

The slide features a white background with several large, overlapping circles in shades of blue and orange. The text is positioned within these circles or near them.

健康促進學校

SEL和生活技能、正向 心理健康教學

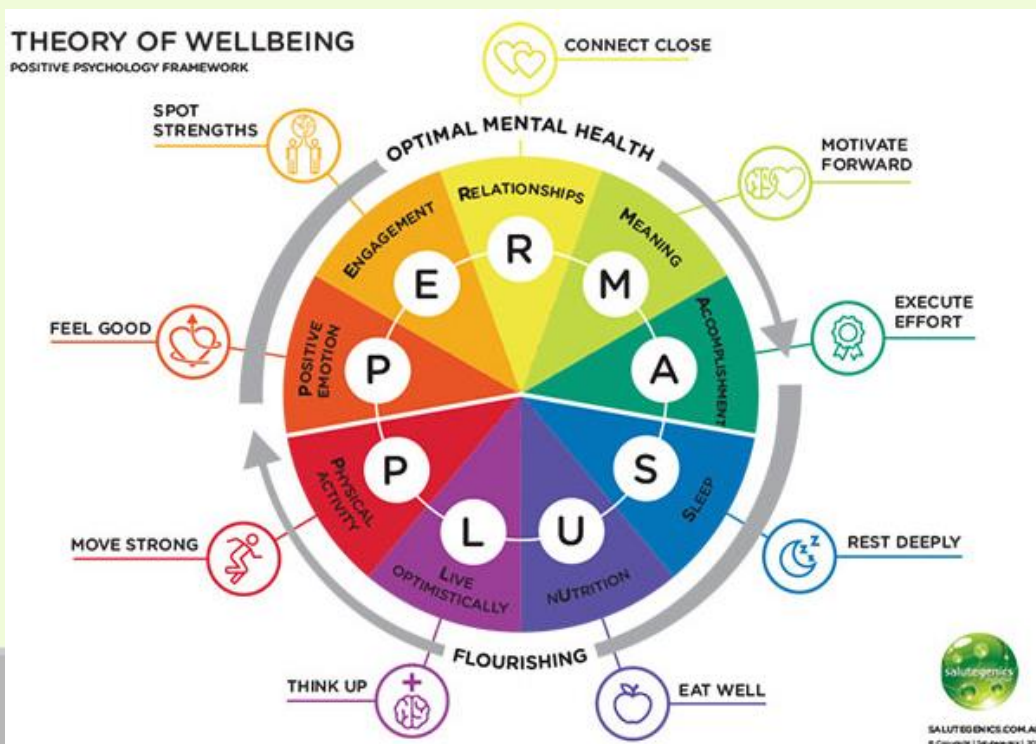
主講人：鄭其嘉

輔仁大學公共衛生學系副教授

我國健康促進學校策略主軸



PERMA+ Model



心理健康與生理健康之關係



- 個人**心理狀態**透過兩條路徑影響**生理健康**:

1. 生理系統路徑:神經內分泌與免疫功能

- ★ 2. 健康行為路徑:健康行為(運動、飲食、菸酒、性…)

- 一個人的心理狀態(知識、態度、能力、情緒、人格), 影響到他的行為與對事件的行動

- 故, 健康的心理是健康行為的基礎

- 健康教育之「健康心理」所教授的內涵, 與所有其他的健康主題(例如:藥物濫用、性健康、菸害防制、運動、飲食…)均有關聯。

- 因此, 我們需要是一個心理健康的人!

