

教育部國民及學前教育署
111學年度健康促進學校計畫
師資專業成長研習

正向心理健康學校
實務推動

武崙國中 陳政暉

112年2月15日

S M A R T



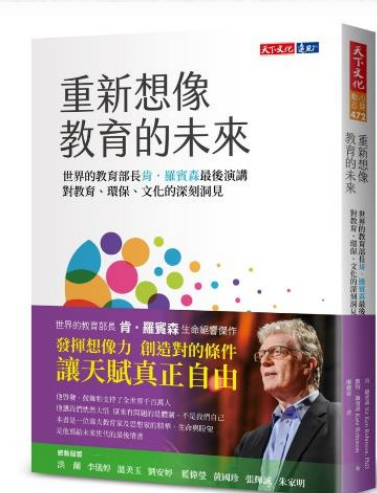
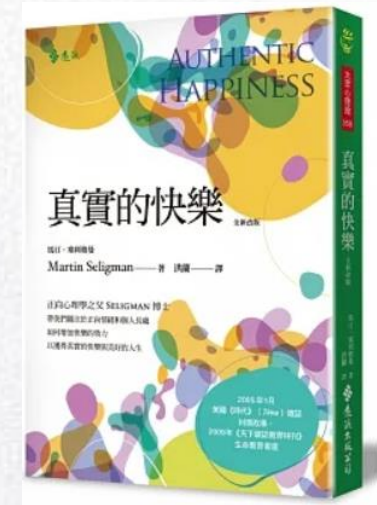
追求幸福的權利人皆有之



圖片來源 <https://www.soundofhope.org/post/397144?lang=b5>

《獨立宣言》

我們認為下述真理是不言而喻的：人人生而平等，造物主賦予他們若干不可讓與的權利，其中包括生存權、自由權和**追求幸福的權利**。



好情緒是學習的根基



與其談競爭力排名，
不如先讓師生
幸福 有感 開始

成大校長
沈孟儒

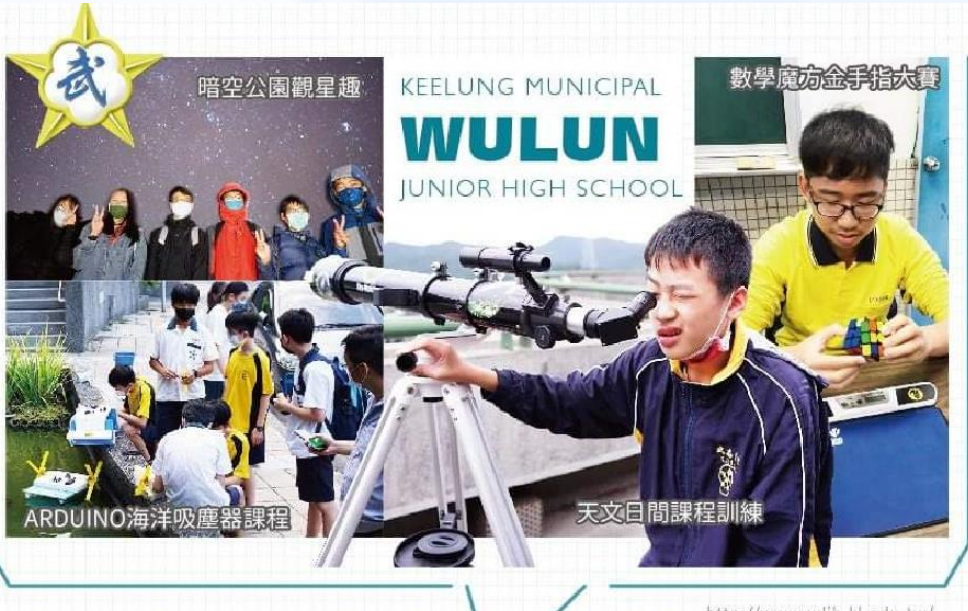
- 你在成大就學，有沒有老師**關心**你？
- 你有沒有碰到老師能啟發（**inspire**）你？給你夢想跟動力？
- 有沒有碰到老師鼓勵（**encourage**）你？
- 有沒有碰到哪些老師專心、認真上課的神情，令你特別**感動**？

每年有自殺意念的學生，已經從數百人，
飆到1900多人，「數字令人觸目驚心」。

台北市
教育局長
湯志民

帶動教育**正向力量**
重視學生全人教育





幸福有感校園

「壯」有所用 · 「幼」有所長

尊重孩子的「異質」，擁抱無限可能
 劉宥彤 永齡基金會執行長 《放手讓孩子飛》



Why

- 全國經診斷患**心理健康**問題盛行率超過一成。
- 承接正向**心理健康促進中心學校**任務
- 本校二級輔導比例高達**7%**；八年級學生實施「**健康促進學校問卷**」之結果**略低於**全國。

健康促進學校問卷 -- 前測

正向心理健康成效指標：正向心理健康情形
從不(1)、很少(2)、有時(3)、經常(4)、總是(5)

題號	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
武崙	3.38	3.44	3.58	2.64	3.09	2.49	3.17	3.31	3.01	3.07	3.10	2.76	3.12	3.02	3.28
全國	3.55	3.68	3.77	2.55	3.39	2.92	3.46	3.60	3.23	3.21	3.24	2.88	3.34	3.30	3.56

4.你有多常全神貫注於課業而忘記時間?

正向心理健康自我效能

「完全沒有把握0%」 1、「有少許把握25%」 2、「有一半把握50%」 3、「很有把握75%」 4、「完全有把握100%」 5

題號	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
武崙	3.24	3.36	3.09	4.06	3.16	3.05	3.02	3.33	2.72	2.84	3.70	3.41	2.99	3.11	3.26	3.06	3.36	3.16	3.18	2.92
全國	3.36	3.45	3.17	4.17	3.20	3.27	3.24	3.52	2.96	3.33	3.85	3.52	3.37	3.31	3.57	3.44	3.56	3.40	3.46	3.32

