

正向心理健康促進理論介紹

主講人：

國立臺灣師範大學 健康促進與衛生教育學系

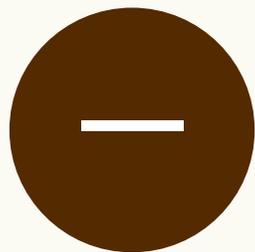
連盈如 特聘教授

日期：110年12月7日



目錄

- 一 學校本位心理健康促進
- 二 正向心理健康促進成效指標與評價工具
- 三 各健康議題融入正向心理健康促進



學校本位心理健康促進

正向心理健康之意涵

- 幸福與正向是心理健康的核心素養 (Diener, 2009)
- 透過個體的正向感受、認知與行為，可以減低痛苦感受，並增進幸福感 (Bolier et al., 2013)
- 正向心理健康為「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」 (加拿大公共衛生局(2016))
- 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。

校園正向心理健康促進的重要性

- 促進學生心理健康有兩種方式，一種著重解決學生的心理問題，而另一種為強化幸福感與增進學生功能運作的環境因素;其中第二種方式是在強化學生的正向心理健康。

(加拿大全國學校衛生聯合組織)

- 美、加和澳大利亞等國家學校積極推動正向心理健康促進相關政策與教學活動，其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

(Aggleton et al., 2010)

- 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心理健康
 - 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

加拿大學校正向心理健康推動模式



- 個人層面：復原力、控制、應對、暴力、健康狀態、身體活動、童年養育、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、物質使用
- 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

正向心理健康指標框架

一、社會與物質環境

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

指標 1.2：無障礙的空間，讓學生感到安全和受到重視

指標 1.3：創造安全和校園關懷環境的全校性措施

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

指標 1.5：關注學生網路交友潛在的安全問題

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

二、教與學

指標 2.1：學生有機會強化對多樣性的理解和欣賞

指標 2.2：在教學實踐中融入文化相關主題

指標 2.3：學生有學習和練習社交技能的機會

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

指標 2.5：符合個人學習偏好和需求的教學方法

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

三、夥伴關係與服務

指標 3.1：積極的學校與家庭互動，與照顧者的定期溝通

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

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

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

指標 3.5：強化學生投入並參與的學校與社區合作關係

四、政策

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

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

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

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

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

澳洲健康幸福校園-培養學生社會情緒能力

連結: 學校社區歸屬 成功: 鼓勵支持尊重 興盛: 健康快樂成長

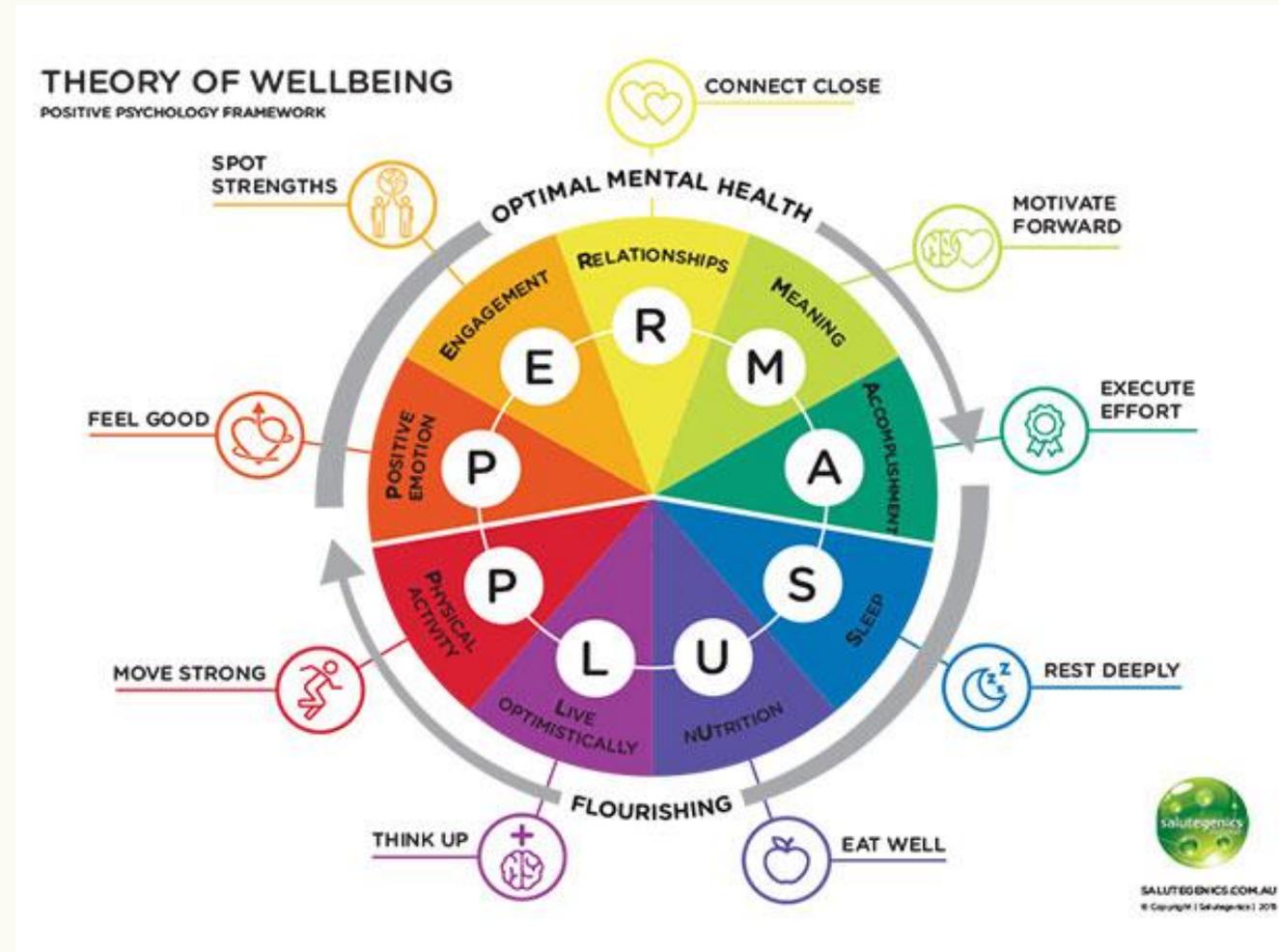
The Wellbeing Framework for schools



- 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
- 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
- 保持幸福感與成功關鍵因素
 - 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，社交與情感學習能力

