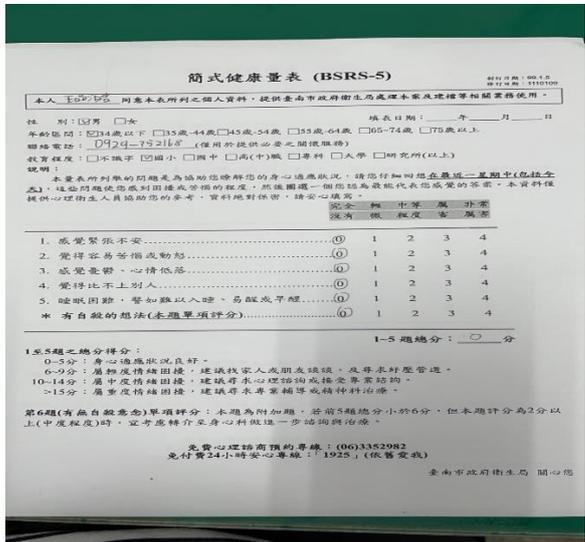
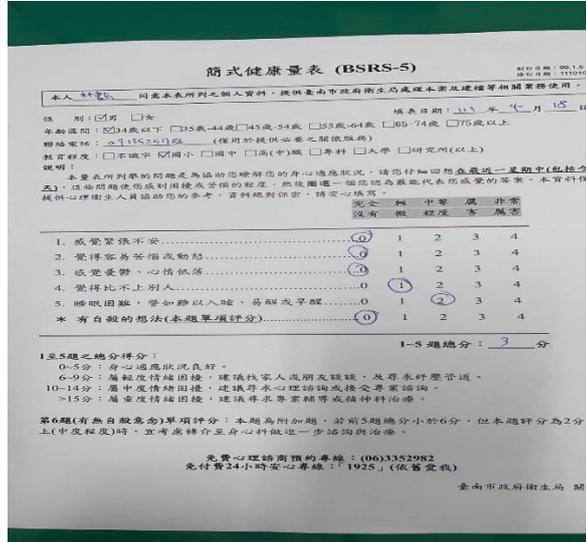
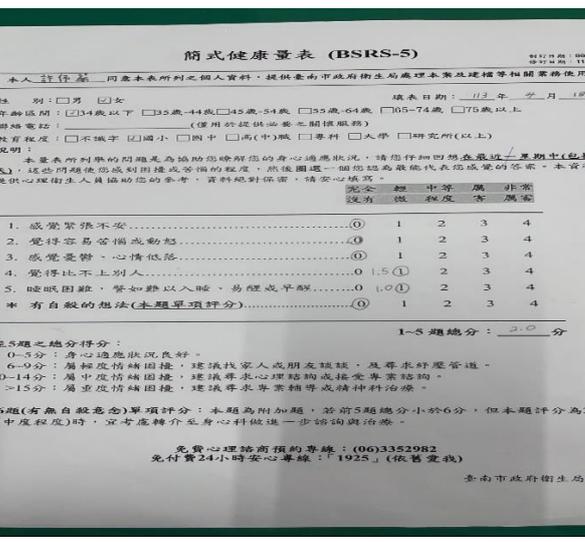
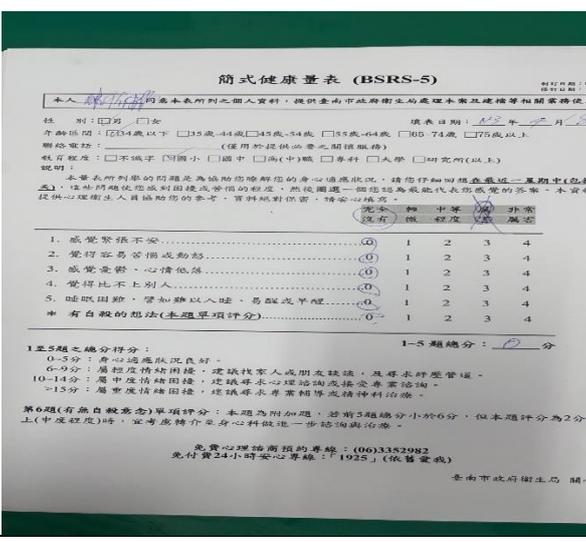


# 臺南市112學年度龍崎國民小學 健康促進議題增能活動成果表

活動名稱	心理量表			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
113年4月18日	參加人數	7	0	4
簡述活動內容	龍崎衛生所陳蘋講師到校宣導青少年性健康促進、口腔保健、校園心理健康促進、自殺防治宣導(要請國小5-6年級、老師填寫BSRS量測)。			