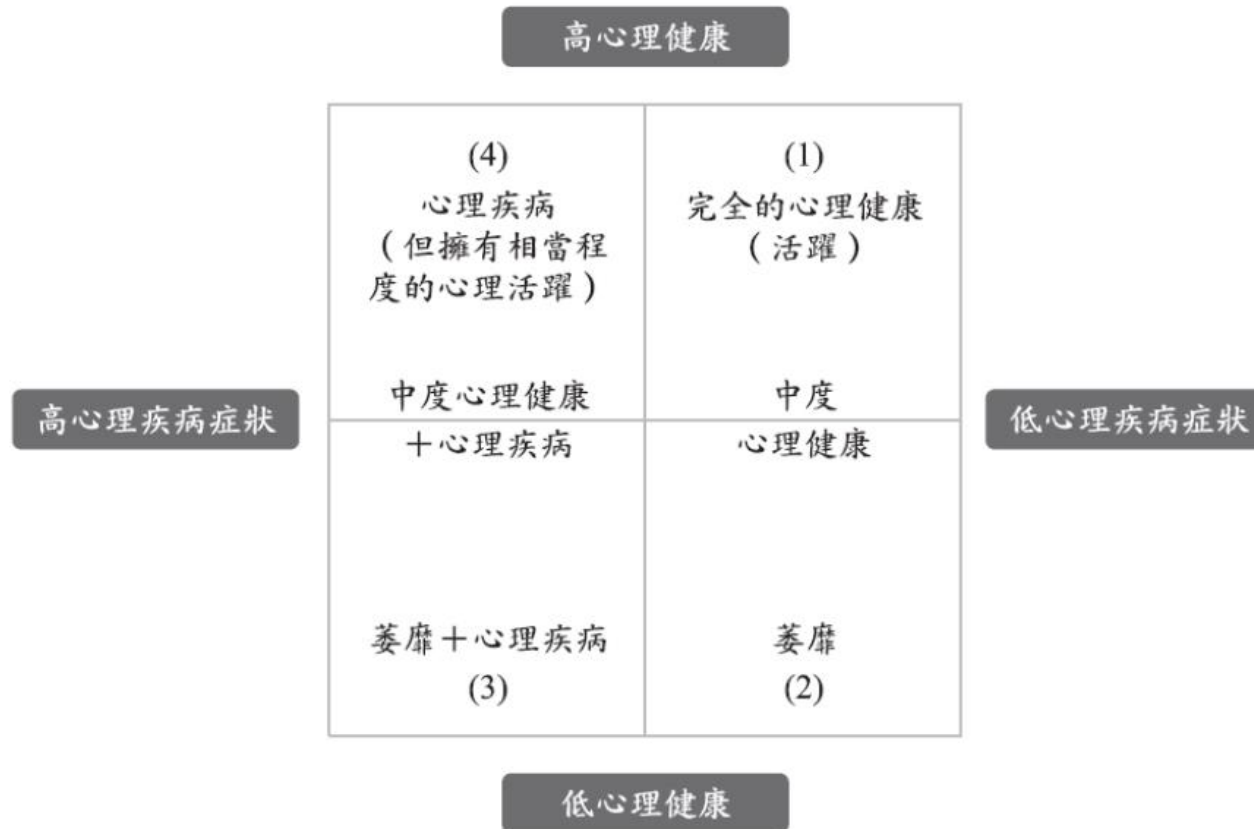
● 何謂心理健康

WHO：心理健康是整體健康的一部份。除去心理健康就沒有健康！

- WHO：「心理健康是一種幸福安適狀態(well-being)，個人能了解自己的能力所在、能調適生活中的壓力、能有效地工作，並能對他/她的社區做出貢獻」(2004)
- 可見，「心理健康」從**正向健康**（ positive health ）角度出發，指向心理健康者的個人特質、行為特徵。
- 故，**心理健康是一種能力！**

心理健康既是一種能力，心理健康與心理疾患就不是一條線的兩端

個人的心理健康可與心理疾患並存。



資料來源：Perry, G. S., Presely-Cantrell, L. R., & Dhingra, S. (2010). Addressing mental health promotion in chronic disease prevention and health promotion. *American Journal of Public Health*, 100(2), 2337-2339.

(來源：鄭其嘉(2016)。公共心理衛生。出自邱清華總校閱：

公共衛生學，第五版。台北市：華杏) 圖 22-1 心理健康與心理疾患模式圖

何謂正向心理健康

- **幸福安適/幸福感(well-being)與正向(positive)**是心理健康的核心要素(Diener, 2009)，我們可以透過提高正向感受、正向認知、正向行為，以減低痛苦感受，並增進幸福感。
- 加拿大公共衛生局(2016)定義**正向心理健康**：
「每個人享受生活以及處理問題的感受、思考方式、行動的能力。這是一種在文化、平等、社會正義、連結性，以及個人尊嚴的正向情緒以及精神上的幸福感」。

