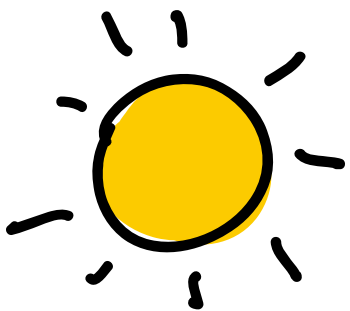


111學年度健康促進學校輔導計畫—共識會議



正向心理健康促進

學校推動說明

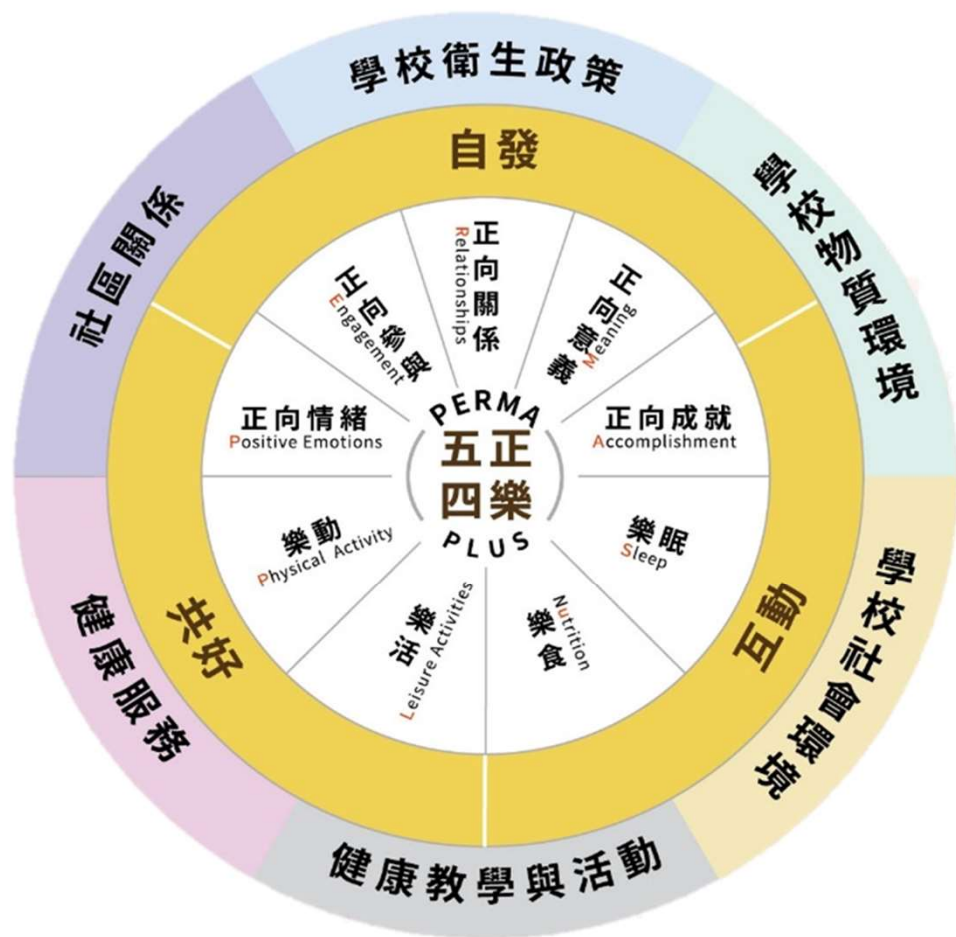


臺灣健康促進學校

Health Promoting School

教育部健康促進學校中央輔導委員
新北市積穗國中 龍芝寧

健康促進學校 正向心理健康



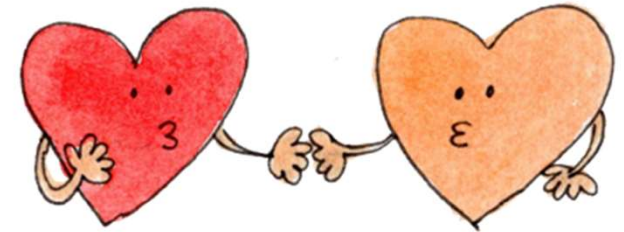
陪伴孩子學習
成長的園地

健康促進學校-正向心理健康促進

5

正

— 打造健康新 ❤️ 生活



▲ PERMA PLUS模型中的「幸福感」元素

(Martin Seligman, 2012)

