



# 校園推動正向心理健康 以台北市立一女中為例



# 目錄

01 推動緣起

03 特色策略

02 學校願景

04 期望目標



# 01 推動緣起



課業壓力普遍偏大，  
學生憂鬱情緒高居不下



生活忙碌，忙到沒有時  
間睡覺，睡眠嚴重不足



# 學校願景

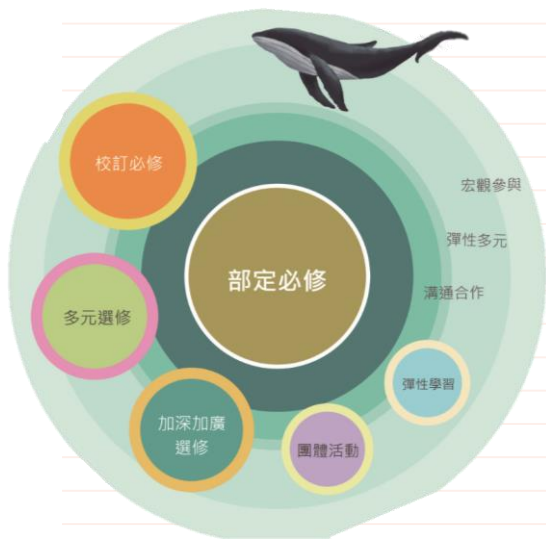


## 精緻多元的全人教育

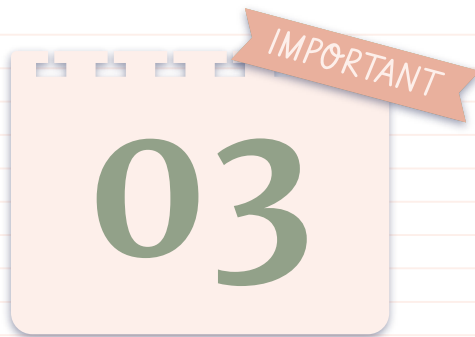
- 重視學生在知識、品德、能力各方面的發展。
- 培養學生具有宏觀的視野、尊重包容的氣度與終身學習的熱忱。
- 在認真確實的優良學風激盪下，透過各科學習、生活教育、社團活動、體能鍛鍊、藝術陶冶，從而養成學生宏觀的視野、豐潤的人文素養，達到全人教育的理想。



## 溫馨綠園・寰宇領航



本校三大核心素養分別為「彈性多元、溝通合作、宏觀參與」，乃是由個人拓及周遭群體，最後走向世界全球的歷程，此三大核心素養與108課綱的「自主行動、溝通互動、社會參與」彼此相應和，以全人發展、人文關懷、菁英育成、全球視野為目標，培育學生成為具有人文素養、科技新知與國際視野之領導人才。



# 特色策略





## 學風自主、學習積極



學校提供學生理想的學習環境與成長空間，師生同心協力，發揮互勉互助的綠園之愛，學生能發揮自主自發精神，發現可改善的問題並組成團體，共同倡議改變。

# 課程與教材融入PERMA

高一上學期  
生涯規劃課程

高一下學期  
生命教育課程

高三  
健康與護理課程  
壓力調適、精神疾病課程

**E** 正向參與 — 目標設定

**M** 正向意義 — 生命意義、價值判斷

**P** 正向情緒 — 情緒調適

# 辦理增進心理健康講座



每學年第1學期辦理  
增進適應力與心理韌性宣導：  
昂首向前行系列座談

# 辦理感恩短文、小故事徵文活動

「5月是感恩的季節，生命中好幸運有你，好多感謝想對你說，請讓我用文字刻畫出我內心的感謝。」

## 「大樹有愛，綠草芳菲」短文徵選

你是否也有想要感謝的對象呢？我們邀請你寫下與父母、(外)祖父母相處的小故事或感恩小語，除可表達孝親之情，還可參加評選活動，得獎作品將由承辦單位製作文宣發佈。

學校辦理感恩短文、小故事徵文活動，鼓勵學生用文字刻畫出內心的感謝，表達感恩，營造正向關係。

# 給學妹貼心話徵文活動



## 「綠園攜手情」徵選活動



今年的國中會考已結束，新一屆的小學妹就要來了，還記得當初自己剛進北一的惶惶不安嗎？邀請你傳承學習與生活經驗，讓學妹可以順利適應綠園生活

學校辦理學姊學妹貼心話徵稿活動、喚起同學的意識，  
綠園攜手情徵文據以分別印製親職文宣與新生輔導摺頁。

# 學生自治社團活動興盛



學生自治社團活躍，多組候選人踴躍報名參與選正、副主席，學生社團與組織基於自發與自主性發表政見，辦理心理健康宣導。

# 建置網路專區宣導

在網路平台設置心靈對話專區  
宣導正向心理健康知能，  
並同步發行紙本專刊。



## || 心靈對話 - 心理健康專區

### ⚙️ 心靈對話 - 心理健康專區

睡覺睡得好，升學沒煩惱！談睡眠與我們的距離

- 昨晚又失眠了嗎？精神科醫生教你遠離睡眠障礙
- 好好睡一覺：了解睡眠的重要性！
- 心扉第64期：「寐」

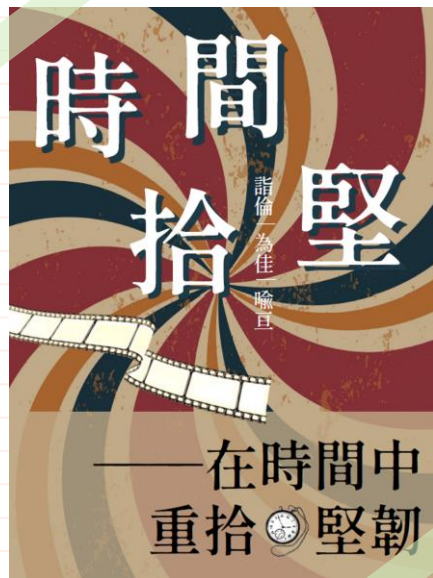
運動對你來說是什麼？或輸或贏，都是一種人生學習；運動益於情緒調節、紓解壓力。

- 壞心情嗎？穿上你的運動鞋吧！
- 運動就是人生的模擬
- 心扉第 63 期：「魄」

面對疫情的調適與應對：生活的信仰和心靈寄託是很重要的存在。

- 在家上班上課，在家健康快樂
- 疫情下的壓力轉折到自我人生的領悟思考
- 心扉第 62 期：「盪」

## 圖書館辦理主題策展活動



一場華麗的冒險——北一書展

圖書館辦理主題策展活動，由同學自主報名參加，並將心理健康主題融入宣導，促進心理健康。





# 04 期望目標

“期望同學們知道如何達到身心平衡，有良好人際關係，健康行為，知道如何助人及求助。”



— 臺北市立第一女子高級中學



**THANKS!**