PERMA + Model of Wellbeing 幸福要素

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



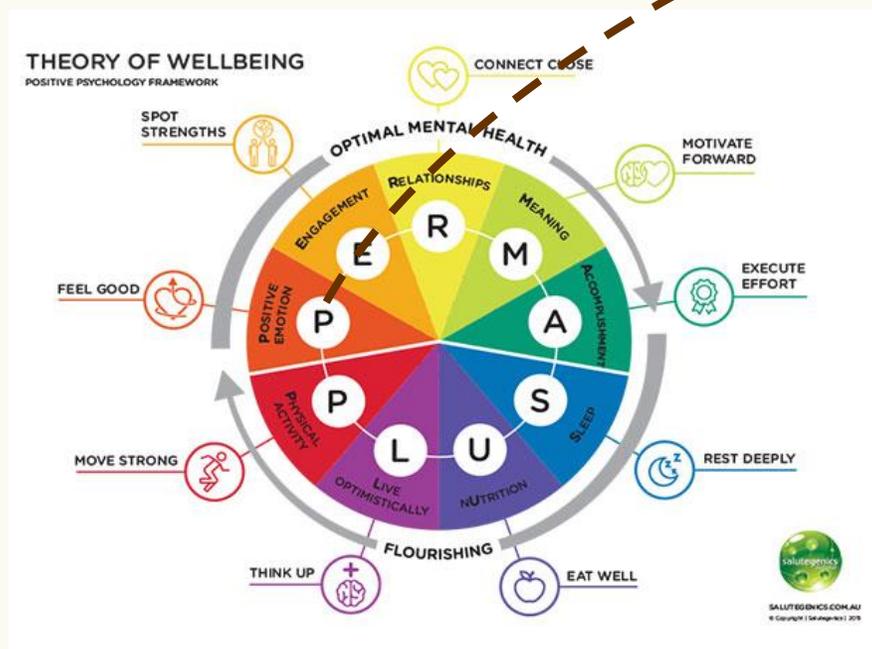
▲ PERMA PLUS模型中的「幸福感」元素

(Martin Seligman, 2012)

PERMA + Model of Wellbeing 幸福要素

正向情緒(Positive Emotions)

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。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。

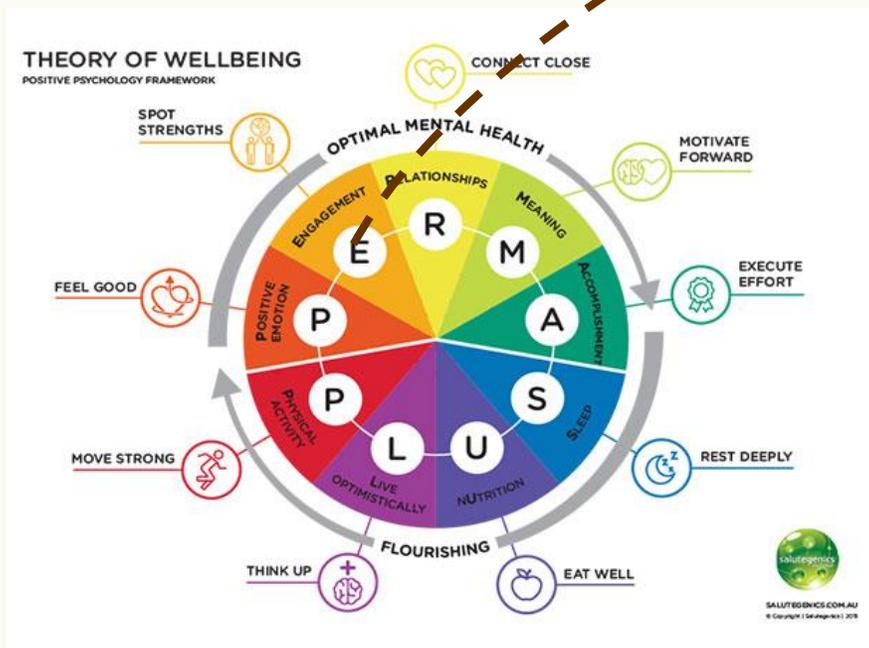


▲ PERMA PLUS模型中的「幸福感」元素

PERMA + Model of Wellbeing 幸福要素

全心投入(Engagement)

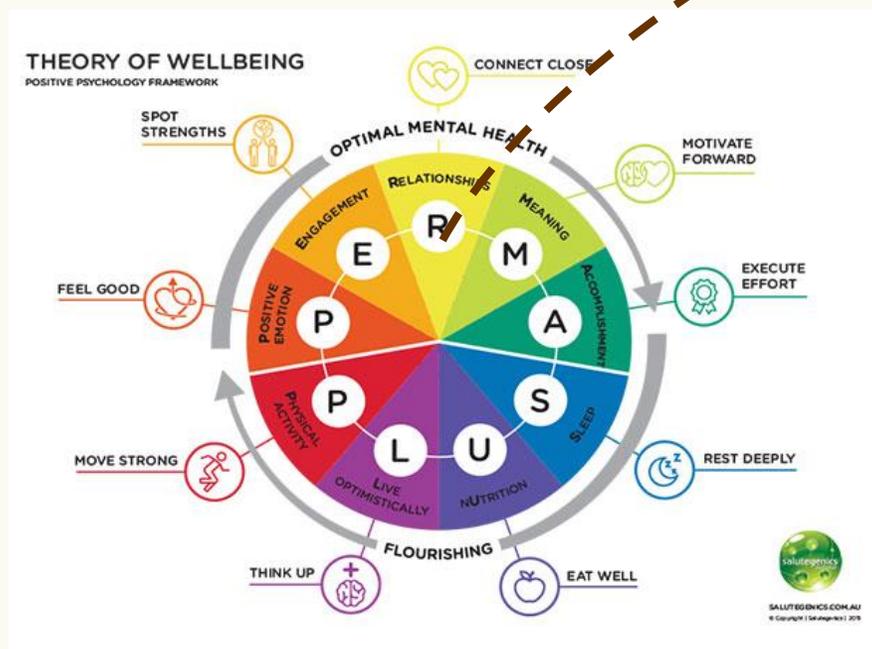
全心投入是一種專注至忘我的狀態，當一個人專心做一件事情的時候，會被所作的事完全吸引，完成的同時也會體會到其中的滿足感。有一種類似的說法叫做「心流」(Flow)，因為全心的投入，使完成這件事情具有深刻的回憶，當隔一段時間再回想起來，又會重現當初完成時的滿足感。



▲ PERMA PLUS模型中的「幸福感」元素

PERMA + Model of Wellbeing 幸福要素

人際關係(Relationships)

