



健康促進學校 心理健康議題工作指引

主講人：

國立臺灣師範大學 健康促進與衛生教育學系

連盈如 特聘教授

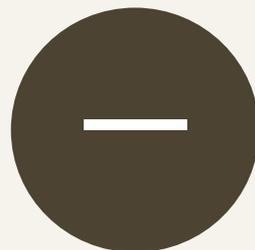
110年6月29日

幸福感



目錄

- 一、學校本位心理健康促進
- 二、學校心理健康促進工作指引手冊
- 三、學校心理健康促進實務行動



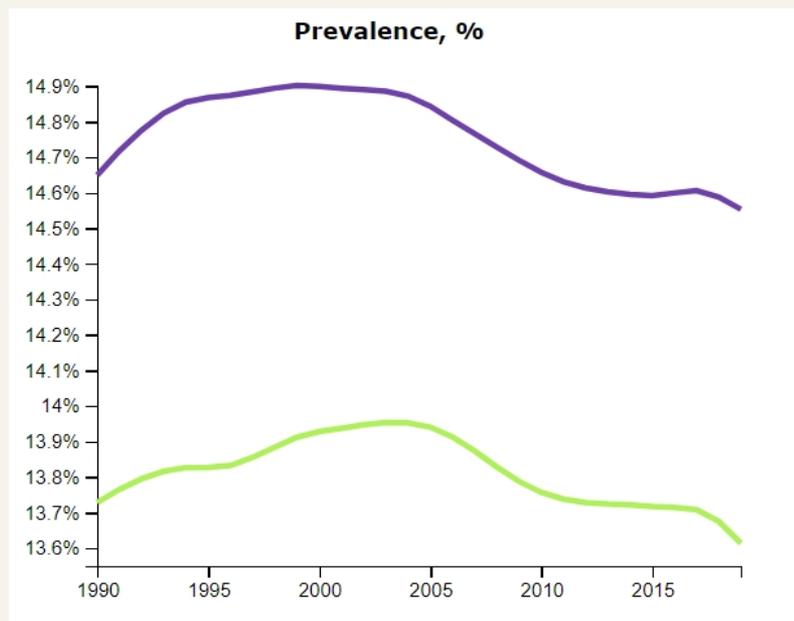
學校本位心理健康促進

2019青少年心理健康問題盛行率

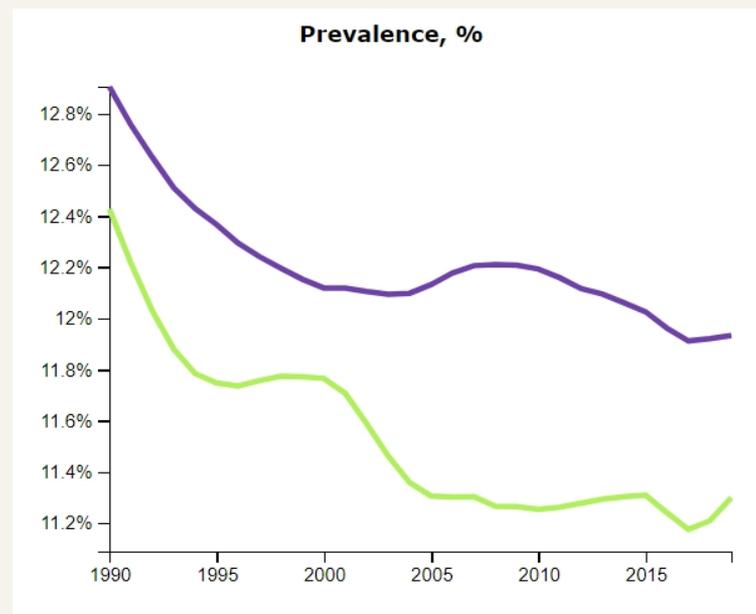
- 根據美國華盛頓大學健康指標與評估研究院 全球疾病負擔(Global Burden of Diseases, GBD)統計

全球10~24歲年輕人，經診斷患有心理健康問題(包含憂鬱症、躁鬱症、焦慮症等)之盛行率為**14.08%** (男性14.55% , 女性13.61%)

台灣10~24歲年輕人，經診斷患有心理健康問題(包含憂鬱症、躁鬱症、焦慮症等)之盛行率為**11.62%** (男性11.93% , 女性11.30%)



■ Global, Males, 10 to 24, Mental disorders
■ Global, Females, 10 to 24, Mental disorders



■ Taiwan Males, 10 to 24, Mental disorders
■ Taiwan Females, 10 to 24, Mental disorders

臺灣六都國、高中職生心理健康現況調查

■ 董氏基金會心理衛生中心(2018)

在臺北市、新北市、桃園市、臺中市、臺南市及高雄市，隨機抽取國高中職 (n=3748)



23.9%的學生覺察自己的情緒起伏不定
13.3%的學生有明顯憂鬱情緒需尋求專業協助

心理健康與生理健康/學習表現之關聯

- 沒有心理健康，就沒有真正的健康

No health without mental health. - David Satcher, 1999

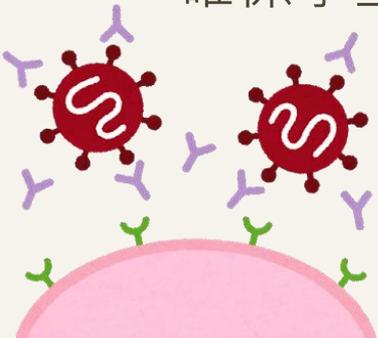
- 忽視孩童的身心狀況會導致成年後的不良後果，如：吸菸、酗酒、使用毒品 (Nikulina, Widom, & Czaja, 2011)

- 身體健康與心理健康之間會互相影響，透過關注心理健康的提升，有助於減少治療身體健康問題的支出 (Yoon, 2019)

- 學生的心理健康狀況與他們的思考、感受、互動、行為和學習方式息息相關 (Rossen & Cowan, 2014)

新冠肺炎疫情下的學校心理健康

- 據聯合國教育、科學及文化組織 (UNESCO) 統計，COVID-19 爆發導致幼稚園到12年級(K-12)學校停課，已影響全球 87% 學生的生理、心理，以及社交 (UNESCO, 2018)
- 停課期間，引發孩童許多心理方面的問題，其中三個最普遍的症狀是：焦慮 (24.9%)、抑鬱 (19.7%) 和壓力 (15.2%)
(Tang, S., Xiang, M., et al., 2021)
- 當學生重返校園時，學校必須迅速建立強大的公共衛生措施，以確保學生能從 COVID-19 的影響中恢復過來 (Phelps, & Sperry, 2020)



國內青少年心理健康素養問卷調查分析

依據110學年健康促進學校計畫「學生健康行為問卷」調查 (n=3721)

心理健康
正確知識

心理健康
正向態度

心理健康
自我效能

健康生活品質指標

正向心理健康指標

校本心理健康促進
議題比例

樣本數

國小
771

國中
1590

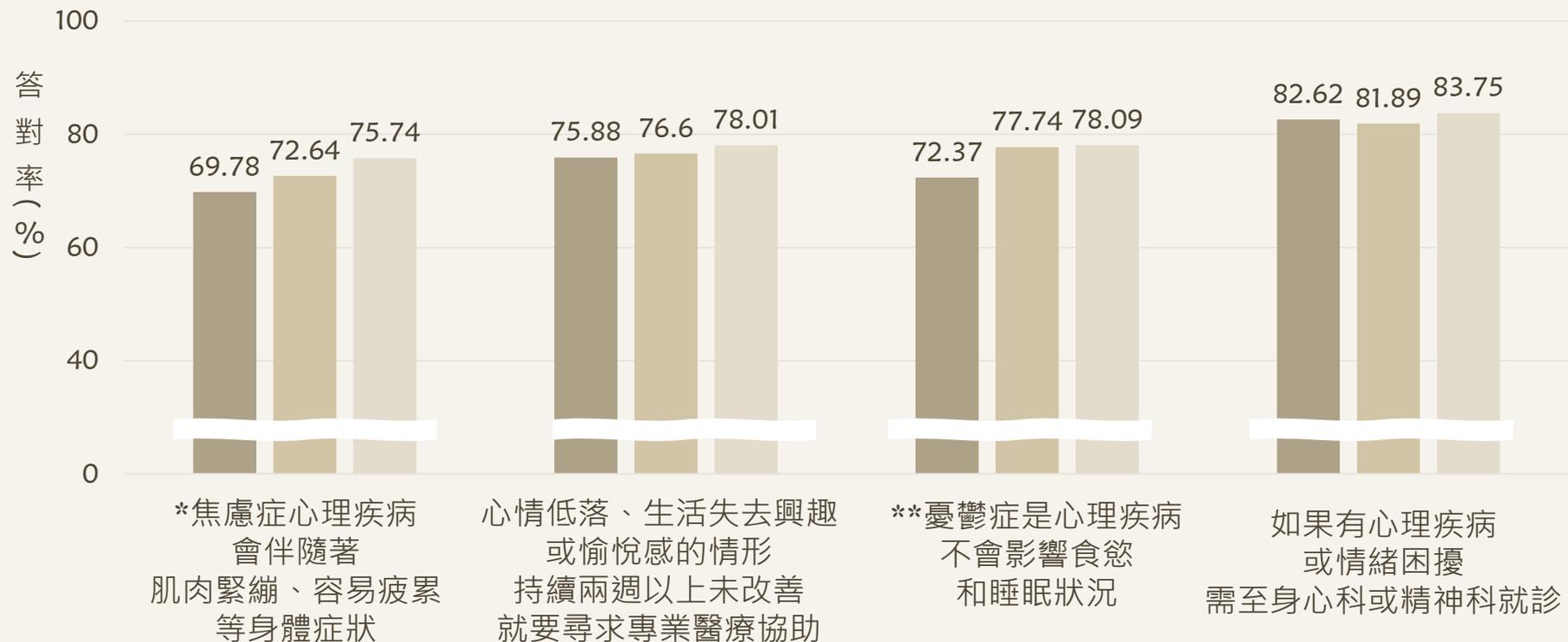
高中
1360

Campos, L., Dias, P., Palha, F., Duarte, A., & Veiga, E. (2016). Development and psychometric properties of a new questionnaire for assessing Mental Health Literacy in young people. *Universitas Psychologica*, 15(2), 61-72.