## 佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)

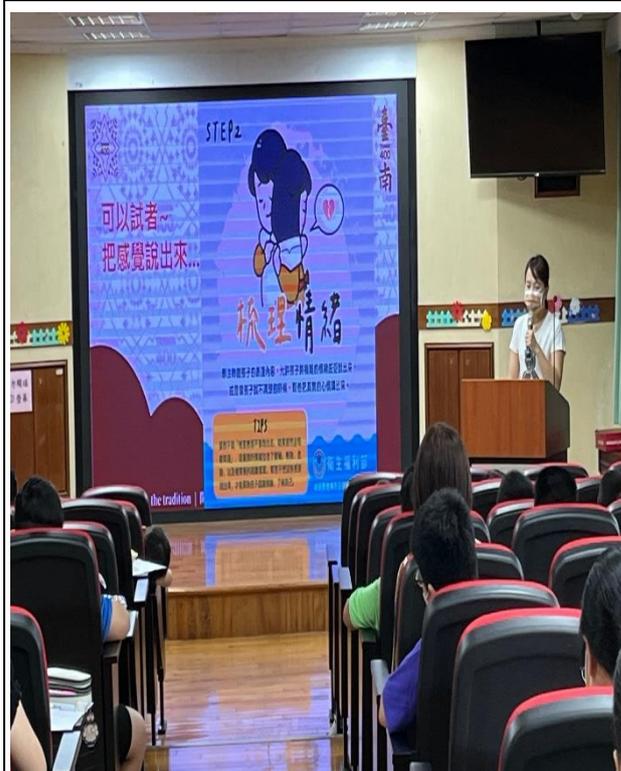
 <p style="text-align: center;">心理量表</p>	 <p style="text-align: center;">心理量表</p>
 <p style="text-align: center;">心理量表</p>	 <p style="text-align: center;">心理量表</p>



尋求心理解決資源



找到溫暖自己的方式



試著把感覺說出來



找到不讓自己難受的辦法

# 臺南市112學年度 龍崎國民小學健康促進議題推展活動成果表

活動名稱	正向心理健康宣導			
活動日期	參加對象	學生	大家長	教職員工
113年4月12日	參加人數	10	0	1
簡述活動內容	<p>正向心理健康宣導，藉由問卷填寫鼓勵孩子們正向面對問題，以溝通解決問題，並說明正向情緒與負面情緒對身心健康的影響。介紹心情溫度計，當壓力來時，有很多方法可以釋壓，讓思想轉個彎多多愛自己，讓五正四樂活絡在你的日常生活中，快樂學習樂活人生。</p>			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：正向心理健康宣導		說明：宣導五正四樂含意		
				
說明：心情溫度計~了解自己情緒的簡易量表		說明：跨階段學習~能順利轉換		
				
說明：師生溝通技巧~傾聽、鼓勵、同理心		說明：好好愛自己~五正四樂快樂做自己		



說明：正向心理健康問卷填寫



說明：心情溫度計填寫

### 我的心情溫度計

什麼是我「心情溫度計」？  
心情溫度計為簡式健康量表(Brief Symptom Rating Scale, 以下簡稱BSRS-5)的修編，主要作為精神健康之評估工具。目的在於能夠快速了解個人的心理需求，進而提供適當之心理衛生服務。與其他健康量表相比，「心情溫度計」具有簡便、使用率高之特性，研究結果顯示「心情溫度計」在社區大型規模調查中仍具有良好之信效度。

請仔細閱讀一下，最前一週中(包括今天)，這些問題從你感到困擾或苦惱的程度，然後選擇一個最能代表你感受的答覆。

簡式健康量表	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
3. 覺得容易動怒	0	1	2	3	4
4. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
5. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4

★ 有自殺的想法

請仔細閱讀一下，最前一週中(包括今天)，這些問題從你感到困擾或苦惱的程度，然後選擇一個最能代表你感受的答覆。

簡式健康量表	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
6. 一般非常煩躁	0	1	2	3	4
7. 輕度情緒困難，建議找親友談話、抒發情緒	0	1	2	3	4
8. 中度情緒困難，建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢	0	1	2	3	4
9. 重度情緒困難，建議尋求精神醫療專業諮詢	0	1	2	3	4

★ 有自殺的想法

有自殺想法評分分為3分以上(中等程度)時，建議尋求精神醫療專業諮詢

◎ 林國英 林人育 林自強 林治學 聯合編自強助中心

### 我的心情溫度計

什麼是我「心情溫度計」？  
心情溫度計為簡式健康量表(Brief Symptom Rating Scale, 以下簡稱BSRS-5)的修編，主要作為精神健康之評估工具。目的在於能夠快速了解個人的心理需求，進而提供適當之心理衛生服務。與其他健康量表相比，「心情溫度計」具有簡便、使用率高之特性，研究結果顯示「心情溫度計」在社區大型規模調查中仍具有良好之信效度。

請仔細閱讀一下，最前一週中(包括今天)，這些問題從你感到困擾或苦惱的程度，然後選擇一個最能代表你感受的答覆。

簡式健康量表	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
3. 覺得容易動怒	0	1	2	3	4
4. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
5. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4

