**正向心理健康成效指標**

|  |  |
| --- | --- |
| 向度 | 計分建議 |
|
| 正向心理健康指數 | 題平均分數 |
| 五正效能指數  (正向情緒、正向參與、正向關係、正向意義、正向成就) | 題平均分數 |
| 四樂行為指數  (樂動、樂活、樂食、樂眠) | 題平均天數 |

**健康促進學校調查問卷**

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研究使用，絶不做其他用途，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!

教育部國民及學前教育署「健康促進學校輔導計畫」 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**

1. 學校名稱：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 年級：\_\_\_\_\_年級
2. 性別：□(1)男　□(2)女
3. 一般來說，您認為您目前的健康狀況是？

□(1)非常不好　 □(2)不好　 □(3)普通　 □(4)好　 □(5)非常好

**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「✔」 | | | | | | |
| 變項 | 題目 | (1)  從不 | (2)  很少 | (3)  有時 | (4)  經常 | (5)  總是 |
| 正向  情緒 | 1.你有多常對生活感到滿意? |  |  |  |  |  |
| 2.你有多常感到快樂? |  |  |  |  |  |
| 正向  參與 | 3.在學校裡，你多常樂於參與學校活動? |  |  |  |  |  |
| 4.上學期間，你多常對於去學校上課感到期待? |  |  |  |  |  |
| 正向  關係 | 5.你多常與身邊的人談論與分享你的感受與想法? |  |  |  |  |  |
| 6.在需要幫助的時候，你有多常得到同學的關心與支持? |  |  |  |  |  |
| 正向  意義 | 7.你有多常覺得自己的生活是具有意義的? |  |  |  |  |  |
| 8.你有多常感覺你做的事是值得且重要的? |  |  |  |  |  |
| 正向  成就 | 9.你多常感到自己有能力可以處理好需要做的事情? |  |  |  |  |  |
| 10.你有多常因完成計畫、達成設定目標，而獲得成就感? |  |  |  |  |  |

**第三部分、五正效能指數**

| 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% |
| 正  向  情  緒 | 自我覺察 | 1. 當我有喜怒哀樂等情緒時，我能夠找出背後的原因 |  |  |  |  |  |
| 1. 當我感受到壓力時，我能夠找出造成壓力的原因 |  |  |  |  |  |
| 情緒調適 | 1. 當我生氣或難過時，我能用適當的方法調適情緒 |  |  |  |  |  |
| 1. 面對問題時，我能保持冷靜並從容應對 |  |  |  |  |  |
| 欣賞自己 | 1. 我能欣賞自己的優點與長處 |  |  |  |  |  |
| 1. 當表現良好，我能以自己為榮 |  |  |  |  |  |
| 感恩態度 | 1. 對於家人的養育與照顧，我會珍惜並表達感謝 |  |  |  |  |  |
| 1. 我會感謝老師的教導 |  |  |  |  |  |
| 正  向  參與 | 自我管理 | 1. 我能安排生活中事情的優先順序，並按時完成 |  |  |  |  |  |
| 1. 我會為學業、功課與考試做好準備 |  |  |  |  |  |
| 目標設定 | 1. 我會根據自己的能力設定具體可行的目標 |  |  |  |  |  |
| 1. 我會仔細思考達成目標所需要的步驟 |  |  |  |  |  |
| 快樂學習 | 1. 當我學習新事物時，我會感到快樂 |  |  |  |  |  |
| 1. 我會主動學習新事物 |  |  |  |  |  |
| 勇於挑戰 | 1. 面對困難的任務，我會盡力去完成，不輕易放棄 |  |  |  |  |  |
| 1. 我會嘗試探索新的事物，勇於接受挑戰 |  |  |  |  |  |
| 正  向  關係 | 尊重同理 | 1. 我能了解並尊重每個人獨特的需求、想法、信仰和行為 |  |  |  |  |  |
| 1. 我能設身處地理解別人的感受，並給予適當的回應 |  |  |  |  |  |
| 關懷互助 | 1. 我會主動關懷並幫助那些需要幫助的同學 |  |  |  |  |  |
| 1. 當遇到問題時，我會和同儕討論並互相幫助 |  |  |  |  |  |
| 溝通協商 | 1. 當他人提出想法時，我會注意聆聽 |  |  |  |  |  |
| 1. 和別人說話時，我會等對方說完話後再開口 |  |  |  |  |  |
| 經營關係 | 1. 我能試著認識新朋友或同學 |  |  |  |  |  |
| 1. 我能和同學或朋友一起學習和玩樂，彼此相處融洽 |  |  |  |  |  |
| 正  向  意義 | 熱心服務 | 1. 我會積極為他人服務與付出 |  |  |  |  |  |
| 1. 我會主動擔任班上幹部，爭取服務同學的機會 |  |  |  |  |  |
| 生命意義 | 1. 我會愛護身體，珍惜生命 |  |  |  |  |  |
| 1. 我能了解萬物存在的價值，並促進永續發展 |  |  |  |  |  |
| 價值判斷 | 1. 我會為自己的決定負責 |  |  |  |  |  |
| 1. 我能釐清自我價值，建立有益身心健康的價值觀 |  |  |  |  |  |
| 行善助人 | 1. 當別人受到不平等的對待，我會為他們挺身而出 |  |  |  |  |  |
| 1. 我能主動協助弱勢團體 |  |  |  |  |  |
| 正  向  成就 | 發揮所長 | 1. 我能知道自己的長處，並加以發揮 |  |  |  |  |  |
| 1. 在團隊中我能發揮自己的長處 |  |  |  |  |  |
| 問題解決 | 1. 我能提出解決問題的有效方法 |  |  |  |  |  |
| 1. 我能有效地解決面對的問題，並從中獲得成就感 |  |  |  |  |  |
| 成就自己 | 1. 我會從學習中(課業或社團活動)獲得成就感 |  |  |  |  |  |
| 1. 我會從服務社會及幫助別人中獲得成就感 |  |  |  |  |  |
| 回饋社會 | 1. 我會幫助我的學校成為健康幸福校園(例如:無菸拒檳、反霸凌、友善校園、健康的性別互動關係…) |  |  |  |  |  |
| 1. 我會協助我的社區成為一個更健康、安全與美好的地方 |  |  |  |  |  |

