

# 110學年度健康促進學校

## 正 向心理健康促進 工作實務推動說明



新北市積穗國中 龍芝寧



臺灣健康促進學校

Health Promoting School

資料來源：國教署健康促進學校輔導計畫

# 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

X

臺灣健康促進學校計畫

# 目錄

## 理論篇

### 第一章 緒論

- 第一節 兒童與青少年心理健康課題 ..... 1
- 第二節 學校在青少年正向心理健康上的角色..... 4
- 第三節 正向心理健康促進工作指引編輯目的..... 6

### 第二章 校園正向心理健康促進之基礎、模式與指標

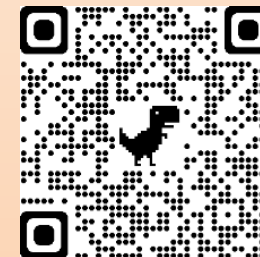
- 第一節 國外之校園正向心理健康促進..... 7
- 第二節 我國學生與校園心理健康促進之現況..... 22
- 第三節 我國正向心理健康促進工作之模式與指標..... 27



臺灣健康促進學校

Health Promoting School

<http://hps.hphe.ntnu.edu.tw/resource/brief/list/page-1>



# 目錄

## 實務篇



### 第三章 校園正向心理健康促進之實務行動

第一節	如何開始？ - 工作團隊的組織與運作.....	47
第二節	如何收集我們所需的資訊？ - 問題診斷與需求評估.....	53
第三節	如何發展行動計畫？ - 計畫擬定與執行.....	63
第四節	怎麼知道我們做得如何？ - 評價與回饋.....	70

### 第四章 學校推動正向心理健康促進計畫範例

範例一	○○國民小學正向心理健康促進實施計畫.....	76
範例二	○○國民中學正向心理健康促進實施計畫.....	99
範例三	○○高級中學正向心理健康促進實施計畫.....	129

### 第五章 各議題正向心理健康促進計畫範例

範例一	正向心理健康融入菸檳危害防制計畫.....	157
範例二	正向心理健康融入珍惜健保教育計畫.....	170

### 第六章 學校正向心理健康促進活動與特色方案範例

範例一	基隆市瑪陵國民小學 - 「心」的運動會.....	175
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.....	193
範例三	臺北市立永春高級中學-幸福微革命 .....	228

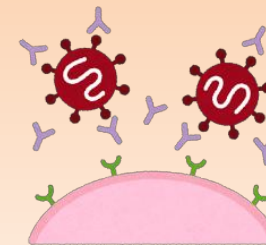


# 健康幸福，let's go!

- **1.why? 正向心理健康促進**
- **2.what? 5正4樂與成效指標**
- **3.how? 學校本位推動策略**



# 新冠肺炎疫情下的學校心理健康



- 據聯合國教育、科學及文化組織 (UNESCO) 統計，COVID-19 爆發導致幼稚園到12年級 (K-12) 學校停課，已影響全球 87% 學生的生理、心理，以及社交

(UNESCO)

- 停課期間，引發孩童許多心理方面的問題，其中三個最普遍

的症狀是：焦慮 (24.9%)、抑鬱 (19.7%) 和壓力 (15.2%)

(Tang, S., Xiang, M., et al., 2021)

- 當學生重返校園時，學校必須迅速建立強大的公共衛生措施，以確保學生能從

COVID-19 的影響中恢復過來

(Phelps, & Sperry, 2020)

**疫起健康促進 守護孩子身心健康**





# 健康促進好所在一

「一所**學校**能持續的增強它的**能力**，  
成為一個有益於生活、學習與工作的**健康場所**」

(WHO, 加拿大渥太華第一屆健康促進研討會, 1986)

# 教育部國民及學前教育署補助地方政府辦理學校健康促進實施計畫

110年7月12日臺教國署學字第1100083315號函頒訂

## 三、地方政府督導所屬學校應推動議題：

1. 統整評估所屬學校之共通性與特殊性健康需求，擬定縣市年度學生健康政策，並推動**視力保健、口腔保健、健康體位、全民健保（含正確用藥）、菸(檳)害防制、性教育（含愛滋病防治）、正向心理健康等7項必選議題。**



# 教育部國民及學前教育署補助地方政府辦理學校健康促進實施計畫

## 4. 心理健康議題為衛生福利部心理及口腔健康司推動重點

學生的心理健康狀態攸關其健康品質與生活適應，也影響其專注力與學習能力，因此心理健康促進為各級學校重要的教育議題。

本署為配合推動**正向心理健康促進**，各縣市應輔導學校可彈性採取「**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)

# 正向心理健康之意涵



■ **幸福與正向**是心理健康的核心素養 (Diener, 2009)

■ 透過個體的正向感受、認知與行為，可以減低痛苦感受，並增進**幸福感** (Bolier et al., 2013)

■ 正向心理健康為「每個人享受生活，及處理問題的感受、思考方式和行動的**能力**。這是一種文化、平等、社會正義、連結性及個人尊嚴的正向情緒與精神上的**幸福感**」  
(加拿大公共衛生局(2016))

# 校園正向心理健康促進的重要性

- 促進學生心理健康有兩種方式，一種著重解決學生的心理問題，而另一種為強化幸福感與增進學生功能運作的環境因素。其中**第二種方式是在強化學生的正向心理健康**。

(加拿大全國學校衛生聯合組織)

- 美、加和澳大利亞等國家學校積極推動正向心理健康促進相關政策與教學活動，其課題包含**人際與情緒學習、情感素養、情緒商數、復原力、生活技能、品格教育**

(Aggleton et al., 2010)

# 校園正向心理健康促進的重要性

- 學校本位推動正向心理健康促進工作，**對於提升學生與教職員工之心理健康與預防心理疾病皆具有顯著效果**

((Tennant et al., 2007; Wells et al., 2003)

- 學生的**心理健康狀況**與他們的**思考、感受、互動、行為和學習**方式息息相關

教育除了在意學生飛得多高多遠，也應該關心學生飛得多苦多累

藉由強化學生的**正向心理**，提升其**幸福感受**，將有助於學生保持良好的**心理健康**、樂在學習與健全發展，進而成長為肯負責任、對社會有貢獻的優秀國民。

『你看到？』請陳述你所見？

- a. 桌上只剩半杯水
- b. 桌上還有半杯水
- c. 桌上放著半杯水

總是看到失去的？  
或是擁有的？

對孩子心理健康的影響…



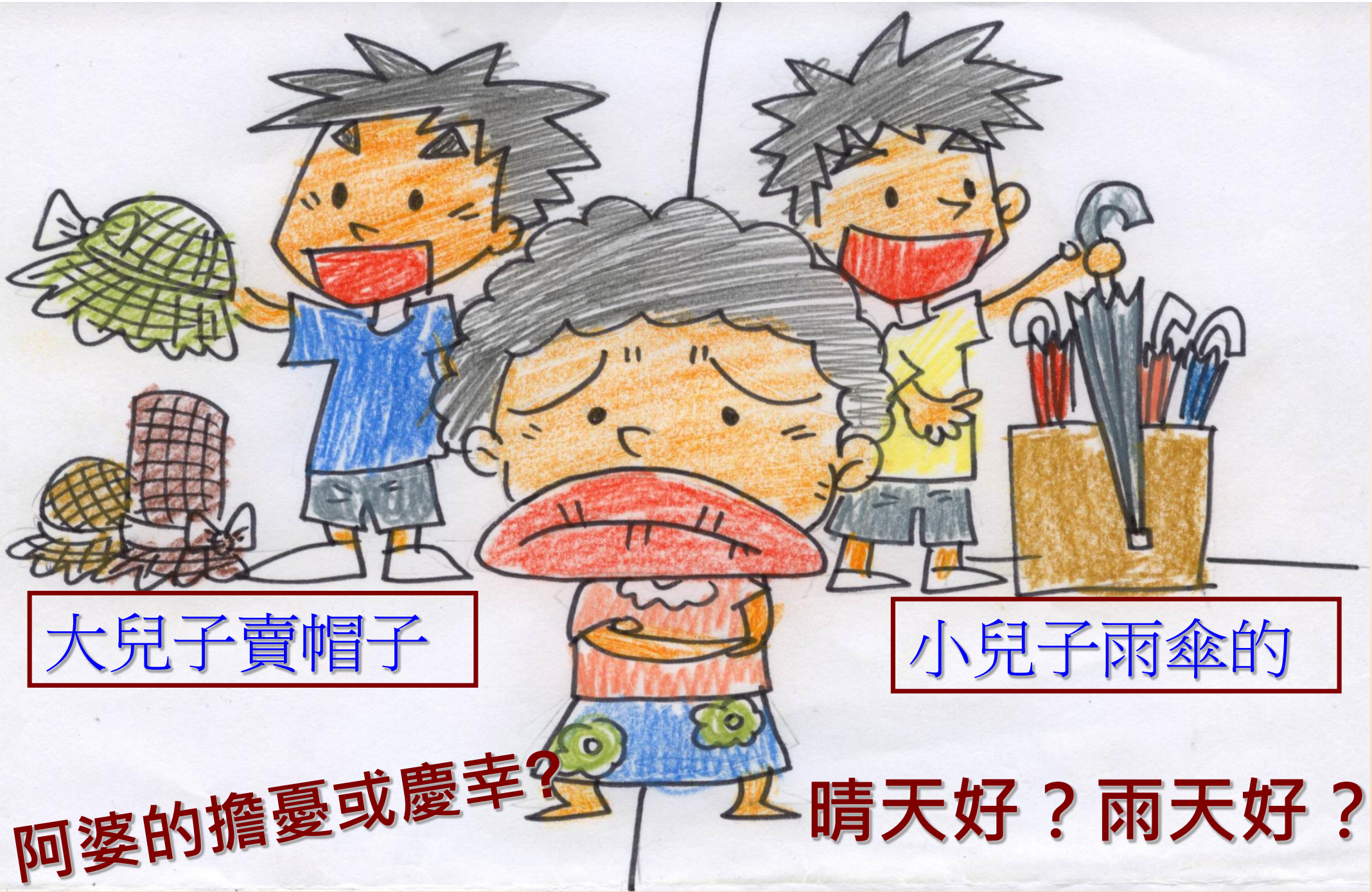
# 到非洲賣鞋子-老闆的心情

真糟糕！



太棒了！





大兒子賣帽子

小兒子雨傘的

阿婆的擔憂或慶幸？

晴天好？雨天好？

# 正向與快樂的哲學

追求幸福與正向情緒是天賦人權

- 從「離苦得樂」到「**得樂離苦**」
- 快樂是終極貨幣
- 快樂不需要任何理由
- 追求真實與恒久的快樂
- **快樂需要努力去學習與經營**

# 哭泣天生就會，快樂卻得經營



資料參考：台師大教育學院陳學志

# 願景

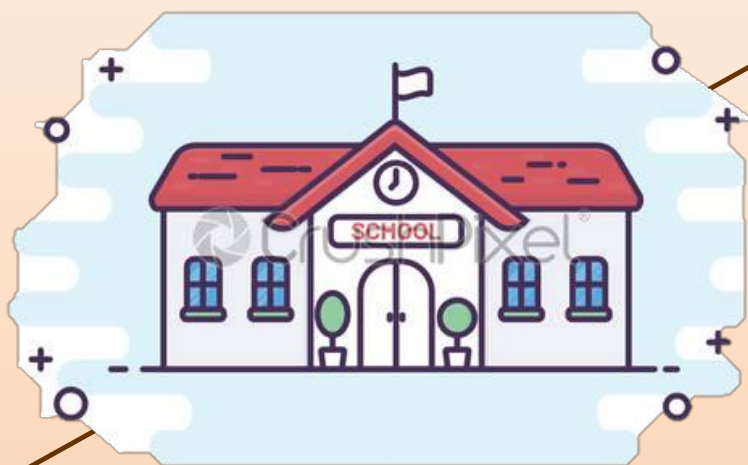
健康幸福校園

健全身心健康發展



# 目標

營造健康幸福校園的支持性環境  
增進學生身心健康  
提升學生正向心理健康知能



# 我國健康促進學校策略主軸



**健康快樂**

**龍吟國樂團**

- ◎學校亮點特色
- ◎涵養品格、傳承技藝
- ◎連續十年榮獲

**扯鈴**

- ◎體育校本課程
- ◎學習傳統技藝，傳承中華文化
- ◎各大競賽中皆獲得優異成績

**樂樂棒**

- ◎體育校本課程
- ◎培養合作團隊精神，及鍛鍊好體魄
- ◎本校樂樂棒榮獲全國競賽第二名

**多元社團**

- ◎開辦多元社團，如圍棋、跆拳道、科學營等
- ◎啟發學生多元智慧
- ◎學生快樂學習，適性揚才

**健康環境**

老舊廁所整修及綠美化環境  
藉由硬體改善，融入建築美學，綠美化環境，提升學習環境品質。

**健康服務**

- ◎定期身體健康檢查
- ◎宣導正確健康觀念
- ◎體位行動研究，確保學生健康成長

**田徑隊**

- ◎學校社團
- ◎鍛鍊體力、培養毅力
- ◎南投縣運成績表現優異

**舞蹈社**

- ◎學生社團
- ◎涵養藝術、表現力與美
- ◎榮獲全國學生舞蹈比賽第一名

**什麼是快樂/幸福?**  
**身心健康?**  
**正向心理健康?**

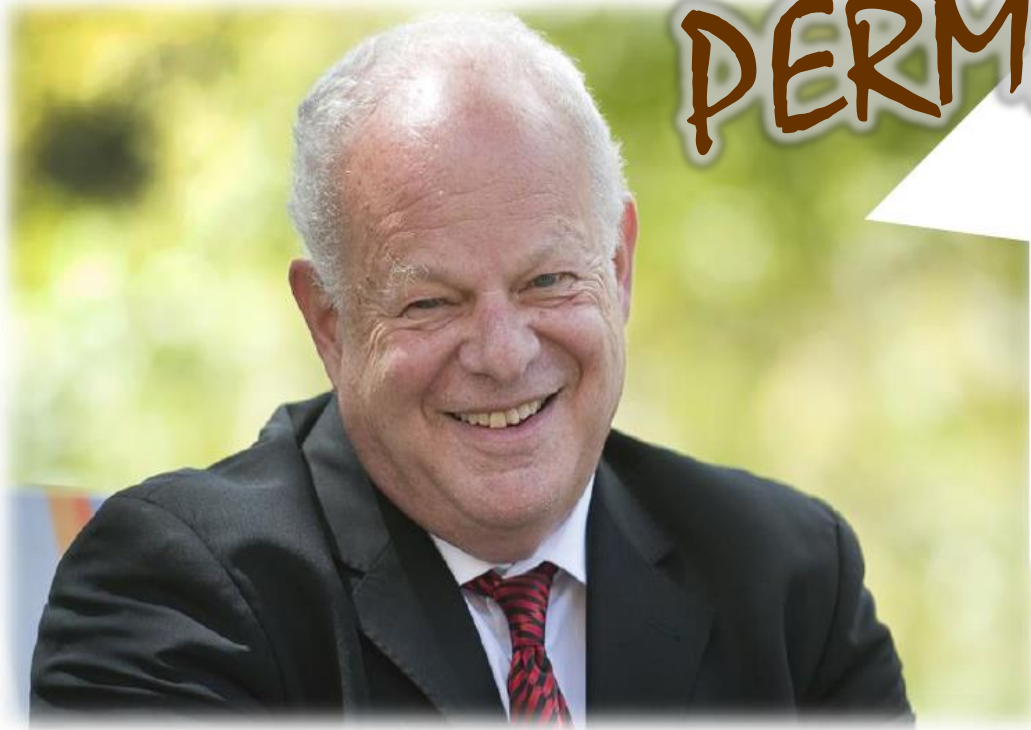


# 健康幸福，let's go!

- **1.why? 正向心理健康促進**
- **2.what? 5正4樂與成效指標**
- **3.how? 學校本位推動策略**



# 什麼是快樂/幸福?



PERMA

正向心理學 Positive Psychology



(Martin Seligman, 2012; WRC, 2013-2019)

美國賓州大學教授塞利格曼 ( Martin Seligman, 正向心理學之父)

