班級社會環境，包括合作、工作導向、參與和教師同理等四層面(賴香如、李碧霞、呂昌明、卓俊辰、吳玉萍，2009)。此結果顯示，國中生覺得現有的學習環境並不十分理想，他們想擁有更好、更優質的班級社會環境。因此，學校應依據學生的理想班級環境需求來經營和改善，以便提供一個安全、舒適和支持性的學習環境，進而提升學生的自尊與心理健康。

### (三)國中生發展特性與友善班級社會環境

青少年時期是人生重要的發展與改變階段，包括生理、心理和情緒、社會、智力與自我等層面都呈現快速成長。此時期也是求學階段，依據 Erickson 的心理社會發展論 (psychosocial developmental theory)，青少年時期約在 12-18 歲間，正是國內的中學階段。多數中學生非常在意朋友和同學的接納或看法，同儕的重要性與影響力漸增。再加上，中學生每日在校相處時間超過 8 小時，校內的同儕關係與同儕互動對其心理健康的影響力，不容小覷。總之，同儕是中學生校園與生活層面上，不可或缺的重要他人，同儕互動、同儕規範與同儕行為都是影響中學生身心健康的主要因素。

研究顯示，青少年時期是健康危害行為發生與盛行階段(Paek, Reber, & Larsy, 2011)。吸菸、喝酒、藥物使用、性行為、飲食不當、運動不足、暴力等行為，在青少年時期開始和強化(CDC, 2020; WHO, 2014)，也成為年輕族群死亡的主因(Lee, 2009)。更甚者，年輕學子的這類不良健康行為，可能是從同儕習得，或在同儕影響下開始。這種種現象使得教育界人士感到擔憂、苦惱和力不從心。

其實當教育人士為中學生可能會在班級內，因尋求同儕認同，而習得不健康行為而憂心時，應先理性分析並了解到，有不健康行為的中學生畢竟是少數，而無不健康行為者還是佔多數。另外，亦應體認到安全、正向、支持和公平的班級環境，是學生學習與健全發展的必要條件(Joint Committee on National Health Education Standards, 2007)。最後，則需積極反思如何才能透過提供有利學習與師生互動的友善班級社會環境，激發出同儕的正面影響力。

總之，從正面教育的角度切入，設法營造出友善的班級社會環境氛圍，建立健康的同儕規範，再透過同儕間的良好互動與社會支持，讓學生彼此成為健康與學習上的重要夥伴，在合作中共同茁壯成長。透過優質班級社會環境氛圍的潛移默化，將有助於班級內每位學生適應學校生活，對學習產生愉悅感和積極態度，增進心理安適、預防心理困擾或問題，以及避免出現健康危害行為。

## 貳、友善班級社會環境營造理論與策略

班級社會環境與班級氣氛相近。班級社會環境營造是班級經營的一環，內容包括師生關係和學習、教師教導方式和班級氛圍、學生同儕團體間的人際關係等(吳清山、李錫津、劉緬懷、莊貞銀、盧美貴，1990)。班級學習環境經營在二十世紀中葉開始受重視，國內、外教育學者、專家和組織，曾提出相關理論與實務策略建議(周新富，2006; Burden, 2003; Jones, & Jones, 2007; Miller, & Pedro, 2006; UNESCO, 2007)。

依據 Schmuck, & Schmuck (1988)的班級團體發展(classroom group development)模式，營造友善學習環境的歷程有四個階段。其一是**激發學生的成員感**，在班級團體形成的前幾週內，應安排讓學生相互熟識的活動，以提供學生自在表達想法、彼此傾聽和盡情互動的機會，藉此激發班級成員感和歸屬感。其二是**建立學生的共享感**，在學生逐漸熟捻，且有安全感後，應設計活動，讓學生學習班級發展，體察班級權利的均享性，發覺並公開討論衝突和問題，並能和教師共享班級領導權。其三是**實現班級學業目標**，教師引領全班學生實現學業目標；在過程中，學生學習設定個人目標、尊重個別差異、設定班級長期發展目標；學生可採個別或合作方式進行各項學習活動。其四是**協助學生自我更新**，在教師指導下，學生接受具挑戰性的工作，以便繼續自我更新，進而促成團體的成長。

但四階段並非依循一定順序，且有時可能反覆循環。通常開學第一個月是培養成員感的最佳時機；而第二至八個月間，則是實現學業目標的最佳時機。

與 Schmuck 等相似，國內學者也主張，為解決班級經營問題，必須運用培養班級成員凝聚力、培養學生自我認同感、建立安全舒適班級環境、激發內在學習動機和建立良好班規等五層面的策略 (吳耀明，2005)。近年來，國內一些班級氣氛營造計畫則以增進學生合作、班級事務參與和工作導向，以及教師的關懷度為主要目標 (周新富，2006)。

綜合上述，班級社會環境營造計畫可從學生和教師兩方面按部就班推展。學生方面，從建立安全舒適的班級環境著手，促學生樂於在班級中學習。接著，激勵學生成員感和共享感，培養班級成員凝聚力。然後，培養學生工作導向態度，激發內在學習動機、設定個人和班級學業目標，並努力以赴。最後，則協助學生朝自我更新的目標前進。教師方面，主要是提升並彰顯教師對學生的同理與支持，並能尊重與平等對待每名學生。

## 參、友善班級社會環境營造方案

### 一、「班級社會環境營造方案」之研發與測試

賴香如教授研究團隊依據教育學者和專家的意見，以及參酌班級學習環境理念和營造相關文獻，研擬「班級社會環境營造方案」之目標、內涵與營造重點。接著，邀請五名國中教師和三名國立臺灣師範大學衛生教育學系碩士班學生共同組成設計小組。每位設計小組成員依據上述目標、內涵與營造重點，分別著手規畫 1-3 項介入活動初稿。再經研究團隊審慎地討論與研商後，進行修訂，進而彙整為「班級社會環境營造方案」測試版本。

為求每項活動能符合實際教學情境和具實用性，邀請任職於宜蘭縣礁溪國中的五名七年級導師，在其導生班級進行活動推展之測試，並針對活動的適用性、實施過程和學生反應等提供意見。測試後，研究團隊再針對教師的回饋意見，進行充分討論，並仔細修定各項活動，以期能提高各項活動之有效和周延。

## 二、「班級社會環境營造方案」之執行

「班級社會環境營造方案」之目標包含**建立班級安全感、增進班級成員感和歸屬感、激發班級共享感、培養工作導向態度、協助自我更新和提升教師同理與支持**等六項。各項目標之內涵與營造重點詳見表6-4和表6-5。此方案執行總期程為一學年，並依照宜蘭縣國華國中九十八學年度行事曆進行安排。第一學期自民國九十八年九月起至九十九年一月止，第二學期則自九十九年二月起，至九十九年六月止，合計 40 週。此方案包含 15 項具體活動，但各項活動實施週次多寡不同，最短者一週，最長者 18 週。

「班級社會環境營造方案」由宜蘭縣國華國中九十八學年度七年級八個班級的導師與全班同學共同執行。為使各班級導師對每一項活動的內容和實施流程等細節有深入認識，分別於每學期初（98 年 8 月及 99 年 1 月）辦理一場次 3 小時的教師研習會。研習會內容包括計畫說明、「班級社會環境營造方案」設計理念及活動說明、方案測試經驗分享、成效評價調查、綜合座談等，藉此提升研究團隊與執行教師間的充分對話與溝通，以促各項活動能落實推展。另外，每個月定期辦理一次檢討會議，以了解各班級實際執行的現況和困難，進而檢視各項活動的利弊，並進行必要之調整，以促能順利推展。

表6-4 第一學期之「班級社會環境營造方案」

目標：增進班級成員感和歸屬感			
內涵	提供機會讓學生盡情互動，以促彼此熟識和互相連結，進而增進學生的成員感與歸屬感。		
營造重點	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.強化班級意識和凝聚力。</li> <li>2.使學生以班級為榮，並願意努力貢獻，以達成團體目標。</li> <li>3.透過同儕互動，感受自己在班級中的重要性和價值感。</li> <li>4.提供接納的班級互動情境，以增進學生間的連結。</li> <li>5.培養相互關懷的班級氣氛。</li> </ol>		
具體策略與活動說明	<table border="1"> <tr> <td> <u>「同舟共濟」活動*</u>            提供一個需要由團體共同解決問題的活動，讓學生學習與其他成員溝通與合作，增進班級的團隊精神。         </td> <td> <u>「我們這一班」活動</u>            學習發現與肯定同學的優點，以增進彼此間的熟識和連結。         </td> </tr> </table>	<u>「同舟共濟」活動*</u> 提供一個需要由團體共同解決問題的活動，讓學生學習與其他成員溝通與合作，增進班級的團隊精神。	<u>「我們這一班」活動</u> 學習發現與肯定同學的優點，以增進彼此間的熟識和連結。
<u>「同舟共濟」活動*</u> 提供一個需要由團體共同解決問題的活動，讓學生學習與其他成員溝通與合作，增進班級的團隊精神。	<u>「我們這一班」活動</u> 學習發現與肯定同學的優點，以增進彼此間的熟識和連結。		
實施時間	<table border="1"> <tr> <td>第 2 週</td> <td>第 8 週</td> </tr> </table>	第 2 週	第 8 週
第 2 週	第 8 週		

\*「同舟共濟」活動教案與學習單可參見「肆、『班級社會環境營造方案』之特色活動」(p.216~p.218)

表6-4 第一學期之「班級社會環境營造方案」(續)

目標：建立班級安全感			
內涵	形塑具有安全感的教室氣氛，讓學生能自在發表意見和想法，並能彼此接納和尊重。		
營造重點	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.訂定公平合理的規則，使學生有所依循。</li> <li>2.讓學生感受到班級環境及規則是可預期的。</li> <li>3.創造正向與安全的環境，提供學生自在發表的機會。</li> </ol>		
具體策略與活動說明	<table border="1"> <tr> <td> <u>「班級契約」活動</u>            與同學共同訂定公平、合理的班級契約，並表達對契約內容的認同和遵守。         </td> <td> <u>「尊重你我他」活動</u>            透過賓果遊戲帶領學生學習尊重的意義；在與同學互動時，多說“請”、“謝謝”及“對不起”。         </td> </tr> </table>	<u>「班級契約」活動</u> 與同學共同訂定公平、合理的班級契約，並表達對契約內容的認同和遵守。	<u>「尊重你我他」活動</u> 透過賓果遊戲帶領學生學習尊重的意義；在與同學互動時，多說“請”、“謝謝”及“對不起”。
<u>「班級契約」活動</u> 與同學共同訂定公平、合理的班級契約，並表達對契約內容的認同和遵守。	<u>「尊重你我他」活動</u> 透過賓果遊戲帶領學生學習尊重的意義；在與同學互動時，多說“請”、“謝謝”及“對不起”。		
實施時間	第3、6週		

表6-4 第一學期之「班級社會環境營造方案」(續)

目標：提升教師的同理與支持	
內涵	教師公平、友善地對待每位學生，並提供學生適時的幫助，以增進師生良好互動與溝通。
營造重點	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.使學生感受到被負責的成人照顧及保護的感覺。</li> <li>2.教師成為學生親密和可靠的人。</li> <li>3.教師以包容與關懷的心，珍視和尊重每個學生。</li> <li>4.教師以親切友善的態度，公平的對待每個學生。</li> </ol>
具體策略與活動說明	<p><u>「師生交流站」活動</u></p> <p>透過聯絡簿與學生互動，表達對學生的鼓勵及關心。</p>
實施時間	第 2- 20 週

表6-4 第一學期之「班級社會環境營造方案」(續)

目標：激發班級共享感	
內涵	鼓勵學生參與班級事務，學習發揮個人專長，也能發現和公開討論班級問題。進而體察班級權利是共享和均等的，並與老師共享班級領導權。
營造重點	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.發掘並肯定學生的能力，提供自我展現的機會。</li> <li>2.協助學生在班級中，發揮個人專長，獲得他人的尊重。</li> <li>3.提供機會並指導學生學習承擔班級事務責任。</li> <li>4.師生共享班級領導權。</li> </ol>
具體策略與活動說明	<p><u>「全班總動員」活動</u></p> <p>指派每位學生擔任班級幹部或各科小老師，讓每個人都有機會參與班級事務。</p>
實施時間	第 5、10、15 週

表6-4 第一學期之「班級社會環境營造方案」(續)

目標：培養工作導向態度	
內涵	學生以個別或合作方式進行和完成各項學習。在過程中，培養重視學習任務的態度，妥善運用資源，並積極面對問題，全力以赴達成學習目標。
營造重點	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.培養學生積極正向的學習態度。</li> <li>2.鼓勵並教導學生擬定適合的學習目標與行動計畫。</li> <li>3.鼓勵學生互相支持和協助，共同完成學習任務。</li> <li>4.協助學生解決困難，檢討得失，為事件的成敗負責。</li> </ol>
具體策略與活動說明	<p><u>「同心協力」活動</u></p> <p>透過學伴制度，讓鼓勵學生互相幫助和幫助，以達成學業目標。</p>
實施時間	第 9-15 週

表6-4 第一學期之「班級社會環境營造方案」(續)

目標：協助學生自我更新	
內涵	學生在指導下，接受具挑戰性的工作，以便繼續自我更新，並有助於班級成長。
營造重點	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.提供學生自我發展、自我管理的機會。</li> <li>2.鼓勵學生自主學習，訂定學習契約。</li> <li>3.協助學生執行自我成長的學習計畫。</li> </ol>
具體策略與活動說明	<p><u>「下課後日記」活動</u></p> <p>養成學生對於課業與學習的責任感，協助自我省思、訂定學習計畫。</p>
實施時間	第 16-20 週

表6-5 第二學期之「班級社會環境營造方案」

目標：增進班級成員感和歸屬感			
內涵	提供機會讓學生盡情互動，以促彼此熟識和互相連結，進而增進學生的成員感與歸屬感。		
營造重點	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.強化班級意識和凝聚力。</li> <li>2.使學生以班級為榮，並願意努力貢獻，以達成團體目標。</li> <li>3.透過同儕互動，感受自己在班級中的重要性和價值感。</li> <li>4.提供接納的班級互動情境，以增進學生間的連結。</li> <li>5.培養相互關懷的班級氣氛。</li> </ol>		
具體策略與活動說明	<table border="1"> <tr> <td> <u>「支援前線」活動</u>            透過分組活動，讓學生學習合作，努力貢獻，以達成團體目標。         </td> <td> <u>「貼心小天使」活動</u>            學習對同學適時地付出關懷、鼓勵或幫助。         </td> </tr> </table>	<u>「支援前線」活動</u> 透過分組活動，讓學生學習合作，努力貢獻，以達成團體目標。	<u>「貼心小天使」活動</u> 學習對同學適時地付出關懷、鼓勵或幫助。
<u>「支援前線」活動</u> 透過分組活動，讓學生學習合作，努力貢獻，以達成團體目標。	<u>「貼心小天使」活動</u> 學習對同學適時地付出關懷、鼓勵或幫助。		
實施時間	<table border="1"> <tr> <td>第2週</td> <td>第3~6週</td> </tr> </table>	第2週	第3~6週
第2週	第3~6週		

表6-5 第二學期之「班級社會環境營造方案」(續)

目標：建立班級安全感	
內涵	形塑具有安全感的教室氣氛，讓學生能自在發表意見和想法，並能彼此接納和尊重。
營造重點	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.訂定公平合理的規則，使學生有所依循。</li> <li>2.讓學生感受到班級環境及規則是可預期的。</li> <li>3.創造正向與安全的環境，提供學生自在發表的機會。</li> </ol>
具體策略與活動說明	<p><u>「留言版角落」活動*</u></p> <p>是班上共享的小天地，學生可用便利貼抒發個人心情或想法；也可張貼相片或作品，讓學生感受到班級環境是正向和安全的。</p>
實施時間	第 4~20 週

\*「留言版角落」活動教案與學習單可參見「肆、『班級社會環境營造方案』之特色活動」(p.219)

表6-5 第二學期之「班級社會環境營造方案」(續)

目標：提升教師的同理與支持	
內涵	教師公平、友善地對待每位學生，並提供學生適時的幫助，以增進師生良好互動與溝通。
營造重點	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.使學生感受到被負責的成人照顧及保護的感覺。</li> <li>2.教師成為學生親密和可靠的人。</li> <li>3.教師以包容與關懷的心，珍視和尊重每個學生。</li> <li>4.教師以親切友善的態度，公平的對待每個學生。</li> </ol>
具體策略與活動說明	<p><u>「愛心早餐吧」活動*</u></p> <p>在學生需要時，教師適時提供補充熱量的機會，同時提升對學生的同理與支持。</p>
實施時間	第 2- 20 週

\*「愛心早餐吧」活動教案與學習單可參見「肆、『班級社會環境營造方案』之特色活動」(p.220)

表6-5 第二學期之「班級社會環境營造方案」(續)

目標：激發班級共享感	
內涵	鼓勵學生參與班級事務，學習發揮個人專長，也能發現和公開討論班級問題。進而體察班級權利是共享和均等的，並與老師共享班級領導權。
營造重點	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.發掘並肯定學生的能力，提供自我展現的機會。</li> <li>2.協助學生在班級中，發揮個人專長，獲得他人的尊重。</li> <li>3.提供機會並指導學生學習承擔班級事務責任。</li> <li>4.師生共享班級領導權。</li> </ol>
具體策略與活動說明	<p><u>「我是值星官」活動*</u></p> <p>學生分組依序，輪流擔任每週值星工作，感受班級責任與權利。</p>
實施時間	第 5~20 週

\*「我是值星官」活動教案與學習單可參見「肆、『班級社會環境營造方案』之特色活動」(p.221)

表6-5 第二學期之「班級社會環境營造方案」(續)

目標：培養工作導向態度	
內涵	學生以個別或合作方式進行和完成各項學習。在過程中，培養重視學習任務的態度，妥善運用資源，並積極面對問題，全力以赴達成學習目標。
營造重點	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.培養學生積極正向的學習態度。</li> <li>2.鼓勵並教導學生擬定適合的學習目標與行動計畫。</li> <li>3.鼓勵學生互相支持和協助，共同完成學習任務。</li> <li>4.協助學生解決困難，檢討得失，為事件的成敗負責。</li> </ol>
具體策略與活動說明	<p><u>「綠色小精靈」活動*</u></p> <p>2-3人共同栽種一盆植物，經由澆水、整理葉片、寫栽種心得等，鼓勵學生互相幫助和學習成長，並達成班級環境綠化的目標。</p>
實施時間	第 3~20 週

\*「綠色小精靈」活動教案與學習單可參見「肆、『班級社會環境營造方案』之特色活動」(p.222~p.224)

表6-5 第二學期之「班級社會環境營造方案」(續)

目標：協助學生自我更新	
內涵	學生在指導下，接受具挑戰性的工作，以便繼續自我更新，並有助於班級成長。
營造重點	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.提供學生自我發展、自我管理的機會。</li> <li>2.鼓勵學生自主學習，訂定學習契約。</li> <li>3.協助學生執行自我成長的學習計畫。</li> </ol>
具體策略與活動說明	<p><u>「自訂作業」活動*</u></p> <p>每學期一至三次自訂作業，鼓勵學生擬定適合自己的學習目標與計畫。</p>
實施時間	第 5、10、16 週

\*「自訂作業」活動教案與學習單可參見「肆、『班級社會環境營造方案』之特色活動」(p.225~p.226)

## 肆、「班級社會環境營造方案」之特色活動

以下針對「班級社會環境營造方案」之六項目標各選取一項具有特色的活動，包括同舟共濟、留言板角落、愛心早餐吧、我是值星官、綠色小精靈和自訂作業，分別說明實施時間和流程、所需器材與進行場地，以及注意事項，並附上學習單，以利教師參酌使用。

活動名稱	同舟共濟	設計人	吳玉萍、陳德芳
活動目標	1. 激發學生的班級成員感。 2. 學習與班級其他成員合作，並發揮團隊精神。		
實施方式及說明	備註		
<p>一. 時間：學期初一節課。</p> <p>二. 器材：小繩圈（由2條童軍繩打結組成）4個、大繩圈（由5條童軍繩打結組成）1個、字卡數十張、相機。</p> <p>三. 場地：教室、操場或草地等空地。</p> <p>四. 實施流程：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 先將4個小繩圈排在地上，字卡隨意散佈在繩圈最外圍，學生可觸碰到的地方；大繩圈排在旁邊備用（如圖一）。</li> </ol> <div data-bbox="448 937 1418 1355" data-label="Diagram"> <p style="text-align: center;">圖一</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 請所有學生分別站到4個繩圈中，不可有人遺漏在外。</li> <li>3. 學生站好之後，先說明遊戲規則：           <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 教師問問題，學生說出答案後依順序找到字卡，排列清楚以後一起喊「完成了！」。</li> <li>(2) 除了手之外，人不能離開繩圈，4組之間也不能互相幫忙。</li> </ol> </li> <li>4. 教師問第一個問題：「請問您們是什麼學校的學生？哪一班？」 答案：××國中×年×班。</li> <li>5. 給學生1分鐘時間找到指定的字卡，因字卡散在4組學生周圍，故各組無法找到完整答案的字卡。</li> <li>6. 時間到時，教師說明無法完成任務的原因，並告知學生當聽到教師說出「金剛合體」時，所有成員必須移動到大繩圈內並蹲下。</li> <li>7. 教師趁著學生換位置時，將字卡放到大繩圈外圍。（如圖二）</li> </ol> <div data-bbox="541 2090 1295 2589" data-label="Diagram"> <p style="text-align: center;">圖二</p> </div>		<p>室外場地 可準備麥克風</p>	

