

教育部國民及學前教育署
111 學年度健康促進學校輔導計畫
「前後測成效評價」成果報告

研究題目：正向思考訓練之成效探討—
以基隆市武崙國中 8 年級學生為例

研究機構：基隆市立武崙國民中學
研究人員：江采璘、曾宇龍、陳政暉
指導者：張鳳琴教授

中華民國 112 年 4 月 14 日

「前後測成效評價」策略與成效摘要表

研究對象	8 年級 10 個班	人數	251 人(男:134 女:117)
<p>執行策略摘要</p>	<p>實施策略及內容概述：</p> <p>一、學校衛生政策</p> <p>(一) 組織正向心理健康促進團隊，共同盤點年度活動，融入正向心理元素，以延伸活動成效。</p> <p>(二) 以國民及學前教育署健康促進團隊發展之健康促進調查問卷作為工具，進行前測與後測，依據研究結果，提出正向心理健康促進方案之相關建議。</p> <p>(三) 邀請 1-2 班成為實驗組，進行班級經營、閱讀教育等課程。</p> <p>二、學校物質環境</p> <p>(一) 於校園布置正能量公佈欄，提供正向樂觀金句，引導正向思考。</p> <p>(二) 設置「解憂留言板」，提供學生抒發心情、師生交流的園地。</p> <p>(三) 添購並彙整「促進正向心理健康」媒材（教案、閱讀書單），提供教師閱讀（書箱）、教學及晨讀之用。</p> <p>三、學校社會環境</p> <p>(一) 於校務會議向全體教職同仁說明正向心理健康促進理念及推動策略，使全體教師認同其價值並響應加入。</p> <p>(二) 於學校日向家長說明學校推動正向心理健康促進的目的與做法，邀請家長一起加入正向心理推動的行列。</p> <p>(三) 辦理親師座談會、主題講座（從適性輔導看親師溝通、親職教育—減法生活、適性入學家長宣導）。</p> <p>(四) 安排教師每週課後樂動紓壓（每週一籃球，週二、三瑜珈舒展，週四羽球）。</p> <p>四、健康教學與活動</p> <p>(一) 學藝競賽金筆獎活動融入正向心理文句。</p> <p>(二) 每週公告班級競賽成績，加註正能量文句，鼓勵班級持續努力。</p> <p>(三) 辦理廣達游於藝「夏卡爾愛與美的專賣店」展覽，導覽內容強調夏卡爾之堅毅、愛與正向的創作人生。</p> <p>(四) 辦理正向心理及 SDGs 主題書展——飛閱武崙·永續世界。</p> <p>(五) 舉辦全校大隊接力、師生盃籃球賽等活動。</p> <p>(六) 會考祈福活動、「武崙好聲音」發表、社團選課及參與、隔宿露營、童軍活動，以達到多元成就、自我肯定，體驗掌握與勝任感。</p> <p>(七) 辦理學生自治會選舉，並協助自治市長落實政見，建立努力即能看到環境改變之間的連結。</p> <p>(八) 生涯彩虹方案，包括升學博覽會、職業達人開講、技藝班適性入學親子講座、技藝班成果展。</p>		

- (九) 鼓勵同學參與服務，包括各處室小義工、向日葵小天使、交通導護等，從服務中獲得學習與成長，養成服務助人的習慣與美德。
- (十) 積極參與校際競賽，棒球、籃球、田徑等體育競賽、音樂比賽、話劇比賽及語文競賽，藉由培訓、練習等過程，累積學生克服挑戰的經驗。
- (十一) 進行「健康生活家-教學懶人包(國中心理健康促進)」課程計 5 堂課。
- (十二) 正向思考聯絡簿：擷取《法式優雅正向思考》(謝孟渝譯，2017) 個人正向訓練計畫，以張貼聯絡簿引導學生實踐並撰寫回饋的方式，進行 12 週個人正向訓練活動。
- (十三) 閱讀融入正向心理素材：於晨讀活動、圖資課程中閱讀晨讀 10 分鐘系列讀本，包括「晨讀 10 分鐘：生涯探索故事集」、「晨讀 10 分鐘：運動故事集」、「晨讀 10 分鐘：放眼天下勵志文選」、「晨讀 10 分鐘：幽默散文集」等，撰寫回饋並分享。

五、健康服務

- (一) 鼓勵教師擔任熱血的輔導教師，並頒發感謝狀，成為第一線的一級輔導人力。
- (二) 依據各班提報的二級輔導名單並簡列輔導需求，召開個案協調會，並定期安排個案會議，由專輔教師說明每個個案的輔導情形級後續輔導目標規劃。
- (三) 三級輔導由設立於本校的基隆市輔導諮商中心之心理師接手，或轉介至基隆長庚醫院。針對轉介三級的個案，校內專兼輔教師視情形陪同個案看診。

六、社區關係

- (一) 鄰近本校之大武崙和平堂教會，每天提供本校學生課後輔導，並安排才藝活動，於耶誕節等節慶登台展演。
- (二) 與學區內小學進行完整輔導需求轉銜，經常進行經驗分享與交流，無縫接軌並以最適切的輔導資源提供給有需求之學生。
- (三) 辦理音樂性活動(「武崙好聲音」、「揮武音姿音樂會」)邀請社區家長共同欣賞；校內直笛團參與社區節慶聯歡活動演出。
- (四) 於大武崙砲台辦理天文觀星活動，邀請社區居民參加。走出校園進入社區，推廣天文教育與光害防治概念進行情境及實作的延伸。
- (五) 每週一、週四放學後開放校內球場，邀請社區民眾入校進行羽球、籃球等運動，一起推廣樂動。
- (六) 本校設有職業探索中心電機電子職群與餐旅職群，利用週五晚間、假日辦理社區親子課程。
- (七) 進行社區走讀探究活動，建構在地文史故事，增加學生與社區的連結。

量性分析成效重點摘要

研究工具：武崙國中正向心理健康促進問卷

前後測時距：三個月

全 8 年級前後測比較

變項名稱	前測值 M(SD)	後測值 M(SD)	<i>t</i> 值	結果簡述	備註
正向心理健康指數	3.097 (0.966)	3.206 (0.968)	$t=2.924^{**}$	1. 正向心理健康指數包括情緒穩定、生活滿足、人際關懷支持、專注於課業、利他行為等之頻率知覺。 2. 後測顯著優於前測。	配對 <i>t</i> 檢定
五正效能指數	3.200 (1.025)	3.334 (0.993)	$t=2.865^{**}$	1. 五正效能指數包括正向情緒、正向參與、正向關係、正向意義及正向成就等面向之把握程度。 2. 後測顯著優於前測。	配對 <i>t</i> 檢定
整體問卷比較	3.156 (1.000)	3.280 (0.982)	$t=3.422^{**}$	1. 正向心理健康指數及五正效能指數之整體前後測比較。 2. 後測顯著優於前測。	配對 <i>t</i> 檢定

803 班(實驗組)前後測比較

變項名稱	前測值 M(SD)	後測值 M(SD)	<i>t</i> 值	結果簡述	備註
正向心理健康指數	3.241 (.480)	3.225 (.534)	$t=-.139$	正向心理健康指數前後測沒有顯著差異。	配對 <i>t</i> 檢定
五正效能指數	3.431 (.501)	3.428 (.655)	$t=-.020$	五正效能指數前後測沒有顯著差異。	配對 <i>t</i> 檢定
整體問卷比較	3.350 (.393)	3.341 (.570)	$t=-.085$	正向心理健康指數及五正效能指數之整體前後測沒有顯著差異。	配對 <i>t</i> 檢定

810 班(實驗組)前後測比較					
變項名稱	前測值 M(SD)	後測值 M(SD)	<i>t</i> 值	結果簡述	備註
正向心理健康指數	3.272 (0.940)	3.485 (0.863)	<i>t</i> =2.463*	1.正向心理健康指數包括情緒穩定、生活滿足、人際關懷支持、專注於課業、利他行為等之頻率知覺。 2.後測顯著優於前測。	配對 <i>t</i> 檢定
整體問卷	3.268 (0.991)	3.521 (0.889)	<i>t</i> =2.624*	1. 正向心理健康指數及五正效能指數之整體前後測比較。 2. 後測顯著優於前測。	配對 <i>t</i> 檢定
810 班(實驗組)後測結果與 8 年級比較					
變項名稱	810 班後 測值 M(SD)	全 8 年級 後測值 M(SD)	<i>t</i> 值	結果簡述	備註
正向心理健康指數	3.485 (0.863)	3.206 (0.968)	<i>t</i> =1.980*	1.正向心理健康指數包括情緒穩定、生活滿足、人際關懷支持、專注於課業、利他行為等之頻率知覺。 2.810 班顯著優於 8 年級其他班級之平均。	平均數差異檢定
質性分析成效摘要					
研究工具： 正向思考聯絡簿、導師參與反思回饋。					
請參考研究內文。					

正向思考訓練之成效探討－以基隆市武崙國中 8 年級學生為例

摘要

背景與目的：

教育部自 110 學年度起將「正向心理健康促進」納入健康促進學校推動的議題之一，基隆市武崙國中（下稱本校）為本市正向心理健康促進議題之中心學校，復因本校接受二級輔導的學生約佔 7%（全校 640 人），另就 8 年級學生實施健康促進調查問卷發現，受試學生正向心理健康及五正效能略低。本於預防勝於治療的觀點，與其耗費量能輔導情緒困擾的學生，不如培養樂觀快樂的生活習慣。基此，本研究目的如下：

1. 盤點學校既有課程與活動，融入正向心理元素、發展相關課程，以發展正向思考健康促進的推動架構，並作成效檢核，以為他校之參考。
2. 透過多元活動的舉辦，讓學生適性學習，以提升正向成就。
3. 透過課程介入，如「健康生活家」情境教學，協助學生壓力調適，增加正向情緒。
4. 藉由正向思考訓練、閱讀課程融入，提升受試學生正向心理健康及五正效能。

研究方法：

本研究採準實驗設計，以本校 803 班、810 班為實驗組，進行前測、課程與活動介入及後測等三步驟，前後測以教育部國民及學前教育署「健康促進學校輔導計畫」團隊所發展之健康學校調查問卷作為研究工具，以瞭解：

1. 8 年級學生前後測是否有顯著差異。
2. 803 班、810 班之前後測是否有顯著差異。
3. 803 班、810 班之後測與 8 年級其他班級是否有顯著差異。

研究發現：

1. 全 8 年級整體問卷之後測結果顯著優於前測 ($t=3.422^{**}$)。
2. 803 班整體問卷之前後測結果無顯著差異 ($t=-.085$)、正向心理健康指數前後測結果無顯著差異 ($t=-.139$)、五正效能指數前後測結果無顯著差異 ($t=-.020$)。
3. 810 班：
 - (1) 正向心理健康指數後測顯著優於前測 ($t=2.463^*$)。
 - (2) 正向心理健康指數後測顯著優於 8 年級其他班級 ($t=1.980^*$)。
 - (3) 整體問卷後測顯著優於 8 年級其他班級 ($t=2.624^*$)。

關鍵字：正向心理、健康促進、五正四樂

聯絡人：陳政暉 wullearner@gmail.com 基隆市安樂區武崙街 205 號

目次

壹、緣起	1
一、研究背景	2
二、現況分析	2
貳、計畫目標	3
參、研究概述	4
一、準備階段	4
二、執行內涵	5
三、實驗階段	8
肆、研究分析	12
一、量化分析	12
二、質性描述	19
伍、結果與建議	23
一、結果	23
二、建議	24
陸、成果與照片	24
一、學校衛生政策	24
二、物質環境建置	25
三、學校社會環境	25
四、健康教學活動	27
五、健康服務	32
六、社區關係	33
柒、結語	35

表次

表 1 推動正向心理健康促進議題 SWOT 分析表	2
表 2 111 學年度正向心理健康促進計畫成員與分工	4
表 3 正向心理健康促進計畫工作期程甘梯圖	5
表 4 正向心理健康指數前測與全國施測結果比較	9
表 5 五正效能指數前測與全國施測結果比較	10
表 6 正向心理健康指數 803 班前後測平均比較	13
表 7 正向心理健康指數 810 班前後測平均比較	13
表 8 正向心理健康指數後測 810 班與 8 年級平均比較	14
表 9 正向心理健康指數 8 年級前後測平均比較	15
表 10 五正效能指數 803 班前後測平均比較	16
表 11 五正效能指數 810 班前後測平均比較	17
表 12 五正效能指數 8 年級前後測平均比較	18
表 13 差異檢定彙整表	23

參考資料

附件 1 武崙國中正向心理健康促進調查問卷（前測）

附件 2 武崙國中正向心理健康促進調查問卷（後測）

附件 3 正向思考聯絡簿

壹、緣起

一、研究背景

為回應我國 10~24 歲年輕人，經診斷患有心理健康問題（含憂鬱症、躁鬱症、焦慮症等）之盛行率超過一成，教育部自 110 學年度起將「正向心理健康促進」納入健康促進學校推動的健康議題之一。復因地理氣候之故，基隆學生經常處於潮濕多雨環境，灰暗的天候常影響心情，正向心理健康的議題更顯重要。再者，本校為基隆市正向心理健康促進議題的中心學校，希冀藉由資源盤點與相關課程發展與介入，增加學生心理健康的知識，涵養樂觀態度及提升正向效能，並以自身發展經驗，提供他校參考，達成前導試行的任務。

美國獨立宣言明確指出，追求幸福是不可剝奪的權利之一。正向心理學之父 Martin Seligman 認為樂觀是可以學習的，而正向組織能促進正向情緒（洪蘭譯，2009），有好的情緒學習成效自然好。洪蘭翻譯《真實的快樂》（Authentic Happiness）在其序中提到，快樂是一種智慧的選擇，真實的快樂來自長處與美德的發揮。徐欣萍（2017）從本土文化詮釋正向心理學強調，快樂是個人與重要他人、環境相互間保有和諧互動的關係。因此，強調友善正向人際關係的重要，並鼓勵學生適性發展，展現利人的服務精神，能讓學生常保持樂觀正向的好情緒。