什麼是快樂/幸福？



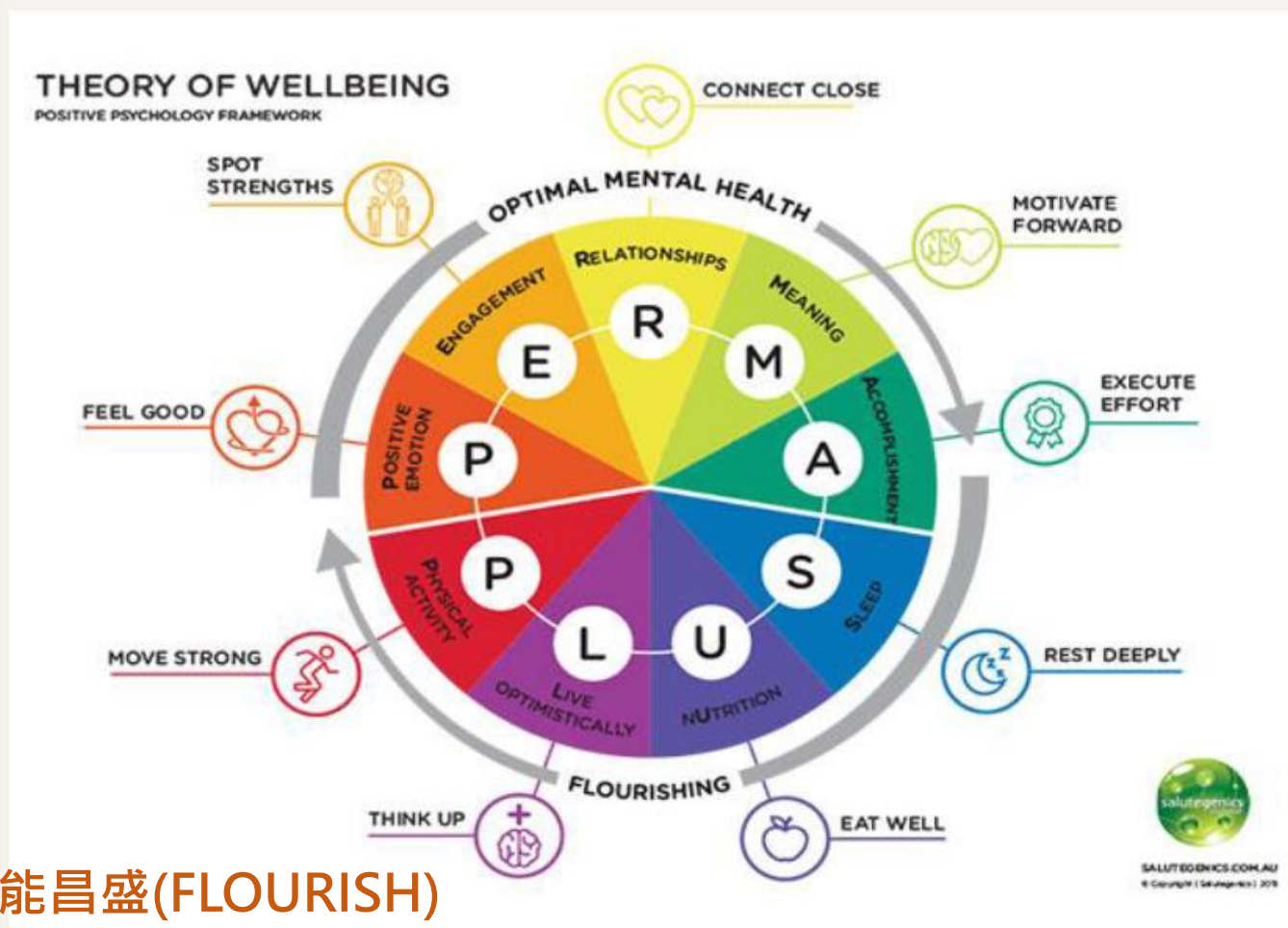
正向心理學 Positive Psychology



Martin Seligman

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。



如何能昌盛(FLOURISH)

▲PERMA PLUS模型中的「幸福感」元素

(Martin Seligman, 2012)

PERMA	正向情緒(Positive Emotions)：例如，感恩與希望	感覺好
	全心投入(Engagement)：積極參與、挑戰自我	長處的點
	人際關係(Relationships)：例如，家人、同儕、朋友等	與人連結
	生命意義(Meaning)：透過服務與貢獻找到自己的價值	內在動機
	成就感(Accomplishment)：在努力的過程中獲得成長	努力執行
PLUS	身體活動(Physical activity)：保持充足的身體活動	要運動
	樂觀(Live optimistically)：保持樂觀正向的心態	正向思考
	營養(Nutrition)：均衡且健康的飲食習慣	吃得健康
	睡眠(Sleep)：保持充足的睡眠	充分休息