健康促進學校-正向心理健康促進

4

樂

— 打造健康新 ♥ 生活

P-樂動

Physical activity

- 規律運動



L-樂活

Leisure Activities

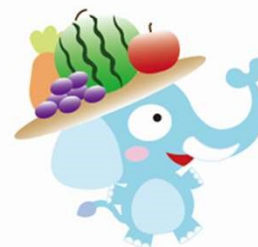
- 休閒活動



U-樂食

Nutrition

- 均衡飲食



S-樂眠

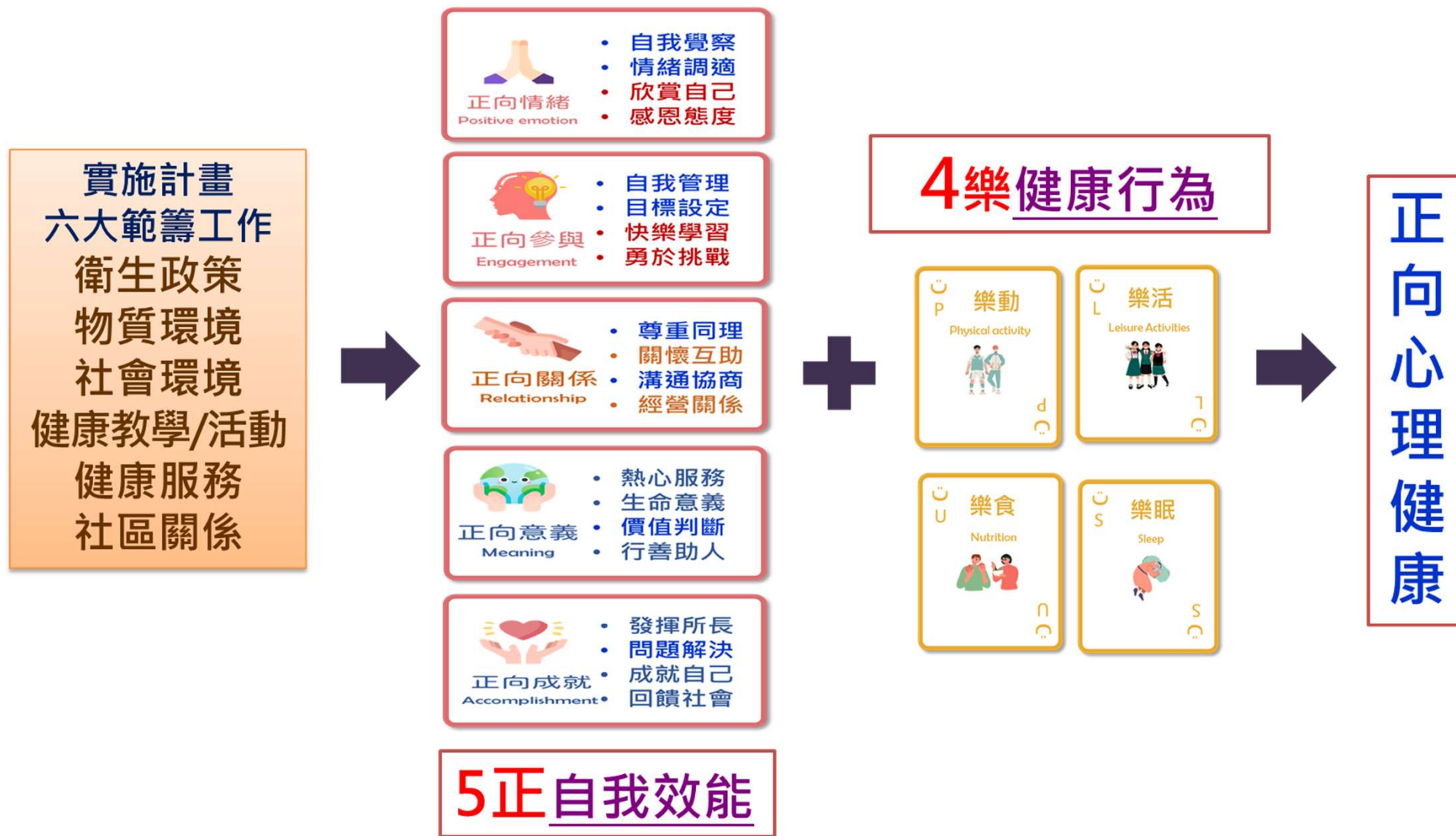
Sleep

- 優質睡眠



議題	部訂指標 (以縣市為單位提報)	地方指標 (以縣市或抽樣學校為單位提報)
正向 心理健康		• 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) • 四樂行為指數(樂動、樂活、樂食、樂眠) • 正向心理健康指數