此外，《邁向圓滿：掌握幸福的科學方法&練習》（Flourish）一書中提到史特拉斯港正向心理學課程，藉由三件好事作業、幫助學生找到自己的性格強項等過程，發現課程增進學生的好奇心強度，以及對學習的喜好與創造力，使學生更喜歡上學，投入學習並獲得成就感。另外，國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心所編製的「正向人際與生活能力訓練」課程，在基隆市國小 5、6 年級實施後發現，課程對學生在情緒調節的認知重新評估有顯著影響，意即介入組學生較能適當地轉化及調節情緒，同時研究也發現，授課教師自我察覺與調節情緒能力有所提升。

二、現況分析

本校 111 學年度接受二級輔導的學生高達 7%（全校約 640 人），另就 8 年級學生實施正向心理健康促進調查問卷發現，平均數略低於全國施測之結果，顯示受測學生在正向心理健康及五正效能較不理想。與其耗費輔導量能針對情緒困擾的學生進行諮商，不如培養樂觀快樂的生活習慣，就如同正向心理學所持預防勝於治療的觀點，期望透過相關課程與活動的介入，使學生遠離情緒困擾甚至憂鬱，增進正面態度。推動

正向心理健康促進議題 SWOT 分析表如表 1。

表 1 推動正向心理健康促進議題 SWOT 分析表

	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)	行動 (S)
學校特性	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校共有 26 班，屬中型學校，各類科師資充足。 2. 承辦單位認同正向心理的價值，處室合作融洽。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 弱勢學生比例偏高。 2. 接受二級輔導的學生高達 7%。 3. 正向心理健康及五正效能指數偏低。 	<p>成為正向心理健康促進計畫中心學校。</p>	<p>校內教職員對正向心理健康促進議題不熟悉。</p>	<p>試行正向心理健康促進計畫，以預防勝於治療的觀點，提升學生的正向知能。</p>
學校政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成立正向心理健康促進團隊，確立推動範圍。 2. 確定進行前後測以檢驗課程與活動介入之成效。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師業務繁重，必須在有限心力下推動正向心理健促業務。 2. 對計畫可再發展或擴展之方向不清楚。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 團隊具有高學習力，研讀相關書籍確定於實驗組介入晨讀活動、聯絡簿等方案。 2. 中央輔導團隊持續到本校提供建議，支持學校發展。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實施「健康生活家」相關課程，排擠既有教學進度。 2. 新課綱新興議題眾多，教師多持觀望態度。 	<p>在校務會議、學校日向教職員及家長說明正向心理健康促進、五正四樂的重要性，與方案內容。</p>
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校有健全的三級輔導資源。 2. 基隆市學生輔導諮商中心位於本校。 	<p>單親與隔代教養的家庭，因忙於生計，配合度較低，親師合作成效不彰顯。</p>	<p>高達 7% 的二級個案耗費極高輔導量能，推動正向心理健康促進計畫以降低學生心理議題。</p>	<p>家長尚未意識到正向心理健康促進的重要性，推動工作受阻或效益打折。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請班級加入計畫成為實驗組。 2. 親子講座聚焦溝通相處議題。
教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校具備豐富多元的學習資源，如社團、閱讀、天文等。 2. 教師積極經營學習活動，精益求精。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教職員對學生參與多元活動的共識仍有歧異。 2. 健康生活家-教學懶人包課程未經師訓即進行課程。 	<p>學校既有多元活動豐富，能盤點出符合正向心理健促計畫特性的課程與方案。</p>	<p>多數團隊多於課後或假日進行，長期經營將考驗教育熱情與理念。</p>	<p>持續盤點學校活動與五正四樂的關聯性，納入正向心理健康促進計畫之範疇，以擴展活動的價值。</p>

	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)	行動 (S)
物質環境	1. 正能量公佈欄，提供正向思考的引導語。 2. 解憂留言板提供師生交流互動。	正向心理健康促進議題未有充分的經驗可參考法。	學校各計畫資源相互支持，如推動閱讀教育可聚焦正向心理之主題等。	計畫涉及心理層面，實不知硬體環境對學生的實質影響。	參考學生自治會長選舉政見，瞭解學生對物質環境需求，研議改善。
社區關係	家長、社區對學校認同度高，溝通順暢。	外縣市跨區就讀約 15%，親子講座參與對象固定。	計畫方案強化親子互動歷程，共同提升親子正向互動的知能。	學生對於所住、所學的環境認識不多。	1. 學生走進社區，瞭解在地文史故事 2. 安排特色團隊進入社區服務展演。 3. 辦理教育活動，邀請社區參加。

基於 SWOT 分析結果，有感於正向心理對學生未來生活與學習之重要性，相信正向環境對學生潛移默化之影響，爰成立正向心理健康促進團隊，盤點並發展正向學習資源，在既定年度課程及活動中，思考如何融入正向心理元素，或發展相關方案，以期能提升學生正向心理的效能。另外，邀請班級成為實驗組，介入相關課程與活動，再進行後測，以瞭解在實驗組所介入之方案，對受試對象在正向心理健康指數、五正效能指數上是否有影響。此外，因初次推動正向心理健康促進計畫，檢視四樂行為指數屬現況調查，與擬介入之課程相關性低，因此本學年度略去四樂行為指數之調查。

貳、計畫目標

- 一、以預防勝於治療的觀點，透過正向心理健康促進相關課程與活動，提升學生正向知能，降低學生進入二級輔導的比例。
- 二、在既有活動或計畫中連結或延伸與正向心理健康促進的相關性，使活動的情意成效更加彰顯，同時發展正向心理健康促進推動架構，作為他校之參考。
- 三、以行動研究的方法，瞭解所介入課程與活動能否提升學生心理健康知識正確率、態度率、自我效能及健康指標。
- 四、透過各項活動、措施，讓學生累積學習成就，增加正向情緒；藉由訓練，建立正向思考的機制，翻轉沮喪情緒。

參、研究概述

一、準備階段

本研究以 8 年級計 10 個班共計 251 名學生為對象。進行前測，介入課程與活動及後測，以瞭解計畫之成效。在介入之課程與活動中，另邀請 803 班、810 班作為實驗組，實施正向思考聯絡簿及閱讀相關課程，並檢驗實驗組與 8 年級其他班級之間是否有差異。

在研究進行前期，由衛生組、學務主任、輔導主任、輔導組長、導師、專輔教師、閱推教師及資訊教師等組成正向心理團隊，經過數次會議建立計畫執行方向與研究架構，共同盤點既有活動的如何融入或擴展、課程發展等事項，及如何分工與執行。成員與任務如表 2、工作期程甘梯圖如表 2。

表 2 111 學年度正向心理健康促進計畫成員與分工

項次	職稱	姓名	工作項目
1	校長	陳政暉	綜理正向心理健康促進計畫推動，報告計畫推執行成果。
2	學務主任	曾宇龍	正向心理健康促進計畫主責處室主管，跨處室溝通協調相關資源，及執行計畫。
3	衛生組長	江采璘	正向心理健康促進計畫承辦人，負責規劃計畫執行項目與進程，及執行計畫。
4	輔導主任	林安任	正向心理健康促進計畫協辦處室主管，盤點輔導室軟硬體資源，擴展或融入正向心理元素並執行計畫。
5	輔導組長	吳盈貞	正向心理健康促進計畫協辦處室承辦人，盤點輔導室軟硬體資源，擴展或融入正向心理元素並執行計畫。
6	803 導師	李如盈	803 班實施正向思考聯絡簿，並蒐集學生回饋。
7	810 導師	許莉雯	810 班實施正向思考聯絡簿，並蒐集學生回饋。
8	閱推老師	魏伶容	正向心理健康促進相關閱讀教材與書籍盤點與實施課程。
9	輔導活動教師	余璇	於 8 年級 10 個班級的輔導活動課程，實施健康生活家-教學懶人包（國中心理健康促進）課，共 5 節課。
10	專輔教師	辜雅珍	建置正能量公佈欄，提供正能量金句，設計解憂留言板等，並隨時解答學生問題；輔導二級個案。
11	專輔教師	紀芳穎	建置正能量公佈欄，提供正能量金句；輔導二級個案。
12	資訊教師	林柏宗	於資訊課程帶領學生填寫前後測問卷。

表 3 正向心理健康促進計畫工作期程甘梯圖

No	工作項目	111 09	111 10	111 11	111 12	111 01	112 02	112 03	112 04	112 05	112 06
1	召開第 1 次正向心理健康促進會議										
2	組織正向心理健康促進團隊										
3	問卷內容討論並確定前測進行方式										
4	訂定執行內涵並隨時調整										
5	全校性正向心理活動執行										
6	擬定實驗組介入方案(課程、活動)										
7	邀請班級擔任實驗組並說明研究架構										
8	實施 8 年級前測										
9	實驗組介入課程與活動										
10	8 年級實施健康生活家-教學懶人包										
11	實施 8 年級後測										
12	蒐集正向思考聯絡簿質性成果										
13	資料蒐集與分析、撰寫成果報告										
14	健康促進學校輔導計畫「前後測成效評價」										

二、執行內涵

(一) 學校衛生政策

1. 組織正向心理健康促進團隊，定期召開會議，訂定計畫並定期研商執行策略，盤點融入正向心理元素之活動，確立研究對象與方式，發展相關課程與活動。
2. 依照學習任務、校內外競賽等性質與學生程度，訂定課內外多元獎勵措施，鼓勵學生藉由努力能獲得肯定，增加成就感。
3. 確定以健康促進團隊所發展之正向心理健康促進調查問卷作為工具，進行前測與後測，依據研究結果，提出正向心理健康促進方案之相關建議。

4. 確定以正向思考聯絡簿為質性研究的工具，蒐集學生實施的成果與心得。

(二) 學校物質環境

1. 於校園布置正能量公佈欄，提供正向樂觀金句，引導正向思考。
2. 於輔導室外角落，設置「解憂留言板」，提供師生抒發心情相互交流之園地。
3. 以《法式優雅的正向思考：看到的人生總是美好，這就是正向態度！》（謝孟瑜譯，2017）為藍本，發展「正向思考聯絡簿」。
4. 添購並彙整「促進正向心理健康」之書籍、教案等閱讀書單，提供教師閱讀（書箱）、課堂教學及晨讀之用。

(三) 學校社會環境

1. 於校務會議向全體教職員說明正向心理健康促進之理念與學校推動策略，增進對該議題之理解，進而融入師生互動中。
2. 於學校日向家長說明學校推動正向心理健康促進的目的與做法，邀請家長一起加入正向心理推動的行列。
3. 辦理親師座談會、主題講座，包括從適性輔導看親師溝通、親職教育—減法生活、適性入學家長宣導等。
4. 辦理教師增能紓壓研習，如「讓每個孩子都能成為 super hero」、「減壓及自我修復的輔導力量」、「手作自我療癒餐飲」等。
5. 安排教師課後樂動紓壓，週一為師生籃球對決，每週二、三為瑜珈課程，週四為教師羽球活動。

(四) 健康教學與活動

1. 學藝競賽金筆獎活動，將內容加入正向能量文句，延伸活動效益。
2. 每週公告班級生活競賽成績時，加註正能量文句，鼓勵班級持續努力。
3. 辦理廣達游於藝「夏卡爾愛與美的專賣店」展覽，導覽內容強調夏卡爾之堅毅與愛的正向的創作人生。
4. 舉辦年度書展活動，以正向心理及聯合國永續發展目標為主題—「飛閱武崙·永續世界」，建置正向心理書籍與 SDGs 專區，提供學生閱讀。
5. 辦理班級大隊接力、師生盃籃球賽等活動，使活動成為全校關注的話題，學生自主於課後練習，爭取佳績。本學年度大隊接力榮獲全市冠軍，代表參加全國賽。
6. 舉辦會考祈福活動、「武崙好聲音」、「揮武音姿音樂會」、社團選修、隔宿露營、童軍等活動，以達到多元成就、自我肯定，體驗掌握與勝任感。
7. 辦理學生自治會長選舉，讓學生參與選舉與備選舉的過程，協助自治會長落實政

見，建立努力與改變之間的連結，實現深刻強效的學習成果。

8. 生涯彩虹方案，包括升學博覽會、職業達人開講、技藝班適性入學親子講座、技藝班成果展。
9. 提供學生服務的機會，如各處室小義工、向日葵小天使、交通導護等，從服務中獲得學習與成長，養成服務助人的習慣與美德。
10. 積極培訓學生參與校際競賽，棒球、籃球、田徑等體育競賽、音樂比賽、話劇比賽及語文競賽，藉由培訓、練習等過程，累積克服挑戰的經驗。
11. 實施臺灣健康促進學校網頁所提供之「健康生活家-教學懶人包(國中心理健康促進)」課程，於輔導活動中共實施 5 堂課。
12. 實施正向思考聯絡簿，以張貼聯絡簿引導學生實踐正向思考訓練，並撰寫回饋，進行 12 週個人正向訓練活動。
13. 晨讀活動、圖書資源課程中，閱讀「晨讀 10 分鐘：生涯探索故事集」、「晨讀 10 分鐘：運動故事集」、「晨讀 10 分鐘：放眼天下勵志文選」、「晨讀 10 分鐘：幽默散文集」等書籍，撰寫回饋並分享心得。

(五) 健康服務

1. 鼓勵全校教師擔任熱血的輔導教師，使成為第一線的一級輔導人力，擴大輔導能量，鼓勵學生有心情不佳時，多找輔導教師對話與諮詢，以協助排解心事。
2. 隨時回應班級所提之輔導需求，依各班導師觀察而提報之個案，召開個案協調會，由專輔教師接手會談，並由隨時掌握輔導情形、後續輔導目標。
3. 三級輔導由設立於本校的基隆市輔導諮商中心之心理師接手，或轉介至基隆長庚醫院。針對轉介三級的個案，校內專兼輔教師視情形陪同個案看診。
4. 規劃高關懷課程，包括玩出好品格、纏繞畫及美食療育等 3 課程，提供高關懷學生選擇。