活動名稱	同舟共濟 (續上頁)	設計人	吳玉萍、陳德芳																																								
活動目標	1. 激發學生的班級成員感。 2. 學習與班級其他成員合作，並發揮團隊精神。																																										
實施方式及說明			備註																																								
<p>8. 教師問以下的問題，請外圈的學生將找到的字卡，傳給內圈的學生排成答案：</p> <p>(1)請問您們是什麼學校的學生？哪一班？答：××國中×年×班</p> <p>(2)唐詩「楓橋夜泊」中，「月落烏啼霜滿天」的下一句是？答：江楓漁火對愁眠。</p> <p>(3)數學題：一枝鉛筆6元，原子筆是鉛筆的4倍，拿500元去買17支鉛筆和5支原子筆，會找回多少錢？答：278元</p> <p>(4)請找出五個希望您們班會具備的特質。例如：合作、樂觀、積極、活潑、陽光、團結、快樂、信任...</p> <p>(5)最後請排出學校、班級名稱，並加上討論出的五個期望班級特質。</p> <p>9. 每完成一題記得要全班一起喊「完成了！」，請學生擺好姿勢拍照留念，儘可能拍到每個人。</p> <p>10. 活動完成後，請大家席地而坐，由教師帶領討論，激發團體成員感</p> <p>(1)在班級裡，小繩圈像是什麼？(個人)大繩圈又代表什麼？(團體)</p> <p>(2)在小繩圈裡為何無法完成任務？(個人力量不足)</p> <p>(3)在小繩圈裡無法完成的任務，在大繩圈裡容易完成嗎？(容易)</p> <p>(4)大家一起站在大繩圈裡的感覺如何？如何快速、正確的完成任務？(互相合作的感覺，大家一起分工合作)</p> <p>(5)你們覺得這個活動給大家最大的學習是什麼？(團結力量大)</p> <p>11. 最後發給學習單，請學生們一週內完成並交回。</p> <p>12. 字卡可做成A4大小，例如：</p>			告訴內圈學生可協助外圈同學，避免外圈同學掉出圈外																																								
<table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center; width: 100%;"> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td> </tr> <tr> <td>江</td><td>楓</td><td>漁</td><td>火</td><td>對</td><td>愁</td><td>眠</td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>快</td><td>樂</td><td>積</td><td>極</td><td>活</td><td>潑</td><td>團</td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>合</td><td>作</td><td>樂</td><td>觀</td><td>陽</td><td>光</td><td>結</td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	江	楓	漁	火	對	愁	眠				快	樂	積	極	活	潑	團				合	作	樂	觀	陽	光	結				
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9																																		
江	楓	漁	火	對	愁	眠																																					
快	樂	積	極	活	潑	團																																					
合	作	樂	觀	陽	光	結																																					

## 學習單

## 「同舟共濟」學習單

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_班 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

1. 在「同舟共濟」的活動中，我參與了 找字卡 排字卡 拿字卡 協助同學

2. 這個活動讓我覺得\_\_\_\_\_，因為\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. 我覺得小繩圈在班級裡像是\_\_\_\_\_

；大繩圈在班級裡像是\_\_\_\_\_

4. 在小繩圈裡，無法順利組合字卡的原因是\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. 在大繩圈裡，可以順利組合字卡的原因是\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. 我覺得站在大繩圈裡的感覺是\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. 這個活動給我的啟示是\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

活動名稱	留言板角落	設計人	吳佩玲
活動目標	1. 激發學生的班級歸屬感。 2. 提供接納的互動情境，增進學生之間的連結。		
實施方式及說明	備註		
<p>一. 學期初開始，持續到學期末</p> <p>二. 器材：</p> <p>1. 留言板：在教室佈告欄中規劃出約半開海報紙大小的版面，略加設計並寫出留言板字樣。</p> <div data-bbox="422 853 1134 1292" style="display: flex; justify-content: space-around;">  </div> <p>2. 便利貼數本（用來留言或回應）。</p> <p>3. 筆記本一本（收集留言用的便利貼）。</p> <p>三. 場地：教室內佈告欄一角。</p> <p>四. 實施流程：</p> <p>1. 在留言板製作完成後，利用一節課時間說明設置留言板的目的是：留言板是班級師生共享的小天地，學生可用便利貼抒發自己的情緒或問題，或提出對班上事務的看法或意見。</p> <p>2. 留言需知：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 留言以抒發感受為主，建議多用“我訊息”，例如：『這件事給我的感覺是...』、『我感覺生氣是因為...』。</li> <li>(2) 禁寫髒話、惡意批評，也不可做人身攻擊。</li> <li>(3) 可具名或不具名。</li> </ol> <p>3. 推選出一名同學擔任留言板板主，負責管理留言板及便利貼。</p> <p>4. 想要留言的同學可向板主索取便利貼，書寫留言後張貼於留言板上。</p> <p>5. 板主要負責在每週一取下前週留言板上的便利貼並收集於筆記本內，妥善保管</p>		<p>如學生參與情形不佳，導師可率先留言，或請一些同學留言。</p>	

活動名稱	愛心早餐吧	設計人	黃煒華
活動目標	1. 使學生感受到被負責的成人照顧及保護的感覺。		
實施方式及說明			備註
<p>一. 實施時間：整學期。</p> <p>二. 器材：馬克杯數個、沖泡式飲品（如奶粉、麥片、早餐穀片、腰果飲料等）、小包裝餅乾。</p> <p>三. 場地：在教室中適當的位置（如教室角落的小桌子、導師辦公桌的一角或是班級書櫃等）。</p> <p>四. 實施流程：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在教室角落的小桌子、導師辦公桌的一角或是班級書櫃裡設置「愛心早餐吧」。</li> <li>2. 利用班會或早自習5~10分鐘的時間，說明早餐的重要性及設置「愛心早餐吧」的用意。</li> <li>3. 導師每日清晨到校或早自習時向學生道早安，詢問學生是否吃過早餐、吃些什麼；若還未吃早餐，先詢問未用餐的原因，再請學生利用時間、在第一節上課前到「愛心早餐吧」吃早餐。</li> <li>4. 用過「愛心早餐吧」食品的學生除了要將馬克杯洗乾淨歸位，隔天還要提供一份相近的飲品或餅乾放回「愛心早餐吧」中，讓其他的同學也有機會享用。</li> <li>5. 學生之間也要互道早安，關心彼此的用餐情形。</li> </ol>		<p>「愛心早餐吧」的食品盡可能以健康、衛生為主，謝絕過期或垃圾食物及含糖飲料且以方便取用、不易腐壞變質的食品為原則。</p> <p>可用桌巾、花瓶把「愛心早餐吧」佈置的很美觀，變成學生很喜歡、也會協助維護的角落。</p> <p>除了早餐時間，若有同學在餐間時間覺得肚子餓也可取用「愛心早餐吧」的食品，但要限制學生不要在午餐前1小時取用，以免影響午餐食慾。</p> <p>可使用「登記表」提醒學生記得回饋食物</p>	

活動名稱	我是值星官	設計人	曾珮翎
活動目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提升班級的共享感。</li> <li>2. 發掘並肯定學生的能力，提供學生自我展現的機會。</li> <li>3. 使學生學習承擔班級事務責任，並獲得他人的尊重與認同。</li> </ol>		
實施方式及說明		備註	
<p>一. 實施時間：學期中</p> <p>二. 器材：值星標章</p> <p>三. 實施流程：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用一節課向學生說明值星官的意義，讓同學討論值星官應擔負的任務，並進行演練，可能任務如下： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 背上值星帶成為當日班級領袖，帶領同學們在每節上、下課時喊口令：「起立、立正、敬禮」或「起立、立正、謝謝老師」。</li> <li>(2) 中午時，喊「開動」同學才可開動用餐。</li> <li>(3) 值星官可自由創作或配合特殊節日設計口令，例如：「老師您辛苦了」、「老師端午節快樂」，並請同學們配合。</li> </ol> </li> <li>2. 從次週起，每人輪流擔任一天值星官。</li> <li>3. 全班同學都擔任過職星官後，可重新輪流一次直到學期結束。</li> </ol>		<p>「值星標章」可讓學生自行設計具備值星意義的圖案或值星帶。</p>	

活動名稱	綠色小精靈	設計人	曾珮翎
活動目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培養學生積極正向的學習態度。</li> <li>2. 鼓勵學生尊重個別差異，互相支持和激勵。</li> <li>3. 鼓勵學生檢討得失，並為事件成敗負責。</li> </ol>		
實施方式及說明		備註	
<p>一. 實施時間：整學期</p> <p>二. 器材：「綠色小精靈植物簡介」單張、「綠色小精靈栽種」學習單、「綠色小精靈選拔賽」投票單、「綠色小精靈選拔賽」獎牌。</p> <p>三. 實施流程：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 第一週利用班會課時間，師生共同擬定班級環境綠化目標。接著，老師利用「綠色小精靈植物簡介」單張介紹植物。</li> <li>2. 進行全班分組（2-3人一組），每組討論要照顧的一種植物，並為其命名。</li> <li>3. 教師統計所需植物盆栽種類和數量，並進行購買。</li> <li>4. 第二週將盆栽與「綠色小精靈栽種」學習單一起發給各組，並說明植物照顧事宜和綠色小精靈選拔賽進行方式。</li> <li>5. 植物照顧時，各組同學自行分配工作，如： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 澆水(A同學)、整理葉片(B同學)、寫栽種心得(C同學)</li> <li>(2) 澆水和整理葉片(A同學)、寫栽種心得(B同學)</li> </ol> </li> <li>6. 於每次段考後舉辦「綠色小精靈選拔賽」，活動方式如下： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 各組學生輪流上台展示植物栽種成果，並分享栽種心得(個人成就、工作滿意度、辛苦感言)，再進行班級環境綠化意見交流。</li> <li>(2) 由全班投票選出前三名植物，頒發獎牌，插在得獎的植物盆栽上。</li> </ol> </li> <li>7. 「綠色小精靈選拔賽」後，同組同學交換工作，讓學生體認不同工作責任所帶來的感受。</li> <li>8. 「綠色小精靈選拔賽」分享活動中，老師適時協助學生培養積極正向的栽種態度，提供問題解決方法或經驗，並鼓勵學生互相幫助，以達到環境綠化目標。</li> </ol>		<p>各組須於每次選拔賽前完成栽種心得學習單。</p> <p>選拔賽前三名的「栽種心得」可張貼於公布欄，提供全班學生參考、學習。</p>	

## 學習單

## 綠色小精靈栽種學習單

\_\_\_\_年\_\_\_\_班 第\_\_\_\_組 記錄日期：\_\_\_\_月\_\_\_\_日~\_\_\_\_月\_\_\_\_日

組員：\_\_\_\_\_

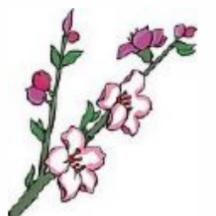
植物名稱：\_\_\_\_\_ 植物學名：\_\_\_\_\_

## 一、栽種方式及注意事項

## 二、植物生長記錄

日期	生長變化	問題及處理方式	記錄者

## 三、栽種心得 (至少150字)



## 「綠色小精靈選拔賽」投票單

組別	第1組	第2組	第3組	第4組	第5組	第6組	第7組	第8組	第9組	第10組
圈選處										

注意：每人可圈選2組，超過2組將以廢票計算！

## 「綠色小精靈選拔賽」投票單

組別	第1組	第2組	第3組	第4組	第5組	第6組	第7組	第8組	第9組	第10組
圈選處										

注意：每人可圈選2組，超過2組將以廢票計算！

## 「綠色小精靈選拔賽」投票單

組別	第1組	第2組	第3組	第4組	第5組	第6組	第7組	第8組	第9組	第10組
圈選處										

注意：每人可圈選2組，超過2組將以廢票計算！

活動名稱	自訂作業	設計人	黃煒華
活動目標	1. 鼓勵學生自主學習，訂定學習契約。 2. 指導學生執行自我成長的學習計畫。		
實施方式及說明		備註	
<p>一. 實施時間：整學期，隔週實施</p> <p>二. 器材：「我的自訂作業」學習單</p> <p>三. 實施流程：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明自訂作業的目的為：鼓勵學生擬訂計畫，充實自己的課外學習，並培養學生自主學習的能力與自律性。</li> <li>2. 於實施當週星期五前，利用5-10分鐘的時間，說明「我的自訂作業」學習單，並讓學生擬定週末自訂作業計畫。自訂作業內容必須明確、具體，並以正向積極、有學習意義的內容為主，可為戶外休閒活動、練習才藝或運動訓練、幫助家人做家事、藝文欣賞等。</li> <li>3. 學生於實施當週週末依照擬定計畫執行，並填寫完成「我的自訂作業」學習單，請家長簽名，再於次週一交給導師。學習記錄最好要有具體成果，例如閱讀心得、相片、車票、參觀門票或導覽手冊、幫忙做家事後的心得與家人評語等。</li> </ol>		<p>自訂作業也可由老師指定主題，如第一次藝文活動、第二次運動、第三次閱讀等。</p>	

學習單

## 我的自訂作業

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_班 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

我的計畫	★自訂作業的項目、地點、時間、方式等
學習記錄	
自我評量	<input type="checkbox"/> 做得太棒了 <input type="checkbox"/> 做得還不錯 <input type="checkbox"/> 馬馬虎虎啦 <input type="checkbox"/> 還要多用心
師長的話	

## 伍、成果與結語

在完成一學年「班級社會環境營造方案」的推展後，學生們覺察到班級社會環境變好，包括合作、參與、教師同理等層面；而且實際與理想班級社會環境間的差距縮小。另外，班級導師檢核學生互動情形，發現學生的班級成員感和歸屬感上升(賴香如等，2010)。這些結果顯示，營造友善班級社會環境氛圍的行動確實有了正面效益。

「班級社會環境營造方案」是由學術團隊與教育現場人員共同研發，兼具理論與實務，實值後續推廣。因此，期待更多國中教師能體認優質班級社會環境的重要，願意嘗試推展此方案。教師只需持續本著關愛學生的教育熱忱，戮力提供一個安全的班級環境，讓每個人能自在地學習和免於欺凌；並在教室內創造更多產生關聯和溝通的機會，以促學生有相互聯結和歸屬的感受，尤其是對於剛從小學進入國中的七年級學生而言。總之，友善、師生彼此關懷的班級社會環境如能落實，相信對學生的健全成長將能產生助益。

## 範例三 臺北市立永春高級中學 — 幸福微革命

### 壹、前言

#### 一、緣起

##### (一) 幸福課程發軔，發現學生困境

我們期待每一個永春的學生都能夠健康快樂，96年時校內老師自發組成「生命教育工作坊」，形成愛的力量、善的漣漪。新課綱啟動的關鍵時間，我們開始構思學校的整體課程發展，觀察學生需求，發現每年健康中心的健康數據檢查及輔導室的晤談統計中，學生的BMI逐年升高、體適能通過率逐年下降，憂鬱自傷的人數逐年攀升，學生的身心健康情形值得堪憂。無獨有偶，衛福部公告國人十大死因，近5年每十萬人口死亡率上升幅度最多的是15歲至24歲的青壯年，主因除事故傷害外，自殺比例年年上升。臺北市學生輔導諮商中心的統計，也呈現同樣的成長趨勢。自傷，成為迫在眉睫的難題。

##### (二) 紮根身心健康，發想幸福計畫

經由各科教學研究會、學生代表座談會與家長回饋，學生的「不健康」包含自我身心管理失調，缺乏同理與服務熱忱，對未來生涯學群的想像失真等。因此從教師專業社群凝聚向心力，在多元選修試探各種課程發展的可能性，觀察學生程展與變化，去蕪存菁，引導學生「看見自己」、「看見他人」、「看見未來」，成為身心健康、內心溫暖、幸福洋溢的永春學子。

## 二、目標

「幸福」不歸屬學科知識，脫離知識與技能的框架，構思學校課程總體計畫。經由親師生對學生長期的觀察，校內教師凝聚共識，與校本六大核心素養整合，建構本課程的教學目標：

- (一) 學生能解決個人日常生活困境，達成身心健康
- (二) 學生能己立立人，透過社會服務活動，涵育學生自利利他的關懷能力，開創永續、共好的幸福生活。

## 貳、推動策略與執行方式

### 一、課程架構與理念

幸福微革命的課程架構如下圖6-3，打破常犯的幸福迷思，檢視自己的人生模式，透過專注的練習、調節情緒的練習觀察自心的練習、念恩的練習、行善的練習以及社會關懷行動方案等課程活動，覺察自己、他人、環境與幸福的關係，教導學生構築關愛生命、關注心靈的幸福思路。

透過刻意練習，培養學生帶給自己和他人幸福的能力。透由社會服務計畫、老人安養機構服務、大手牽小手在地課程、偏鄉線上服務等計畫達成課程目標。不同於以往的服務學習活動(單次性的)，課程重視服務學習的四階段(準備、執行、反思、分享)，每次的服務，都會根據前次經驗的省思做調整，逐步發展出更適合服務對象的方案，學生也透過團隊合作，凝聚共識，規劃出實踐方案，在執行後的省思分享中，體悟創造他人幸福的同時，也得到自己的幸福。

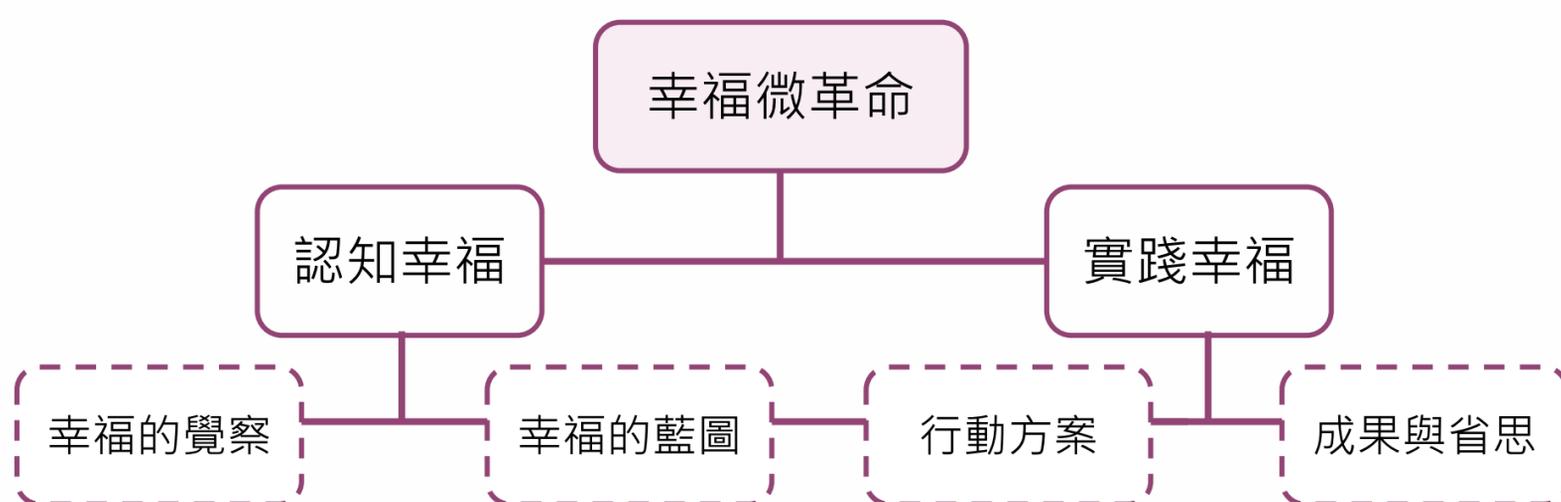


圖6-3 幸福微革命課程架構

## 二、課程特色

- (一) 建立幸福的認知：覺察幸福的迷思，建立正確的思路。
- (二) 累積幸福的經驗：透過活動刻意練習培養快樂的能力。
- (三) 服務活動課程化：將學校品德服務的活動轉化為課程。
- (四) 服務內容客製化：針對不同族群，提供增能創新服務。
- (五) 課程教學協同化：跨領域協同教學，關顧差異化學習。
- (六) 機構多元在地化：服務機構多為在地社區且種類多元。

## 三、課程設計與流程

「幸福微革命」課程兩大主軸分別為「幸福的認知」以及「幸福的實踐」。「幸福的認知」課程內容包含打破幸福的迷思、覺察幸福的關鍵以及架構幸福的藍圖。帶領學生重新認識幸福的定義後，再透過「幸福的實踐」，將幸福化為行動，展現在日常生活中，活動包含高齡長照服務、在地化永續課程以及弱勢兒童關懷等服務行動。詳細課程內容及流程，可參見次頁表6-6。

表6-6 幸福微革命課程設計與流程

幸福的認知
<p><b>(一) 打破幸福的迷思</b></p> <p>教師提供文本「遇見幸福*」閱讀深度學習的技術，透過文本閱讀、問題引導，破除幸福的迷思及陷阱，進而探討四種人生模式及幸福的五大元素：正向情緒、投入、人際關係、意義、成就，最後讓學生反思自己的生命模式，為自己找到幸福的元素。</p>
<p><b>(二) 覺察幸福的關鍵</b></p> <p>觀賞「漫漫回家路」影片*，透由觀察人物劇情，探討事件與幸福的關係，覺察認知對行為的影響，體認幸福的關鍵不在於外在的境界，是在於建立內心正確的認知，因為錯誤認知會帶來痛苦、正確認知會帶來快樂，瞭解建立幸福思路的重要性。覺察的關鍵要從自心開始，所以透過透過專注的練習、調節情緒的練習觀察自心的練習以建立正確的幸福認知。</p>
<p><b>(三) 架構幸福的藍圖</b></p> <p>追求真正的幸福不只要關待自己身心，還要關注他人及環境，所以我們開出了幸福藍圖四個面向的課程，讓同學透過念恩的練習、行善的練習以及微革命行動方案等課程活動體驗，架構自己的幸福藍圖。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.關心健康：專注練習(感覺呼吸、心跳)、調節情緒練習(情緒ok繃)*</li> <li>2.關注心靈：觀察自心的練習*、幸福繪本</li> <li>3.關懷他人：念恩練習*—發現爸媽/師友/他人的好、手機減量行動、溝通技巧練習、代人著想練習</li> <li>4.關愛環境：行善練習—e起復蔬計畫*、減塑行動GoGoGo*、彩繪幸福</li> </ol>