正向心理健康促進

- 加拿大全國學校衛生聯合組織，指出：促進學生心理健康方式有二：
- 1.解決學生的心理健康問題：二級、三級預防 (e.g., 輔導室)
- 2.強化幸福感的意識與增進學生功能運作的环境因素：一級預防 (e.g., 學校健康促進)
 - 透過不同的計劃與方案
 - 提升正向心理健康能力：例如，透過學習正向觀點以及新的行為與態度的發展，改變原本看待生活的方式，面對負面情緒發展出更好的應對能力，
 - 建置支持性的環境
 - 進而增強對於快樂情緒的感知，進而提升幸福感。

健康促進學校議題身心整合

心理健康
與生理健康同等重要

自我調節技巧
(自我覺知、情緒調適、壓力處理、自我肯定、自我關懷)

社會關係技巧
(友善、尊重、溝通、同理、拒絕/協商、合作、做決定)

從**心理健康**打造健康促進議題之整合策略

健康的自我

人際關係服務參與

抵擋同儕/社群壓力

求助

運動
戶外休閒

充足睡眠

健康飲食

個人衛生

心理健康

健康體位

視力健康

口腔健康

遠離菸檳毒

擁有關係與性健康

性教育的核心，乃是教導我們成為一個**心理健康**的人，知道如何愛與被愛

(製圖：鄭其嘉)

心理健康促進與 社會情緒學習

素養導向教學 (社會情緒技能) Socio-emotional learning



Figure 1: Domains and Dimensions



Cooperation



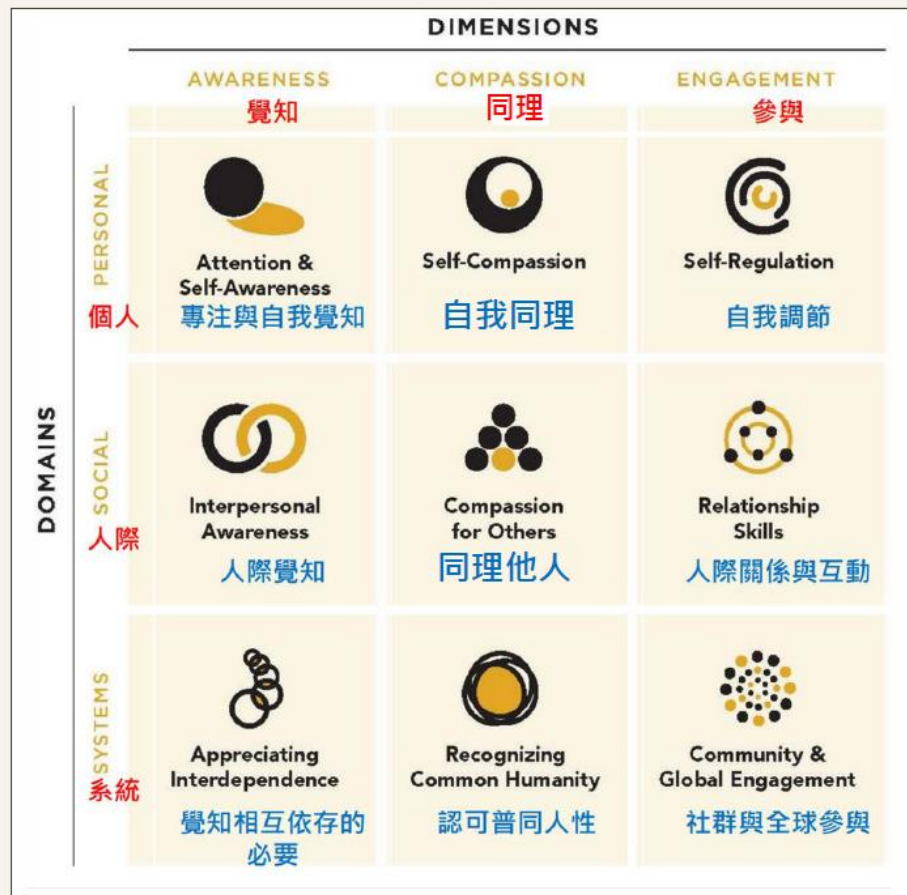
Communication



Decision Making

社會、情緒與道德學習 (Social, Emotional, and Ethical Learning)

SEE Learning



生活技能

人與自己

適應力和自我管理能力

● ● ● ● ●
自 目 自 情 抗
我 標 我 緒 壓
覺 設 監 調 能
察 定 控 適 力

教學與活動舉例：
我的每日情緒指數
我的快樂銀行
我的幸福日記

人與他人

溝通與人際互動能力

● ● ● ● ● ●
人 協 拒 同 團 倡
際 商 絕 理 隊 導
溝 技 技 心 合 能
通 巧 能 作 力

教學與活動舉例：
我付出的尊重行動檢視
我對他人的感謝/欣賞行動
我付出的關心/服務行動

人與社會

決策與批判性思維能力

● ● ●
做 解 批
決 決 判
定 問 思
題 考

教學與活動舉例：
反思決定平衡活動

何謂社會情緒學習？

Social and emotional learning (SEL) is an integral part of education and human development. SEL is the process through which all young people and adults acquire and apply the knowledge, skills, and attitudes to develop healthy identities, manage emotions and achieve personal and collective goals, feel and show empathy for others, establish and maintain supportive relationships, and make responsible and caring decisions.