創造幸福有感校園

課程教學

輔導活動等

社區參與

行政處室

年度活動

閱讀教育

晨讀/圖資課

正向心理健康

計畫/團隊

導師團隊

班級經營

特色團隊

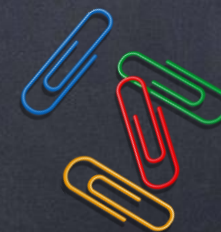
體育/天文/職探

計畫評價

課程導入、前後測

三級

支持系統



幸福有感校園

學校政策

- 組織團隊，跨處室協作
- 積極因應施測結果、早期介入
- 課程活動連結正向心理健康元素
- 建立人人能達標得獎勵
- 凡事以學生學習為考量的文化

硬體環境

- 正向心理健康促進專欄
- 校網設置正向心理健康促進專區
- 彙整、添購正向心理健康促進書籍、媒材，作為晨讀、教學運用
- 解憂留言板

年度活動

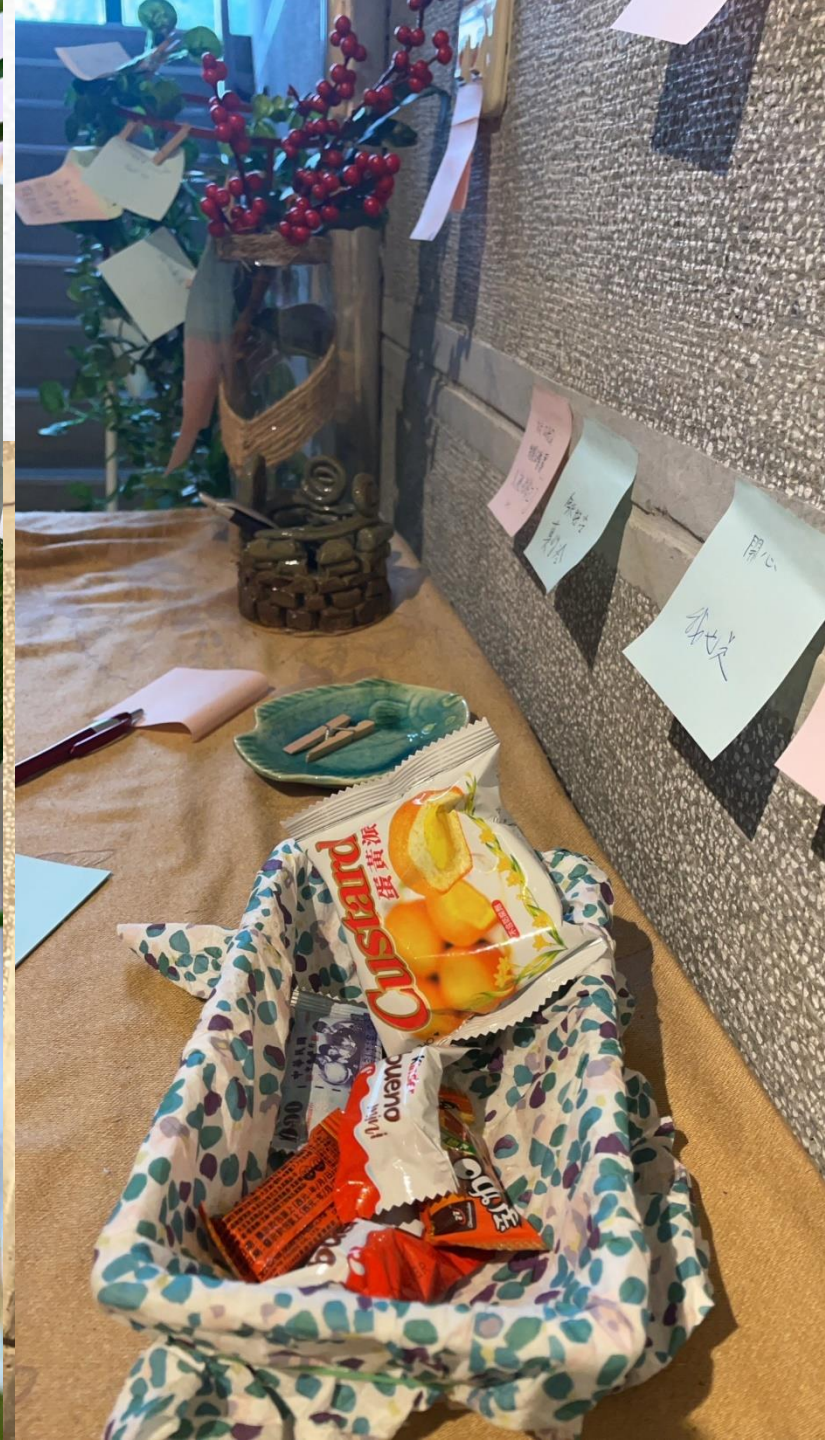
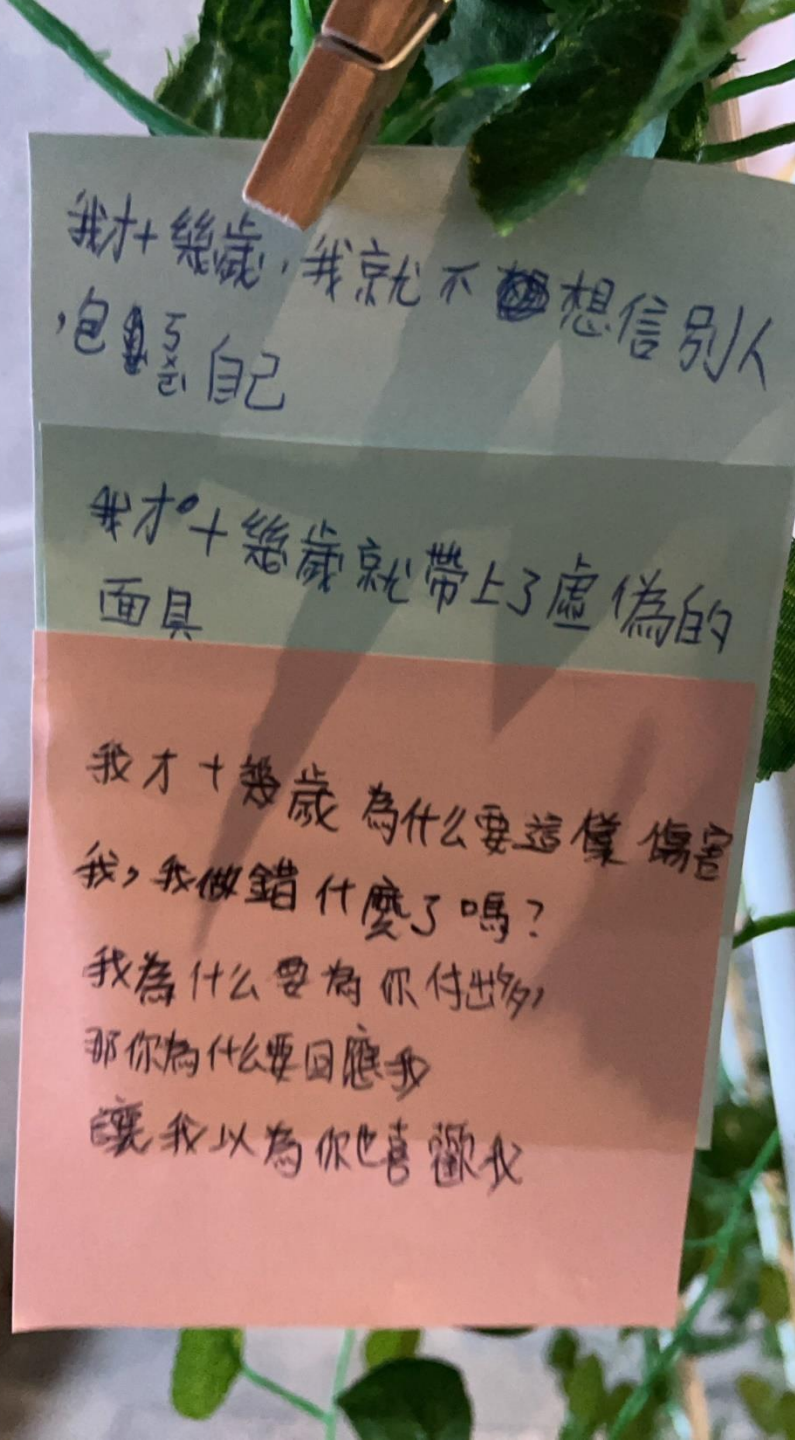
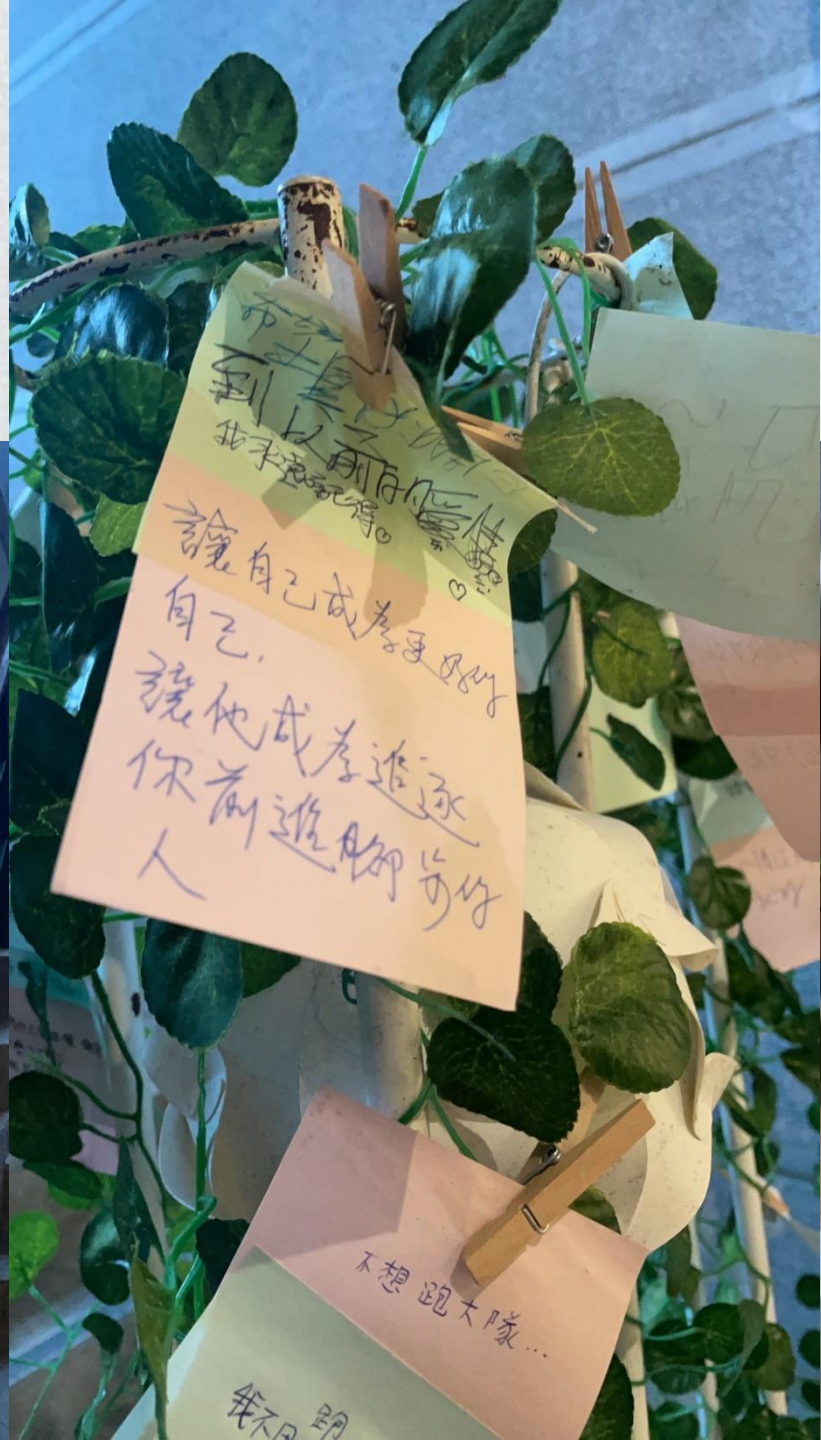
- 正向心理健康議題融入校內學藝競賽。
- 全校大隊接力、師生盃籃球賽等活動。
- 舉行學生自治會選舉，並協助自治市長落實政見。
- 生涯彩虹方案，包括升學博覽會、職業達人開講
- 積極培訓學生參加校際競賽，體育、音樂、話劇及語文