\*本課程之文本與學習單可參見「參、教學資源」(p.236~p.263)

表6-6 幸福微革命課程設計與流程 (續)

幸福的實踐 - 老人長照實踐方案
<p>活動說明： 學生配合院內需求及長者個別的狀況，規畫個別化的服務學習的內容，包含節慶活動、動手做美食、病房服務、協助自理能力的訓練等服務。</p>
<p><b>(一) 建立認知與增能</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.服務對象：認識老、老化、老人的各種狀況。</li> <li>2.服務模式：瞭解長期照顧服務之模式、內容及對象。</li> <li>3.服務增能：認識長期照顧服務場所需要的知能，並邀請社工師對學生進行行前增能，說明服務學習注意事項。</li> </ol>
<p><b>(二) 擬定企劃與執行</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.企畫撰寫：瞭解老人的需求，設計服務方案。</li> <li>2.行前練習：分組上台表演及與老人溝通互動的演練。</li> <li>3.服務執行：善用溝通的技巧與長者互動，並進行才藝表演等活動，為老人帶來歡樂。</li> </ol>
<p><b>(三) 反思學習與成果</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.省思紀錄：反思對待家裡長者的態度，開始會關心爺爺奶奶。看到重病的長者，學生更珍惜自己能健康的學習。</li> <li>2.班級發表：製作服務學習心得簡報，口頭報告與全班分享。透過識老、親老、敬老、護老，實踐愛人的能力。</li> <li>3.歷程檔案：整合幸福認知與服務學習，提升對老人議題的關注，或提升對家裡的長輩關懷力，增強幸福的行動力。</li> </ol>

表6-6 幸福微革命課程設計與流程 (續)

幸福的實踐 - 大手牽小手
<p>活動說明： 由大永春的哥哥姊姊透過課程設計，帶領小永春成為一個有能力關懷在地的小學生，彼此互為教學者與學習者，一起發展服務學習課程。包含小永春學校生機花園特色課程、五分埔與慈祐宮歷史沿革在地課程、永春陂濕地生態公園導覽課程、學校特色活動的藝術布置課程以及動手做科學課程等，發展出在地化的服務方案。</p>
<p><b>(一) 建立認知與增能</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.服務對象：認識服務對象(永春國小)與課程需求。</li> <li>2.服務模式：瞭解服務之模式及內容。</li> <li>3.服務增能：依活動需求安排專科老師入班教學並提醒注意事項。</li> </ol>
<p><b>(二) 擬定企劃與執行</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.企畫撰寫：撰寫課程任務企畫書。</li> <li>2.行前練習：搜尋相關知識、用ppt製作課程內容、分組練習並進行驗收。</li> <li>3.服務執行：入班用深入淺出的方式向小永春講述相關課程，透過活潑的實作或踏察進行教學活動。</li> </ol>
<p><b>(三) 反思學習與成果</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.省思紀錄：反思對待家裡長者的態度，開始會關心爺爺奶奶。看到重病的長者，學生更珍惜自己能健康的學習。</li> <li>2.班級發表：製作服務學習心得簡報，口頭報告與全班分享。透過識老、親老、敬老、護老，實踐愛人的能力。</li> <li>3.歷程檔案：整合幸福認知與服務學習，提升對老人議題的關注，或提升對家裡的長輩關懷力，增強幸福的行動力。</li> </ol>

表6-6 幸福微革命課程設計與流程 (續)

幸福的實踐 - 弱勢兒童實踐方案
<p>活動說明： 學生配合關愛之家協助照護移工寶寶，包含整理環境、院內打掃、整理衣物、餵飯、說故事、玩遊戲、給予擁抱、捐贈物資等，照顧年紀小語言不通的移工寶寶，學生必須非常細膩及有愛心，培養多元的服務能力。</p>
<p><b>(一) 建立認知與增能</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.服務對象：介紹並認識關愛之家與移工寶寶。</li> <li>2.服務模式：瞭解愛滋病病童的身心狀態，並了解服務之需求模式及可以規劃的服務內容。</li> <li>3.服務增能：邀請社工針對移工問題提出不同觀點的討論並說明與孩童互動及溝通技巧。</li> </ol>
<p><b>(二) 擬定企劃與執行</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 企畫撰寫：瞭解黑戶寶寶的需求，撰寫企畫書。</li> <li>2. 行前練習：學生互相激盪並練習表演內容。</li> <li>3. 服務執行：與他人合作才藝表演，為黑戶寶寶帶來歡樂。學生教導黑戶寶寶歌曲和畫畫，給予陪伴與關愛。。</li> </ol>
<p><b>(三) 反思學習與成果</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.省思紀錄：思考如何有更好的策略可改善這些移工寶寶人權等社會問題</li> <li>2.班級發表：製作服務學習心得簡報，口頭報告與全班分享。學生能理解尊重不同文化背景的在台移工。</li> <li>3.歷程檔案：整合服務學習，關注社會角落需要幫助的弱勢族群。</li> </ol>

## 參、教學資源

以下提供「幸福的認知」課程所使用的文本及學習單，包括「遇見幸福」閱讀文本、「漫漫回家路」影片學習單、調節情緒練習、觀察自心練習學習單、念恩練習學習單(父母及師友)、e起復蔬計畫、減塑行動GoGoGo、「幸福的實踐」服務學習行動方案計畫書以及服務學習服務日誌反思紀錄表等教學資源，讓教師參酌使用：

## 遇見幸福

改寫自《深度學習的技術》作者Roxas 楊大輝

你的朋友找你訴苦，說最近過得非常痛苦、壓力大、覺得自己過得不幸福。你嘗試幫助她，絞盡腦汁的給了她許多明確的建議，希望能幫助她解決問題，幫助她從低潮中熬過來。一個星期後，她再次找到你，重述之前同樣的問題。你發現她的問題非但沒有被解決，而且她還比上次更難被安慰了，你知道你其實多說什麼都沒用，她或許根本不想聽你的意見，她或許完全有能力自己解決問題，她只想找人傾述，你了解這一點，所以安靜的聽她說完。三個月後，她的問題終於被解決了，在一次閒聊中，你問她「那現在的你過得幸福嗎？」，她說：「問題是沒了，但也談不上過得幸福。」你沒多說什麼，繼續閒聊。在兩年後，她獲得了讓人羨慕的事業成就，而且還嫁給了一位優秀，善良的丈夫。於是你又問她：「那現在的你過得幸福嗎？」，她說：「別看我外表風光，其實你不知道，我的事業帶給我的壓力比以前大，我的丈夫其實沒像外人看的那麼好。」你發現某人，不，似乎是大部分的人，無論其身處的狀況是好是壞，好像都過得不幸福。不禁好奇，問題出在了那裡呢？

科學研究證明了要獲得幸福其實挺容易的，至少不像想像中難，只要你知道如何避免掉入不幸的陷阱，及習得抓住幸福的方法。我們先來看看陷阱。

## 一、金錢與物質很好用，但有多好用？

社會中的每個人都默默的埋頭苦幹，為前程而奔波，為追求成功與金錢而努力，為金錢而甘願忍受著痛苦，這一切最後都是為了什麼？為了獲得幸福。無論你贊成與否，金錢的確是讓我們更能獲得幸福的工具之一，雖然金錢不是萬能的，但金錢能帶來許多效用，例如，能讓你騰出更多的時間去做你想做的事情。金錢很好用，很實用，這一點是毋庸置疑的。但金錢能買來幸福嗎？我相信你的答案並不是簡單的能和不能，你心裡或許是這麼想的：「別人能不能我不清楚，許多人擁有了金錢卻過得不幸福。但如果是我有一大筆錢，那我有信心我完全可以過得很幸福。」這才是人們的普遍想法，我們一方面意識到金錢的重要性，卻又認為金錢並不代表全部，也未必能為人帶來幸福，但一轉念之後，我們又矛盾的認為金錢能為自己帶來幸福。而事實的答案，也差不多是這個樣子——金錢能帶來幸福，但不等於幸福，可是沒有金錢就一定不幸福，而很多的金錢又不等於很多的幸福。

關於這一點，有一個比較清晰的解釋：戴維·邁爾斯（David Myers）和他的同事進行的一項研究顯示，在比較貧窮的國家如孟加拉，相對有錢能帶來較高的幸福，我們需要一切維持我們的生活所需之物，水、食物、衣服、房子、社交，在貧窮的國家裡，能獲得這一些已經是一種滿足。而在比較富裕的國家裡，也就是一般生活需求得到滿足的國家，金錢所能帶來的幸福感就會大大的遞減，朗奴·英高赫（Ronald Inglehart）對16個國家170,000人的樣本做出這樣的總結：「當人們生活過得舒適，金錢能帶來的快樂就會大大的減低。」更讓人驚訝的是，更多的金錢似乎還讓人民的幸福感小退步，邁爾斯發現，與1957年相比，美國人民的收入至少翻了一倍（計算了通貨膨脹後），人們有更多的汽車，更

大的房子，更多的物質便利。但奇怪的是，幸福並沒有因此而相應增加，匯報自己「非常幸福」的美國人民從35%跌到32%。與此同時，離婚率翻了一倍，青少年自殺率翻了兩倍，而犯罪率則翻了三倍。

金錢對每個人來說都是必須的，金錢能確保我們衣食無憂，這是可以肯定的。但更多的金錢不能帶來更多幸福也就算了，為什麼反而讓幸福感退步了呢？對此，我認為比較合理的解釋是，**因為人們會透過攀比來衡量自己幸福，會因為比較而影響了自己感受幸福的能力。**

當你衣食無憂時，你的確也對此也沒什麼不滿，但當你的朋友買了一輛名車，你的心或許就會有點酸溜溜了；當你的朋友邀請你到他的豪屋共進晚餐之後，你就會覺得自己的生活應該更進步，要過類似那樣的生活才對，這時你回到自己的房子，雖然這房子也沒什麼不好，但你卻無法像以前那樣珍惜它了。

這裡值得注意的是，你並非有意識的要去和別人攀比，你或許從來沒有打算與別人比較。但由於「錨定效應」的存在，別人的成就與資源會在無形中給你設了一個「錨點」，你會在不自覺中以他人的條件作參考點。你因此覺得自己並不是很幸福，儘管別人擁有什麼與你無關，你應該只參考自己擁有什麼來衡量幸福，但因為人的心理極其容易受到暗示，你就是被影響了。你在不知不覺之中踏進了這一物質陷阱，或者說，全社會的人都一同踏入了這一物質陷阱，不留餘力的追求物質，不留餘力的以幸福之名

在戰鬥著。但幸福卻沒有因此而到來。為什麼？

## 二、從此過著快樂幸福的日子

如果一個人中了樂透，他會多麼的開心？多麼的幸福？答案當然是會非常非常開心，非常非常的幸福。但這樣的狀況之會維持一小段時間。中了樂透的幸運兒在一段時間後接受訪問時，他們報告的幸福水平並不高於沒有中獎的同一社區中的其他人，**大部分中獎的人甚至覺得自己比以前更不快樂了**。他們剛中獎的時候當然是很開心很幸福的，但他們不會因此而開心一輩子。關於這一現象，心理學家的解釋是，人類有一種適應新環境的能力，無論這一環境是好還是壞，我們都能將自己的心理調劑到適應這一新環境，這種能力能讓我們不會因為負面事件而一直悶悶不樂，同時，這種心理機制也讓我們不會因正面事件而持續心花怒放。心理學家稱這一心理機制為「享樂適應」（Hedonic Adaptation）。中樂透的人畢竟是少數，我們比較常見的情況是，我們會因為加薪而開心一到兩個星期，但不會因此而開心一年，我們明年還是會要求更多的加薪；我們會因為獲得他人的認同而開心一陣子，但也不會太久。好消息是，這一心理機制遇上負面情況也一樣，我們不會為了沒加薪而不開心一年，不會因為別人不認同而不開心太久，事實上，人類的心理適應能力之強，還能讓人從那些最具傷害力的事件康復，在《持續的幸福》一書中，作者塞利格曼提到：很多人在經歷極端的逆境之後，表現出強烈的抑鬱和焦慮，但隨後，他們成長了。從長遠來看，他們比以前達到了一個更高層次的心理功能。正如尼采所說的「那些殺不死我的，必使我更強大」。在經歷了糟糕的事件之後變得堅強，甚至更加幸福，塞利格曼稱之為「創傷後成長」。

這當然不是說如果你想獲得幸福，就得經歷一些糟糕的事情，而是說，人類的心理適應能力之強，能讓人們的幸福感維持在一個水平上下游離，你可能

會遇到重大的喜事或嚴重的壞事，這一些事件會讓你感到幸福或不幸福一陣子，但不會持續一輩子。另外，我們還可以從上面兩個極端的例子（中樂透和經歷了糟糕事件的人）看出，忽然而來的重大事件，似乎會引起反作用，中樂透的人在狂喜之後變得更不快樂了；經歷了糟糕事件的人在復原之後，更堅強也更能感知幸福了。

而這正是第二個陷阱所指之處——許多人會認為「只要發生了XX事」，我就能過上好日子並幸福的活著，這是一個錯誤的觀念，**事實是，這世上不會有任何單一的事情，可以讓一個人「從此過著快樂幸福的日子」。**追求一次性改變命運並獲得幸福，是無用的。反之亦然，許多人也會認為，「如果XX發生了，我的一生就毀了」，例如離婚了，或者得了癌症。但事實是，你不會從此過著不幸福的生活。

但極端的例子畢竟是罕見的，大部分人更想要知道的是，如何在平凡的生活中獲得幸福。我們也該談談獲得幸福的知識和方法了。首先，你得檢視一下你的「人生模式」。

### 三、四種人生模式

正向心理學家塔爾·班夏哈 (Tal Ben-Shahar) 在《幸福的方法》中提出，人們的人生模式可以分成四種，他將這四種人生模型比喻成四種不同的漢堡：

第一種漢堡是我最先拿起來的漢堡，它雖然口味誘人，卻是標準的垃圾食品。吃它等於**享受現在的快樂，卻為未來埋下了痛苦。為及時享樂而出賣未來的幸福人生，這樣的人可以被稱為「享樂主義型」**。「享樂主義型」的格言就是「及時行樂，逃避痛苦」，他們注重的是眼前的快樂，卻忽視了自己的行為可能帶來的任何負面後果。「享樂主義型」的人總是在尋找快樂並且逃避痛苦。他們只是盲目地滿足欲望，卻從不認真地考慮後果。他們認為，充實的生活就是不斷地滿足自己各種各樣的欲望。眼前的事只要能讓自己開心，就值得去做，等找到下一個更刺激的樂子再說。他們在愛情和友情方面精力旺盛，但新鮮勁兒一過，他們就開始物色下一段感情。由於享樂主義者只看重眼前，短暫的快樂有時會讓他們失去理智。如果吸毒能帶來快感，他就會去吸毒；如果工作辛苦，他就會逃避。享樂主義者注定走上持續追逐快樂的戲碼，他們會要求越來越多的刺激，越來越多的娛樂，猶如狂歡派對後的宿醉，這一切之後剩下的必然只有空虛，然後他們再次以更多刺激來刺激空虛，他們漸漸的變成了「慾望的奴隸」。

第二種漢堡雖然口味很差，可裡面全是蔬菜和有機食物，食用這類漢堡可以確保日後的健康，但卻讓食用者吃得很痛苦。這類人與「享樂主義型」相反，他們**只追求未來的快樂，承受著現在的痛苦。我稱這類人為「忙碌奔波型」**。這種人認為此刻的一切努力都是為了實現未來的目標，痛苦的過程是獲得未來

**幸福的必由之路**。忙碌奔波型是許多人的**人生寫照**，每個人都為了追求更好的未來而拼命努力著，以為成功和成就必然能帶來更好的幸福生活。但由於「**享樂適應**」的心理機制存在，人們在升職加薪之後，收入變得更高之後，最多只能感到幸福一陣子，之後就會回歸平淡。忙碌奔波者或許會將這現象看作是自己的努力還不夠的結果，也會以為自己擁有的還不夠，於是越發的犧牲現在的幸福快樂，以換取更好更持久的幸福未來，殊不知只有同樣的事情會再次發生，短暫的喜悅之後回歸平淡。因此，心理學家把這類人比喻成「**在享樂跑步機上奔跑**」，無論他們多麼努力的追逐幸福，都只能原地踏步。

第三種漢堡最糟糕，既不好吃也不健康，如果吃了它，不但現在無法享受美味，日後還會影響健康。與此類似，有一種人**對生命已經喪失了希望和欲望**，他們既不享受眼前的所有，對未來也沒有任何期望。我稱其為「**虛無主義型**」。

會不會還有一種漢堡，與第一種一樣好吃，並且與第二種一樣健康呢？會不會有一種能平衡當下及未來益處的漢堡呢？有，那就是第四種漢堡——「**感悟幸福型**」漢堡。生活幸福的人，不但能夠享受當下所做的事情，而且通過目前的行為，他們也可以擁有更加滿意的未來。簡而言之，感悟幸福型的人是能夠感知現在的幸福，同時追求未來的幸福的人。

如果將這四種模型看成四種行為策略，那想讓人生更幸福的人，應該選擇第四種漢堡。那具體來說，怎樣才能成為感悟幸福型的人呢？要解答這一個問題，我們需要一個更具體詳細的正向心理學模型。

## 四、持續的幸福

塞利格曼在《持續的幸福》中提出了「幸福理論 2.0」(PERMA)，並表示要持續的幸福，我們不可能依賴單一的元素，具體來說，我們需要五個不同的幸福元素：

### (一)正向情緒 (Positive Emotion)

一個簡單的說法是，你的人生出現多少的正向情緒，你就有多少的幸福。但需要注意的是，正向情緒並不局限於喜悅或狂喜，還包括其他不那麼起眼的情緒，主要的正向情緒一共有十種：**喜悅、感激、寧靜、興趣、希望、自豪、逗趣、激勵、敬佩和愛**。我們常常說「開心就好」，認為生活的意義在於開心與否，殊不知開心其實只是其中一種正向情緒，在生命之中，還有許多正向情緒值得我們去注意。

**當你對幫助過你的人表達感激之情時，你的心所感覺到的暖意；當你聽著樹葉搖擺的聲音，仰望藍天之時，你的心感覺到的平靜；當你享受著閱讀的興趣；當你感覺到自豪；當你對未來還有希望。所有的這些正向情緒都值得我們去注意，而許多研究證明，當這些正向情緒出現的次數越頻繁，人們所報告的幸福感就越大。積極情緒能擴展和建構持久的心理資源，供我們在今後的生活使用。積極的情緒遠非僅僅使人感到愉快，還能擴展和建構持久的心理資源，供我們在今後的生活使用。比如，當我們眉飛色舞地跟最好的朋友聊天時，我們也在發展將來可以用到的社交技能。它點亮了一盞指示燈，表明了人生在成長，心理資本在積累。正向情緒是締造持續幸福的元素之一，但不是幸福的全部。**

## (二)投入 ( Engagement )

投入在這裡指的其實就是進入心流 ( Flow ) 的意思，你可以簡單的把它當作武俠小說裡的「忘我境界」，亦即個體沒有意識到時間與自身，完全投入於一項任務之中的狀態。心流狀態之所以有助於人們獲取幸福，是因為一個人**要進入心流狀態，前提條件就是要面對適度的困難，而這也就意味著進步**。心流狀態本身是不帶思想和感情的，但我們還是可以在回顧自己的投入的任務時，從中得到「真好玩」「真棒」的正向情緒，而且如果我們發現自己的進步，還會進而產生意義感。

## (三)意義 ( Meaning )

塞利格曼是這樣解釋「意義」的：意義有主觀成分，因此它有可能被納入正向情緒。如前所述，主觀成分是正向情緒的決定性因素。人們對自己的快樂、狂喜或舒適不會感覺錯。你覺得是什麼，就是什麼。不過，意義則不是這樣的：你可能會認為某次通宵臥談會非常有意義，但是當多年以後，你再重新想起它來，就會認識到它很顯然只是青春的囈語。意義不是單純的主觀感受。從歷史、邏輯和一致性的角度出發的冷靜客觀的評判，很可能會與主觀的判斷不同。人類是一種「意義動物」，我們會本能 ( 或習慣 ) 的在每一個事件中找到意義，我們也會本能的為自己的行為找到意義，而如果我們無法從某個事件或行為中得出意義，我們就會產生損失感，覺得時間和精力 ( 作為一種有限的資源 ) 被白白浪費了。這一機制能促使我們更積極的做出有利於自己或他人的行為。無論如何，意義的確對我們的生命來說很重要，一個沒有意義的人生，應該不可能會讓人覺得幸福吧。

更新：在研究了其他一些參考資料之後，我發現塞利格曼所說的「意義」指的或許是 *Something bigger than yourself*，亦即「比你自己更重要的東西」。例如，當你幫助了你的家人，或者捐款給慈善機構時，你會覺得這些事情很有意義。

#### (四)人際關係 ( Relationship )

關於人際關係對人的幸福感影響，只要想像你擁有了世上的一切，超能力還是什麼的，但你卻住在一個沒有人的星球。《社交天性》中寫到一項實驗結果：每週至少參加一次志願活動的人，增加的幸福感受他們的年收入從2萬美元提高到7.5萬美元所增加的幸福感受相當。擁有一位隨時可以見面的好友，對幸福感的影響相當於年收入增加了10萬美元。結婚對幸福的貢獻相當於年收入增加10萬美元，而離婚則相當於年薪減少9萬美元。我們的大腦本身就是為了更好的進行社交、更好的促進人際關係與協作而「設計」的，我們的大腦之所以比其他動物更「大腦化」，是為了理解與分析複雜的人際關係。