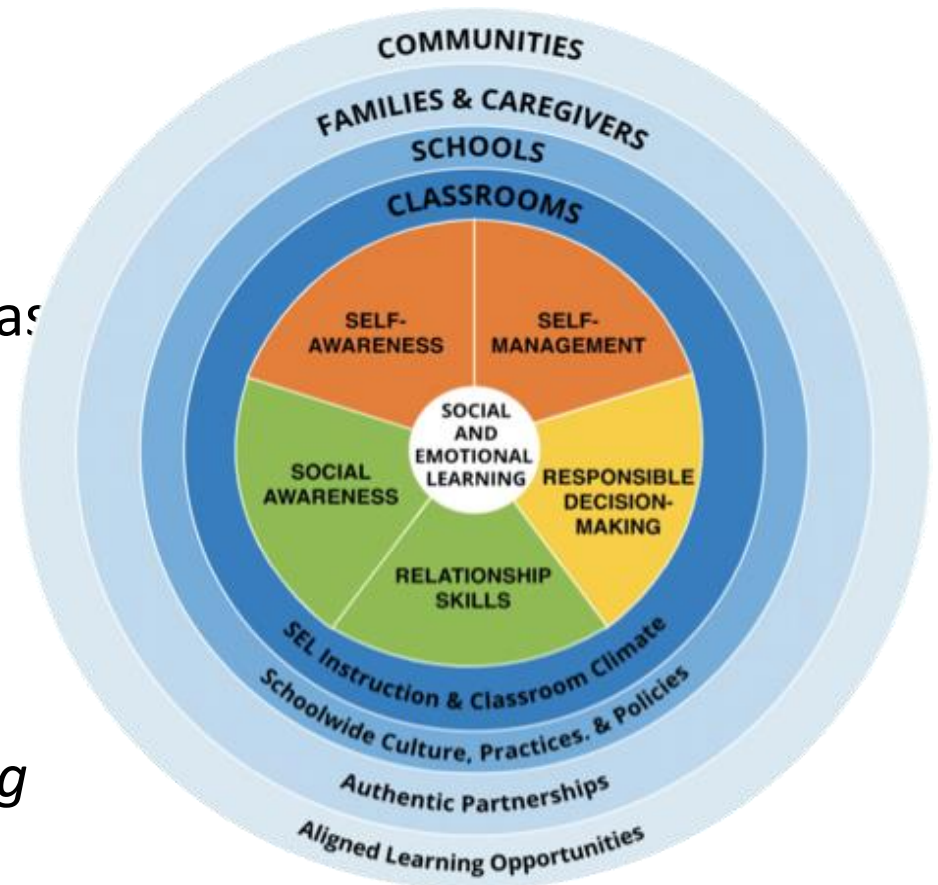
社會情緒五大能力

All about ME, YOU, and US

The CASEL 5...

Five broad and interrelated areas of competence:

- *Self-awareness*
- *Self-management*
- *Social awareness*
- *Relationship skills*
- *Responsible decision-making*



ME

- 自我覺察
 - 認識自己的情緒、了解自己的需要
 - 能自我同理
 - 認識自己的優點/強項、弱點
- 自我管理
 - 了解並調適自己的情緒
 - 在不同情境中對行為的自我約束
 - 壓力處理
 - 等待
 - 具備自我調節的能力

YOU

- 社會覺察
 - 同理他人
 - 尊重差異
 - 知曉社會規範
 - 知道協助資源
- 關係技巧
 - 與他人建立正向關係
 - 有效溝通
 - 傾聽
 - 衝突處理
 - 團隊合作
 - 抵擋同儕壓力
 - 求助