(六) 社區關係

1. 鄰近本校之大武崙和平堂教會，每天提供本校學生課後輔導，並學習才藝活動，於耶誕節等節慶登台展演。
2. 與學區內小學進行完整輔導需求轉銜，經常進行經驗分享與交流，無縫接軌並以最適切的輔導資源提供給有需求之學生。
3. 辦理音樂性活動（武崙好聲音、揮武音姿音樂會）邀請社區家長共同欣賞；校內直笛團參與社區節慶聯歡活動演出。
4. 於市區街頭、大武崙砲台等地辦理天文觀星活動，邀請社區居民參加。走出校園

- 進入社區，推廣天文教育與光害防治概念進行情境及實作的延伸。
5. 每週一、週四放學後開放校內球場，邀請社區民眾入校進行羽球、籃球等運動，一起樂活樂動。
 6. 本校設有職業探索中心電機電子職群與餐旅職群，利用週五晚間、假日辦理社區親子課程。
 7. 進行社區走讀探究活動，建構礦業發展等在地文史故事—「遺『碳』究竟」、「『礦』世鉅作」等主題，增加學生對在地的瞭解與社區之連結。
 8. 與社區宮廟慈善基金會合作（北巡玄天上帝慈善會、北巡五府玄德宮、玄光通功德基金會等），申請弱勢學生物資、急難救助等補助。
 9. 學校特色團隊—武哥武姐說書團，與各書店、圖書館合作，將書本內容改以類舞台劇說書的方式，融合外語、本土語等，在社區小學、圖書館推廣閱讀。

三、實驗階段

實驗階段主要描述前後測所使用之工具、前後測實施方式、課程與活動介入等，說明如下：

（一）研究工具

量化研究以教育部國民及學前教育署「健康促進學校輔導計畫」所發展之「健康促進學校調查問卷」為架構，包括正向心理健康指數 15 題，五正效能指數 60 題，包括 5 構面，每構面有 4 個變項，每個變項有 3 題。

其中正向心理健康指數主要瞭解受試者平時情緒穩定、生活滿足等之感受，以 5 點量表作答，分為「從不」、「很少」、「有時」、「經常」、「總是」，分別給予 1 分、2 分、3 分、4 分、5 分。五正效能指數係調查受試者在面對情緒、挑戰任務時的效能，以 5 點量表作答，分為「完全沒有把握 0%」、「有少許把握 25%」、「有一半把握 50%」、「很有把握 75%」、「完全有把握 100%」，分別給予 1 分、2 分、3 分、4 分、5 分。

本研究之問卷包括正向心理健康指數 15 題，五正效能指數 20 題，合計 35 題。其中五正效能指數自每個變項 3 題中挑選 1 題，代表該變項。前測挑各變項之第 1 題，後測挑各變項之第 2 題，組成「武崙國中正向心理健康促進調查問卷」（前測）如附件 1，「武崙國中正向心理健康促進調查問卷」（後測）如附件 2。

在質性描述上，蒐集學生正向思考聯絡簿執行歷程之所記錄之文字，並於課程結束後，請同學回饋學習心得，另亦請導師提供執行正向心理聯絡簿之情形與反

思，整理為質性描述之成果。

(二) 前測實施與結果

為瞭解受試學生的起點效能，於 111 年 10 月進行前測。利用 google 表單建立問卷，於電腦課由學生填答，共 236 位學生完成問卷，結果如下：

1. 正向心理健康指數整體平均為 3.10，以各題之平均分數與全國抽樣調查結果（平均為 3.31）相較，除第 4 題之外，各題的平均分數皆低於全國。各題平均及標準差與全國比較如表 4。

2. 五正效能指數整體平均為 3.20，將各題之平均與全國抽樣結果（平均為 3.42）相較，發現本校學生之五正效能各題項的平均分數皆低於全國。各題平均及標準差與全國比較如表 5。

表 4 正向心理健康指數前測與全國施測結果比較

構面/題目	本校		全國	
	平均	標準差	平均	標準差
正向情緒				
1. 你有多常感到情緒穩定?	3.38	0.93	3.55	1.04
2. 你有多常對生活感到滿足?	3.44	0.90	3.68	1.01
3. 你有多常感到快樂?	3.58	0.85	3.77	0.88
正向參與				
4. 你有多常全神貫注於課業而忘記時間?	2.64	0.93	2.55	0.90
5. 在學校裡，你多常對學習活動感到有興趣及樂於參與?	3.09	0.99	3.39	1.02
6. 早上起床時，你多常對於去學校感到期待?	2.49	0.98	2.92	1.18
正向關係				
7. 你有多常感覺到被愛?	3.17	0.97	3.46	1.07
8. 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?	3.31	0.94	3.60	0.96
9. 你多常與他人分享自己的感受?	3.01	1.11	3.23	1.06
正向意義				
10. 你有多常覺得自己的人生是有方向且具有意義的?	3.07	1.04	3.21	1.08
11. 你多常感覺自己做的事是有價值的?	3.10	0.96	3.24	1.04
12. 你多常參加對他人或社會有貢獻的事情或活動?	2.76	0.97	2.88	1.00
正向成就				
13. 你多常感到自己有能力處理好要做的事情?	3.12	0.97	3.34	1.04
14. 你多常感覺到正朝向自己的目標前進?	3.02	0.94	3.30	1.05
15. 你多常因達到自己所設定的目標而獲得成就感?	3.28	1.01	3.56	1.04
正向心理健康指數整體	3.10	0.97	3.31	1.02

表 5 五正效能指數前測與全國施測結果比較

構面/題目		本校		全國	
		平均	標準差	平均	標準差
正向情緒					
自我 覺察	1. 當我有喜怒哀樂的情緒時，我能夠找出背後的原因。	3.24	0.98	3.36	1.02
情緒 調適	2. 當我難過時，我能用適當的方法調適情緒	3.36	1.06	3.45	1.17
欣賞 自己	3. 當我表現不佳時，我能自我檢討並改進。	3.09	0.93	3.17	1.08
感恩 態度	4. 當有人幫助我時，我會表達謝意。	4.06	0.88	4.17	0.98
正向參與					
自我 管理	5. 我能排定生活中事情的優先順序，並按時完成。	3.16	1.01	3.20	1.11
目標 設定	6. 我會為我自己設定具體可行的目標。	3.05	0.98	3.27	1.09
快樂 學習	7. 當我閱讀或學習新東西時，我能全神貫注	3.02	1.01	3.24	1.14
勇於 挑戰	8. 面對困難的任務，我會盡力去完成。	3.33	1.00	3.52	1.03
正向關係					
尊重 同理	9. 別人難過的時候我也會感到難過。	2.72	1.14	2.96	1.20
關懷 互助	10. 如果親友遇到心理困擾(如：時常覺得悶悶不樂等)，我會鼓勵他/她尋求學校輔導老師等心理健康人員的協助。	2.84	1.20	3.33	1.27
溝通 協商	11. 當別人提出他們的想法時，我會注意聆聽	3.70	1.00	3.85	0.99
經營 關係	12. 我能和家人一起分擔家事，從事活動。	3.41	1.06	3.52	1.20
正向意義					
熱心 服務	13. 我會積極為他人的幸福做出貢獻。	2.99	1.02	3.37	1.13
生命 意義	14. 我能了解自己的人生目標，並朝著這個方向前進。	3.11	1.06	3.31	1.20
價值 判斷	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。	3.26	0.99	3.57	1.08
行善 助人	16. 當別人受到不好的對待，我會為他們挺身而出。	3.06	1.01	3.44	1.12
正向成就					
發揮 所長	17. 我能知道自己的長處。	3.36	1.06	3.56	1.17
問題 解決	18. 我能提出解決問題的方法。	3.16	0.92	3.40	1.07
成就 自己	19. 我會從學習活動中獲得成就感。	3.18	1.01	3.46	1.18
回饋 社會	20. 我會協助我的學校成為健康幸福校園。	2.92	1.17	3.32	1.17
五正效能指數整體		3.20	1.02	3.42	1.12

(三) 課程與活動介入

1. 健康生活家-教學懶人包(國中心理健康促進)

實施對象：801~810 共 10 個班。

課程時間：運用輔導活動課程，實施 5 堂課。

內容概述：

課程共分為健康生活事件簿、健康生活方程式、健康生活大補帖、健康生活資訊站、健康生活練功坊及健康生活行動 Go 等 7 單元。內容主要以國中生活常見的情境，讓同學從事實 (facts)、感受 (feeling)、發現 (finding) 及未來 (future) 等四個觀點，替情境中主角釐清事實，從感同身受中找到更好的因應之道，老師在過程中分享紓壓方法，並提問學生遇到類似情境時的處理策略。

2. 正向思考聯絡簿

實施對象：803、810 班(實驗組)

活動時間：共有 12 個單元，每週實施 3 或 4 次，共 3 週至 1 個月。

內容概述：

正向思考聯絡簿擷取《法式優雅正向思考》(謝孟渝譯, 2017) 個人正向訓練計畫，以 A5 格式列印，張貼聯絡簿引導學生實踐並撰寫回饋的方式，進行 12 週個人正向訓練活動。12 單元主題如附件 3，簡述如下：

- (1) 激發智慧潛能：本週你要朝著智慧之路邁進。訓練內容為全神貫注品嚐每一口吃進嘴裡的食物。
- (2) 強化無畏力量！(一)。以站姿、深呼吸、鬆肩、頭與脊挺直，默念「我勇敢，什麼都不怕」，閉氣、旋轉肩關節再吐氣等方式，給自己滿滿的正能量。
- (3) 強化無畏力量！(二)。寫一封讓自己成為無畏勇者的承諾書—「我的正像承諾書」，在…(截止日)之前達成…(任務)。
- (4) 激發滿腔熱忱。利用音樂的特質建立、維持或增進社交關係，促進對身心的健康。聆聽充滿活力的音樂連續或分段合計 1 小時，邊工作邊聽，寫下你的感受。
- (5) 激發無私精神~1。對 3 個親友或不認識的人，付出你的時間，5 分鐘或 1 小時，談天或幫個小忙，當成你所能提供最溫馨的禮物：「親赴現場的用心」！
- (6) 激發無私精神~2。書寫「溫馨小語」並且贈送給周遭親人、朋友或同學，甚至是你覺得特別的陌生人，保證你/妳將會心情愉快的度過一整天。

- (7)喚醒妳內心的正向修養（一）。寫一封寬恕信給某個讓你/妳很生氣的人（父母、好的朋友、老師…）。寫完後收藏在抽屜角落、燒掉或直接寄給那個人。
- (8)喚醒妳內心的正向修養（二）。寫一封寬恕信給某個讓你/妳很生氣的人。並回答我會將寬恕信怎麼處理，及寬恕信練習給我的感覺。
- (9)喚醒妳內心的正向修養（三）。「儘管去做」（簡稱GTD）管理法，從列清單開始，把短中長期帶便事項列出，並依照是否緊急、是否重要排序。
- (10)喚醒妳內心的正向修養（四）。用GTD管理法重新規劃人生，檢視人生清單中的屬於優先、緊急的事情，完成後寫下執行GTD管理法的發現。
- (11)喚醒妳內心的正向修養（五）。起床第一件事情：決定今天3個重要的正向目標，要符合具體、能力所及、今天可完成。如背20個單字、國文小考80分等。
- (12)喚醒妳內心的正向修養（六）。請寫下所有讓自己覺得幸福、喜悅的時刻，如一道陽光、關懷的眼神、一場談話…，不論哪一種幸福，都值得細細品味。

3. 融入正向思考主題的閱讀活動

實施對象：803班、810班(實驗組)

活動時間：晨讀時間，約1個月

內容概述：

於每週的晨讀時間，以晨讀10分鐘系列為讀本，包括「晨讀10分鐘：生涯探索故事集」、「晨讀10分鐘：運動故事集」、「晨讀10分鐘：放眼天下勵志文選」、「晨讀10分鐘：幽默散文集」等，自行挑選有趣的人物或主題，閱讀完畢後，以便利貼簡短寫下回饋，達到與作者對話的目的。

肆、研究分析

一、量化分析

經過2個月課程與活動的介入，後測結果發現：

(一) 正向心理健康指數：

1. 803班前測平均為3.24，後測平均為3.19，前後測無顯著差異($t=-.139$)。統計數據如表6所示。
2. 810班前測平均為3.27，後測平均為3.49，後測顯著優於前測($t=2.463^*$)。統計數據如表7所示。

表 6 正向心理健康指數 803 班前後測平均比較

構面/題目	前測	後測	差異	t 值
正向情緒				
1. 你有多常感到情緒穩定?	3.38	3.00	-0.38	
2. 你有多常對生活感到滿足?	3.13	3.48	0.35	
3. 你有多常感到快樂?	3.50	3.57	0.07	
正向參與				
4. 你有多常全神貫注於課業而忘記時間?	2.56	2.70	0.13	
5. 在學校裡, 你多常對學習活動感到有興趣及樂於參與?	3.31	3.09	-0.23	
6. 早上起床時, 你多常對於去學校感到期待?	2.44	2.3	-0.13	
正向關係				
7. 你有多常感覺到被愛?	3.63	3.35	-0.28	
8. 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?	3.50	3.13	-0.37	$t=-.139$
9. 你多常與他人分享自己的感受?	3.31	3.09	-0.23	
正向意義				
10. 你有多常覺得自己的人生是有方向且具有意義的?	3.56	2.91	-0.65	
11. 你多常感覺自己做的事是有價值的?	3.50	3.35	-0.15	
12. 你多常參加對他人或社會有貢獻的事情或活動?	2.94	2.74	-0.20	
正向成就				
13. 你多常感到自己有能力處理好要做的事情?	3.50	3.35	-0.15	
14. 你多常感覺到正朝向自己的目標前進?	3.13	3.22	0.09	
15. 你多常因達到自己所設定的目標而獲得成就感?	3.25	3.52	0.27	
正向心理健康指數整體	3.24	3.23	-0.01	