#### (五)成就 ( Accomplishment )

塞利格曼認為，成就不一定與正向情緒有關，前面提到的那些暫時的狀態（愉悅的人生、有意義的生活），不能包括人們所有的終極追求。成就往往是一項終極追求，哪怕它不能帶來任何正向情緒、意義、關係。其短暫的形式是成就，長期的形式是「成就人生」，即把成就作為終極追求的人生。有些富豪積累財富，然後舉辦驚人的慈善活動，把它散去。洛克菲勒和卡內基的後半生都在忙著把他們前半生賺來的錢捐給科學、醫藥、文化和教育事業。他們為自己的後半生創造了意義，但在前半生，他們是為了贏而贏。這段文字的重點是「為贏而贏」，有些人的某些行為不為愉悅、投入、或意義，就只為贏。

這對有些人來說可能比較難理解，畢竟不是每個人都那麼好勝，我覺得把這段解釋理解成「成功完成自己覺得應該做的，或想做的事情」，能更好的理解這一個幸福元素。當然，一個人只有這一種幸福元素是無法被稱為幸福的，持續的幸福需要上面所有五個幸福元素，才會發生。

回顧「幸福理論」PERMA 的五大元素，請檢視一下你的生命中是否已曾經出現以下的幸福元素呢？

**P = Positive Emotion** 正向情緒：你感受過愉悅嗎？你體驗過平靜的心境嗎？

**E = Engagement** 投入：你曾經很投入的去完成一件事情嗎？

**R = Relationship** 人際關係：你曾經有過很好的人際關係嗎？

**M = Meaning** 意義：你曾經做過有意義的事情嗎？

**A = Accomplishment** 成就：不論大小成就，你曾經獲得過成就嗎？

我相信大部分的人答案是：都有，這五項幸福元素都曾出現在我的生命中。那既然我並無缺少這五項幸福元素，但為何我從來不覺得自己特別幸福呢？

## 五、看見幸福的眼睛

其實你早已擁有了持續幸福的條件，你之所以沒有覺得自己很幸福，很可能是因為你還沒打開「看見幸福的眼睛」。

如何看見幸福？**看見幸福的練習**：如果讓我只介紹一種正向心理學的「幸福方法」，那將會是「尋找三件好事」練習。這一練習很簡單：每天晚上，請你在睡覺之前花10分鐘寫下今天的三件好事，以及它們發生的原因。這三件事不一定要驚天動地，可以是平常如「媽媽在下班回家的路上，買了我最喜歡的冰淇淋」，也可以是很重要的如「姐姐剛剛生了一個健康的男孩」。在每件好事的下面，都請寫清楚「它為什麼會發生」。比如「因為媽媽有時候真的很體貼」，或是「因為在他下班前打電話給他，提醒他順便去一下雜貨店」。如果你寫了「我姐姐剛剛生了一個健康的男孩」，你可以把原因寫成「上帝保佑著她」，或是「她在懷孕期間的一切措施都很正確」。

寫下生活中好事的原因在一開始也許會讓你覺得有點兒警扭，但請你一定要堅持一個星期，它就會逐漸變得容易了。一般來說，6個月後，你會更少抑鬱、更幸福，並會喜歡上這個練習。

## 幸福的認知 - 「遇見幸福」學習單

### 幸福的定義 < 遇見幸福 > 學習單

\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 班 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

#### 一、幸福，是什麼？

(一) 幸福讓你聯想到什麼？(請用樹狀圖呈現)

(二) 請統整對幸福的定義

---



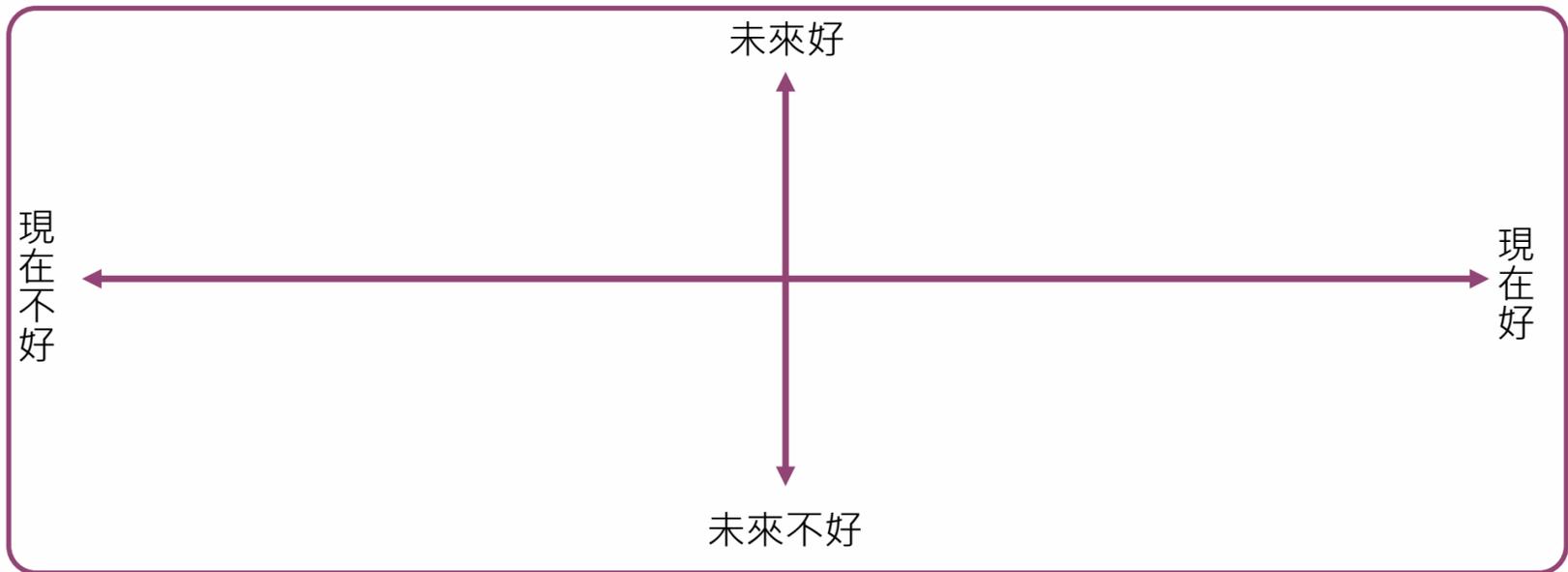
---

#### 二、幸福的思辨 (閱讀遇見幸福)

錯誤的迷思	正確的思辨

### 三、幸福的元素

(一) 請以簡單圖表，畫出文中四種人生模式



(二) 你覺得自己屬於哪一型?為什麼?

---

---

---

(三) 幸福需要哪些元素

---

---

---

---

---

---

## 幸福的認知 - 《漫漫回家路》學習單

### 幸福的覺察《漫漫回家路》學習單

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_ 班 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

#### 一、影片省思：事件與幸福之間的關聯

編號	人物與事件	現在（當下） 人物產生什麼幸福或不幸 的感受，為什麼？	未來（後來） 帶來什麼幸福或不幸 的後果，為什麼？
1.	薩魯要求哥哥帶他去上夜工		
2.	薩魯遇見給他吃住的女士		
3.	薩魯遇見在餐廳用餐的男子		
4.	薩魯認識社工蘇德太太		
5.	澳洲夫婦(John & Sue)收養薩魯和曼托許		
6.	薩魯在餐桌上和弟弟曼托許發生衝突		
7.	薩魯回家探望生病的養母		

☆ 在追尋幸福的過程，什麼樣的觀念、行為、關係、情況或環境會讓人得不到或失去幸福？

## 二、我對幸福認知的轉變

編號	人物與事件	從人物、事件 我學到的幸福認知為何?
1.	薩魯要求哥哥帶他去上夜工	
2.	薩魯遇見給他吃住的女士	
3.	薩魯遇見餐廳用餐的男子； 認識社工蘇德太太	
4.	澳洲夫婦(John & Sue)选择不生育 收養薩魯及曼托許	
5.	薩魯在餐桌上痛恨弟弟曼托許折 磨養母因而發生衝突	
6.	薩魯回家探望生病的養母，養母 說出收養他和曼托許的原因	

Saroo 在餐桌上與弟弟 Mantosh 發生衝突，因為他痛恨 Mantosh 折磨養母

轉變的關鍵為何?



Saroo 之後去找 Mantosh，溫柔地摸他的頭並跟他道歉

☆ 深入探討:轉變的關鍵為何? 與幸福的關係?

---



---

☆ 從這部影片所學習到幸福的認知，我最認同的是哪一點? 為什麼?

---



---

## 幸福的認知 - 「情緒OK繃」閱讀文本

### 情緒OK繃—重溫快樂的感受

最近疫情嚴峻，偏又沒有疫苗可打，恐慌引起的焦慮使人脾氣暴躁，加上學校停課、公司停班，一家人一天廿四小時擠在小小的空間裡，累積的摩擦使人一不小心，就說出藏在心中不該說的話，難怪最近焦慮症大大增加。

要對付這個現象，心理學上有二個方法：一是防禦性的悲觀，二是控制負面思想。防禦性的悲觀是鼓勵病人把最壞的情況想像出來，然後寫下可能的解決方法。人一旦知道了怎麼應付，焦慮就減輕了許多。負面思想較難控制，因為它的臨界點很低，只要一點提示，馬上促發。過去醫生是勸病人不要這樣想，後來發現它一點用也沒有，越不要這樣想，越是會這樣想（這個實驗是叫學生「不要想白熊」，結果所有的學生都去想白熊了）。唯一的方式，是用你要的念頭去取代你不要的。所以在焦慮煩躁時，手邊要有一些能讓你啟動快樂感覺的回憶。

過去研究發現，人可以很仔細地提取過去的情境，也可以重溫一次那個情境的感受，因此只要一感到焦慮快要出現，就立刻去啟動那個快樂的感覺，阻止焦慮出來。所以人需要有個快樂銀行，平日儲存最喜歡的照片或歌曲到裡頭，並練習提取，使一想到，快樂的感覺就能立刻出來。

人不太可能整天快樂，所以只要正向的感覺，大於負面的情緒即可。一味追求快樂反而會使自己不快樂。情緒很抽象，不容易捉摸，心理學上有個測量情緒的方法：實驗者每天隨機打電話給參與實驗的大學生，問他們現在在做什麼，在零到六的情緒量表中（零—沒感覺，六—感覺強烈），你的數字是多少？再從快樂、緊張、憤怒、擔憂等情緒形容詞中，選一個出來描述你現在的感覺。

這個方法可以算出情緒指數，如一天清醒十六小時，有四個小時是在不愉快狀態，那麼你的負面情緒指數便是廿五%。知道自己平日的情緒狀態後，便可以去改變它，即從情緒著手，改變心情，最後穩定成性情。

情緒是個很容易受到環境影響的心理狀態，所以在疫情時，要盡量說好話，做好事，因為真正的快樂，來自使別人的快樂。

一個周六早晨，我在市場看到一個國中女生替她母親賣菜。那時正好有個人問：這菜怎麼賣？她臭著臉，回頭大聲吼她媽媽說：「媽！這個菜怎麼賣？你不標價錢，是要我怎麼替你賣？」我聽了很驚訝，這怎麼是跟媽媽講話的態度？正要出聲，旁邊有個太太跟我眨個眼，也大聲說：「你真乖，星期六沒跟同學去玩，來幫媽媽賣菜」，她聽了一驚，緊繃的臉馬上和緩下來，她那汗流浹背的母親也趁機討好地說：「是啊！這麼熱的天，幸好有女兒幫忙！」現場氣氛就輕鬆很多。後來有人再問價錢時，我注意到她的口氣好了許多。

在沒有疫苗可打時，唯一自保方式，便是提升自己免疫力。千萬不要被政客激怒，活著便是贏家，我們一定要活到疫苗到來，哪怕地老天荒。

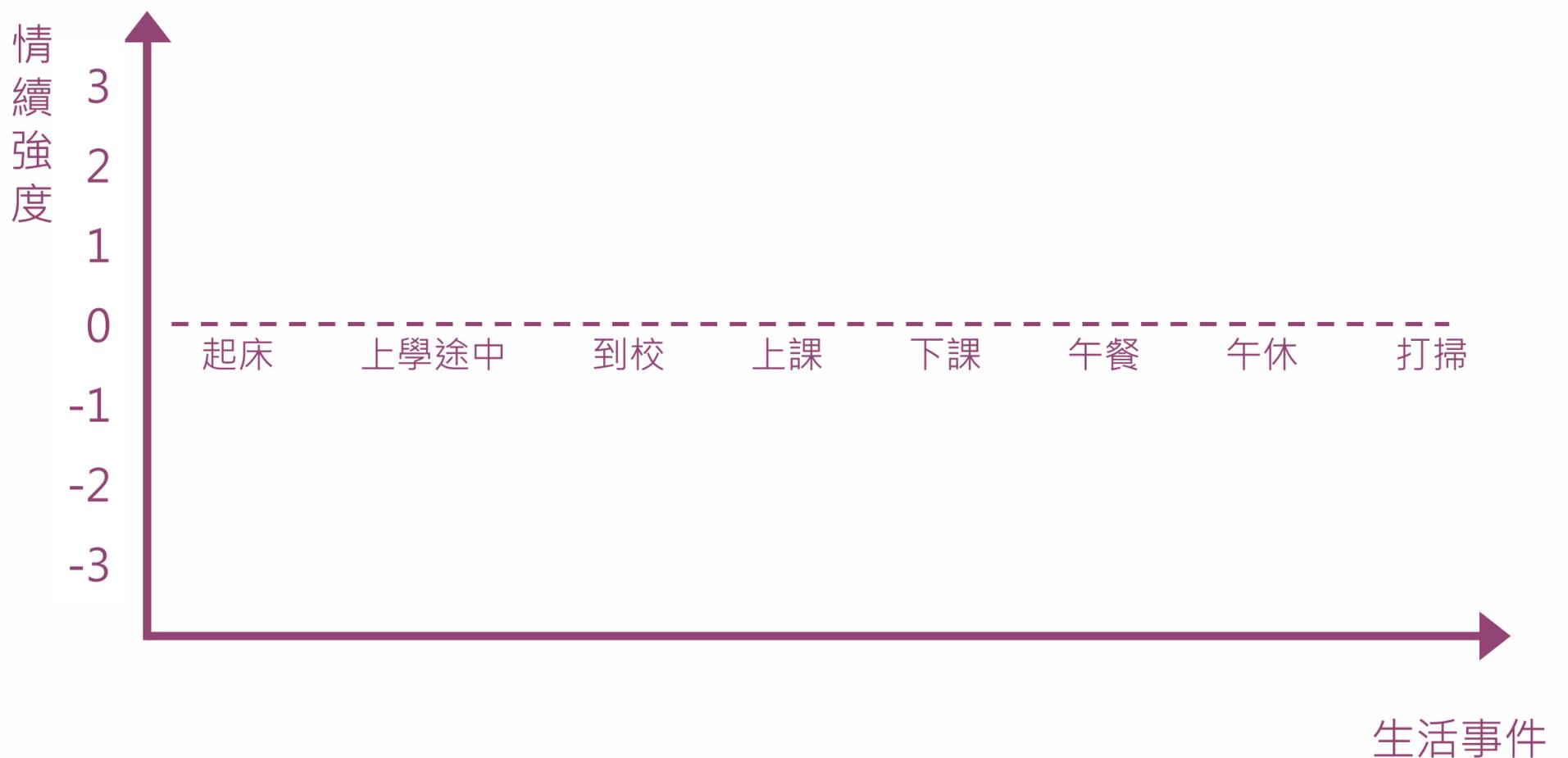
*改寫自洪蘭教授刊登在聯合報文章〈千萬不要被政客激怒，活著便是贏家〉*

## 幸福的認知 - 「情緒OK繃」學習單

### 幸福的覺察－調節情緒的練習學習單

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_班 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

#### 一、記錄自己一天的情緒變化



## 二、情緒OK繃

情緒是可調節的，學習善用情境、心境轉換調整身心狀態。請觀察生活經驗，從下列面向，寫下至少一種讓自己情緒回穩的方法。

美好的畫面	
美好的聲音/音樂	
美好的味道	
喜歡的食物	
喜愛的物品	
美好的回憶	

## 幸福的認知 - 觀察自心練習學習單

### 幸福的覺察 — 觀察自心的練習學習單

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_ 班 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

從觀察自心的運作開始練習：遇到事情時，請觀察並寫出  
(1)我的見解或情緒→→(2)我的行為反應→→(3)帶來的後果

<b>境界</b> 寫出自己面對的 某一個人或事件	<b>1我的見解或情緒</b> 我用什麼見解去看境界 或產生什麼情緒感受	<b>2我的行為反應</b> 因為見解或情緒而 引發什麼行為反應— 想些什麼？或說些什麼？或 做些什麼？	<b>3帶來後果</b> 行為反應帶來什 麼新的痛苦或是 快樂？
1.			
2.			
3.			

## 幸福的認知 - 念恩練習學習單

### 幸福的覺察 — 念恩練習學習單(發現爸媽的好)

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_ 班 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

爸媽常對我說的5句話	我的見解或情緒	我的行為反應 想或說或做什麼	換位思考 為他找一個好的理由	發現美好 看到他好的一面	念他的恩
1					
2					
3					
4					
5					

## 幸福的認知 - 念恩練習學習單

### 幸福的覺察 — 念恩練習學習單(發現師友的好)

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_ 班 座號： \_\_\_\_\_ 姓名： \_\_\_\_\_

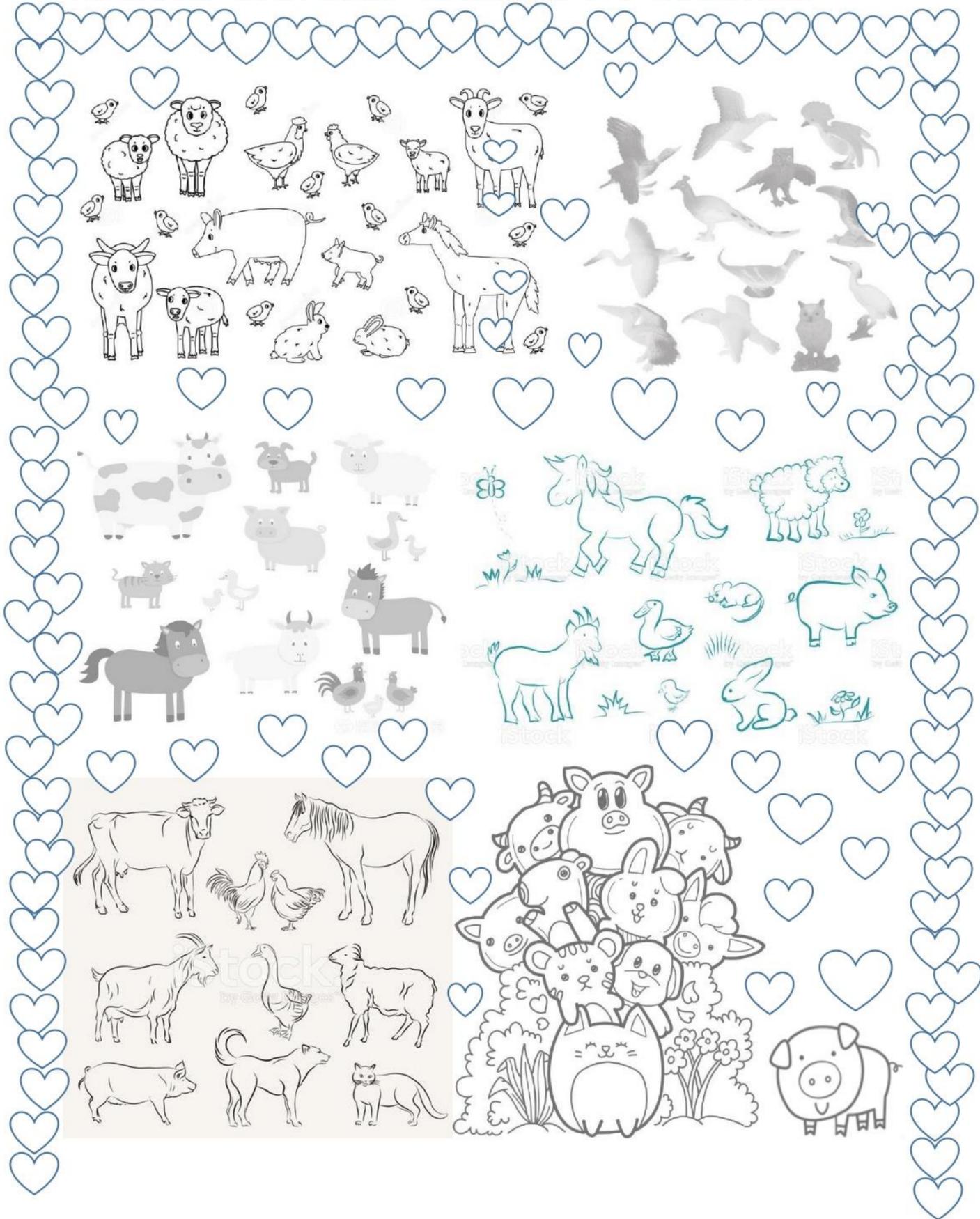
師友常對我說的5句話	我的見解或情緒	我的行為反應 想或說或做什麼	換位思考 為他找一個好的理由	發現美好 看到他好的一面	念他的恩
1					
2					
3					
4					
5					

## 幸福的認知 - e起復蔬計畫學習單

### 行善練習 - e起復蔬計畫學習單

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_班 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

即刻起至1/4止，每吃一餐蔬食餐(不吃肉)後，即可為學習單上任何一隻動物上色，並在♡中寫上用餐日期，期末寫下行動感言，在1/4完成100餐以上者，將有特別小禮喔！



## 幸福的認知 - 減塑行動GoGoGo學習單

### 行善練習 - 減塑行動GoGoGo學習單

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_班 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

即刻起至1/4止，每減少使用一個塑膠袋，即可為學習單上任何一隻動物上色，並在♡中寫上減少使用日期，期末寫下行動感言，在1/4完成100隻動物以上者，將有特別小禮喔！



幸福的實踐 - 服務學習行動方案計畫書

## 服務學習行動方案計畫書

方案名稱		
方案構想 及目標		
執行團隊		
執行期程		
執行地點		
方案項目 及內容		
實施策略	(一) 準備階段	
	(二) 服務階段	
	(三) 反思階段	
	(四) 慶賀(成果分享)階段	
合作單位 或社區		

幸福的實踐 - 服務學習服務日誌反思紀錄表

## 服務學習服務日誌反思紀錄表

班級		姓名	
服務日期		服務地點	
成果資料 呈現方式	<input type="checkbox"/> 書面資料 <input type="checkbox"/> 照片 <input type="checkbox"/> 影音檔案 <input type="checkbox"/> 其它：		
<p>一、What(什麼)---這次的服務學習你做了什麼？看見了什麼？聽到了什麼？接觸到了什麼？</p>			
<p>二、So What(所以，什麼)---我的所見所聞帶給我什麼感想與思考？服務過程中，我產生了什麼新問題？</p>			
<p>三、服務中最大的快樂是：</p>			
<p>四、服務中最大的學習是什麼？這對我有什麼意義？</p>			
<p>五、服務中最主要的挫折與痛苦是什麼？</p>			
<p>六、Now What(現在，什麼)----這些經驗對我看事情、看世界、看自己有什麼改變對自我認知有什麼改變？我能做什麼？</p>			

## 肆、成果與結語

這課程經過兩年的實施，除了老師自我提升，也拓展學生的幸福認知與服務實踐能力，並與服務單位建立共利共榮的良好關係。以下是老師、學生以及服務單位的回饋。

### 一、老師的回饋

- (一) 追求幸福這個課題很重要，但以前從來沒有去努力的思考，藉由設計這門課用心的去探究，收穫很大!
- (二) 這門課讓我重新檢視自己生命歷程，原本覺得有8個兄弟姊妹令人厭煩，但現在卻覺得很感恩、很幸福。
- (三) 因為這堂課，學生變得比較會替別人著想，真是開心!
- (四) 在新課程的設計中能夠和同事互相備課討論並無私的分享，太幸福了!
- (五) 打破自己幸福迷思的同時，也把正確的幸福思路帶給學生，太棒了!