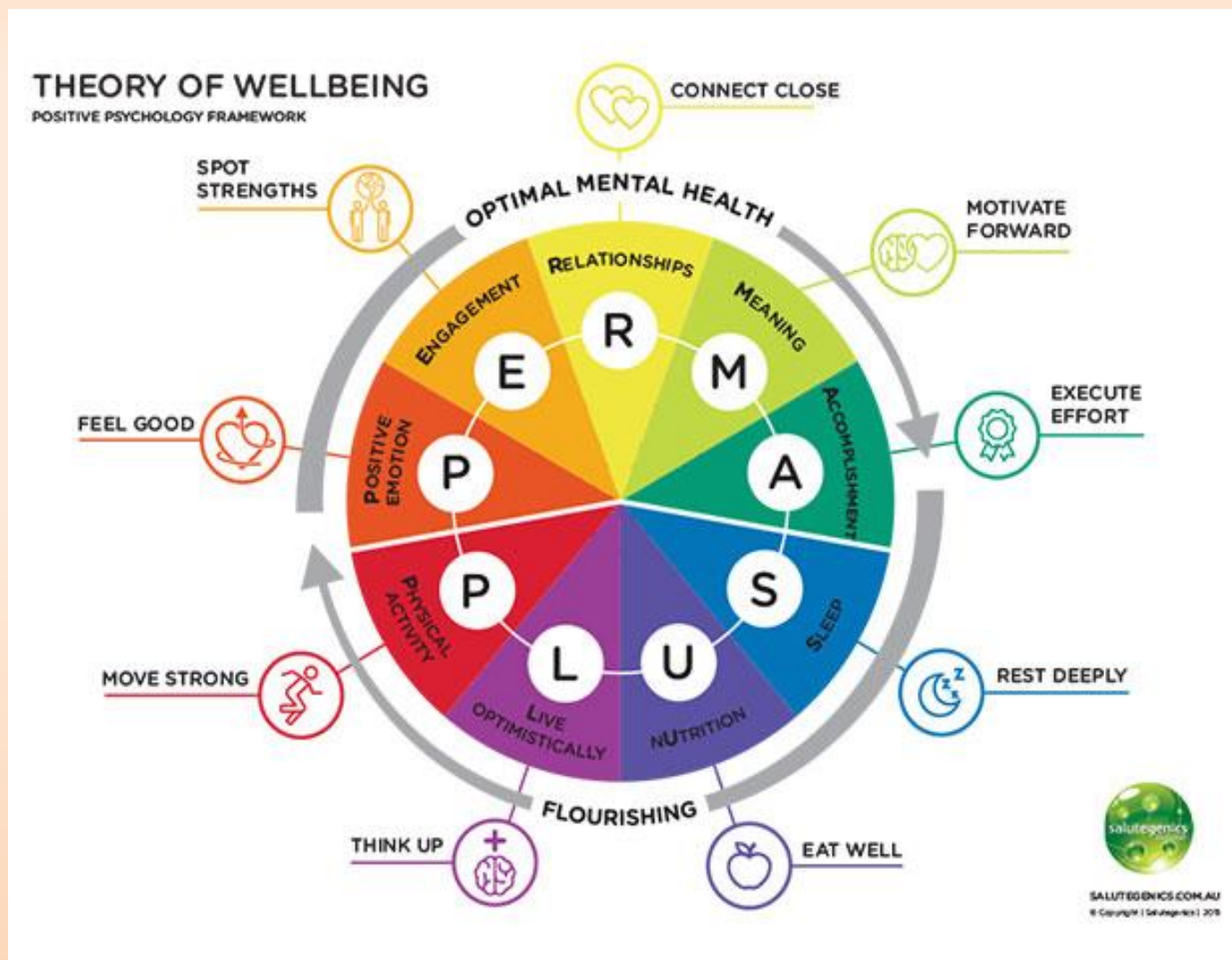
# PERMA+

## Model of Wellbeing 幸福要素

透過PERMA PLUS 使「**幸福感**」在校園中成為可被看見的概念，連結**生理與心理健康**，並鼓勵學生積極學習、創造機會與建立連結。

▲PERMA PLUS模型中的「幸福感」元素

(Martin Seligman, 2012)



# 參照 PERMA+ 幸福元素概念



- 正向情緒(Positive Emotions)：例如，感恩與希望
- 全心投入(Engagement)：積極參與、挑戰自我
- 人際關係(Relationships)：例如，家人、同儕、朋友等
- 生命意義(Meaning)：透過服務與貢獻找到自己的價值
- 成就感(Accomplishment)：在努力的過程中獲得成長

- 身體活動(Physical activity)：保持充足的身體活動
- 樂活(Leisure Activities)：正向休閒活動
- 營養(Nutrition)：均衡且健康的飲食習慣
- 睡眠(Sleep)：保持充足的睡眠

▲ PERMA PLUS 幸福元素

在健康促進學校推動正向心理健康  
將的 PERMA+ 樂觀 改為 樂活

(資料來源:Salutegenics Psychology)

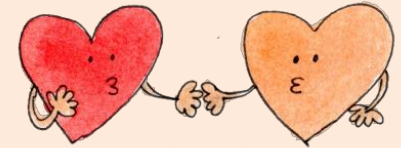
# 幸福校園 ♡ 快樂共學

5 + 4  
正 樂

— 打造健康新 ♡ 生活

正 向 卡

PERMA



共好

自發

互動

P  
G



正向情緒  
Positive emotion

- 自我覺察
- 情緒調適
- 欣賞自己
- 感恩態度

P  
G

G  
E



正向參與  
Engagement

- 自我管理
- 目標設定
- 快樂學習
- 勇於挑戰

E  
G

G  
R



正向關係  
Relationship

- 尊重同理
- 關心互助
- 溝通協商
- 良好關係

R  
G

G  
M



正向意義  
Meaning

- 熱心服務
- 生命意義
- 價值判斷
- 行善助人

M  
G

G  
A

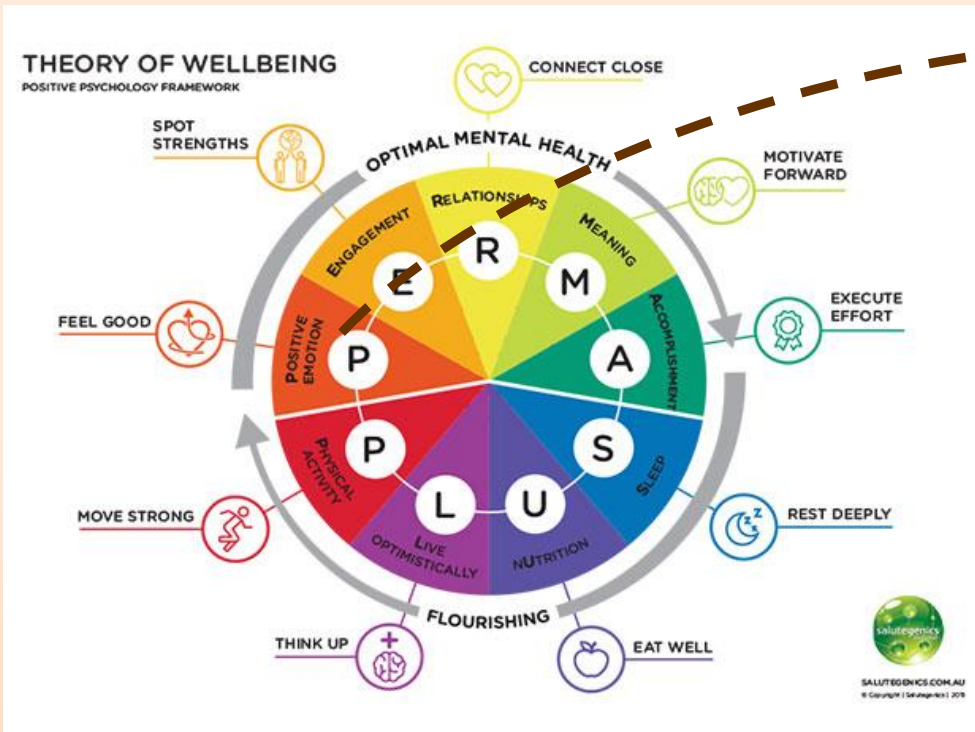


正向成就  
Accomplishment

- 發揮所長
- 問題解決
- 成就自己
- 回饋社會

A  
G

# PERMA + Model of Wellbeing 幸福要素



## ---正向情緒(Positive Emotions)

正向情緒並非指天天開心而沒有煩惱，日常生活中難免會遭遇到困難與不順心的事情，但我們仍可以讓自己保持多一點的正面情緒，例如，感恩、滿足與希望。若能使正面情緒出現的次數越多次，即便有負面情緒，仍然能夠保持正向的情緒。

▲ PERMA PLUS模型中的「幸福感」元素

# 幸福校園♡快樂共學



正向情緒  
Positive emotion

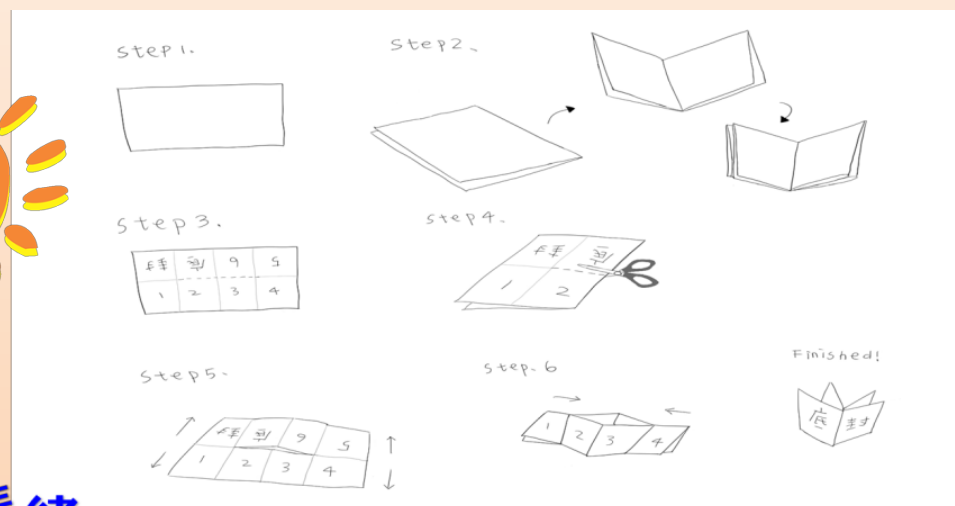
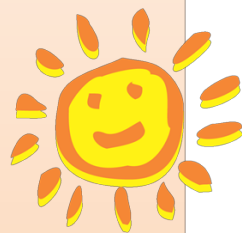
- 自我覺察
- 情緒調適
- 欣賞自己
- 感恩態度

**自我覺察**—認識自己，理解情緒背後的原因

**情緒調適**—辨識情緒，選擇適當舒壓管道

**欣賞自己**—看見自己的優點與長處

**感謝態度**—感謝生命中的人事物



情緒魔法書DIY

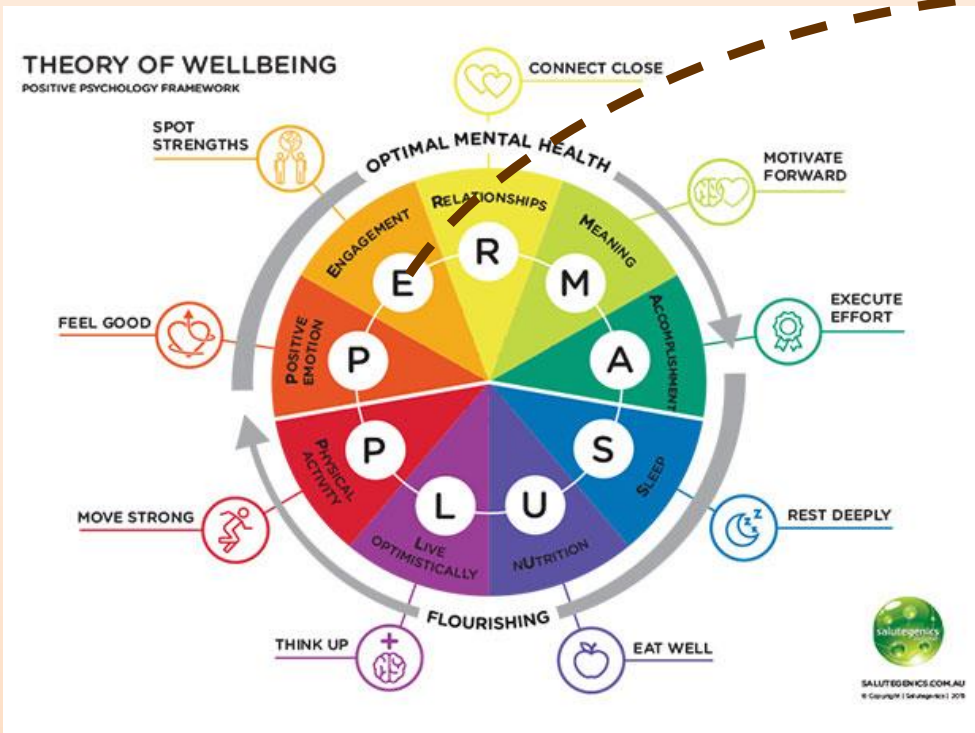
**情緒** 體驗與分辨→種類與調適→管理技巧

# PERMA + Model of Wellbeing 幸福要素

## 全心投入(Engagement)

全心投入是一種專注至忘我的狀態，

當一個人專心做一件事情的時候，會被所作的事完全吸引，完成的同時也會體會到其中的**滿足感**。有一種類似的說法叫做「**心流**」(Flow)，因為全心的投入，使完成這件事情具有深刻的回憶，當隔一段時間再回想起來，又會重現當初完成時的滿足感。



▲ PERMA PLUS模型中的「幸福感」元素

# 幸福校園♡快樂共學

正  
向  
卡

DERMA

♡  
E



正向參與  
Engagement

- 自我管理
- 目標設定
- 快樂學習
- 勇於挑戰

♡  
E

自我管理—有效管理自己日常生活  
目標設定—設定具體可行的目標  
快樂學習—在學習時保持專注與愉悅  
勇於挑戰—勇敢面對生活中困難的任務



目標設定



自我監督管理



臺灣健康促進學校  
Health Promoting School

<http://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic/body/hygiene/video/list>



# 身體活力再升級-目標設定



思考自己的「身體活動目標是什麼？」寫在以下學習單內：



<p>● 我做到規律身體活動情形是...</p>	<p><input type="checkbox"/>沒有意願做</p> <p><input type="checkbox"/>有意願但還沒有做到</p> <p><input type="checkbox"/>已經持續做了一段時間</p>
<p>● 我設定的規律身體活動的目標是...</p>	<p>我_____ (姓名)</p> <p>從_____開始到_____時候(日期)</p> <p>我要做到_____</p> <p>_____</p> <p>_____ (行動)</p>
<p>● 我的目標是否符合...</p>	<p><input type="checkbox"/>具體易懂</p> <p><input type="checkbox"/>可測量的</p> <p><input type="checkbox"/>可達成的</p> <p><input type="checkbox"/>實際可行的</p> <p><input type="checkbox"/>時間期限</p> <div data-bbox="1093 1091 1420 1406" data-label="Image"> </div>

## 身體活力我最讚-自我監督管理

### 我身體活動宣言

健康目標：每天進行中等費力以上身體活動運動 30 分鐘

- 我要達成規律身體活動目標的行動是什麼…
- 達到目標時，給自己獎勵是什麼…



2 星期的行動紀錄(做到打✓；沒做到打 X)並自我反省…

日期	月日 星期( )	月日 星期( )	月日 星期( )	月日 星期( )	月日 星期( )	月日 星期( )	月日 星期( )
是否做到							
日期	月日 星期( )	月日 星期( )	月日 星期( )	月日 星期( )	月日 星期( )	月日 星期( )	月日 星期( )
是否做到							

- 我覺得我的表現如何？很棒 不錯 還要加油

寫下自我鼓勵的話： \_\_\_\_\_



### 【健康打氣區】

請家人、師長、同學、朋友寫下為你鼓勵、加油或協助：

# 樂動150, 創造「心」連結 運動紓壓宣導計畫



教育部體育署 董氏基金會

想帶孩子跑步，不知道怎麼引起他們的興趣？  
想改變孩子的坐式生活習慣，還不知道怎麼著手？

只要10分鐘，帶他們去跑步，  
提升身體活動量，改善情緒、人際關係，又能增進專注力喔！  
讓孩子Run For Fun, Run For Happiness!



正向參與  
Engagement

自我管理—有效管理自己日常生活  
目標設定—設定具體可行的目標  
快樂學習—在學習時保持專注與愉悅  
勇於挑戰—勇敢面對生活中困難的任務



## 討論出喜愛的運動場所

與家人或朋友規畫  
運動地點，讓自己  
開心運動。



## 訂定每週目標

循序漸進達成，如  
慢走-快走-跑步-  
達成每周運動150  
分鐘。



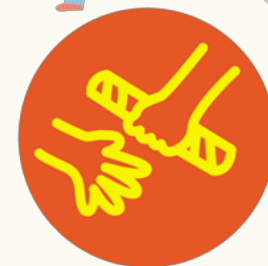
## 設定運動時間

可以透過電腦、手機  
程式、書面記錄或朋  
友互相提醒完成運動  
時間，並記錄在「跑  
步大撲滿」平台。



## 找出趣味

跑步運動遊戲化，  
進行跑步運動時搭  
配鬼抓人遊戲，或  
是接力賽等，讓運  
動變成有趣的遊戲。



## 給自己鼓勵

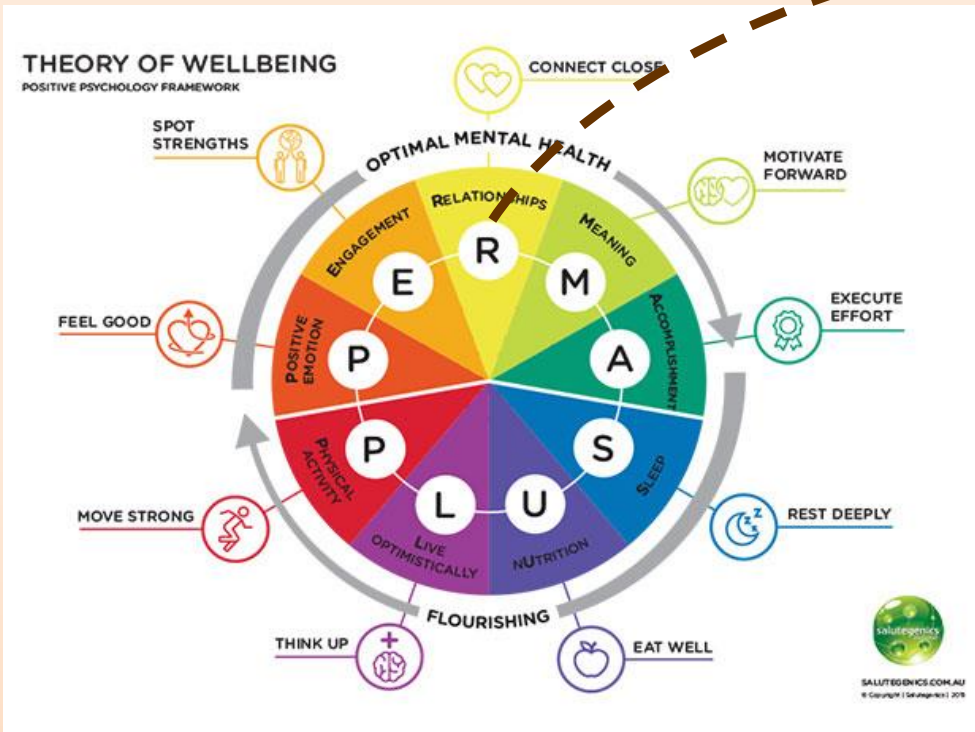
為自己設定目標，  
如報名路跑活動，  
達成後給予自己獎  
勵，增進建立跑步  
習慣的動機。