課程學習

- 自編生涯檔案手冊
- 健康生活家-教學懶人包
- 健康與體育：人際(兩性)關係、情緒表達與管理等。
- 綜合活動：體認人際關係的重要性，以正向的態度經營人際關係。

班級經營

- 營造樂於學習、正向支持的班級：平等、尊重、向心力個別目標...
- 樂觀訓練聯絡簿(法式優雅的正向思考)
- 樂觀訓練課程



課程融入—自編生涯檔案、健康生活家



基隆市武崙國民中學
Keelung Municipal Wulun Junior High School

生涯檔案

年級	七	八	九
班級			
座號			
學號			
姓名			

生涯檔案檢核表

年級	主題	學習內容	頁碼	完成	檢核
七年級	自我探索	關於我 ~ about me ~	1		
		國中國小大不同	2		
	生活適應	校園新鮮室	3		
		進擊的班級實果	4		
		特質葡萄	5		
	人際關係	我的周哈里窗	6		
		交友之道	7		
	性別教育	身體紅綠燈	8		
		性別平等小尖兵	9		
	學習輔導	我的多元智慧	10-12		
EQ 大考驗		13-14			
情緒教育	情緒 ABC 理論	15			
	認識非理性信念	16			
	雞同鴨講	17			
八年級	人際關係	溝通武林秘笈 - 我訊息	18		
		生涯小記者	19-20		
	生涯規劃	工作價值觀問卷	21-22		
性向測驗		23-24			
九年級	性別教育	我的理想情人	25		
		快爆炸的壓力鍋	26		
	情緒教育	About 壓力	27		
		心中的桃花源	28		
	生涯規劃	興趣密碼	29-32		
		職業適配表	33-34		
		我的決策風格	35-36		
	升學資訊一把抓	37			