健康促進學校推動正向心理康促進學生成效評價





5正效能指數(5分)



正向情緒
Positive emotion

- 自我覺察
- 情緒調適
- 欣賞自己
- 感恩態度

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%
1.當我感受到壓力時，我能夠找出壓力的原因					
2.當我感到有壓力時，我能找到適當的紓壓方式					
3.當我表現不佳時，我能自我檢討並改進					
4.當有人幫助我時，我會表達謝意					



5正效能指數(5分)



正向參與
Engagement

- 自我管理
- 目標設定
- 快樂學習
- 勇於挑戰

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 10 0%
5.我會規畫時間完成作業					
6.我會仔細思考實現目標所需要的步驟					
7.當我閱讀或學習新東西時，我能全神貫注					
8.我會嘗試新的事物，勇於接受挑戰					



5正效能指數(5分)



正向關係
Relationship

- 尊重同理
- 關懷互助
- 溝通協商
- 經營關係

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%
9.我會設身處地理解其他人的感受，並給予適當的回應					
10.我會試著主動關懷並幫助那些需要幫助的同學					
11.當別人提出他們的想法時，我會注意聆聽					
12.我能和家人一起分擔家事，從事活動					



5正效能指數(5分)



正向意義
Meaning

- 熱心服務
- 生命意義
- 價值判斷
- 行善助人

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 %
--------------------	----------------------	----------------------	---------------------	-----------------------

13.我會主動積極參加社區志工服務隊

14.我會愛護身體，珍惜生命

15.當我面對需要選擇的時候，我會分析每一項選擇的後果，再做決定

16.我能投入公益，為弱勢團體做出貢獻



5正效能指數(5分)



正向成就
Accomplishment

- 發揮所長
- 問題解決
- 成就自己
- 回饋社會

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%
17.我能知道自己的長處					
18.我會採取有效解決問題的方法					
19.我會從服務社會及幫助別人中獲得成就感					
20.我會協助我的學校成為健康幸福校園					



4樂行為指數(7天)

1. 過去七天中，你有幾天會在一天當中吃到 3 個拳頭的蔬菜？

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

2. 過去七天中，你有幾天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)？

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

3. 過去七天內，你喝過幾次罐裝或瓶裝的含糖飲料以及手搖飲料，如可口可樂、奶茶和雪碧？

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

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)

4. 過去七天中，你有幾天從事健康的休閒活動？

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

5. 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

6. 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

正向心理健康指數(5分)

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「✓」

☐ (1)從不 ☐ (2)很少 ☐ (3)有時 ☐ (4)經常 ☐ (5)總是

1. 你有多常感到情緒穩定?

正向情緒

2. 你有多常對生活感到滿足?

3. 你有多常全神貫注於課業而忘記時間?

正向參與

4. 在學校裡，你多常對學習活動感到有興趣及樂於參與?

5. 早上起床時，你多常對於去學校感到期待?

6. 你有多常感覺到被愛?

正向關係

7. 在需要幫助的時候，你有多常能得到班上同學的關懷與支持?

8. 你多常與他人分享自己的感受?

9. 你多常參加對他人或社會有貢獻的事情或活動?

正向意義

10. 你多常感到自己有能力處理好要做的事情?

11. 你多常因達到自己所設定的目標而獲得成就感?

正向成就

配合推動正向心理健康促進，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)

校本推動正向心理健康促進方案示例



正向情緒
Positive emotion

- 自我覺察
- 情緒調適
- 欣賞自己
- 感恩態度



正向關係
Relationship

- 尊重同理
- 關懷互助
- 溝通協商
- 經營關係



正向意義
Meaning

- 熱心服務
- 生命意義
- 價值判斷
- 行善助人

■ 「心」的運動會-基隆市瑪陵國小

■ 友善班級社會環境營造方案

-宜蘭縣國華國中

■ 「幸福微革命」校訂課程

-台北市永春高中

■ 生命教育歲末感恩活動



正向參與
Engagement

- 自我管理
- 目標設定
- 快樂學習
- 勇於挑戰



正向成就
Accomplishment

- 發揮所長
- 問題解決
- 成就自己
- 回饋社會

幸福的實踐 - 弱勢兒童實踐方案

活動說明：

學生配合關愛之家協助照護移工寶寶，包含整理環境、院內打掃、整理衣物、餵飯、說故事、玩遊戲、給予擁抱、捐贈物資等，照顧年紀小語言不通的移工寶寶，學生必須非常細膩及有愛心，培養多元的服務能力。