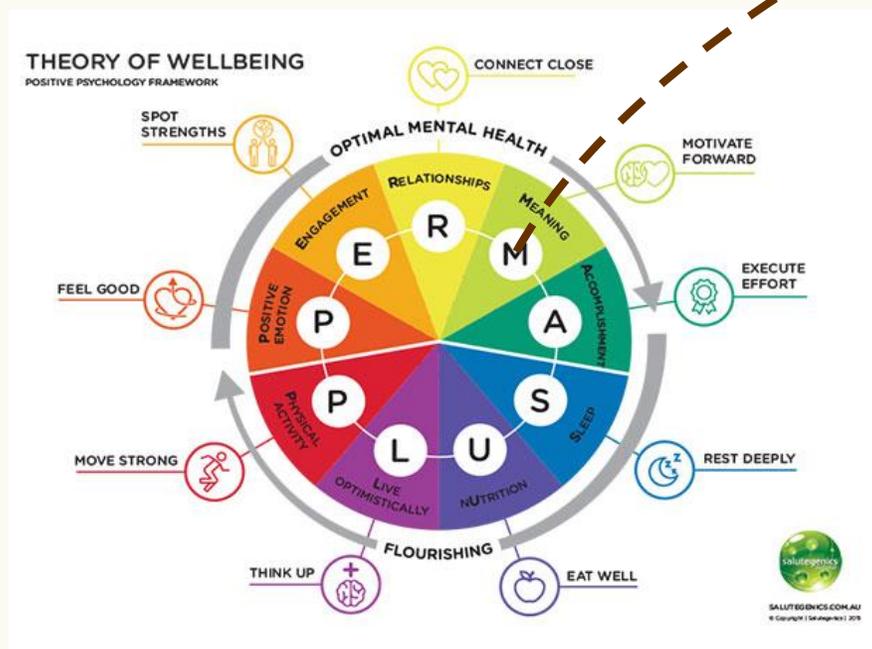


從我們一出生，便與家人有密不可分的親子關係；在求學階段，同儕與朋友和我們一起努力與成長；成年後，在工作職場上有同事關係，感情上亦有與情人之間的親密關係。人與人之間的相處，將會給予個體強大的支持系統與歸屬感，當遭遇到困難與挫折時，良好的人際關係能夠給予陪伴和關懷。

PERMA + Model of Wellbeing 幸福要素

生命意義(Meaning)

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。

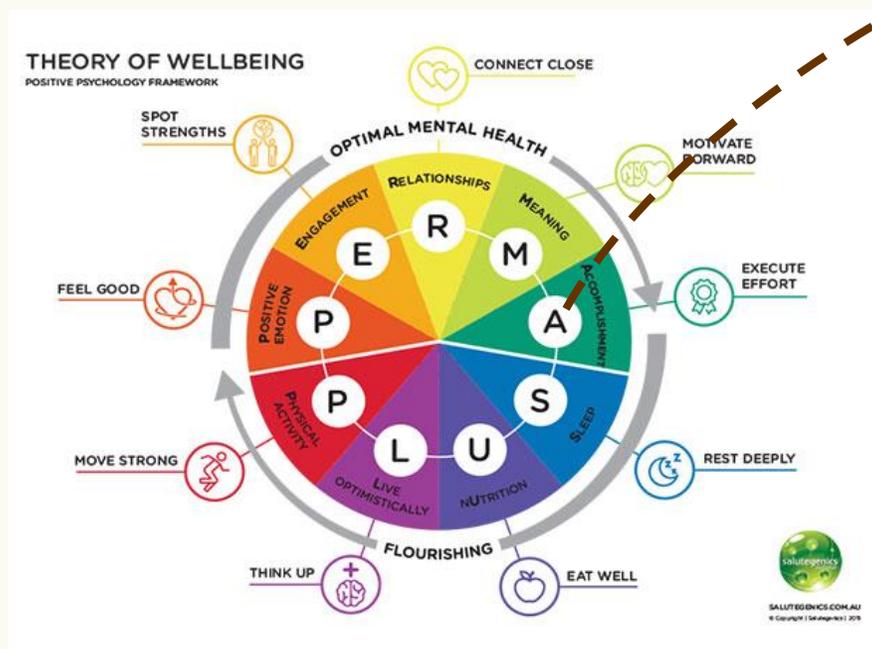


▲ PERMA PLUS模型中的「幸福感」元素

PERMA + Model of Wellbeing 幸福要素

成就感(Accomplishment)

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。



▲ PERMA PLUS模型中的「幸福感」元素

(Martin Seligman, 2012)

PERMA + Model of Wellbeing 幸福要素

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。

營養(Nutrition)

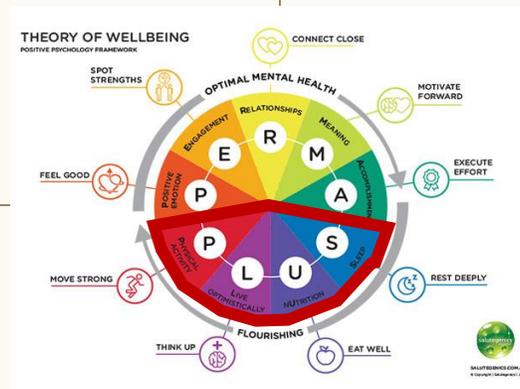
飲食與心理健康之間具有關聯性；攝取多蔬果、少油鹽、少糖份的健康飲食，除了可以減少肥胖與糖尿病等身體問題，亦可以減少憂鬱情緒。

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。

睡眠(Sleep)

良好與充足的睡眠可以促進心理和情緒恢復。



社會、情緒與道德學習

Social, Emotional, and Ethical Learning (SEE)

