**健康促進學校正向心理健康促進議題之成效指標(初版)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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)** |
| **正向心理健康促進** | 無 | 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 |

**地方特色學生健康指標項目（必要提報項目，以縣市或抽樣學校為單位提報）**

|  |  |
| --- | --- |
| **議題** | **指標名稱：正向心理健康知識** |
| **正向心理健康促進** | **問卷題目：**  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》  (1)對  (2)不對  (3)不知道  2.良好的友誼不會因為拒絕對方而有所改變  (1)對  (2)不對  (3)不知道  3.長期壓力會產生肌肉緊繃、容易疲累、頭痛等身體症狀  (1)對  (2)不對  (3)不知道  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  (1)對  (2)不對  (3)不知道  5.憂鬱是心理困擾，但是不會影響正常的食慾和睡眠狀況  (1)對  (2)不對  (3)不知道 |
| **指標名稱：正向心理健康態度** |
| **問卷題目：**  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》  (1)非常不同意  (2)不同意  (3)同意  (4)非常同意  2.我覺得應該用正向態度面對壓力  (1)非常不同意  (2)不同意  (3)同意  (4)非常同意  3.如果我有心理困擾會讓我感到羞恥  (1)非常不同意  (2)不同意  (3)同意  (4)非常同意  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  (1)非常不同意  (2)不同意  (3)同意  (4)非常同意  5.我覺得生活周圍中有心理困擾者是讓人感到害怕的  (1)非常不同意  (2)不同意  (3)同意  (4)非常同意  6.我覺得心理困擾者都具有自傷或傷害他人的危險性  (1)非常不同意  (2)不同意  (3)同意  (4)非常同意  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》  (1)非常不同意  (2)不同意  (3)同意  (4)非常同意 |
| **指標名稱：正向心理健康自我效能** |
| **問卷題目：**  1.勇敢面對生活中的壓力和問題，不逃避  (1)完全沒把握  (2)有少許把握  (3)有一半把握  (4)很有把握  (5)完全有把握  2.當面對需要抉擇的時候，我會根據自己的意願做決定  (1)完全沒把握  (2)有少許把握  (3)有一半把握  (4)很有把握  (5)完全有把握  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  (1)完全沒把握  (2)有少許把握  (3)有一半把握  (4)很有把握  (5)完全有把握  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)  (1)完全沒把握  (2)有少許把握  (3)有一半把握  (4)很有把握  (5)完全有把握  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  (1)完全沒把握  (2)有少許把握  (3)有一半把握  (4)很有把握  (5)完全有把握  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》  (1)完全沒把握  (2)有少許把握  (3)有一半把握  (4)很有把握  (5)完全有把握  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  (1)完全沒把握  (2)有少許把握  (3)有一半把握  (4)很有把握  (5)完全有把握  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》  (1)完全沒把握  (2)有少許把握  (3)有一半把握  (4)很有把握  (5)完全有把握 |
| **指標名稱：正向心理健康** |
| **問卷題目：**  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》  (1)非常不符合  (2)不符合  (3)符合  (4)非常符合  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》  (1)非常不符合  (2)不符合  (3)符合  (4)非常符合  3.一般來說，我是個有自信心的人  (1)非常不符合  (2)不符合  (3)符合  (4)非常符合  4.我覺得我具備處理生活及其困難的能力  (1)非常不符合  (2)不符合  (3)符合  (4)非常符合  5.我是一個心平氣和且個性冷靜的人  (1)非常不符合  (2)不符合  (3)符合  (4)非常符合 |
| **指標名稱：健康生活品質指標** |
| **問卷題目：**  1.你覺得很健康、身體很好嗎？  (1)從不  (2)很少  (3)有時  (4)經常  (5)總是  2.你覺得精力充沛嗎？  (1)從不  (2)很少  (3)有時  (4)經常  (5)總是  3.你感到難過嗎？  (1)從不  (2)很少  (3)有時  (4)經常  (5)總是  4.你感到寂寞嗎？  (1)從不  (2)很少  (3)有時  (4)經常  (5)總是  5.你有足夠的時間給自己嗎？  (1)從不  (2)很少  (3)有時  (4)經常  (5)總是  6.你能在空閒時間做自己想做的事情嗎？  (1)從不  (2)很少  (3)有時  (4)經常  (5)總是  7.你的父母或主要照顧者有公平地對待你嗎？  (1)從不  (2)很少  (3)有時  (4)經常  (5)總是  8.你有時間和朋友在一起嗎？  (1)從不  (2)很少  (3)有時  (4)經常  (5)總是  9.你在學校過得愉快嗎？《正向心理健康核心題目-正向參與》  (1)從不  (2)很少  (3)有時  (4)經常  (5)總是  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》  (1)從不  (2)很少  (3)有時  (4)經常  (5)總是 |
| **正向心理健康**  **視力保健** | 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》  (1)從不  (2)很少  (3)有時  (4)經常  (5)總是  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》  (1)從不  (2)很少  (3)有時  (4)經常  (5)總是  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》  (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  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-樂活》  (0)0天  (1)1天  (2)2天  (3)3天  (4)4天  (5)5天  (6)6天  (7)7天  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》  (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 |
