

111 學年度全國高級中等以下學校 健康促進學校計畫成果發表會

值得一過的學校生活

Life worth living in WL

武崙國中 陳政暉



Positive Psychology

心理學發展的反思

治癒疾病(curing mental illness)

富饒與充實的生活(productive and fulfilling)

發展天賦(identifying and nurturing talent)

正向心理的主題

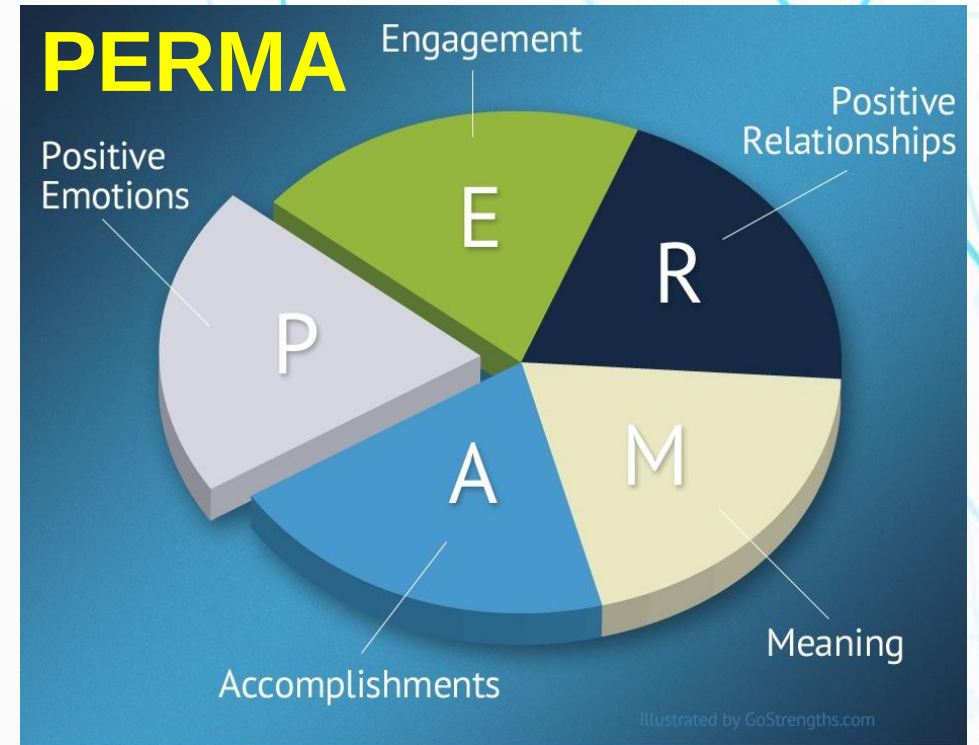
正向**體驗**(positive experience)

正向**人格**(positive personality)

人與經驗的互動 (people and experiences are embedded in a social context)

(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)

Life worth living in WL



PLUS

活動(**p**hysical activity) 樂觀(**l**ive optimistically)

營養(**n**utrition) 睡眠(**s**leep)

邁向心盛 (flourish)



追求幸福的權利人皆有之

追求幸福是造物主賦予他們若干不可讓與的權利 ----- 《獨立宣言》



樂觀是可以學習的

正向思考如同肌肉訓練一樣，有鍛鍊就有、非一蹴可及，並成為習慣



個體認定對環境具有的**可控性**

因「材」訂標準，讓學生建立努力與收穫之間的連結



發揮強項 **利他助人**能增進正向情緒

天賦得以發展而能適性揚材，展現助人美德，將能使良好情緒維持許久

創造

幸福有感校園

衛生政策

- 共識、組織團隊，跨處室協作
- 積極因應施測結果、早期介入
- 建立人人能達標得獎勵
- 生活競賽加註正能量文句
- 多采多姿的舞台



物質環境

- 正向心理健康促進專欄
- 彙整、添購正向心理健康促進書籍、媒材，作為晨讀、教學運用
- 解憂留言板(馨窩)
- 自編生涯檔案手冊

教學與活動

- 健康生活家-教學懶人包
- 健康與體育：人際(兩性)關係、情緒表達與管理等。
- 晨讀10分鐘
- 主題書展、畫展、社團、校隊、技藝班、天文小尖兵

社會環境

- 對全校教師(校務會議)
- 家長說明(班親會)
- 親子講座
- 教師舒壓課程、運動

健康服務

- 高關課程
- 健全三級輔導(輔諮中心)
- 建立輔特整合服務
- 樂觀訓練課程(法式優雅正向思考)