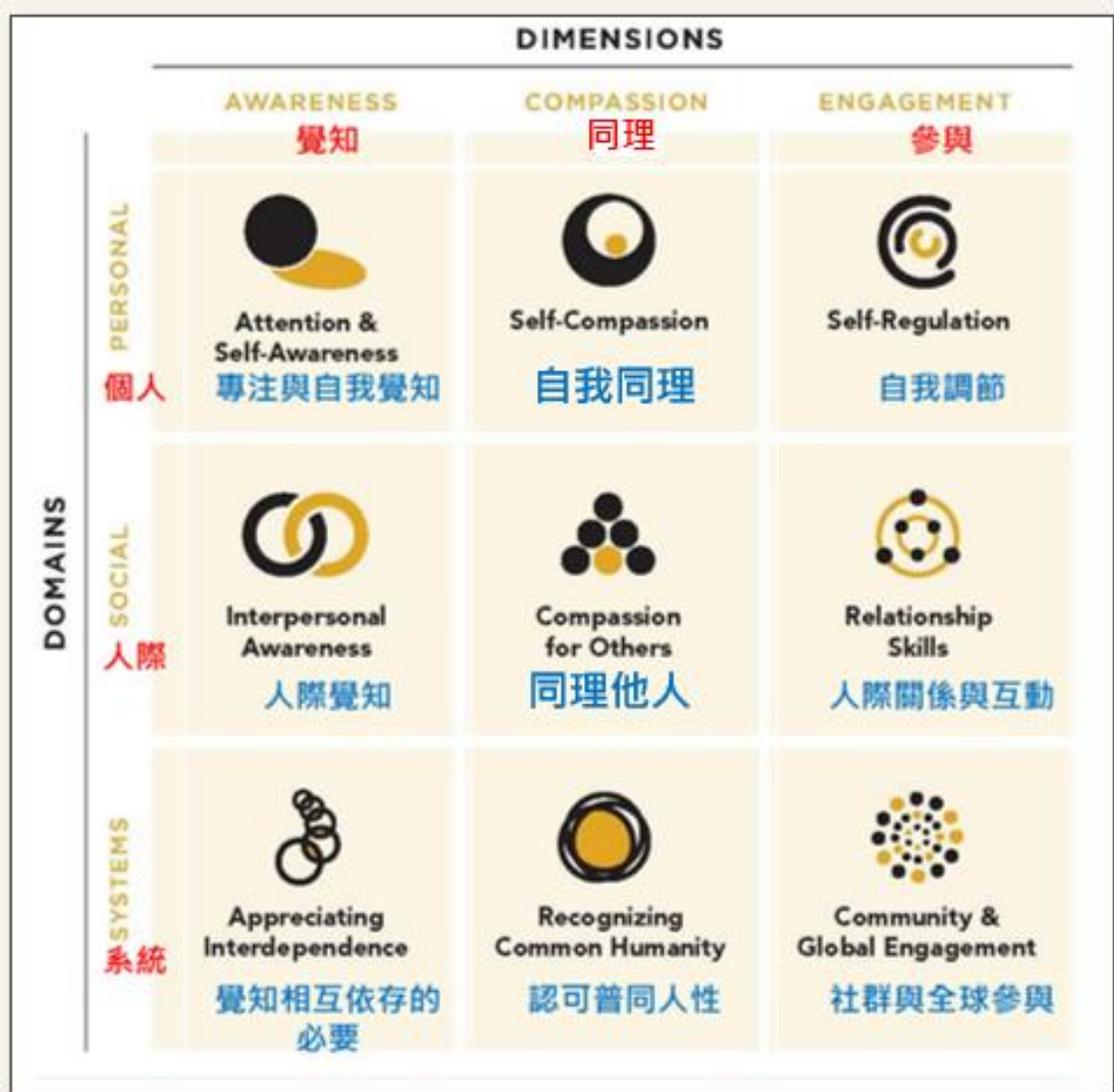
社會、情緒與道德學習

Social, Emotional, and Ethical Learning (SEE)



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。

SEE Learning



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。

願景

健康幸福校園

健全身心健康發展



目標

營造健康幸福校園的支持性環境

增進學生身心健康

提升學生正向心理健康知能



健康幸福校園

Whole-school wellbeing



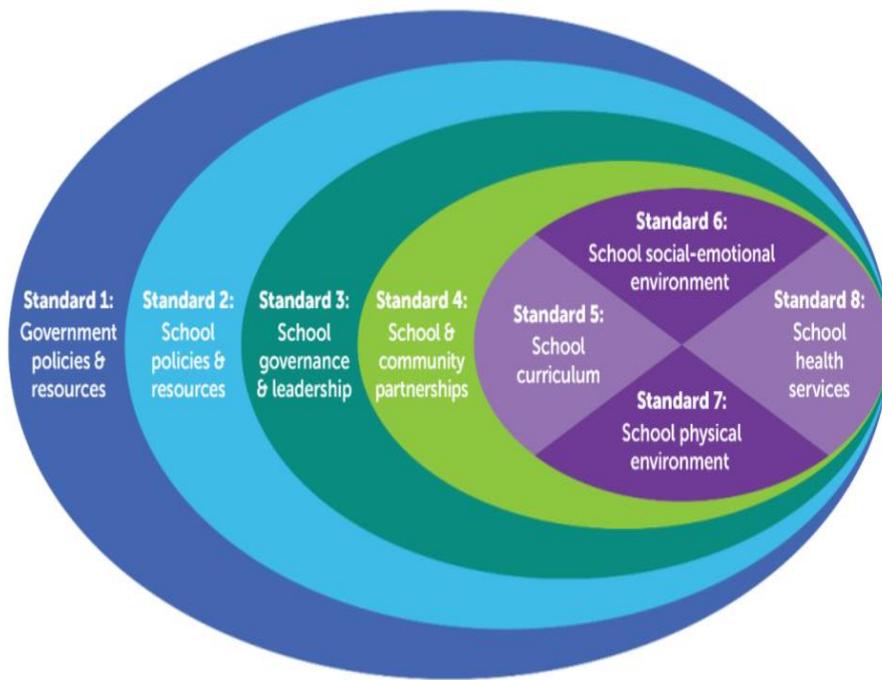
健康促進學校支持環境 (學校社會情緒環境)

Socio-emotional environment

素養導向教學 (社會情緒技能)

Socio-emotional learning

Figure 2 shows how the eight Global Standards relate to one another to comprise an *HPS system*. There are also several features of the HPS system within which the eight Global Standards are embedded.



