

武崙國中實施正向心理健康促進方案：幸福校園進行式

112.02.02

壹、緣起

- 一、全國 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)之盛行率為超過 1 成(學校正向心理健康促進工作指引)。
- 二、承接本市正向心理健康促進中心學校之任務，期待藉由資源盤點與相關課程介入，提升學生心理健康的知識、態度及自我效能，並以自身發展經驗，提供他校參考。
- 三、本校二級輔導學生比例高(7%)、特教生比例高(7%)、弱勢生比例高(51%)。另就八年級學生實施「健康促進學校問卷」調查結果發現，五正效能指數之平均數顯著低於全國施測之結果。

貳、理念

- 一、美國獨立宣言：不可剝奪的權利，生命權、自由權、追求幸福權。
(Unalienable Rights, that among these are Life, Liberty and the pursuit of Happiness.)
追求幸福是全體師生不可剝奪的權利。
- 二、《真實的快樂》(Authentic Happiness)提及，樂觀是可以學習的，正向組織能促進正向情緒；樂觀的內涵包括個人主觀認定其對自己、對社會環境，對物理環境的可控制性。
學校舉辦測驗、競賽，能因「材」訂標準，讓多數學生能獲致成功、受表揚，體驗努力與成就之間是可控的，透過努力就能有成功經驗，即能保持正向情緒，促進其他領域的學習成效。
- 三、Seligman 在《邁向圓滿：掌握幸福的科學方法&練習》(Flourish)一書介紹史特拉斯港正向心理學課程，藉由三件好事作業、幫助學生找到自己的性格強項等過程，發現課程增進學生的好奇心強度，以及對學習的喜好與創造力，使學生更喜歡上學，投入學習並獲得成就感。
學生從各種學校規畫的學習方案、服務他人的機會中，試探並發展天賦，用優勢智慧帶動弱勢智慧，累積成就、肯定自我，達到「適性揚才」的教育目標。

參、理論

- (一) PERMA PLUS：positive emotion, engagement, relationships, meaning, accomplishments, physical activity, live optimistically, nutrition, sleep
- (二) 五正四樂：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。

肆、目標

- 一、以預防勝於治療的觀點，透過學校課程與活動，避免學生落入憂鬱等心理議題，進而降低學生進入二級輔導的比例。
- 二、在既有活動或計畫中連結或延伸與正向心理健康促進的相關性，使活動的情意成效更加彰顯。
- 三、以行動研究的方法，瞭解課程介入能否提升學生「心理健康知識正確率」、「心理健康正向態度率」、「心理健康自我效能」和「正向心理健康指標」。
- 四、透過各項活動、措施，讓學生累積學習成就，增加正向情緒；藉由訓練，建立正向思考的機制，翻轉沮喪情緒。

伍、方案內容

根據世界衛生組織的定義，健康是指「個人在生理、心理及社會適應三方面皆達到良好安適的狀態」。正向心理健康促進工作，主要藉由 PERMA PLUS 的 9 項幸福元素，轉化為「五正四樂」，促使學生的生理健康、心理健康與社會情緒技能相互連結與整合，並在校園中可被看見，提升學校整體幸福感受。以下就學校政策、硬體環境、年度活動、課程學習及班級經營等面向，說明如下：

一、學校政策

- (一) 組織正向心理健康促進工作小組，負責課程與活動規劃與執行，視情況跨處室協作。
- (二) 藉由簡式健康量表(Brief Symptom Rating Scale) (心情溫度計量表) 施測，瞭解潛在有心理議題的學生，進而介入輔導資源。
- (三) 正向心理健康促進課程及正向心理指數問卷前、後測，並介入相關課程，以瞭解成果評價。
- (四) 年度課程與活動融入正向心理元素，強化活動成效。

二、硬體環境

- (一) 於校園布置「促進正向心理健康」專欄，提供心理健康資訊。
- (二) 輔導室旁設置「解憂留言板」，提供學生抒發心情並適時回應。
- (三) 彙整「促進正向心理健康」媒材 (教案、閱讀書單)，提供教師閱讀 (書箱)、教學及晨讀之用。

三、年度活動

- (一) 促進正向心理健康議題融入校內學藝競賽，如書法、作文、金筆獎等；以正向心理為主題辦理書展活動。

- (二) 辦理全校大隊接力、師生盃籃球賽等活動。
- (三) 辦理「感恩」、「惜福」、「自我肯定」等正向情緒活動，如九年級會考祈福活動、社團成果發表、教師節教師卡設計、朝會謝師活動表演。
- (四) 舉行學生自治會選舉，並協助自治市長落實政見。
- (五) 廣達游於藝「夏卡爾愛與美的專賣店」展覽，小尖兵培訓與導覽。
- (六) 多元社團選課，辦理文教參訪、隔宿露營、童軍活動。規劃多元社團活動、舉辦校外活動，讓學生在參與過程中，體驗掌握與勝任感，累積學習成就。
- (七) 生涯彩虹方案，包括升學博覽會、職業達人開講、技藝班適性入學親子講座、技藝班成果展。
- (八) 鼓勵同學參與服務工作，包括各處室小義工、向日葵小天使、交通導護、社區共食站義工等，從服務中獲得學習與成長。
- (九) 積極參與校際競賽，棒球、籃球、田徑等體育競賽、音樂比賽、話劇比賽及語文競賽，藉由培訓、練習等過程，累積學生克服挑戰的經驗。

