

# 校園推動正向心理健康 以基隆市武崙國中為例

陳政暉  
校長

# Content

01

緣起與理念

02

盤點資源

03

處室分工

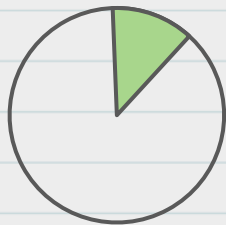
04

如何增進教師心理健康

A graphic of a spiral-bound notebook with a white page and a red cover, set against a green background. The spiral binding is at the top. On the left side, there are two horizontal bars, one yellow and one pink, overlapping the page. In the center of the page, the number '01' is displayed in a large, bold, black font, enclosed within a light green circular arrow graphic that points clockwise.

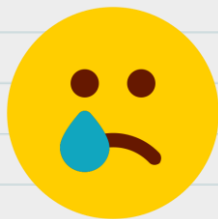
01

# 緣起與理念



需要二級輔導的學生高達 **7%**

(全校約670人)



中度情緒困擾學生有 **5、60**人



基隆市武崙國中

陳政暉校長

學生

在情緒支持方面  
能有多方面的連結

教師

用熱情與正向的情緒  
感染學生



**Martin E. P. Seligman**

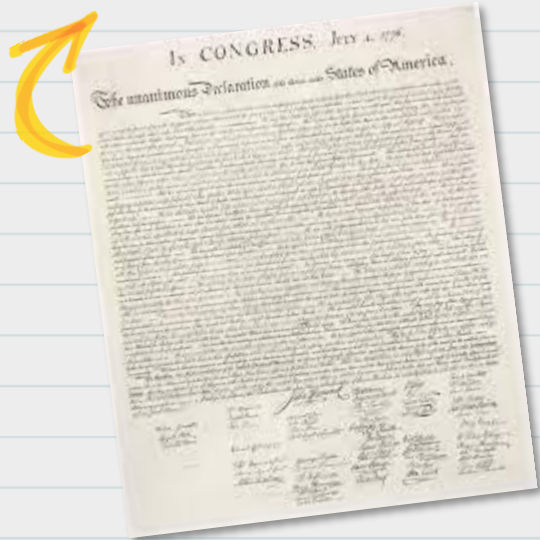
正向心理學之父－馬汀·塞利格曼

- 善用強項
- 每天做三件好事



找到學生長處、美德  
並提供發展舞台

## 1776 美國獨立宣言



We hold these truths to be self-evident, that **all men are created equal**, that they are endowed by their Creator with certain unalienable rights, **that they are among these are life, liberty and the pursuit of happiness.**

**人人生而平等，每個人都有追求幸福的權利**

## 樂觀是可以學習的



書籍閱讀結合聯絡簿心情小語  
培養學生正向心理技巧



A graphic of a spiral-bound notebook with a white page and a red cover, set against a green background. The spiral binding is at the top. On the left side, there are two horizontal bars, one yellow and one pink. In the center of the page, the number '02' is displayed in a bold, black font, enclosed within a light green circular arrow icon. Below the number, the Chinese characters '盤點資源' are written in a bold, black font.

02

盤點資源

## 校內處室氛圍良好

校長一號召，全體就動員

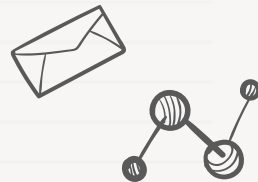


## 衛生組長了解資源

衛生組長之前是輔導組長  
熟悉業務，容易盤點、整合資源

## 各處室間的合作

應打破本位主義  
積極橫向溝通、互相協助



## 與輔導室配合

定期辦理活動與講座  
並與專輔老師共同協助學生



[武崙中心]  
基隆市區域  
職業試探與體驗  
示範中心

提供適當空間及基本設施  
辦理職業試探課程及體驗活動  
舒適環境營造正向感受  
武崙國中的學生也能就近使用





協助市內國中小之輔導工作  
參與各校個案研討會議  
心理師入校服務與生命教育

基隆市  
學生輔導諮商中心

辦公室設置於武崙國中內





## 主題書展 結合正向心理健康

校園書展每年都有抽書與贈書的活動  
本次結合正向心理健康主題，廣布相關書籍  
並將「抽獎贈書」改為「**撰寫書摘，師生按讚**」的方式進行  
加深活動內涵，鼓勵師生參與活動，增添閱讀樂趣