健康紓壓站

心理健康促進 

健康生活家A+ 身心健康教學活動指引

健康生活事件簿

健康生活方式

健康生活大補帖

健康生活資訊站

健康生活練功坊

健康生活行動Go








健康故事說給你聽 四層次提問你回答 知識和技能你要學 健康訊息網你連結 情境式考驗你挑戰 健康行動揪你實踐

國中階段適用【主題二】心理健康促進

健康生活行動Go

健康生活家A+ 身心健康教學活動指引

「家壓」打氣站：
 當你自己有壓力時，你期望家人如何幫助你？_____ (可複選)
 當家人承受過大壓力時，你可以如何幫助家人？_____ (可複選)

A 主動關心，聽他說話

B 當他情緒不好時，不打擾他

C 把自己的事情做好

D 為他打打氣

E 一起想辦法來降低壓力影響


● 與家人一起腦力激盪，想出健康的紓解壓力妙方：

紓壓妙方一：

紓壓妙方二：

紓壓妙方三：

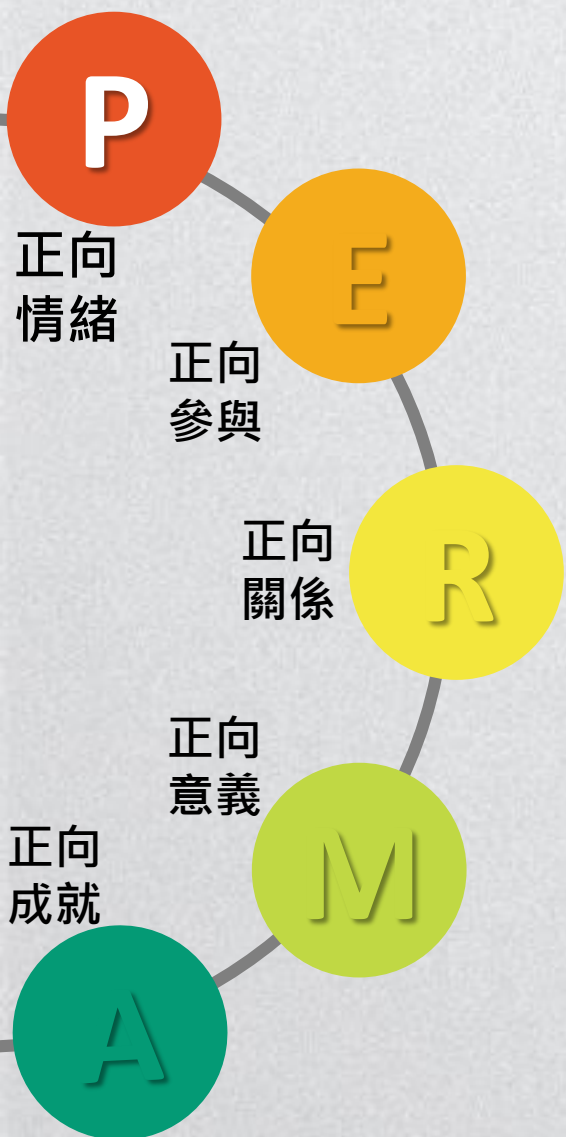
紓壓妙方四：



國中階段適用【主題二】心理健康促進

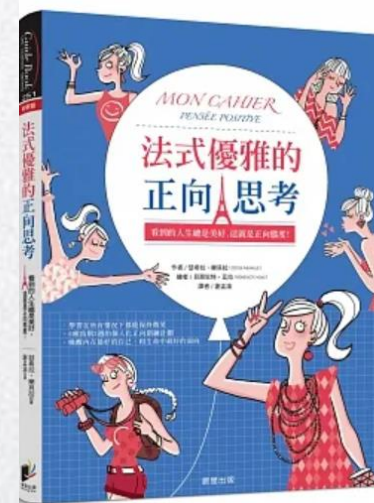
正向效能—

- 高關課程



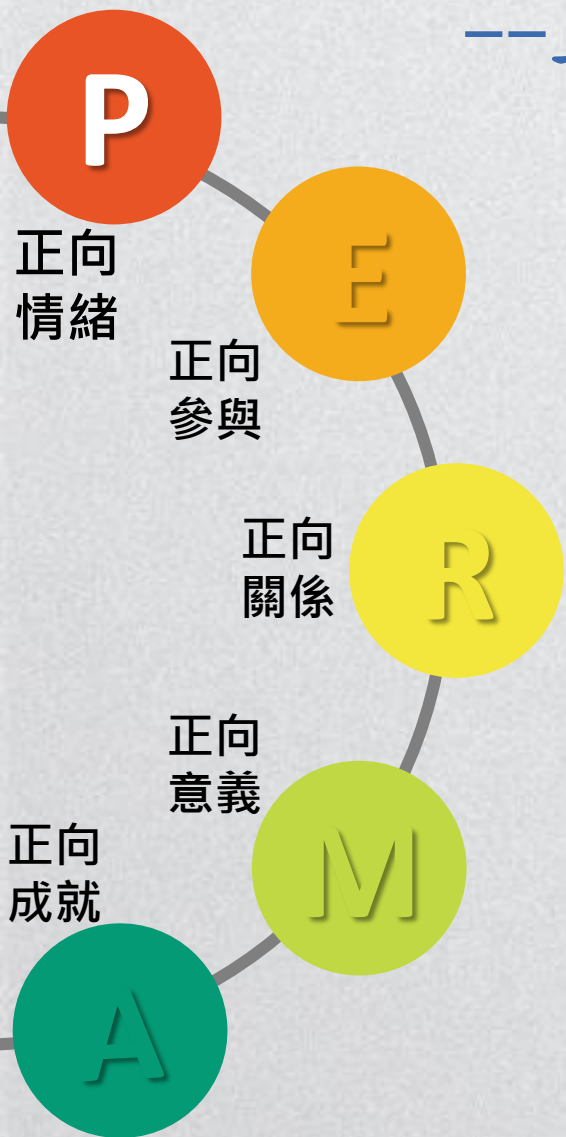
- 正向思考聯絡簿

- 1、激發創造力、好奇心、智慧潛能
- 2、強化無畏力量、展現真實自我、激發滿腔熱忱
- 3、活化愛的能量、激發無私精神、提升情緒智慧
- 4、正向修養；5、喚醒正向心靈…



幸福有感

--正



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」！

Great!



