

111學年度健康促進學校師資研習

正向心理健康促進

學校推動說明

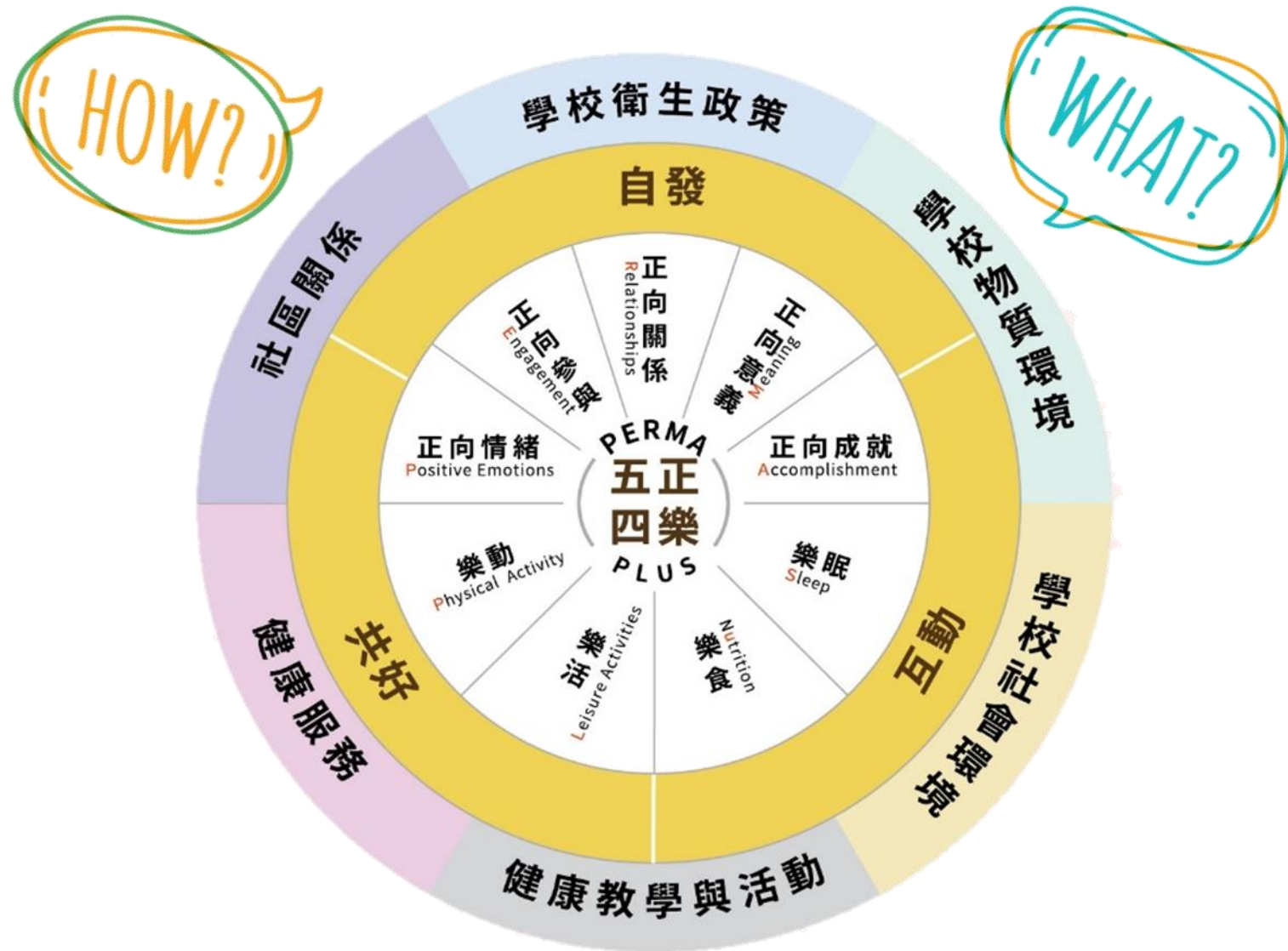


臺灣健康促進學校

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

正向心理健康



快樂
↓
陪伴孩子學習

健康
↓
成長的園地

正向心理健康促進



▲ PERMA PLUS模型中的「幸福感」元素

(Martin Seligman, 2012)