四、課程學習

(一) 部定課程

1. 健康與體育：人際(兩性)關係、情緒表達與管理等。
2. 綜合活動：「體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係」。
3. 輔導活動課程實施「健康生活家-教學懶人包(國中心理健康促進)」補充教材。

(二) 校訂課程

1. 閱讀教育：結合閱讀教育計畫，以《晨讀 10 分鐘：我的成功我決定》為讀本，利用晨讀讓學生閱讀並分享。
2. 強化校內自編生涯檔案手冊功能，在人際關係主題上，七年級進行特質葡萄、我的周哈里窗、交友之道等單元，八年級進行雞同鴨講、溝通武林秘笈-我的訊息。在情緒教育主題方面，七年級進行 EQ 大考驗、情緒 ABC 理論、認識非理性信念，九年級進行快爆炸的壓力鍋、ABC 壓力等單元。

五、班級經營

(一) 目標：促進學生能樂於班級學習

(二) 策略：

1. 依據學生能力，賦予適切的班級任務，使學生能累積小成就，達到自我肯定、同儕相互接納的目的。
2. 凝聚班級向心力，透過班級活動、參加全校性競賽等方式，使學生以成為班級一份子為榮（成員感）。

3. 訂定班級、個人學習目標，並提供策略、訂定進度，以引導學生朝目標邁進。
4. 提升並彰顯教師對學生的同理與支持，並能尊重與平等對待每名學生。
5. 協助學生自我「進化」(成長精進)，在教師指導下，學生接受具挑戰性的工作，以便繼續自我更新，進而促成團體的成長。

(三) 正向思考聯絡簿：將「法式優雅的正向思考：看到的人生總是美好，這就是正向態度」的正向訓練計畫張貼於聯絡簿中，讓學生透過聯絡簿每天進行正向訓練。

(四) 樂觀訓練課程(6周)

資料來源：<https://www.managertoday.com.tw/articles/view/63298>

1. 互動式課程，以師生及同儕間的交流，引導學生「使用」樂觀，例如「樂觀加油站」，學生分組討論面對挫折的方法，在每日的午休時間相互加油打氣，漸漸養成彼此鼓勵的習慣。
2. 情境式課程，改造教學環境，讓學生隨時看到、聽到、感受到樂觀，像是「樂觀小語」，學生自行設計小卡，貼於教室後方的樂觀看板，任何人都可以給予建議。看似微小、簡單的行動，其實很有力量。

伍、實施成果

經過近兩個月課程，在量化統計，8年級實施正向心理健康指數及五正效能指數問卷後測，其結果顯著優於前測。另外，學生反應正向思考聯絡簿能促進自己正向思考，如「幫助我們有正向的想法、不要老想的負面…；每次照著上面做，感覺真的有放鬆多了；…讓我對周圍的事情有之前沒有的看法、甚至我突然想通了、開始變得更自律；如何用好的心情去面對大小事情、如何規劃事情；心情不好時可以做哪些事情、如何利用三分鐘去關心身邊的人、鼓勵他們。」

導師及輔導活動任課教師亦給予高度肯定，如導師提到，正向思考聯絡簿是很好的練習過程，觀察到學生在參與過程中的改變，並指出正向思考就如同肌肉一樣，需要經常鍛鍊，以常保正向情緒，同時也建議在班級經營時，若能隨時用提示語、活動，帶學生練習正向思考，將能使學生面對挫折時更加樂觀積極。

陸、結語

身心安適 (wellbeing) 是每個學生應該享有的權利，也是學校教育應顧及的層面，師長亦經常提醒學生要積極樂觀，但是國中階段的學生每天面臨

沉重的課業，小考成績不理想、與同學、家人關係不睦等更是家常便飯，長期處於沮喪、不快樂有礙身心健康。正向情緒能促進學習成效，降低校園衝突事件。樂觀可以學習的，發揮強項，展現美德，能增加好情緒。學校活動以適性揚才為目的，讓學生天賦得以發展，累積成就，即能促進正向情緒。

本次課程實施後在發現，在問卷後測與質性回饋上，皆看到不錯的成效，尤其導師觀察到學生潛移默化的改變，更鼓舞團隊相信其價值，而繼續推動正向心理相關課程。後續將與台灣大學兒少暨家庭研究中心合作，推動正向人際及生活能力訓練課程，包括社交、溝通、憤怒調適即化解衝突等主題，期盼提供學生在人際與情緒上的正向訓練，以延續正向心理學習效果。

肯·羅賓森在其《重新想像教育的未來》一書提及，「當文化對了，人類也會順利成長。一個教育之所以成功，不是因為有考試和成果導向，而是因為個體受到肯定，天賦的多元性受到重視。」正向心理健康促進並非新增計劃，而是盤點校內既有的課程與活動，反思辦理的價值，進行跨處室相關業務的統整與合作，不僅能一魚多吃，更能使師生共同感受背後的意義，累積滿滿的正能量。