<http://www.run99.org/>

# PERMA + Model of Wellbeing 幸福要素

## 人際關係(Relationships)



從我們一出生，便與家人有密不可分的親子關係；在求學階段，同儕與朋友和我們一起努力與成長；成年後，在工作職場上有同事關係，感情上亦有與情人之間的親密關係。人與人之間的相處，將會給予個體強大的支持系統與歸屬感，當遭遇到困難與挫折時，良好的人際關係能夠給予陪伴和關懷。

▲ PERMA PLUS模型中的「幸福感」元素

# 幸福校園 ∩ 快樂共學



∩  
R



正向關係  
Relationship

- 尊重同理
- 關心互助
- 溝通協商
- 良好關係

R  
∩

**尊重**同理 - 設身處地為他人著想  
**關心**互助 - 主動關懷身邊的人並適時給予幫助  
**溝通**協商 - 了解雙方立場，建立共識  
**良好**關係 - 與生活周遭的人建立良好的關係

與我做朋友  
- 同理心



小強是剛轉學來新的同學  
跟大家不熟...  
你覺得小強的心情是什麼？



小強

與我做朋友 - 關心與友善



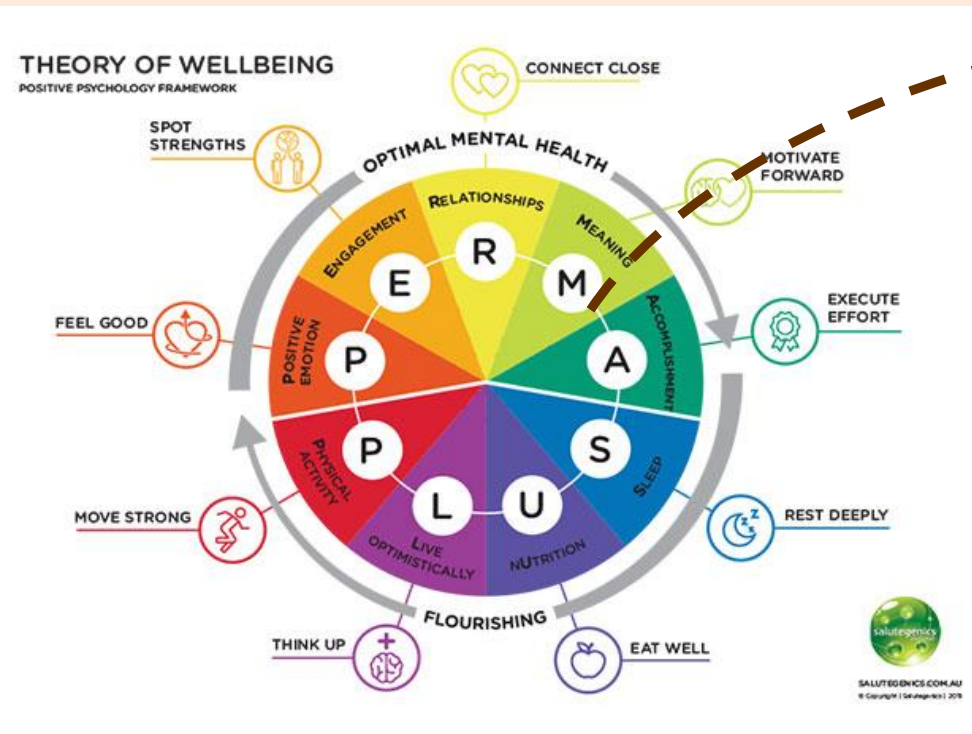
主動和小強聊天  
介紹學校環境

邀他和其他同學  
或朋友一起玩

# PERMA + Model of Wellbeing 幸福要素

## 生命意義(Meaning)

有時遭遇到挫折與創傷後，可能會遺忘自身存在的意義，進而對生命感到無力、無助，或是失望。透過**服務與貢獻**，或是**尋求專業的協助**，**逐步找回自己的優點與價值**，進而**感受生命存在的意義**，並發揮自己的長處實現自我。



▲ PERMA PLUS模型中的「幸福感」元素

# 幸福校園 ♡ 快樂共學



Meaning



正向意義  
Meaning

- 熱心服務
- 生命意義
- 價值判斷
- 行善助人

W

♡

熱心服務-積極為他人付出與貢獻  
生命意義-發現生命中的美好事物  
價值判斷-釐清自我價值，追求心靈富足  
行善助人-幫助他人



生命意義 → 價值 → 如何達成 → 能力

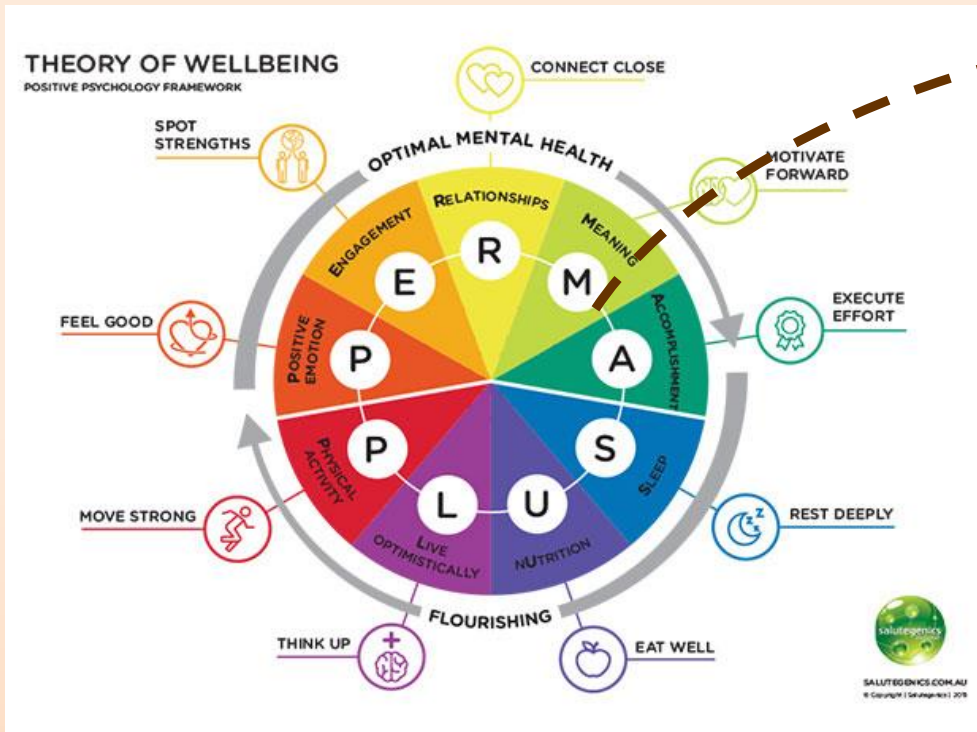
# PERMA + Model of Wellbeing 幸福要素

成就感

(Accomplishment)

成就並非僅僅關乎於勝利或者實現外

在目標，而是實現有意義或是有使命感的目標。馬斯洛的需求金字塔頂端就是「自我實現」，當一個人能夠實現自己所設定的目標，就能夠獲得踏實的成就感與幸福感。相反的，若只是追求空泛的目標，則內心就難以獲得滿足感。



▲ PERMA PLUS模型中的「幸福感」元素

# 幸福校園 ♡ 快樂共學

## 正 向 卡 PERMA

♡



A

正向成就  
Accomplishment

- 發揮所長
- 問題解決
- 成就自己
- 回饋社會

A ♡

發揮所長-盡力發揮個人的長處  
問題解決-透過解決問題獲得成就感  
成就自己-在學業及社團活動中有所收穫  
回饋社會-利用自身能力回饋周遭人事物



地球清潔日~社區掃街活動  
參與人員教師、志工和熱情學生們!





我的心得：今天好累可是好好好玩  
經過這次的清潔感覺都  
有一些人都亂丟菸蒂。真是太不  
愛地球希望別人不要在亂  
丟了。

我的心得：這是我第一次為社會服務，所以我很認  
真的幫忙，我們這一組掃到最多的是落葉跟樹  
枝，人們制造的垃圾是菸蒂最多，就可以發現  
到有很多人都在吸菸，也有一大堆人造的垃  
圾，這個地球真的病了，非常須要大家的保  
護 希望大家也能夠多多幫忙，不隨便丟垃圾

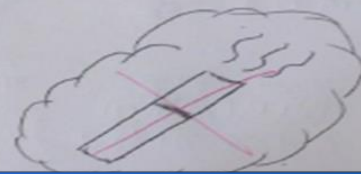
心得分享：不要亂丟菸蒂，不要吸菸!!

班級：705 座號：36 姓名：林映辰

我的心得：我發現，掃到最多的，是菸蒂，平常在  
路上，就能看到許多菸蒂。但是在今天，我才真  
正了解到，原來我們的菸蒂，是帶給清潔人  
員的麻煩。希望大家不要隨手亂丟垃圾，  
不但能減緩清潔人員的辛苦，也能讓  
我們的地球更加的乾淨美麗呢！

說說打掃中的趣事、感想吧！~

建議 希望打掃的時間可以給多一點。



健康促進社區關係

# PERMA + Model of Wellbeing 幸福要素

## 身體活動 (Physical activity)

適當的身體活動不僅可以促進生理健康，亦可刺激腦部分泌帶動正向情緒之賀爾蒙，減少憂鬱、焦慮和孤獨的症狀。

## 樂觀生活 (Live optimistically)

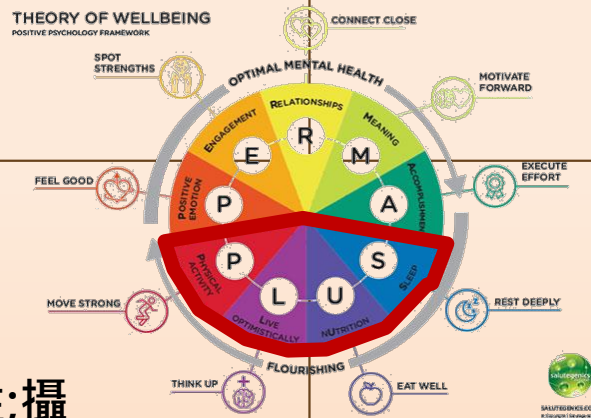
樂觀的人對巨大壓力的生活事件較具有彈性及復原力。

## 營養 (Nutrition)

飲食與心理健康之間具有關聯性;攝取多蔬果、少油鹽、少糖份的健康飲食，除了可以減少肥胖與糖尿病等身體問題，亦可以減少憂鬱情緒。

## 睡眠 (Sleep)

良好與充足的睡眠可以促進心理和情緒恢復。



(Martin Seligman, 2012)

# 幸福校園 ♡ 快樂共學

5<sub>正</sub> + 4<sub>樂</sub>

— 打造健康新 ♡ 生活

快樂牌

PLUS

**P-樂動**  
Physical activity

- 規律運動



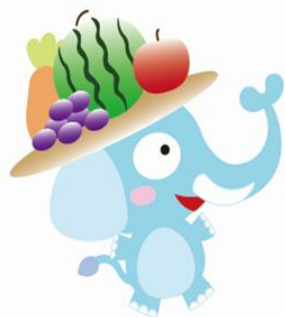
**L-樂活**  
Leisure Activities

- 休閒活動



**U-樂食**  
Nutrition

- 均衡飲食



**S-樂眠**  
Sleep

- 優質睡眠

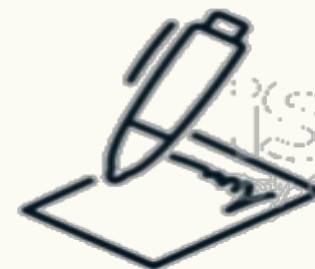


健康促進學校必選及自選議題之學生健康成效指標

必選及自選議題	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)
視力保健	全體裸視篩檢視力不良率 裸視篩檢視力不良惡化率 裸視篩檢視力不良就醫複檢率	規律用眼3010達成率、 <u>戶外活動120達成率</u> ( <u>下課淨空率</u> - 國小必選)、 <u>3C小於1達成率</u>
口腔保健	學生未治療齲齒率 學生複檢齲齒診治率 四年級學生窩溝封填施作率	學生午餐後搭配含氟牙膏(超過1000ppm)潔牙比率、學生睡前潔牙比率 國小高年級學生每日至少使用一次牙線比率、 <u>學生在學校兩餐間不吃零食比率</u> <u>學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率</u>
健康體位	學生體位適中比率、學生體位肥胖比率 學生體位過重比率、學生體位過輕比率	<u>學生飲水量(30cc*體重)達成率</u> 、 <u>學生睡眠8小時達成率</u> <u>學生運動與活動共60分鐘達成率</u> 、 <u>學生吃3個拳頭的蔬菜量達成率</u>
菸害防制	無菸校園率	<u>學生吸菸率</u> 、 <u>學生電子煙使用率</u> 、校園二手菸暴露率 學生電子煙正確認知比率、學生參與菸害教育率、吸菸學生參與戒菸教育率
檳榔防制	無檳校園率	<u>學生嚼檳榔率</u> 、學生參與檳害教育率、嚼檳學生參與戒檳教育率
全民健保 正確用藥		對全民健保有正確認知比率、 <u>珍惜全民健保行為比率</u> 遵醫囑服藥率、不過量使用止痛藥比率、使用藥品前看清藥袋、藥盒標示比率
性教育 (含愛滋病 防治)		性知識答對率、 <u>性態度正向率</u> 、 <u>接納愛滋感染者比率</u> 、 <u>危險知覺比率</u> 、 <u>拒絕性行為效能比率</u> <u>負責任的性行為</u> ：(高中職) (1)延後第一次性行為發生時間、(2)增加性行為過程中防護措施使用次數
正向 心理 健康		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>五正(正向情緒、正向參與、正向關係、正向意義、正向成就)</u></li> <li>• <u>四樂(樂動、樂觀、樂食、樂眠)</u>。</li> </ul> <u>正向心理健康知識</u> 、 <u>正向心理健康態度</u> 、 <u>正向心理健康自我效能</u> <u>正向心理健康</u> 、 <u>健康生活品質</u>

# 正向心理健康成效指標

## 如何評價？



正向心理健康  
知識

正向心理健康態度

正向心理健康自我效能

正向心理健康

健康生活品質

1. 適度的壓力能形成動力，激發潛能 《核心題目-正向情緒》
2. 良好的友誼不會因為拒絕對方而有所改變
3. 長期壓力會產生肌肉緊繃、容易疲累、頭痛等身體症狀
4. 心情低落、生活失去興趣或愉悅感或學習注意力降低的情形持續二週以上未改善，就要尋求心理健康專業人員協助
5. 憂鬱是心理困擾，但是不會影響正常的食慾和睡眠狀況

對

錯

不知道

正向心理健康  
知識正確率

全體受測學生平均得分  
/知識題總題數\*100%  
(回答正確得1分，不正確或不知道為0分)

# 正向心理健康成效指標 如何評價?

正向心理健康知識

正向心理健康  
態度

正向心理健康自我效能

正向心理健康

健康生活品質

1. 我覺得無論學業成績如何，每個人都是有價值的 《核心題目-正向意義》
2. 我覺得應該用正向態度面對壓力
3. 如果我有心理困擾會讓我感到羞恥
4. 我覺得要改善心理困擾的問題(如:時常覺得悶悶不樂、易怒、無法控制情緒、無法專注等)，可以尋求心理健康相關人員(如:學校輔導室老師、心理師或身心科醫師等)的協助
5. 我覺得生活周圍中有心理困擾者是讓人感到害怕的
6. 我覺得心理困擾者都具有自傷或傷害他人的危險性
7. 大多數時候我會從我所做的事情中獲得成就感 《核心題目-

正向成就》

非常不同意

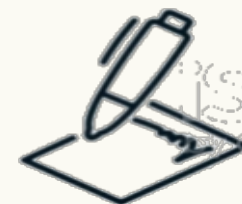
不同意

同意

非常同意

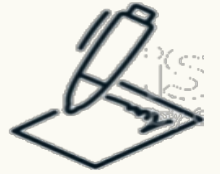
正向心理健康  
態度正向率

勾選「同意」、「非常同意」的人數  
/受測學生總人數\*100%  
(反向題勾選「不同意」、「非常不同意」)



# 正向心理健康成效指標

## 如何評價？



正向心理健康知識

正向心理健康態度

正向心理健康  
自我效能

正向心理健康

健康生活品質

1. 勇敢面對生活中的壓力和問題，不逃避
2. 當面對需要抉擇的時候，我會根據自己的意願做決定
3. 即使遇到問題或阻礙的時候，我還是會努力達成目標，不輕易放棄
4. 我知道如何搜尋精神疾病相關資訊(例如：家醫科、網路、朋友)
5. 遇到心理困擾的問題時(如:時常覺得悶悶不樂、易怒、無法控制情緒、無法專注等)，我會尋求學校輔導老師或專業人員(心理專家/精神科醫生)的協助
6. 如果我的朋友遇到心理困擾的問題時(如:時常覺得悶悶不樂、易怒、無法控制情緒、無法專注等)，我會鼓勵他/她尋求學校輔導老師或專業人員(心理專家/精神科醫生)的協助 《核心題目-正向關係》
7. 為了改善心理健康，我會維持規律運動、良好睡眠、均衡飲食等健康行為
8. 為了改善心理健康，我能與他人分享我的感受 《核心題目-正向關係》