覺察

同理/慈悲



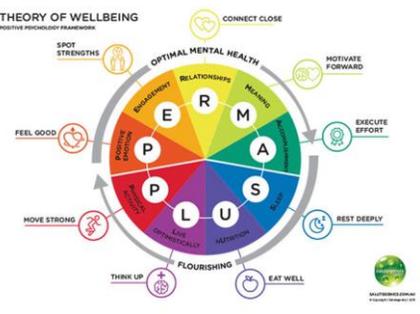
Cooperation



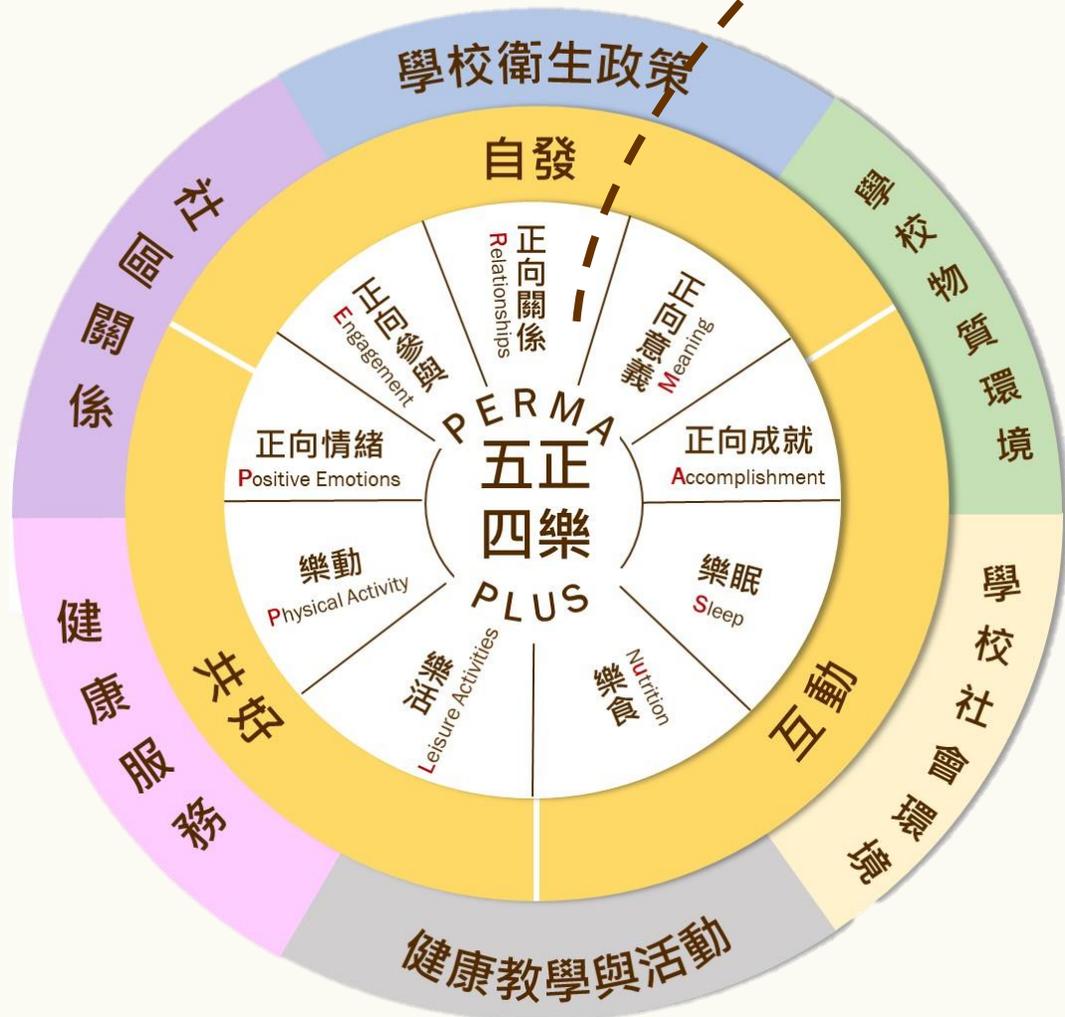
Communication



Decision Making



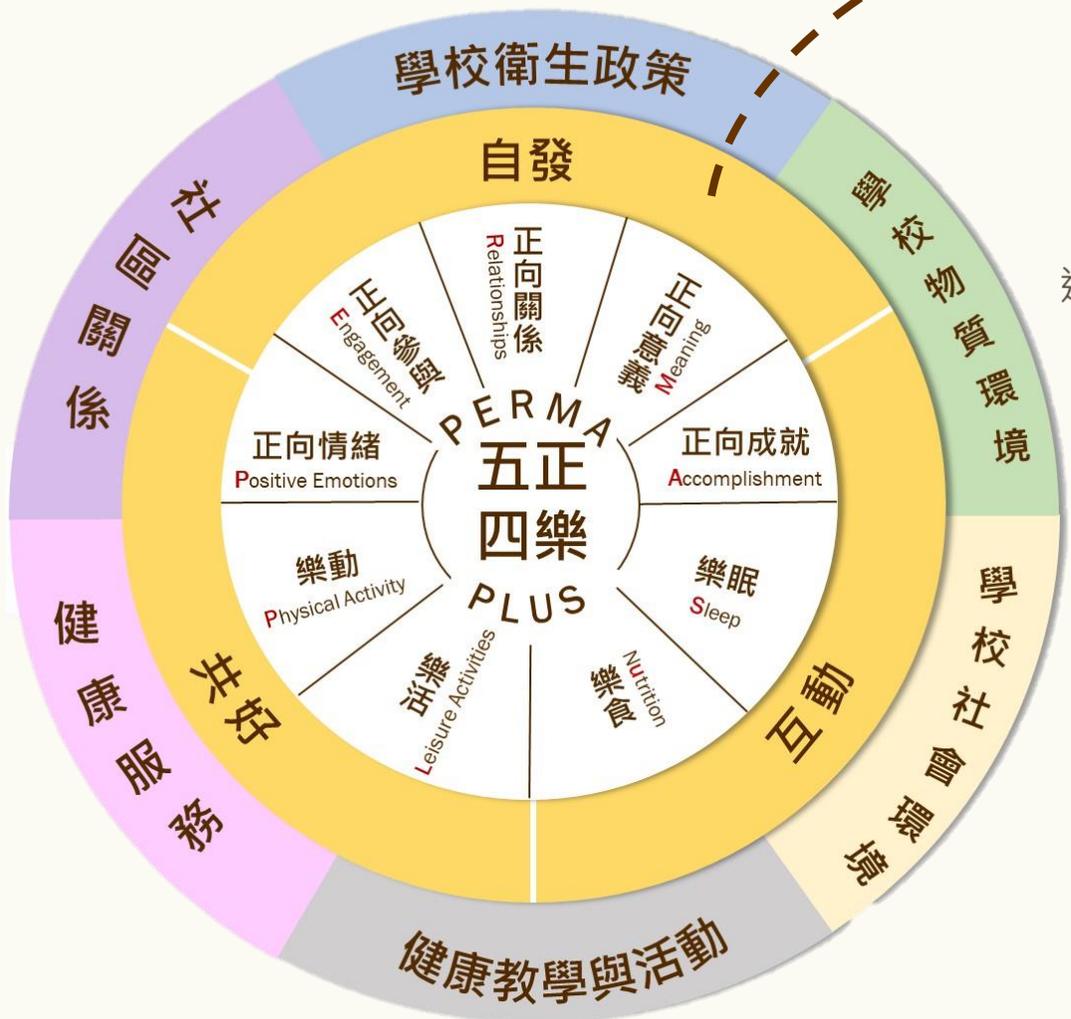
參照PERMA PLUS 幸福元素概念



- 正向情緒(Positive Emotions)：例如，感恩與希望
- 全心投入(Engagement)：積極參與、挑戰自我
- 人際關係(Relationships)：例如，家人、同儕、朋友等
- 生命意義(Meaning)：透過服務與貢獻找到自己的價值
- 成就感(Accomplishment)：在努力的過程中獲得成長
- 身體活動(Physical activity)：保持充足的身體活動
- 樂活(Leisure Activities)：正向休閒活動
- 營養(Nutrition)：均衡且健康的飲食習慣
- 睡眠(Sleep)：保持充足的睡眠