表 7 正向心理健康指數 810 班前後測平均比較

構面/題目	前測	後測	差異	t 值
正向情緒				
1. 你有多常感到情緒穩定?	3.62	3.12	-0.50	
2. 你有多常對生活感到滿足?	3.62	3.65	0.04	
3. 你有多常感到快樂?	3.65	4.00	0.35	
正向參與				
4. 你有多常全神貫注於課業而忘記時間?	2.92	3.00	0.08	
5. 在學校裡, 你多常對學習活動感到有興趣及樂於參與?	3.46	3.58	0.12	$t=2.463^*$
6. 早上起床時, 你多常對於去學校感到期待?	2.69	2.88	0.19	
正向關係				
7. 你有多常感覺到被愛?	3.23	3.81	0.58	
8. 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?	3.19	3.54	0.35	
9. 你多常與他人分享自己的感受?	3.27	3.69	0.42	

(續下頁)

表 7 正向心理健康指數 810 班前後測平均比較 (續)

構面/題目	前測	後測	差異	t 值
正向意義				
10. 你有多常覺得自己的人生是有方向且具有意義的?	3.23	3.54	0.31	
11. 你多常感覺自己做的事是有價值的?	3.08	3.54	0.46	
12. 你多常參加對他人或社會有貢獻的事情或活動?	3.04	3.23	0.19	
正向成就				
13. 你多常感到自己有能力處理好要做的事情?	3.19	3.62	0.42	
14. 你多常感覺到正朝向自己的目標前進?	3.27	3.50	0.23	
15. 你多常因達到自己所設定的目標而獲得成就感?	3.62	3.58	-0.04	
正向心理健康指數	3.27	3.48	0.21	

3. 8 年級後測平均為 3.23，810 班後測平均為 3.49，810 班顯著優於全校($t=1.980^*$)。

統計數據如表 8 所示。

4. 8 年級前測平均為 3.14，後測平均為 3.23，後測顯著優於前測($t=2.924^*$)。統計數

據如表 9 所示。

表 8 正向心理健康指數後測 810 班與 8 年級平均比較

構面/題目	8 年級	810	差異	t 值
正向情緒				
1. 你有多常感到情緒穩定?	3.30	3.12	-0.18	
2. 你有多常對生活感到滿足?	3.44	3.65	0.22	
3. 你有多常感到快樂?	3.60	4.00	0.40	
正向參與				
4. 你有多常全神貫注於課業而忘記時間?	2.76	3.00	0.24	
5. 在學校裡，你多常對學習活動感到有興趣及樂於參與?	3.22	3.58	0.35	
6. 早上起床時，你多常對於去學校感到期待?	2.48	2.88	0.40	
正向關係				
7. 你有多常感覺到被愛?	3.40	3.81	0.41	$t=1.980^*$
8. 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?	3.47	3.54	0.07	
9. 你多常與他人分享自己的感受?	3.23	3.69	0.46	
正向意義				
10. 你有多常覺得自己的人生是有方向且具有意義的?	3.18	3.54	0.36	
11. 你多常感覺自己做的事是有價值的?	3.22	3.54	0.32	
12. 你多常參加對他人或社會有貢獻的事情或活動?	2.95	3.23	0.28	
正向成就				
13. 你多常感到自己有能力處理好要做的事情?	3.24	3.62	0.38	
14. 你多常感覺到正朝向自己的目標前進?	3.25	3.50	0.25	
15. 你多常因達到自己所設定的目標而獲得成就感?	3.36	3.58	0.21	
	3.23	3.48	0.25	

表 9 正向心理健康指數 8 年級前後測平均比較

構面/題目	前測	後測	差異	t 值
正向情緒				
1. 你有多常感到情緒穩定?	3.38	3.3	0.09	-
2. 你有多常對生活感到滿足?	3.44	3.44	0.01	-
3. 你有多常感到快樂?	3.58	3.6	0.02	-
正向參與				
4. 你有多常全神貫注於課業而忘記時間?	2.64	2.76	0.13	
5. 在學校裡, 你多常對學習活動感到有興趣及樂於參與?	3.09	3.22	0.13	
6. 早上起床時, 你多常對於去學校感到期待?	2.49	2.48	0.01	-
正向關係				
7. 你有多常感覺到被愛?	3.17	3.4	0.23	
8. 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?	3.31	3.47	0.16	t=2.924**
9. 你多常與他人分享自己的感受?	3.01	3.23	0.22	
正向意義				
10. 你有多常覺得自己的人生是有方向且具有意義的?	3.07	3.18	0.10	
11. 你多常感覺自己做的事是有價值的?	3.10	3.22	0.12	
12. 你多常參加對他人或社會有貢獻的事情或活動?	2.76	2.95	0.19	
正向成就				
13. 你多常感到自己有能力處理好要做的事情?	3.12	3.24	0.12	
14. 你多常感覺到正朝向自己的目標前進?	3.02	3.25	0.23	
15. 你多常因達到自己所設定的目標而獲得成就感?	3.28	3.36	0.09	

(二) 五正效能指數：

1. 803 班前測平均為 3.43，後測平均為 3.29，前後測無顯著差異 ($t=-.020$)。統計數據如表 10 所示。
2. 810 班前測平均為 3.27，後測平均為 3.55，前後測無顯著差異 ($t=1.830$)。統計數據如表 11 所示。
3. 8 年級前測平均為 3.19，後測平均為 3.36，後測顯著優於前測($t=2.865^{**}$)。統計數據如表 12 所示。

(三) 整體問卷(正向心理健康指數與五正效能指數合計 35 題)：

1. 803 班前後測無顯著差異 ($t=-.085$)。
2. 810 班後測顯著優於前測 ($t=2.624^*$)。
3. 全 8 年級後測顯著優於前測 ($t=3.422^{**}$)。

表 10 五正效能指數 803 班前後測平均比較

構面/題目		前測	後測	差異	t 值
正向情緒					
自我覺察	1. 當我有喜怒哀樂的情緒時，我能夠找出背後的原因。	3.50	3.26	-0.24	
情緒調適	2. 當我難過時，我能用適當的方法調適情緒	3.94	3.35	-0.59	
欣賞自己	3. 當我表現不佳時，我能自我檢討並改進	2.94	3.52	0.58	
感恩態度	4. 當有人幫助我時，我會表達謝意。	4.38	3.39	-0.98	
正向參與					
自我管理	5. 我能排定生活中事情的優先順序，並按時完成。	3.38	3.04	-0.33	
目標設定	6. 我會為我自己設定具體可行的目標。	3.38	3.09	-0.29	
快樂學習	7. 當我閱讀或學習新東西時，我能全神貫注	3.38	3.13	-0.24	
勇於挑戰	8. 面對困難的任務，我會盡力去完成。	3.44	2.96	-0.48	
正向關係					
尊重同理	9. 別人難過的時候我也會感到難過。	2.75	3.13	0.38	
關懷互助	10. 如果親友遇到心理困擾(如：時常覺得悶悶不樂等)，我會鼓勵他/她尋求學校輔導老師等心理健康人員的協助。	3.06	3.17	0.11	$t=-.020$
溝通協商	11. 當別人提出他們的想法時，我會注意聆聽	4.00	3.83	-0.17	
經營關係	12. 我能和家人一起分擔家事，從事活動。	3.56	3.83	0.26	
正向意義					
熱心服務	13. 我會積極為他人的幸福做出貢獻。	3.06	2.83	-0.24	
生命意義	14. 我能了解自己的人生目標，並朝著這個方向前進。	3.63	3.83	0.20	
價值判斷	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。	3.31	3.48	0.17	
行善助人	16. 當別人受到不好的對待，我會為他們挺身而出。	3.13	3.43	0.31	
正向成就					
發揮所長	17. 我能知道自己的長處。	3.69	3.22	-0.47	
問題解決	18. 我能提出解決問題的方法。	3.44	3.30	-0.13	
成就自己	19. 我會從學習活動中獲得成就感。	3.69	3.13	-0.56	
回饋社會	20. 我會協助我的學校成為健康幸福校園。	3.00	2.96	-0.04	
		3.43	3.43	0.00	

表 11 五正效能指數 810 班前後測平均比較

構面/題目		前測	後測	差異	t 值
正向情緒					
自我覺察	1. 當我有喜怒哀樂的情緒時，我能夠找出背後的原因。	3.50	3.35	-0.15	
情緒調適	2. 當我難過時，我能用適當的方法調適情緒	3.62	3.77	0.15	
欣賞自己	3. 當我表現不佳時，我能自我檢討並改進。	3.31	3.54	0.23	
感恩態度	4. 當有人幫助我時，我會表達謝意。	4.12	3.73	-0.38	
正向參與					
自我管理	5. 我能排定生活中事情的優先順序，並按時完成。	3.46	3.23	-0.23	
目標設定	6. 我會為我自己設定具體可行的目標。	2.92	3.42	0.50	
快樂學習	7. 當我閱讀或學習新東西時，我能全神貫注	2.92	3.46	0.54	
勇於挑戰	8. 面對困難的任務，我會盡力去完成。	3.46	3.58	0.12	
正向關係					
尊重同理	9. 別人難過的時候我也會感到難過。	3.00	3.58	0.58	
關懷互助	10. 如果親友遇到心理困擾(如：時常覺得悶悶不樂等)，我會鼓勵他/她尋求學校輔導老師等心理健康人員的協助。	2.92	3.50	0.58	
溝通協商	11. 當別人提出他們的想法時，我會注意聆聽	3.81	3.62	-0.19	t=1.83
經營關係	12. 我能和家人一起分擔家事，從事活動。	3.54	3.62	0.08	
正向意義					
熱心服務	13. 我會積極為他人的幸福做出貢獻。	3.35	3.12	-0.23	
生命意義	14. 我能了解自己的人生目標，並朝著這個方向前進。	2.96	4.12	1.15	
價值判斷	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。	3.19	3.88	0.69	
行善助人	16. 當別人受到不好的對待，我會為他們挺身而出。	3.31	3.65	0.35	
正向成就					
發揮所長	17. 我能知道自己的長處。	3.15	3.35	0.19	
問題解決	18. 我能提出解決問題的方法。	2.88	3.42	0.54	
成就自己	19. 我會從學習活動中獲得成就感。	3.08	3.58	0.50	
回饋社會	20. 我會協助我的學校成為健康幸福校園。	2.81	3.46	0.65	
		3.27	3.55	0.28	

表 12 五正效能指數 8 年級前後測平均比較

構面/題目		前測	後測	差異	t 值
正向情緒					
自我覺察	1. 當我有喜怒哀樂的情緒時，我能夠找出背後的原因。	3.24	3.16	-0.08	
情緒調適	2. 當我難過時，我能用適當的方法調適情緒。	3.36	3.33	-0.03	
欣賞自己	3. 當我表現不佳時，我能自我檢討並改進	3.09	3.33	0.23	
感恩態度	4. 當有人幫助我時，我會表達謝意。	4.06	3.58	-0.48	
正向參與					
自我管理	5. 我能排定生活中事情的優先順序，並按時完成。	3.16	3.08	-0.08	
目標設定	6. 我會為我自己設定具體可行的目標。	3.05	3.14	0.09	
快樂學習	7. 當我閱讀或學習新東西時，我能全神貫注	3.02	3.15	0.13	
勇於挑戰	8. 面對困難的任務，我會盡力去完成。	3.33	3.16	-0.17	
正向關係					
尊重同理	9. 別人難過的時候我也會感到難過。	2.72	3.35	0.64	
關懷互助	10. 如果親友遇到心理困擾(如：時常覺得悶悶不樂等)，我會鼓勵他/她尋求學校輔導老師等心理健康人員的協助。	2.84	3.32	0.48	
溝通協商	11. 當別人提出他們的想法時，我會注意聆聽。	3.70	3.56	-0.14	t=2.865**
經營關係	12. 我能和家人一起分擔家事，從事活動。	3.41	3.57	0.16	
正向意義					
熱心服務	13. 我會積極為他人的幸福做出貢獻。	2.99	2.9	-0.09	
生命意義	14. 我能了解自己的人生目標，並朝著這個方向前進。	3.11	3.82	0.71	
價值判斷	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。	3.26	3.55	0.29	
行善助人	16. 當別人受到不好的對待，我會為他們挺身而出。	3.06	3.56	0.50	
正向成就					
發揮所長	17. 我能知道自己的長處。	3.36	3.36	0.00	
問題解決	18. 我能提出解決問題的方法。	3.16	3.30	0.14	
成就自己	19. 我會從學習活動中獲得成就感。	3.18	3.32	0.13	
回饋社會	20. 我會協助我的學校成為健康幸福校園。	2.92	3.16	0.24	
		3.19	3.36	0.17	

二、質性描述

質性成果主要針對正向思考聯絡簿，蒐集學生的歷次學習單的反思回應，依據《法式優雅的正向思考》大致分為激發正向行動、喚醒正向關懷與啟動正向修養等面向，整理如下：

(一) 激發正向行動：這項練習在於發展與生俱來的正向特質，強化無畏力量，讓學生具備面對挑戰的勇氣，進而懷抱熱情全力以赴。活動包括正向承諾書、評估真心指數、音樂療法、懷滿腔熱血跟同學分享自己的夢想等。學生回應如：

1. 當我鼓起勇氣嘗試它(面對不喜歡的食物)，咀嚼當中得到解決事情的方法，當我下次面臨難題時，就像把食物吞下去一樣，困難就會被克服。
2. 明年 1/31 前要達成溫和的處事態度，說話前要三思，想想自己的言語是否會傷到別人(指與家人相處)。
3. 聽音樂可以讓人冷靜專心面對某樣事物；下課跟好朋友一起唱一首歌，可以放鬆緊迫的心情。
4. 孤單時，聽點快樂的音樂，比較開心。

(二) 喚醒正向關懷：這項訓練是發展愛與被愛的能力，以發展助人利他的美德，包括以 10 等第量尺評估對全人類的愛，陪伴及用文字(溫馨小語)關心生活周遭的人，以及記錄一天的情緒等活動。學生回饋如下：

1. 我花了 15 分鐘幫阿嬤做家事，我覺得阿嬤年紀大了，彎腰很辛苦；我花了 20 分鐘跟阿公聊天，我覺得阿公年輕時的生活很有趣；我花了 1 小時幫爸爸顧店，我發現向不認識的客人推薦套餐是很不容易。
2. 施比受有福，把自己拿玩樂的時間教妹妹功課、陪妹妹玩，會比玩樂更有價值。
3. 我覺得有時候可以給自己一段話，讓自己充滿正能量；在給別人一段話的時候，感覺自己的正能量變多了。
4. 寫溫馨小語給別人時，其實自己也樂在其中，在寫的過程是帶著熱忱、無私、開心的心情。