Chao, H. J., Lien, Y. J., Kao, Y. C., Tasi, I., Lin, H. S., & Lien, Y. Y. (2020). Mental health literacy in healthcare students: An expansion of the Mental Health Literacy Scale. *International journal of environmental research and public health*, 17(3), 948.

心理健康 正確知識

■ 國小 ■ 國中 ■ 高中

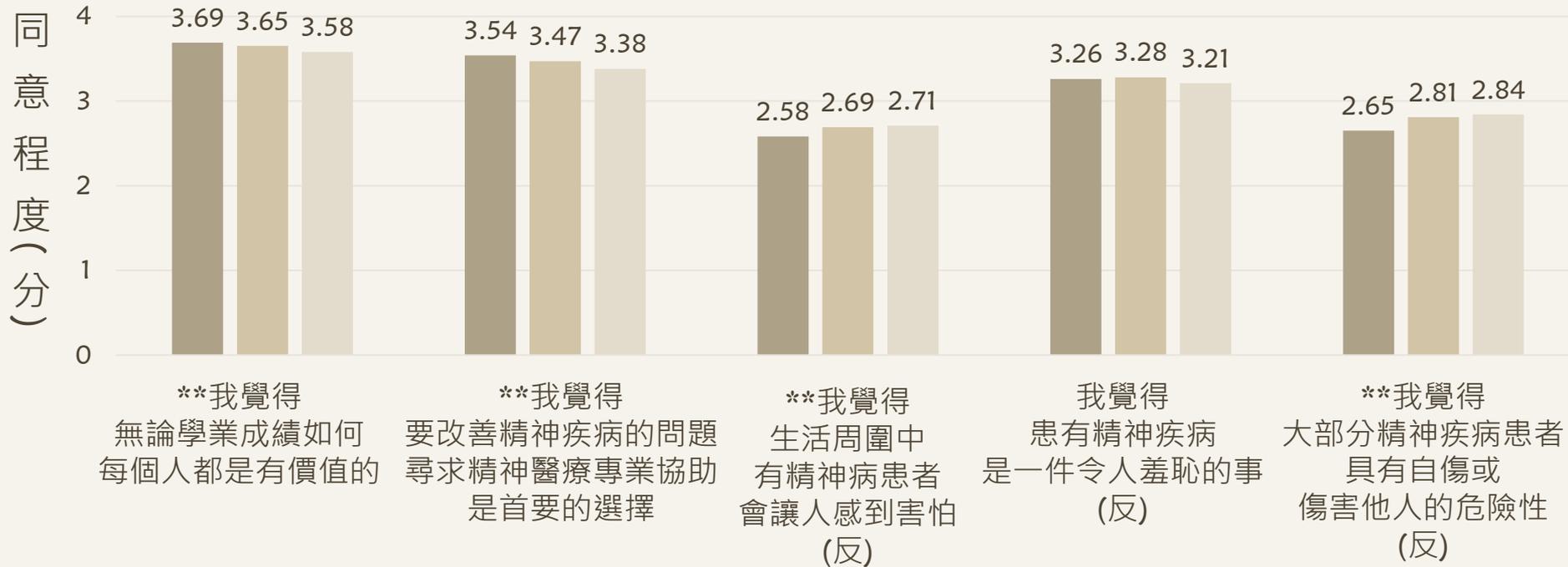


*P<.05

**P<.01

心理健康 正向態度

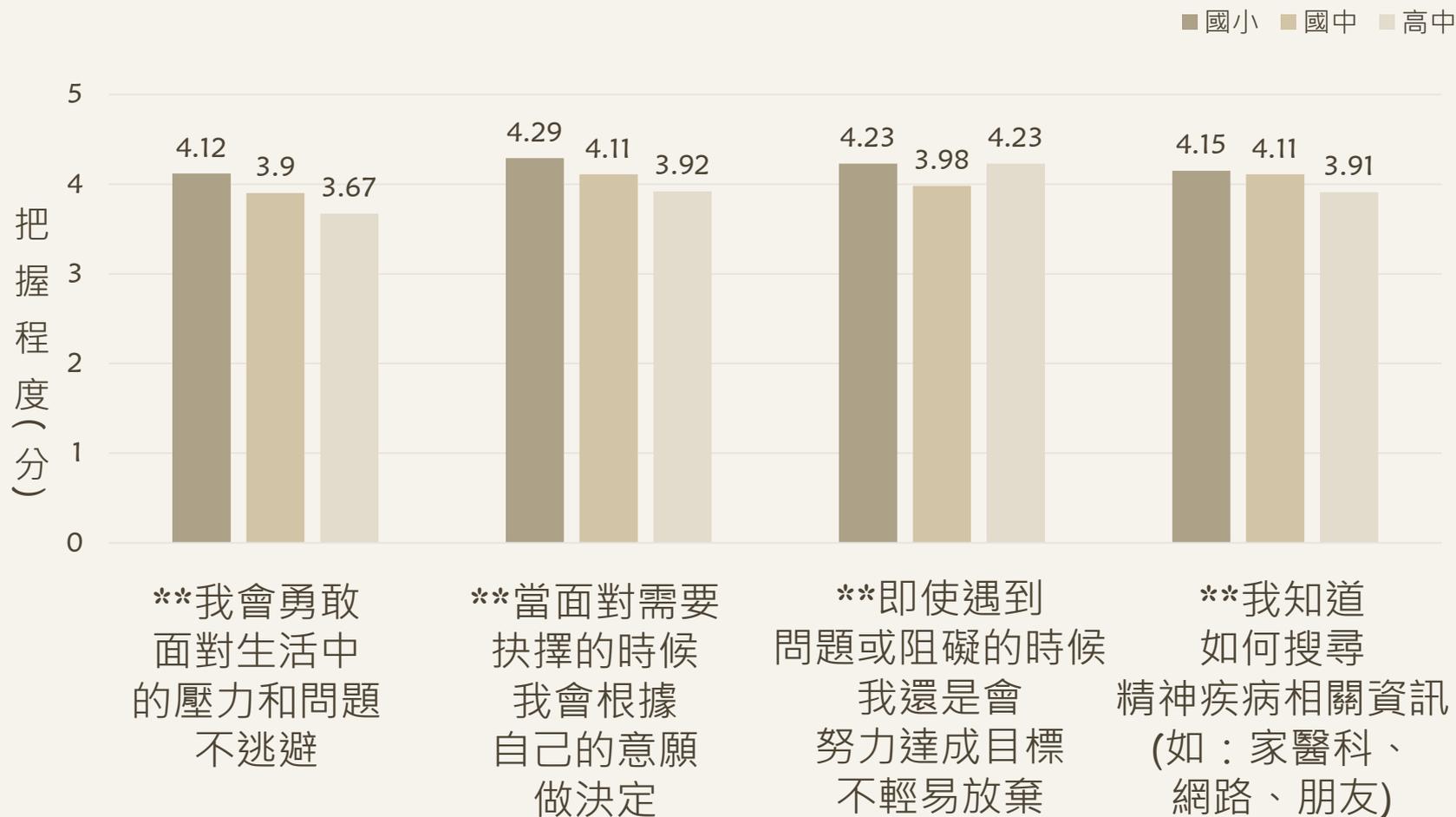
■ 國小 ■ 國中 ■ 高中



*P<.05

**P<.01

心理健康 自我效能

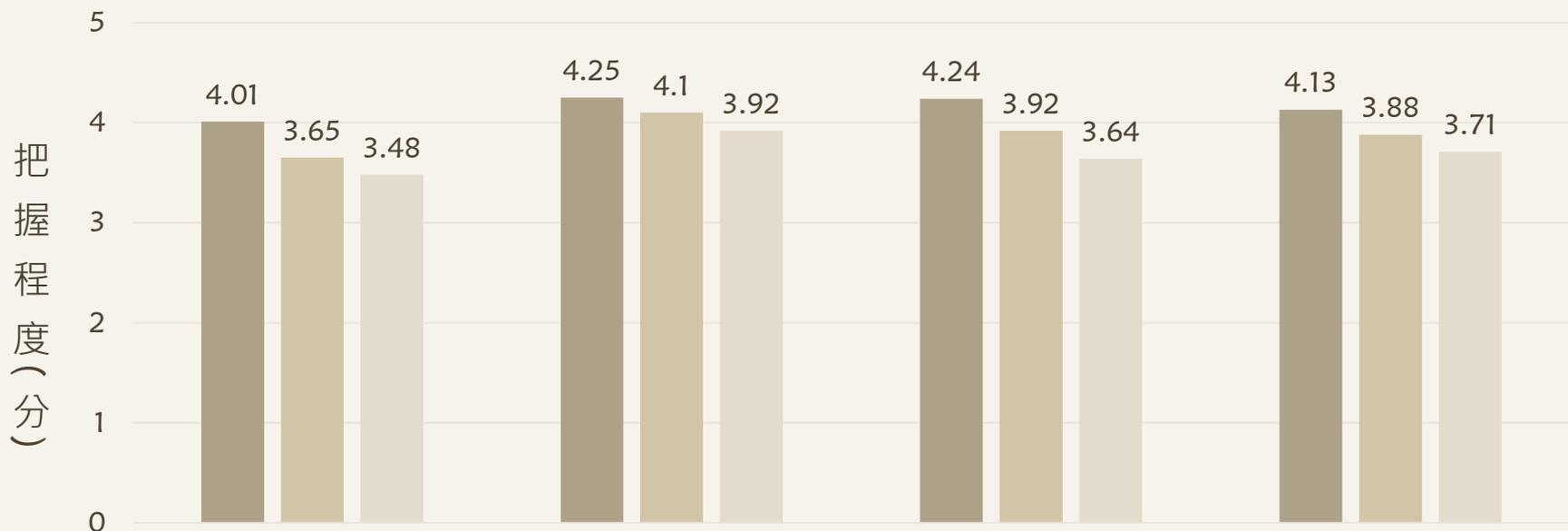


*P<.05

**P<.01

心理健康 自我效能(續)