社區關係

- 武哥武姐說書團
- 揮舞音姿音樂會
- 社區與球隊籃球、羽球交流
- 街頭天文活動

融入正向元素

擴展與深化活動價值

Life worth living in WL

八年級第三名黃柏穎

八年三班 座號：二 姓名：黃柏穎

正向心理激勵語

一、理想的一天是：持續奮鬥。

二、面對擔心憂慮可以：試著保持忙碌、面對事實。

三、傷心難過時為自己打氣的方式：笑一個吧！微笑是最好的處方籤。

四、憤怒生氣時可以：換個角度想看看，別拿別人的錯來懲罰自己。

五、壓力大，喘不過氣時可以：想想愉快的事。

六、面對恐懼時我可以：恐懼也可以成為成長的動力。

七、獲得三年級理想生活的方式是：現在就給自己訂一個計劃。

飛閱武崙
永續世界

一心療癒——正向心理書籍
一好家在——家庭教育書籍

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



承辦人：教師 江采璘

單位主管：

當我覺得挫折倒楣時……找找看讓自己成長的機會。

當我覺得挫折倒楣時.....找找看讓自己成長的機會

正向小語：理想的一天是……持續奮鬥！

理想的一天是....持續奮鬥

融入正向元素

擴展與深化活動價值

滿意知足，快樂流動，樂觀希望
Life worth living in WL

世界書香日：分享一本跟正向心理有關的好書

真正的快樂處方



澎南國中藍淞地校長
學習樂觀 樂觀學習



體育團隊響應朗讀：青春第二課

人生最重要的功課是去發現、追尋、實現屬於自己的、獨特的生命意義，而青春期正是對未來產生憧憬、開始編織夢想、動身去追尋的時刻



探索與發展

從體驗嘗試中發現學生的長處



滿意知足，快樂流動，樂觀希望
Life worth living in W

▶ 打造夢想的舞台



尊重孩子的「異質」，擁抱無限可能
劉宥彤 永齡基金會執行長《放手讓孩子飛》

發展優勢智慧

搭舞台，人人能上台



發展優勢智慧

搭舞台，人人能上台

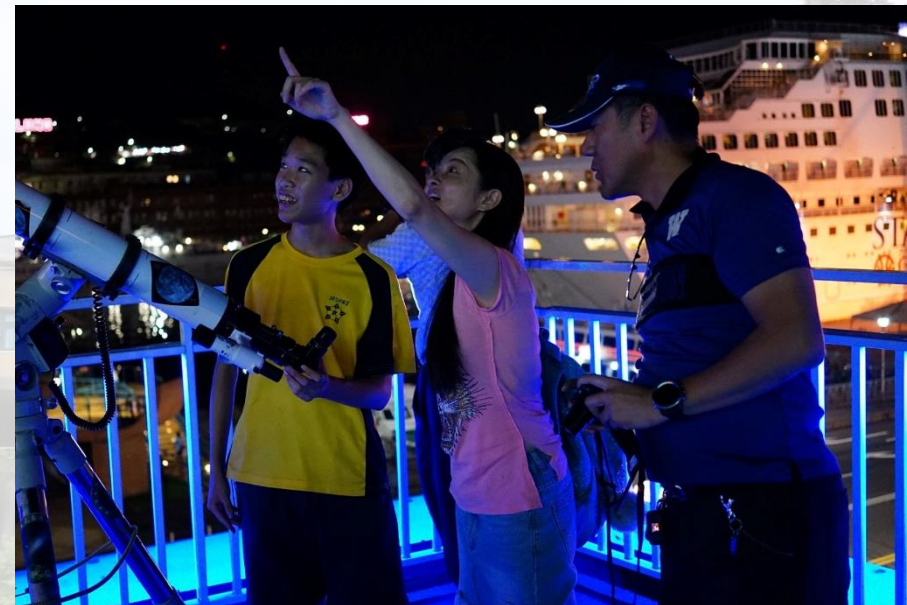
滿意知足，快樂流動，樂觀希望
Life worth living in WL



發展優勢智慧

搭舞台，人人能上台

滿意知足，快樂流動，樂觀希望
Life worth living in WL



2022/7/26 基隆市武崙國中籃球隊暑訓紀念

成效評價前後測

Pretest

五正效能指數
低於全國平均
(8年級)



I2

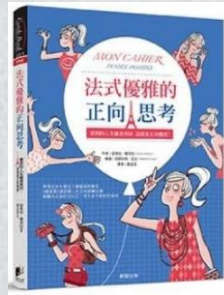
健康生活家-
教學懶人包

Post test

前後測比較...



對象：八年級
問卷：
健康效能指數
五正效能指數



I1

正向思考聯絡簿
法式優雅正向思
考訓練



I3

晨讀10分鐘：
我的成功我
決定

Next....

