

A stylized graphic of a dark blue notebook with orange spiral binding on the left and an orange bookmark on the right. A light green horizontal band is located at the bottom of the notebook page.

校園推動正向心理健康 以台北市立一女中為例



目錄

01 推動緣起

03 特色策略

02 學校願景

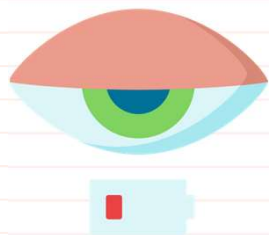
04 期望目標



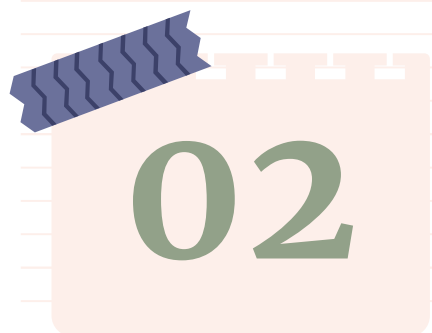
01 推動緣起



課業壓力普遍偏大，
學生憂鬱情緒高居不下



生活忙碌，忙到沒有時
間睡覺，睡眠嚴重不足



02

學校願景



精緻多元的全人教育

- 重視學生在知識、品德、能力各方面的發展。
- 培養學生具有宏觀的視野、尊重包容的氣度與終身學習的熱忱。
- 在認真確實的優良學風激盪下，透過各科學習、生活教育、社團活動、體能鍛鍊、藝術陶冶，從而養成學生宏觀的視野、豐潤的人文素養，達到全人教育的理想。



溫馨綠園・寰宇領航



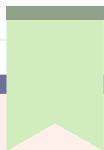
本校三大核心素養分別為「彈性多元、溝通合作、宏觀參與」，乃是由個人拓及周遭群體，最後走向世界全球的歷程，此三大核心素養與108課綱的「自主行動、溝通互動、社會參與」彼此相應和，以全人發展、人文關懷、菁英育成、全球視野為目標，培育學生成為具有人文素養、科技新知與國際視野之領導人才。



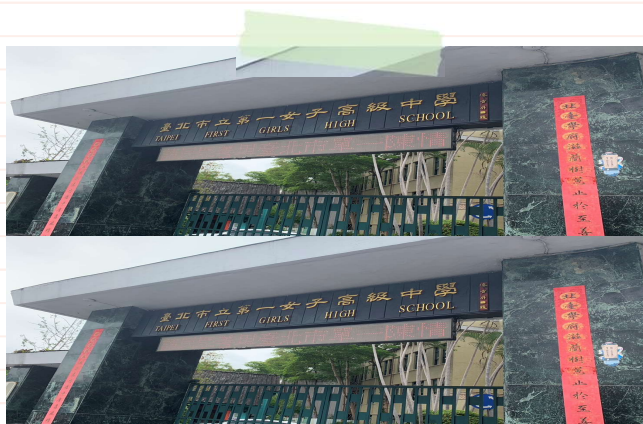
03

IMPORTANT

特色策略



學風自主、學習積極



學校提供學生理想的學習環境與成長空間，師生同心協力，發揮互勉互助的綠園之愛，學生能發揮自主自發精神，發現可改善的問題並組成團體，共同倡議改變。

課程與教材融入PERMA

高一上學期
生涯規劃課程

高一下學期
生命教育課程

高三
健康與護理課程
壓力調適、精神疾病課程

E 正向參與 — 目標設定

M 正向意義 — 生命意義、價值判斷

P 正向情緒 — 情緒調適

辦理增進心理健康講座



每學年第1學期辦理
增進適應力與心理韌性宣導：
昂首向前行系列座談

辦理感恩短文、小故事徵文活動

「5月是感恩的季節，生命中好幸運有你，好多感謝想對你說，請讓我用文字刻畫出我內心的感謝。」

「大樹有愛，綠草芳菲」短文徵選

你是否也有想要感謝的對象呢？我們邀請你寫下與父母、(外)祖父母相處的小故事或感恩小語，除可表達孝親之情，還可參加評選活動，得獎作品將由承辦單位製作文宣發佈。

學校辦理感恩短文、小故事徵文活動，鼓勵學生用文字刻畫出內心的感謝，表達感恩，營造正向關係。

給學妹貼心話徵文活動



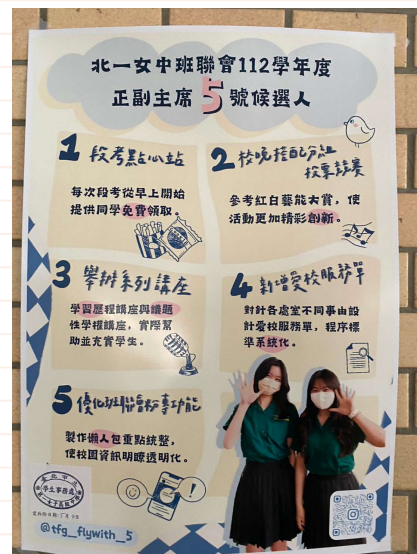
「綠園攜手情」徵選活動



今年的國中會考已結束，新一屆的小學妹就要來了，還記得當初自己剛進北一的惶惶不安嗎？邀請你傳承學習與生活經驗，讓學妹可以順利適應綠園生活

學校辦理學姊學妹貼心話徵稿活動、喚起同學的意識，
綠園攜手情徵文據以分別印製親職文宣與新生輔導摺頁。

學生自治社團活動興盛



學生自治社團活躍，多組候選人踴躍報名參與選正、副主席，學生社團與組織基於自發與自主性發表政見，辦理心理健康宣導。

建置網路專區宣導

在網路平台設置心靈對話專區
宣導正向心理健康知能，
並同步發行紙本專刊。



|| 心靈對話 - 心理健康專區

⚙ 心靈對話 - 心理健康專區

睡覺睡得好，升學沒煩惱！談睡眠與我們的距離

- 昨晚又失眠了嗎？精神科醫生教你遠離睡眠障礙
- 好好睡一覺：了解睡眠的重要性！
- 心扉第64期：「寐」

運動對你來說是什麼？或輸或贏，都是一種人生學習；運動益於情緒調節、紓解壓力。

- 壞心情嗎？穿上你的運動鞋吧！
- 運動就是人生的模擬
- 心扉第 63 期：「魄」

面對疫情的調適與應對：生活的信仰和心靈寄託是很重要的存在。

- 在家上班上課，在家健康快樂
- 疫情下的壓力轉折到自我人生的領悟思考
- 心扉第 62 期：「滯」

圖書館辦理主題策展活動



一場華麗的冒險——北一書展

圖書館辦理主題策展活動，由同學自主報名參加，並將心理健康主題融入宣導，促進心理健康。



04 期望目標

“期望同學們知道如何達到身心平衡，有良好人際關係，健康行為，知道如何助人及求助。”



— 臺北市立第一女子高級中學

THANKS!