■ 國小 ■ 國中 ■ 高中



**遇到情緒上的問題時
我會尋求學校輔導老師
(心理專家/精神科醫生)

**如果我的朋友
遇到情緒問題時
我會鼓勵他/她
尋求學校輔導老師
或專業人員的協助
(心理專家/精神科醫生))

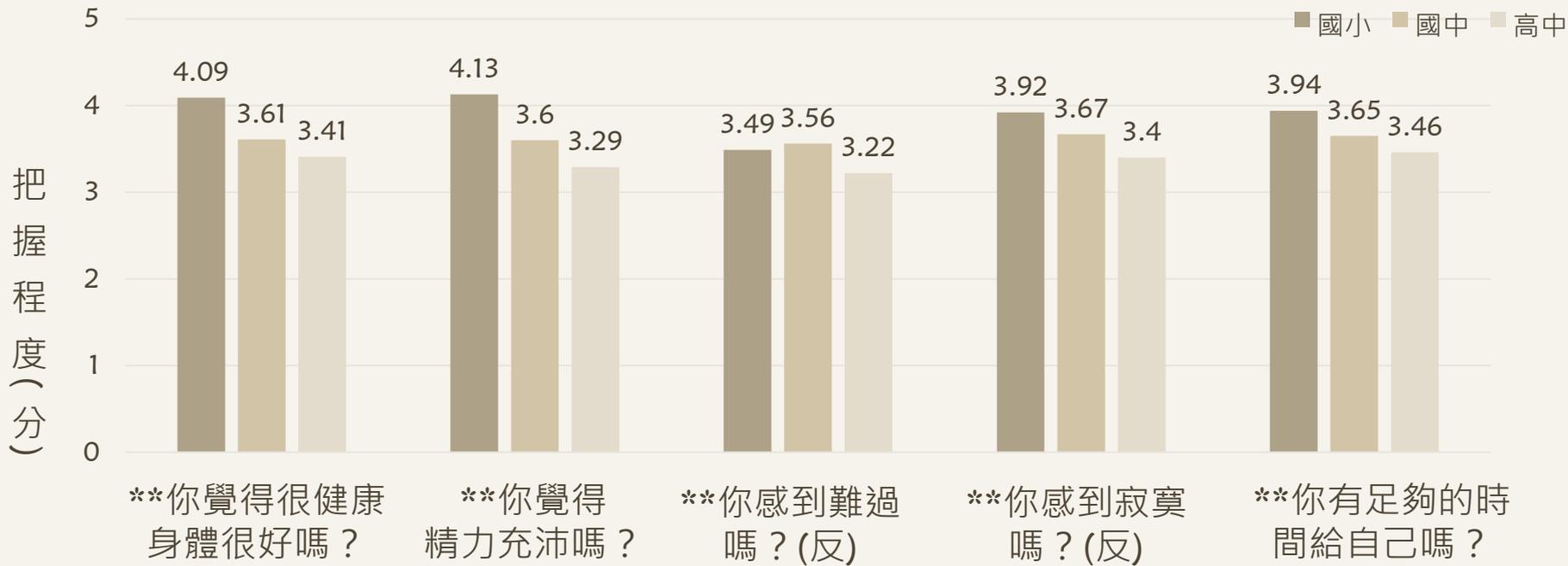
**為了改善心理健康
我會維持規律運動、
良好睡眠、均衡飲食
等健康行為

**為了改善心理健康
我會與朋友討論我遇
到的問題

*P<.05

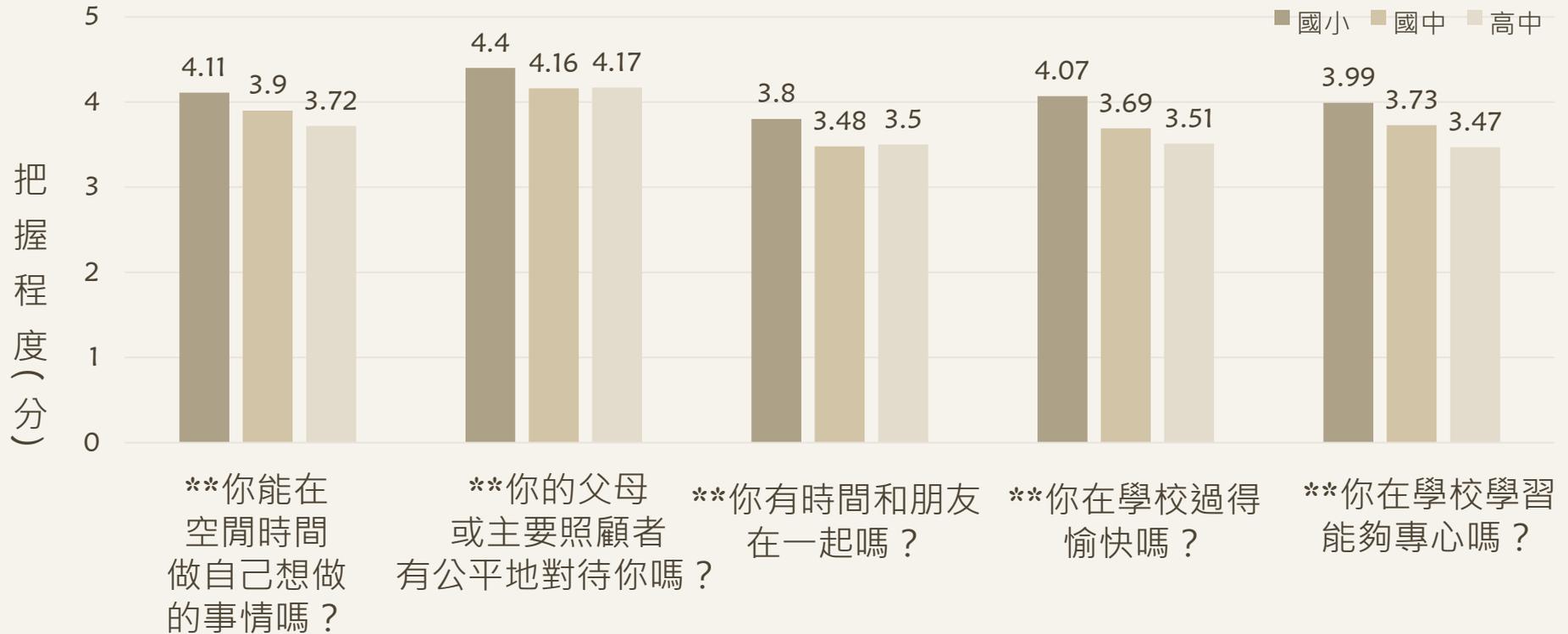
**P<.01

健康生活品質指標



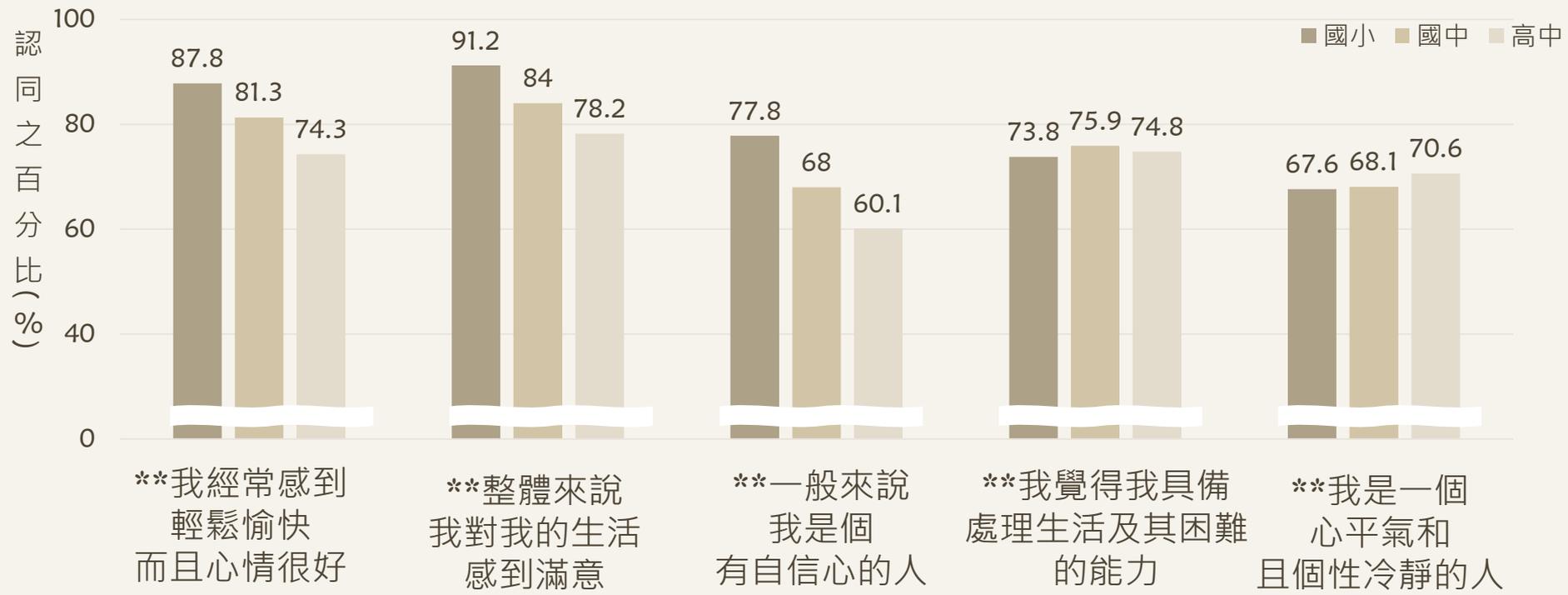
*P<.05
**P<.01

健康生活品質指標(續)