5
正

— 打造健康新 ❤ 生活

P



正向情緒
Positive emotion

- 自我覺察
- 情緒調適
- 欣賞自己
- 感恩態度

P

E



正向參與
Engagement

- 自我管理
- 目標設定
- 快樂學習
- 勇於挑戰

E

R



正向關係
Relationship

- 尊重同理
- 關懷互助
- 溝通協商
- 經營關係

R

M



正向意義
Meaning

- 熱心服務
- 生命意義
- 價值判斷
- 行善助人

M

A



正向成就
Accomplishment

- 發揮所長
- 問題解決
- 成就自己
- 回饋社會

A

正向心理健康促進



▲ PERMA PLUS模型中的「幸福感」元素

(Martin Seligman, 2012)

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 → 學生成效指標

健康促進學校
六大範疇工作
衛生政策
物質環境
社會環境
健康教學/活動
健康服務
社區關係



正向情緒
Positive emotion

- 自我覺察
- 情緒調適
- 欣賞自己
- 感恩態度



正向參與
Engagement

- 自我管理
- 目標設定
- 快樂學習
- 勇於挑戰



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



正向成就
Accomplishment

- 發揮所長
- 問題解決
- 成就自己
- 回饋社會

5正自我效能

4樂健康行為



正向心理健康

評價工具





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.當我表現不如預期時，我仍能肯定自己的付出與努力					
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 100%
5.我能安排生活中事情的優先順序，並按時完成					
6.我會仔細思考達成目標所需要的步驟					
7.當我學習新東西時，我能感到快樂					
8.我會嘗試探索新的事物，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.我能設身處地理解其別人的感受，並給予適當的回應					
10.我會主動關懷並幫助那些需要幫助的同學					
11.當他人提出想法時，我會注意聆聽					
12.我能和家人一起從事各種活動，並保持良好的互動					



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.我會主動參加學校的服務活動或擔任社區志工					
14.我會愛護身體，珍惜生命					
15.當面對需要選擇的時候，我會分析每一項選擇可能的後果，再做決定					
16.我能主動協助弱勢團體					



5正效能指數(5分)



- 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，並加以發揮					
18.我能提出解決問題的有效方法					
19.我會從服務社會及幫助別人中獲得成就感					
20.我會幫助我的學校成為健康幸福校園					



4樂行為指數(7天)

填答說明：過去七天中，你有幾天做到 ☐0天 ☐1天 ☐2天 ☐3天 ☐4天 ☐5天 ☐6天 ☐7天

四樂	題目
樂動	1. 做到「一天累積 60 分鐘」對身體有益的身體活動 2. 一整天到戶外活動的總時數達到 120 分鐘(2 小時)
樂活	3. 從事健康的休閒活動 4. 一整天看螢幕（電腦、電視、手機、電動）的累積總時間不超過 1 小時
樂食	5. 一天當中吃到一碗半的蔬菜量 6. 喝足每日建議量的白開水(30cc 乘以體重，含無糖茶飲) 7. 不喝罐裝或瓶裝的含糖飲料及手搖飲料，如可樂、奶茶和雪碧
樂眠	8. 睡眠時間規律、且不熬夜 9. 睡足 8 小時 10. 睡眠品質良好

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

五正	題目
正向情緒	1. 你有多常感到情緒平穩? 2. 你有多常對生活感到滿意? 3. 你有多常感到快樂?
正向參與	4. 你有多常全神貫注於學習活動而忘記時間? 5. 在學校裡，你多常樂於參與學校活動? 6. 上學期間，你多常對於去學校上課感到期待?
正向關係	7. 你有多常感覺到身邊的人對你的關懷與愛? 8. 你多常與身邊的人談論與分享你的感受與想法? 9. 在需要幫助的時候，你有多常得到同學的關心與支持? 10. 當身邊的人需要幫助時，你有多常主動關心並給予協助?
正向意義	11. 你多常感覺到自己設定的學習目標是合理、可達成的? 12. 你有多常覺得自己的生活是具有意義的? 13. 你有多常感覺你做的事是值得且重要的?
正向成就	14. 你多常參加對他人或社會有幫助的事情?(例如:從事服務性質的活動) 15. 你多常感到自己有能力可以處理好要做的事情? 16. 你有多常因完成計畫、達成設定目標，而獲得成就感?