(三) 啟動正向修養：這項主要察覺並學習釋放情緒，培養與自己的正向關係，活動包括模仿各種正向情緒的狀態(歡樂、熱情、奇妙、驚喜…)，寫下讓自己幸福喜悅的時刻，寬恕信及儘管去做(GTO)管理法及未來代辦清單等。學生回應：

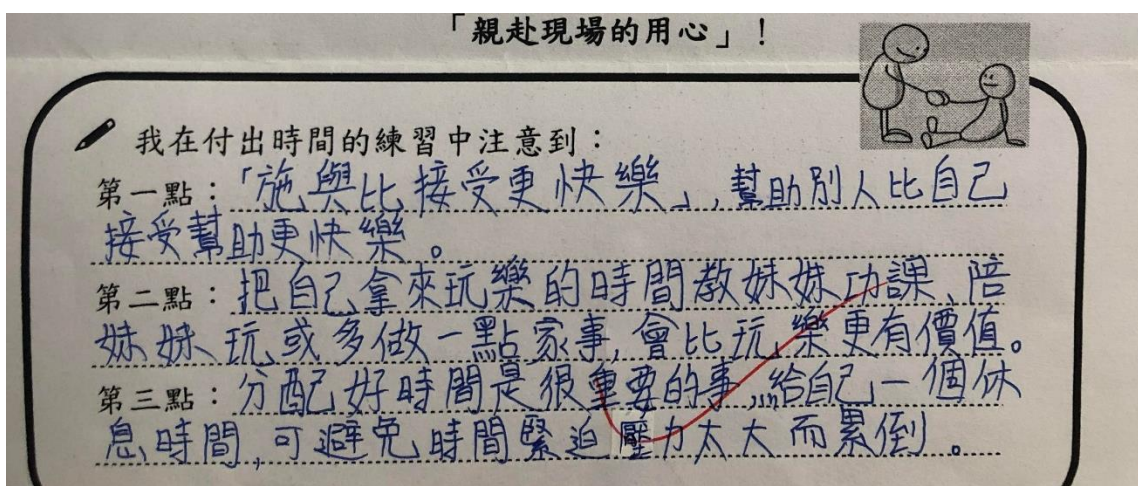
1. (收到寬恕信) 比較不生氣，可以開心原諒她，不計較過往，甘心寬恕她，…雖然還是有點生氣，但心情已經沒那麼糟。
2. 這個方法 (儘管去做管理法) 讓我清楚知道今天要作什麼，還有什麼事沒做；按輕重緩急的事可以更快速有效的作完每件事。
3. GTO 管理法讓我對未來的人生有進一步的理解。
4. 早上出門前五分鐘作好事～有自律，約束自己在最短時間內完成事情，有成就感，積極完成。

在課程結束後，由同學回饋正向思考聯絡簿的學習心得，摘錄如下：

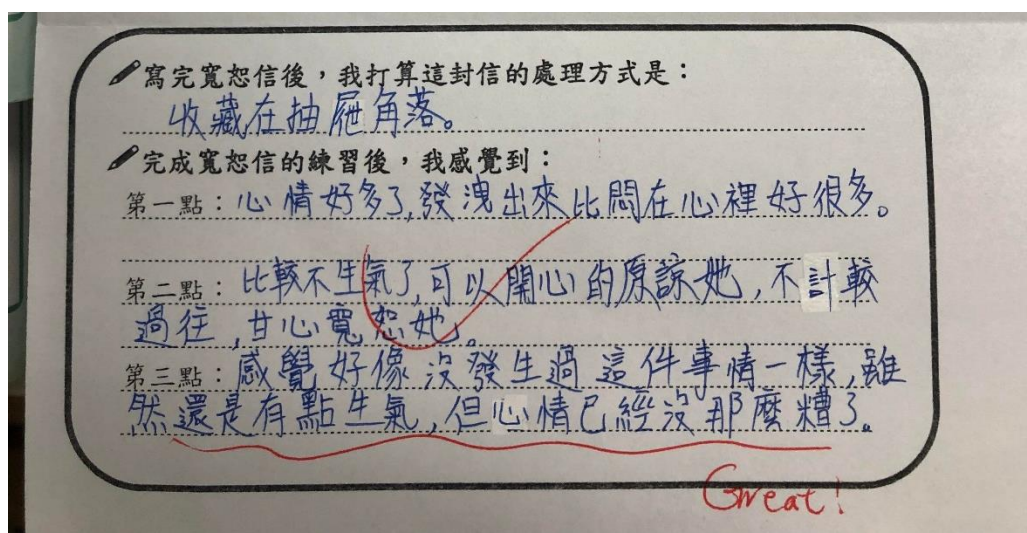
1. 我覺得寫這些正向小文章，幫助我們有正向的想法、不要老想的負面…。
2. 從兩個月前就有正向生活小白單，已經有 12 張，每次照著上面做，感覺真的有放鬆多了。
3. …不僅讓我瞭解自己，讓我對周圍的事情有之前沒有的看法、甚至我突然想通了、開始變得更自律。
4. 正向挑戰讓我們學會如何用好的心情去面對大小事情、如何規劃事情。
5. 心情不好時可以做哪些事情、如何利用三分鐘去關心身邊的人、鼓勵他們。
6. (學會) 適時放鬆緊繃的心情，隨時保持正向 (的方法)，並且成為自己的習慣。
7. 簡單卻效果出眾的學習單，讓我更能抒發情緒，認識最真實的自己。
8. 學會怎麼規劃自己的時間，(做好) 生活管理，什麼時間該作什麼事。
9. 有時候靜下來想一想，也是對人生一種檢討。
10. GTD 管理法讓我知道如何善用時間；寬恕信讓我釋放負面情緒，使自己心裡能更暢快。

導師亦針對正向思考聯絡簿的執行與成果，給予正面肯定，導師除了感謝團隊提供的訓練課程與教材之外，亦提到「很開心我們班實施的效果不錯，讓大家的努力沒有白費，但正向的思考模式其實無法一蹴可幾，需要常常被提醒，常常練習，就如同肌肉需要鍛鍊一般，一旦一段時間沒有練習，就會漸漸忘記，因此，我個人會希望可以持續進行」。

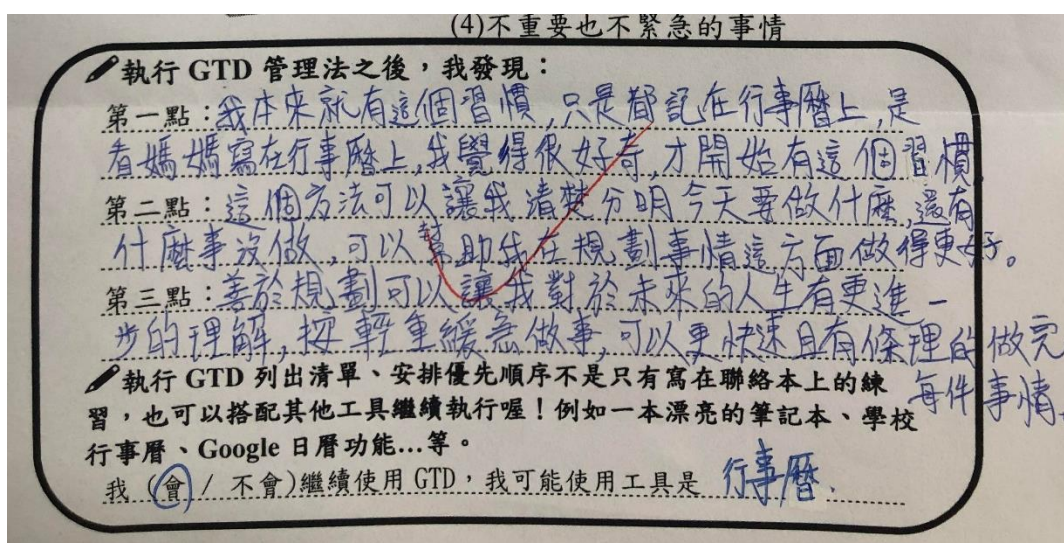
由上可知，老師與學生對於正向思考聯絡簿的教材與實施成果很滿意，並期待能繼續有新的訓練或課程來協助學生保持正向積極。



「為3個人付出時間」實踐回饋

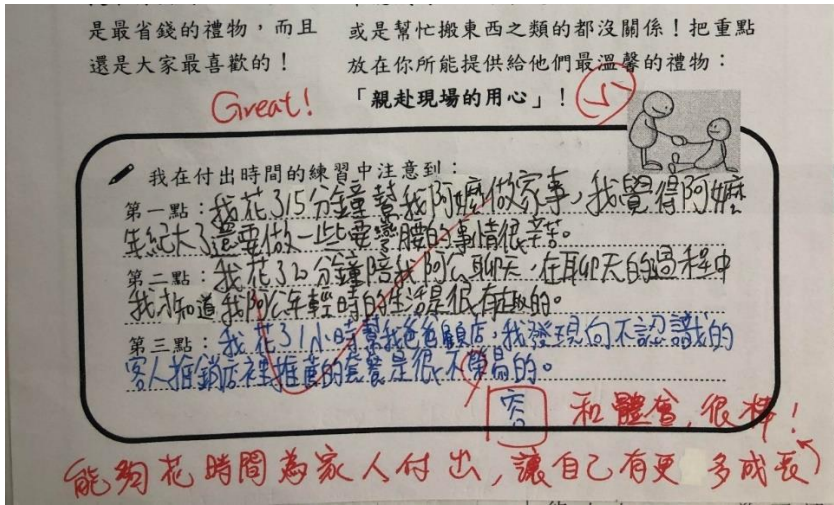


「收到寬恕信」的心情轉變

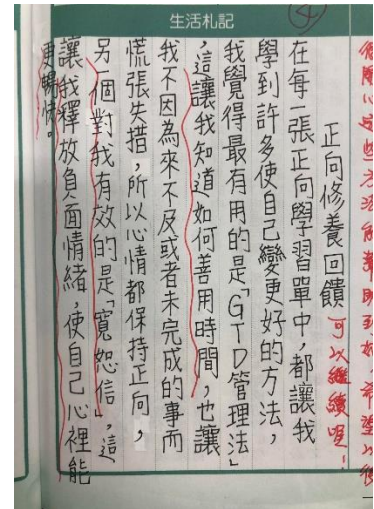


「GTO 管理法」的執行反思

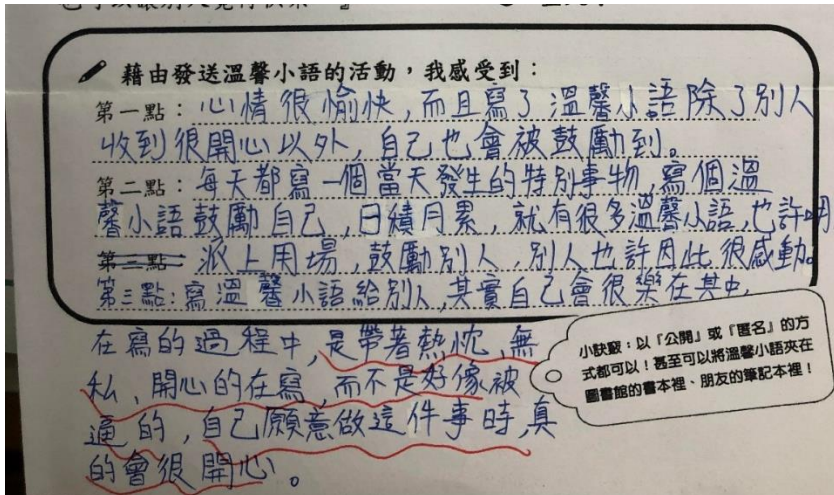
學生參與正向思考聯絡簿之回饋-2



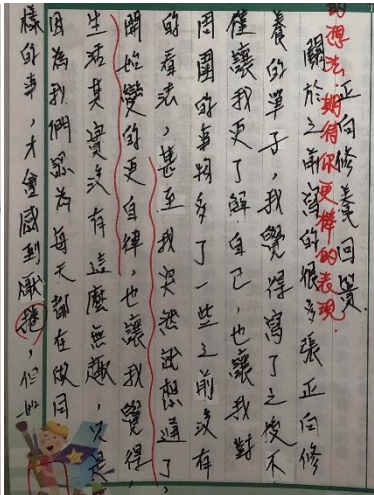
「為3個人付出時間」實踐回饋



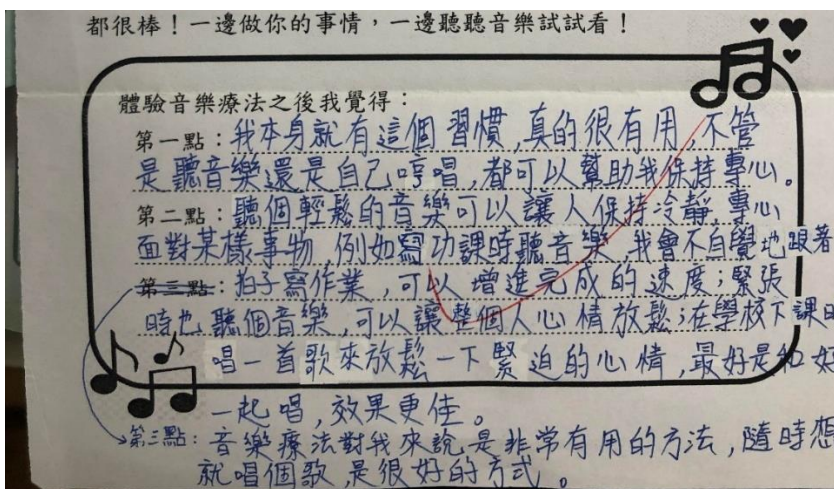
12週正向訓練心得 1



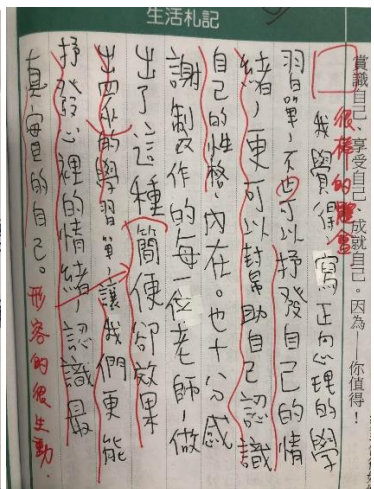
「溫馨小語」實踐回饋



12週正向訓練心得 2



聆聽音樂激發活力之實踐回饋



12週正向訓練心得 3

伍、結果與建議

一、結果

依據量化分析結果，803 班、810 班與 8 年級之前後測平均比較、後測平均相互比較，並以正向心理健康指數（H）、五正效能指數（P）及整體問卷（H+P）等分別整理如表 13。