*P<.05
**P<.01

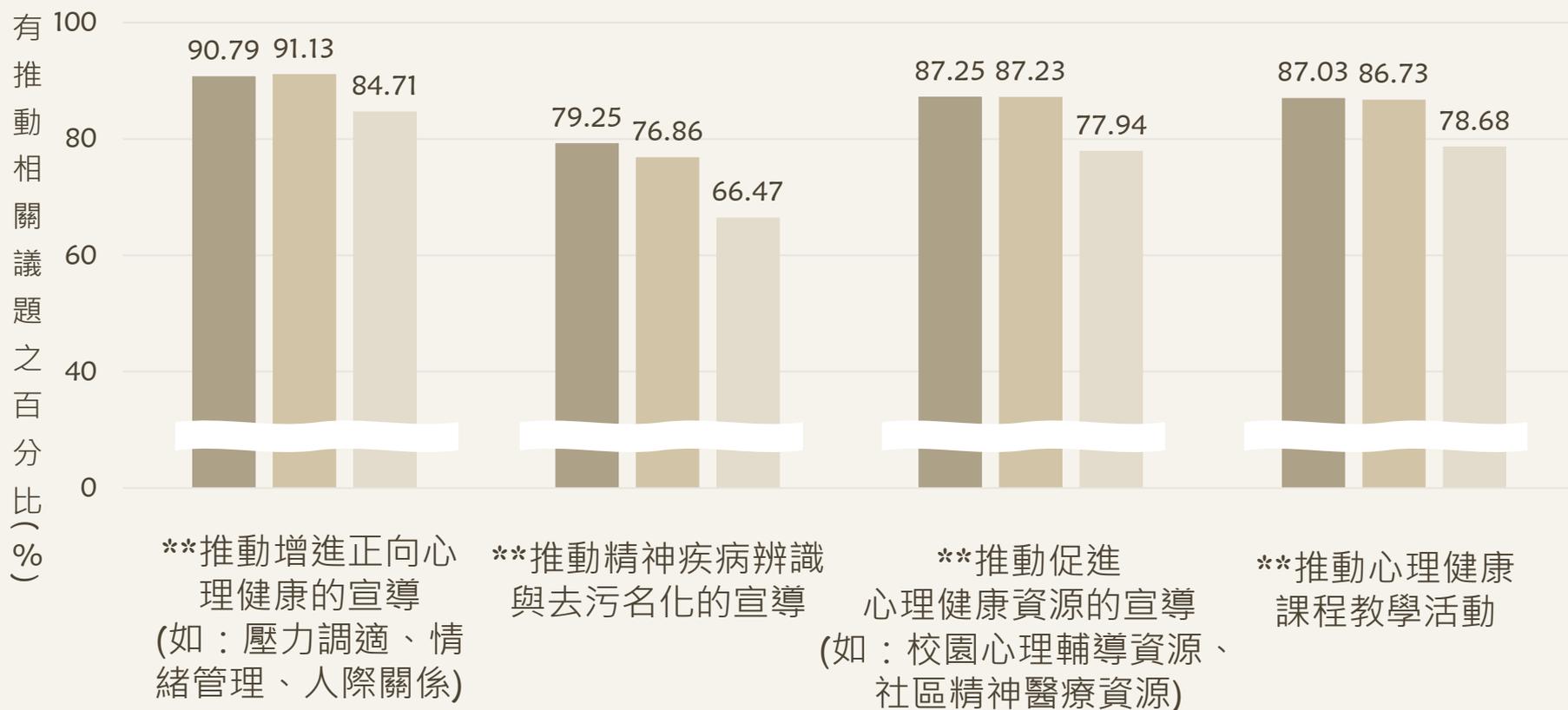
正向心理健康指標



*P<.05
**P<.01

校本心理健康促進 議題比例

■ 國小 ■ 國中 ■ 高中



*P<.05

**P<.01

110學年健康促進學校計畫

「身心健康、學校本位」

學生的心理健康狀態攸關其健康品質與生活適應，也影響其專注力與學習能力，因此推動心理健康促進為各級學校重要的教育議題。教育部國民及學前教育署為配合推動心理健康促進工作，各縣市應輔導學校可彈性採取「主題式」或「跨議題」的推動模式。

主題式

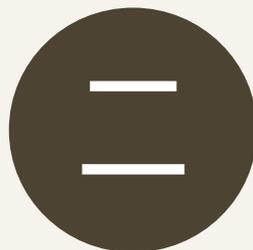
心理健康為獨立的議題主軸，以規畫、執行主題式的單一議題計畫與工作。

(例如：學校依據健康促進學校六大工作範疇，擬定心理健康促進議題實施計畫。)

跨議題

心理健康與其他必自選議題進行連結、統整、轉化，規劃、執行跨議題的整合性計畫與工作。

(例如：心理健康促進與視力保健進行跨議題統整，推動相關活動)



學校心理健康促進工作指引手冊

編輯心理健康促進工作指引手冊目的

「心理健康工作指引手冊」提供地方政府及所轄學校推動心理健康促進議題之校本策略，以提升學生的身心健康，具體目標如下：

- 一、增進學校教育夥伴對於心理健康促進的意涵及理論基礎有更深廣的瞭解。
- 二、促進學校教育夥伴對於規劃及執行心理健康促進計畫的能力。
- 三、提高學校教育夥伴發展學校本位心理健康促進課程的能力。
- 四、強化學校教育夥伴結合家長與社區資源之策略與運用健康促進學校模式推動心理健康之行政運作能力。
- 五、彙整國內心理健康相關資源，建立支持學校推展心理健康促進的網絡。

心理健康促進工作指引手冊理論基礎

幸福感



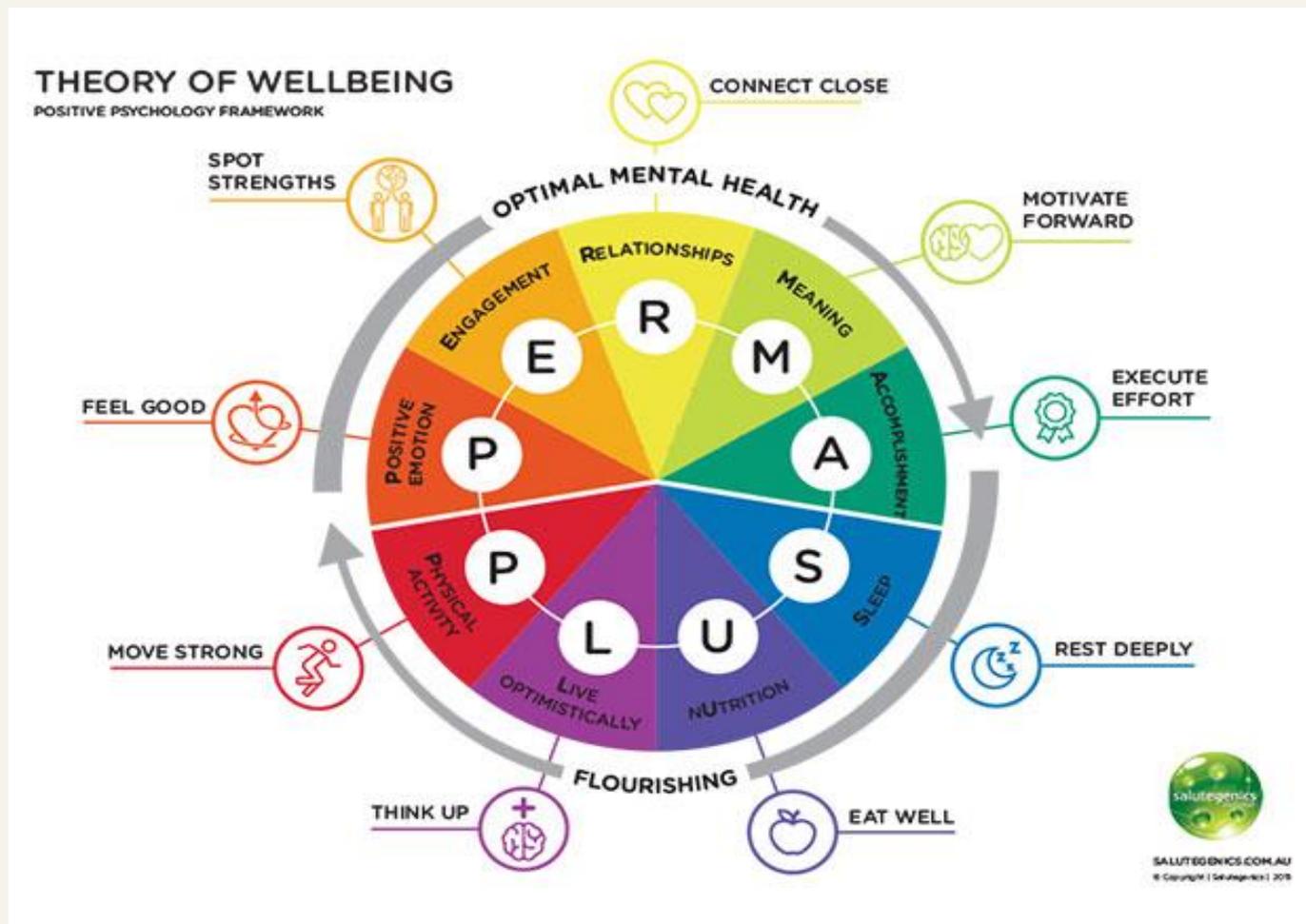
幸福元素PERMA PLUS



社會與情緒教育

PERMA + Model of Wellbeing 幸福要素

透過PERMA PLUS 使「幸福感」在校園中成為可被看見的概念，連結生理與心理的健康，並鼓勵學生積極學習、創造機會與建立連結。



▲ PERMA PLUS模型中的「幸福感」元素

(Martin Seligman, 2012)