我在付出時間的練習中注意到：

第一點：我花了15分鐘幫我阿嬤做家事，我覺得阿嬤年紀大了還要做一些要彎腰的事情很辛苦。

第二點：我花了20分鐘陪我阿公聊天，在聊天的過程中我知道我阿公年輕時的生活是很有趣的。

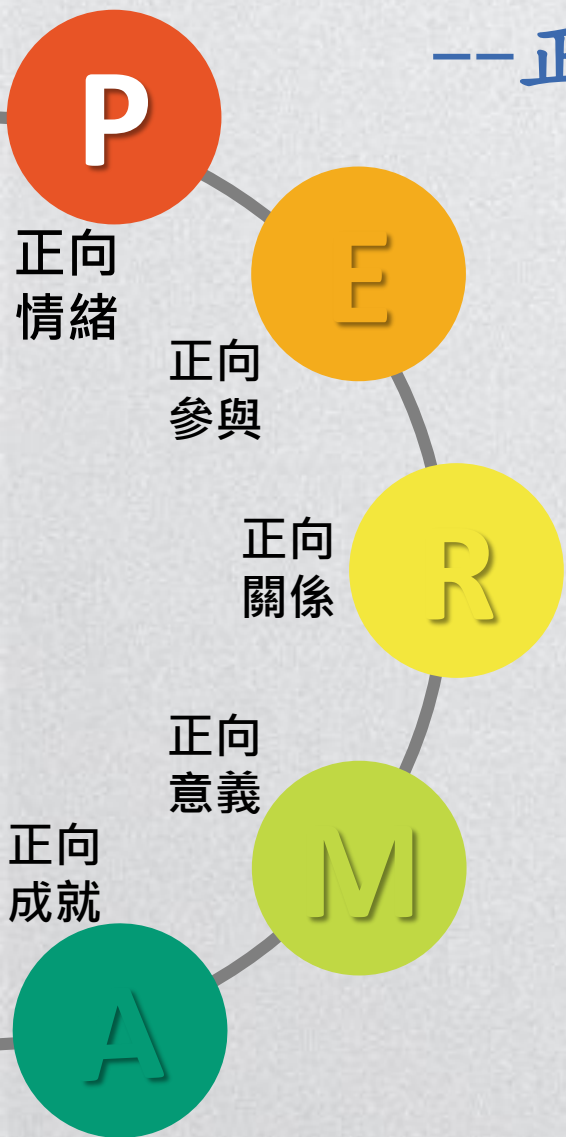
第三點：我花了1小時幫我爸爸顧店，我發現向不認識的客人推銷店裡推薦的套餐是很不容易的。

容和體會，很棒！

能夠花時間為家人付出，讓自己有更多成長

幸福有

--正



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)將會心情愉快地度過一整天！

藉由發送溫馨小語的活動，我感受到：

第一點：心情很愉快，而且寫了溫馨小語除了別人收到很開心以外，自己也會被鼓勵到。

第二點：每天都寫一個當天發生的特別事物，寫個溫馨小語鼓勵自己，日積月累，就有很多溫馨小語，也許那天能

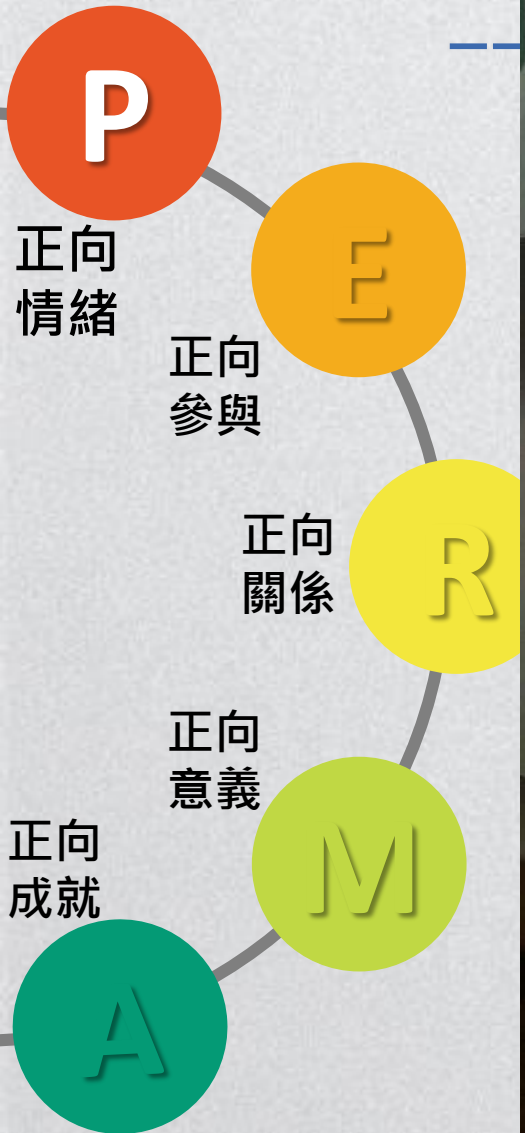
~~第三點~~派上用場，鼓勵別人，別人也許因此很感動。

第三點：寫溫馨小語給別人，其實自己會很樂在其中。

在寫的過程中，是帶著熱忱，無私，開心的在寫，而不是好像被逼的，自己願意做這件事時，真

小訣竅：以「公開」或「匿名」的方式都可以！甚至可以將溫馨小語夾在圖書館的書本裡、朋友的筆記本裡！

幸福有



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：我本身就有這個習慣，真的很有用，不管是聽音樂還是自己哼唱，都可以幫助我保持專心。