### 二、學生的回饋

#### (一) 學到最受用的能力

范○○：在課堂中，我學到很多關於幸福重要概念、從不同的角度看待同一個事件、如何和別人分享新學到的幸福觀念……，我才發現原來不只有考試的科目應該認真看待，幸福微革命是非考科但學到的才是人生中最受用的，更清楚了解教育的目的是培養帶給自己和他人幸福的能力。

## (二)提升自己給人幸福

詹○○：發覺自己學到很多重要概念，不只自己進步了，也發現自己原來也可以帶給別人幸福，自信心也提升了不少，原本不太敢上台演講的我在大手拉小手企畫中當上組長後，也更有自信敢在大家面前發表。

## (三)打開發現美的眼睛

廖○○：剛上這門課覺得納悶，到底為什麼要花一節課的時間學習「幸福」？但隨著課程的進度和每一張學習單，都讓我更了解這門課的意義，尤其是「發現美的眼睛—看見幸福的練習」這張學習單讓我印象深刻，以前從沒認真地記下一天中每個令人感到幸福的瞬間，因為這樣的活動，讓我體會到人生中其實沒有那麼多值得抱怨。

### 三、服務單位的回饋

#### (一)社區民眾

永春的校訂必修課程在教育學生成為一個溫暖的人，令人感動的目標。

#### (二)信義區游竹萍區長

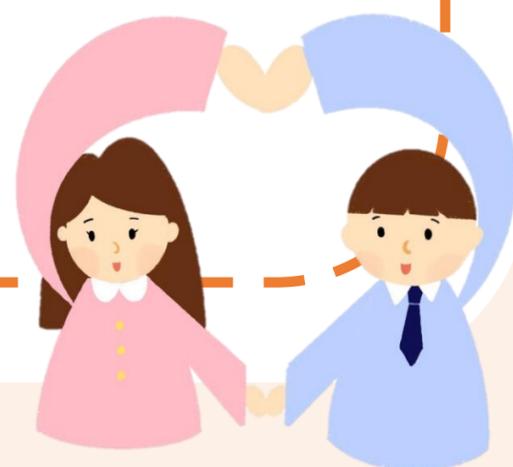
太美好的社區共好課程了。學生勇於參加公共政策，我給你們舞台及經費，你們放心把課程與愛的成果做出來。

#### (三)永春里葉里長及阿公阿嬤們

永春學生，你們帥又美麗，謝謝你們有耐性的教我，偶愛你們啦!



# 資源篇



## 正向心理健康促進網站資源

心理健康促進網站	
「心快活」心理健康學習平台	<p>提供具科學實徵性之心理健康知識與策略、e-learning網路學習、全國各地區心理健康服務據點資料等，為民眾建立一個具有即時性、友善性、可靠性、正確性的心理健康平台。</p> <p>網址：<a href="https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/main">https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/main</a></p>
全國心理健康促進與精神醫療服務資源手冊	<p>當身邊親友有心理或情緒困擾、憂鬱症或精神疾病、自殺、藥癮、酒癮、疑似家庭暴力及性侵害等問題時，可藉由本手冊，提供民眾、家屬、相關單位參考，以獲取所需行政資源及專業服務。</p> <p>網址：<a href="https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-328-8720-107.html">https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-328-8720-107.html</a></p>
婦女心理健康促進相關衛教資源	<p>提供有關婦女心理健康促進相關之衛教資源。</p> <p>網址：<a href="https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/lp-4908-107.html">https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/lp-4908-107.html</a></p>
心情溫度計	<p>心情溫度計為一自填量表，可以幫助我們了解自己的心情狀態，也可以用此量表主動關懷週遭的人，建立起自我健康管理的習慣。</p> <p>網址：<a href="https://www.tsos.org.tw/web/page/bsrs">https://www.tsos.org.tw/web/page/bsrs</a></p>
董氏基金會 心理衛生中心	<p>提供心理健康、心理疾病等相關資訊，包括出版相關書籍、手冊、單張、海報宣導短片等，並舉辦相關講座、課程及各式宣導工作。</p> <p>網址：<a href="https://www.jtf.org.tw/psyche/">https://www.jtf.org.tw/psyche/</a></p>

心理健康促進網站 (續)	
董氏基金會 心理衛生中心	提供心理健康、心理疾病等相關資訊，包括出版相關書籍、手冊、單張、海報宣導短片等，並舉辦相關講座、課程及各式宣導工作。 網址： <a href="https://www.jtf.org.tw/psyche/">https://www.jtf.org.tw/psyche/</a>
董氏基金會 華文心理健康網	由董氏基金會心理衛生中心設立，包含線上檢視心情、了解心理健康、憂鬱症量表、憂鬱症防治、求助資源、憂鬱症新知、心情頻道聊天室等服務資源。 網址： <a href="http://www.etmh.org/">http://www.etmh.org/</a>
自殺防治網站	
全國自殺防治中心	提供自殺防治相關策略、衛教資訊以及相關求助管道，定期發布相關統計數據、刊物與講座資訊，連結網路資源與媒體宣傳，提升民眾對於自殺現況的重視，並加強心理衛生之宣導。 網址： <a href="https://www.tsos.org.tw/web/home">https://www.tsos.org.tw/web/home</a>
1925安心專線宣導 專區	提供1925安心專線之宣導素材，如影音及海報等。 網址： <a href="https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-4906-54077-107.html">https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-4906-54077-107.html</a>

## 健康心理書單與學習單

博客來「遠離毒關係」書單	
《也許你該找人聊聊：一個諮商心理師與她的心理師，以及我們的生活》	我們不會拉著病人直搗問題核心，我們只會輕輕推著他們靠自己走到那裡，因為最有力的真相——人最嚴肅看待的真相——是他們自己一點一滴領悟的真相。 葛利布以過人的智慧和幽默揭露我們的盲點，檢視我們掙扎時對自己和他人道出的真相和虛構。這本著作不只帶我們一探諮商心理師的世界，看她如何幫助病人尋找答案，也看她如何在病人與同業身上看到自己的影子，服下自己開出的藥方。
《別人怎麼對你都是你教的》	「別人怎麼對你，都是你教的！」這是心理學中的一句至理名言，適用於任何關係！翻開這本書，也許書中有你要的答案！生活中的每個人都是你我的一面鏡子，透過別人，我們看到的其實是真實的自己。我們之所以看到對方不好的一面，是因為，我們會把自己隱藏的內在投射到別人身上。遺憾的是，生活中絕大多數人並沒有意識到這一點，不得不在黑暗中痛苦摸索，無助度日。 透過這本書，幫助大家看清錯綜複雜的情感和情緒背後的真相，讓大家跟自己和解、跟關係和解，走出心靈的困境，活出生命的美好。
《情緒勒索：那些在伴侶、親子職場間，最讓人窒息的相處（15萬冊暢銷版）》	情緒勒索是一種操控，只會讓彼此的關係崩壞。因為當對方一再屈服與退讓，那是因為懼怕，而不是因為親密、信任與愛。周慕姿心理師以精準且層次分明的角度，剖析情緒勒索的面貌，以及何種人最容易陷入情緒勒索的困境，並且針對華人文化，提出提升「自我價值感」為避免情緒勒索的最主要關鍵。此外，適時建立情緒界限，搭配練習，重新掌握自己的人生，因為，這是你的人生，你不該為滿足別人的需求而活。
《關係黑洞：面對侵蝕關係的不安全感，我們該如何救贖自己？》	一本關於修復關係、重建幸福最溫暖的提醒！ 如果《情緒勒索》是教你逃脫一段窒息的關係，這本書將告訴你如何不讓珍惜的關係走向盡頭，第一本全面探討「安全感」的關係修復指南——當為情緒勒索所困的人開始被看見，誰來看見那些為了不安所苦的靈魂？「不安全感」不僅是釀成「情緒勒索」背後的始作俑者，極大的不安全感，更會有如黑洞一般，將關係中的愛與信任吞噬殆盡！

## 博客來「遠離毒關係」書單 (續)

<p><b>《以為長大就會好了：幸運的人用童年治癒一生不幸的人用一生治癒童年》</b></p>	<p>條列現代人在社會人際關係與家庭壓力下所引起的精神狀態現象，透過案例與專業精神科醫生的解析，讓讀者可以簡單掃描自己與周圍朋友的情況。</p> <p>本書由兩位權威的臨床精神科醫生共同執筆，他們都是知名精神科專業的菁英，也是社會生活的佼佼者，但諷刺的是平常分析病人的醫生，卻面臨自己要被治療的角色，甚至他們要比一般人更誠實面對自己的挫敗。善用專業，挖掘與同理，以每個人生活周遭會遇到的情緒問題，一件一件剖析找到正面健康的抗鬱解方。他們不寫艱澀難懂的專門術語，而從「身而為人」的成長，陪伴你，提醒你，激勵你，在生命逆流的時候，你絕對有資格，有能力活出更棒的自己。</p>
<p><b>童年情感忽視：為何我們總是渴望親密，卻又難以承受？》</b></p>	<p>修復童年被忽視的情感需求，終止世代情緒傳承，找回愛的能力！作者探討了我們童年時期由於主要照顧者在情感上的疏忽所造成的傷害，並且教導我們療癒這種創傷的方法。全書分別整理出十二種導致孩子的情感被忽視的父母類型，受童年情感忽視者的行為特徵，修復童年情感忽視，從原因、症狀、處置提供十分清楚的說明與建議。</p>
<p><b>《依附：辨識出自己的依附風格了解自己需要的是什麼，與他人建立更美好的關係》</b></p>	<p>穩定的關係，需要足夠的安全感作為基礎。然而，培養安全感的秘密，不光只是愛或信賴，而在於「依附風格」！</p> <p>事實上，在一段關係中，許多問題的癥結，都源於互相衝突的「依附需求」。每個人都具有不同的「依附風格」，導致我們對親密感、安全感有不同程度的需要。當這些需求未能受到滿足，腦內的依附系統就會啟動，促使我們做出各式各樣的行為，拚命索討愛或逃避愛；這些舉動也會觸發伴侶的依附系統，使雙方陷入無解的循環。</p> <p>本書教導讀者善用以依附原則為基礎的小技巧，就能輕易安撫彼此的依附系統，增加安全感，親密度再升級！</p>

## 博客來「遠離毒關係」書單 (續)

《都是李雅莉：  
「約會暴力」  
——誰都可能受  
害，卻誰也不敢  
說》

「精神控制」就是一種暴力，你或我，或者身邊的每一個人，都有可能在不設防的親密關係中，以為是愛，卻成了「約會暴力」受害者。

第一本「約會暴力」受害者的親身經歷！以漫畫寫實呈現加害者逐步施加殘酷「精神控制」，以及來自社會、甚至親友「檢討受害者」的二次傷害。內附一份約會暴力的「自我檢查表」，提供讀者自己及親朋好友，為當下的感情狀況做安全檢視。

漫畫內文及對白，特別逐字「手寫」呈現，字跡時而細小短促無力、時而巨大粗暴壓迫……充滿臨場感地反射受害者的心境，以及「約會暴力」導致多大的危害與影響，多麼需要被正視。

《為什麼我們總  
是在逃避？：全  
美最受歡迎心理  
學家的14堂自我  
療癒課》

當我們願意對自己誠實，方能擺脫大腦中的謊言，回歸真正的平衡與自由。

本書以現代社會視角，重新剖析佛洛伊德理論，跨世解答人生的迷茫不安，幫助我們擺脫遇到問題就逃避的消極心態，找到更有效面對痛苦的辦法！

一生中，總有人告訴我們應該擁有什麼樣的情緒。從第一本睡前故事開始，直至長大成人，我們都被教導要寬宏大量、心懷感激、多諒解少批判；我們一直被灌輸著「正確的」感受方式。然而，憤怒、仇恨、嫉妒——這些不為社會所接受的情緒，同樣屬於內心不可或缺的部分。學會接納一切情感，與之相安共存，是我們能為自己獻上的最美好贈禮。

《共感人完全自  
救手冊：避免感  
官超載，學會自  
我修護，全心擁  
抱「感同身受」  
的獨特能力》

紐時暢銷書《讓情緒自由》作者——茱迪斯·歐洛芙醫師最新力作！這本帶來力量的實務指南，除了溫和協助共感人面對獨特的挑戰，也協助共感人的親友進一步瞭解他們的需求與天賦。歐洛芙醫師在書中提供各種重要練習，協助你補充重要能量，避開感官超載、疲憊、成癮、愛心被消耗的問題。以簡單但有效的策略，免於吸收他人的壓力與身體症狀，避開自戀狂等能量吸血鬼。找到能帶來成就感與滿足感、適合自己的工作。與人建立親密關係，不再感到情緒上無法負荷。

## 其他推薦書籍

<p><b>《情緒解鎖：讓感受自由，釋放關係學習與自在生活的能量》</b></p>	<p>不管你有多麼聰明，你的情緒都會對你的理性思考過程產生正面或是負面的影響。情緒影響記憶力、專注力、學習、創造力、判斷、決策、健康與人際關係。但是如何表達情緒或感覺，並非我們與生俱來的能力，必須透過有系統地刻意學習。本書作者馬克·布雷克特 ( Marc Brackett )，曾被霸凌、性侵、暴食厭食、成績低落，是深受情緒問題所害。本書累積50年的研究與實證結果，並結合情緒科學、作者真實經驗、教育學與心理學基礎，讓你獲得不再逃避或壓抑情緒的處方。</p>
<p><b>《這一生的幸福計劃：快樂也可以被管理，正向心理學權威讓你生活更快樂的十二個提案》</b></p>	<p>什麼是快樂？快樂有哪些祕密？我們能獲得更多快樂嗎？快樂能持續得更久嗎？本書將關於快樂的科學研究成果，用深入淺出的文字，做了全面而完整的介紹，既是一本心理學科普書，更是一本勵志書籍，讀者可以藉由書中的方案啟動一生的幸福計劃。</p>
<p><b>《邁向圓滿：掌握幸福的科學方法&amp;練習》</b></p>	<p>透過打造並穩固正向情緒（快樂和愉悅）、全心投入（忘我的福樂境界）、正向人際關係（他人的重要性）、追求意義（更大更高的目的）和正向成就（挑戰有價值的事）這五根支柱，為教育、企業、心理治療、士兵適應力、醫療和公共政策，帶來嶄新啟發的思維和實踐方法。書中你可以讀到一些振奮人心的故事，包括百萬美國陸軍如何了解個人強項並強化心理適應、可以透過訓練從挫折中反彈（全方位士兵強健計畫和從創傷中成長），學校如何提升為教育生命的地方（澳洲吉蘭小學如何成功地在學校中教幸福）而不再只是職場成就的訓練場所，正向企業如何在增進生產力的同時，也提高員工的幸福感——目的是讓下個世代的年輕人生命圓滿富足。</p>

## 其他推薦書籍 (續)

<p>《更快樂：哈佛最受歡迎的一堂課》</p>	<p>每個人都在追尋快樂，希望擁有快樂。為此，許多心理學家、社會學家以及哲學家投注畢生心力，試圖了解這個有著複雜面貌的簡單道理。儘管每個人對快樂的定義不同，快樂確實可以透過學習獲得。本書作者融合在正向心理學方面的研究心得，以及傳統智慧的思想，幫助讀者了解快樂的本質，並且透過一套輕鬆易學的方法，讓大家能夠活得更快樂、更滿足。</p>
<p>《正念減壓初學者手冊》</p>	<p>我們都渴望身心靈的完整，而如卡巴金所言，其實我們早已如此，只是我們未必能感受到完整的自己。「正念」不但可以協助我們在壓力中妥善處理情緒，帶來心靈上的滿足，正念練習更能統合感覺與經驗，喚醒與體現完整的自己。</p>
<p>《孩子的簡單正念60個靜心練習，陪孩子專注應對高壓世界》</p>	<p>本書將複雜又難以言傳的情緒感受、壓力反應與心智運作，讓孩子用聽的、用看的、用玩的就懂。讓孩子能夠向內找回專注力、平衡情緒，再向往外調整言行、發展同理心，漸進式提供家長、老師60個正念靜心遊戲。透過具體步驟、有重點提醒、有延伸玩法，一種遊戲，多種變化，可依不同學習目的自由變換。</p>
<p>《老師，帶領我們靜心吧：化解青少年憤怒、憂鬱、焦慮不安，打造正念校園的「L2B學習呼吸課程」》</p>	<p>在這資訊爆炸、一切加速運轉的現代社會，青少年的壓力源比過去更多、更廣、更無處不在，他們容易分心、焦慮、缺乏心理韌性。賓州大學為首的心理教育學家，有計劃地將正念引入校園，透過步驟明確的靜心引導讓心浮氣躁、注意力不集中、為學業壓力或人際關係所苦惱的青少年，學會放鬆身心，進而為校園注入祥和之氣。</p>
<p>《允許犯錯的正念管教：用愛設立界限，培育出高EQ的孩子》</p>	<p>當教養挫折與崩潰的情緒襲來，全然覺知當下的正念，能帶你穿越風暴。帶著愛設立教養的界限、允許孩子犯錯、處理困難情緒，不僅幫助孩子發展EQ、自律與復原情緒的能力，你也能在養育中，圓滿自己。</p>

## 中華心理衛生協會「心閱讀 - 共創韌性新世代」書單

主題	書名	出版社	作者	推薦理由	繪本/小說
自我認同	香甜小雀斑	聯經	張惠京	因別人取笑外貌、被取綽號而自我否定—藉由改變看待事情的方式，正面樂觀地接受自己	繪本
自我認同	年度最佳女巫	聯經	金世實	因他人取笑與評判自己，而覺得難過—認清自己的優缺點，相信自我效能	繪本
自我認同	我做不到！小工程師蘿西	小天下	大衛羅伯茲	被他人取笑、遭遇挫敗而沮喪不已—學習克服困難、捱過挫折的感受，相信自我效能	繪本
自我認同	老鼠阿灰的煩惱	小兵	陳可卉	羨慕他人，自我效能與自我認同感低落—發現「做自己」最幸福，珍惜自己所擁有的	繪本
自我認同	想飛的母雞	聯經	黃善美	面對自身價值的迷惘和危險困境—確立明確的目標，相信自我效能、自己的命運自己掌握	小說
自我認同	早安豆漿店	國語日報	林良	因重大變故、突發的困境而感到慌亂與不知所措—學習用正面思考來面對問題、解決問題	小說
自我認同	綿羊孵蛋	格林	梅莉諾	從自我探索的過程，與不同人事物接觸，得到回饋，反饋，形成正向自我概念與自我價值。	繪本
自我認同	小蟲蟲的金牌夢	三之三	朵兒佛瑞曼	面對目標努力卻挫敗，能了解自己的專長能力與不擅長之處，經歷後挫折後能善用優勢能力，務實地行動。	繪本
自我認同	短耳兔	親子天下	達文茜	苦惱外表與他人的差異，亟於改變卻未果，逆境中發現自我的優勢能力竟是自己苦惱之處，從而悅納自我的獨特性。	繪本
自我認同	GUJI GUJI	信誼	陳致元	面對自我定位不清，又渴望同儕的歸屬感時，以系統性思考分析問題的原因，採務實地策略去面對問題。	繪本
自我認同	大鯨魚瑪莉蓮	米奇巴克	大衛卡利	因體型遭受同儕嘲笑，在挫敗情緒中得到社會支持，學會正向思考，從而悅納與認同自我。	繪本