整潔秩序成績單  
放入正向小語鼓勵學生  
獲獎班級獎勵一週五便服日



鼓勵社團設計創意活動  
融入情境，提高學生學習樂趣



03

處室分工

學校

學務處

- 辦理各項正向心理健康促進校園活動
- 建置提升教師正向心理健康相關機制
- 鼓勵家長參與，加強親師聯繫與合作
- 與社區建立聯盟與合作夥伴關係

教務處

- 發展素養導向融入生活技能之正向心理健康課程
- 實施跨領域正向心理健康促進教學

輔導室

- 建置學生正向心理健康促進與輔導機制
- 掌握高關懷個案，提供相關協助
- 健全三級輔導機制

總務處

- 建構安心舒適的校園環境
- 檢視校內設備與資源分配是否足夠



# 學務處

教師研習

增進教師心理健康素養

正向小語  
貼單

for 聯絡簿

引進資源

健康教師

月經教育促成性別平等  
現有課程不再增加負擔

輔導教師

健康生活家於課堂使用  
已做過的業務不要重複

# 輔導室

## 設計 生涯手冊

- ✓ 讓學生對自己的生涯發展有概念
- ✓ 讓學生學習覺察情緒與經營人際關係
- ✓ 讓師長了解孩子的長處與興趣

親子共讀、家庭教育講座、  
學生技職教育說明…

## 辦理 親子活動

- ✓ 讓家長了解如何支持孩子
- ✓ 協助家長認識孩子的長處與興趣
- ✓ 提升親子之間的情感

# 教務處

## 分段設獎



金暉獎

段考平均  
90分以上



銀暉獎

段考平均  
80分以上



青暉獎

段考名次  
進步7名

## 單字比賽



滿分獎



達標獎

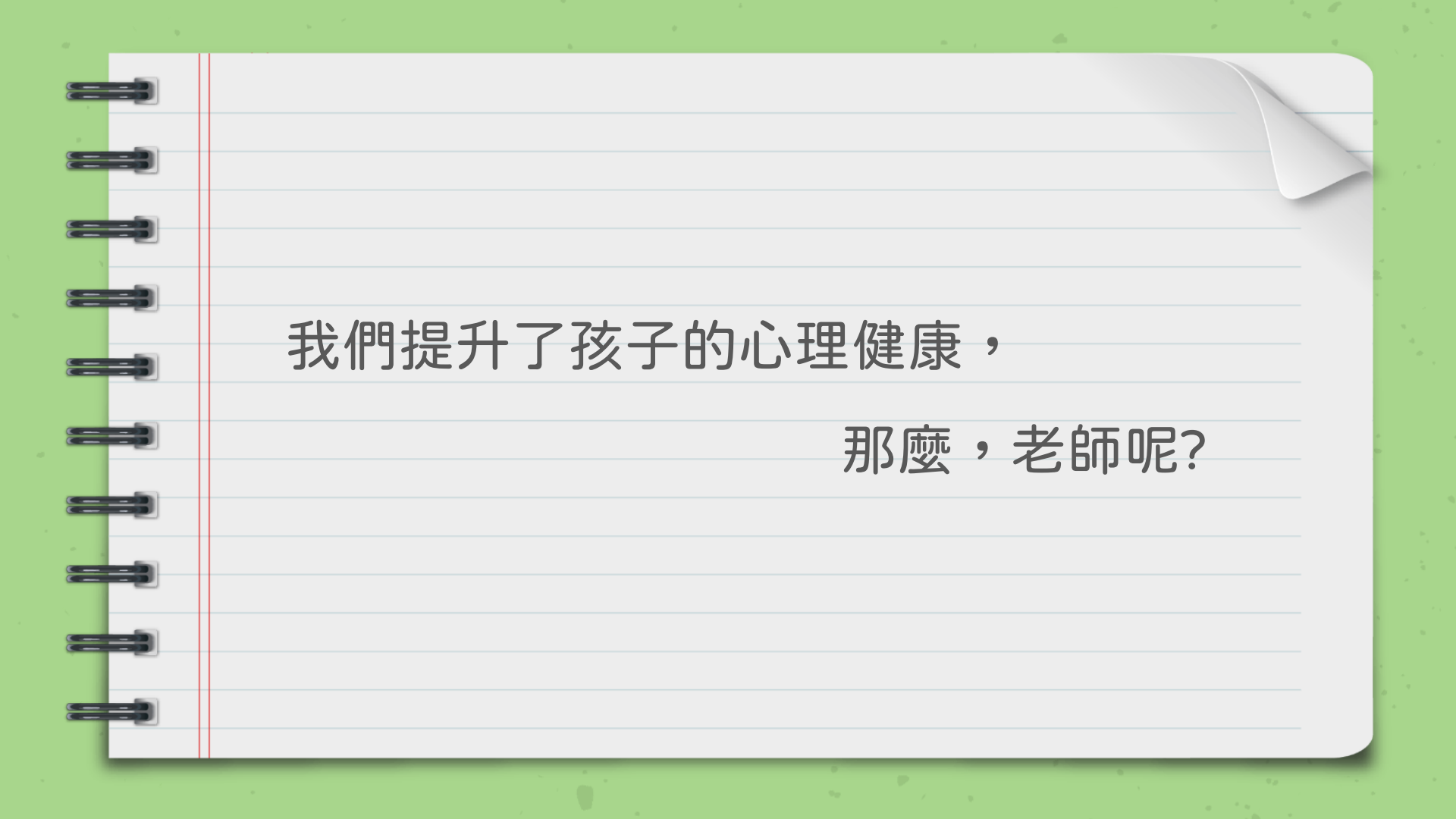
快樂學習!!



A graphic of a spiral-bound notebook with a white page and a red cover, set against a green background. The spiral binding is at the top. On the left side, there are two horizontal bars, one yellow and one pink, overlapping