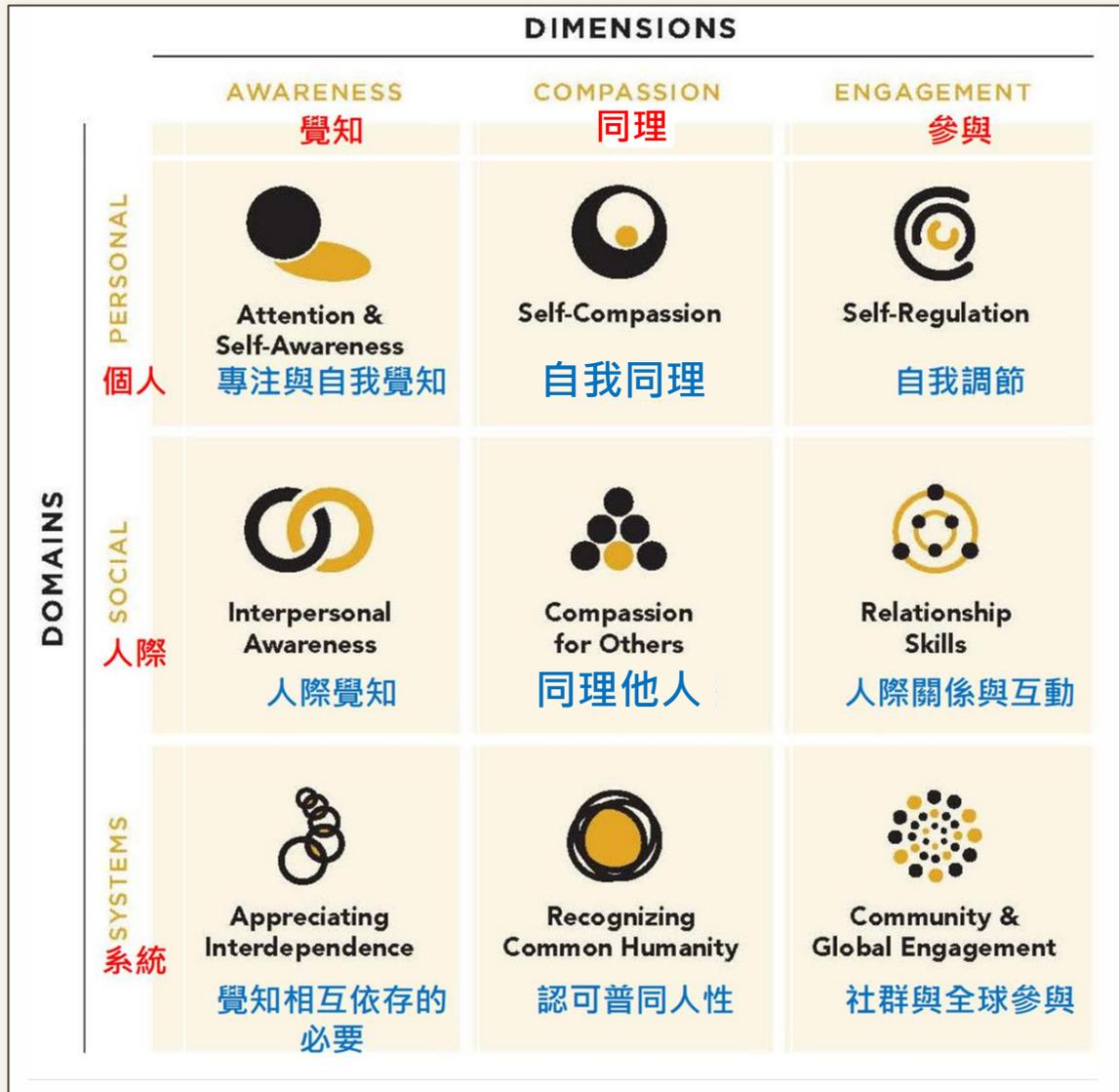
社會、情緒與道德學習

Social, Emotional, and Ethical Learning (SEE)