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)

【主題式】推動正向心理健康促進—學校活動示例



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

■ 「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

■ 生命教育歲末祝福活動



正向參與
Engagement

- 自我管理
- 目標設定
- 快樂學習
- 勇於挑戰



正向意義
Meaning

- 熱心服務
- 生命意義
- 價值判斷
- 行善助人



正向成就
Accomplishment

- 發揮所長
- 問題解決
- 成就自己
- 回饋社會

學生能透過參與校內運動競賽時，從**欣賞**比賽與同儕**觀摩**中，覺察其所包含之精神與感動，並表現出**尊重、關懷與讚美的態度**。



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



親愛的同學們，校慶運動會在各位的事前精心規劃與努力鍛鍊下，於為期兩天的活動中，呈現運動的「力與美」與展現運動精神。請就你的參與回答以下問題：

- Q1.請回答關於運動會「化妝進場」的問題，並說說自己的表現與觀察吧。

- 班上主題名稱：

- 班上表現：
☐滿意 ☐尚可 ☐不滿意
為什麼：

- 我擔任的角色：

- 我的表現
☐滿意☐尚可☐不滿意
為什麼：

- 我最欣賞____年____班的化妝進場，我欣賞的理由是：

- Q2.運動會的哪一個畫面，最讓你印象深刻或感動？或者想跟同學分享哪件事？請具體表達。

- Q3.請寫出本屆運動會班上大隊接力賽的成績、排名和滿意程度？並具體說出你的感受與省思。

- 成績：____分____秒
- 排名：第____名
- 我對這次得成績感到：
☐滿意 ☐尚可 ☐不滿意
- 我的感受與省思.....

- Q4.請寫出本屆運動會在你心目中，誰是班上的最佳選手？
(只能寫出一位)

最佳選手：_____

理由：

表6-4 第一學期之「班級社會環境營造方案」

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



- 自我管理
- 目標設定
- 快樂學習
- 勇於挑戰

學校正向心理健康促進
-----工作指引-----



110.11(初版)