(一) 建立認知與增能

- 1.服務對象：介紹並認識關愛之家與移工寶寶。
- 2.服務模式：瞭解愛滋病病童的身心狀態，並了解服務之需求模式及可以規劃的服務內容。
- 3.服務增能：邀請社工針對移工問題提出不同觀點的討論並說明與孩童互動及溝通技巧。

(二) 擬定企劃與執行

- 1.企畫撰寫：瞭解黑戶寶寶的需求，撰寫企畫書。
- 2.行前練習：學生互相激盪並練習表演內容。
- 3.服務執行：與他人合作才藝表演，為黑戶寶寶帶來歡樂。學生教導黑戶寶寶歌曲和畫畫，給予陪伴與關愛。。

(三) 反思學習與成果

- 1.省思紀錄：思考如何有更好的策略可改善這些移工寶寶人權等社會問題
- 2.班級發表：製作服務學習心得簡報，口頭報告與全班分享。學生能理解尊重不同文化背景的在台移工。
- 3.歷程檔案：整合服務學習，關注社會角落需要幫助的弱勢族群。



品德教育服務學習活動課程化



- 熱心服務
- 生命意義
- 價值判斷
- 行善助人



- 發揮所長
- 問題解決
- 成就自己
- 回饋社會

透過運動會大隊接力比賽的歷程，認識自我面對輸贏的情緒、背後習慣的見解，練習觀察、思考、討論、書寫，形成新的見解，嘗試新的行動，再藉由他人回饋、自我觀察思考，體會心靈學習帶來的影響。本次運動會活動設計與流程，如下圖6-1。運動會教案如次頁表6-1。

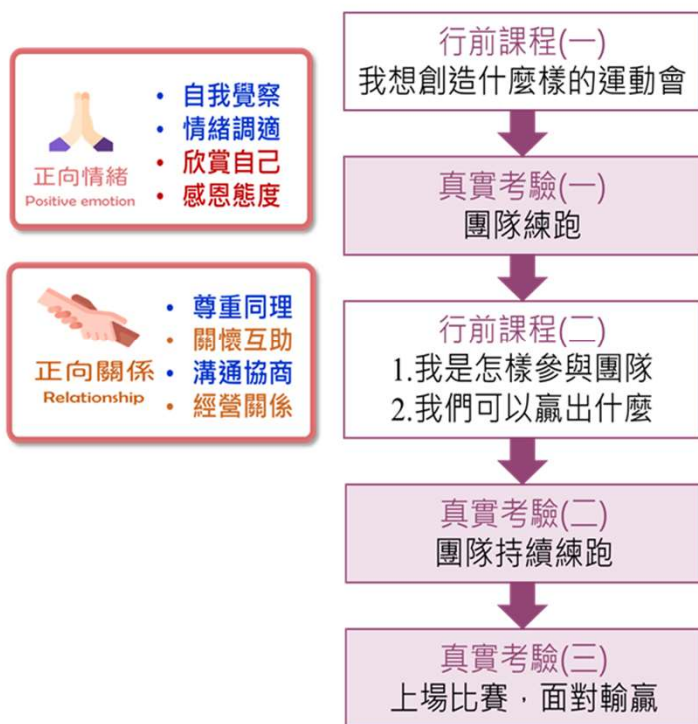


圖6-1 「心」的運動會活動設計與流程圖

範例一 基隆市瑪陵國民小學－「心」的運動會

活動階段	我的態度/採取的行動	重要學習心得
剛得知要參加各項比賽		
大隊接力練習賽		
大隊接力預賽		
個人短跑預賽		
運動會當天各項決賽		
今年運動會的心得		

表6-4 第一學期之「班級社會環境營造方案」

目標：增進班級成員感和歸屬感		
內涵	提供機會讓學生盡情互動，以促彼此熟識和互相連結，進而增進學生的成員感與歸屬感。	
營造重點	1.強化班級意識和凝聚力。 2.使學生以班級為榮，並願意努力貢獻，以達成團體目標。 3.透過同儕互動，感受自己在班級中的重要性和價值感。 4.提供接納的班級互動情境，以增進學生間的連結。 5.培養相互關懷的班級氣氛。	
具體策略與活動說明	<u>「同舟共濟」活動*</u> 提供一個需要由團體共同解決問題的活動，讓學生學習與其他成員溝通與合作，增進班級的團隊精神。	<u>「我們這一班」活動</u> 學習發現與肯定同學的優點，以增進彼此間的熟識和連結。
實施時間	第 2 週	第 8 週