| **正向心理健康**  **口腔保健** | 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》  (1)從不  (2)很少  (3)有時  (4)經常  (5)總是  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》  (1)從不  (2)很少  (3)有時  (4)經常  (5)總是 |
| **正向心理健康**  **健康體位** | 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》  (1)從不  (2)很少  (3)有時  (4)經常  (5)總是  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》  (0)0天  (1)1天  (2)2天  (3)3天  (4)4天  (5)5天  (6)6天  (7)7天  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》  (0)0天  (1)1天  (2)2天  (3)3天  (4)4天  (5)5天  (6)6天  (7)7天  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》  (0)0天  (1)1天  (2)2天  (3)3天  (4)4天  (5)5天  (6)6天  (7)7天  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》  (1)在過去的7天內，我從未喝過  (2)在過去的7天內有1到3次  (3)在過去的7天內有4到6次  (4)每天1次  (5)每天2次  (6)每天3次  (7)每天4次或更多  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》  (0)0天  (1)1天  (2)2天  (3)3天  (4)4天  (5)5天  (6)6天  (7)7天 |
| **正向心理健康**  **菸檳防制** | 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》  (0)0天  (1)1或2天  (2)3~5天  (3)6~9天  (4)10~19天  (5)20~29天  (6)每天都有  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》  (1)完全沒把握  (2)有少許把握  (3)有一半把握  (4)很有把握  (5)完全有把握  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》  (0)0天  (1)1天  (2)2天  (3)3天  (4)4天  (5)5天  (6)6天  (7)7天  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》  (1)完全沒把握  (2)有少許把握  (3)有一半把握  (4)很有把握  (5)完全有把握  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》  (1)完全沒把握  (2)有少許把握  (3)有一半把握  (4)很有把握  (5)完全有把握 |
| **正向心理健康**  **全民健保** | 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  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  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  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 |
| **正向心理健康**  **性教育** | 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》  (1)非常不同意  (2)不同意  (3)同意  (4)非常同意  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》  (1)非常不同意  (2)不同意  (3)同意  (4)非常同意  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》  (1)非常不同意  (2)不同意  (3)同意  (4)非常同意  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》  (1)非常不同意  (2)不同意  (3)同意  (4)非常同意  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》  (1)對  (2)不對  (3)不知道  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》  (1)對  (2)不對  (3)不知道  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》  (1)對  (2)不對  (3)不知道  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》  (1)非常不同意  (2)不同意  (3)同意  (4)非常同意  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》  (1)非常不同意  (2)不同意  (3)同意  (4)非常同意  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》  (1)完全沒把握  (2)有少許把握  (3)有一半把握  (4)很有把握  (5)完全有把握  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……《正向心理健康指標-正向關係》  (1)完全沒把握  (2)有少許把握  (3)有一半把握  (4)很有把握  (5)完全有把握  12.我知道如何與人維繫彼尊重的關係《正向心理健康指標-正向關係》  (1)完全沒把握  (2)有少許把握  (3)有一半把握  (4)很有把握  (5)完全有把握  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……  《正向心理健康指標-正向成就》  (1)完全沒把握  (2)有少許把握  (3)有一半把握  (4)很有把握  (5)完全有把握 |