Figure 1: Domains and Dimensions

SEE Learning



生活技能

人與自己

適應力和自我管理能力

● ● ● ● ●
自 目 自 情 抗
我 標 我 緒 壓
覺 設 監 調 能
察 定 控 適 力

人與他人

溝通與人際互動能力

● ● ● ● ● ●
人 協 拒 同 團 倡
際 商 絕 理 隊 導
溝 技 技 心 合 能
通 巧 能 作 力

人與社會

決策與批判性思維能力

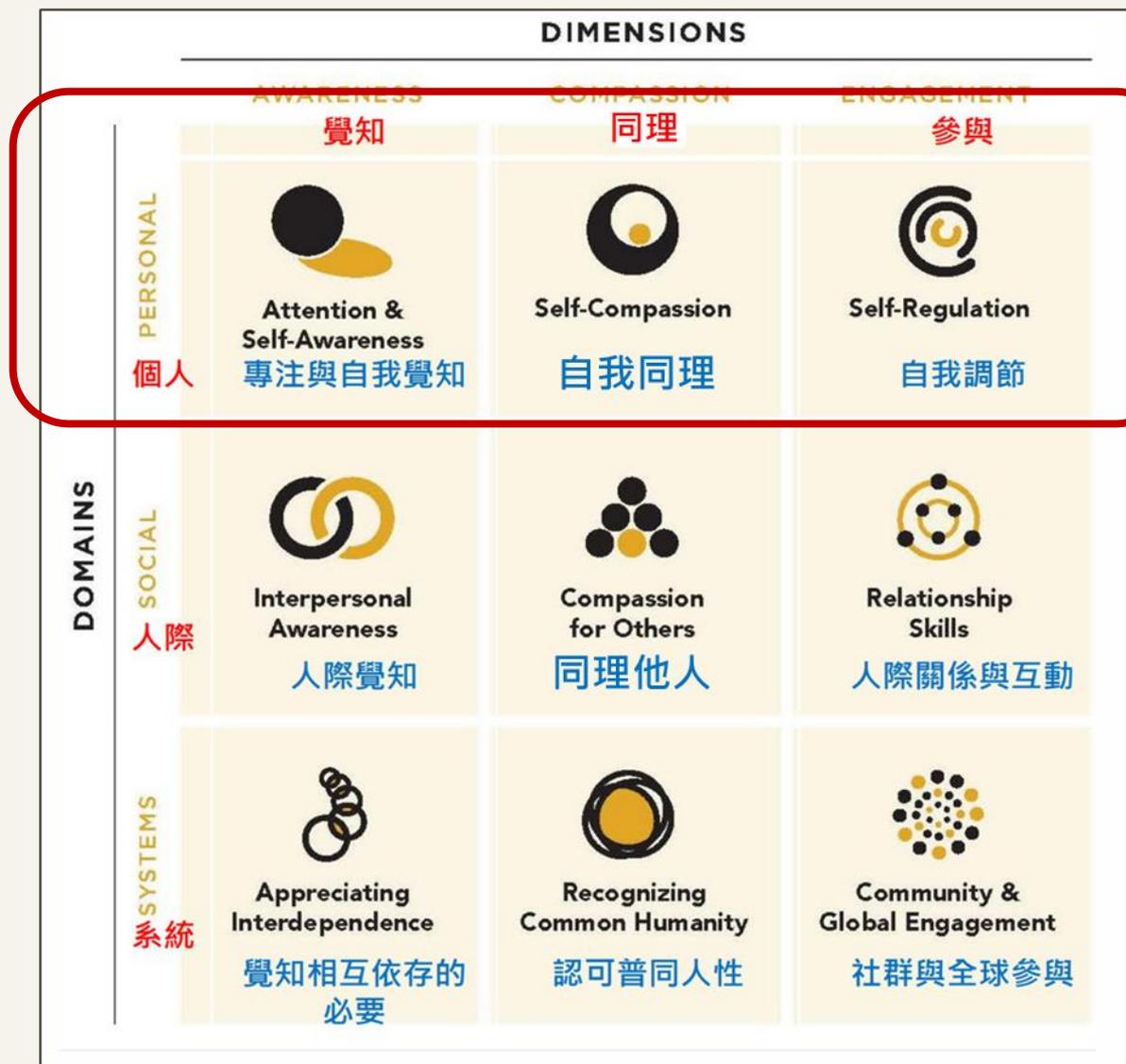
● ● ●
做 解 批
決 決 判
定 問 思
題 考

生活技能 與 SEE Learning

人與自己

適應力和自我管理能力的

● ● ● ● ●
 自 目 自 情 抗
 我 標 我 緒 壓
 覺 設 監 調 能
 察 定 控 適 力

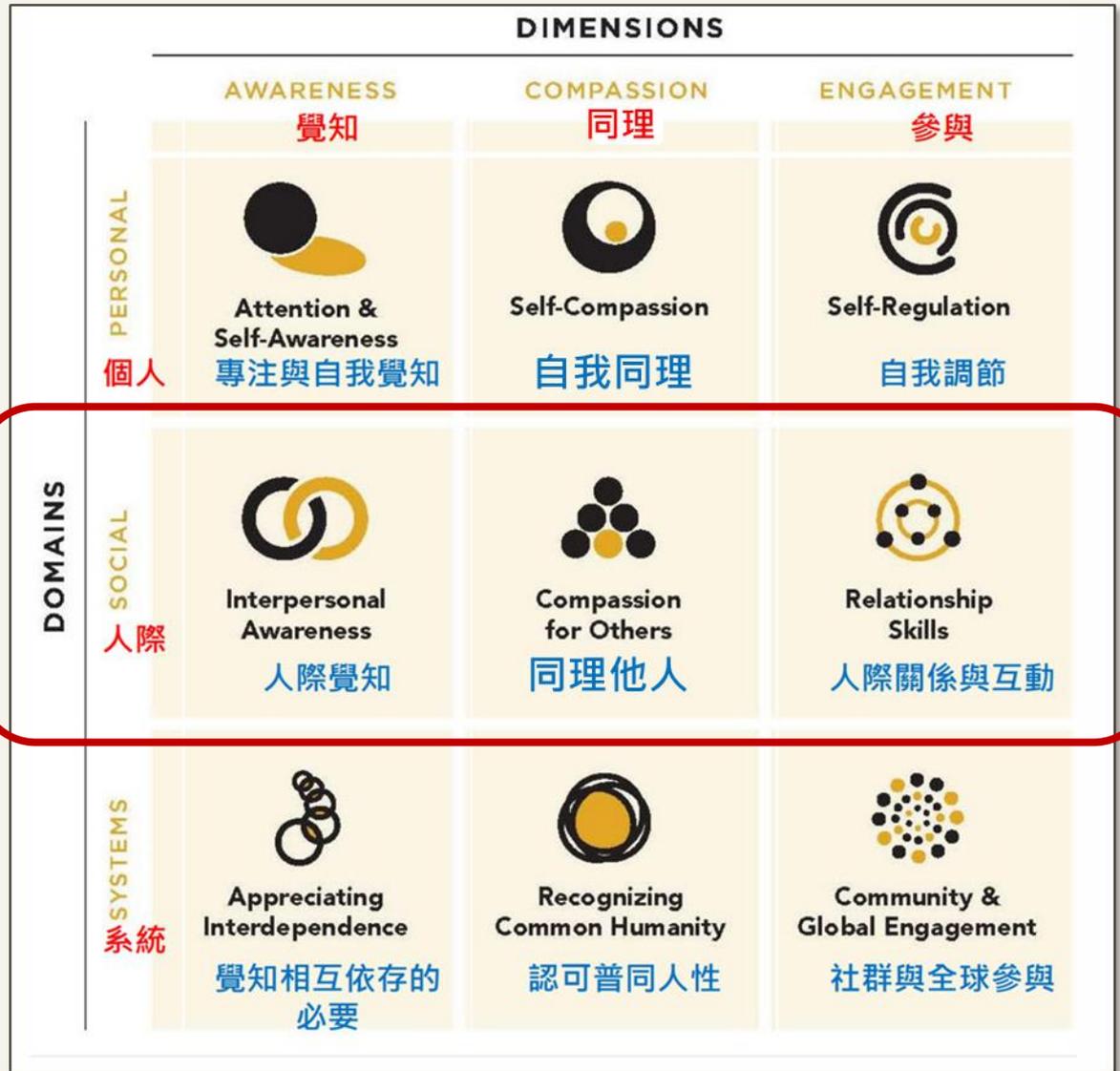


生活技能 與 SEE Learning

人與他人

溝通與人際互動能力

- -
 -
 -
 -
 -
- 人 協 拒 同 團 倡
 際 商 絕 理 隊 導
 溝 技 技 心 合 能
 通 巧 能 作 力

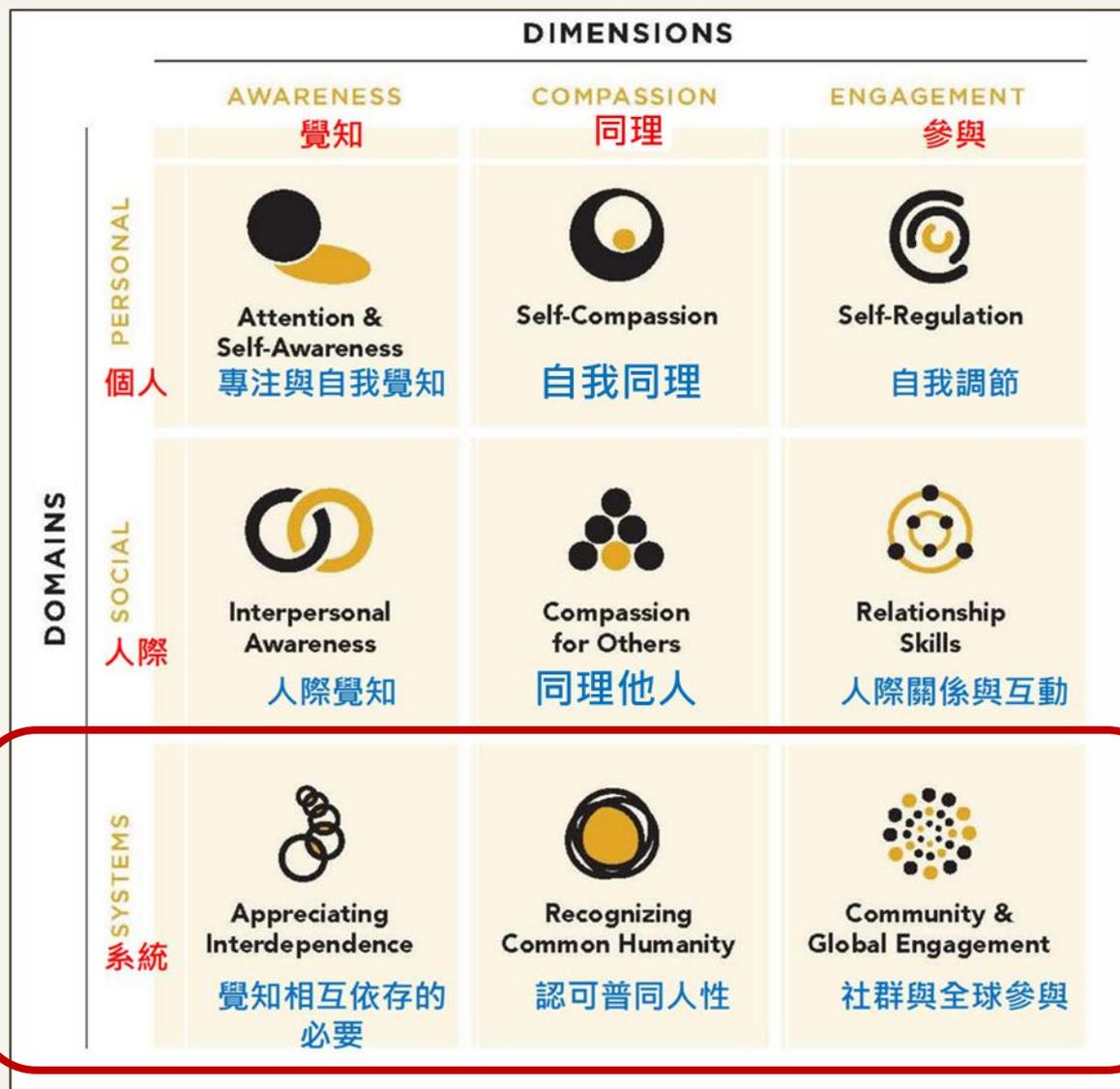


生活技能 與 SEE Learning

人與社會

決策與批判性思維能力

- 做 決 定
- 解 決 問 題
- 批 判 性 思 考



十二年國教核心素養之三面九項

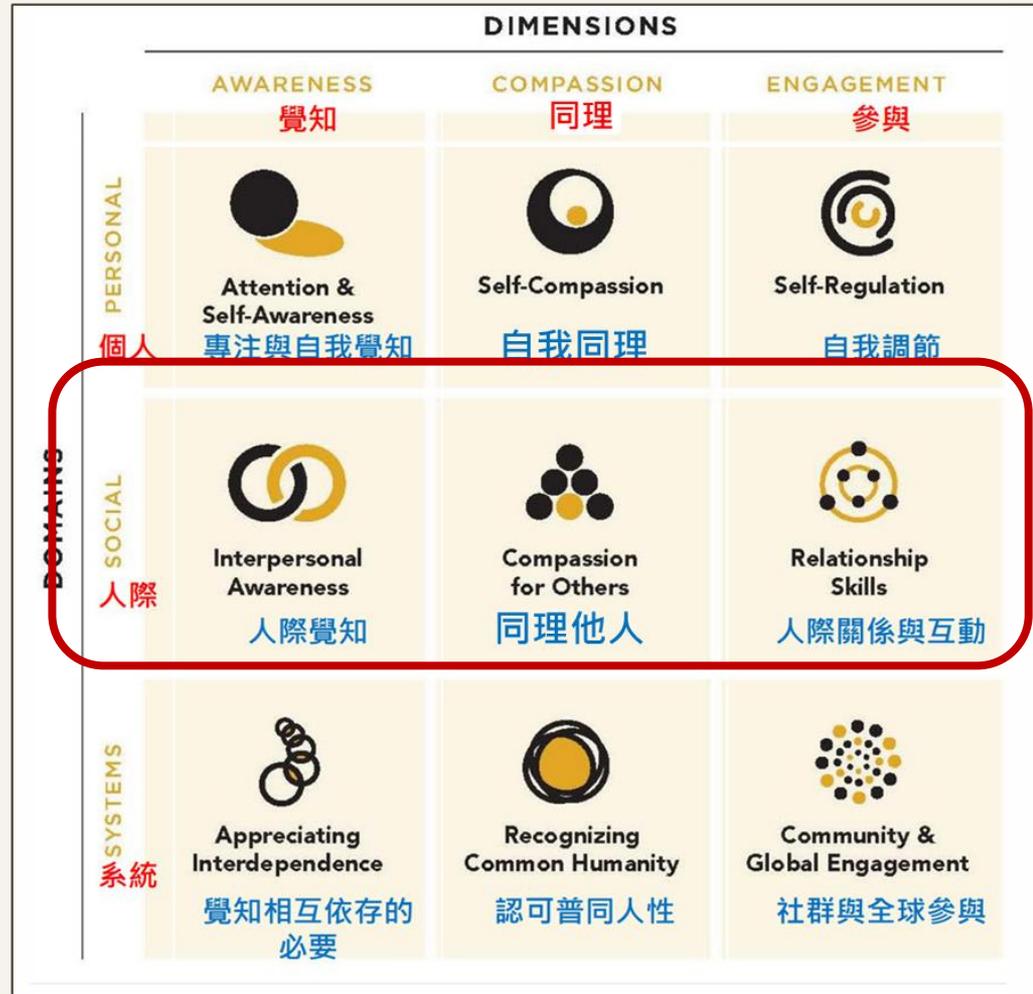


核心素養 與 SEE Learning



		DIMENSIONS		
		AWARENESS 覺知	COMPASSION 同理	ENGAGEMENT 參與
DOMAINS	PERSONAL 個人	 Attention & Self-Awareness 專注與自我覺知	 Self-Compassion 自我同理	 Self-Regulation 自我調節
	SOCIAL 人際	 Interpersonal Awareness 人際覺知	 Compassion for Others 同理他人	 Relationship Skills 人際關係與互動
	SYSTEMS 系統	 Appreciating Interdependence 覺知相互依存的必要	 Recognizing Common Humanity 認可普同人性	 Community & Global Engagement 社群與全球參與

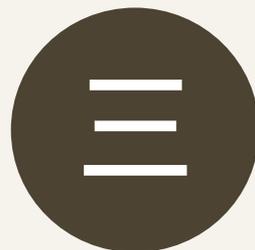