US

- 負責任的決定
 - 基於自己與對方的安全與福祉
 - 能評估行為的結果、對自己與他人的影響
 - 能做負責任、建設性、尊重自己與他人的決定

舉例：性教育(含愛滋防治)、生活技能與社會情緒學習

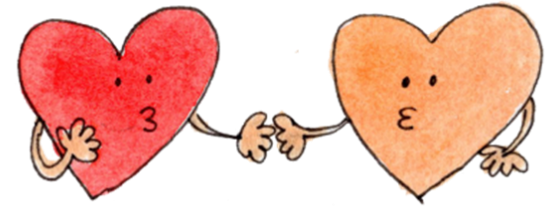
SEL	性教育教導能力	使用時機	教學與活動舉例
覺察	自我覺察	了解自己的想法、情緒	生活情境教學
同理	自我肯定	肯定自己的想法、自我價值	生活情境教學、生活故事
	同理他人	愛與關懷	愛滋關懷
	感恩/感謝	愛與關懷	感恩活動
參與	尊重	尊重身體界線、自我價值、他人決定	尊重活動
	問題解決/做決定	有人喜歡我、我有喜歡的人、有人騷擾我、有人性邀約我、性行為做決定、	生活情境融入教學、生活故事
	批判思考	盲從、誇大不實訊息	同上
	協商/拒絕	拒絕性誘惑、告白、騷擾	同上
	有效溝通	有效傳達意思	同上
	自我監控與管理	性衝動管控	

健康促進學校-正向心理健康促進

5

正

— 打造健康新 ❤️ 生活



正向情緒
Positive emotion

自我覺察
情緒調適
欣賞自己
感恩態度

正向參與
Engagement

自我管理
目標設定
快樂學習
勇於挑戰

正向關係
Relationship

尊重同理
關懷互助
溝通協商
經營關係

正向意義
Meaning

熱心服務
生命意義
價值判斷
行善助人

正向成就
Accomplishment

發揮所長
問題解決
成就自己
回饋社會

健康促進學校-正向心理健康促進

4

樂

— 打造健康新 ❤️ 生活

P-樂動

Physical activity

- 規律運動



L-樂活

Leisure Activities

- 休閒活動



U-樂食

Nutrition

- 均衡飲食



S-樂眠

Sleep

- 優質睡眠



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		• 五正效能指數 (正向情緒、正向參與、正向關係、正向意義、正向成就) • 四樂行為指數 (樂動、樂活、樂食、樂眠) • 正向心理健康指數



5正效能指數(5分)



正向情緒
Positive emotion

- 自我覺察
- 情緒調適
- 欣賞自己
- 感恩態度

填答說明：假設當您遇到下列情況時，你的把握程度有多少？請針對各題目選出最符合您實際狀況的選項，在相對應的欄位內打「✓」

題目	(1) 完全 沒把握 0%	(2) 有少 許把握 25 %	(3) 有一 半把握 50 %	(4) 很有 把握 75 %	(5) 完全 有把握 100 %
1.當我感受到壓力時，我能夠找出壓力的原因					
2.當我感到有壓力時，我能找到適當的紓壓方式					
3.當我表現不佳時，我能自我檢討並改進					
4.當有人幫助我時，我會表達謝意					



5正效能指數(5分)



正向參與
Engagement

- 自我管理
- 目標設定
- 快樂學習
- 勇於挑戰

填答說明：假設當您遇到下列情況時，你的把握程度有多少？請針對各題目選出最符合您實際狀況的選項，在相對應的欄位內打「✓」

題目	(1) 完全沒把握 0%	(2) 有少許把握 25%	(3) 有一半把握 50%	(4) 很有把握 75%	(5) 完全有把握 100%
5.我會規畫時間完成作業					
6.我會仔細思考實現目標所需要的步驟					
7.當我閱讀或學習新東西時，我能全神貫注					
8.我會嘗試新的事物，勇於接受挑戰					



5正效能指數(5分)



正向關係
Relationship

- 尊重同理
- 關懷互助
- 溝通協商
- 經營關係

填答說明：假設當您遇到下列情況時，你的把握程度有多少？請針對各題目選出最符合您實際狀況的選項，在相對應的欄位內打「✓」

題目	(1) 完全 沒把 握 0%	(2) 有少 許把 握 25 %	(3) 有一 半把 握 50 %	(4) 很有 把握 75 %	(5) 完全 有把 握 100 %
9.我會設身處地理解其他人的感受，並給予適當的回應					
10.我會試著主動關懷並幫助那些需要幫助的同學					
11.當別人提出他們的想法時，我會注意聆聽					
12.我能和家人一起分擔家事，從事活動					



5正效能指數(5分)