表 13 差異檢定彙整表

班級	803	810	8 年級
803	H 前後測無差異($t=-.139$)	H 後測無差異($t=.939$)	H 後測無差異($t=.039$)
	P 前後測無差異($t=-.020$)	P 後測無差異($t=.575$)	P 後測無差異($t=-.353$)
	H+P 前後測無差異($t=-.085$)	H+P 後測無差異($t=.879$)	H+P 後測無差異($t=-.206$)
810		H 前後測有顯著差異($t=2.463^*$)	H 後測無差異($t=1.980^*$)
		P 前後測無差異($t=1.830$)	P 後測無差異($t=-1.267$)
		H+P 前後測有顯著差異($t=2.624^*$)	H+P 後測無差異($t=-1.632$)
8 年級			H 後測有顯著差異($t=2.924^{**}$)
			P 後測有顯著差異($t=2.865^{**}$)
			H+P 後測有顯著差異($t=3.422^{**}$)

H：表正向心理健康指數；P：表五正效能指數；H+P：表全部問卷

(一) 803 班為介入正向思考聯絡簿及閱讀融入正向心理素材之實驗組，正向心理健康指數、五正效能指數之後測平均，皆低於前測。經導師反思回饋，可能是班上學生程度差異大，對於學業成就高者，認為網路上就有相關的策略，因此並未積極投入，反而是平時較被動的學生，反映正向思考聯絡簿有實質幫助，如安排時間、事情排重要順序完成等，這些同學平時較少接觸書籍，提供整理過的正向訓練策略，對他們是有助益的。此外，事後隨機訪談該班學生，該學生表明對於課外計畫不熱衷，甚至內心否定成效。因此，參與度不一致且部分同學內容不認同，可能是導致後測平均無法顯著提升的原因。

(二) 810 班為介入正向思考聯絡簿及閱讀融入正向心理素材之實驗組，正向心理健康指數前測平均 3.27，後測平均 3.49，後測顯著優於前測($t=2.463^*$)；另與 8 年級後測平均 3.21 相較，810 顯著優於 8 年級 ($t=1.980^*$)。就統計結果而言，810 班比其他班級多進行正向思考聯絡簿、閱讀活動等，顯示受試所介入之課程與活動，對學生當下的情緒穩定、生活滿足、人際關懷與支持、自我肯定等正向心理健康情形，有

顯著成效。此外，細讀學生在正向思考聯絡簿上的實踐與反思，發現正向思考訓練，能幫助學生穩定情緒，引導學生以行動關懷同學，並善用時間與自律等歷程，能增加學生對生活的滿意度。

(三) 全 8 年級整體問卷前測平均 3.16，後測平均 3.27，檢定結果顯示後測優於前測 ($t=3.422^{**}$)。進一步分別比較發現，正向心理健康指數與五正效能指數，其後測平均顯著優於前測， t 值分別為 $t=2.924^{**}$ 及 $t=2.865^{**}$ 。就統計結果而言，課程與活動介入後，能提升受試學生的正向心理健康的認知情形，且對於學生情緒穩定、生活滿足、人際關懷與支持、自我肯定等，亦有顯著的效果。

二、建議

- (一) 推動正向心理健康促進，在既有學校日常中，加入正向心理元素或加以統整，避免增加額外工作負擔。
- (二) 正向思考聯絡簿可為親師生溝通帶來正向訓練的實踐，以及討論互動及反思的主題，班級層級即可實施的正向訓練活動。
- (三) 多利用機會向全校、家長說明正向心理的重要，並透過數據讓團隊看到成效，增加繼續辦理的信心。
- (四) 正向心理可與友善校園、品德教育的整合，藉由訓練保持樂觀，在利他助人的過程中培養美德，在多元舞台中，學習展現以累積成就，進而保持正向情緒，促進班級學習成效。

陸、活動成果與照片

一、學校衛生政策

建立推動正向心理健康促進計畫的共識：預防勝於治療，及於現有活動中加入正向元素。因此，在推動各項競賽或評量時，增加獎勵項目，如單字檢定，只要答對八成即能獲得獎勵。此外，級生活競賽成績公告表上加註正能量文句，鼓勵班級持續努力。

日常—整潔秩序競賽

班級	90 級	91 級	92 級	93 級	94 級	95 級	96 級	97 級	98 級	99 級	總分	備註
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
41	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
42	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
44	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
45	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
47	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
48	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
49	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
50	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
51	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
53	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
54	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
55	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
56	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
57	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
58	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
59	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
60	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
61	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
62	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
63	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
64	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
65	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
66	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
67	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
68	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
69	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
70	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
71	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
72	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
73	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
74	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
75	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
76	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
77	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
78	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
79	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
80	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
81	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
82	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
83	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
84	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
85	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
86	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
87	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
88	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
89	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
90	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
91	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
92	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
93	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
94	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
95	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
96	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
97	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
98	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
99	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
100	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	

備註：1. 換數目不計分。2. 換前三名為活動管理對象。

承辦人：江永福 單位主管： 校長： 副校長： 主任： 副主任： 組長： 組員：

張正向小語：當我覺得挫折倒楣時……找我看讓自己成長的機會

張正向小語：理想的一天是……持續奮鬥！

理想的一天是……持續奮鬥

公布整潔秩序競賽成績時，加註正向小語



辦理單字檢定，讓多數學生能上台領獎

二、物質環境建置

為增加校園正向心理的元素，於行政大樓輔導室外，設置「正能量公佈欄」，提供學生正向文句，如「獲得3年後理想生活的方法是...」、「面對擔心憂慮可以，試著保持忙碌面對事實」、「傷心難過時，為自己打氣的方式...」、「笑一個吧！微笑是最好的處方箋」。在輔導室走廊盡頭有個名為「馨窩」的角落，是專輔教師與學生聊天的天地，運用既有的材料設置「解憂留言板」，學生可以隨時到此留言，不論是課業或人際相處，甚至人生大哉問等，都會有輔導老師隨時回應，幫學生解憂回答。



正能量公佈欄



馨窩



解憂留言板

三、學校社會環境

為使學生的利害相關人都能理解正向心理計畫，在期初校務會議以「幸福校園進行曲」為主題，向全體教師說明以獲得認同，並利用學校日向家長說明計畫的內涵與益處。此外，為增進親子互動品質，舉辦親子講座，從適性輔導的觀點，提供家長最新教育脈動及溝通知能，使父母成為孩子成長的神隊友。在教師成長與紓壓方面，辦理「讓每個孩子都能成為super hero」、「減壓及自我修復的輔導力量」等研習，以增進輔導學生的視野與能力，同時透過「手作自我療癒餐飲」、週一、週四放學後的球類運動、週二瑜珈伸展等，適時釋放緊張的工作壓力。



期初校務會議由校長報告正向心理計畫—幸福校園進行曲



學校日校長向家長說明正向心理健康促進的重要性與推動策略



適性輔導家長講座：親子實作找出內心目標與夢想



親子講座：家閱力—談家庭共讀



每週二、三教職員瑜珈伸展減壓活動



每週四傍晚教師羽球樂動



每週一傍晚教師與社區籃球交誼



舉辦教師「手作自我療癒餐飲」

四、健康教學與活動

盤點完年度活動後，在既有活動中加入正向心理健康促進元素，如金筆獎活動、書展以及廣達游於藝活動。金筆獎今年特別以正向心理的文句為題，讓學生以工整的字寫下如：「理想的一天是：持續奮鬥」、「壓力大喘不過氣時，可以想想愉快的事」。

書展是學校每年辦理的大活動，本學年度特別以正向心理及聯合國永續發展目標為主題—「飛閱武崙·永續世界」，篩選相關書籍，提供學生閱讀，同時辦理夯書摘活動，學生從書籍中寫下最喜歡的句子，經全校票選即可獲贈該本書。實驗組進行晨讀活動，將晨讀 10 分鐘系列讀本分拆小冊，以利於 20-30 分鐘內完成 1 個主題或人物傳記的閱讀，並進行分享或回饋。

另外，本學年度廣達游於藝的主題恰好是「夏卡爾愛與美的專賣店」，導覽畫作時，特別強調夏卡爾一生創作背後充滿堅毅與正向，歷經兩次世界大戰、猶太人受到迫害等，常處逆境的夏卡爾，用愛與美淡化苦難，用寬容與細微觀察留下許多曠世巨作。



111 學年度金筆獎活動



年度書展：飛閱武崙·永續世界



年度書展：夯書摘活動



廣達游於藝展覽：夏卡爾愛與美的專賣店



晨讀 10 分鐘：生涯探索故事集、放眼天下勵志文選等



添購正向心理書籍作為班級閱讀書箱（元氣療育班級書箱）

幸福有感校園

晨讀10分鐘：放眼天下、幽默散文



To 五月天 〈成功，是失敗得累積〉
不是每個人都能永不失敗，俗話說：失敗為成功之母，要能直面失敗，才有機會可以成，一定要堅持下去！

To 殷允芃 〈年輕人的知識、視野、態度〉
看完文章後，更加堅定閱讀是人生或是做人的一大重點！我覺得閱讀可以學習更多也是最簡單的學習方式。

To 張忠謀 〈大學生要做的十一件事〉
感謝作者讓我了解，出社會進入產業工作，不能只有單一技能！
To 歐普拉 〈給年輕人的三堂課〉
感謝您提供我想法，感謝您對世界上的亂象抱不平，直言仗義。

To 舒國治 〈賴床〉
我第一次知道賴床是一件如此深奧的事，我也常賴床，尤其冬天的時候，暖烘烘的被窩讓人很難離開，但是賴床會遲到，還是乖乖起床最好！

To 紀蔚然 〈計程車〉
作者面對計程車得態度很有趣，碰到各式各樣的司機，更讓我更懂得生活不須強求，隨緣就好！

社團活動是學生自我試探的重要課程，111 學年度開設 20 個社團，包括生存遊戲、骨牌社、氣球達人、吉他、熱舞、球類、桌遊等主題，供學生自由選擇，以達到陶冶性情與試探潛能之目的。另外，學校別具特色的歌唱晉級賽—「武崙好聲音」、「揮武英姿」音樂會，讓好歌喉的學生上台開唱，獲得肯定之學生將能與教職員一同登台高歌。隔宿露營安排許多結合體能與益智的活動，培養學生冒險、堅毅與自我挑戰。

多元的學習活動累積正向成就，讓學生的努力與成就間建立連結，體驗對所處環境的掌握感，能增進正向效能。學校團隊有體育類與藝文類，如每日晨昏進行棒球、籃球、田徑等項目練習，依照競賽期程於課後、假期中練習如直笛、話劇、美學、語文競賽、技藝競賽等，老師、教練提供策略並在練習中累積實力，自我突破，從參賽中經驗克服挑戰的歷程，提升抱負水平。



社團活動多元精彩：骨牌社



社團活動多元精彩：氣球達人社



「武崙好聲音」音樂比賽（第 1 名影片
<https://www.youtube.com/watch?v=Fc47C3XMXRE>）



隔宿露營訓練冒險犯難精神



籃球校隊訓練參賽



棒球隊訓練與參賽



利用校園坡道訓練跨欄，獲得 111 學年度基隆市田徑優異成績



利用校園場地訓練鉛球擲遠



基隆市戲劇比賽獲得特優



直笛團利用早自習、假日練習，年年在音樂比賽上獲得優異成績



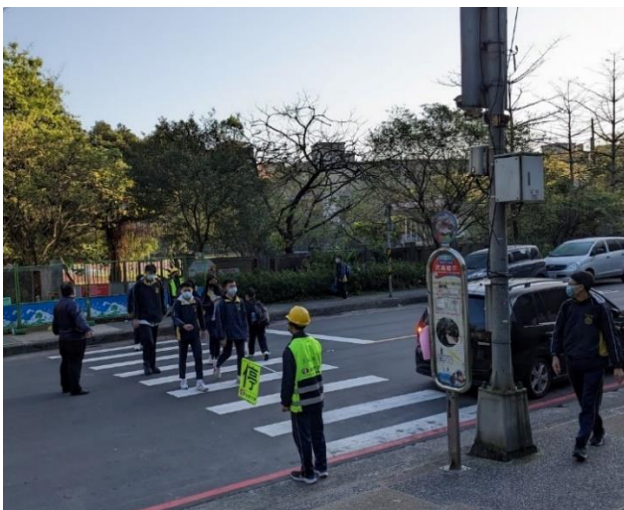
九年級學生參與技藝班職種全市最高（技藝競賽集訓—木工）



九年級學生參與技藝班職種全市最高（技藝競賽集訓—飲調）

服務人群並提倡利他精神，讓學生從服務中獲得學習，能維持較長的正向情緒。班級幹部、處室小義工、交通導護、向日葵小天使、導讀長等角色，都是學生爭取學習的機會，而服務學習不僅在校內，鄰近華山基金會、社區圖書館等，常在假日看到學生當任志工的身影。特別一提的是學校民主教育的年度盛事—自治會長選舉，結合社會領域的課程，從各班候選人推舉、政見擬定與發表、公開競選活動，最後的投票及落實政見等，不僅陶冶民主素養，更養成服務助人的習慣與美德。