第二點：聽個輕鬆的音樂可以讓人保持冷靜，專心面對某樣事物，例如寫功課時聽音樂，我會不自覺地跟著音樂的

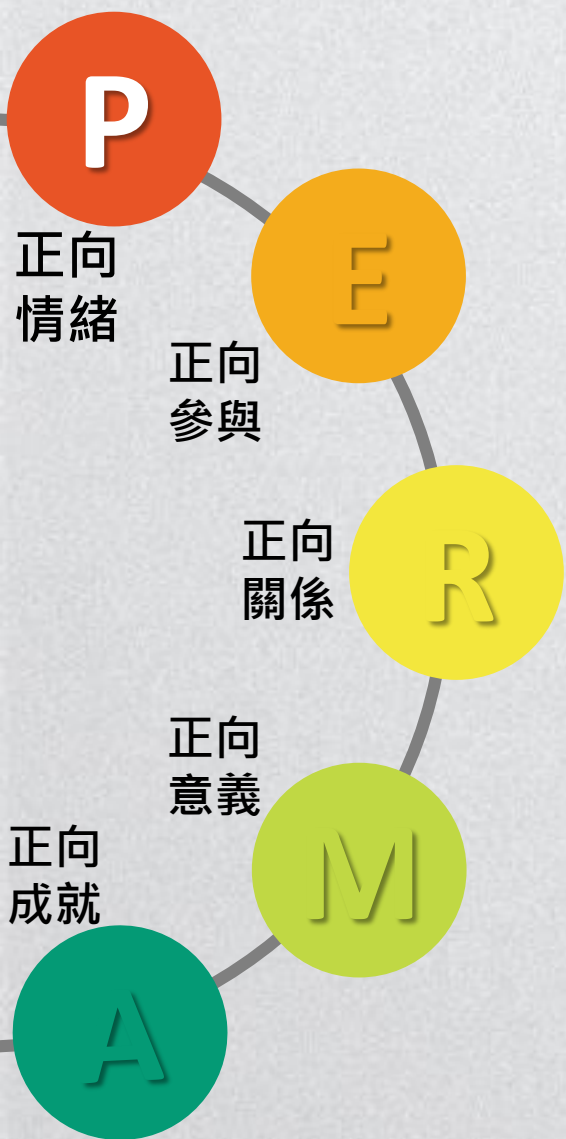
第三點：拍子寫作業，可以增進完成的速度；緊張時也聽個音樂，可以讓整個人心情放鬆；在學校下課時也唱一首歌來放鬆一下緊迫的心情，最好是和好朋友

一起唱，效果更佳。

→ 第三點：音樂療法對我來說是非常有用的方法，隨時想放鬆就唱個歌，是很好的方式。

幸福有感校園 -- 正向思考聯絡簿

導師的回饋



正向思考聯絡簿是很好的練習過程，我觀察到學生在參與過程中的改變，正向思考就如同肌肉一樣，需要經常鍛鍊，以常保正向情緒。班級經營時若能隨時用提示語、活動，帶著學生練習正向思考，將能使學生面對挫折時更加樂觀積極。

年度活動一



- 校內外競賽培訓及參賽(體育、音樂、話劇、急救包紮…)
- 全校性體育活動(水域活動、大隊接力、師生籃球賽…)
- 自治市長選舉，並協助落實政見
- 全校共通活動(文教參訪、隔宿露營…)
- 學藝競賽(金筆獎、書法、寫作…)
- 正向心理主題書展

年度活動—金筆獎、水域活動



八年級第三名黃柏穎

八年三班 座號：二 姓名：黃柏穎

正向心理激勵語

一、理想的一天是：持續奮鬥。

二、面對擔心憂慮可以：試著保持忙碌、面對事實。

三、傷心難過時為自己打氣的方式：笑一個吧！微笑是最

好的處方籤。

四、憤怒生氣時可以：換個角度想想看，別拿別人的錯來懲罰自己。

五、壓力大，喘不過氣時可以：想想愉快的事。

六、面對恐懼時我可以：恐懼也可以成為成長的動力。

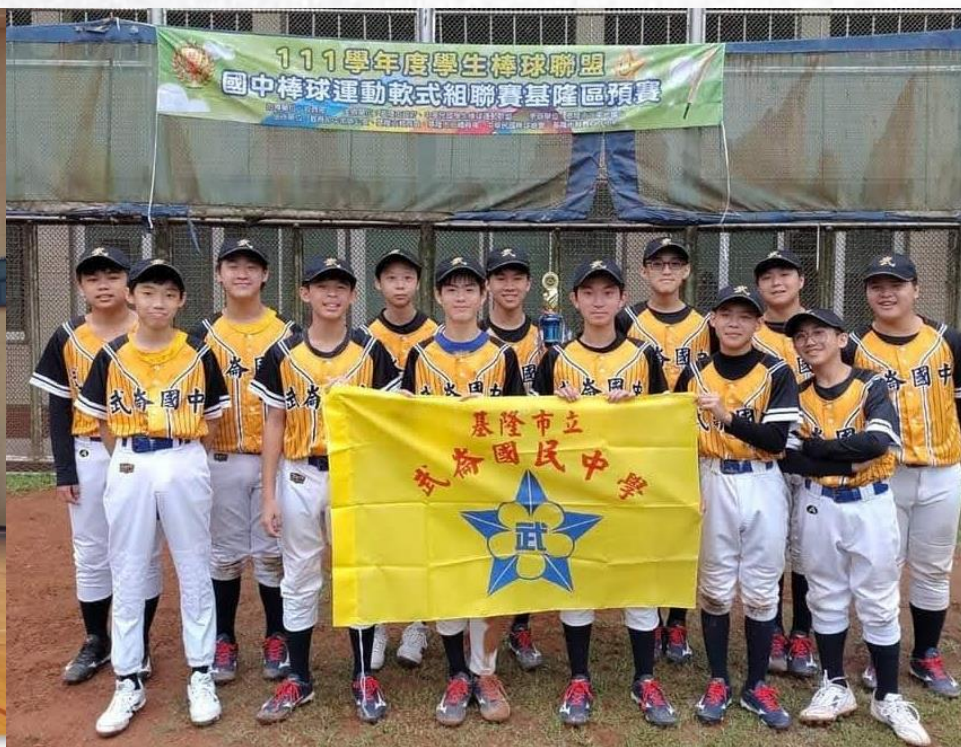
七、獲得三年後理想生活的方式是：現在就給自己訂一個計劃。



年度活動—各式活動與競賽



年度活動—各式活動與競賽



年度活動—主題書展(正向心理、永續世界)

Sustainable Wellbeing(兼顧環境永續地追求人類最大幸福)