學校正向心理健康促進
-----工作指引-----

教育部國民及學前教育署
×
臺灣健康促進學校計畫

資料來源



幸福微革命課程

台北市永春高中

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。



- 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

學校正向心理健康促進
-----工作指引-----

資料來源



■ 生命教育歲末祝福、感恩活動

活動內容：

- 填寫祝福小紙條放入扭蛋中→隨機抽取
→將祝福與愛傳遞給親友、同學



正向關係
Relationship

- 尊重同理
- 關懷互助
- 溝通協商
- 經營關係

- 繪製祝福卡→公開表達感謝



正向情緒
Positive emotion

- 自我覺察
- 情緒調適
- 欣賞自己
- 感恩態度



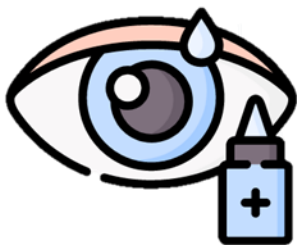
祝福扭蛋小紙條



繪製感恩卡、表達心意



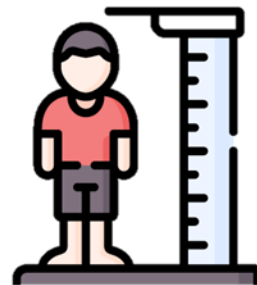
六大議題VS正向心理健康促進



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

【跨議題】視力保健vs正向心理健康 —學校活動示例



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

太陽日記：下課走出教室，養成愛護眼睛的好習慣

3年8班 27號 姓名：陳冠宇

★活動紀錄方式：4/5(四)~4/7(六)上課期間，下課時須有離開教室(飲水機接水、洗手、上廁所、排隊上科任課、到戶外活動...)，超過9分鐘就可以把O塗滿。4/7(六)~4/11(日)有達成「3010」及「戶外120」，可以把O塗滿。
★獎勵方式：1.達成太陽日記「O」全部塗滿，由健康小天使協助發給榮譽點數5點給作為獎勵。
2.「O」全部塗滿，健康小天使協助投入獎券箱，公開抽獎。

	4月5日 星期四	4月6日 星期五	4月7日 星期六	4月8日 星期日	4月9日 星期一	4月10日 星期二	4月11日 星期三	4月12日 星期四
早課下課	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
第一節下課	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
第二節下課	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
第三節下課	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
午課下課	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
第四節下課	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
第五節下課	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
第六節下課	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀

中華郵政

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.我能安排生活中事情的優先順序，並按時完成「太陽日記卡」作業。
- 6.我會仔細思考達成「下課走出戶外、3010、戶外120」目標所需要的步驟。
- 7.當我當我學習新事物養成愛護眼睛的好習慣時，我會感到快樂。
- 8.我會嘗試探索新的事物，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.當我當我學習新事物製作愛eye健康標語時，我會感到快樂。
11.當他人提出愛eye健康標語的想法時，我會注意聆聽。

【跨議題】口腔保健vs正向心理健康 —學校活動示例



正向情緒

- 感恩態度

正向意義

- 生命意義
- 價值判斷

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

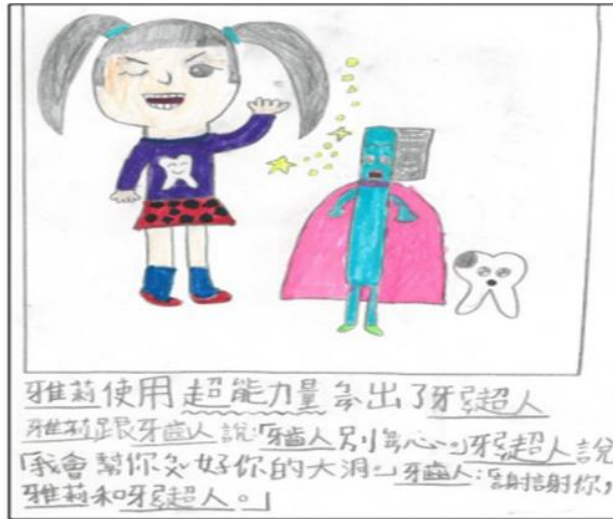
不吃零食
與含糖飲料



■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
雅莉跟牙齒人說「牙齒人別擔心」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。」



小朋友你們想要牙齒還是健康的臉呢？
小朋友你們想要當天使還是惡鬼呢？

- 1.當我感受到壓力有齲齒問題時，我能夠找出壓力齲齒的原因。
- 6.我會仔細思考達成「口腔健康」目標所需要的步驟。
- 12.我能和家人一起從事各種活動共學分享「我的牙齒」繪本小書，並保持良好的互動。
- 18.我能提出解決齲齒問題的有效方法。



■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

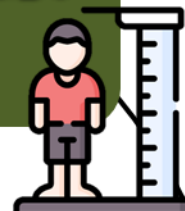
- 生命意義
- 價值判斷

4.當別人師長督導幫助我進行潔牙時，我會表達感謝。

14.我會愛護身體口腔牙齒健康，珍惜生命

15.當面對需要選擇是否要潔牙的時候，我會分析每一項選擇可能的後果，再做決定。

【跨議題】健康體位vs正向心理健康 —學校活動示例



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「85110」表現不如預期，我仍能肯定自己的付出與努力。
- 6.我會仔細思考達成「85110」目標所需要的步驟。
- 18.我能提出解決沒有達成「85110」問題的有效方法。