正向意義
Meaning

- 熱心服務
- 生命意義
- 價值判斷
- 行善助人

填答說明：假設當您遇到下列情況時，你的把握程度有多少？請針對各題目選出最符合您實際狀況的選項，在相對應的欄位內打「✓」

題目	(1) 完全 沒把握 0%	(2) 有少 許把握 25 %	(3) 有一 半把握 50 %	(4) 很有 把握 75 %	(5) 完全 有把握 100 %
13.我會主動積極參加社區志工服務隊					
14.我會愛護身體，珍惜生命					
15.當我面對需要選擇的時候，我會分析每一項選擇的後果，再做決定					
16.我能投入公益，為弱勢團體做出貢獻					



5正效能指數(5分)



正向成就
Accomplishment

- 發揮所長
- 問題解決
- 成就自己
- 回饋社會

填答說明：假設當您遇到下列情況時，你的把握程度有多少？請針對各題目選出最符合您實際狀況的選項，在相對應的欄位內打「✓」

題目	(1) 完全 沒把握 0%	(2) 有少 許把握 25 %	(3) 有一 半把握 50 %	(4) 很有 把握 75 %	(5) 完全 有把握 100 %
17.我能知道自己的長處					
18.我會採取有效解決問題的方法					
19.我會從服務社會及幫助別人中獲得成就感					
20.我會協助我的學校成為健康幸福校園					



4樂行為指數(7天)

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？

☐ (1) 0 天 ☐ (2) 1 天 ☐ (3) 2 天 ☐ (4) 3 天 ☐ (5) 4 天 ☐ (6) 5 天 ☐ (7) 6 天 ☐ (8) 7 天

2. 過去七天中，你有幾天喝足每日建議量白開水(30cc 乘以體重)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)？

☐ (1) 0 天 ☐ (2) 1 天 ☐ (3) 2 天 ☐ (4) 3 天 ☐ (5) 4 天 ☐ (6) 5 天 ☐ (7) 6 天 ☐ (8) 7 天

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？

☐ (1) 0 天 ☐ (2) 1 天 ☐ (3) 2 天 ☐ (4) 3 天 ☐ (5) 4 天 ☐ (6) 5 天 ☐ (7) 6 天 ☐ (8) 7 天

說明：健康的休閒活動如室內視聽活動(看電影、聽音樂、唱歌、閱讀書報等)、社群活動(親子活動、志工活動、聚會活動等)、戶外遊憩(戶外健行、爬山、水上活動、踏青等)、體育活動(散步、體適能、伸展、球類、跳舞等)、嗜好、技藝類(逛街、書法繪畫、插花種植、養寵物、陶藝、釣魚等)

4. 過去七天中，你有幾天從事健康的休閒活動？

☐ (1) 0 天 ☐ (2) 1 天 ☐ (3) 2 天 ☐ (4) 3 天 ☐ (5) 4 天 ☐ (6) 5 天 ☐ (7) 6 天 ☐ (8) 7 天

5. 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？

☐ (1) 0 天 ☐ (2) 1 天 ☐ (3) 2 天 ☐ (4) 3 天 ☐ (5) 4 天 ☐ (6) 5 天 ☐ (7) 6 天 ☐ (8) 7 天

6. 過去七天中，你有幾天睡足 8 小時？

☐ (1) 0 天 ☐ (2) 1 天 ☐ (3) 2 天 ☐ (4) 3 天 ☐ (5) 4 天 ☐ (6) 5 天 ☐ (7) 6 天 ☐ (8) 7 天

正向心理健康指數(5分)

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

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

1. 你有多常感到情緒穩定?

正向情緒

2. 你有多常對生活感到滿足?

3. 你有多常全神貫注於課業而忘記時間?

正向參與

4. 在學校裡，你多常對學習活動感到有興趣及樂於參與?

5. 早上起床時，你多常對於去學校感到期待?

6. 你有多常感覺到被愛?

正向關係

7. 在需要幫助的時候，你有多常能得到班上同學的關懷與支持?

8. 你多常與他人分享自己的感受?

9. 你多常參加對他人或社會有貢獻的事情或活動?

正向意義

10. 你多常感到自己有能力處理好要做的事情?

11. 你多常因達到自己所設定的目標而獲得成就感?