目標：協助學生自我更新	
內涵	學生在指導下，接受具挑戰性的工作，以便繼續自我更新，並有助於班級成長。
營造重點	1.提供學生自我發展、自我管理的機會。 2.鼓勵學生自主學習，訂定學習契約。 3.協助學生執行自我成長的學習計畫。
具體策略與活動說明	<u>「下課後日記」活動</u> 養成學生對於課業與學習的責任感，協助自我省思、訂定學習計畫。
實施時間	第 16-20 週



正向參與
Engagement

- 自我管理
- 目標設定
- 快樂學習
- 勇於挑戰

範例二 宜蘭縣國華國中友善班級社會環境營造方案與特色活動

■ 生命教育歲末感恩活動

活動內容：

讓學生選擇自己喜歡的祝福牌卡，
將祝福牌卡內容騰寫在小紙條放入扭蛋中，
藉由校慶聖誕活動，讓學生隨機抽取扭蛋，
並將扭蛋中的祝福傳遞給下一個人，
最後要大聲互喊**健康正向話語**，
傳遞愛與正向氣息。



祝福小紙條



表達健康正向的祝福



正向情緒
Positive emotion

- 自我覺察
- 情緒調適
- 欣賞自己
- 感恩態度

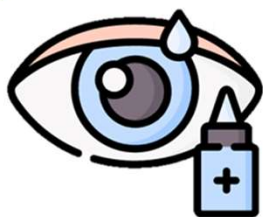


正向關係
Relationship

- 尊重同理
- 關懷互助
- 溝通協商
- 經營關係



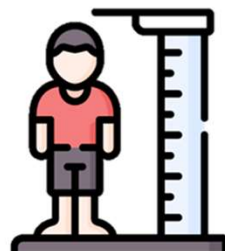
六大議題VS正向心理健康促進



視力保健



口腔保健



健康體位



菸檳防制



全民健保
與正確用藥



性教育



各健康議題對應
正向心理健康成效

正向情緒
正向參與
正向關係
正向意義
正向成就

樂動
樂活
樂食
樂眠

校本推動身心健康促進方案示例

-視力保健vs心理健康

正向參與

- 自我管理
- 目標設定
- 快樂學習
- 勇於挑戰

正向成就

- 成就自己

■ 太陽日記卡



■ 愛 Eye 動一動

■ 社區EYE演行動劇

正向參與

- 快樂學習
- ### 正向關係
- 溝通協商

正向意義

- 熱心服務
- ### 正向成就
- 回饋社會

規律用眼
3010

戶外
120

3C
小於1

高關學童
持續就醫



■太陽日記卡

■活動內容：下課走出教室(上課日)、3010+戶外120(假日)→自我檢核→記錄→家長認證→獎勵增強

正向參與

- 自我管理
- 目標設定
- 快樂學習
- 勇於挑戰

正向成就

- 成就自己

5.我會規畫時間完成「太陽日記卡」作業

6.我會仔細思考實現目標「下課走出戶外、3010、戶外120」所需要的步驟

7.當我閱讀或學習新東西養成愛護眼睛的好習慣時，我能全神貫注

8.我會嘗試新的事物，勇於接受「太陽日記卡」挑戰

19.我會從服務社會及幫助別人達成愛護眼睛的好習慣中獲得成就感



■愛 Eye 動一動

■活動內容：宣導影片觀賞→習得護眼行動→拼拼樂記憶大考驗
→深化護眼概念→製作標語進行健康倡議→徵選績優獎勵



正向參與
• 快樂學習
正向關係
溝通協商

7.當我閱讀或學習新東西製作愛eye健康標語時，我能全神貫注
11.當別人提出他們的想法愛eye的健康標語時，我會注意聆聽

校本推動身心健康促進方案示例 -口腔保健vs心理健康

正向情緒
• 自我覺察
正向參與
目標設定
正向關係
• 經營關係
正向成就
• 問題解決

■ 護齒繪本小書

■ 潔牙小天使

■ 護牙大富翁闖關趣



正向情緒
• 感恩態度
正向意義
• 生命意義
• 價值判斷

正向參與
• 快樂學習
正向關係
• 熱心互助
正向成就
• 發揮所長

使用含氟
牙膏

睡前潔牙

每日
使用牙線

不吃零食
與含糖飲料



■護牙繪本小書