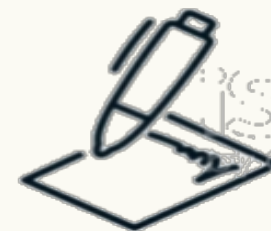
正向心理健康  
自我效能

全體受測學生平均得分

完全沒把握0%：1分；有少許把握：2分；有一半把握：3分  
很有把握75%：4分；完全有把握100%：5分

# 正向心理健康成效指標

## 如何評價？



正向心理健康知識

1. 我經常感到輕鬆愉快而且心情很好 《核心題目-正向情緒》

正向心理健康態度

2. 整體來說，我對我的生活感到滿意 《核心題目-正向情緒》

正向心理健康自我效能

3. 一般來說，我是個有自信心的人

4. 我覺得我具備處理生活及其困難的能力

正向心理健康

5. 我是一個心平氣和且個性冷靜的人

非常不符合

不符合

符合

非常符合

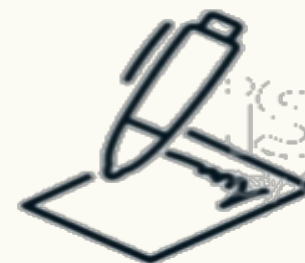
健康生活品質

正向心理健康

勾選「符合」、「非常符合」的人數  
/受測學生總人數\*100%

# 正向心理健康成效指標

## 如何評價？



正向心理健康知識

正向心理健康態度

正向心理健康自我效能

正向心理健康

健康生活品質

1. 你覺得很健康、身體很好嗎？
2. 你覺得精力充沛嗎？
3. 你感到難過嗎？
4. 你感到寂寞嗎？
5. 你有足夠的時間給自己嗎？
6. 你能在空閒時間做自己想做的事情嗎？
7. 你的父母或主要照顧者有公平地對待你嗎？
8. 你有時間和朋友在一起嗎？
9. **你在學校過得愉快嗎？** 《核心題目-正向參與》
10. **你在學校學習能夠專心嗎？** 《核心題目-正向參與》

從不(1)

很少(2)

有時(3)

經常(4)

總是(5)

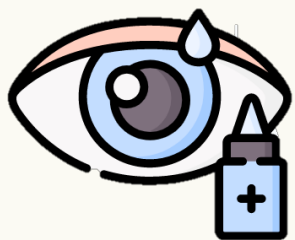
健康生活品質

全體受測學生平均得分

從不：1分；很少：2分；有時：3分

經常：4分；總是：5分 (負向題則轉為反向計分)

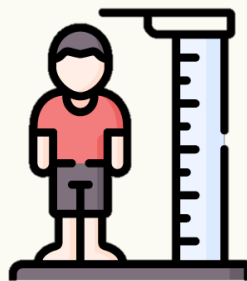
# 各健康議題融入正向心理健康促進



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

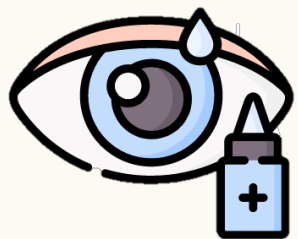


各健康議題對應  
正向心理健康成效

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

# 視力保健與正向心理健康



視力保健

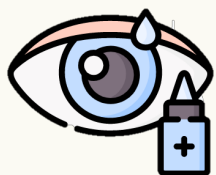
- 全體裸視篩檢視力不良率
- 裸視篩檢視力不良惡化率
- 裸視篩檢視力不良就醫複檢率



正向心理健康

- 規律用眼 3010 達成率(含淨空教室) 《正向心理健康-樂動》
- 戶外活動 120 達成率 《正向心理健康-樂動》
- 3C 少於 1 達成 《正向心理健康-樂活》

## 如何評價？



## 視力保健



### 樂動

- 1.過去七天中上學日的每節下課時間，你離開教室到戶外活動的情形？
- 2.讀書寫字或使用3C等近距離工作時，你每30分鐘就休息10分鐘的情形？

### 樂活

- 1.過去七天內，你一天內看螢幕（電腦、電視、手機、電動）的累積總時間不超過1小時的天數有幾天？

### 正向情緒

- 1.我會擔心檢查視力時看到度數增加。
- 2.當度數得到控制，我會感到開心。

新增列

# 口腔保健與正向心理健康



口腔保健

- 學生未治療齲齒率
- 學生複檢齲齒診治率
- 四年級學生窩溝封填施作率



正向心理健康

- 學生潔牙搭配含氟牙膏比率 《正向心理健康-正向情緒》
- 睡前潔牙比率 《正向心理健康-正向情緒》
- 國小高年級學生每日至少使用一次牙線比率 《正向心理健康-正向情緒》
- 在校期間不吃零食比率 《正向心理健康-樂食》
- 在校期間不喝含糖飲料比率 《正向心理健康-樂食》

如何評價？



口腔保健



正向情緒

1.我覺得充滿自信，因為我的牙齒、口腔和臉型看起來很棒。

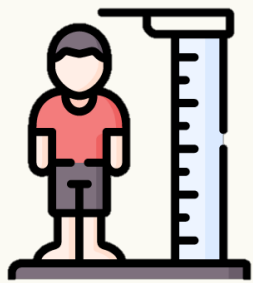
新增列

正向關係

1.我覺得我的外表看起來有吸引力，因為我的牙齒、口腔和體型看起來很棒。

新增列

# 健康體位與正向心理健康



健康體位

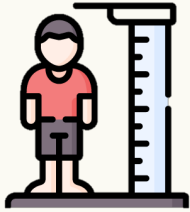
- 學生體位過輕率
- 學生體位適中率
- 學生體位過重率
- 學生體位肥胖率



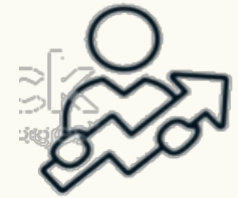
正向心理健康

- 學生飲水量(30cc\*體重)達成率 《正向心理健康-樂食》
- 學生睡眠8小時達成率 《正向心理健康-樂眠》
- 學生運動與活動共60分鐘達成率 《正向心理健康-樂動》
- 學生吃3個拳頭蔬菜量達成率 《正向心理健康-樂食》

## 如何評價？



## 健康體位



### 樂動

1.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？

### 樂食

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？

2.過去七天中，你有幾天在一天當中喝足每日建議量白開水或不含糖的茶飲(有添加物的瓶裝水、含糖飲料、牛奶和豆漿都不算)？

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 ？

### 樂眠

1.過去七天中，你有幾天睡足8小時？

### 正向情緒

1.當我的身材或體重得到很好的控制會讓我覺得開心。

新增列

# 菸檳防制與正向心理健康



菸檳防制



正向心理健康

- 無菸校園率
- 學生吸菸率 《正向心理健康-正向情緒》
- 電子煙使用率 《正向心理健康-正向情緒》
- 校園二手菸暴露率
- 電子煙正確認知率
- 吸菸學生參與戒菸教育率
- 無檳校園率
- 學生嚼檳榔率 《正向心理健康-正向情緒》
- 嚼檳榔學生參與戒檳教育率

如何評價？



## 菸檳防制



### 正向情緒

1. 過去30天中，你一共有幾天吸過菸呢？ **新增列**
2. 我不會使用菸、檳榔來紓解壓力，我能用正向(適當)方法調解壓力。
3. 過去七天中，你在學校時，有人在你面前吸傳統紙菸的天數有幾天？

### 正向關係

1. 我不使用菸、檳榔來交朋友，一樣有良好人際關係。 **新增列**
2. 我能明辨所有菸(煙)品的廣告用語，拒絕誘惑且不購買、不使用。

# 全民健保(含正確用藥)與正向心理健康



全民健保  
與正確用藥



正向心理健康

- 對全民健保有正確認知比率
- **珍惜全民健保行為比率** 《正向心理健康-正向情緒、關係》
- 遵醫囑服藥率
- 不過量使用止痛藥比率
- 使用藥品前看清藥袋、藥盒標示

如何評價？



全民健保



正向情緒

- 1.看病時，我會完整地跟醫生說明身體或心理不舒服的情形。
- 2.我或家人感到身體或心理不舒服時，會先到附近的診所看病，必要時才會透過醫生轉到大醫院。
- 3.我會向家人或朋友說明全民健保的好處來一起珍惜健保。

正向關係

- 1.看病時我會尊重、信任醫護人員，並適時表達感謝。

# 性教育(含愛滋病防治)與正向心理健康



性教育

- 性知識正確率
- 性態度正向率 《正向心理健康-正向情緒》
- 接納愛滋感染者比率 《正向心理健康-正向關係、成就》
- 危險知覺比率 《正向心理健康-正向情緒》
- 拒絕性行為效能比率 《正向心理健康-正向關係》
- 負責任的性行為：



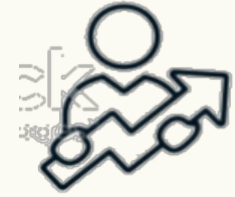
正向心理健康

- (1) 延後第一次性行為發生時間
- (2) 增加性行為防護措施使用比率 《正向心理健康-正向關係》

如何評價？



## 性教育



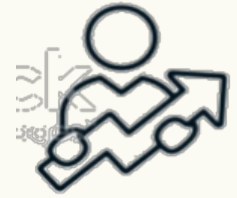
### 正向情緒

1. 我覺得女生的月經和男生的夢遺都是成長過程中必然會碰到的事，不需要擔心。
2. 我覺得青春期時第二性徵（如胸部發育、腋毛與陰毛生長）的出現是令人不好意思的。
3. 只有漂亮的女生和帥氣的男生，才會受到大家歡迎
4. 男性賺的錢比女性少，是件丟臉的事
5. 如果對方提出分手，就是表示我這個人不好、對方討厭我，這是一種面對情感挫折時的理性思考。
6. 我覺得感染愛滋病毒是一件很嚴重、難受的事。
7. 我覺得，在我們這個年齡，如果發生性行為而懷孕或讓對方懷孕，是一件很嚴重、難受的事。

如何評價？



## 性教育



正向關係

1. 我知道如何透過健康約會原則，如，大團體活動、小團體約會等過程，漸進式地認識對方。
2. 如果欣賞對方的優點感覺對方和自己興趣相投，這就是愛上對方了。
3. 如果我有喜歡的人，就代表我戀愛了。
4. 約會是一種社交活動，可能是以團體方式進行，也可能是以一對一方式進行。
5. 如果我的親人或朋友感染愛滋病毒，我仍會像從前一樣的和他們相處。
6. 我願意和感染愛滋病毒的人一起上學。

如何評價？



## 性教育



### 正向關係

1. 我認為發生性行為時，使用保險套是一種尊重對方與保護自己的行為。
2. 我覺得會建議使用保險套的人，是因為不信任自己的性伴侶。
3. 在未來三個月內，假如我有要好的男/女朋友，則我會避免與對方發生性行為的可能性是？
4. 在未來三個月內，假如我真的發生了性行為，我會使用保險套或要求對方使用的可能性是？

### 正向成就

1. 在未來三個月內，我會主動去參與愛滋關懷活動（如佩戴紅絲帶）的可能性是.....

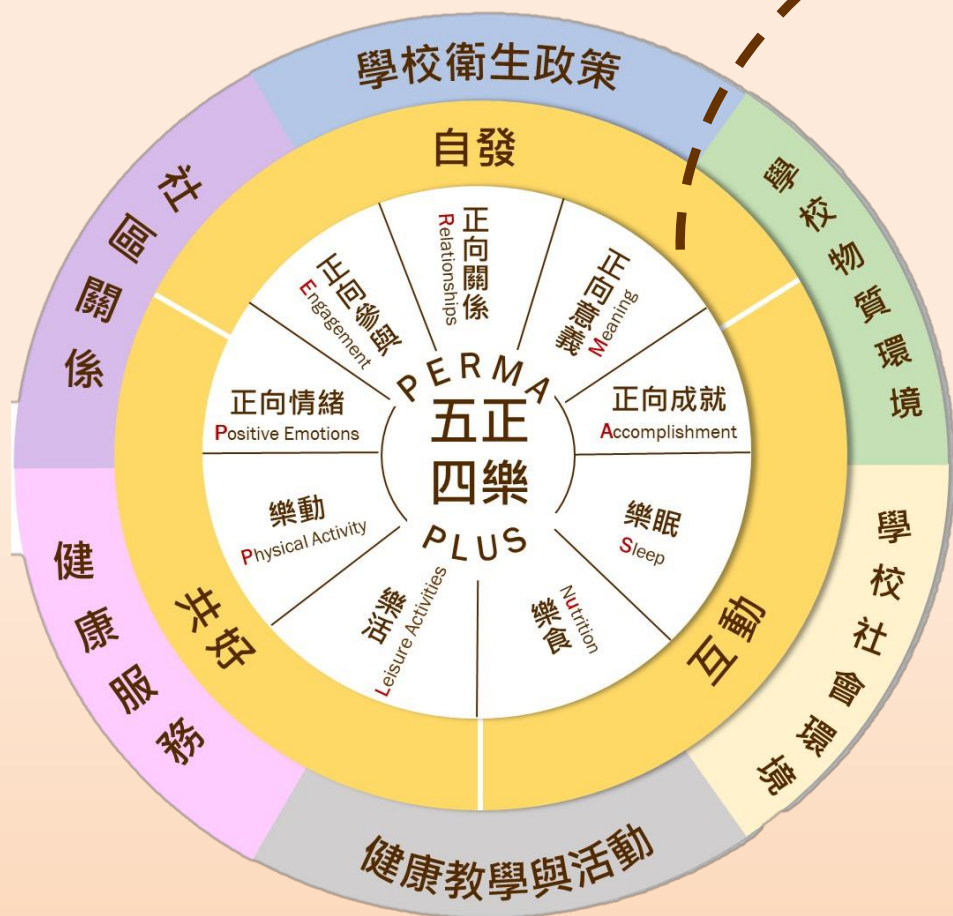


# 健康幸福，let's go!

- **1.why? 正向心理健康促進**
- **2.what? 5正4樂與成效指標**
- **3.how? 學校本位推動策略**



# 呼應12年國教核心素養 對應WHO 生活技能



## 人與自己

適應力和自我管理能力

- 自我覺察
- 目標設定
- 自我監控
- 情緒調節
- 抗壓能力

## 人與他人

溝通與人際互動能力

- 人際溝通技巧
- 協商技能
- 拒絕技巧
- 同理心
- 團隊合作
- 倡導能力

## 人與社會

決策與批判性思維能力

- 做決定
- 解決問題
- 批判性思考

# 推動正向心理健康 → 健康促進學校六大範疇

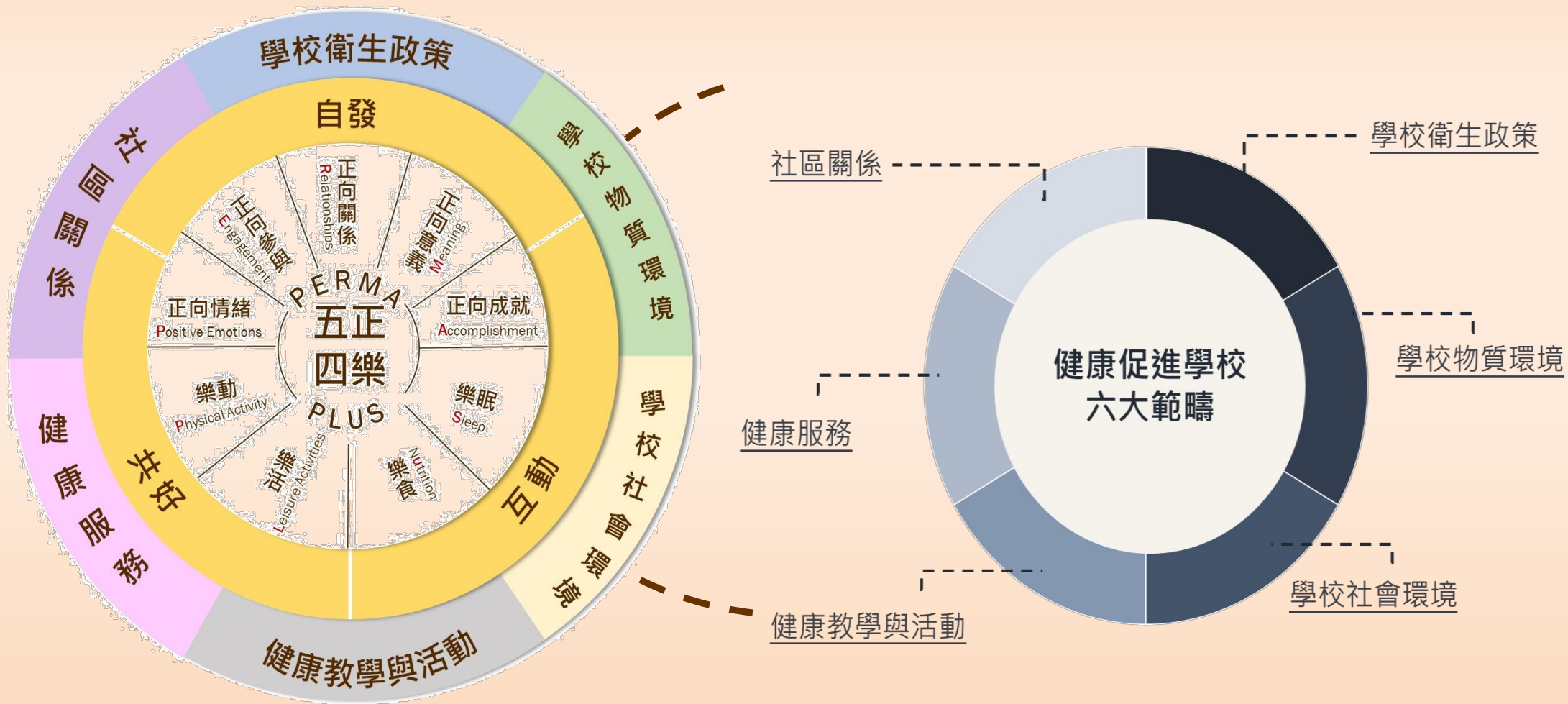


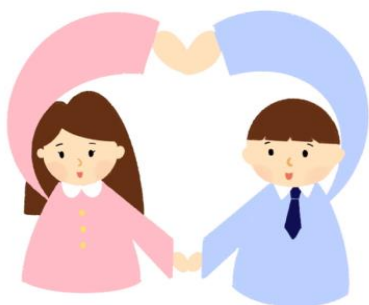
圖:學校正向心理健康促進整合性概念圖

# 健康促進學校之正向心理健康促進推動



六大範疇	正向心理健康促進推動
學校衛生政策	學校能 <b>規劃及執行</b> 正向心理健康促進工作的政策
學校物質環境	學校 <b>營造與強化</b> 有益於正向心理健康的安全環境
學校社會環境	學校能 <b>重視</b> 師生的心理健康需求、 <b>創造</b> 關懷與友善的校園氣氛，以鼓勵學生 <b>參與及投入</b>
健康教學與活動	學校能提供與辦理 <b>素養導向</b> 、 <b>健康生活技能</b> 為基礎的正向心理健康促進課程與活動
健康服務	學校能提供促進正向心理健康的 <b>健康指導與相關服務</b> ，以增進學校所有成員的整體健康
社區關係	學校能鼓勵社區與家長 <b>結盟參與</b> 校園正向心理健康促進工作，一起為促進學生的正向心理健康而努力