核心素養 與 SEE Learning



核心素養 與 SEE Learning



		DIMENSIONS		
		AWARENESS 覺知	COMPASSION 同理	ENGAGEMENT 參與
DOMAINS	PERSONAL 個人	 Attention & Self-Awareness 專注與自我覺知	 Self-Compassion 自我同理	 Self-Regulation 自我調節
	SOCIAL 人際	 Interpersonal Awareness 人際覺知	 Compassion for Others 同理他人	 Relationship Skills 人際關係與互動
	SYSTEMS 系統	 Appreciating Interdependence 覺知相互依存的必要	 Recognizing Common Humanity 認可普同人性	 Community & Global Engagement 社群與全球參與



學校心理健康促進實務行動

學校心理健康促進實務行動



(一) 組織團隊之建立與運作



(二) 健康診斷與需求評估



(三) 計畫擬定與執行



(四) 評價與回饋

(一) 組織團隊之建立與運作

1 工作組織

學校心理健康促進工作小組為全面參與整合的專責組織，規劃與執行校園心理健康促進計畫，可依據健康促進學校模式進行組織分工。分為健康教學與活動組、健康服務組、學校物質環境組、學校社會環境組、社區關係組等五組，若業務權責有重疊之情況者，應跨處室會商共同解決。

2 人力配置

在學校衛生委員會組織架構下，仍以原有的學校衛生人力為主，包括行政人員、學校醫護人員、教師以及社區資源可能提供之人力等。



(一) 組織團隊之建立與運作 ① 工作組織

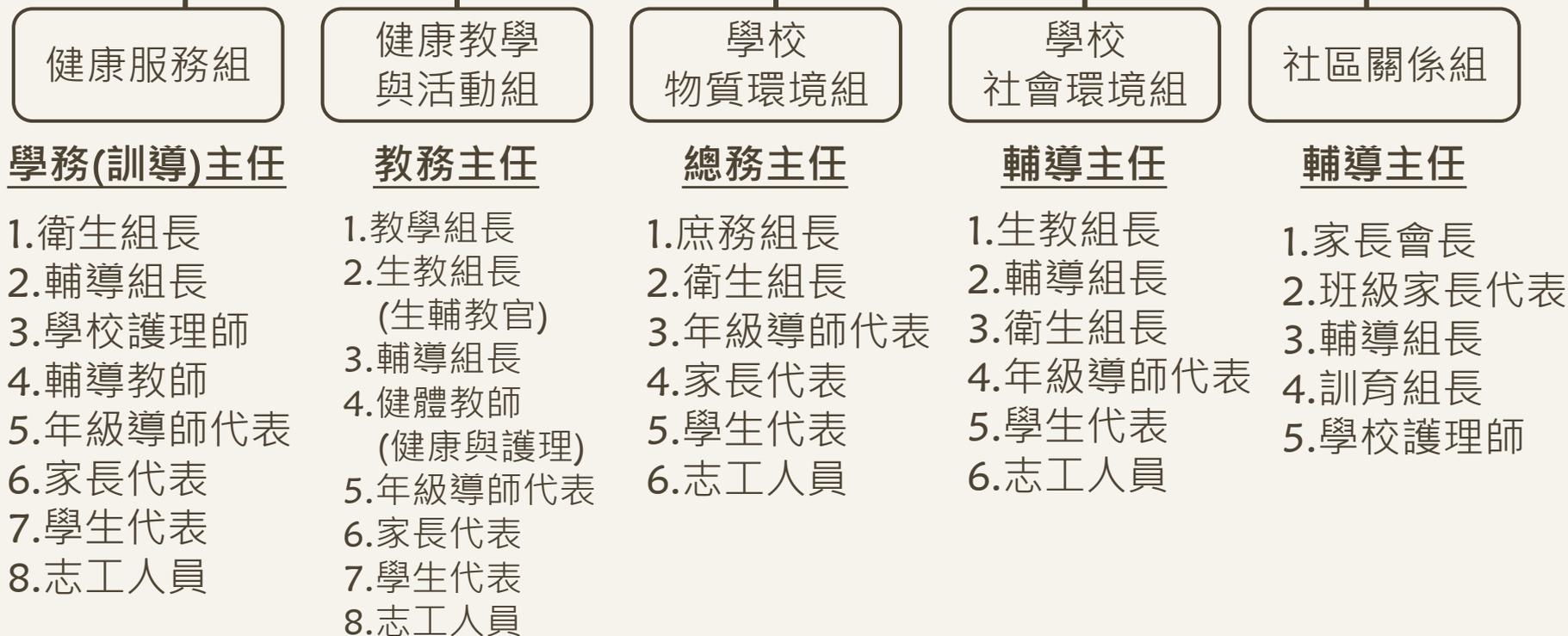


(一) 組織團隊之建立與運作 ② 人力配置



心理健康促進工作小組

◆主任委員：校長 ◆副主任委員：各處室主任 ◆執行秘書：衛生組長



(二) 健康診斷與需求評估

1

了解學生心理健康問題與現況

- 文獻探討與調查，分析學生心理健康知識、態度與行為樣態
- 心理健康議題相關**流行病學指標**，並與學校資料相比較
- 認識校園心理健康促進**相關法規**，如：學校衛生法、性別平等教育法、友善校園三級輔導實施要點等

2

掌握校園心理健康促進需求

- 透過**健康促進學校六大指標**檢視學校心理健康促進現況
- 透過**SWOT**分析評估學校與社區的特性及資源
- 運用焦點團體及溝通互動技巧**訪談**學校成員