■活動內容：深化潔牙、護齒行動→運用自我覺察、目標設定、問題解決等生活技能→製作專屬「我的牙齒」繪本小書
→親子分享共學

正向情緒

- 自我覺察
- 正向參與
- 目標設定
- 正向關係
- 經營關係
- 正向成就
- 問題解決



雅莉使用超能力變出了牙超人
牙超人跟牙超人說「牙齒人只有一心」牙超人說
「我會幫你治好你的大洞牙齒人：謝謝你，
雅莉和牙超人。」



小朋友你們想當牙還是健康的牙齒呢？
小朋友你們想當天使還是惡鬼呢？

1.當我感受到壓力有齲齒問題時，我能夠找出壓力的原因

6.我會仔細思考實現目標「口腔健康」所需要的步驟

12.我能和家人一起分擔家事，從事的活動分享共學「我的牙齒」繪本小書

18.我會採取有效解決齲齒問題的方法



■潔牙小天使

■活動內容：提供潔牙用具與營造氛圍→導師督導式潔牙

■→建立潔牙習慣→完成每個月潔牙任務→潔牙小天使認證獎勵
→持續選擇保持潔牙好習慣



正向情緒

- 感恩態度

正向意義

- 生命意義
- 價值判斷

4.當有人幫助師長督導我進行潔牙時，我會表達謝意

14.我會愛護身體口腔牙齒健康，珍惜生命

15.當我面對需要選擇是否要潔牙的時候，我會分析每一項選擇的後果，再做決定



校本推動身心健康促進方案示例 -健康體位vs心理健康

正向情緒
• 欣賞自己
正向參與
• 目標設定
• **正向成就**
• 問題解決

- 85110繪馬祈福卡
- 校園農場食農教育
- 健康體位英雄榜

正向情緒
• 感恩態度
正向關係
經營關係
正向意義
• 生命意義

正向參與
• 自我管理
正向參與
• 成就自己

睡眠
8小時

飲水量
喝足
白開水

3個拳頭
蔬菜量

運動活動
60分鐘



■85110繪馬祈福卡

■活動內容：新年習俗祈福許願活動→檢視「85110」行動實踐→自我省思、檢討改進→定訂體可行健康目標→努力成功達成

正向情緒

- 欣賞自己

正向參與

- 目標設定

- 正向成就

- 問題解決



- 3.當我「85110」行動表現不佳時，我能自我檢討並改進
- 6.我會仔細思考實現「85110」行動目標所需要的步驟
- 18.我會採取有效解決問題沒有達成「85110」行動的方法



■校園農場食農教育

■活動內容：校園有機、生態永續農場→栽種、關心蔬果成長
→同儕人際互動、友善環境、食物感恩惜福→安全健康均衡飲食

正向情緒

- 感恩態度

正向關係

經營關係

正向意義

- 生命意義



3當有人幫助我提供安全健康的蔬果時，我會表達謝意

12.我能和家人一起分擔家事、從事活動同學一起栽種、關心蔬果成長

14.我會愛護身體友善環境、感恩惜福不浪費食物，珍惜生命



校本推動身心健康促進方案示例 -全民健保(正確用藥)vs心理健康

正向參與 正向意義
• 勇於挑戰 • 生命意義

正向情緒 正向意義
• 感恩態度 價值判斷
正向關係 正向成就
• 溝通協商 • 問題解決

- 全民健保桌遊課程
- 寒假藥草藝術營
- 健保藝文活動



正向成就
• 發揮所長
• 回饋社會



珍惜健保
5知道

聰明就醫
8行動





- 活動內容：習得全民健保概念
- 互動式桌遊活動討論、概念深化
- 生活情境連結運用→健康倡議

正向情緒 正向意義
• 感恩態度 價值判斷
正向關係 正向成就
• 溝通協商 • 問題解決

【健康促進Think】 如何增進聰明就醫的行動力？	依據聰明就醫六要素雷達圖 (1) 你可以做到最高程度的哪一項？<u>優先選擇一家醫</u> (2) 你覺得還需要增進的是哪一項？<u>詳細說明症狀</u> 你會如何增進這一項的行動力呢？ <u>準確的將哪里不舒服形容清楚</u>
------------------------------	--