# 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  
X  
臺灣健康促進學校計畫



## 目錄



### 實務篇

✓	<b>第三章 校園正向心理健康促進之實務行動</b>	
	第一節 如何開始？ - 工作團隊的組織與運作.....	47
	第二節 如何收集我們所需的資訊？ - 問題診斷與需求評估.....	53
	第三節 如何發展行動計畫？ - 計畫擬定與執行.....	63
	第四節 怎麼知道我們做得如何？ - 評價與回饋.....	70
✓	<b>第四章 學校推動正向心理健康促進計畫範例</b>	
	範例一 ○○國民小學正向心理健康促進實施計畫.....	76
	範例二 ○○國民中學正向心理健康促進實施計畫.....	99
	範例三 ○○高級中學正向心理健康促進實施計畫.....	129
✓	<b>第五章 各議題正向心理健康促進計畫範例</b>	
	範例一 正向心理健康融入菸檳危害防制計畫.....	157
	範例二 正向心理健康融入珍惜健保教育計畫.....	170
✓	<b>第六章 學校正向心理健康促進活動與特色方案範例</b>	
	範例一 基隆市瑪陵國民小學 - 「心」的運動會.....	175
	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.....	193
	範例三 臺北市立永春高級中學-幸福微革命 .....	228

# 校園正向心理健康促進之實務行動

01

如何開始？  
工作團隊  
組織與運作

02

如何收集  
所需的資訊？  
問題診斷  
與需求評估

03

如何發展  
行動計畫？  
計畫擬定  
與執行

04

怎麼知道  
做得如何？  
評價與回饋



制定**學校本位**的正向心理健康促進計畫，  
並透過**全校、全面**的方式，來落實與推動計畫。

# 組織與運作

- 整合跨處室行政人力
- 成員涵蓋校內教職員工生，輔以社區代表、家長與健康志工社團等
- 建構學校本位之行政運作機制
- 任務分工協作，營造學習型團隊，共同充能與精進



圖3-1 正向心理健康促進工作組織圖

# 問題診斷與需求評估

## 瞭解學生心理健康狀況

### 健康體位教育之 五大 核心能力

高纖

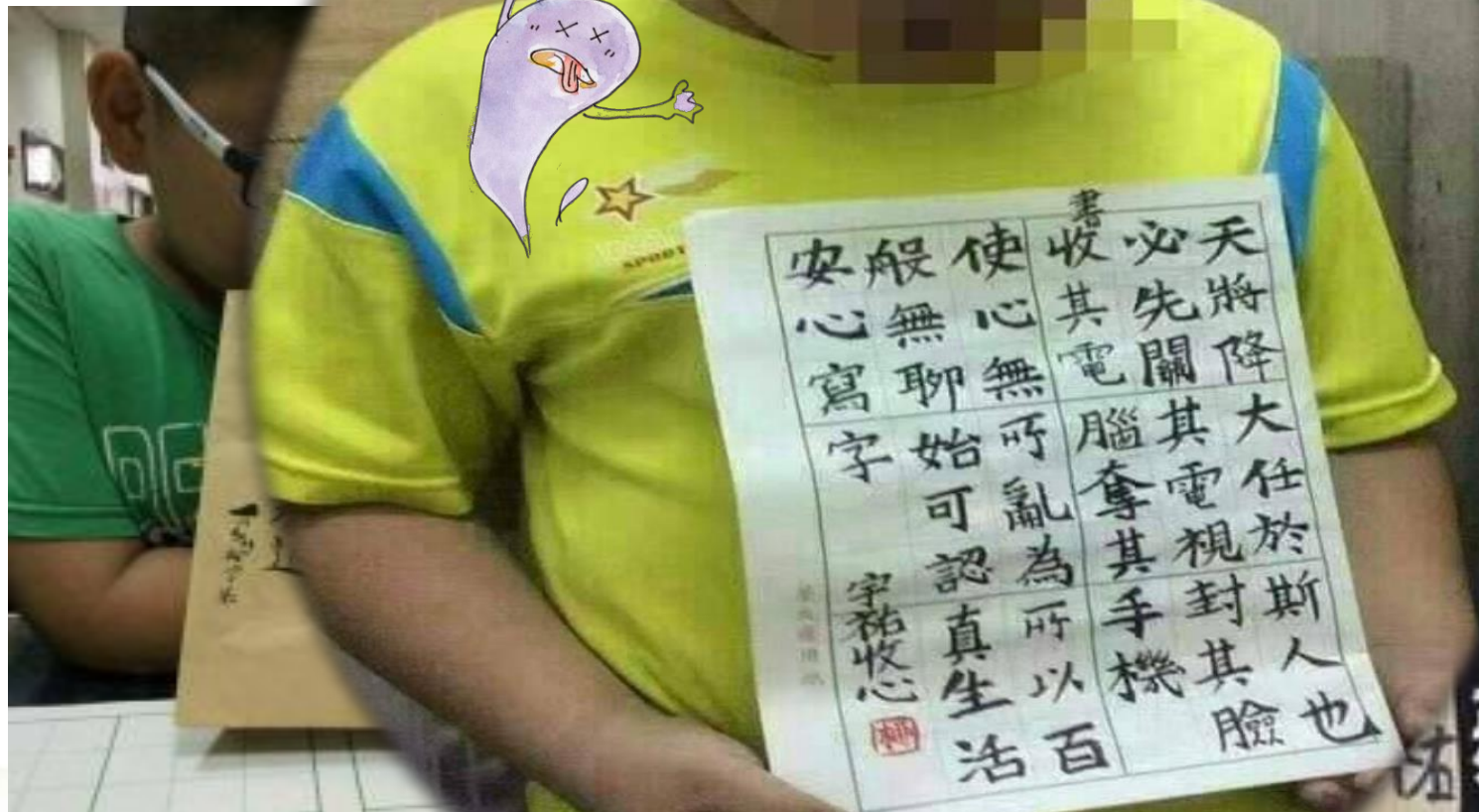
運動

少坐

睡飽

喝水

維持良好體位全校目標



(圖片:蘋果電子報)

有學校評鑑委員問小朋友：「**你最喜歡什麼課？**」

**下課**

**夠開心、夠多元**



▲ Shutterstock

下課與上課之動靜交替節奏，對於**健康**和**學習**都很有幫助。若孩子下課**時間充足**、夠有**品質**，會有更好的學習效果，讓所學的事物在腦海常駐更久。

德國的馬克斯普朗克神經生物研究所  
(Max Planck Institute of Neurobiology)

# 英國愛丁堡與斯特靈大學針對英國境內逾萬名國小生進行了一項研究：**下課15分鐘身體活動**

學生區分為3大組

- 1.計時跑步**：在操場上的學生聽到哨音後就必須出發，繞著跑道不斷加速奔跑，直到上氣不接下氣才會停止，**是強度最高的項目**。
- 2.跑走運動**：學生們可以自己調配時間與速度，邊跑邊走即可，**是強度中等的項目**。
- 3.隨意站坐**：學生們不需要特別做什麼，只需要坐著或站著即可，**是強度最低的項目**。

**研究結果：3組學生在運動前後的精神、心情、認知能力等狀況**

- 1. 計時跑步**學生只覺得精神變好，但心情沒有什麼變化
- 2. 靜態站著或坐著**的學生則沒有改變
- 3. 跑走運動**的學生不但精神變好，連帶心情也跟著舒坦起來。



從事跑走運動的學生在**認知能力測驗**上進行問題回答速度與正確率的表現皆優於其他兩組學生

好好下課讓學習更好、身心更健康



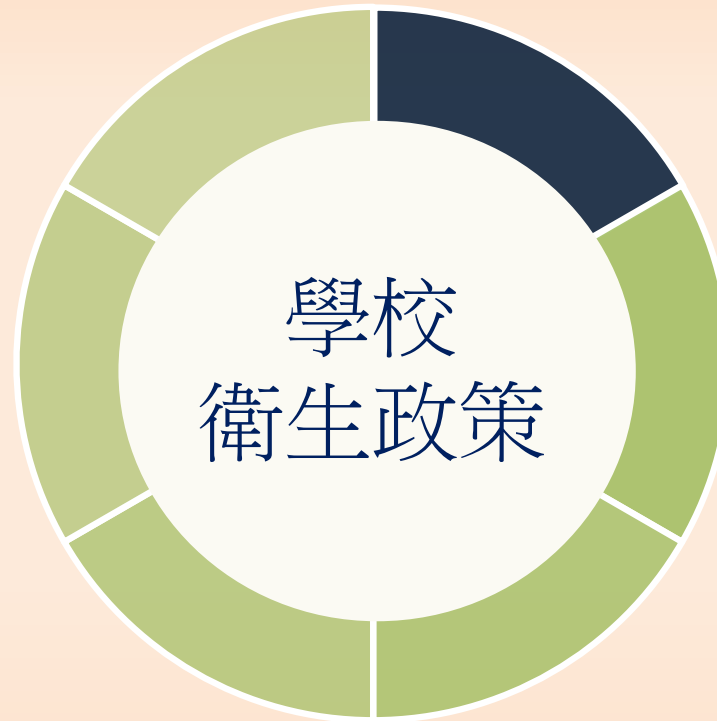
# 賓果！下課10分鐘

到書香館 閱讀	去生態池 看魚	在教室聊 聊天	在教室看 書
去總務處 前打羽球	到書香館 聽故事	在操場玩 鬼抓人	去玩遊戲 器材
當老師的 小幫手	去操場玩 樂樂棒球	坐在香菇 亭放空	在操場踢 足球
看同學打 籃球	在座位上 塗鴉	去操場跑 步	玩跳房子

一個月過後，看看自己連成幾條線？跟哪些同學一起完成？



## 計畫擬定與執行(一)



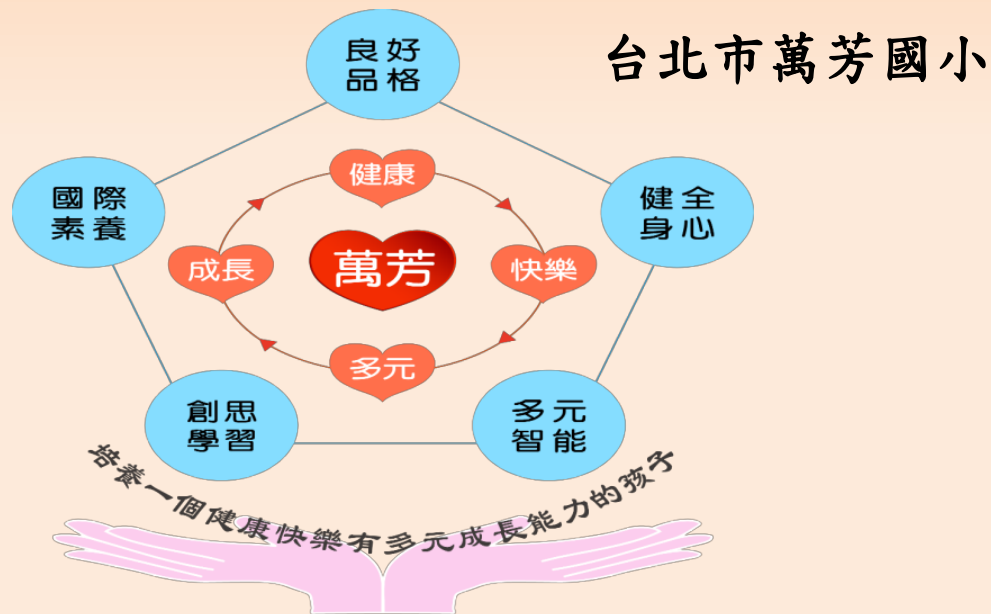
### 【指標一】學校能組織心理健康促進工作團隊及擬定政策

- ◆學校領導者及學校成員支持及參與心理健康促進工作的推動
- ◆確保學校成員都有平等的參與心理健康促進工作決策及獲得學校資源

# 評價與回饋-正向心理健康促進工作檢核表

正向心理健康促進【學校衛生政策】	執行程度			
1.能把心理健康促進計畫納入校務發展計畫，呼應與成為 <u>學校教育願景</u> 中的一部分。	3	2	1	0
2.組織心理健康促進工作小組與召開會議，進行 <u>規劃</u> 、 <u>執行</u> 心理健康促進計畫。	3	2	1	0
3.能透過學校的需求評估( <u>學生心理健康需求</u> )，擬定因應策略和 <u>成效指標</u> 。	3	2	1	0
4.制訂心理健康促進政策時，能依據 <u>相關法令、政策、辦法</u> 。	3	2	1	0
5.心理健康促進計畫納入學校 <u>年度計畫</u> ，確實將心理健康促進相關工作、課程與活動排定於 <u>行事曆</u> 中。	3	2	1	0
6.能協調及整合校園心理健康促進相關 <u>資源</u> 。	3	2	1	0
7.因應心理健康促進方案實施， <u>編列經費</u> 支持。	3	2	1	0
8.進行學校本位心理健康促進相關健康議題的 <u>實證研究(前後測成果評價)</u> 。	3	2	1	0

# 心理健康促進議題呼應校務發展，落實學校願景教育目標



## 學校願景

## 屏東縣內埔國中

### 學校願景及教育目標

- 1、身心健康 - 培養十大基本能力，帶好每位學生。
- 2、內外皆美 - 蘊育人文素養，重振校園倫理。
- 3、感恩回饋 - 展現多元智慧，發展創意，提升教育品質。
- 4、宏觀學習 - 重建學習文化與型態，推展社團活動、鄉土、母語、外語、資訊、科技教育，促進國際文化學習引導終身學習。



## 計畫擬定與執行(二)



### 【指標二】學校能提供心理健康促進的物質環境

- ◆學校創造與支持有益於心理健康促進的安全環境
- ◆鼓勵學生妥善使用學校心理健康促進相關設施

## 評價與回饋-正向心理健康促進工作檢核表

正向心理健康促進【學校物質環境】	執行程度			
1. 規劃設置心理健康促進資訊 <b>校園專欄</b> ，建立一長設性的心理健康促進 <b>學習角、輔導信箱</b> 等。	3	2	1	0
2. 落實安全校園的維修與巡邏，學校親、師、生共同參與協助校園安全巡邏，認養與維護學校 <b>安全地圖/角落</b> 。	3	2	1	0
3. 充實健康中心、輔導室諮商 <b>環境與設備</b> ，為發揮心理健康指導與輔導之效能。	3	2	1	0
4. 提供師生促進心理健康、安全的環境與設施，如： <b>性別友善廁所</b> 、校園安全地圖、 <b>校園心靈花園</b> 、照明、緊急求助按鈴等。	3	2	1	0

# 悅讀健康、悅讀快樂-班級學習角





B 不喜歡現在的生活,覺得生活過於枯燥乏味,沒有樂趣 - b 生命成長  
 C 對自己要求較高,希望將每件事做到做好,常把自己逼得太緊 - c 負面情緒調適  
 a 自我認同 b 生命成長與生涯發展 c 負面情緒調適 d 人際關係 e 愛情關係 f 失落與死亡

3. 請你/妳找一找, 有哪一些情緒療癒書目可以解決自己的情緒問題呢?  
 或是你/妳曾經看過哪一本書, 讓自己的情緒平復下來呢? 請把這個經驗寫下來。  
 有次當我覺得事情很複雜, 感到很忙, 所以心情變得很差時, 有人拿給我一本書「有時候, 我覺得我像...」, 看完了之後覺得情緒有了些調適, 煩惱已煙消雲散, 壓力也被我拋到九霄雲外了呢! 感到煩躁、鬱悶時, 看這本書最好不過了。( ^o^ )

100 good!