## 中華心理衛生協會「心閱讀 - 共創韌性新世代」書單 (續)

主題	書名	出版社	作者	推薦理由	繪本/小說
自我認同	我，是什麼呢？	米奇巴克	奧斯卡柏尼菲	從不同的面向去探索自我，進而接受自己(工具書)。	繪本
自我認同	西貢小子	親子天下	張友漁	-	小說
自我認同	我是女生！	東方出版社	雅思敏·伊斯梅爾 Yasmee n Ismail	-	繪本
自我認同	小小的也很好	東方出版社	強納森·班特利	-	繪本
自我認同	特別女生薩哈拉	小魯文化	愛絲梅·拉吉·柯德爾 ( Esmé Raji Codell )	-	小說
自我認同	我才不要捲捲頭！	青林	蘿拉·艾倫·安德森	-	繪本
自我認同	威廉的洋娃娃	遠流	夏洛特·佐羅托	-	繪本
自我認同	企鵝到底會什麼？	阿布拉教育文化	艾力克斯·拉提蒙	-	繪本
自我認同	那又怎樣的一年(新版)	未來出版	蓋瑞·施密特	-	小說

## 中華心理衛生協會「心閱讀 - 共創韌性新世代」書單 (續)

主題	書名	出版社	作者	推薦理由	繪本/小說
情緒調節	彩色怪獸	三采	安娜耶拿絲	認知各種不同的情緒的差異，進而了解如何察覺自我情緒，才能懂得表達情緒	繪本
情緒調節	生氣王子	親子天下	賴馬	從「生氣」情緒的事件中，讓家長和孩童了解生氣帶來的衝突點，進而觀察自我情緒，才能調適情緒及衝動	繪本
情緒調節	我的感覺，你的感覺	信誼	阿麗奇	覺知自己和他人的情緒、選擇適當的方式表達情緒、易位思考	繪本
情緒調節	跌倒了，沒關係	信誼	陶德帕爾	每個人都有「喔，糟了」的時候—學會務實地樂觀面對	繪本
情緒調節	我贏了！/我輸了！	親子天下	伊莎貝阿貝蒂	從不同角度去了解遊戲所造成的輸贏紛爭及挫折衍生的各項情緒—分析原因、務實地樂觀面對	繪本
情緒調節	我也想说實話啊！	三采	提姆霍普古德	不小心犯了錯後的天崩地塌、不知所措的感覺—學習勇敢面對犯錯的事情	繪本
情緒調節	菲力的17種情緒	米奇巴克	迪迪耶李維	從社會情境中了解正負向情緒的成因學會情緒的覺察與表達。(工具書)	繪本
情緒調節	我的紅氣球	三之三	黃受民	面對害怕或害羞的情況，藉由重要他人的關懷與協助建立安全感，進而找到有效地因應方法。	繪本
情緒調節	菲菲真的很受傷	三之三	莫莉卞	當他人不理解自己，甚至批評時，用有效地方式抒發情緒，並能勇敢表達自己的觀點，以有效地溝通方式，化解他人的歧異之處。	繪本
情緒調節	壞心情！	小魯	莫里茲培茲	覺察壞心情後，渴望被理解與關懷，經由重要他人的提醒，了解壞情緒對人際關係的負面影響，進而思考如何調節情緒和人際的困境。	繪本
情緒調節	上學的第一天，我的肚子裡有蝴蝶	米奇巴克	沙基布勒奇	面對新環境或新角色的焦慮，得到友善校園各類社會關係網絡的關懷與同理，從而調節情緒並能面對未來。	繪本

## 中華心理衛生協會「心閱讀 - 共創韌性新世代」書單 (續)

主題	書名	出版社	作者	推薦理由	繪本/小說
情緒調節	情感，是什麼呢？	米奇巴克	奧斯卡柏尼菲	生活中常見的情緒困惑出現時，經由自我對話去探詢成因後，改變情緒認知。	繪本
情緒調節	幽浮小姐的烘培坊	東方	魯易吉巴列里尼	-	小說
情緒調節	別傷心我會陪著你	大好書屋	科里·杜若菲德	-	繪本
情緒調節	學思達小學堂1：小刺蝟愛生氣！	親子天下	張輝誠	-	繪本
情緒調節	努娜的讀心魔法棒	親子天下	歐利·吉達利	-	繪本
情緒調節	生氣	青林	中川宏貴	-	繪本

## 中華心理衛生協會「心閱讀 - 共創韌性新世代」書單 (續)

主題	書名	出版社	作者	推薦理由	繪本/小說
同儕關係	紅黃黑白	暢談	布莉姬特敏娜	面對個性不同的人，因相處問題而感到苦惱，藉由角色人物的互動，學習多元觀點的表達，和社會關係的發展	繪本
同儕關係	我不要跟你玩了！	小魯	黃郁欽	在遊戲中落敗而覺得憤怒與不甘心—培養挫折容忍力，體會包容、理解的意涵，從而接受挫敗的事實	繪本
同儕關係	帶來幸福的酢漿草	小魯	仁科幸子	面對人際衝突帶來的挫敗感—學習如何與朋友溝通	繪本
同儕關係	把帽子還給我	小魯	梅田俊作	面對自我缺陷被人際霸凌帶來的頹喪感—學習如何勇敢面對霸凌	繪本
同儕關係	心靈學校2 不要再欺負我了！	三采	金美永	理解在學校常遇到的困擾—學習解決困擾問題的方法	繪本
同儕關係	小奇的藍絲帶	親子天下	克勞蒂亞米爾斯	面對自我缺陷被人際霸凌帶來的頹喪感—學習如何勇敢面對霸凌	繪本
同儕關係	丁小飛校園日記：3 副班長爭奪戰	親子天下	郭瀟婷	面對好友間的競合關係，所產生的嫉妒與愧疚感—學習如何在競爭關係下，維持良好友誼	繪本
同儕關係	說謊的阿大	親子天下	阿部夏丸	看到同學被標籤化，因擔心被隔離而衍生的各種煩惱，最後從自我認同到了解好朋友的真締—領悟如何發展群我關係與忠於自我的平衡	小說
同儕關係	天生好腳	聯經	黃容	面對人際的競合關係與性別認同的煩惱—學習如何維持競合關係與友誼之間的平衡	小說
同儕關係	巧克力戰爭	小魯	大石真	面對大人不公平的對待—學習遭受委屈時，如何有效地為自己發聲	小說
同儕關係	我最喜歡你！(但有時候沒那麼喜歡！)	三采	安娜耶拿絲	同儕互動中因差異產生磨擦，學會欣賞與尊重對方的特質，進而維繫良好的人際關係。	繪本

## 中華心理衛生協會「心閱讀 - 共創韌性新世代」書單 (續)

主題	書名	出版社	作者	推薦理由	繪本/小說
同儕關係	沒有人喜歡我	三之三	羅爾克利尚尼茲	因負向自我概念困頓於人際，透過傾訴得到協助，主動溝通並釐清誤解後建立良好的人際關係。	繪本
同儕關係	這是誰的	小魯	黃郁欽	因自我中心思維惡化人際關係，一方以迂迴不正面衝突、堅定委婉的方式改變自身認知，進而學習與人共享和尊重他人。	繪本
同儕關係	擁抱	國語日報	莊永佳	渴望同儕認同，因未覺察他人的需求及有效的人際互動技巧，導致人際關係受挫，在分析原因和調整自我後，尋找出與他人互動的適切方式。	繪本
同儕關係	小天才與傻大個兒	小魯	羅德曼菲布利克	-	小說
同儕關係	別告訴愛麗絲	親子天下	凱西卡瑟迪	-	小說
同儕關係	我是怪胎	親子天下	王淑芬	-	小說
同儕關係	正義超人不見了	幼獅	林秀穗	-	小說
同儕關係	草莓心事三部曲：芭樂祕密	小兵	林佑儒	-	小說
同儕關係	花貓與黑貓	小魯文化	宮西達也	-	繪本
同儕關係	魯蛇俱樂部	遠流	安德魯·克萊門斯	-	小說
同儕關係	我可以加入你的俱樂部嗎？	阿布拉教育文化	約翰·凱利	-	繪本
同儕關係	每一件善良的事情	維京國際	賈桂琳·伍德生	-	繪本

## 中華心理衛生協會「心閱讀 - 共創韌性新世代」書單 (續)

主題	書名	出版社	作者	推薦理由	繪本/小說
家庭關係	我是胡阿珠	小兵	王素涼	面對家庭弱勢處境的無力感—相信我效能，以及習得對弱勢處境者的同理與關懷	小說
家庭關係	刺蝟釣手	小魯	陳景聰	面對父母離婚後，環境改變的厭煩與不適應感—由認識不同的處境，學習如何接納父母離婚的事實，並找到生活價值和自信	小說
家庭關係	生日快樂	小魯	青木和雄 吉富多美	因感受不到父母的關愛，而封閉自己與自我否定，得以學習自我探索並認同自我，開始可以從各種跡象去了解父母過往及處境，最後突破親子不良關係	小說
家庭關係	我的弱雞爸爸	巴巴	王文華	面對朋友間的互相比較，不滿意父親在父親陪伴與參與活動中，發現並欣賞父親個人特質與獨特性，	繪本
家庭關係	媽媽的紅沙發	三之三	威拉畢威廉斯	面對突如其來的家庭變故，透過家人的凝聚力和接受周圍親友的關愛與幫助，進而重建家園。	繪本
家庭關係	我有兩個家	小魯	瑪莉安德史梅特	面對雙親離異時，透過觀察與理解，用正向態度接受，以面對家庭關係改變。	繪本
家庭關係	暗號偵探社	小兵	郭瀟婷	-	小說
家庭關係	爸爸，不住在我家	國語日報	王文華	-	小說
家庭關係	刺青媽媽	小魯	賈桂林 威爾森	-	小說
家庭關係	飛行刺蝟	親子天下	阿涅絲·德·雷史塔德	-	小說

## 中華心理衛生協會「心閱讀 - 共創韌性新世代」書單 (續)

主題	書名	出版社	作者	推薦理由	繪本/小說
家庭關係	奶奶的記憶森林	親子天下	崔永嫻	-	繪本
家庭關係	獨生子的祕密	東方出版社	亞歷漢德羅·帕洛馬斯	-	小說
家庭關係	就算爺爺忘記了	遠流	大塚篤子	-	小說
家庭關係	小天空	遠流	葛西新平	-	繪本
家庭關係	青蛙鏡子	采實文化	黃志煥	-	繪本
家庭關係	我的房間保衛戰 (電影原著)	小麥田	羅勃·金默·史密斯	-	小說

## 中華心理衛生協會「心閱讀 - 共創韌性新世代」書單 (續)

主題	書名	出版社	作者	推薦理由	繪本/小說
身心疾患	大耳朵超人	小天下	希希貝爾	因失聰與他人不同的造成負面情緒和自我認同低落—學習自我認同、人際關係、社會調適	繪本
身心疾患	單手女孩向前跑	小魯	周姚萍	疾病造成的生理限制、負面情緒—學習自我認同、人際關係、社會調適	小說
身心疾患	查克笨！	小魯	海茲雅尼許	後天事故造成身體的功能障礙，透過他人引導下，探索與釐清負面自我因素，從同理和幫助他人的過程中，找到自我的價值，進而悅納自己，建立正向的自我概念。	繪本
身心疾患	亞斯的國王新衣	巴巴	劉清彥 姜義村	理解亞斯的特質行為與需求，學會接納包容，進而關懷異質性不同的他人並用合宜的法方法幫助亞斯。	繪本
身心疾患	輪椅是我的腳	東方	法蘭茲約瑟夫豪尼格	雖肢體不便，卻勇敢表達對自己同情與差別待遇的不喜歡，突破高自尊的桎梏，願意開放自我接受幫助。	繪本
身心疾患	奇蹟男孩	親子天下	R. J. 帕拉秋	-	小說
身心疾患	小J的聰明藥(二版)	小魯文化	林滿秋	-	小說
身心疾患	我的姊姊不一樣	遠流	貝蒂·瑞·特	-	繪本
身心疾患	弟弟的世界	巴巴文化	劉清彥	-	繪本
身心疾患	啄木鳥女孩	巴巴文化	劉清彥、姜義村	-	繪本
身心疾患	青蛙小王子	巴巴文化	劉清彥	-	繪本

## 中華心理衛生協會「心閱讀 - 共創韌性新世代」書單 (續)

主題	書名	出版社	作者	推薦理由	繪本/小說
失落分離	傷心黑洞	聯經	閔智英	失去心愛寵物的悲傷情緒—學習如何具象表達、被同理進而走出哀痛的情緒	繪本
失落分離	小傷疤	聯經	夏洛特 茉莉克	面對母親生病死亡後的孤寂、思念、哀傷的情緒—學習如何轉化為正面能量	繪本
失落分離	爸爸放暑假	小兵	李光福	因不良的親子關係而苦惱不已—父親生病到過世前的親子關係經營	小說
失落分離	爺爺有沒有穿西裝？	格林	艾蜜麗 弗烈德	面對親人死亡的不解與疑惑，在提問與對話的過程中，透過重要他人的協助和回憶過往相處時光，理解死亡概念和接受死亡的事實，轉化分離的失落感，進而抒發和調節自我的情緒，積極展望未來。	繪本
失落分離	好多話要對你說...	暢談	瑪汀范 紐瓦豪 瑟	面對朋友的死亡，嘗試許多方法想將思念帶給朋友，從他人的幫助，得到情緒的抒發，不再覺得孤單	繪本
失落分離	被遺忘的孩子	親子天下	瑞安儂 納文	-	小說
失落分離	克拉拉的箱子	小天下	瑞秋凡 庫伊	-	小說
失落/分離/災難/創傷	夏日之傘	東方出版社	麗莎· 葛瑞芙	-	小說
失落/分離/災難/創傷	二十封想念	小魯文化	陳素宜	-	小說
失落/分離/災難/創傷	我好想妳，媽媽（新版）	水滴文化	蕾貝 卡·寇 柏	-	繪本

## 中華心理衛生協會「心閱讀 - 共創韌性新世代」書單 (續)

主題	書名	出版社	作者	推薦理由	繪本/小說
失落/分離/災難/創傷	獾的禮物	遠流	蘇珊·巴蕾	-	繪本
失落/分離/災難/創傷	檸檬圖書館	遠流	喬·柯特李爾	-	小說
失落/分離/災難/創傷	可以哭，但不要 太傷心	大好書屋	內田麟太郎	-	繪本
失落/分離/災難/創傷	記憶的項鍊	三之三文化	伊芙·邦婷	-	繪本
失落/分離/災難/創傷	小魯的池塘	三之三文化	伊芙·邦婷	-	繪本
失落/分離/災難/創傷	我要帶你回家	小麥田	保羅·格里芬	-	小說
失落/分離/災難/創傷	走過艱難時刻	格林	布萊恩·利斯	-	繪本

## 視障博士：甘仲維的故事\*

資管博士畢業生、綽號「墨鏡葛格」的甘仲維在典禮獻唱，他用自身的故事告訴大家，「不要放棄希望！」交大資工所畢業進入台積電任職，後轉任香港商Yahoo!奇摩首頁製作人，學業、事業、愛情都得意的他身處人生勝利組，但突如其來的眼疾、歷經11次的手術，彩色世界從此成為一片黑。外出用餐、欣賞表演，平凡不過的生活成為一道道難題；專業定向行動、生活自理訓練，一遍又一遍重複同樣的動作，只為了不要受傷!

- 他花7年翻轉黑暗命運《必讚人物誌》2018.01.08  
網址：<https://youtu.be/zfOasafYDrI>
- 甘仲維偉大母親 陪我走過最低潮 看板人物2016.12.25  
網址：<https://youtu.be/qnLFhSj8By0>
- 甘仲維墨鏡哥！30歲失明 拿資管博士 轉逆境 看板人物 2016.12.25 (完整版)  
網址：<https://youtu.be/LmvS33AejHg>

### 一、看完短片後，回答下列問題:

- 1.主角是什麼原因導致失明的呢?
- 2.你現在可以做哪些事情，預防這樣的遺憾發生呢?
- 3.甘仲維從高階工程師變成視障人士時，請寫出他的心情有哪些變化和起伏。並寫出他做了哪些事情來改變自己，繼續迎向人生挑戰?

\*第四章、學校推動正向心理健康促進計畫，範例二之健康教學與活動之教學資源(p.114)

## 二、體驗活動

請各小組成員接力，蒙上眼睛後，在從新大樓廣場前走一直線，碰觸到柱子，就換人體驗。請尚未體驗同組同學維護體驗者的安全，並且不要伸手觸碰體驗同學，以免驚嚇同學受傷。

1.當眼睛閉上，卻要開始要出發前進時，你的感覺是...

2.在前進的過程中，你希望同學給你什麼指示或幫助，會比較有效的幫助你前進呢？

## 三、親子共學:

當甘仲維失明後，從優秀的高材生變成視障人士，家人的反應如何?請和家人一起討論，聽聽家人的看法。如果換成你失明了，你的家人怎麼說和怎麼做呢?

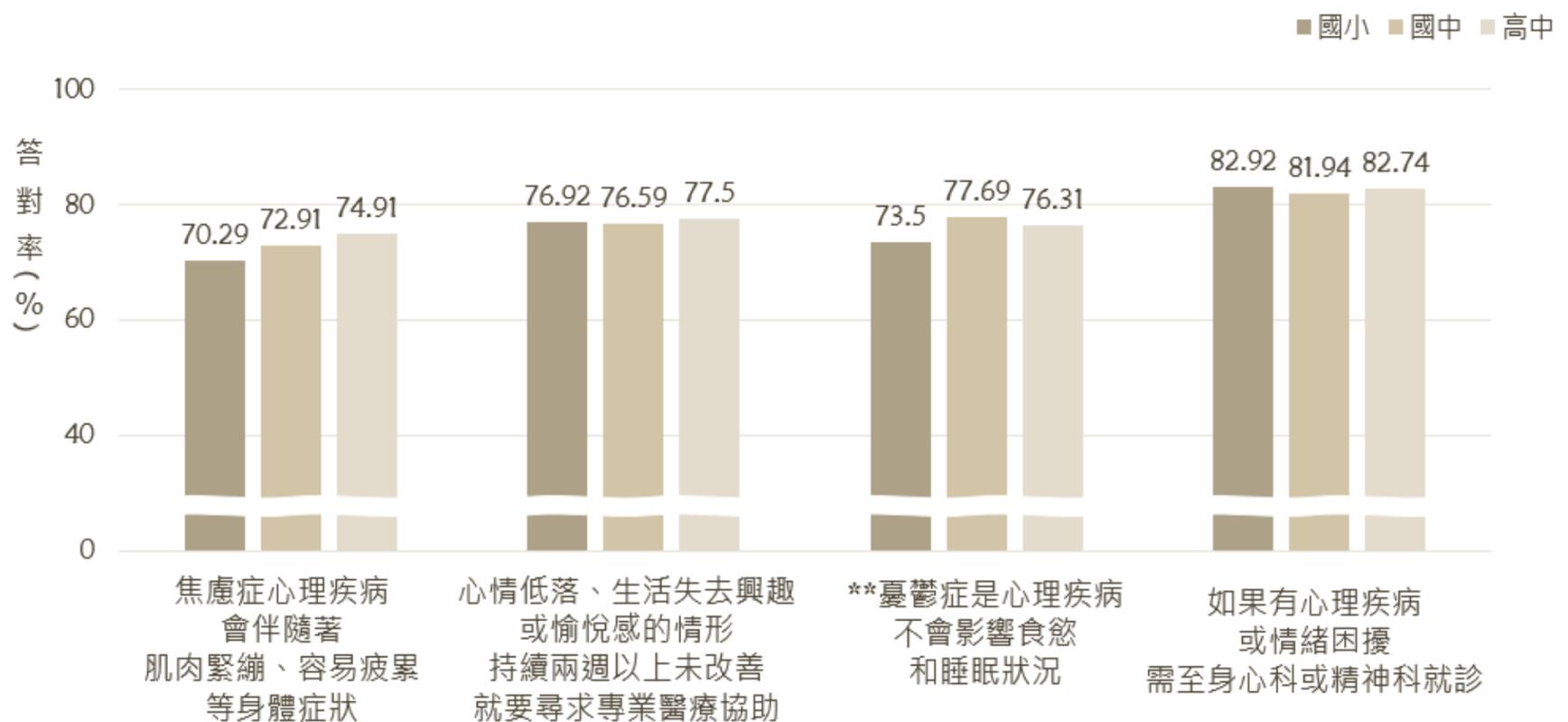
生活面向	現在的生活狀況	失明時會遇到的生活狀況
課業學習		
日常生活 (食衣住行)		
家人相處互動		
爸媽或家人想對 你說的話		
你想對爸媽或家 人說的話		

## 學生正向心理健康現況調查結果

依據109學年度健康促進學校計畫健康行為問卷(國教署, 2021) 調查全國國小、國中、高中學生之「心理健康知識」、「心理健康正向態度」、「心理健康自我效能」、「健康生活品質」、「正向心理健康」等五項正向心理健康指標, 以及學校針對正向心理健康之教育情形(國教署, 2021)。總計受測學生4302人, 其中國小五、六年級966人, 國中(七~九年級)1905人, 高中(一~三年級)1431人。調查結果如下:

### (一)心理健康正確知識率

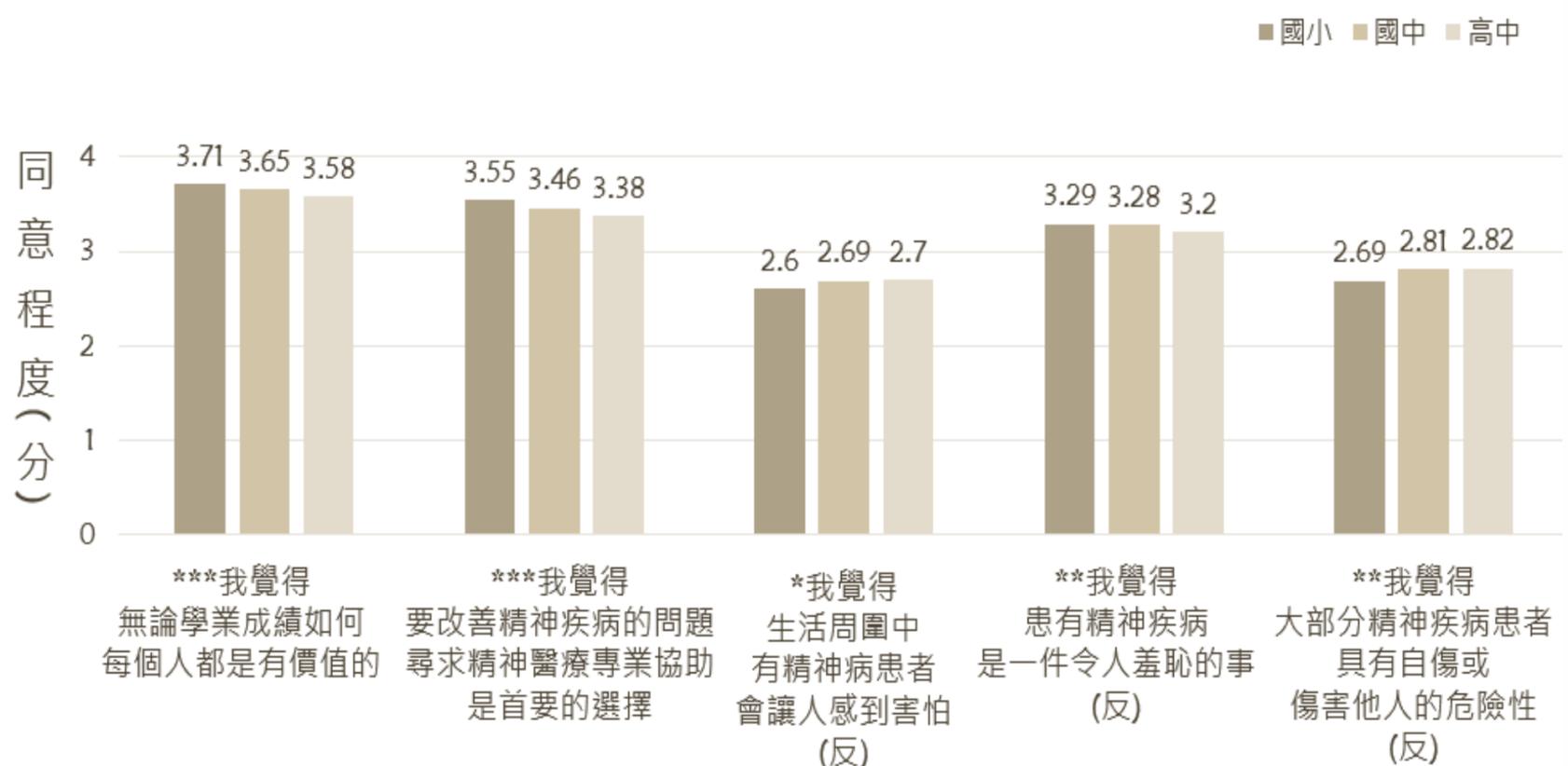
在心理健康正確知識率方面, 總共調查四題有關於心理健康相關知識的題目。調查結果如下圖, 雖答對率皆達七成以上, 但仍有約30%的學生對於心理健康的知識不足。



\*P<.05, \*\*P<.01, \*\*\*P<.001

## (二) 心理健康正向態度

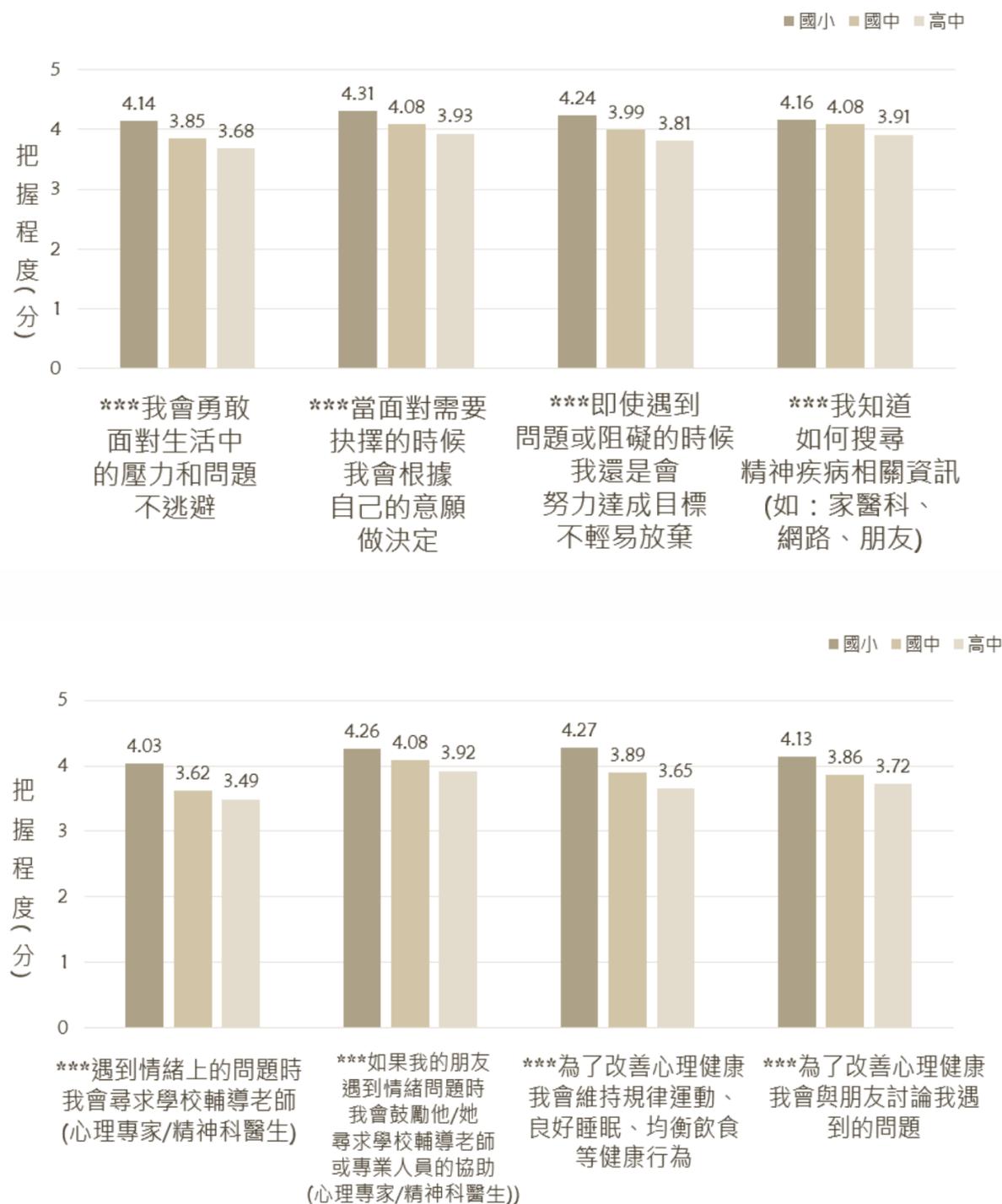
在心理健康正向態度方面，共有五題關於學生對於心理健康狀況敘述的態度，從非常不同意到非常同意，為1~4分。調查結果如下圖，學生對於自我價值認同、尋求協助、友善精神疾病患者之態度良好，但對於精神疾病會者的污名化情形仍有待改善。



\*P<.05, \*\*P<.01, \*\*\*P<.001

### (三)心理健康自我效能

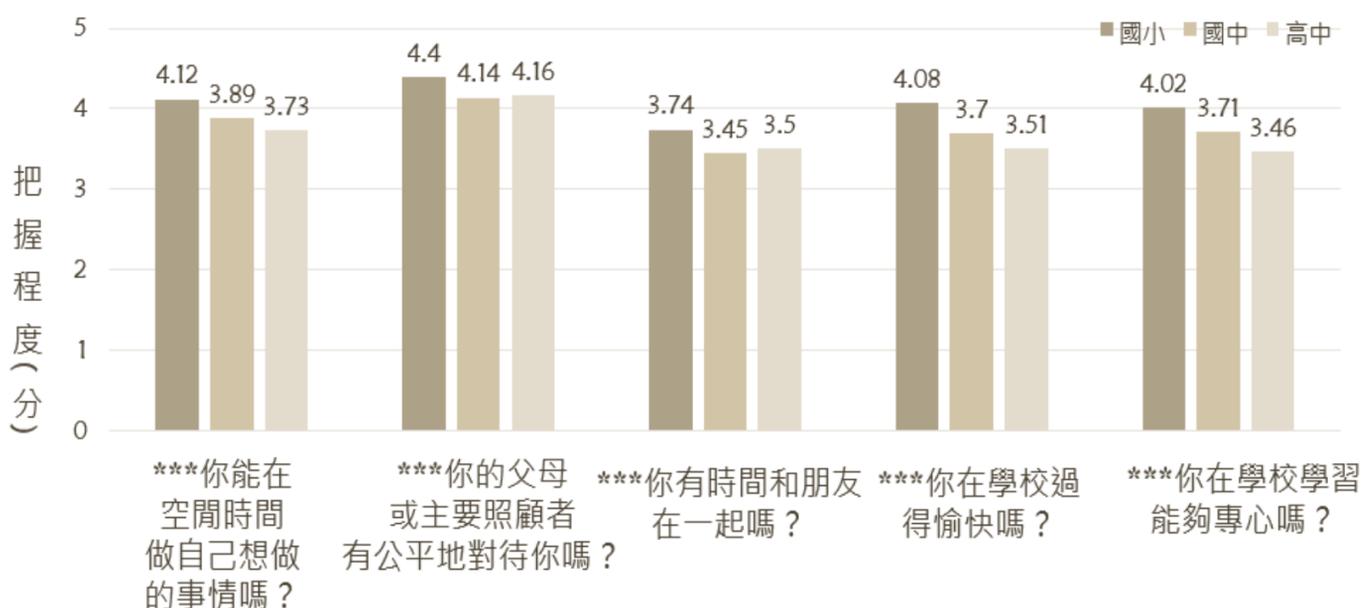
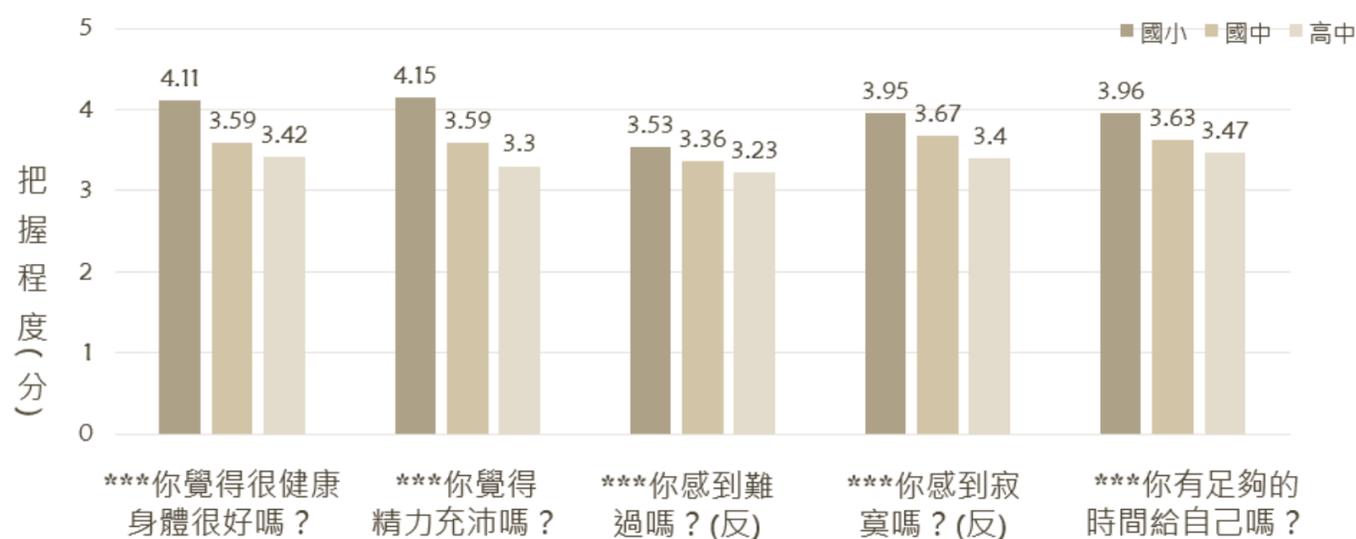
在心理健康自我效能方面，共有八題關於學生對於改善心理健康的自我效能，依照學生對於自身的把握程度，從完全沒把握到完全有把握，分為五個程度，依序為0%、25%、50%、75%、100%，計分轉換為1~5分。調查結果如下圖。結果顯示，學制越高的學生其心理健康自我效能越低，可進一步探討學生生活周遭之因素，如：課業壓力、同儕關係、父母等。此外，從統計圖中可以發現，學制越高的學生，在遇到問題時，尋求協助的意願越低。



\*P<.05 , \*\*P<.01 , \*\*\*P<.001

#### (四) 健康生活品質

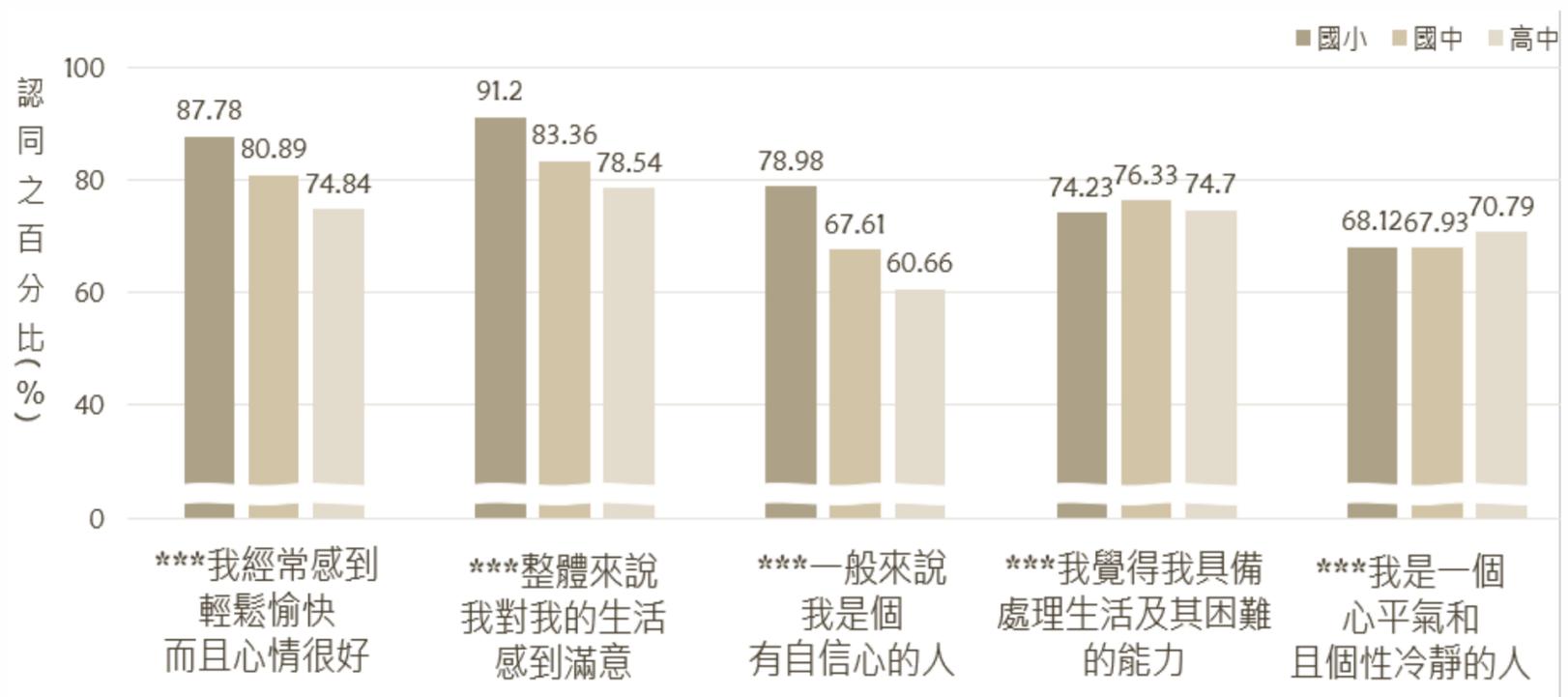
在健康生活品質方面，參考歐洲測量孩童與青少年生活品質之量表kidscreen-10(Ravens-Sieberer et al., 2010)，依據學生的日常狀況分為「從不」到「總是」，共五個程度，依序為1~5分，分數越高表示評價越正向。調查結果如下圖。結果顯示，學制越高的學生其健康生活品質得分越低，可進一步探討其中的原因進而改善。



\*P<.05 , \*\*P<.01 , \*\*\*P<.001

## (五)正向心理健康

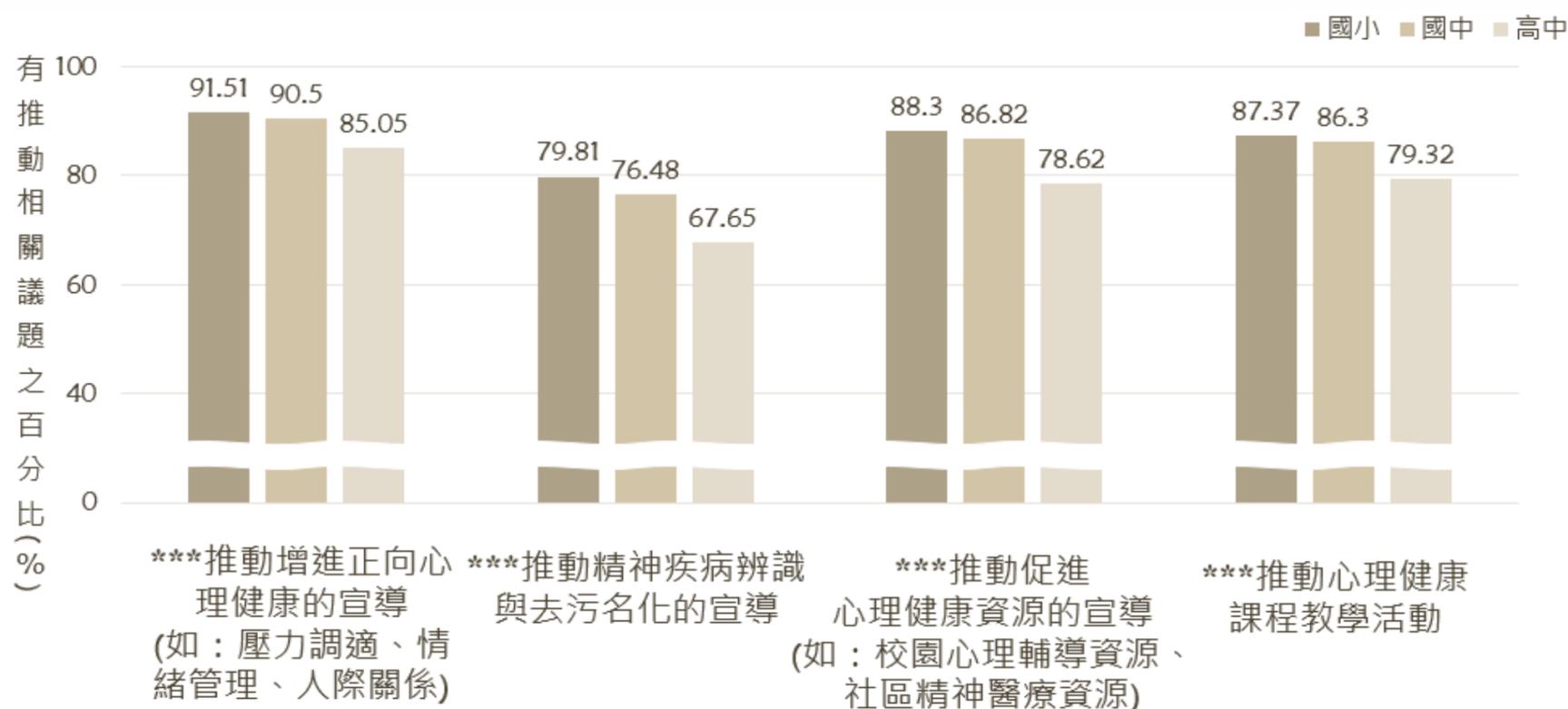
在正向心理健康方面，透過五道題目了解學生的正向心理健康情形，依照敘述勾選符合程度，從非常不符合到非常符合，為1~4分，分數越高表示評價越正向。調查結果下圖，結果顯示，學制越高的學生其正向心理健康得分越低，故應更加重視高年級學生之正向心理健康促進。



\*P<.05 , \*\*P<.01 , \*\*\*P<.001

## (六) 學校針對正向心理健康之教育情形

在學校針對正向心理健康之教育情形方面，透過四道題目以了解學校推動心理健康議題之情形，包含是否有推動增進正向心理健康的宣導、精神疾病辨識與去污名化的宣導、促進心理健康資源的宣導以及推動心理健康課程教學活動。調查結果下圖，結果顯示，各議題推動情形隨著學制的增加而減少。



\* $P < .05$ , \*\* $P < .01$ , \*\*\* $P < .001$

## 學校正向心理健康促進指標說明

我國健康促進學校未來之正向心理健康促進工作欲以「五正四樂」作為核心概念，即正向情緒、正向參與、正向關係、正向成就、樂動、樂活、樂食、樂眠等九個層面。各層面之細項指標說明如下：

### ● 正向情緒 (Positive Emotions)

- ◆ 自我覺察 – 能夠感受並理解情緒背後的原因
- ◆ 情緒調適 – 保持穩定的情緒並能選擇適當的管道紓解壓力
- ◆ 欣賞自己 – 能夠認識自己並了解自己的優點與長處
- ◆ 感恩態度 – 能夠對生活周遭的人事物表達感謝



### ● 正向參與 (Engagement)

- ◆ 自我管理 – 能夠有效地管理自己日常生活
- ◆ 目標設定 – 能夠設定具體可行的目標
- ◆ 快樂學習 – 能夠找到學習的熱情並保持專注
- ◆ 勇於挑戰 – 能夠勇敢面對生活中困難的任務