the notebook's edge. In the center of the page, the number '04' is displayed in a bold, black font, enclosed within a light green circular arrow graphic.

04

# 如何增進 教師心理健康



我們提升了孩子的心理健康，

那麼，老師呢？



## 支持系統

- ✓ 資深教師的支持與協助
- ✓ 教師會緊密聯繫，互助合作
- ✓ 邀請校內輔導教師擔任講師



## 運動團體

- ✓ 週間課後運動(羽球、瑜珈...)
- ✓ 邀請社區居民一起和老師運動
- ✓ 提供教師健身空間，優先提供名額



## 閱讀交流

- ✓ 在教師辦公室提供書籍讓教師翻閱
- ✓ 流動各辦公室書籍，定期更新主題



## 紓壓課程

- ✓ 邀請講師舉辦手作課程
- ✓ 邀請輔諮中心針對教師舉辦講座
- ✓ 接洽學輔中心，拓展教師可用資源





A spiral-bound notebook with a white cover and lined pages is shown against a green background. A yellow sticky note is attached to the top left of the page with a piece of clear tape. The word "Thanks!" is written on the sticky note in a bold, red, sans-serif font. Two yellow rectangular tabs are attached to the top right edge of the notebook. The right side of the notebook is slightly curled up, revealing a yellow page underneath. The spiral binding is visible on the left side.

**Thanks!**