11月份

錦泰心靈花園

A- Appreciation

要懂得珍惜，用真情對待；

要學會感恩，用真心感悟。





學生從栽種植物的過程中，培養出友善懷境、關懷生命的情懷

▲臺北市幸安國小「幸福小田園」有機菜園。（圖／幸安國小提供）

## 計畫擬定與執行(三)



### 【指標三】學校能營造心理健康促進的社會心理環境

- ◆重視心理健康及師生的社會需求
- ◆創造關懷、信任與友善的教育氣氛來鼓勵學生參與及投入

# 評價與回饋-正向心理健康促進工作檢核表

正向心理健康促進【學校社會環境】	執行程度
<p>1.營造全校師生對心理健康促進活動的支持與參與，增進不同性別、族群文化、性取向等人際關係的<u>尊重與接納</u>。</p> <p>例如，紅絲帶愛滋關懷、紫絲帶反暴力</p>	3 2 1 0
<p>2.配合學校重大活動如校慶、家長日規劃辦理<u>校園心理健康週(月)</u>之系列活動，塑造校內重視心理健康促進之氛圍，並建立綿密的支持網絡。</p>	3 2 1 0
<p>3.落實學校零體罰、正向管教的班級經營與<u>師生互動關係</u>。</p>	3 2 1 0
<p>4.招募與培訓校園心理健康促進<u>志工服務隊</u>（學生及志工家長）</p>	3 2 1 0
<p>5.編印與宣導親師生心理健康促進相關<u>文宣</u>，倡議心理疾病去汙名化、不排斥與歧視。</p>	3 2 1 0



# 紫絲帶學堂

我 要 平 安 長 大



小朋友，如果你/妳看到家庭暴力事件，你/妳可以怎麼做呢？請把你/妳的想法畫/寫出來。



學校：

三重國小

班級：

106

姓名：

座號：

13

# 學校營造友善及關懷

人際關係的尊重與接納-紅絲帶愛滋關懷



別上紅絲帶\_愛滋關懷師生一起來



人際關係的尊重與接納-紅絲帶愛滋關懷



苗栗縣竹南國中



兒童版

一般版

專業版

字級設定： 大 中 小

心消息 心專欄 心宣導 心課程 心據點 心連結 心理健康日



十月十日是國慶日，也是  
世界心理健康日

心理健康熱門主題

「災難，或許出乎意外  
「人心，可以持續勇敢

開始本主題

其他熱門主題



衛生福利部「心快活」心理健康學習平台

<https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/main>



# 我們班的美感聯絡簿，也是舒壓手札

其實我總是現在才知道哇  
我一直以為他們是同樣的  
元宵是在元宵節吃他們的製作  
方法也有所不同，糯米粉和水成團  
成球狀，餡料的部份新，元宵大至  
上較硬的甜餡為主而湯圓現今  
甜鹹皆有，外型元宵較不規則因  
手工捏製而成，口感湯圓較黏而Q彈  
元宵較有咬勁看完這些我才知道  
原來這兩個不一樣Y~

和更親近自己的家園也就是台灣!

2020/9

日期	國文	中	英	上	下	上	下	上	下	上	下
22/48	3	13	6	X	X						
25/26	8	11	5								
27/62	1	19	7								
31/54	3	23	8								
39/63	8	21	2	1	5	11	9	13			

Fighting

從以前到現在就聽過許多習俗，例如新年會放鞭炮，端午節會吃粽子，冬至會吃湯圓... 等許多臺灣的在地習俗，正而確信著的我們也有些考生的習俗，從小到現在家裡有時都會去廟裡拜拜但小時候也就有根學樣跟著大人手合掌鞠躬，但現在長大了就會開始好奇到底是在拜什麼，家人也會說這是求平安的可是求考試順利呀... 這大家應該最常聽到大人說的應該是文昌帝君，會考前或一些考試前就會開始聽到家人阿或朋友要去拜拜，當然這些都是看各人喇! 也不能說是迷信就是每個人的信仰不同，我們也該去尊重，而我在這些民俗的背後看到了

家長簽名：\_\_\_\_\_

新聞

台太公健與彰化縣政府合作的萬人武漢肺炎血清抗体  
檢查，初步調查3千人，發現部分受檢者血液抗体呈陽性  
反應，外界憂心國內是否有隱形感染者，不過結果25日才會公布。  
對此，中央流行疫情指揮中心陳時中表示，檢驗報告尚未完成。

● 口罩實名制到年底 藥局也賣特殊色口罩  
2019 COVID-19 (武漢肺炎) 疫情升級，經濟部長王美花6日表示，  
口罩實名制會一直實施到年底，除了販售實名制口罩外，還有販售  
盒裝、特殊顏色的口罩。

調查局小記

嘿嘿終於!! 暑假的第1個校外教  
學「地指部參觀」我一開始其實不  
想去XD 因為光聽就覺得hen無聊，  
but!! 一點都不無聊反而很好玩XD  
我最印象深刻的地方是體驗「大麻」  
的部分其實還不錯聞~ www香香der  
然後有建佑在旁很好笑又有趣!  
反正這次的戶外教學超好玩XD

如果班上少了?

現在我們已經相處2年(時間過的真快  
(嘆詞)我們對彼此越來越了解感情也越來越  
好了呢! 我們每個人都不同的個體在班上也  
擔任不同的角色，現在的92班一不可(包括康  
亮吳麗大方研文的小可愛)康康(軒長XD)全全桃桃  
沒有再壞就還有現在的92你看有誰~ 哪班  
去66 66 66 雖然很羨慕心帶班的壞學生  
77 55 99 99 就真的現在大家對我讚美~ 不可  
比如班上少了10、6、12、92可能就少了些歡樂  
跟真的快樂跟時~ 一定是在7、92下的9個月是  
請大家多多指教會考~ 就努力祝大家都能考上  
好高中!! love 22 4 love 康康

大家學生 康康 康康 康康  
相違有的事XD

1. 提早請假  
2. HW 沒做完... 忘記寫  
3. 週末不來學校... 睡覺只寫了一個晚上  
4. 不來學校... 1.3 結束一天課程XD

5. 下午自習寫完  
6. 考考有時沒寫  
7. 不想寫完慶生筆記結果只寫生  
家長簽名：\_\_\_\_\_

8. 想說... 3000 結果在6/12:00  
9. 沒寫完筆記不想考60 不過55也不錯  
10. 還有生筆3筆元

我們班的美感聯絡簿，也是舒壓手札 | 翻轉教育 (parenting.com.tw)

李家嫻(新北市立海山高級中學 國中部)

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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.強化班級意識和凝聚力。</li> <li>2.使學生以班級為榮，並願意努力貢獻，以達成團體目標。</li> <li>3.透過同儕互動，感受自己在班級中的重要性和價值感。</li> <li>4.提供接納的班級互動情境，以增進學生間的連結。</li> <li>5.培養相互關懷的班級氣氛。</li> </ol>		
具體策略與活動說明	<table border="1"> <tr> <td>「同舟共濟」活動* 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。</td> <td>「我們這一班」活動 學習發現與肯定同學的優點，以增進彼此間的熟識和連結。</td> </tr> </table>	「同舟共濟」活動* 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。	「我們這一班」活動 學習發現與肯定同學的優點，以增進彼此間的熟識和連結。
「同舟共濟」活動* 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。	「我們這一班」活動 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	<table border="1"> <tr> <td>第 2 週</td> <td>第 8 週</td> </tr> </table>	第 2 週	第 8 週
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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.提供學生自我發展、自我管理的機會。</li> <li>2.鼓勵學生自主學習，訂定學習契約。</li> <li>3.協助學生執行自我成長的學習計畫。</li> </ol>
具體策略與活動說明	<p>「下課後日記」活動</p> <p>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。</p>
實施時間	第 16-20 週

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

# 「快樂介入」 ( happiness interventions )

又稱正向活動介入方案，使指尋找有效快樂策略。

方案活動	學習單
週一 快樂小天使	1.最近一個月有哪些人幫了你的忙？ 2.請畫出幫助你的小天使
週二 勇敢小尖兵	1.最近一個月做過什麼好事？ 2.請畫出你做得好事
週三 快樂人生	1.看一部喜劇影片，最有趣是誰？做了什麼？ 2.請畫出影片的想法
週四 空白時間	1.把眼睛閉起來，聆聽音樂放鬆，頭腦不要想其他事情（三次） 2.放鬆的感覺與想法是什麼，畫出來
週五 快樂生活	1.一個小室內，去做喜歡的事情（三次） 2.把這感覺和別人分享、畫出來

實驗結果：需要努力、承諾還有一些紀律就能達成。

李新民、蘇淑惠、鄭博真（快樂介入方案對幼兒生活適應的影響）

## 計畫擬定與執行(四)



### 【指標四】提供素養導向、健康生活技能為基礎的心理健康促進課程與活動

- ◆學校課程活動適切地結合心理健康促進議題
- ◆學校的課程與活動設計能增進學生的心理健康促進相關知能
- ◆教師在心理健康促進課程與活動中扮演適當的角色，有充分的準備

## 評價與回饋-正向心理健康促進工作檢核表

正向心理健康促進【健康教學與活動】	執行程度
1.規畫與實施 <b>學校本位、素養導向、融入生活技能</b> 之心理健康促進課程，包括 <b>課室教學與校園活動</b> 。	3 2 1 0
2..提供 <b>相關領域</b> 教師心理健康促進 <b>教材</b> 或 <b>研發創新</b> 心理健康促進教材，以進行課堂教學。	3 2 1 0
3. 運用多元化的教育策略和活動形式，辦理各項心理健康促進與 <b>跨議題身心健康促進</b> 校園活動。	3 2 1 0
4. 彙整學生參與心理健康促進教學與活動的 <b>需求與回饋意見</b> 。	3 2 1 0
5. 辦理進修培訓增進心理健康促進 <b>教師專業知能</b> 。	3 2 1 0

# 實施學校本位、素養導向、融入生活技能之心理健康促進課程

表4-2 ○○國民小學正向心理促進教學模組

	課程主題	生活技能	教學活動
1	EQ小達人	自我覺察 解決問題	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.透過對喜、怒、哀、樂的觀察情緒，讓學生自我覺察健康心理狀態，並與同學分享自己處理情緒的經驗。</li> <li>2.學會自己與他人特質的欣賞及接納，並學習悅納他人的能力。</li> </ol>
2	做自己的主人	做決定、 目標設定	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識自我，了解我的存在價值。</li> <li>2.學習如何認識自我。</li> <li>3.解析生理我、情緒我，的認同及如何調適因應。</li> </ol>
3	共好的生活	人際溝通能力 協商技巧	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.了解每一個人的個性，及在團體行為表現，及其影響。</li> <li>2.運用情緒觀察線索，提升對自己及他人的情緒掌握。</li> <li>3.練習與人對應及互動的技巧。</li> </ol>
4	沒有什麼事可以難倒我!	解決問題 批判思考 做決定	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識解決問題，而非逃避問題的重要性。</li> <li>2.共同討論問題解決的步驟。</li> <li>3.練習在真實情境中，問題解決的步驟實踐。</li> </ol>



## 範例一 ○○國民小學正向心理健康促進實施計畫



## 影音專區

家庭教育影片

家庭教育廣播聆聽

家庭教育課程教材及影片

## 「當我們童在一起」EQ情緒教育教材

2021/03/08

### 情緒娃娃 (初級篇) 動畫

- 情緒娃娃 (初級篇) 動畫

2021/03/08

### 情緒娃娃 (中高級篇) 動畫

- 情緒娃娃 (中高級篇)



<https://ntpc.familyedu.moe.gov.tw/docList.aspx?uid=4732&pid=3149&rn=-27270>

# 情緒 調適+管理技巧

## 心情日記

心情日記可以幫助我們保持好心情喔！

請你寫下自己覺察到的情緒，把當天過程中發生的人、事、時、地、物作一個整理和省思，透過這些記錄和思考會讓我們心情恢復，常常保持好心情。

此外，也要請老師和家長在【回饋區】給孩子們一些鼓勵、支持和建議喔！





# 我的心情日記

日期： 年 月 日

我的心情，請塗上顏色或貼上貼紙



我會用行動轉盤！轉！轉！

找出我的行動方案

我選擇的行動方案

我的想法或做法說一說



家長回饋：

老師回饋：

Empty dashed box for parent feedback.

Empty dashed box for teacher feedback.

# 心情日記

國小中高年級

## 1. 事件背景：這件事的發生經過

① 人：\_\_\_\_\_

② 時間：\_\_\_\_\_

③ 地點：\_\_\_\_\_

④ 什麼事？\_\_\_\_\_

## 2. 情緒臉譜：我今天的情緒有（請打✓）



高興

高興



得意

得意



輕鬆

輕鬆



生氣

生氣



害怕

害怕



驚訝

驚訝



難過

難過



厭煩

厭煩



緊張

緊張



丟臉

丟臉



挫折

挫折



委屈

委屈



愧疚

愧疚



焦慮

焦慮



擔心

擔心



無助

無助



幸福

幸福



嫉妒

嫉妒



羨慕

羨慕



平靜

平靜

### 3. 行動轉盤：經過整理，或許我下次會選擇哪一些方法（請打✓）



求助  作約定  道歉  冷靜  離開  說出來  拒絕  再試試  感恩  沒關係

### 4. 省思學習：這件事情讓我學到\_\_\_\_\_

---

---

### 5. 回饋區

家長：\_\_\_\_\_

---

---

老師：\_\_\_\_\_

---

---

# 實施學校本位、素養導向、融入生活技能之心理健康促進課程

表4-8 ○○國民中學正向心理健康促進教學模組

節次	課程主題	單元	教學活動
1	自我覺察 與情緒調適 (健教課，1節)	與情緒過招	1.透過新聞案例、憂鬱量表、生活品質量表，讓學生自我覺察健康心理狀態，與同學分享生活經驗。 2.學習情緒調適技巧，腹式呼吸、冥想等技巧。
2	衝突的協 調與解決技巧 (健教課，1節)	與壓力同行	小組討論生活中的壓力有哪些?面對壓力的適當紓壓技巧、人際溝通、問題解決等生活技能。學習面對健康心理阻礙因素與克服策略。
3	身心症與 異常行為 (健教課，1節)	認識身心症與 異常行為	透過影片與案例認識相關心理疾病，憂鬱症、躁鬱症、思覺失調症等，認識相關心理健康資源。
4	人際關係 與團隊合作 (童軍課，1節)	尋找心靈角落	運用童軍原有定向訓練，以小組活動於校園內進行闖關活動，以複習健康課所教授內容，並尋找校園可以補充心理正能量的心靈角落，如圖書館、輔導室、學校空中花園等。小組透過溝通、協調，發揮團隊合作完成任務。
5	人際關係 與團隊合作 (家政課，2節)	健康心餐點	1.疫情期間，醫護人員辛苦線照顧患者，餐飲業者紛紛提供各種不同餐點給醫護人員，表達支持醫護人員的努力和辛勞。營養均衡的食物帶給人滿滿正能量，迎接挑戰。 2.青少年對外表也相當重視，維持良好健康體位，均衡營養也是不可或缺的一環，保持良好健康體位也可增加自我肯定，促進正向健康心理的表現。請同學也試著做出少油又營養均衡的健康餐點，並與自己的家人同學分享，給予打氣鼓勵。

## 範例二 ○○國民中學正向心理健康促進實施計畫

# 情緒 彩色板自我覺察：

- 請統計這星期自己出現過的情緒，依出現比例再用不同的顏色畫出來，全部的情緒將填滿整空格喔！請標示出各色塊代表的情緒來。



# 情緒 show 出來

我的想法：

我會說：

我的表情

我的感覺：

我的肢體動作



- 情境一：你正忙於準備下星期的段考，但媽媽卻要你幫忙作家事，此時的你會如何表達感受…



我會說：我是很想  
幫你啦！可是我下星  
期就要段考了耶！下  
次再幫你吧！

我的想法：媽媽一定不  
知道我要段考了，  
跟她講一下吧！

能清楚地說出自己  
的難處並請求對方  
的詳解是非常好  
的表達方式



我的臉部表情

我的感覺：稍微不舒  
服，覺得為什麼媽媽  
不能繼續自己？



4/8

我的肢體動作行為：跟媽媽講一  
下，再繼續看書。

◎有效表達情緒三要素一

1. 描述自己感覺，形容情緒用詞要要具體明確。 佳 普通 差
2. 臉部表情、肢體動作要適當。 佳 普通 差
3. 描述事情調理分明、說話速度要適中。 佳 普通 差

# 情緒調適與管理

## 陽光處方箋 學習單



認識了如何紓解情緒之後，每個人都可以自己來擔任陽光醫院的醫生，為每一個煩惱鬱卒症狀開個陽光、正向、積極的處方箋，一掃心中的陰霾。

▲與你的關係是：同學 林○○

▲情緒症狀為何：考試壓力大，容易生氣脾氣火爆

▲持續時間多久：一個月了

陽光處方：(請勾選適合藥方，並說出其中配方)

覺察自我情緒：當發現自己生氣了，要<sup>敢</sup>最快冷靜不要傷身體。

從正向面看待事情：考試是一種檢視自己能力的方法，盡<sup>最大</sup>努力，並不是要每次都第<sup>一</sup>。

健康地宣洩情緒：找幾個同學三對三鬥牛一番。

分享情緒好伙伴與資源：可以找“我”(麻吉好友)談談。



開立處方人：柏崴



對朋友觀察仔細，表示你是一個關心、体贴人的孩子。



表6-6 幸福微革命課程設計與流程

實施學校本位、素養導向、融入生活技能之心理健康促進課程

<b>幸福的認知</b>
<p><b>(一) 打破幸福的迷思</b></p> <p>教師提供文本「遇見幸福*」閱讀深度學習的技術，透過文本閱讀、問題引導，破除幸福的迷思及陷阱，進而探討四種人生模式及幸福的五大元素：正向情緒、投入、人際關係、意義、成就，最後讓學生反思自己的生命模式，為自己找到幸福的元素。</p>
<p><b>(二) 覺察幸福的關鍵</b></p> <p>觀賞「漫漫回家路」影片*，透由觀察人物劇情，探討事件與幸福的關係，覺察認知對行為的影響，體認幸福的關鍵不在於外在的境界，是在於建立內心正確的認知，因為錯誤認知會帶來痛苦、正確認知會帶來快樂，瞭解建立幸福思路的重要性。覺察的關鍵要從自心開始，所以透過透過專注的練習、調節情緒的練習觀察自心的練習以建立正確的幸福認知。</p>
<p><b>(三) 架構幸福的藍圖</b></p> <p>追求真正的幸福不只要關待自己身心，還要關注他人及環境，所以我們開出了幸福藍圖四個面向的課程，讓同學透過念恩的練習、行善的練習以及微革命行動方案等課程活動體驗，架構自己的幸福藍圖。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.關心健康：專注練習(感覺呼吸、心跳)、調節情緒練習(情緒ok繃)*</li> <li>2.關注心靈：觀察自心的練習*、幸福繪本</li> <li>3.關懷他人：念恩練習*—發現爸媽/師友/他人的好、手機減量行動、溝通技巧練習、代人著想練習</li> <li>4.關愛環境：行善練習—e起復蔬計畫*、減塑行動GoGoGo*、彩繪幸福</li> </ol>