發展自身性格強項，將維持較高的學習動機。九年級學生的生涯探索與選擇，攸關學生未來能否以優勢智慧進行學習。學校推動的生涯彩虹方案，包括升學博覽會、技職校院實作及參訪等，讓學生瞭解普通高中以外，各職種的就業趨勢；職業達人入校開講是讓學生能瞭解各行各業真實情況，邀請 10 餘位達人，如軍警人員、電商平台、資訊工程、室內設計師、寵物美容等，介紹自身所從事行業的工作內涵、所需具備的學養與訓練，以及工作辛苦與成就、樂趣所在，以充分認識各行業。



每天校門口交通導護



自治市長競選政見發表會



童軍團服務「國際女孩日」活動



學生擔任關主服務校際交流活動



生涯彩虹方案——職業達人開講（電商平台）



生涯彩虹方案——職業達人開講（醫院社工室主任）

五、健康服務

高關課程係為就學不穩定、學習動機薄弱，人際遇到困難等學生而開，共規劃「玩出好品格」、「纏繞畫」及「美食療育」等3課程，每週進行一個半天的課程，從活動中陪伴高關學生，藉由手作課程培養學生成就，同時亦配合校慶活動，將成品義賣，所得捐助給教育儲蓄戶。

學校建立健全的三級輔導人力，以提供學生所需的輔導能量。鼓勵全校教師擔任熱血的輔導教師，讓學生有更多在生活、學習上可以諮詢的師長；針對各班導師所觀察而提報之名單，隨時召開個案會議，安排專任輔導教師進場協助，並透過會議隨時掌握情形以及後續輔導目標。對於需要三級進場的個案，依需求轉銜至設立於本校的基隆市輔導諮商中心之心理師，或轉介至基隆長庚醫院。針對轉介三級的個案。為能第一手掌握看診情形，校內輔教師視情形陪同個案看診。



高關課程—玩出好品格



高關課程—纏繞畫



高關課程—美食療育



高關課程—美食療育

六、社區關係

本校位於武崙里，與社區有緊密連結。每年聖誕節前後辦理校慶園遊會活動，邀請社區一同參與，大武崙和平堂教會平日對學生課業輔導及教授才藝，讓學生有登台演出。「揮武音姿」音樂會是本校傳統，經過初賽、複賽所選出的好歌喉，跟教師一同登台合唱，邀請社區居民參與。職探中心結合烘焙、料理與美學課程，邀請家長帶孩子體驗親食時光。

天文教育是本校特色課程，平時邀請小學生進去本校學習天文知識；同時我們學生將觀星設備帶進街頭推廣天文教育，已成為在地重要天文活動，同時為維持良好觀星環境，在社區商家推廣光害防制亦獲得好評。另外，曾獲得親子天下創新 100 殊榮之「武哥武姐說書團」，每年在會考後，以說書、類舞台劇形式，在學區小學、圖書館及本市大小書店、展演空間登台演出，以行動推廣閱讀。

值得一提的是，大武崙地區過去有很長的時間發展礦業，在地的文史發展，比較少有文字記載，因此，藉由數位閱讀探究活動，帶學生走進社區，認識水文地貌、廟宇文史以及過去礦業所留下的文物遺跡，透過耆老入校說故事、課後討論與文字記載等歷程，讓學生進一步認識所居住、學習的環境，



大武崙和平堂教會—耶誕福音



社區民眾參與揮武音姿音樂會



武哥武姐說書團於「86 設計公寓」說書



武哥武姐說書團於「小獸書屋」說書



武崙國小至本校學習天文觀星知識



社區親子參與職探課程



基隆東岸商場 E-SQUARE 觀星活動



大武崙「遺『破』究竟」、「『礦』世鉅作」探究走讀

柒、結語

身心安適 (wellbeing) 是每個學生應該享有的權利，也是學校教育應顧及的層面，師長亦經常提醒學生要積極樂觀，但是國中階段的學生每天面臨沉重的課業，小考成績不理想、與同學、家人關係不睦等更是家常便飯，長期處於沮喪、不快樂有礙身心健康。正向情緒能促進學習成效，降低校園衝突事件。樂觀可以學習的，發揮強項，展現美德，能增加好情緒。學校活動以適性揚才為目的，讓學生天賦得以發展，累積成就，即能促進正向情緒。

本次課程實施後在發現，在問卷後測與質性回饋上，皆看到不錯的成效，尤其導師觀察到學生潛移默化的改變，更鼓舞團隊相信其價值，而繼續推動正向心理相關課程。計畫執行成果已於國教署辦理之專業師資成長研習中分享，提供與會學校教師在國中執

行正向心理健康促進計畫的方法或策略。後續將與台灣大學兒少暨家庭研究中心合作，推動正向人際及生活能力訓練課程，包括社交、溝通、憤怒調適即化解衝突等主題，期盼提供學生在人際與情緒上的正向訓練，以延續正向心理學習效果。

肯·羅賓森在其《重新想像教育的未來》一書提及，「當文化對了，人類也會順利成長。一個教育之所以成功，不是因為有考試和成果導向，而是因為個體受到肯定，天賦的多元性受到重視。」。正向心理健康促進並非新增計劃，而是盤點校內既有的課程與活動，反思辦理的價值，進行跨處室相關業務的統整與合作，不僅能一魚多吃，更能使師生共同感受背後的意義，累積滿滿的正能量。

參考資料

- 1.周頌宜 (2021)。什麼樣的人，能擁有真正的快樂？科學實證：5 個練習，增強正向心態。來源：<https://www.managertoday.com.tw/articles/view/63298>
- 2.Seligman, M. P. E. (2009)。真實的快樂 (洪蘭譯)。遠流出版社。
- 3.Seligman, M. P. E. (2019)。邁向圓滿：掌握幸福的科學方法&練習 (暢銷新版) (洪蘭譯)。遠流出版社。
- 4.徐欣萍 (2017)。心理健康促進與正向心理學的本土化反思。應用心理研究，66，7-46。<https://doi.org/10.3966/156092512017060066002>
- 5.瑟希拉·樂貝拉 (2017)。法式優雅的正向思考：看到的人生總是美好，這就是正向態度！(謝孟渝譯)。晨星出版社。
- 6.教育部國民及學前教育署「健康促進學校輔導計畫」(2022)。健康促進學校調查問卷。
- 7.國立臺灣師範大學教育部國民及學前教育署「健康促進學校輔導計畫」(2021)。學校正向心理健康促進工作指引。
- 10.健康生活家-教學懶人包(國中心理健康促進)。網址：<https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/resource/brief/list/page-3>
9. 國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心 (2022)。正向人際及生活能力訓練 PILOT 與生活技能訓練課程 LST 進度暨成果報告。
10. 111 學年健康促進學校電子報-第二期
幸福校園進行曲 正向心理健康促進之學校推動實務
<https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/zh-tw/news/epaper/article/id-44?#article214>
- 11.相關媒體報導
 - (1)學校本位身心健康、幸福校園快樂共學 基隆武崙國中落實正向心理健康促進學校目標-教育部即時新聞
https://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&sms=169B8E91BB75571F&s=E41E6E1566DF92C3
 - (2)擺脫雨天陰霾 教育部推「5正4樂」策略 為校園增添正向氛圍-華視新聞
<https://news.cts.com.tw/cts/general/202303/202303092151653.html>
 - (3)教部推「5正4樂」促心理健康師生心情不再下雨 - 聯合報
<https://udn.com/news/story/6885/7019762>
 - (4)【心理健康】幸福校園 快樂成長 國立教育廣播電台 校園健康筆記 採訪
<https://www.ner.gov.tw/program/5a83f4e9c5fd8a01e2df009c/641bc019c67f8a000863412b>

武崙國中正向心理健康促進調查問卷（前測）

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本研究使用，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！

武崙國中正向心理健康促進團隊 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

性別： (1)男 (2)女

班級： 座號：

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「✓」

1. 你有多常感到情緒穩定？
 (1)從不 (2)很少 (3)有時 (4)經常 (5)總是
2. 你有多常對生活感到滿足？
 (1)從不 (2)很少 (3)有時 (4)經常 (5)總是
3. 你有多常感到快樂？
 (1)從不 (2)很少 (3)有時 (4)經常 (5)總是
4. 你有多常全神貫注於課業而忘記時間？
 (1)從不 (2)很少 (3)有時 (4)經常 (5)總是
5. 在學校裡，你多常對學習活動感到有興趣及樂於參與？
 (1)從不 (2)很少 (3)有時 (4)經常 (5)總是
6. 早上起床時，你多常對於去學校感到期待？
 (1)從不 (2)很少 (3)有時 (4)經常 (5)總是
7. 你有多常感覺到被愛？
 (1)從不 (2)很少 (3)有時 (4)經常 (5)總是
8. 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？
 (1)從不 (2)很少 (3)有時 (4)經常 (5)總是
9. 你多常與他人分享自己的感受？
 (1)從不 (2)很少 (3)有時 (4)經常 (5)總是
10. 你有多常覺得自己的人生是有方向且具有意義的？
 (1)從不 (2)很少 (3)有時 (4)經常 (5)總是

11. 你多常感覺自己做的事是有價值的?

(1) 從不 (2) 很少 (3) 有時 (4) 經常 (5) 總是

12. 你多常參加對他人或社會有貢獻的事情或活動?

(1) 從不 (2) 很少 (3) 有時 (4) 經常 (5) 總是

13. 你多常感到自己有能力處理好要做的事情?

(1) 從不 (2) 很少 (3) 有時 (4) 經常 (5) 總是

14. 你多常感覺到正朝向自己的目標前進?

(1) 從不 (2) 很少 (3) 有時 (4) 經常 (5) 總是

15. 你多常因達到自己所設定的目標而獲得成就感?

(1) 從不 (2) 很少 (3) 有時 (4) 經常 (5) 總是

第三部分 五正效能指數

五正題目：正向情緒(1-4 題)、正向參與(5-8 題)、正向關係(9-12 題)、正向意義(13-16 題)、正向成就(17-20 題)。

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)	(2)	(3)	(4)	(5)
	完全沒把握	有少許把握	有一半把握	很有把握	完全有把握
	0%	25%	50%	75%	100%
1. 當我有喜怒哀樂的情緒時，我能夠找出背後的原因。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 當我難過時，我能用適當的方法調適情緒。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 當我表現不佳時，我能自我檢討並改進。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 當有人幫助我時，我會表達謝意	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我能排定生活中事情的優先順序，並按時完成。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我會為我自己設定具體可行的目標。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 當我閱讀或學習新東西時，我能全神貫注。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 面對困難的任務，我會盡力去完成。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 別人難過的時候我也會感到難過。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 如果親友遇到心理困擾(如：時常覺得悶悶不樂等)，我會鼓勵他/她尋求學校輔導老師等心理健康人員的協助。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 當別人提出他們的想法時，我會注意聆聽。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我能和家人一起分擔家事，從事活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我會積極為他人的幸福做出貢獻。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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%
14. 我能了解自己的人生目標，並朝著這個方向前進。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 當別人受到不好的對待，我會為他們挺身而出。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 我能知道自己的長處。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 我能提出解決問題的方法。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 我會從學習活動中獲得成就感。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 我會協助我的學校成為健康幸福校園。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

問卷到此結束，感謝你的協助！

武崙國中正向心理健康促進調查問卷（後測）

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本研究使用，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！

武崙國中正向心理健康促進團隊 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

性別： (1)男 (2)女

班級： 座號：

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「✓」

1. 你有多常感到情緒穩定？
 (1)從不 (2)很少 (3)有時 (4)經常 (5)總是
2. 你有多常對生活感到滿足？
 (1)從不 (2)很少 (3)有時 (4)經常 (5)總是
3. 你有多常感到快樂？
 (1)從不 (2)很少 (3)有時 (4)經常 (5)總是
4. 你有多常全神貫注於課業而忘記時間？
 (1)從不 (2)很少 (3)有時 (4)經常 (5)總是
5. 在學校裡，你多常對學習活動感到有興趣及樂於參與？
 (1)從不 (2)很少 (3)有時 (4)經常 (5)總是
6. 早上起床時，你多常對於去學校感到期待？
 (1)從不 (2)很少 (3)有時 (4)經常 (5)總是
7. 你有多常感覺到被愛？
 (1)從不 (2)很少 (3)有時 (4)經常 (5)總是
8. 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？
 (1)從不 (2)很少 (3)有時 (4)經常 (5)總是
9. 你多常與他人分享自己的感受？
 (1)從不 (2)很少 (3)有時 (4)經常 (5)總是
10. 你有多常覺得自己的人生是有方向且具有意義的？
 (1)從不 (2)很少 (3)有時 (4)經常 (5)總是

11. 你多常感覺自己做的事是有價值的?

(1) 從不 (2) 很少 (3) 有時 (4) 經常 (5) 總是

12. 你多常參加對他人或社會有貢獻的事情或活動?

(1) 從不 (2) 很少 (3) 有時 (4) 經常 (5) 總是

13. 你多常感到自己有能力處理好要做的事情?

(1) 從不 (2) 很少 (3) 有時 (4) 經常 (5) 總是

14. 你多常感覺到正朝向自己的目標前進?

(1) 從不 (2) 很少 (3) 有時 (4) 經常 (5) 總是

15. 你多常因達到自己所設定的目標而獲得成就感?