NEXT

1 · 跨界的正向訓練 · · ·

Life worth living in WL



跨界思維

目次

- | | |
|----------------|-----|
| 1. 你，跨界了嗎？ | 6 |
| 2. 轉換跑道，「點」亮人生 | 20 |
| 3. 跨界投資任我行 | 36 |
| 4. 多變型男 | 52 |
| 5. 閱讀幫我一圓人生夢 | 68 |
| 6. 峰迴路轉，快意人生 | 84 |
| 7. 構築一座成功跨界的階梯 | 100 |
| 8. 文學 × 科學 雙通道 | 116 |



星期三

今日
正向策略

今日
正向挑戰

模仿遊戲

模仿是一種在個人發展中非常有效的技巧，以不使用任何語言的方式，學習和不同情緒和平相處。這就開始吧！

今天，請模仿所有正向情緒的狀態：歡樂、熱情、驚喜、沉穩、奇妙、放鬆、驕傲或是平靜！站起來並且試著用臉部、身體姿勢、肢體語言和表情展現出這些情緒。你感受到了什麼？許多人一起進行這個活動的話會更有趣。誰可以獲得下一屆奧斯卡最佳演員獎呢？

透過模仿遊戲我體會到：

第1點：.....

第2點：.....

第3點：.....

joyeuse créer yay! force

正向思考

bonheur énergie vie

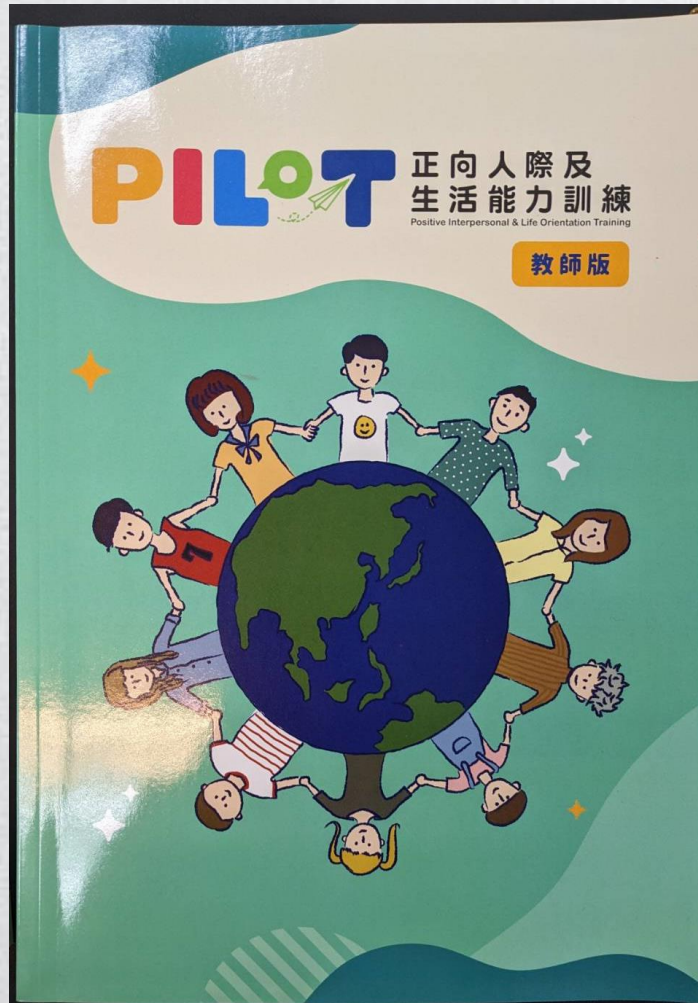
夢想 喜悅 confiance

陳欣希教授：跨界思維聯絡簿

法式優雅正向思考訓練

NEXT

2 · 正向人際與生活能力訓練 · · ·



一	調適焦慮 8
	覺察 / 技巧練習
二	社交技巧 20
	A 對話練習 / B 覺察與欣賞自我及他人特質
三	調適憤怒 40
	覺察 / 技巧練習
四	溝通技巧 52
	語言與非語言溝通技巧演練

五、做決定
七、抵抗同儕壓力

六、果決表態
八、化解衝突

NEXT

3 · FUN~夏八 2023 SUMMER CAMP · · ·



費用：免費

6/30 報名截止

日期：112年8月14-15日（無住宿，每日活動時間為09:00-17:00）

地點：08/14 武崙國中 08/15 陽明山福音園

主辦單位：基隆市立武崙國民中學
國立台灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心

努力營造

值得一過幸福校園

對過去 **滿意知足**

此時此刻 **快樂** 思緒 **流動**

對未來 **樂觀** 懷抱 **希望**