## ● 正向關係 (Relationships)

- ◆ 尊重同理 – 能夠尊重他人並設身處地為別人著想
- ◆ 關心互助 – 會主動關懷身邊的人並適時給予幫助
- ◆ 溝通協商 – 能夠了解雙方立場，建立共識
- ◆ 良好關係 – 能與他人保持良好的互動關係，並在需要幫助時主動尋求協助



## ● 正向意義 (Meaning)

- ◆ 熱心服務 – 能夠積極為他人付出與貢獻
- ◆ 生命意義 – 能夠了解生命的目標與價值
- ◆ 價值判斷 – 能夠釐清自我價值，並能為自己的決定負責
- ◆ 行善助人 – 能夠關心弱勢權益，積極發聲



## ● 正向成就 (Accomplishment)

- ◆ 發揮所長 – 能夠在適當的場合發揮個人的長處
- ◆ 問題解決 – 具有解決問題的能力，並從中獲得成就感
- ◆ 成就自己 – 能夠在學業及社團活動中有所收穫
- ◆ 回饋社會 – 能夠運用自身能力回饋周遭人事物



● **樂動 - 身體活動 (Physical activity)**

- ◆ 戶外活動120達成率
- ◆ 學生運動與活動60分鐘達成率



● **樂活 - 休閒活動 (Leisure activities)**

- ◆ 規律用眼3010達成率
- ◆ 3C小於1達成率



● **樂食 - 均衡營養 (Nutrition)**

- ◆ 學生吃3個拳頭的蔬菜量達成率
- ◆ 學生飲水量(30cc\*體重)達成率



● **樂眠 - 優質睡眠 (Sleep)**

- ◆ 學生睡眠8小時達成率



# 學校正向心理健康促進宣傳單張

## 幸福校園 ♡ 快樂共學

— 打出你的正向好樂牌 —

5<sub>正</sub> + 4<sub>樂</sub>

**正向卡**

**自發**

**P**

**正向情緒**  
Positive emotion

- 自我覺察
- 情緒調適
- 欣賞自己
- 感恩態度

**E**

**正向參與**  
Engagement

- 自我管理
- 目標設定
- 快樂學習
- 勇於挑戰

**互動**

**R**

**正向關係**  
Relationship

- 尊重同理
- 關心互助
- 溝通協商
- 良好關係

**共好**

**A**

**正向成就**  
Accomplishment

- 發揮所長
- 問題解決
- 成就自己
- 回饋社會

**M**

**正向意義**  
Meaning

- 熱心服務
- 生命意義
- 價值判斷
- 行善助人

**快樂牌**

**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

## 參考文獻

### 一、中文部分

- 王貞雅(2002)。國小教師增進學童心理健康之觀點。國立臺灣大學衛生政策與管理研究所碩士論文，未出版。
- 吳清山、李錫津、劉緬懷、莊貞銀、盧美貴(1990)。班級經營。台北：心理。
- 吳耀明(2005)。國小班級經營問題及其解決策略之研究。臺東大學教育學報，16(1)，113-150。
- 周新富(2006)。班級經營。臺北市：華騰文化。
- 邱敏儀。(2015)。正向心理與正向健康。香港浸信會醫院。<https://www.hkbh.org.hk/wp-content/uploads/2017/12/unnamed-file-35.pdf>
- 莊雪芳、鄭湧涇(2003)。國中學生對生物學的態度與學習環境之研究。科學教育學刊，11(2)，171-194。
- 陳景花, & 余民寧。(2019)。正向心理學介入對幸福與憂鬱效果之後設分析。教育心理學報, 50(4), 551-585.
- 陳庭儀(2010)。國中生知覺班及社會環境與學習動機之研究。國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系碩士論文，未出版。
- 陳鴻明、張文華、張惠博(2002)。試行自然與生活科技教學模組下學生知覺的教室社會心理環境之研究。師大學報，47(2)，83-104
- 董氏基金會。(2018)。臺灣六都國高中職學生對校園心理健康資源的應用及憂鬱情緒現況調查。[http://www.etmh.org/DownloadFile.aspx?strFilePath=Message/201809/20180903042248\\_20180903%E7%8F%BE%E6%B3%81%E8%AA%BF%E6%9F%A5%E7%B5%90%E6%9E%9C%E5%A0%B1%E5%91%8A.pdf](http://www.etmh.org/DownloadFile.aspx?strFilePath=Message/201809/20180903042248_20180903%E7%8F%BE%E6%B3%81%E8%AA%BF%E6%9F%A5%E7%B5%90%E6%9E%9C%E5%A0%B1%E5%91%8A.pdf)
- 趙佑純。(2013)。青少年加入家將與物質使用之研究。國立臺北教育大學教育學系生命教育碩士班學位論文，1-249。
- 蔡宛珊。(2007)。台北市高中職學生人格特質，生活壓力，憂鬱程度與吸菸行為的相關研究。臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系學位論文，1-143。
- 衛生福利部。(2019)。青少年吸菸行為調查結果。Retrieved from <https://www.mohw.gov.tw/dl-61569-7499f2de-ecb3-4fc9-8a50-c586c594e3c8.html>
- 衛生福利部。(2020, 2021/9/20)。109年國人死因統計結果。Retrieved from <https://www.mohw.gov.tw/cp-5017-61533-1.html>
- 劉潔心(2013)。臺灣推動健康促進學校之現況與展望。中等教育，64(1)，6-2。
- 賴香如(2008)。各國健康促進學校計畫之特色與啟示。學校衛生，52，107-111。
- 賴香如、李碧霞、呂昌明、卓俊辰、吳玉萍(2009)。班級社會環境對學習表現、學校生活適應、自尊的影響研究(I)。國科會委託專題研究計畫期中報告。臺北市：國科會。
- 賴香如、李碧霞、呂昌明、卓俊辰、吳玉萍(2010)。班級社會環境對學習表現、學校生活適應、自尊的影響研究(II)。國科會委託專題研究計畫期末報告。臺北市：國科會。
- 龍芝寧(2018)。健康促進學校簡介。行政院衛生福利部國民健康署。健康促進工作手冊。
- 賴政宏(2006)。班級氣氛對學習態度與學業成就的影響。國立臺灣師範大學物理學系在職進修碩士班碩士論文，未出版。
- 謝惠卿(2002)。國中導師領導行為、班級氣氛與學習滿意度之研究—以高雄市某國中為例。國立中山大學人力資源管理研究所碩士論文，未出版。

## 二、英文部分

- Aggleton, P., Dennison, C., & Warwick, I. (2010). *Promoting health and wellbeing through schools*. Routledge.
- Andersen, J. P., Papazoglou, K., Arnetz, B. B., & Collins, P. (2015). Mental preparedness as a pathway to police resilience and optimal functioning in the line of duty.
- Anthony, C. J., Elliott, S. N., DiPerna, J. C., & Lei, P.-W. (2020a). Multirater assessment of young children's social and emotional learning via the SSIS SEL Brief Scales—Preschool Forms. *Early Childhood Research Quarterly*, *53*, 625-637.
- Anthony, C. J., Elliott, S. N., DiPerna, J. C., & Lei, P.-W. (2020b). The SSIS SEL Brief Scales—Student Form: Initial development and validation. *School Psychology*, *35*(4), 277.
- Arsenio, W. F., & Loria, S. (2014). Coping with negative emotions: Connections with adolescents' academic performance and stress. *The Journal of genetic psychology*, *175*(1), 76-90.
- Barrington-Trimis, J. L., Urman, R., Berhane, K., Unger, J. B., Cruz, T. B., Pentz, M. A., . . . McConnell, R. (2016). E-cigarettes and future cigarette use. *Pediatrics*, *138*(1).
- Berk, L. E. (2000). *Child Development (5th ed.)*. Boston: Allyn and Bacon.
- Bjørnsen, H. N., Espnes, G. A., Eilertsen, M.-E. B., Ringdal, R., & Moksnes, U. K. (2019). The relationship between positive mental health literacy and mental well-being among adolescents: Implications for school health services. *The Journal of School Nursing*, *35*(2), 107-116.
- Björklund, K., Liski, A., Samposalo, H., Lindblom, J., Hella, J., Huhtinen, H., Ojala, T., Alasuvanto, P., Koskinen, H.-L., & Kiviruusu, O. (2014). "Together at school"—a school-based intervention program to promote socio-emotional skills and mental health in children: study protocol for a cluster randomized controlled trial. *BMC Public Health*, *14*(1), 1-11.
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC public health*, *13*(1), 1-20.
- Borden, L. (2019). Social, emotional, and ethical learning: a curriculum that educates the heart and mind. *Journal of Youth Development*, *14*(3), 217-221.
- Breslau, N., Novak, S. P., & Kessler, R. C. (2004). Psychiatric disorders and stages of smoking. *Biological psychiatry*, *55*(1), 69-76.
- Bronfenbrenner, U. (1989). Ecological systems theory. In Vasta, Ross (ed.). *Annals of Child Development: Vol. 6*, pp. 187–249. London, UK: Jessica Kingsley Publishers.
- Burden, P. R. (2003). *Classroom management: Creating a successful learning community* (2nd ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Carvalho, S., Rossiter, J., Angrist, N., Hares, S., & Silverman, R. (2020). Planning for school reopening and recovery after COVID-19. *An Evidence Kit for Policymakers. Centre for Global Development*.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical psychology review*, *30*(7), 879-889.
- CASEL. (2020). CASEL'S SEL FRAMEWORK: What Are the Core Competence Areas and Where Are They Promoted? <https://casel.org/sel-framework/>

- Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics. (2017). *SEE Learning: A Framework for Implementation* <https://compassion.emory.edu/SEE-learning.pdf>
- Chao, H.-J., Lien, Y.-J., Kao, Y.-C., Tasi, I., Lin, H.-S., & Lien, Y.-Y. (2020). Mental health literacy in healthcare students: An expansion of the Mental Health Literacy Scale. *International journal of environmental research and public health*, 17(3), 948.
- Chen, H.-J., Balan, S., & Price, R. K. (2012). Association of contextual factors with drug use and binge drinking among White, Native American, and Mixed-Race adolescents in the general population. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(11), 1426-1441.
- Chionh, Y. H. & Fraser, B. J. (2009). Classroom environment, achievement, attitudes and self-esteem in geography and mathematics in Singapore. *International Research in Geographical and Environmental Education*, 18(1), 29-44. DOI:[10.1080/10382040802591530](https://doi.org/10.1080/10382040802591530)
- Center for Disease Control and Prevention (2020). Youth Risk Behavior Surveillance- United States, 2019. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, S. 69(1).
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. *The science of well-being*, 11-58.
- Dix, K. L., Slee, P. T., Lawson, M. J., & Keeves, J. P. (2012). Implementation 26 quality of whole-school mental health promotion and students' academic performance. *Child and Adolescent Mental Health*, 17(1), 45- 51.
- Eitle, D. J., & Eitle, T. M. (2004). School and county characteristics as predictors of school rates of drug, alcohol, and tobacco offenses. *Journal of Health and Social Behavior*, 45(4), 408-421
- Eyles, A., Gibbons, S., & Montebruno, P. (2020). Covid-19 school shutdowns: What will they do to our children's education?
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity*. Harmony.
- Harvard Medical School. (2019). *Sleep and mental health: Sleep deprivation can affect your mental health*. [https://www.health.harvard.edu/newsletter\\_article/sleep-and-mental-health](https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/sleep-and-mental-health)
- Huang, R., Ho, S., Wang, M., Lo, W., & Lam, T. (2016). Reported alcohol drinking and mental health problems in Hong Kong Chinese adolescents. *Drug and alcohol dependence*, 164, 47-54.
- Hyde, A. L., Maher, J. P., & Elavsky, S. (2013). Enhancing our understanding of physical activity and wellbeing with a lifespan perspective. *International Journal of Wellbeing*, 3(1).
- IARC. (2004). *Betel-quid and Areca-nut Chewing and Some Areca-nut-derived Nitrosamines*: IARC Press.
- Iasiello, M., Bartholomaeus, J., Jarden, A., & Kelly, G. (2017). Measuring PERMA+ in South Australia, the State of Wellbeing: A comparison with national and international norms. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 1(2), 53-72.
- Iizuka, C. A., Barrett, P. M., Gillies, R., Cook, C. R., & Marinovic, W. (2014). A combined intervention targeting both teachers' and students' social-emotional skills: Preliminary evaluation of students' outcomes. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 24(2), 152-166.
- Joint Committee on National Health Education Standards. (2007). *National health education standards: Achieving excellence*. Atlanta, GA: American Cancer Society.
- Jones, J. T., Furner, M., Initiative, W. G. S. H., & Organization, W. H. (1998). *Health-Promoting Schools: A healthy setting for living, learning and working*.

- Jones, V. F., & Jones, L. S. (2007). *Comprehensive classroom management: Creating communities of support and solving problems*. (3rd ed.). Needham Height, MA: Allyn & Bacon.
- Jones, S. M., & Bouffard, S. M. (2012). Social and emotional learning in schools: From programs to strategies and commentaries. *Social policy report*, 26(4), 1-33.
- Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The journal of positive psychology*, 10(3), 262-271.
- Lee, A. (2009). Health promoting schools: Evidence for a holistic approach to promoting health and improving health literacy. *Applied Health Economics and Health Policy*, 7, 11-17.
- Long, E., Zucca, C., & Sweeting, H. (2020). School climate, peer relationships, and adolescent mental health: a social ecological perspective. *Youth & Society*, 1-16. DOI:10.1177.0044118X20970232.
- Miller, R., & Pedro, J. (2006). Creating respectful classroom environments. *Early Childhood Education Journal*, 33(5), 293-299.
- Medvedev, O. N., & Landhuis, C. E. (2018). Exploring constructs of well-being, happiness and quality of life. *PeerJ*, 6, e4903. <https://doi.org/10.7717/peerj.4903>
- Monika Raniti, Ruth Aston, Kristina Bennett, Cristina de Nicolás Izquierdo, Monika Fridgant, Ella Cehun, Valentina Baltag, Faten Ben Abdelaziz, Yongfeng Liu, Susan Sawyer, Centre for Adolescent Health, M. C. s. R. I., Melbourne, Australia,, Centre for Program Evaluation, M. G. S. o. E., University of Melbourne, Australia,, WHO, & UNESCO. (2020). *Global Standards for Health Promoting Schools* [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/adolescence/global-standards-for-health-promoting-schools-who-unesco.pdf](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/adolescence/global-standards-for-health-promoting-schools-who-unesco.pdf)
- Musante, G. J., Costanzo, P. R., & Friedman, K. E. (1998). The comorbidity of depression and eating dysregulation processes in a diet-seeking obese population: A matter of gender specificity. *International Journal of Eating Disorders*, 23(1), 65-75.
- Newcomb, M. D., Scheier, L. M., & Bentler, P. M. (1993). Effects of adolescent drug use on adult mental health: A prospective study of a community sample. *Experimental and Clinical Psychopharmacology*, 1(1-4), 215.
- Nikulina, V., Widom, C. S., & Czaja, S. (2011). The role of childhood neglect and childhood poverty in predicting mental health, academic achievement and crime in adulthood. *American journal of community psychology*, 48(3-4), 309-321.
- Orpana, H., Vachon, J., Dykxhoorn, J., McRae, L., & Jayaraman, G. (2016). Monitoring positive mental health and its determinants in Canada: the development of the Positive Mental Health Surveillance Indicator Framework. *Health promotion and chronic disease prevention in Canada: research, policy and practice*, 36(1), 1.
- Pan-Canadian Joint Consortium for School Health. (2016). *The Positive Mental Health Toolkit-Module 1: Introduction to Positive Mental Health*
- Paek, H. J., Reber, B. H., & Larsy, R. W. (2011). Roles of interpersonal and media socialization agents in adolescent self-reported health literacy: A health socialization perspective. *Health Education Research*, 26 (1), 131-149.
- Parsons, C., Stears., D., & Thomas, C. (1996). The health promotion school in Europe: Conceptualizing and evaluating the change. *Health Education Journal*, 55, 321-331.

- Patrick, H., Ryan, A.M. & Kaplan, A. (2007). Early adolescents' perceptions of the classroom social environment, motivational beliefs, and engagement. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 83-98.
- Phelps, C., & Sperry, L. L. (2020). Children and the COVID-19 pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S73.
- Prince, M., Patel, V., Saxena, S., Maj, M., Maselko, J., Phillips, M. R., & Rahman, A. (2007). No health without mental health. *The lancet*, 370(9590), 859-877.
- Rossen, E., & Cowan, K. C. (2014). Improving mental health in schools. *Phi Delta Kappan*, 96(4), 8-13.
- Ryan, A.M. & Patrick, H. (2001). The classroom social environment and change in adolescents' motivation and engagement during middle school. *American Educational Research Journal*, 38(2), 437-460.
- Saab, H., & Klinger, D. (2010). School differences in adolescent health and wellbeing: Findings from the Canadian Health Behaviour in School aged Children Study. *Social Science & Medicine*, 70(6), 850-858.
- Schmuck, R. A., & Schmuck, P. A. (1988). Group Processes. In *The classroom* (5th ed.). Iowa: Dubuque, C. Brown Publishers.
- SAHMRI, Wellbeing and Resilience Centre. (2016). *perma+ and centre overview*
- Schaefer, J. D., Caspi, A., Belsky, D. W., Harrington, H., Houts, R., Horwood, L. J., Hussong, A., Ramrakha, S., Poulton, R., & Moffitt, T. E. (2017). Enduring mental health: Prevalence and prediction. *Journal of abnormal psychology*, 126(2), 212.
- Shankar, N. L., & Park, C. L. (2016). Effects of stress on students' physical and mental health and academic success. *International Journal of School & Educational Psychology*, 4(1), 5-9.
- Sherwood, N. E., Jeffery, R., & Wing, R. (1999). Binge status as a predictor of weight loss treatment outcome. *International Journal of Obesity*, 23(5), 485-493.
- Simon, G. E., Von Korff, M., Saunders, K., Miglioretti, D. L., Crane, P. K., Van Belle, G., & Kessler, R. C. (2006). Association between obesity and psychiatric disorders in the US adult population. *Archives of general psychiatry*, 63(7), 824-830.
- Stranges, S., Samaraweera, P. C., Taggart, F., Kandala, N.-B., & Stewart-Brown, S. (2014). Major health-related behaviours and mental well-being in the general population: the Health Survey for England. *BMJ open*, 4(9), e005878.
- St. Leger, L. (2001). Schools, health literacy and public health: Possibilities and challenges. *Health Promotion International*, 16(2), 197-205.
- Tang, S., Xiang, M., Cheung, T., & Xiang, Y.-T. (2021). Mental health and its correlates among children and adolescents during COVID-19 school closure: The importance of parent-child discussion. *Journal of affective disorders*, 279, 353-360.
- Tennant, R., Goens, C., Barlow, J., Day, C., & Stewart-Brown, S. (2007). A systematic review of reviews of interventions to promote mental health and prevent mental health problems in children and young people. *Journal of Public Mental Health*.
- UNICEF. (2021). *COVID-19: Schools for more than 168 million children globally have been completely closed for almost a full year, says UNICEF*. <https://www.unicef.org/press-releases/schools-more-168-million-children-globally-have-been-completely-closed>
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2007). *正面管教法—接納、友善學習的教室* (李美華譯)。臺北市：人本教育基金會。(原著出版於2006)。
- Wells, J., Barlow, J., & Stewart-Brown, S. (2003). A systematic review of universal approaches to mental health promotion in schools. *Health education*.
- Wilson, D. (2004). The interface of school climate and school connectedness and relationships with aggression and victimization. *Journal of School Health*, 74(7), 293-299.
- Winthrop, R., & Kirk, J. (2008). Learning for a bright future: Schooling, armed conflict, and children's well-being. *Comparative Education Review*, 52(4), 639-661.

- World Health Organization. (1947). The constitution of the world health organization. *1*, 29.
- World Health Organization. (1998). WHO's global school health initiative: Health promoting schools. *Geneva: World Health Organization, 3*.
- World Health Organization. (2014). *Health for the world's adolescents: a second chance in the second decade: summary*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/112750>
- World Health Organization (2018). Mental health: strengthening our response. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mentalhealth-strengthening-our-response>
- World Health Organization. (2021). *Making every school a health-promoting school: implementation guidance*
- Yoon, S. J. (2019). What can we obtain from mental health care? the dynamics of physical and mental health. *16*(17), 3098.

## 作者一覽表

篇章		姓名	單位職稱
第一章、第二章		張鳳琴	國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授兼系主任
		連盈如	國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授
		賴香如	國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系兼任教授
		簡于心	國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系研究生
第三章		龍芝寧	新北市立積穗國民中學主任
第四章	範例一	陳志哲	新北市立仁愛國民小學校長
	範例二	顏麗娟	新北市立海山高級中學教師
	範例三	李淑卿	新北市力中和高級中學學務主任
第五章	範例一	黃久美	陽明大學臨床護理研究所所長/臨床護理研究所特聘教授
	範例二	董貞吟	國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授
第六章	範例一	歐陽菊映	基隆市瑪陵國小教師
		翁玉華	財團法人福智文教基金會
	範例二	賴香如	國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系兼任教授
	範例三	翁玉華	財團法人福智文教基金會
		柯境蓉	臺北市立永春高級中學教務主任
美術編輯		簡于心	國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系研究生
		江育玟	健康促進學校輔導計畫專任助理
		歐亭君	健康促進學校輔導計畫專任助理

## 審查委員 (依姓氏筆劃排序)

王麗斐 國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系教授兼副主任

包育豪 新北市立錦和高級中學學務主任

陳學志 國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系特聘教授兼教育  
學院院長

賴香如 國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系兼任教授

110.11(初版)

# 學校正向心理健康促進 -----工作指引-----

國立臺灣師範大學

教育部國民及學前教育委辦健康促進學校輔導計畫