<b>幸福的實踐 - 弱勢兒童實踐方案</b>
<p>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。</p>
<p><b>(一) 建立認知與增能</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.服務對象：介紹並認識關愛之家與移工寶寶。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>
<p><b>(二) 擬定企劃與執行</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.企畫撰寫：瞭解黑戶寶寶的需求，撰寫企畫書。</li> <li>2.行前練習：學生互相激盪並練習表演內容。</li> <li>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。。</li> </ol>
<p><b>(三) 反思學習與成果</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>

# 運用多元化的教育策略和活動形式，辦理各項心理健康促進校園活動。

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。

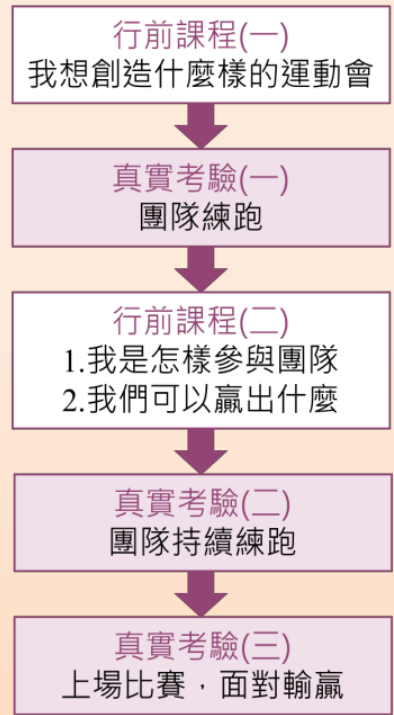


圖6-1 「心」的運動會活動設計與流程圖

## 範例一 基隆市瑪陵國民小學－「心」的運動會

學習單		
運動會～大隊接力日誌		
_____年_____班 姓名：_____		
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		

運用多元化的教育策略和活動形式，辦理各項心理健康促進校園活動。

新北市立積穗國民中學  
New Taipei Municipal  
Ji-Sui Junior High School

生涯  
檔案

7年級 8年級 9年級

班級：  
座號：  
姓名：

The graphic features a central heart with the text '生涯檔案' (Career Portfolio). Surrounding the heart are various icons: a boy on a skateboard, a girl reading, a girl with a book, a boy on a ball, a basketball, musical notes, and stars. The school name is at the top, and a registration form is at the bottom.

# 生涯發展教育 -生涯檔案

『生涯大進擊』覺察、體驗與探索

The collage consists of numerous hexagonal photo frames showing students in red jackets participating in various activities: reading, group discussions, presentations, and social interactions. A large yellow smiley sun is in the top right, and a cartoon boy with a backpack is in the bottom right. A rainbow stripe runs across the bottom. The title '『生涯大進擊』覺察、體驗與探索' is written in large, stylized characters at the bottom.

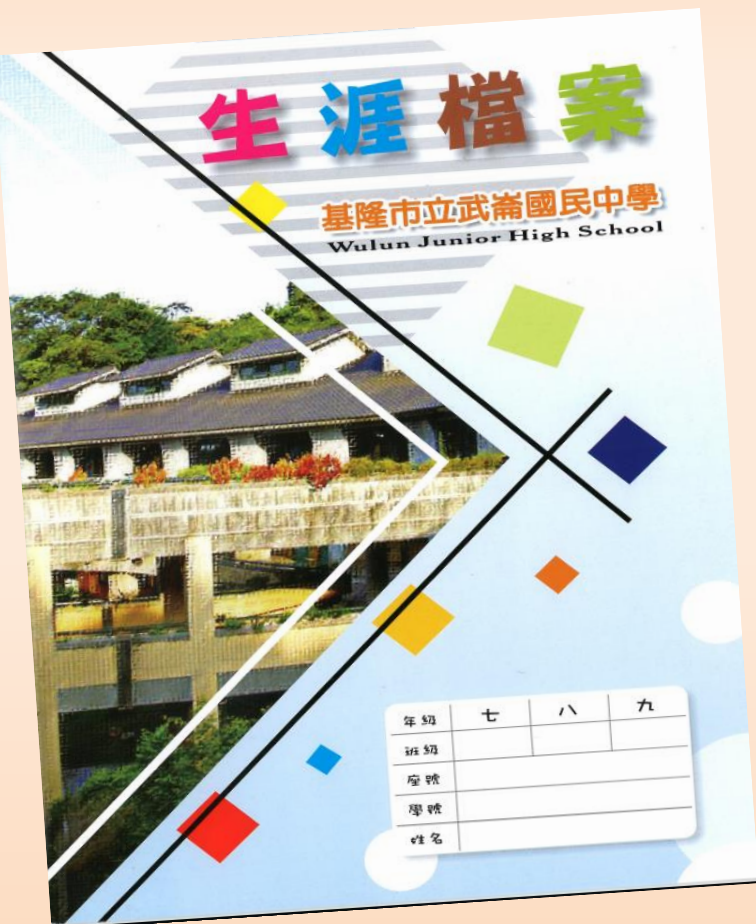
運用多元化的教育策略和活動形式，辦理各項心理健康促進校園活動。



[溪南國中輔導室 \(snjhco.blogspot.com\)](http://snjhco.blogspot.com)

[文賢國中輔導室 : \(guidanceoffice102.blogspot.com\)](http://guidanceoffice102.blogspot.com)

# 生涯發展教育 與正向心理健康促進



資料來源：基隆市武崙國中

生涯檔案檢核表

年級	主題	學習內容	頁碼	完成	檢核
七年級	自我探索	關於我~about me~	1		
		國中國小大不同	2		
	生活適應	校園新鮮室	3		
		滄擊的班級賽果	4		
	人際關係	特質葡萄	5		
		周哈里窗	6		
		交友之道	7		
	性別教育	身體紅綠燈	8		
		性平小尖兵	9		
	學習輔導	多元智慧	10		
	情緒教育	EQ大考驗	11		
		情緒ABC	12		
		認識非理性信念	13		
	八年級	人際關係	雞同鴨講	14	
溝通武林秘笈-我訊息			15		
生涯規劃		工作價值觀問卷	16		
		生涯小記者	17		
九年級	性別教育	性向測驗	18		
		我的理想情人	26-27		
	情緒教育	快爆炸的壓力鍋	28		
		About 壓力	29		
		心中的桃花源	30		
	生涯規劃	興趣測驗	31-34		
		興趣與職業適配表	35-36		

正向情緒  
正向參與  
正向關係  
正向意義  
正向成就

運用多元化的教育策略和活動形式，辦理各項心理健康促進校園活動。

# 正向關係

## EQ 大考驗

我知道自己的EQ指數有多高嗎？這是一個幫助我了解自己EQ程度的測驗，請依自己實際的生活狀況作答，在符合自己的情形口格內打勾。



- |                           |                          |                          |                          |                          |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我不知道怎麼拒絕他人的要求。         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我會將自己的喜怒哀樂隱藏起來。        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 生氣的時候，不管三七二十一發作了再說。    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 有人多看了我一眼，我認定他可能對我有所不滿。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我會覺得心情起伏不定。            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我的情緒很容易被別人影響。          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 和朋友吵架時，我不會主動和解。        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 憤怒的時候，我聽不進任何人的勸告。      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 在團體活動時，我不容易找到伙伴。       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 和人在聊天時，我有搶著說話的習慣。     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



- |                      |                          |                          |                          |                          |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 11. 只要我喜歡的，我一定要馬上得到。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 朋友在聊天時，我會主動加入。   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 我有知心朋友願意聽我訴說心事。  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

★計分方法◎第1至第10題：答「總是如此」得1分，「經常如此」得2分，「偶爾如此」得3分，「從不如此」得4分。◎第11題至20題：答「總是如此」得4分，「經常如此」3分，「偶爾如此」得2分，「從不如此」得1分。

- |                       |                          |                          |                          |                          |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 19. 對於別人無心的過錯，我不會太在意。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. 朋友心情不好時，我懂得如何安慰他。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## 正向情緒

## 溝通武林秘笈 - 我訊息

當你和別人相處，別人說出傷害你的話或做出傷害你的時候，怎樣才可以用不委屈自己，又不傷害別人的方式說出自己的想法？避免不必要的誤會和困擾，試試以下的練習，發現不錯的溝通技巧！



- 「朋友跟你借手錶，卻不小心把它摔到地上，摔壞了。」  
我的回應是...
- 「你在家唸書時，妹妹卻一直在你旁邊跑來跑去，很吵鬧，干擾到你唸書。」  
我的回應是...

我訊息的說法：



1. 朋友跟你借手錶，卻不小心把它摔到地上摔壞了，我...	
你訊息→	範例：你故意的不是！這手錶很貴耶
我訊息→	範例：我很難過，因為你沒有小心保管它，我希望你好好保護它
2. 同學沒經過我的同意就拿走我鉛筆盒，我已經跟他說過很多遍，可是他還是一直這樣...	
你訊息→	
我訊息→	
3. 我在說很煩惱的事情時，好朋友卻不理我，一直和別人說話，我覺得...	
你訊息→	
我訊息→	
4. 午休時間，班上的同學一直再講話，影響到我休息...	
你訊息→	
我訊息→	
5. 放學一回到家，我很累躺在沙發上休息，可是家人一直催我去寫功課，我...	
你訊息→	
我訊息→	
6. 唸書時，妹妹卻一直在旁邊跑來跑去，很吵鬧，干擾到我唸書時...	
你訊息→	
我訊息→	

## 我的多元智慧

「多元智慧」觀念由美國迪納(Gardner)博士提出，他認為讀書只占其中一小部分，統整知識、應用資訊在未來將是重要的能力。根據你目前發展的方向，就來讓我們一起完成下面的測驗吧!

### 正向參與

**A.**

- 作文能力常受老師或同學讚賞
- 很會記人名、地址、雜聞或瑣事
- 善於編寫故事或講故事和笑話
- 有空時喜歡閱讀、看小說
- 喜歡講電話或寫信、傳紙條
- 常用貼切的形容詞，語彙用語較豐富
- 書寫時很少寫錯字

**B.**

- 喜歡思考及對於如何做事會問很多問題
- 對因果關係很有概念，善於邏輯推理
- 喜歡用電腦
- 喜歡學數學，有快速心算的能力
- 喜歡象棋、圍棋或其他用腦的遊戲
- 喜歡挑戰邏輯題或智力難題
- 喜歡把事物分配或整理出脈絡

**C.**

- 愛在書本紙張或其他東西上塗塗畫畫
- 善於畫逼真的素描
- 閱讀圖畫、圖表中容易從中獲取更多
- 喜歡花時間創作藝術品
- 思考時腦中往往有清晰的圖像
- 喜歡看電影、電視、視覺上的表演
- 對房間擺設及安排有獨特的眼光

**D.**

- 擅長運動，體育競賽表現優異
- 喜歡動來動去，扭來扭去
- 善於模仿他人動作、手勢和言談舉止
- 喜歡拆解、組裝物品
- 喜歡跑、跳、拍打類似的活動
- 擅長手作(如：木工、縫紉、烹飪)
- 我喜歡戶外活動

**E.**

- 喜歡唱歌或唱歌
- 喜歡彈奏樂器或參加合唱團
- 很容易察知音樂走調或出錯
- 很有節奏感
- 對外界聲音很敏感
- 喜歡聽音樂及學些流行歌曲
- 讀書、做事時喜歡有音樂為伴

**F.**

- 很容易認識新朋友並維持穩定的友誼
- 在團體中人緣不錯
- 愛與同伴交流相處
- 有糾紛時常扮演調解的角色
- 關心同情他人
- 喜歡團體遊戲和他人互動
- 在學校或社區裡都有很多社交活動

**G.**

- 能從生活中的成功和失敗中學習
- 喜歡獨力完成工作，且意志堅強
- 清楚瞭解自己的優缺點
- 喜歡獨處追求自己的興趣
- 我能清楚了解自己的優、缺點
- 我有紀錄個人生活事件的習慣
- 我能夠準確的表達自己的感受

**H.**

- 我能細心觀察自然景物
- 我喜歡分享飼養小動物或植物的心得
- 我對自然界的事物有濃厚的興趣
- 我常選擇登山、健行、露營等休閒活動
- 我喜歡自然界有關的書籍或電視節目
- 我喜歡大自然為題的音樂、攝影等作品
- 喜歡從事戶外活動

## 工作價值觀問卷

當你從學校畢業，步入職場，成為社會新鮮人時，你會如何找工作呢？影響你選擇工作的因素就是所謂的「工作價值觀」。

請你依照自己的感受，對下列各項工作價值觀進行評分，「普通」得3分，「重要」得4分，「普通」得3分，「不重要」得2分。請將你的答案填寫在下一頁的表格中。

### 正向意義

1. 我的努力會獲得回報，並感到滿足
2. 具有挑戰性
3. 工作越忙碌越好
4. 能在良好的環境下工作
5. 穩定的薪水
6. 獲得的薪資能有餘力進行理財規劃
7. 可以自己決定工作方式或範圍
8. 處於領導地位或有影響力
9. 如果有機會，我會爭取表現以利升遷
10. 工作時間合理，有足夠的休息時間
11. 能為他人服務、造福社會
12. 能有好的頭銜及地位
13. 能發揮自己的才能
14. 能嘗試各種不同領域的工作
15. 需花很多時間才能把事情做得好
16. 主管能誠懇地督導屬解決問題
17. 公司有良好的申訴制度
18. 能給付我相當的酬勞
19. 老闆能給我空間與自由讓我發揮專長
20. 能指揮別人或管理別人
21. 公司重視規矩，能依照規定提拔人才
22. 公司不會常常加班
23. 有益於社會
24. 能受到別人的重視
25. 能運用自己的能力做事
26. 能讓我有機遇突破自我
27. 工作技術/專業門檻高
28. 能與同事間相處融洽愉快
29. 能提供我工作的穩定性
30. 工作的辛苦程度能反映在薪水上
31. 有獨立思考及行動的機會
32. 有參與決策的機會
33. 只要努力就有機會獲得更高的職位
34. 工作時間短，有時間從事其他研究
35. 有幫助別人的機會
36. 能樹立自己的聲望、名聲
37. 能在工作中心獲得成就感
38. 能經常更換不同性質或環境的工作
39. 需付出很大的心力
40. 工作環境安全
41. 工作穩定有保障
42. 待遇能比別人高
43. 能嘗試用自己的方法處理事情
44. 分派工作給下屬執行，是一名監督者
45. 能被主管重視及提拔
46. 能有和家人相處的時間
47. 能幫助比我不幸的人
48. 身分地位被別人看得起
49. 能有較高的工作績效
50. 能創新、改變現有的工作框架
51. 工作難度為高，不容易被取代
52. 工作夥伴有高度合作精神
53. 老闆不會隨便解雇人
54. 能讓我過富裕的生活
55. 工作方式具有彈性，沒有太多限制
56. 喜歡帶領團隊，是小組內的領頭羊
57. 公司有合理的升遷制度
58. 工作時間固定，不會輪班
59. 能為公司或工作單位解決問題
60. 能贏得別人的尊敬

## 能力密碼

「能力」使人在自己的工作領域中出類拔萃。從幼稚園、國小到現在，為自己的表現感到很驕傲的部分是什麼？圈出你認為最棒的部分。

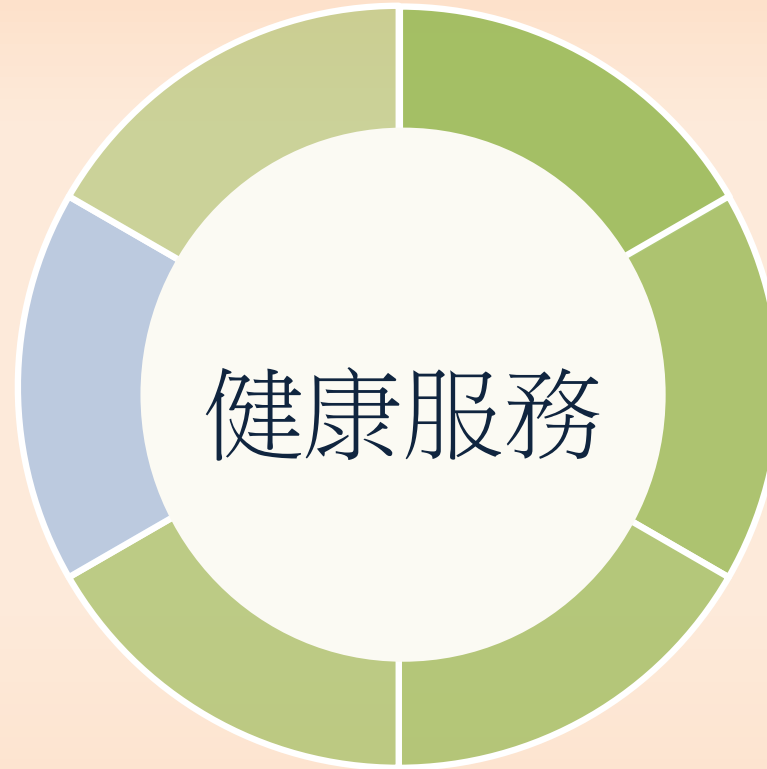
### 正向成就

能力名稱	同學 1	同學 2	同學 3	同學 4	同學 5	同學 6	同學 7	同學 8	同學 9	同學 10
手腳靈巧										R
問題研究										I
教導他人										E
文書處理										C
如實態度										C
動植物培育										R
肢體表達										A
同理心										S
數理學習										I
團體領導										E
空間概念										A
裝置組合										R
歸類建檔										C
服務助人										S
群眾管理										E
實驗研究										I
藝術學習										A
機器操作										R
協調溝通										S
搜集資訊										C
創造思考										A
社交技巧										S
說服溝通										E
邏輯思考										I

**能力密碼統計表**

代碼	R	I	A	S	E	C
個數						

## 計畫擬定與執行(五)



### 【指標五】學校提供心理健康促進健康服務增進學校成員健康

- ◆學校對師生提供心理健康基本的健康服務
- ◆健康服務人員協助學校的心理健康促進工作計畫

## 評價與回饋-正向心理健康促進工作檢核表

正向心理健康促進【健康服務】	執行程度
1. 執行學生心理健康狀況及需求評估，管理心理疾病與高關懷學生、家庭資料與建檔。	3 2 1 0
2. 定期提供校內師生相關之心理健康促進服務，如：辦理心理健康促進支持小團輔、讀書會與健康諮詢。	3 2 1 0
3. 能發揮校園人身安全危害(霸凌、不當管教等)通報、處理機制，提供學生個案轉介及追蹤輔導機制。	3 2 1 0
4. 執行友善校園工作與三級輔導制度工作。	3 2 1 0
5. 建置校園心理健康促進健康諮詢與輔導平台，如專線、網頁、輔導信箱等。	3 2 1 0

# 國立雲林科技大學暖心地圖

WarmHeart Map of National Yunlin University of Science and Technology

親愛的同學們大家好!