**第四部分-四樂行為指數**

**樂食**

1. 過去七天中，你在一天內有吃到一碗半(約3個拳頭)份量蔬菜的天數有幾天？

□(1)0天　□(2)1天　□(3)2天　□(4)3天　□(5)4天　□(6)5天　□(7)6天 □(8)7天

1. 過去七天中，你在一天內有吃到2個拳頭大份量水果的天數有幾天?

□(1)0天　□(2)1天　□(3)2天　□(4)3天　□(5)4天　□(6)5天　□(7)6天 □(8)7天

1. 過去七天中，在一天內喝足每日建議量白開水(30cc乘以體重)或不含糖的茶飲(有添加物的瓶裝水、含糖飲料、牛奶和豆漿都不算)的天數有幾天?

□(1)0天　□(2)1天　□(3)2天　□(4)3天　□(5)4天　□(6)5天　□(7)6天 □(8)7天

1. 過去七天中，你有幾天沒有喝過含糖飲料(包含手搖飲、奶茶、可樂和雪碧等…)?

□(1)0天　□(2)1天　□(3)2天　□(4)3天　□(5)4天　□(6)5天　□(7)6天 □(8)7天

**樂活**

|  |
| --- |
| 說明：健康的休閒活動如室內視聽活動(看電影、聽音樂、唱歌、閱讀書報等)、社群活動(親子活動、志工活動、聚會活動等)、戶外遊憩(戶外健行、爬山、水上活動、踏青等)、體育活動(散步、體適能、伸展、球類、跳舞等)、嗜好、技藝類(逛街、書法繪畫、插花種植、養寵物、陶藝、釣魚等) |

1. 過去七天中，你有幾天從事健康的休閒活動的天數有幾天?

□(1)0天　□(2)1天　□(3)2天　□(4)3天　□(5)4天　□(6)5天　□(7)6天 □(8)7天

1. 過去七天內，你一天內非上課時間，看螢幕（電腦、電視、手機、平板）的累積總時間不超過1小時的天數有幾天?

□(1)0天　□(2)1天　□(3)2天　□(4)3天　□(5)4天　□(6)5天　□(7)6天 □(8)7天

**樂動**

|  |
| --- |
| 說明：身體活動表示：這些活動會讓您感覺身體有點累，呼吸會比平常快一些，流一些汗，沒辦法一邊活動，一邊輕鬆唱歌、說話。對身體有益的身體活動至少要跟快走差不多強度。例如慢跑、健身操、上下樓梯、健走、跳繩、騎腳踏車、打球、舞蹈、游泳、武術、費力的打掃工作(外掃、搬移教室桌椅) 、拿有點重的東西走路、搬運重物(4.5公斤以上，如背重的書包)、溜冰、玩滑板、扯鈴、玩飛盤、上下山、吊單槓、攀岩... |

1. 過去七天中，你有幾天做到「一天累積60分鐘」對身體有益的身體活動？

□(1)0天　□(2)1天　□(3)2天　□(4)3天　□(5)4天　□(6)5天　□(7)6天 □(8)7天

1. 過去七天中，你有幾天下課時都離開教室到戶外活動，戶外總時間達到120分鐘(2小時)？

□(1)0天　□(2)1天　□(3)2天　□(4)3天　□(5)4天　□(6)5天　□(7)6天 □(8)7天

**樂眠**

1. 過去七天中，你有幾天睡足8小時?

□(1)0天　□(2)1天　□(3)2天　□(4)3天　□(5)4天　□(6)5天　□(7)6天 □(8)7天

1. 過去七天中，你有幾天睡眠品質良好?

□(1)0天　□(2)1天　□(3)2天　□(4)3天　□(5)4天　□(6)5天　□(7)6天 □(8)7天

**問卷填答已完成，非常感謝您的填答，謝謝您的辛勞。**