在健康促進學校推動正向心理健康
將PERMAPLUS的樂觀 改為 **樂活**

對應WHO 生活技能



人與自己

適應力和自我管理能力的

- 自我覺察
- 目標設定
- 自我監控
- 情緒調節
- 抗壓能力

人與他人

溝通與人際互動能力的

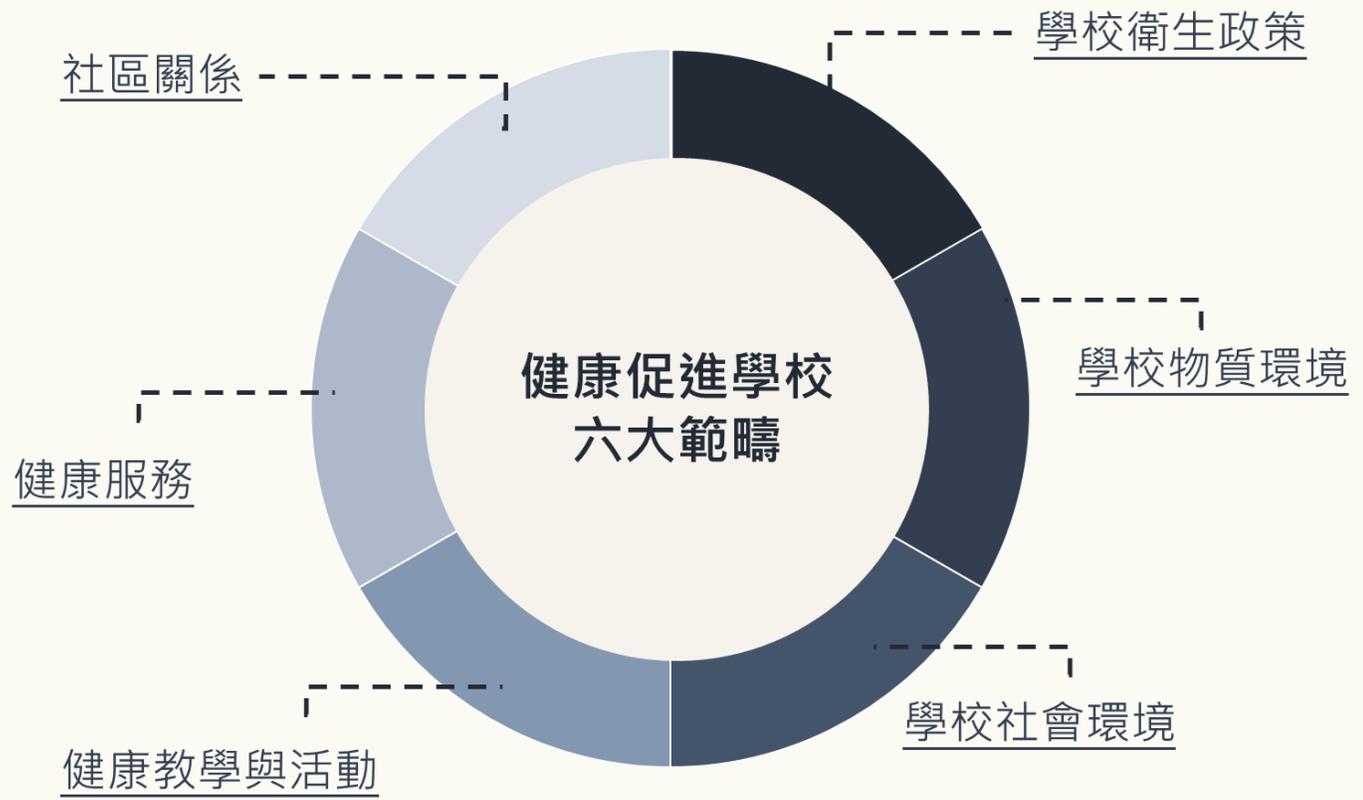
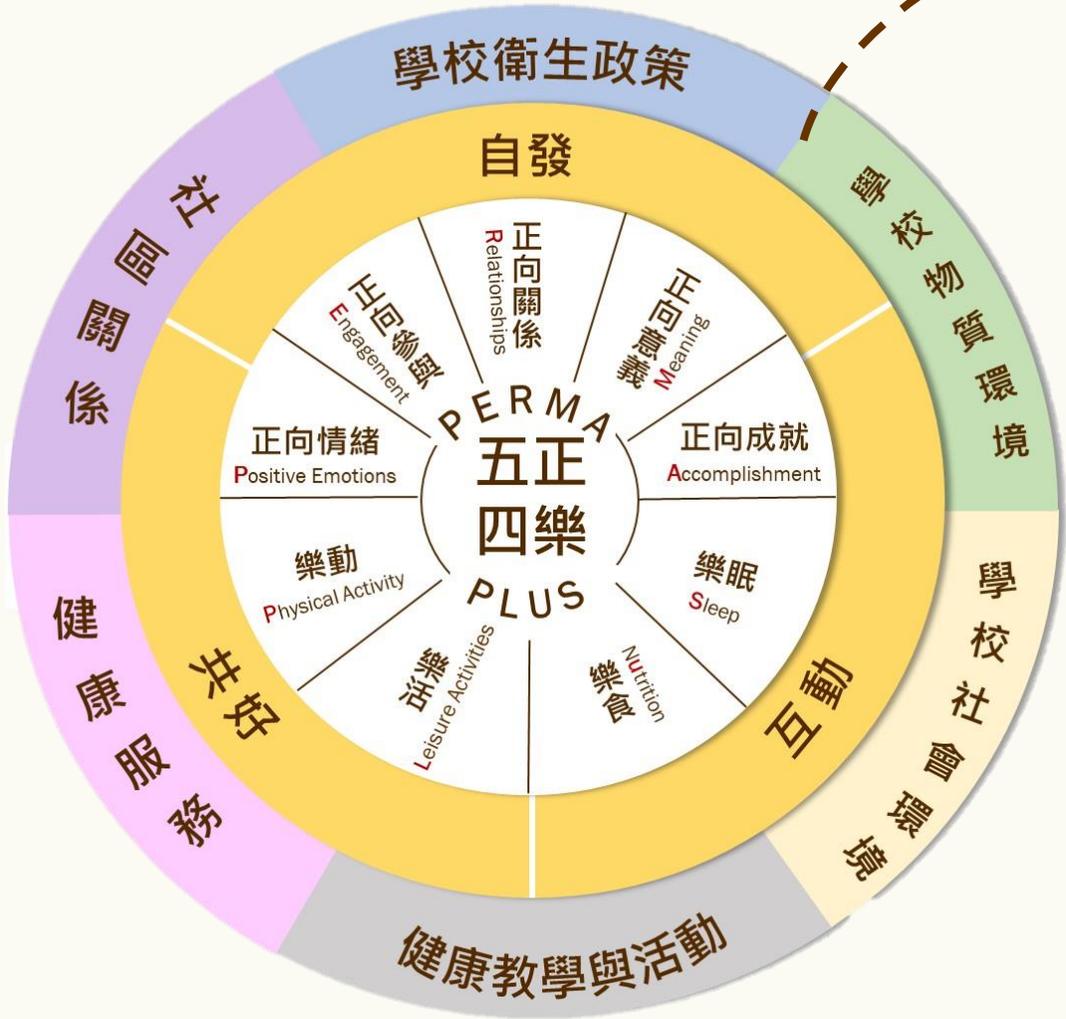
- 人際溝通
- 協商技巧
- 拒絕技巧
- 同理心
- 團隊合作
- 倡導能力