「**暖心地圖**」是專為學生專設的心靈指引，是在校園中除了諮商中心之外，可以提供您傾訴心聲、解憂除悶的資源。地圖上的小黃點都代表著師長們的關懷，你可以上去閱讀師長們的智慧之語，或者，在你需要的時候就近與某一位師長聯繫也許心情就會看見雨後天晴的彩虹。竭誠的歡迎您多加利用。

諮商輔導中心 ([yuntech.edu.tw](http://yuntech.edu.tw))

<https://scc.yuntech.edu.tw/pages/resources/warmheartmap.php>



## 計畫擬定與執行(六)



### 【指標六】學校能結合社區、家長一起為心理健康促進而努力

- ◆鼓勵家庭與社區參校園心理健康促進工作
- ◆致力於與社區建立聯繫、結盟關係
- ◆關心家長、社區人士的心理健康促進需求以增進學生的福祉

## 評價與回饋-正向心理健康促進工作檢核表

正向心理健康促進【社區關係】	執行程度
1.邀請家長共同參與親職心理健康促進課程或活動，每學期至少一次。	3 2 1 0
2.結合教育、衛生單位或民間資源，協助校園心理健康促進相關活動的進行。	3 2 1 0
3.採取多元化聯絡方式，維持家長與學校間之溝通管道暢通。	3 2 1 0
4.建立社區心理健康促進服務網絡，促使有特殊健康需要的學生能及時獲得所需要的服務	3 2 1 0
5.舉辦心理健康促進議題校際觀摩，分享經驗。	3 2 1 0

# 親職心理健康促進課程或活動

# 家長參與親子共學

寒假生活技能親子共學

積穗健康家(八年級)

## 積穗國中 103 學年度寒假作業 健康與體育領域



### 積穗健康家

—生活技能親子共學魔法書

八年級

每個人都住在一個家，  
一個心目中理想的家，  
邀請親愛的家長與孩子共同學習、一起努力，  
透過這本「魔法書」裡的點子—「生活技能」，  
提供一些磚瓦、水泥，或是一株小盆栽，  
再加上家人們的巧思和實際的行動，  
讓親愛的父母與寶貝孩子們  
一起打造一座充滿愛、溫馨與健康的家！



學生姓名：林佩瑩 班級：803  
家長請簽名：林忠飛

## 積穗國中 105 學年度寒假作業 健康與體育領域



### 積穗健康家

—生活技能親子共學魔法書

八年級

每個人都住在一個家，  
一個心目中理想的家，  
邀請親愛的家長與孩子共同學習、一起努力，  
透過這本「魔法書」裡的點子—「生活技能」，  
提供一些磚瓦、水泥，或是一株小盆栽，  
再加上家人們的巧思和實際的行動，  
讓親愛的父母與寶貝孩子們  
一起打造一座充滿愛、溫馨與健康的家！



學生姓名：\_\_\_\_\_ 班級：\_\_\_\_\_  
家長請簽名：\_\_\_\_\_

### 「積穗健康家」學習內容大綱

單元名稱	學習單一生活技巧
一、家庭頌	1. 我為家人，家人為我—自我覺察 2. 說不有一套—有效拒絕
二、心情調色盤	1. 心情點滴—情緒調適 2. 思考轉個彎？—創造性思考
三、親情 easy 通	1. 溝通模擬考—有效溝通 2. 溝通大家樂—同理心
四、休閒大玩家	1. 休閒 gogogo！—作決定 2. 智慧玩家！—批判性思考
五、壓力大作戰	1. 壓力哪裡來？—自我覺察 2. 「家壓」記事簿—抗壓能力
六、親親密密一家人	1. 家庭親密大考驗？—人際關係 2. 為親密加分！—問題解決
七、家庭衝衝衝	1. 家庭戰場—自我肯定主張 2. 請聽我說？—協商技巧
四、幸福夢想「家」	1. 夢想「家」起飛！—目標設定 2. 愛家 A 計畫！—自我管理、監控

學習「心」體驗一回饋

### 1. 情緒符號大公開

即時通上有很多有趣的表情符號，它代表那些情緒反應呢？是正向還是負向的呢？正向的情緒是一種讓人感到開心或積極的心理狀態，而負向的情緒卻相反，請你和家人一起討論並寫下來。

編號	例	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
表情符號											
代表情緒	開心	不開心	傷心	生氣	不受	高興	害羞	羨慕	懷疑	驚訝	目瞪口呆
正向	✓					✓	✓	✓		✓	
負向		✓	✓	✓	✓				✓		

2. 利用一天的時間觀察一下你和家人，出現了那些情緒反應？這些情緒常是在什麼情況下產生的？

家人	出現情緒 (或編號)	因為何種原因而產生	產生何種行為
阿公	例	和妹妹一起玩的時候	一直咯咯笑不停
爸爸	3	我做錯事的時候	很生氣，處罰我
媽媽	5	母親節到來，我送她卡片	很高興，一直跟我說謝謝
哥哥	6	遇到喜歡的人	臉紅紅的
阿姨	9	中了發票的頭獎	非常驚訝，高興的跳起來

整體而言，家人出現的情緒中以 ( ) 正向情緒 ( ) 負向情緒 為多。  
3. 學習掌控情緒可以使自己不受情緒困擾，與家人討論在以下的詞彙中，圈出有助於你調適情緒的詞句或方式。



### 學習單 2-2: 思考轉個彎? —創造性思考

能讓你產生情緒的只有你自己，藉由你腦中對事物的解讀，你才會產生喜怒哀樂的不同情緒，有時候換個角度想，你會發現，這世界上看待事物並不是只有一種觀點囉！

#### 1. 想法大家談

面對以下情境時，一般人常出現負向的思考模式，請與家人一同跳出負向思考，寫下正向思考的語句。

##### (1) 害怕的科目考卷又要發了

→完蛋了，這次一定又是不及格，會被媽媽罵死的！（負向思考語句）

我的正向思考語句 就算低分低，也是不可能，下次再努力一點。  
家人的正向思考語句 試卷的題目，月越有挑戰，越有成就感。  
提供者簽名：爸爸

##### (2) 參加演講比賽，辛苦的準備但還是落選了

→一定是裁判有內定的，比賽真不公平！（負向思考語句）

我的正向思考語句 多關係，一定是哪裡不知道，向其他人學習些。  
家人的正向思考語句 失敗為成功之母，下次再努力就好了！  
提供者簽名：袁乙夫

##### (3) 要用的東西找不到

→真的很煩，每次要找東西的時候就會不見！（負向思考語句）

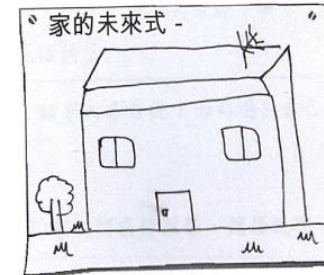
我的正向思考語句 再仔細找一下吧！或許被我移到某個地方了呢！  
家人的正向思考語句 下次找不到就觀察，不要生氣！  
提供者簽名：袁乙夫

寒假生活技能親子共學

積穗健康家(八年級)

## 【單元六】幸福夢想「家」

※每個家庭會隨著時間在改變，畫出你對家庭期望的「未來式」—



以 50 字左右描述未來的家

我和弟弟會長大，爸媽會退休，我們會搬到自由，天氣好，空間大，我們會幸福的生活下去。

學習「目標設定」與「自我管理、監控」兩項生活技能可以幫助你實現「未來家」的梦想！

### <生活技能 - 目標設定>

目標設定就是確立自己生命價值，根據自己的專長與能力，善用自己的時間，然後規劃出長期、中期及短期目標。並具備有按部就班的行動力，將目標積極轉化為實際的行動，這樣才能真正達到目標設定的效果！

# 兩代親子 **幸福** 對話

家長參與

兩代親子對談  
**國中生戀愛行不行？**

主持人：龍芝寧  
新北市積穗國中主任

3

[基隆市問生局、基隆市銘傳國中](#)



基隆市問生局、基隆市銘傳國中

## 跑步妙招分享家

同學們!!! 你自己或是朋友、家人是否曾在跑步的過程中，腦海蹦出「我好累喔！今天想先休息一下」、「跑步好無聊喔！」的想法呢？那你又是如何「扭轉乾坤」，讓自己有動力繼續跑步呢？快來分享你的跑步妙招吧！只要將自己如何提升跑步動機的方式或妙招於下方格子中畫下來或是寫下來，就有機會獲得限量HAPPY娃娃運動水壺、護腕、樂心弟迴紋針、HAPPY娃娃魔術頭巾等紓壓好禮唷！

學校：\_\_\_\_\_

老師認證

班級：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班

姓名：\_\_\_\_\_



完成任務後，將此頁於2021/05/07前寄回董氏基金會心理衛生中心，即可參加抽獎活動，快和朋友一起參加吧！



# 社區結盟

## 連結社區心理健康促進資源

**運動紓**  
(寫下你的運動心得)

龍津國小 洪同學

**運動紓壓心得分享**  
(寫下你的運動心得，用文字或圖畫方式皆可喔！)

金陵女中 李同學

# 樂動校園



我今天跑操場，令人開心。

學校：泉州國小  
班級：\_\_\_\_\_  
姓名：\_\_\_\_\_

老師認證

每次我在跑步的時候我都會跟著同學一起跑步，最喜歡的是我會跑3-4圈，我都跑的比同學多圈，我喜歡運動。

學校：泉州國小  
班級：\_\_\_\_\_  
姓名：\_\_\_\_\_

老師認證

董氏基金會 華文心理健康網   
樂動校園 (jtf.org.tw)



Promise your health  
每一天·都與健康

# 約會

have a  
nice  
DAY



幸福感



# 正向心理健康促進

正向成就

正向參與

1. 大多數時候我會從我所做的事情中獲得成就感
2. 你在學校學習能夠專心嗎？

由2-3人共同栽種一盆植物，經由澆水、整理葉片、寫栽種心得等，鼓勵學生互相幫助和學習成長。

學生以個別或合作方式完成各項學習。在過程中，培養重視學習任務的態度，妥善運用資源，並積極面對問題，全力以赴達成學習目標。

活動名稱	綠色小精靈	設計人	審核者
活動目標	透過學生共同栽種學習單，培養學生共同學習成長，並透過互相幫助，鼓勵學生互相幫助和學習成長。		
實施方式及過程	<p>一、實施時間：每學期</p> <p>二、題材：「綠色小精靈種植學單」，實施：「綠色小精靈種植學單」</p> <p>三、實施地點：教室、圖書館、活動室、戶外等</p> <p>四、實施對象：全體學生</p> <p>五、實施時間：每週一節課</p> <p>六、實施地點：教室、圖書館、活動室、戶外等</p> <p>七、實施對象：全體學生</p> <p>八、實施時間：每週一節課</p> <p>九、實施地點：教室、圖書館、活動室、戶外等</p> <p>十、實施對象：全體學生</p>		

圖一：綠色小精靈種植學單設計說明書

學習單			
綠色小精靈種植學單			
_____年__月__日 紀錄日期：____月__日__月__日			
姓名：_____			
植物名稱：_____		植物學名：_____	
一、種植方式及注意事項			
二、植物生長記錄			
日期	生長變化	照顧及處理方式	記錄者
三、種植心得(至少150字)			

圖二：綠色小精靈種植學單設計說明書

「綠色小精靈種植比賽」投票單										
類別	第1類	第2類	第3類	第4類	第5類	第6類	第7類	第8類	第9類	第10類
票數										
備註										
注意：每人可選票2張，超過2張將以廢票計算！										
「綠色小精靈種植比賽」投票單										
類別	第1類	第2類	第3類	第4類	第5類	第6類	第7類	第8類	第9類	第10類
票數										
備註										
注意：每人可選票2張，超過2張將以廢票計算！										
「綠色小精靈種植比賽」投票單										
類別	第1類	第2類	第3類	第4類	第5類	第6類	第7類	第8類	第9類	第10類
票數										
備註										
注意：每人可選票2張，超過2張將以廢票計算！										

圖三：綠色小精靈種植學單設計說明書

# 正向心理健康促進

正向情緒

正向意義

- 1.適度的壓力能形成動力，激發潛能
- 2.我覺得無論學業成績如何，每個人都是有價值的？

1. 利用劇情設定引導學生覺察自己面對比賽的內心狀況，並思考舉辦運動會的目的

2. 了解典範人物面對比賽的態度，設定自己參與運動會的學習目標

第6-1 「心」的運動會劇集

【前行課程一：我想到什麼樣的運動會？】

學習目標	學生學習活動	教師協助	實施時間
覺察自己面對比賽的內心狀況，透過思考舉辦運動會的目的，了解典範人物面對比賽的態度，設定自己參與運動會的學習目標	<ol style="list-style-type: none"><li>教師們演出短劇，邀請學生感受，面對大隊接力比賽，自己比較喜歡哪隊的？(劇本參考下頁)</li><li>引導思考、討論，如果面對比賽，輸贏，大家都有各自的擔心，不快樂，那舉辦運動會的目的是為了什麼呢？</li><li>打開角度，擴大思考，專業的運動員怎麼看待比賽的？(觀看影片：林義順、林秉祥)贏家的意義是？(觀看影片：雁門)分享彼此的想法。</li><li>邀請學生思考討論，那我們呢？可以有不同的方式面對運動會嗎？運動會是一種學習，我們可以學什麼？請學生在運動會日期前寫信於前行課程的心得以及自己想要學習、學習的點。</li></ol>	對學生彼此信任不足，無法放心分享內心的擔心，教師也可以先分享自己的經驗。	紀念學校運動會課程

前行課程一 劇本

人物：  
1.小翁：體育好，想得獎  
2.小中：體育尚可  
3.小翁龜：跑步慢，跑得慢

<第一幕：選拔員的>

小翁：(喘氣口喘喘地 開心狀)  
小中：(邊播來)嗨！小翁，開心什麼呀？  
小翁：運動會到了呀！想到上禮拜跑步預賽，我跑第一名耶，現在想起來，還是好開心！  
小中：說到跑步，你是最厲害的，(藍黑黑)的運動會根本就是你辦的，誰都知道你沒得比，只能在旁邊鼓掌加油！  
小翁：別這麼說嘛，這樣我會驕傲的，不過啊，個人比賽，叫我第一名，就對了！  
小翁龜：(好奇的邊播來)你們在聊什麼？叫誰第一名呀？  
小中：在講賽跑的事吧！  
小翁龜：(驚訝的邊播來) (對小翁說)嘿，要叫你第一名，那誰是我小翁龜最喜歡的人呢，分組的時候都沒人要我！  
小翁：(突然想到)對！個人第一名，大隊接力也要第一名，我趕快去找專業的隊員(轉身要走的樣子)！  
小中：(從小翁的衣袋)嘿！嘿！我們是好朋友呀！  
小翁龜：(也幫忙小翁)嘿！嘿！我也幫你想辦法呀！  
小翁：(推開兩個人的手)再說再說 我要走了(急急忙忙走了)，全校要開始練習跑100公尺了，哈哈！又是我最弱的時候了，對了，我要好好注意練習跑得更快，有賞格和我同組！  
小中和小翁龜：嘿！嘿！嘿！嘿！

<第二幕>

三人賽跑，小翁龜邊播來，小中跟龜，小翁龜邊播來。

<第三幕>

跑完，大隊接力選好組員後的對話

小翁：天呀！我怎麼會跟小翁龜一組，(對著小翁龜說)嘿，小翁龜你跑那麼慢，這樣我們怎麼可能贏呀？  
小中：對啊，跟你在同一組，我們肯定會輸的。  
小翁龜：你們為什麼都要怪我，我已經很努力了呀(哭腔)！  
小中：不要哭啦！也不是只有你會輸啊，小翁龜你練習跑，也跑輸隔壁班的第一名呀！  
小翁：(鼻子快不住的說)是比賽的時候他讓我，不然我怎麼可能輸他！我怎麼這麼弱，跟你們一隊，我要去跟老師說，我要換到另一隊！  
小中：(對小翁說)你以為換隊就能跑得快嗎？隔壁班的隊長比你厲害多了！我也要去找老師說，我也要換！  
小翁龜：嗨，你們都嫌棄我，我也要跟老師說，我不要跑大隊接力了哈！老師——(大哭的邊播)