- 4.當有人幫助我時**看病時我會信任醫護人員，我會表達謝意。**
- 11.當別人提出他們的想法時**看病時醫生詢問與說明，我會注意聆聽，清楚地表達身體或心理不舒服的情形**
- 14.當我面對需要選擇的時候，我會分析每一項選擇的後果，再做決定**身體不舒服時，我會先到附近的診所看病，必要時才會透過醫生轉到大醫院。**
- 18.我會採取有效解決問題的方法**使用藥品有疑問時，我會看清楚藥袋或藥盒標示。**



校本推動身心健康促進方案示例 - 菸檳防制vs心理健康



正向情緒

- 自我覺察
- 情緒調適

正向參與

- 快樂學習

正向關係

- 關懷互助

正向意義

- 價值判斷

正向參與

- 自我管理

正向意義

- 勇於挑戰

正向關係

- 溝通協商

正向成就

- 成就自己
- 回饋社會

■ 遠離菸檳健康同行-

分站闖關活動

■ 拒菸小尖兵服務學習

■ 無菸校園社區共結盟

■ 菸檳防制創作展演

正向意義

- 熱心服務

正向成就

- 回饋社會

正向意義

- 發揮所長

正向成就

- 成就自己

拒絕菸檳

菸檳危害
認知

電子煙
正確認知

二手菸
拒絕暴露





■遠離菸檳健康同行

分組闖關活動設計

1. 對象：全校七、八、九年級學生
2. 時間：110.12.11 9:30-12:00
3. 地點：風雨操場

正向情緒

- 自我覺察
- 情緒調適

正向參與

- 快樂學習

正向關係

- 關懷互助

正向意義

- 價值判斷

遠離菸檳

110學年度自強國中
學務處校慶闖關活動

健康同行

【活動說明】

完成四道關卡者，即可在闖關卡上蓋章！
前60名完成者即可獲得菸檳VR體驗機會！
時間：110/12/11 9:30-12:00 地點：風雨操場

《拒菸妙錦囊》

根據情境想出拒菸理由即可過關！

《百萬健康小學堂》

15道問題中答對5題即可過關！

《病從菸生》

將成語與吸菸造成的身體危害配對，並說明原因即可過關！

《談菸說地》判斷隨機故事中的人物是否違反菸害相關法律，即可過關！

《菸檳VR體驗》

透過VR實境體驗沉浸式的闖關快感！ 地點：晨曦樓一樓

- 1.當我感受到壓力時，我能夠找出壓力的原因
- 2.當我感到有壓力時，我能找到適當的紓壓方式
- 7.當我閱讀或學習新東西參與闖關活動時，我能全神貫注
- 10.參與闖關活動中我會試著主動關懷並幫助需要幫助的同學
- 15.當我面對需要選擇的時候菸檳誘惑，我會分析每一項選擇的後果，再做決定



■拒菸小尖兵服務學習

正向參與
 • 自我管理
正向意義
 • 勇於挑戰

正向關係
 • 溝通協商
正向成就
 • 成就自己
 • 回饋社會



拒菸小尖兵 活動說明

基礎任務：

- 邀請家人、親友或同學(非校內)等至少10位，宣導無菸家庭及所學菸害防制資訊，簽署護照服務表。

進階任務：

- 拒菸服務心得：擔任拒菸小尖兵之心得記錄及照片佐證(200~250字)

※完成基礎任務及進階任務者，將獲得1小時服務時數證明。

拒菸服務表

姓名：
 班級：
 座號：1
 ※找至少10位親人朋友，運用所學的內容搭配宣導，加強菸害防制觀念(在右宣導的內容項目○內打✓)

編號	對象	有/無 吸菸	宣導內容	簽名	日期
	範例： 爸爸	無	☐ 菸的危害 ☐ 拒菸方法 ☐ 戒菸資訊 ☐ 其他：	王威宏	12/6
1	同學	X	☒ 菸的危害 ☒ 拒菸方法 ☒ 戒菸資訊 ☐ 其他：	陳	%
2	同學	X	☒ 菸的危害 ☒ 拒菸方法 ☒ 戒菸資訊 ☐ 其他：	張	%
3	同學	X	☒ 菸的危害 ☒ 拒菸方法 ☒ 戒菸資訊 ☐ 其他：	張	%
4	同學	X	☒ 菸的危害 ☒ 拒菸方法 ☒ 戒菸資訊 ☐ 其他：	鄭	%