■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.當別人幫助我提供我安全健康的蔬果時，我會表達感謝。

12.我能和家人一起從事各種活動同學一起栽種、關心蔬果成長，並保持良好的互動。

14.我會愛護身體友善愛護環境、感恩惜福不浪費食物，珍惜生命

【跨議題】全民健保(正確用藥) vs 正向心理健康 —學校活動示例



正向情緒

- 感恩態度

正向關係

- 溝通協商

正向意義

價值判斷

正向成就

- 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

正向參與 正向意義

- 勇於挑戰
- 生命意義

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

- 感恩態度

正向關係

- 溝通協商

正向意義

- 價值判斷

正向成就

- 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？優先選擇一家醫

(2) 你覺得還需要增進的是哪一項？詳述症用口字夫

你會如何增進這一項的行動力呢？

準確的將哪裡不舒服講清楚

【倡議行動 Go】

能對親友倡議聰明就醫、珍惜醫療資源的健康立場嗎？



你想向誰？爸爸 倡議的健康立場是：

要珍惜醫療資源，不可以濫用，看病不要貨比三家。



展現健康影響力，對方聽完後的回饋是：（圈選）



認同



無意見



不認同

回饋者簽名：

胡忠平

4.當有人幫助我醫護人員幫我看病時，我會表達感謝。

11.當他人看病時醫生提出想法詢問與說明時，我會注意聆聽。

14.當面對看病需要選擇醫院的時候，我會分析每一項選擇可能的後果，再做決定。

18.我能提出解決健保資源濫用問題的有效方法。

【跨議題】菸/煙檳防制vs正向心理健康 —學校活動示例



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

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

菸檳闖關指引—百萬健康小學堂

1. 闖關時間：5分鐘
2. 闖關方式：電腦程式中有15題題目，請依題目問題，選出正確的答案。若卡關可向親友團求助，答對其中5題即可過關。



闖關可以個人或小組進行，小組以不超過四人為原則



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.當我當我學習新事物參與闖關活動時，我會感到快樂。

10. 我會主動關懷並幫助那些闖關活動中需要幫助的同學。

15.當面對需要選擇菸檳誘惑的時候，我會分析每一項選擇可能的後果，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：李
班級：7-1

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(在有宣導的內容項目○內打✓)

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

- 5.我能安排生活中事情的優先順序，並按時完成「拒菸小尖兵服務」。
- 8.我會嘗試探索新的事物，勇於接受「拒菸小尖兵服務」挑戰。
- 11.當他人提出菸檳危害的想法時，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.我會幫助我的學校、家庭成為健康幸福校園、無菸家庭。



【跨議題】性教育vs正向心理健康 —學校活動示例

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

正向參與

- 快樂學習

正向成就

- 問題解決
- 成就自己

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



■愛滋關懷系列活動

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

關懷愛滋打卡

關懷愛滋書信

關懷愛滋T恤與義賣



- 9.我會設身處地理解別人愛滋感染者的感受，並給予適當的回應。
- 10.我會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，預防愛滋感染，珍惜生命。
- 16.我能主動協助愛滋感染弱勢團體。
- 20.我會幫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

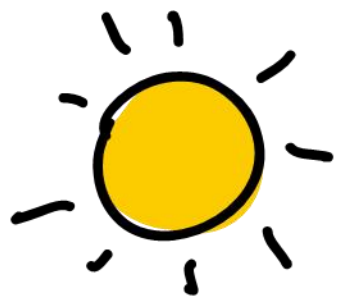
■網路性危害防制-

寒假作業 親子共學

■國中生戀愛行不行？ 兩代親子對話



- 9.我能設身處地理解別人家長對青少年交友戀愛的感受，並給予適當的回應。
- 11.當他人家長提出對青少年交友戀愛的想法時，我會注意聆聽。
- 12.我能和家人一起從事各種活動討論網路交友安全，並保持良好的互動。
- 15.當面對需要選擇網路交友、戀愛的時候，我會分析每一項選擇可能的後果，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!