人與社會

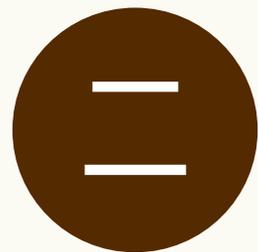
決策與批判性思維能力的

- 做決定
- 解決問題
- 批判性思考

健康促進學校六大範疇



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



正向心理健康促進成效指標與評價工具

健康促進學校必選及自選議題之學生健康成效指標

必選及自選議題	部訂指標 (以縣市為單位提報)	地方指標 (以縣市或抽樣學校為單位提報)
視力保健	全體裸視篩檢視力不良率、裸視篩檢視力不良惡化率 裸視篩檢視力不良就醫複檢率	規律用眼3010達成率、戶外活動120達成率 (下課淨空率 - 國小自選議題)、3C小於1達成率
口腔保健	學生未治療齲齒率、學生複檢齲齒診治率 四年級學生窩溝封填施作率	學生午餐後搭配含氟牙膏(超過1000ppm)潔牙比率、學生睡前潔牙比率 國小高年級學生每日至少使用一次牙線比率、學生在學校兩餐間不吃零食比率 學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率
健康體位	學生體位適中比率、學生體位肥胖比率 學生體位過重比率、學生體位過輕比率	學生飲水量達成率、學生睡眠時數達成率、學生運動量達成率、學生一日蔬菜建議量達成率
菸害防制	無菸校園率	學生吸菸率、學生電子煙使用率、學生參與菸害教育率 校園二手菸暴露率、吸菸學生參與戒菸教育率
檳榔防制	無檳校園率	學生嚼檳榔率、學生參與檳害教育率、嚼檳學生參與戒檳教育率
全民健保		對全民健保有正確認知比率、珍惜全民健保行為比率
性教育 (含愛滋病防治)		性知識答對率、性態度正向率、接納愛滋感染者比率、危險知覺比率、拒絕性行為效能比率 負責任的性行為： (1)延後第一次性行為發生時間 (高中職)、(2)增加性行為過程中防護措施使用次數 (高中職)
正確用藥		遵醫囑服藥率、不過量使用止痛藥比率、使用藥品前看清藥袋、藥盒標示比率
正向心理 健康促進		正向心理健康促進含括 五正(正向情緒、正向參與、正向關係、正向意義、正向成就) 、 四樂(樂動、樂活、樂食、樂眠) 。 正向心理健康知識 正向心理健康態度 正向心理健康自我效能 正向心理健康 健康生活品質

幸福校園 ♡ 快樂共學

PERMA+

5 + 4
正 樂

— 打出你的正向好樂牌 —

正 向 卡

自發

互動

共好

P



正向情緒

Positive emotion

- 自我覺察
- 情緒調適
- 欣賞自己
- 感恩態度

P

E



正向參與

Engagement

- 自我管理
- 目標設定
- 快樂學習
- 勇於挑戰

E

R



正向關係

Relationship

- 尊重同理
- 關心互助
- 溝通協商
- 良好關係

R

M



正向意義

Meaning

- 熱心服務
- 生命意義
- 價值判斷
- 行善助人

M

A



正向成就

Accomplishment

- 發揮所長
- 問題解決
- 成就自己
- 回饋社會

A

幸福校園 ♡ 快樂共學

PERMA+

5 + 4

正

樂

— 打出你的正向好樂牌 —

快

樂

牌

Ü

P

樂動

Physical activity



戶外活動

P
Ü

Ü

L

樂活

Leisure Activities



休閒活動

L
Ü

Ü

U

樂食

Nutrition



均衡飲食

U
Ü

Ü

S

樂眠

Sleep



充足睡眠

S
Ü

幸福校園 ♡ 快樂共學

PERMA+



— 打出你的正向好樂牌 —



正向情緒

Positive emotion

- 自我覺察
- 情緒調適
- 欣賞自己
- 感恩態度



自我覺察-認識自己，理解情緒背後的原因

情緒調適-辨識情緒，選擇適當舒壓管道

欣賞自己-看見自己的優點與長處

感謝態度-感謝生命中的人事物

幸福校園 ♡ 快樂共學

PERMA+



— 打出你的正向好樂牌 —

♡
E



正向參與

Engagement

- 自我管理
- 目標設定
- 快樂學習
- 勇於挑戰

3
♡

自我管理-有效管理自己日常生活

目標設定-設定具體可行的目標

快樂學習-在學習時保持專注與愉悅

勇於挑戰-勇敢面對生活中困難的任務

幸福校園 ♡ 快樂共學

PERMA+



— 打出你的正向好樂牌 —

GR



正向關係

Relationship

- 尊重同理
- 關心互助
- 溝通協商
- 良好關係

GR

尊重同理-設身處地為他人著想

關心互助-主動關懷身邊的人並適時給予幫助

溝通協商-了解雙方立場，建立共識

良好關係-與生活周遭的人建立良好的關係

幸福校園 ♡ 快樂共學

PERMA+



— 打出你的正向好樂牌 —

♡

M



正向意義

Meaning

- 熱心服務
- 生命意義
- 價值判斷
- 行善助人

W

♡

熱心服務-積極為他人付出與貢獻

生命意義-發現生命中的美好事物

價值判斷-釐清自我價值，追求心靈富足

行善助人-幫助他人

幸福校園 ♡ 快樂共學

PERMA+



— 打出你的正向好樂牌 —

♡

A



正向成就

Accomplishment

- 發揮所長
- 問題解決
- 成就自己
- 回饋社會

∇

♡

發揮所長-盡力發揮個人的長處

問題解決-透過解決問題獲得成就感

成就自己-在學業及社團活動中有所收穫

回饋社會-利用自身能力回饋周遭人事物

如何評價？

正向心理健康知識

正向心理健康態度

正向心理健康自我效能

正向心理健康

健康生活指標

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》
2. 良好的友誼不會因為拒絕對方而有所改變
3. 長期壓力會產生肌肉緊繃、容易疲累、頭痛等身體症狀
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
5. 憂鬱是心理困擾，但是不會影響正常的食慾和睡眠狀況

如何評價？

正向心理健康知識

正向心理健康態度

正向心理健康自我效能

正向心理健康

健康生活指標

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》
2. 我覺得應該用正向態度面對壓力
3. 如果我有心理困擾會讓我感到羞恥
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
5. 我覺得生活周圍中有心理困擾者是讓人感到害怕的
6. 我覺得心理困擾者都具有自傷或傷害他人的危險性
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》

如何評價？

正向心理健康知識

1. 勇敢面對生活中的壓力和問題，不逃避

2. 當面對需要抉擇的時候，我會根據自己的意願做決定

3. 即使遇到問題或阻礙的時候，我還是會努力達成目標，不輕易放棄

4. 我知道如何搜尋精神疾病相關資訊(例如：家醫科、網路、朋友)