正向成就

活動舉例



沒有「**尊重**」，就不是好的關係！

› 原則：待人如己不勉強

- 維持彼此的身體界線

- 有禮貌、多傾聽

- 誠實與信任

- 遵守規定

- 尊重差異

- 常感謝

- 服務、關心他人需要

- 沒有暴力！凡暴力就沒有尊重

教導「尊重」能協助提升學生學業表現。

因為，當孩子知道如何彼此尊重時，他們也能正向看待教師的指導以及學校的規範

教導「尊重」，在日常生活中實踐



› 教學活動(可以性教育相關情境)：

– 探討哪些行為或語言代表「尊重」？哪些代表「不尊重」？

› 可以令學生分別寫出來，(以兩性互動相關情境)

› 或製作情境卡給學生討論。(以兩性互動相關情境)

– 歸納尊重的準則包含哪些重點

– 延伸學習：

› 個人的應用體現(我做到...)&目標設定(我還能再做到...)

› 服務的行動



› 班級或校園活動：

– 感謝罐/感謝牆、關心罐/關心牆、尊重帽、週誌

– 分享自己的行動

– 服務他人的行動



輔大公衛歲末關心牆



依據指標組織教學與活動，注重夥伴關係的建立

目標：建立尊重關係效能

分類	相關知識、態度、技能(含生活技能)	教學/活動規劃	夥伴關係
1.個人層次： (1)知識 (2)覺察自我 (3)自我關懷 (4)自我調節技能	認識「尊重」以及「不尊重」的行為與語言(以友誼、喜歡)。 認識尊重的行為準則。 認識自己的尊重行為與語言，並設定自我期許目標	課室教學	健康教育 輔導活動 導師時間
2.人際層次： (1)覺察與同理他人 (2)互動與關係技能	了解人際的身體界線，以及尊重與不尊重身體界線的行為及語言 了解個別差異的存在 學會同理他人 學會感謝他人的付出 學會關心他人的需要	導師時間活動讓同學認識尊重與不尊重的行為/語言(鑲嵌) 導師時間演練尊重的溝通(鑲嵌) 海報競賽有關身體界線主題	健康教育 輔導活動 導師班會 藝文競賽
3.系統層次： (1)覺察環境與人的相互影響 (2)社會參與	學會覺察環境中人事物的需要 為學校或社區中有需要的人付出 關心與省思	擔任一日班級志工，觀察任何需要協助的同學與狀況，進行協助 擔任學校特殊生的小天使，付出關心 社區老人(或失智老人)關懷行動	服務學習 自主學習

相關資源



臺灣健康促進學校

Health Promoting School

首頁 | English



輸入關鍵字..



最新消息 ▾ HPS輔導計畫 ▾ 資源專區 ▾ 視力保健 ▾ 口腔保健 ▾ 健康體位 ▾ 全民健保 ▾ 正確用藥 ▾ 菸癮防制 ▾ 性教育 ▾ 線上問卷 ▾ 家長專區



1. 指標及測量工具
2. 增能/教學教材
3. 歷年績優推動案例
4. 線上課程

其他可使用之資源：

- (一) 學校性教育(含愛滋病防治)工作指引-103版
- (二) 愛滋病防治教學模組-國小、國中、高中職
- (三) 愛滋病防治宣導教材-國小、國高中、教育人員
- (四) 性教育優良教學方案競賽得獎作品
- (五) 青少年愛滋病防治教育教材資源彙整表(109年修改)
- (六) 全國微電影創作比賽作品

臺灣健康促進學校網頁 <http://hps.hphe.ntnu.edu.tw/>

廣播節目：《談情說愛》

每週三，22:00 全球首播

重播：週四08:00 / 週六12:00 / 週日06:00



杏陵醫學基金會

(鄭其嘉主持)



needs RADIO
全球廣播網



收聽方式：

1. Needs Radio 官網

<https://www.needsradio.org.tw/>

2. 台灣性教育學會收聽面板：每月底更新該月

<https://louisechao.org/index.php/2021-2>

配合推動正向心理健康促進，學校可彈性採取「主題式」或「跨議題」的推動模式。

主題式

心理健康為獨立的議題主軸，以規畫、執行主題式的單一議題計畫與工作。

(例如：學校依據健康促進學校六大工作範疇，擬定心理健康促進議題實施計畫。)

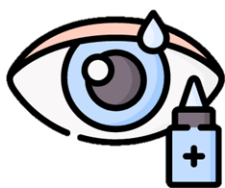
跨議題

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

(例如：心理健康促進與視力保健進行跨議題統整，推動相關活動)



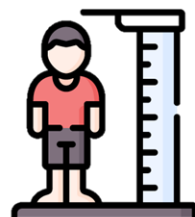
六大議題VS正向心理健康促進



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

正向情緒
正向參與
正向關係
正向意義
正向成就

樂動
樂活
樂食
樂眠