(1) 從不 (2) 很少 (3) 有時 (4) 經常 (5) 總是

第三部分 五正效能指數

五正題目：正向情緒(1-4 題)、正向參與(5-8 題)、正向關係(9-12 題)、正向意義(13-16 題)、正向成就(17-20 題)。

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)	(2)	(3)	(4)	(5)
	完全沒把握	有少許把握	有一半把握	很有把握	完全有把握
	0%	25%	50%	75%	100%
1. 當我感受到壓力時，我能夠找出壓力的原因。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 當我感到有壓力時，我能找到適當的紓壓方式。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 當我表現良好，我能感到自豪。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我會感謝親人的養育與照顧。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我會為考試做好準備。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我會仔細思考實現目標所需要的步驟。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 在課堂上，我會專心聽講與踴躍參與。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 遇到問題或阻礙的時候，我會努力達成目標，不輕易放棄。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 在上課時我不會吵鬧，打擾別人。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我會和同儕討論問題，並互相幫助。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 和別人說話時，我會等對方說完話再開口。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我會努力經營人際關係。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我會主動爭取擔任班上幹部服務同學的機會。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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%
14. 我會愛護身體，珍惜生命。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 我會為自己的決定負責。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 我能投入公益，為弱勢團體做出貢獻。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 在團隊中我會貢獻自己的長處。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 我能找出問題所在和發生的原因。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 我會從社團活動中獲得成就感。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 我會協助我的家庭成為更溫馨的地方。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

問卷到此結束，感謝你的協助！

個人正向訓練計畫 2 年 月 日 星期

強化無畏力量!(一)

無畏力量是一種不管遇到預料中的危機、突如其來的難關或這莫名恐懼，仍然能以勇敢或是創意的方式達成目的的心理特質。接下來的練習你將會超越自己，變得更有膽量！



今日正向策略

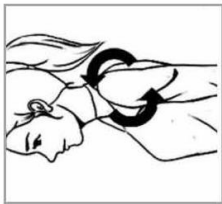
動態放鬆

是一種讓身體與精神一起達到和諧的技巧，讓人徹底放鬆、不再焦慮，脫離壓力、煩惱和緊張的情緒。

今天正向挑戰

今天，請好好地讓身體充電，度過正向而無畏的一天！

首先，保持站姿，手臂垂下輕輕放在身體兩側，頭和脊椎挺直，將位置保持在同一條線上，雙肩放鬆。深吸一口氣並在心裡重複默唸3次：「我很勇敢，什麼都不怕！」接著閉氣，並且同時往前旋轉雙肩關節5到7次，接著用力吐氣，再重來一次改成往後旋轉肩關節。當你需要能量的時候，重複這套動作2到3次，就會覺得自己變得能量十足！



做完動態放鬆我覺得：

感受 1: _____

感受 2: _____

感受 3: _____

取材自：法式優雅的正向思考 晨星出版

個人正向訓練計畫 1 年 月 日 星期

激發智慧潛能：本週你要朝著智慧之路邁進！

今日正向策略

正念(活在當下)

正念就是集中意識、抱持善念、不帶任何價值判斷，專注著重於當下所做的事情，活在當下正在發生的事件中。進而體會自己對於身體、心靈的覺知感受。



今天正向挑戰

今天，請至少給自己30分鐘，全神貫注地好好品嚐每一口吃進嘴裡的食物！

透過五種感官細細地品嚐每一道餐點。
前菜是否讓你胃口大開？香味是否讓你垂涎三尺？當你將食物放在嘴裡咀嚼時，聽到什麼聲音呢？主餐是否合你的胃口？每種食材的質地口感有哪些不同？對你來說，食物是否煮得夠熟夠透？是否使用了適當的烹調方式？吃完主餐，你已經覺得非常飽了，還是希望再吃個甜點？從坐上餐桌前就跟隨自己的想法、感受，並隨著這股情緒直到這一餐的最後一口！



在完全融入當下的經驗中我注意到：

第 1 點: _____

第 2 點: _____

第 3 點: _____

取材自：法式優雅的正向思考 晨星出版

強化無畏力量!(二)

無畏力量是一種不管遇到預料中的危機、突如其來的難關或這莫名恐懼，仍然能以勇敢或是創意的方式達成目的的心理特質。接下來的練習你將會超越自己，變得更有膽量！



今日正向策略

正向承諾

正向承諾重點在於把對自己許下的承諾正式化，好讓它發揮功效並且將決定牢記在心。

今天正向挑戰

今天，請寫一封讓自己成為無畏勇者的承諾書吧！

我的正向承諾書

今天(日期).....

本人(姓名).....

承諾跟隨正向行動的每個階段目標小步前進，以便在
(截止日)之前達成(我的正向承諾)

地點:

簽名:

激發滿腔熱忱

熱忱就是對於某個計劃、某種情境、某趟旅行、某項藝術作品，甚至某個人綻放出欣喜、興奮、羨慕與激情，並且讓自己受到啟發。本週，就讓熱忱陪伴著你向前邁進！

今日正向策略

音樂療法

利用音樂與聲音的特質來建立、維持或是增進社交關係，促進對身體與心靈的健康。

今天正向挑戰

今天，聽一些讓你充滿活力的音樂吧！可以連續一個小時或是每隔一段時間聽音樂、加起來總共聽至少一小時。

不論是在家裡、通勤途中、車上、辦公室或是其他地方，聽聽可以讓你充滿活力的音樂。任何歌曲都可以，只要能夠振奮精神的都很棒！一邊做你的事情，一邊聽聽音樂試試看！

體驗音樂療法之後我覺得：

第一點：

第二點：

第三點：



激發無私精神~1

無私，就是真心希望對方找到幸福、完全沒有算計的愛，也是一種不期待回報的慷慨行為。你知道每星期都貢獻一點時間給別人所獲得的幸福感，比起把時間保留給自己的幸福感更加強烈嗎？沒錯，她比受更能體會到幸福的美好，很有趣吧！

別擔心，當我們撥出一點時間給自己，也會忙到絲毫沒有自己時間的狀態，能夠獲得更多的幸福感！所以，請好好地照顧自己，同時也別忘了要照顧他人、花一點時間陪伴他們。接下來，我們將伴隨著慷慨善良的態度，以及無私奉獻的精神一起前進，你的人生將為此而更加燦爛！

今日正向策略

今天正向挑戰

付出時間

如果是在真心誠意的前提下付出時間，這不但是最省錢的禮物，而且還是大家最喜歡的！

今天，請至少對 3 個人付出你的時間！

時間可以是 5 分鐘，或甚至是 1 小時，無論是付出時間給一位親近的朋友，或完全不認識的人，不管是一起談論某個話題，或是幫忙搬東西之類的都沒關係！把重點放在你所能提供給他們最溫馨的禮物：

「親赴現場的用心」！

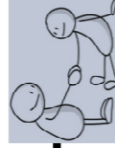


我在付出時間的練習中注意到：

第一點：.....

第二點：.....

第三點：.....



激發無私精神~2

正向情緒的力量？

好的正向情緒是達成目標的重要推手之一，即便是非常大膽的目標！這裡是幾種可以成為你超級動力的正向情緒：愛、謹慎、熱情、善良、無私、笑容、驚喜、喜樂、愉悅、讚揚、感激、沉穩、熱忱、好奇、放鬆、樂趣、和平、關懷、滿意、欣快、希望、驕傲、信心、興奮...越能夠在日常生活中感受到正向情緒，就越有可能達到目標，實現人生夢想！我們將繼續嘗試發揮無私的精神，給別人幸福感的同時，我們將繼續伴隨著慷慨善良的態度，以及無私奉獻的精神一起前進，你的人生將為此而更加燦爛！

今日正向策略

今天正向挑戰

溫馨小語

這是由克勞德·史坦納 (Claude Steiner) 溫馨故事集所得來的靈感。溫馨小語的技巧非常簡單有效：『在小紙條上寫一些感人小語送給別人，也可以讓別人覺得快樂。』

今天，請書寫「溫馨小語」並且贈送給周遭親人、朋友、同學、鄰居，或是你(妳)覺得特別的陌生人，保證你(妳)將會心愉快地度過一整天！



藉由發送溫馨小語的活動，我感受到：

第一點：.....

第二點：.....

第三點：.....

小提示：以「公開」或「匿名」的方式都可以！甚至可以把溫馨小語放在圖書館的書本裡、朋友的筆記本裡！

喚醒你內心的正向修養者(一)

接下來的訓練，你將會動用到所有寬恕、謙虛、謹慎與低調的本能，同時學習進入禪定態度！藉助一些特殊技巧，例如：情緒釋放、冥想、或是創意寫作，讓你的正向態度一天比一天更沉穩、更從容。

技巧一：學習適時放手！

懂得適時放手的人，知道如何接受自己的極限，接受有時我們沒辦法處理所有問題的現實。換句話說，就是秉持一顆平靜的心，讓事情順勢而為地自然進行下去。接下來，就盡情釋放自己吧！

今日正向策略

寬恕信

寫寬恕信是一種釋放負面情緒的輔導技巧，將我們對另一個人的怒氣，用寫一封信的方式釋放出來，或是寫一封道歉信陳述自己的罪惡感。



今天正向挑戰

今天，請寫一封寬恕信給某個讓你很生氣的人(父母、很好的朋友、同學、老師...)

首先，把爭吵的原因寫下來，包括你當時的感受，還有現在依然在意的部分。接著，寫信給這個人。寫完原諒，或是你希望原諒的人。寫完後，你可以選擇收藏在抽屜角落、燒掉它，或是直接寄給那個人。

1. 如果這封信中，不帶任何個人情感或批評，可以「代遞」給對方。
2. 如果這封信中，帶有個人情感或批評，請在寫完後，帶在身邊！

——寫完訓練本之後，這封信可以撕下來由你自己決定處理方式或埋

寬恕信

.....
.....
.....
.....

喚醒你內心的正向修養者(二)

接下來的訓練，你將會動用到所有寬恕、謙虛、謹慎與低調的本能，同時學習進入禪定態度！藉助一些特殊技巧，例如：情緒釋放、冥想、或是創意寫作，讓你的正向態度一天比一天更沉穩、更從容。

技巧一：學習適時放手！

懂得適時放手的人，知道如何接受自己的極限，接受有時我們沒辦法處理所有問題的現實。換句話說，就是秉持一顆平靜的心，讓事情順勢而為地自然進行下去。接下來，就盡情釋放自己吧！

今日正向策略

寬恕信

寫寬恕信是一種釋放負面情緒的輔導技巧，將我們對另一個人的怒氣，用寫一封信的方式釋放出來，或是寫一封道歉信陳述自己的罪惡感。



今天正向挑戰

今天，請寫一封寬恕信給某個讓你很生氣的人(父母、很好的朋友、同學、老師...)

首先，把爭吵的原因寫下來，包括你當時的感受，還有現在依然在意的部分。接著，寫信給這個人。寫完原諒，或是你希望原諒的人。寫完後，你可以選擇收藏在抽屜角落、燒掉它，或是直接寄給那個人。

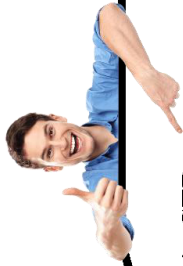
寫完寬恕信後，我打算這封信的處理方式是：

完成寬恕信的練習後，我感覺到：

第一點：

第二點：

第三點：



執行 GTD :

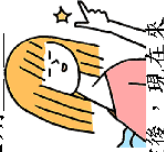
- 1.請先用一張白紙列出你的短期、中期、長期待辦事項。
- 2.從上述事項中找出你接下來一週的須完成事項，寫在下列清單，完成該事項請打勾。

※小提醒 1：須完成事項不一定剛好 10 項，請按照自己的清單自行增加或減少事項。

※小提醒 2：如同前一頁說明，這些項目中可加上必須完成及自己想做的事情。列完清單，請檢查一下自己的清單是否需要調整優先順序，調整方式請看前一頁。

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

喚醒你內心的正向修養者(四)



技巧二：「儘管去做」管理法(GTD)！

練習完「適時放手」技巧，來擺脫自己受到負面情緒的操控後，現在來練習更有條理處理問題的技巧！遵循「儘管去做」管理法(GTD)重新安排優先順序，你將學會如何讓自己過得從容一點！

今日正向策略

「儘管去做」管理法

(Getting Things Done)是由美國管理顧問大衛艾倫所建立的一套執行模式，他將日常生活中必須完成的事情依照「輕重緩急」做分類，以便能在好整以暇的狀況下有效率地去執行。



今天正向挑戰

今天，請用 GTD 管理法重新規畫你的人生，把最正向的事情優先處理！先從列清單開始，把人生所有面向的短期、中期、長期待辦事項列出來的，那將會是一張很長的清單，不管重不重要都全部先列出來！別忘了加上你真正想做的是，即便那件事情只是為了讓自己開心而已。接著，用以下的準則重新排列順序：

- (1)優先緊急而且很重要的事情
- (2)緊急但是不重要的事情
- (3)重要但是不緊急的事情
- (4)不重要也不緊急的事情

執行 GTD 管理法之後，我發現：

第一點：

第二點：

第三點：

執行 GTD 列出清單、安排優先順序不是只有寫在聯絡本上的練習，也可以搭配其他工具繼續執行喔！例如一本漂亮的筆記本、學校行事曆、Google 日曆功能... 等。

我(會 / 不會)繼續使用 GTD，我可能使用工具是

喚醒你內心的正向修養者(五)

技巧三：提升預期能力

預期能力的重點在於以沉穩平靜的態度，預先做出最好與最壞的打算，以便隨時掌握突發狀況！本週，隨著你的預期能力增長，準備一起迎接美好的未來吧！

今日正向策略



今天正向挑戰

今天起床後的第一件事：
決定3個重要的正向目標，
然後好好享受這一天！

正向啟動
這是一種機動性的計畫技巧，重點在於每天早上決定3項正向目標，作為當日優先完成事項。

請注意：這裡的3項正向目標完成事項，並不會與我們前一個練習的「儘管去做 GTD 管理法」列清單技巧有衝突喔！這裡的完成事項應符合下列條件，今天內『具體的』、『自己可以做到的』、『可以一日內完成』、『完成後會讓自己開心或興奮的』事情，例如：今天我成為第一位到達教室的學生、或是我今天對每個我看到的要考100分、我今天要背完20個英文單字、我今天要對每個我看到的網人及朋友說一句讚美的話...等。

從正向啟動的活動中我察覺到：

第一點：

第二點：

第三點：

喚醒你內心的正向修養者(六)

技巧三：啟發禪定態度

「禪定態度」就是始終以平靜沉穩的心態，找出、接受並分享自己與他人的情緒。這周你會把禪定態度發揮到淋漓盡致。

今日正向策略

正向心理學
是一門研究幸福之人的共同點，並找出促進「幸福感」要素的科學。



今天正向挑戰

今天，請寫下所有讓你覺得幸福、喜悅的時刻。例如。一抹微笑、一道陽光、一股氣味、一個動作、一幕場景、一場談話，或是一個關心的眼神...無論哪種正向情緒，今天都值得你細細品味。

我今天感受到的幸福時刻是...

從幸福時刻的體會裡我意識到：

第一點：

第二點：

第三點：