5. 遇到心理困擾的問題時(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

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《正向心理健康核心題目-正向關係》

7. 為了改善心理健康，我會維持規律運動、良好睡眠、均衡飲食等健康行為

8. 為了改善心理健康，我能與他人分享我的感受《正向心理健康核心題目-正向關係》

正向心理健康態度

正向心理健康自我效能

正向心理健康

健康生活指標

如何評價？

正向心理健康知識

正向心理健康態度

正向心理健康自我效能

正向心理健康

健康生活指標

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

如何評價？

正向心理健康知識

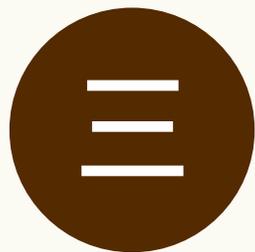
正向心理健康態度

正向心理健康自我效能

正向心理健康

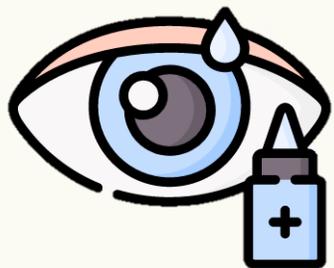
健康生活指標

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》



各健康議題融入正向心理健康促進

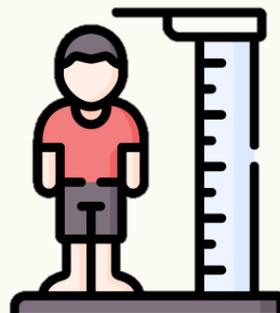
六大議題中的正向心理健康



視力保健



口腔保健



健康體位



菸檳防制



全民健保
與正確用藥



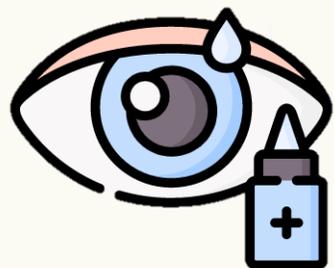
性教育



各健康議題對應
正向心理健康成效指標

正向情緒	樂動
正向參與	樂活
正向關係	樂食
正向意義	樂眠
正向成就	

視力保健與正向心理健康



視力保健

- 全體裸視篩檢視力不良率
- 裸視篩檢視力不良惡化率
- 裸視篩檢視力不良就醫複檢率
- 規律用眼 3010 達成率(含淨空教室) 《正向心理健康指標-樂動》
- 戶外活動 120 達成率 《正向心理健康指標-樂動》
- 3C 少於 1 達成 《正向心理健康指標-樂活》



正向心理健康

口腔保健與正向心理健康



口腔保健

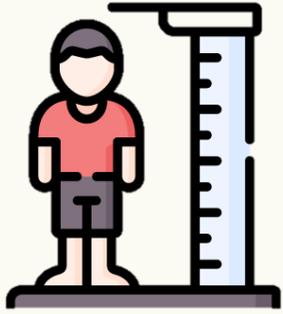
- 學生未治療齲齒率
- 學生複檢齲齒診治率
- 四年級學生窩溝封填施作率
- **學生潔牙搭配含氟牙膏比率** 《正向心理健康指標-正向情緒》



正向心理健康

- **睡前潔牙比率** 《正向心理健康指標-正向情緒》
- **國小高年級學生每日至少使用一次牙線比率** 《正向心理健康指標-正向情緒》
- 在校期間不吃零食比率
- 在校期間不喝含糖飲料比率

健康體位與正向心理健康



健康體位

- 學生體位過輕率
- 學生體位適中率
- 學生體位過重率
- 學生體位肥胖率



正向心理健康

- 學生飲水量(30cc*體重)達成率 《正向心理健康指標-樂食》
- 學生睡眠8小時達成率 《正向心理健康指標-樂眠》
- 學生運動與活動共60分鐘達成率 《正向心理健康指標-樂動》
- 學生吃3個拳頭蔬菜量達成率 《正向心理健康指標-樂食》

菸檳防制與正向心理健康



菸檳防制



正向心理健康

- 無菸校園率
- 學生吸菸率 《正向心理健康指標-正向情緒》
- 電子煙使用率 《正向心理健康指標-正向情緒》
- 校園二手菸暴露率
- 電子煙正確認知率
- 吸菸學生參與戒菸教育率
- 無檳校園率
- 學生嚼檳榔率 《正向心理健康指標-正向情緒》
- 嚼檳榔學生參與戒檳教育率

全民健保(含正確用藥)與正向心理健康



全民健保
與正確用藥

- 對全民健保有正確認知比率
- 珍惜全民健保行為比率 《正向心理健康指標-正向情緒》
- 遵醫囑服藥率
- 不過量使用止痛藥比率
- 使用藥品前看清藥袋、藥盒標示



正向心理健康

六大議題中的正向心理健康



性教育

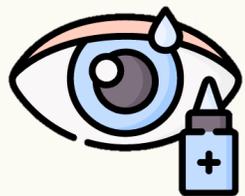
- 性知識正確率
- 性態度正向率 《正向心理健康指標-正向情緒》
- 接納愛滋感染者比率
- 危險知覺比率
- 拒絕性行為效能比率 《正向心理健康指標-正向關係》
- 負責任的性行為：



正向心理健康

- (1) 延後第一次性行為發生時間
- (2) 增加性行為防護措施使用比率 《正向心理健康指標-正向關係》

如何評價？



視力保健

樂動

- 1.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？
- 2.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？

樂活

- 1.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？

正向情緒

- 1.我會擔心檢查視力時看到度數增加。
- 2.當度數得到控制，我會感到開心。

如何評價？



口腔保健

正向情緒

1.我覺得充滿自信，因為我的牙齒、口腔和臉型看起來很棒。

正向關係

1.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。

如何評價？



健康體位

樂動

1.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？

樂食

1.過去七天中，你有幾天會在一天當中吃到3個拳頭的蔬菜？

2.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)？

3.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？

樂眠

1.過去七天中，你有幾天睡足8小時？

正向情緒

1.當我的身材或體重得到很好的控制會讓我覺得開心。

如何評價？



菸檳防制

正向情緒

- 1.過去30天中，你一共有幾天吸過菸呢？
- 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。
- 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？

正向關係

- 1.我不使用菸、檳榔來交朋友，一樣有良好人際關係。
- 2.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。

如何評價？



全民健保

正向情緒

- 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。
- 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。
- 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。

正向關係

- 1.看病時我會尊重、信任醫護人員，並適時表達感謝。

如何評價？



性教育

正向情緒

- 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
- 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
- 3.只有漂亮的女生和帥氣的男生，才會受到大家歡迎
- 4.男性賺的錢比女性少，是件丟臉的事

如何評價？



性教育

正向關係

- 1.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
- 2.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
- 3.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。
- 4.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
- 5.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
- 6.我願意和同性戀者作朋友
- 7.我知道如何以尊重的方式與人溝通

如何評價？



性教育

正向關係

8. 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.....
9. 在未來三個月內，假如我真的發生了婚前性行為，我會使用保險套或要求對方使用的可能性是.....
10. 您是否曾與他人發生過性交行為？
11. 你發生性行為時，你或你的性伴侶是否每次都全程使用保險套
12. 我知道如何與人維繫彼尊重的關係

正向成就

1. 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.....

感謝聆聽

敬請指教