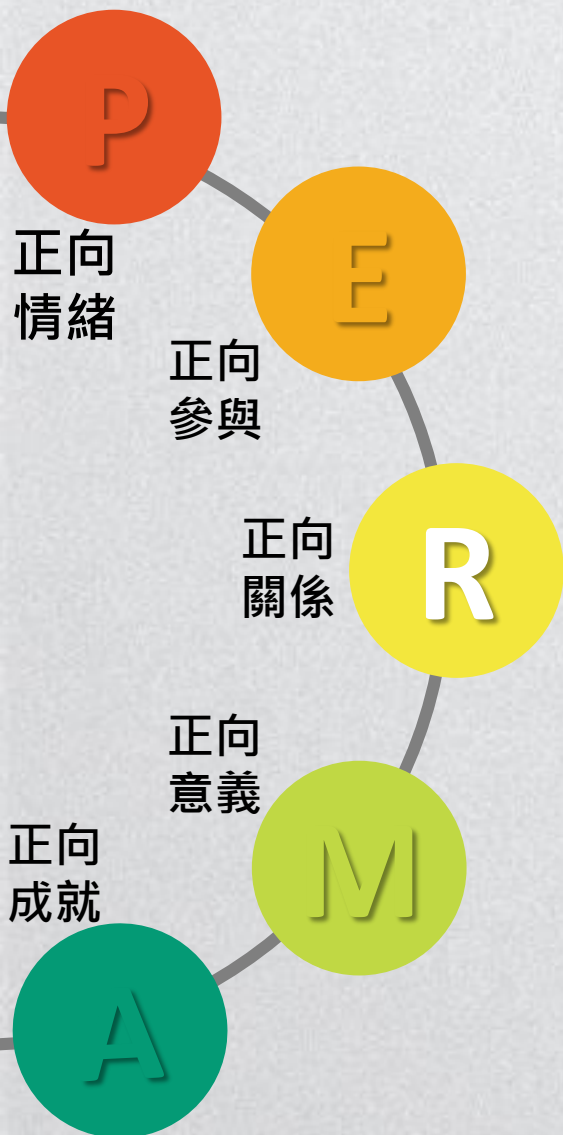
飛閱武崙 永續世界【夯書摘人氣王】

班級：805 / 座號：2 / 姓名：陳俊珉

序號	書名	定價	出版社
1	你在腋裡閃耀光輝	280	角川
漂亮句子	獻給活在當下的每一個人，溫柔包覆失去的傷痛。		

註1：請將許願推薦書的書摘單投入「票選箱」，以現場展售書為限。
 註2：教師同學一起評點優質書摘。(套書除外，定價限定400元以下)

年度活動一



九年級會考祈福活動

彈性班級經營倡議(依據需求課後協助...)

感恩祝福活動(校慶暨耶誕節、畢業典禮...)



年度活動一



校內外服務機會(小義工、導護、向日葵小天使、社區義工...)
生涯彩虹方案(達人分享、升學博覽會、技藝班、親子講座...)
令人羨慕的社團：多元社團、專業師資、自由選擇...

幸福有感校園

晨讀10分鐘：運動故事集
生涯探索故事集



幸福有感校園

晨讀10分鐘：放眼天下、幽默散文



To 余光中 〈催魂鈴〉
我很喜歡〈催魂鈴〉的題目，
內容就像是真實生活，能把
大小事化作傳說，生活變得
很有意思！

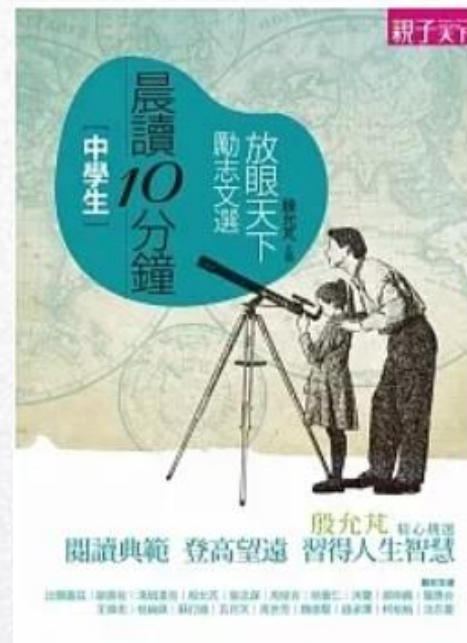
To 紀蔚然 〈計程車〉
作者面對計程車得態度很
有趣，碰到各式各樣的司機，
更讓我更懂得生活不
須強求，隨緣就好！

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！



幸福有感校園

晨讀10分鐘：放眼天下、幽默散文



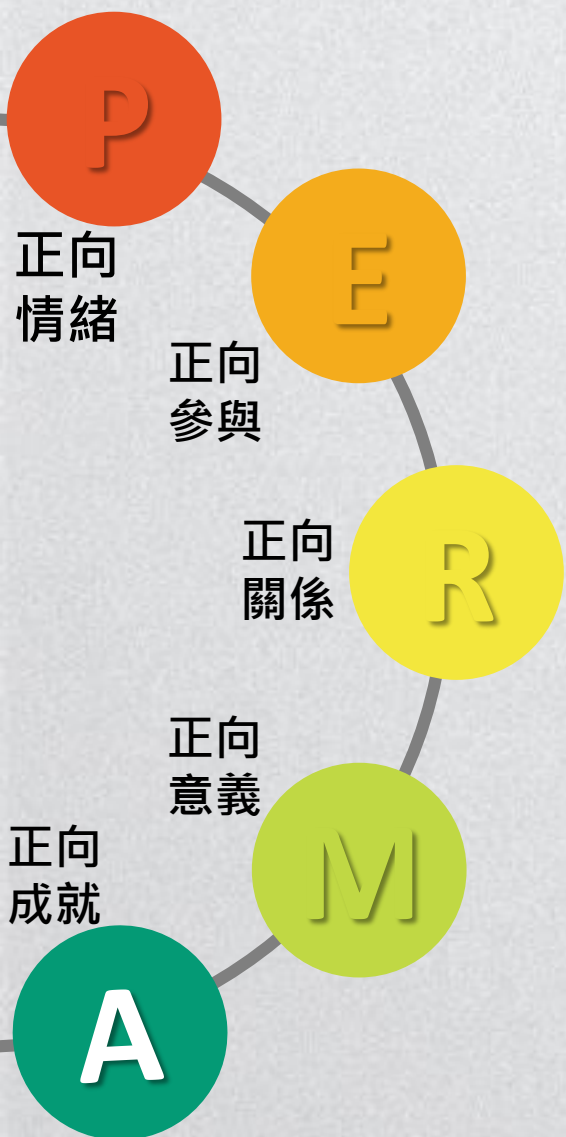
To 龍應台 〈十八歲那一年〉
千金難買早知道！
沒有人是無知的，儘管沒讀過書，不知道現在流行什麼，還是能從生活中學到課本上沒有的知識，學不到的能力！

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。

幸福有感校園



多元、正式、專業的舞台(社團成果展、廣達游於藝、武崙好聲音、揮舞音姿音樂會...)
訂定人人能達到的獎勵(金銀青徽獎、單字檢定獎、學習扶助等獎勵)



健康促進學校問卷 – 前後測檢定

- **健康成效**指標：E1C 後測優於前測($t=2.463^*$)、後測E1C 優於全校($t=1.980^*$)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
E1C前	3.62	3.62	3.65	2.92	3.46	2.69	3.23	3.19	3.27	3.23	3.08	3.04	3.19	3.27	3.62
E1C後	3.12	3.65	4.00	3.00	3.58	2.88	3.81	3.54	3.69	3.54	3.54	3.23	3.62	3.50	3.58
全校後	3.30	3.44	3.60	2.76	3.22	2.48	3.40	3.47	3.23	3.18	3.22	2.95	3.24	3.25	3.36

1. 你有多常感到情緒穩定?