- 5.我會規畫時間完成「拒菸小尖兵服務」作業
- 8.我會嘗試新的事物，勇於接受「拒菸小尖兵服務」挑戰
- 11.當別人提出他們對菸檳危害的想法時，我會注意聆聽
- 19.我會從服務社會及幫助別人拒絕菸檳中獲得成就感
- 20.我會協助我的學校、家庭成為健康幸福校園、無菸家庭



校本推動身心健康促進方案示例 -性教育vs心理健康

正向關係 正向意義

- 尊重同理
- 生命意義
- 關懷互助
- 行善助人

正向成就 回饋社會

正向關係

- 尊重同理
- 溝通協商
- 經營關係

正向意義

- 價值判斷

■ 愛滋關懷系列活動

■ 性教育親子共學

■ 校園健促-幸福巴士

性知識
性態度
性危害

負責任
性行為

拒絕
性行為

接納愛滋
感染者

正向參與

- 快樂學習

正向成就

- 問題解決
- 成就自己

活動名稱	健促出奇蛋
活動目標	增進性教育(含愛滋病防治)的正確認知。
實施對象	全校學生
日期時間	00年4月0)日(六)校慶
活動設計說明(如何進行)	1. 配合校慶擺攤設站—健促出奇蛋 2. 活動方式 (1) 商借衛生局「幸福巴士」教具(扭蛋設備) (2) 設計性教育(含愛滋病防治)相關認知題目(約50題)放入扭蛋中 (3) 學生攜帶「健康護照」進行扭蛋→回答問題→回答正確→獲得點數(登錄護照)→換取獎品 3. 獎品: 教職員工捐贈



■愛滋關懷系列活動

關懷愛滋T恤與義賣

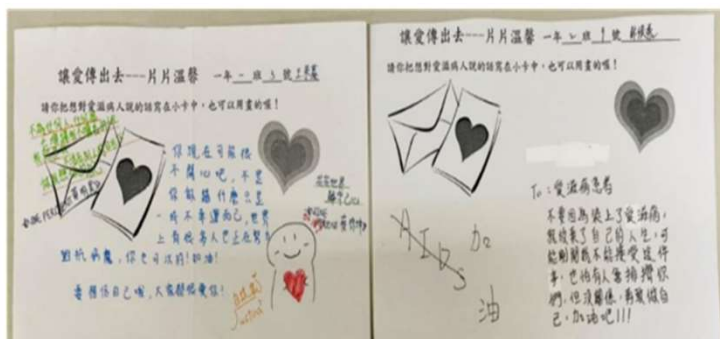
關懷愛滋打卡

關懷愛滋書信

正向關係 正向意義

- 尊重同理
- 生命意義
- 關懷互助
- 行善助人

正向成就 回饋社會



- 9.我會設身處地理解其他人**愛滋感染者的**感受，並給予適當的回應
- 10.我會試著主動關懷並幫助那些需要幫助的同學**愛滋感染者**
- 14.我會愛護身體，**維護性健康**，珍惜生命
- 16.我能投入公益**關懷愛滋行動**，為弱勢團體做出貢獻
- 20.我會協助我的學校成為**關懷愛滋的健康幸福校園**



■性教育親子共學

正向關係

- 尊重同理
- 溝通協商
- 經營關係

正向意義

- 價值判斷

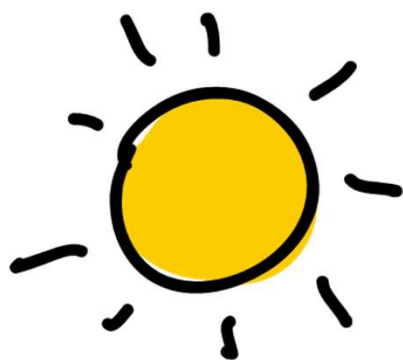


■國中生戀愛行不行?

■兩代親子對話

■網路性危害防制-寒假作業 親子共學

- 9.我會設身處地理解其他人父母對青少年交友戀愛的感受，並給予適當的回應
- 11.當別人提出他們父母對青少年交友戀愛的想法時，我會注意聆聽
- 12.我能和家人父母一起分擔家事，從事活動討論網路交友與安全
- 15.當我面對需要網路交友、戀愛選擇的時候，我會分析每一項選擇的後果，再做決定



疫起健康促進

守護孩子身心健康



感謝聆聽
**Thank you for
your time!**