健康促進學校六項指標

健康促進學校
六大範疇

學校衛生政策

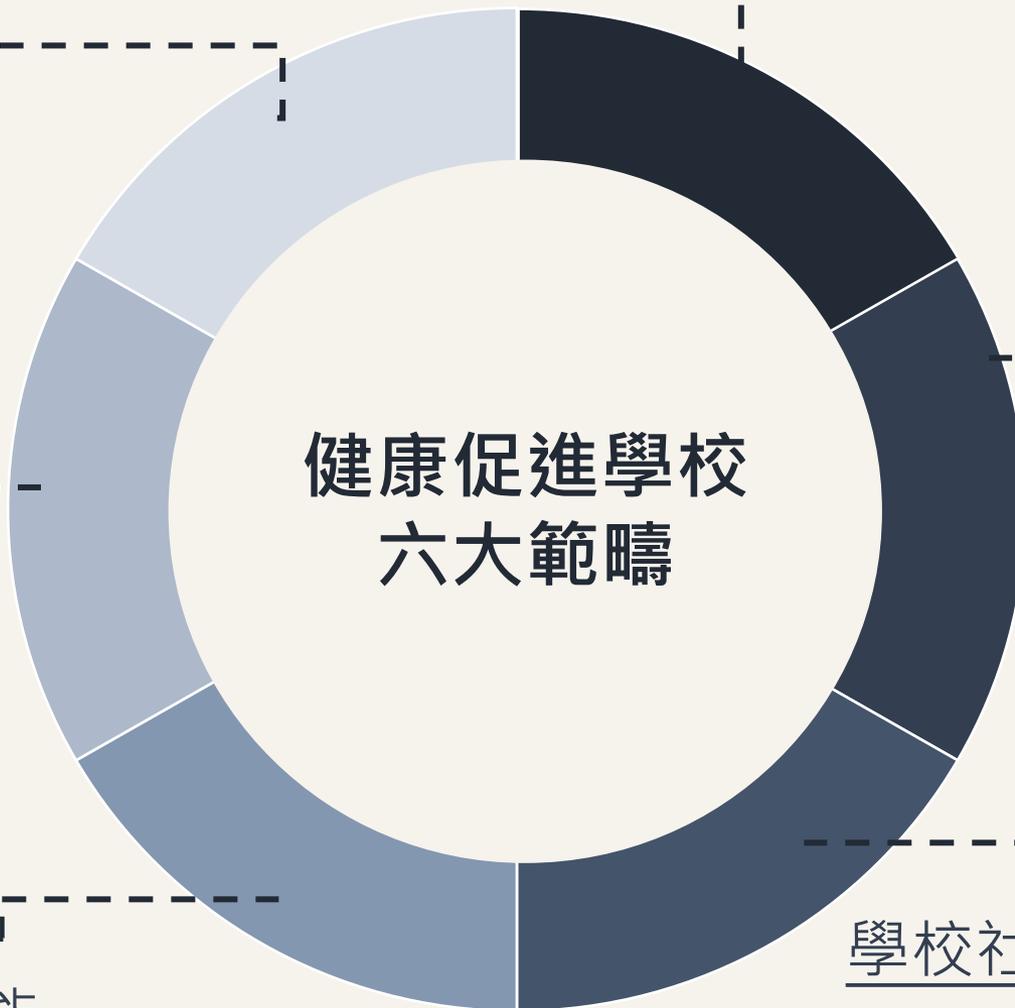
社區關係

學校物質環境

學校社會環境

健康服務

個人健康技能





【指標一】學校能規劃及執行心理健康促進工作的組織及政策

- ◆學校領導者及學校成員支持及參與心理健康促進工作的推動
- ◆確保學校成員都有平等的參與心理健康促進工作決策及獲得學校資源



【指標二】 學校能提供心理健康促進的物質環境

- ◆ 學校創造與支持有益於心理健康促進的安全環境
- ◆ 鼓勵學生妥善使用學校心理健康促進相關設施



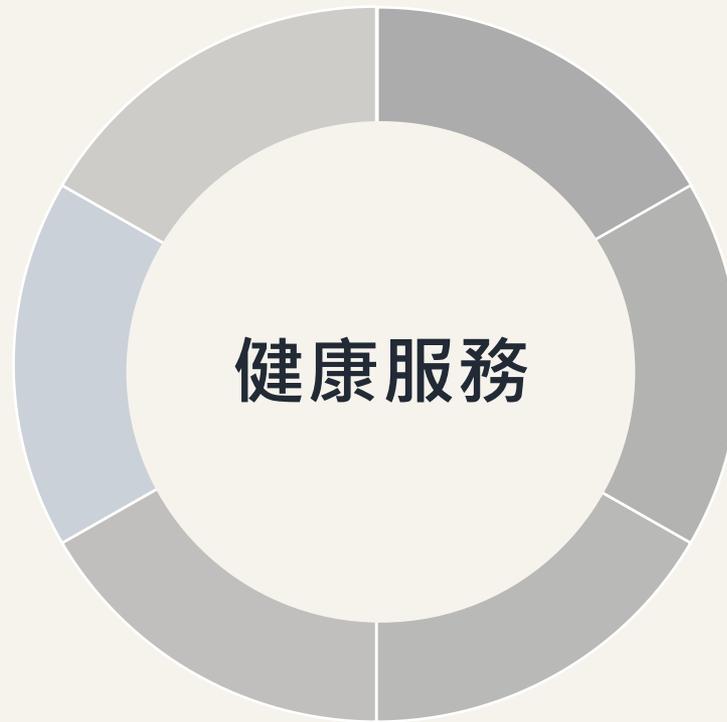
【指標三】 學校能提供心理健康促進的社會心理環境

- ◆重視心理健康及師生的社會需求
- ◆創造關懷、信任與友善的教育氣氛來鼓勵學生參與及投入



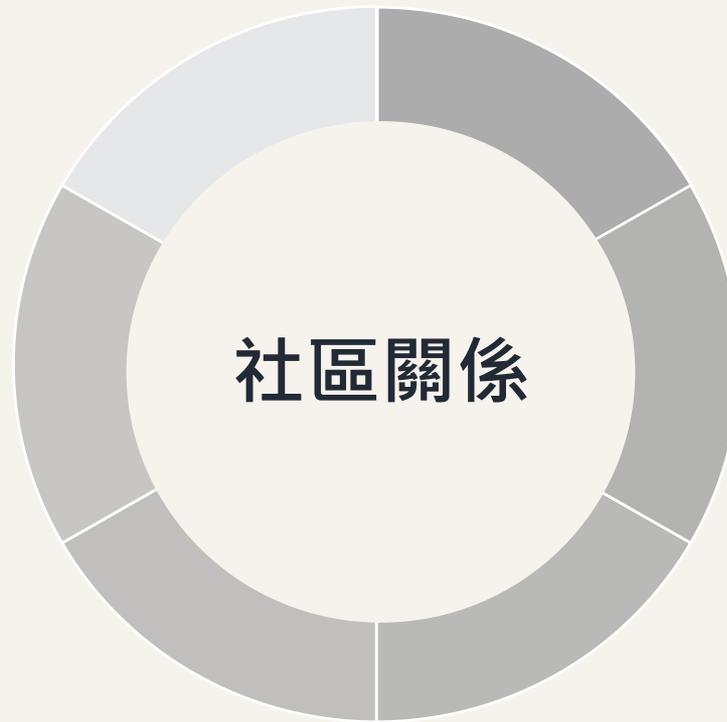
【指標四】 學校提供素養導向、健康生活技能為基礎的心理健 康促進課程與活動

- ◆學校課程活動適切地結合心理健康促進議題
- ◆學校的課程與活動設計能增進學生的心理健康促進相關知能
- ◆教師在心理健康促進課程與活動中扮演適當的角色，有充分的準備



【指標五】 學校提供心理健康促進健康服務增進學校成員健康

- ◆學校對師生提供心理健康基本的健康服務
- ◆健康服務人員協助學校的心理健康促進工作計畫



【指標六】學校能結合社區、家長一起為心理健康促進而努力

- ◆鼓勵家庭與社區參校園心理健康促進工作
- ◆致力於與社區建立聯繫、結盟關係
- ◆關心家長、社區人士的心理健康促進需求以增進學生的福祉

進行學校SWOT分析評估需求



(三) 計畫擬定與執行



(四) 評價與回饋

1

評價資料收集

- 利用書面、圖文、影音資料，記錄團隊工作過程
- 運用工作表單核對完成的各項步驟並追蹤工作計畫的歷程

2

過程評量

- 行政與政策因素：學校政策層面與課程規劃層面
- 組織因素：行政人員之行政配合、組織運作功能、師生互動、社團、志工等組織之社會支持
- 資源因素：人力、物力資源可近性，經費編列與設備利用



(四) 評價與回饋

3

成效評量

影響評價：評價較短期、立即的心理健康促進工作計畫成效

結果評價：評價較長遠或最終的效果

- 健康狀況：包括心理健康之生理與心理指標
- 行為與生活型態：預防性的健康行為，如：增加身體活動、保持睡眠充足、健康飲食等
- 環境因素：包括健康校園環境、健康服務、健康社會環境
- 個人因素：包括心理健康之覺知、知識、態度、價值觀、健康生活技能等



(四) 評價與回饋

3

成效評量

工具：學生心理健康促進素養成效指標

成效指標：心理健康正確知識率、心理健康正向態度率、心理健康自我效能率、健康生活品質指標、正向心理健康指標

成效指標↵	評價題目↵	選項↵
心理健康↵ 正確知識率↵	1. 焦慮症心理疾病會伴隨著肌肉緊繃、容易疲累等身體症狀↵ 2. 心情低落、生活失去興趣或愉悅感的情形持續二週以上未改善，就要尋求專業醫療協助↵ 3. 憂鬱症是心理疾病，並不會影響正常的食慾和睡眠狀況↵ 4. 如果有心理疾病或情緒困擾，需至身心科或精神科就診↵	<input type="checkbox"/> 對↵ <input type="checkbox"/> 不對↵ <input type="checkbox"/> 不知道↵

(以心理健康正確知識率為例)



(四) 評價與回饋

4

心理健康促進工作自評檢核

以健康促進學校的六個層次，擬定心理健康促進工作檢核表

【學校衛生政策】

檢核項目	執行程度	
1.能把心理健康促進計畫納入校務發展計畫中做整合，成為學校教育願景中的一部分。	3 2 1 0	
2.能召開學校衛生委員會，成立心理健康促進工作小組，並依心理健康促進計畫工作內容，負責統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策。並指派專人做為「心理健康促進」業務推動的聯繫窗口。	3 2 1 0	
3.能透過學校衛生委員會綜合討論學校的需求評估，將心理健康促進計畫納入年度計畫中逐項訂出因應計畫，實施策略和評價指標。	3 2 1 0	
4.在制訂、執行和評價、檢討政策時除了徵詢校內工作人員外，也邀請家長及社區相關團體的意見。	3 2 1 0	
5.能確實將心理健康促進相關課程與活動排定於行事曆中。	3 2 1 0	

(以學校衛生政策為例)

0：完全沒做到或只做到20%以下 1：做到21%-50% 2：做到51%-80% 3：做到81%以上

參考：學校衛生工作指引—健康促進學校〔實務篇〕，教育部，2005



感謝聆聽

敬請指教