- **健康自我效能**：後測優於前測($t=2.865^{**}$)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
全校前	3.24	3.36	3.09	4.06	3.16	3.05	3.02	3.33	2.72	2.84	3.70	3.41	2.99	3.11	3.26	3.06	3.36	3.16	3.18	2.92
全校後	3.16	3.33	3.33	3.58	3.08	3.14	3.15	3.16	3.35	3.32	3.56	3.57	2.90	3.82	3.55	3.56	3.36	3.30	3.32	3.16

- **整體問卷(健康成效、自我效能計35題)**：
E1C 後測優於前測($t=2.624^*$)、全校後測優於前測($t=3.422^{**}$)

NEXT

1 · 跨界的正向訓練 · · ·



跨界思維

目次

1. 你，跨界了嗎？ 6
2. 轉換跑道，「點」亮人生 20
3. 跨界投資任我行 36
4. 多變型男 52
5. 閱讀幫我一圓人生夢 68
6. 峰迴路轉，快意人生 84
7. 構築一座成功跨界的階梯 100
8. 文學 × 科學 雙通道 116

陳欣希教授：跨界思維聯絡簿



星期三

今日正向策略

今日正向挑戰

模仿遊戲

模仿是一種在個人發展中非常有效的技巧，以不使用任何語言的方式，學習和不同情緒和平相處。這就開始吧！

今天，請模仿所有正向情緒的狀態：歡樂、熱情、驚喜、沉穩、奇妙、放鬆、驕傲或是平靜！站起來並且試著用臉部、身體姿勢、肢體語言和表情展現出這些情緒。你感受到了什麼？許多人一起進行這個活動的話會更有趣。誰可以獲得下一屆奧斯卡最佳演員獎呢？

透過模仿遊戲我體會到：

第1點：.....

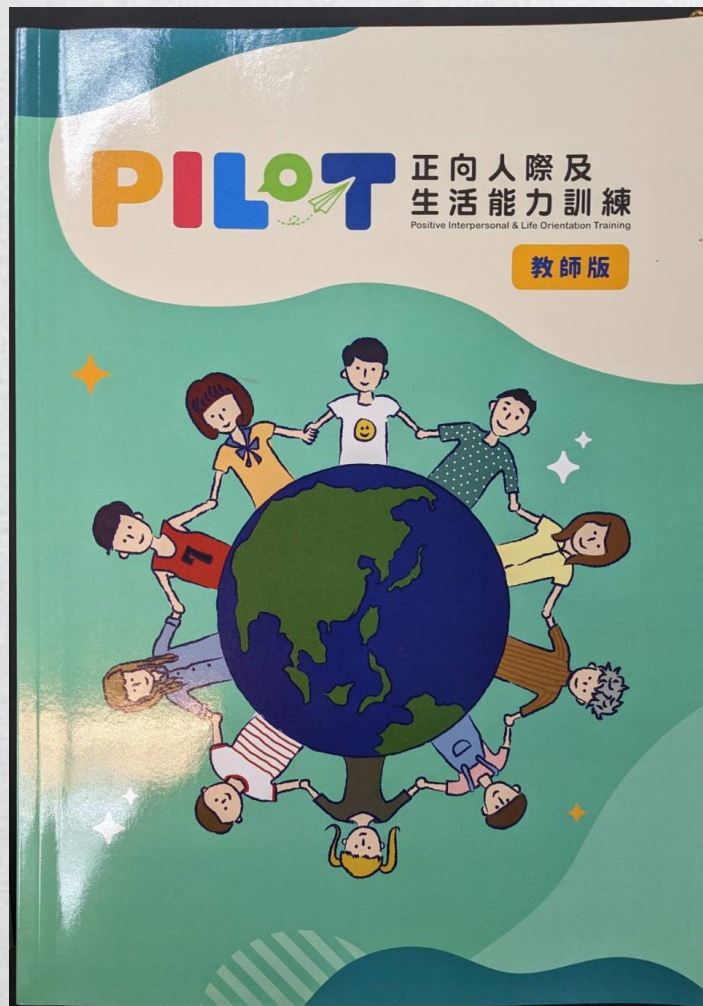
第2點：.....

第3點：.....

法式優雅正向思考訓練

NEXT

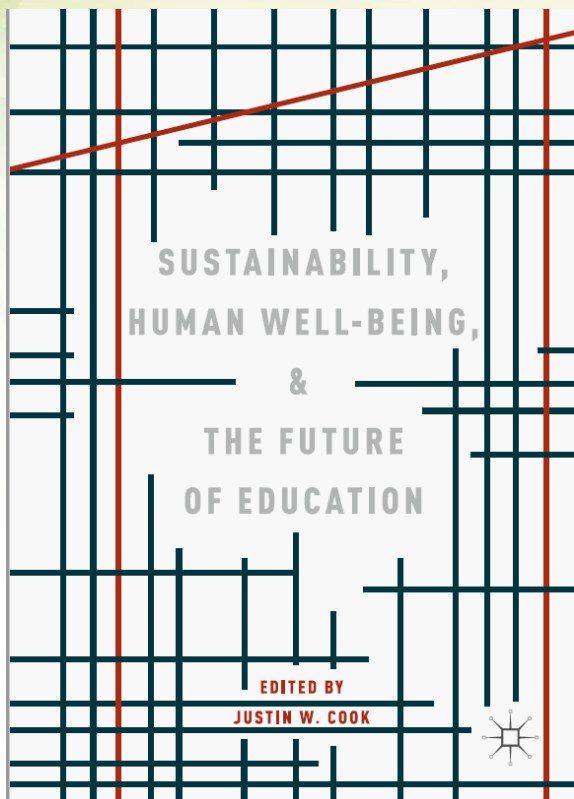
2 · 正向人際與生活能力訓練 · · ·



一	調適焦慮 8 覺察 / 技巧練習
二	社交技巧 20 A 對話練習 / B 覺察與欣賞自我及他人特質
三	調適憤怒 40 覺察 / 技巧練習
四	溝通技巧 52 語言與非語言溝通技巧演練

五、做決定 六、果決表態
七、抵抗同儕壓力 八、化解衝突

幸福有感校園



As Gandhi presciently noted, “The difference between what we do and what we are capable of doing would suffice to solve most of the world’s problems.”



 *Junior High School*