

正向心理健康成效指標

向度	計分建議
正向心理健康指數	題平均分數
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)	題平均分數
四樂行為指數 (樂動、樂活、樂食、樂眠)	題平均天數

健康促進學校調查問卷

各位同學好：

非常感謝您參與本次問卷調查。本調查目的是想了解您的正向心理健康情形與行為，作為推動健康促進學校的參考。您所填寫的資料僅供研究使用，絕不做其他用途，請安心填寫。問卷填答時間約為 20 分鐘，本問卷不記名。您的寶貴意見，將使本研究更有價值，再次非常謝謝您！

敬祝 健康！快樂！

教育部國民及學前教育署「健康促進學校輔導計畫」 團隊 敬上

填答說明

- 請詳細閱讀題目，然後在該題答項內點選適當的答案。
- 每題皆為單選，只能選一個答案。

第一部分、基本資料

1. 學校名稱：_____ 年級：_____ 年級
2. 性別： (1) 男 (2) 女
3. 一般來說，您認為您目前的健康狀況是？
 (1) 非常不好 (2) 不好 (3) 普通 (4) 好 (5) 非常好

第二部分、正向心理健康指數

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「✓」

變項	題目	(1) 從 不	(2) 很 少	(3) 有 時	(4) 經 常	(5) 總 是
正向 情緒	1. 你有多常對生活感到滿意？					
	2. 你有多常感到快樂？					
正向 參與	3. 在學校裡，你多常樂於參與學校活動？					
	4. 上學期間，你多常對於去學校上課感到期待？					
正向 關係	5. 你多常與身邊的人談論與分享你的感受與想法？					
	6. 在需要幫助的時候，你有多常得到同學的關心與支持？					
正向 意義	7. 你有多常覺得自己的生活是具有意義的？					
	8. 你有多常感覺你做的事是值得且重要的？					
正向 成就	9. 你多常感到自己有能力可以處理好需要做的事情？					
	10. 你有多常因完成計畫、達成設定目標，而獲得成就感？					

第三部分、五正效能指數

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%
正向情緒	自我 覺察	1.當我有喜怒哀樂等情緒時，我能夠找出背後的原因					
		2.當我感受到壓力時，我能夠找出造成壓力的原因					
	情緒 調適	3.當我生氣或難過時，我能用適當的方法調適情緒					
		4.面對問題時，我能保持冷靜並從容應對					
	欣賞 自己	5.我能欣賞自己的優點與長處					
		6.當表現良好，我能以自己為榮					
	感恩 態度	7.對於家人的養育與照顧，我會珍惜並表達感謝					
		8.我會感謝老師的教導					
正向參與	自我 管理	9.我能安排生活中事情的優先順序，並按時完成					
		10.我會為學業、功課與考試做好準備					
	目標 設定	11.我會根據自己的能力設定具體可行的目標					
		12.我會仔細思考達成目標所需要的步驟					
	快樂 學習	13.當我學習新事物時，我會感到快樂					
		14.我會主動學習新事物					
	勇於 挑戰	15.面對困難的任務，我會盡力去完成，不輕易放棄					
		16.我會嘗試探索新的事物，勇於接受挑戰					
正向關係	尊重 同理	17.我能了解並尊重每個人獨特的需求、想法、信仰和行為					
		18.我能設身處地理解別人的感受，並給予適當的回應					
	關懷 互助	19.我會主動關懷並幫助那些需要幫助的同學					

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「✓」

		20. 當遇到問題時，我會和同儕討論並互相幫助					
	溝通 協商	21. 當他人提出想法時，我會注意聆聽					
		22. 和別人說話時，我會等對方說完話後再開口					
	經營 關係	23. 我能試著認識新朋友或同學					
		24. 我能和同學或朋友一起學習和玩樂，彼此相處融洽					
正 向 意 義	熱心 服務	25. 我會積極為他人服務與付出					
		26. 我會主動擔任班上幹部，爭取服務同學的機會					
	生命 意義	27. 我會愛護身體，珍惜生命					
		28. 我能了解萬物存在的價值，並促進永續發展					
	價值 判斷	29. 我會為自己的決定負責					
		30. 我能釐清自我價值，建立有益身心健康的價值觀					
	行善 助人	31. 當別人受到不平等的對待，我會為他們挺身而出					
		32. 我能主動協助弱勢團體					
正 向 成 就	發揮 所長	33. 我能知道自己的長處，並加以發揮					
		34. 在團隊中我能發揮自己的長處					
	問題 解決	35. 我能提出解決問題的有效方法					
		36. 我能有效地解決面對的問題，並從中獲得成就感					
	成就 自己	37. 我會從學習中(課業或社團活動)獲得成就感					
		38. 我會從服務社會及幫助別人中獲得成就感					
	回饋 社會	39. 我會幫助我的學校成為健康幸福校園(例如:無菸拒 檳、反霸凌、友善校園、健康的性別互動關係...)					
		40. 我會協助我的社區成為一個更健康、安全與美好的地 方					

第四部分-四樂行為指數

樂動

說明：身體活動表示：這些活動會讓您感覺身體有點累，呼吸會比平常快一些，流一些汗，沒辦法一邊活動，一邊輕鬆唱歌、說話。對身體有益的身體活動至少要跟快走差不多強度。例如慢跑、健身操、上下樓梯、健走、跳繩、騎腳踏車、打球、舞蹈、游泳、武術、費力的打掃工作(外掃、搬移教室桌椅)、拿有點重的東西走路、搬運重物(4.5 公斤以上，如背重的書包)、溜冰、玩滑板、扯鈴、玩飛盤、上下山、吊單槓、攀岩...

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？

(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，你有幾天下課時都離開教室到戶外活動，戶外總時間達到 120 分鐘(2 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

樂活

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)

3. 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

4. 過去七天內，你一天內非上課時間，看螢幕(電腦、電視、手機、平板)的累積總時間不超過 1 小時的天數有幾天？

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

樂食

5. 過去七天中，你在一天內有吃到一碗半(約 3 個拳頭)份量蔬菜的天數有幾天？

(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，你在一天內有吃到 2 個拳頭大份量水果的天數有幾天？

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

7. 過去七天中，在一天內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)的天數有幾天？

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

8. 過去七天中，你有幾天沒有喝過含糖飲料(包含手搖飲、奶茶、可樂和雪碧等...)?

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

樂眠

9. 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

10. 過去七天中，你有幾天睡眠品質良好？

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

問卷填答已完成，非常感謝您的填答，謝謝您的辛勞。