★ 有自殺的想法

請仔細閱讀一下，最前一週中(包括今天)，這些問題從你感到困擾或苦惱的程度，然後選擇一個最能代表你感受的答覆。

簡式健康量表	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
6. 一般非常煩躁	0	1	2	3	4
7. 輕度情緒困難，建議找親友談話、抒發情緒	0	1	2	3	4
8. 中度情緒困難，建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢	0	1	2	3	4
9. 重度情緒困難，建議尋求精神醫療專業諮詢	0	1	2	3	4

★ 有自殺的想法

有自殺想法評分分為3分以上(中等程度)時，建議尋求精神醫療專業諮詢

◎ 林國英 林人育 林自強 林治學 聯合編自強助中心

說明：心情溫度計問卷

說明：心情溫度計問卷

### 健康促進學校調查問卷

各位同學好：  
非常感謝您參與本問卷調查。本調查的目的是想了解的正面心理健康情形與行為，作為推動健康促進學校的參考。您所填寫的資料僅供研究使用，絕不做出任何用途。請安心填寫，問卷填寫時間約為20分鐘，本問卷不記名，您的寶貴意見，將使本研究更有價值，再次非常感謝您！  
祝健康！快樂！  
教育部國民及學前教育署「健康促進學校輔導計畫」團隊 敬上

填寫說明：  
● 請仔細閱讀題目，然後在該題選項內點選適當的答覆。  
● 每題皆為單選，只能選一個答案。

第一部份：基本資料  
1. 學校名稱： 普華小學 年級： 三年級  
2. 性別：  (1) 男  (2) 女  
3. 一般來說，您認為目前的健康狀況是？  
 (1) 非常不好  (2) 不好  (3) 普通  (4) 好  (5) 非常好

第二部份：正向心理健康指數  
填寫說明：你有多常感受到下列情形，請選出最符合您的選項，在相對應的欄位內打「✓」

變項	題目	(1) 從不	(2) 很少	(3) 有時	(4) 經常	(5) 總是
正向情緒	1. 你有多常對生活感到滿意？					
正向參與	2. 你有多常感到快樂？					
正向參與	3. 在課餘時間，你多常參與非學校活動？					
正向關係	4. 上學期間，你多常對於去學校上課感到期待？					
正向關係	5. 你多常與身邊的人談論與分享你的感受與想法？					
正向意義	6. 在需要幫助的時候，你有多常得到同學的關心與支持？					
正向意義	7. 你有多常覺得自己的生涯是具有意義的？					
正向意義	8. 你有多常感覺你做的事是值得其重要的？					
正向成就	9. 你有多常感到自己有能力可以處理好需要做的事情？					
正向成就	10. 你有多常完成計畫、達成設定目標，而獲得成就感？					

### 五正效能指數

填寫說明：假設當你遇到下列情況時，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) 完全沒有	(2) 有一點	(3) 有一些	(4) 很多	(5) 完全
正向情緒					
正向參與					
正向關係					
正向意義					
正向成就					

說明：正向心理健康指數問卷

說明：五正效能指數

### 正向心理健康指數問卷

填寫說明：假設當你遇到下列情況時，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「✓」

變項	題目	(1) 從不	(2) 很少	(3) 有時	(4) 經常	(5) 總是
溝通關係	20. 當遇到問題時，我會和同儕討論並互相幫助					
溝通關係	21. 當他人提出想法時，我會注意聆聽					
溝通關係	22. 和別人說話時，我會等對方說完話後再開口					
溝通關係	23. 我會試著認識新朋友或同學					
溝通關係	24. 我能和同學或朋友一起學習和玩樂，彼此相處融洽					
熱心服務	25. 我會積極為他人服務與付出					
熱心服務	26. 我會主動擔任班上幹部，爭取服務同學的機會					
生命意義	27. 我會愛護身體，珍惜生命					
生命意義	28. 我能了解萬物存在的價值，並從中持續發展					
生命意義	29. 我會為自己的決定負責					
生命意義	30. 我能釐清自我價值，建立有益身心健康的價值觀					
助人善行	31. 當別人受到不平等的對待，我會為他們挺身而出					
助人善行	32. 我能主動協助弱勢團體					
自我成長	33. 我能夠了解自己的長處，並加以發揮					
自我成長	34. 在團隊中能發揮自己的長處					
自我成長	35. 我能提出解決問題的有效方法					
自我成長	36. 我能有效地解決面對的問題，並從中獲得成就感					
自我成長	37. 我會從學習中(課業或社團活動)獲得成就感					
自我成長	38. 我會從服務社會及幫助別人中獲得成就感					
回饋社會	39. 我會幫助我的學校成為健康幸福校園(例如：無菸無酒、反霸凌、友善校園、健康的性別互動關係...)					
回饋社會	40. 我會協助我的社區成為一個更健康、安全與美好的地方					

### 四樂行為指數

填寫說明：假設當你遇到下列情況時，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「✓」

變項	題目	(1) 從不	(2) 很少	(3) 有時	(4) 經常	(5) 總是
溝通關係	20. 當遇到問題時，我會和同儕討論並互相幫助					
溝通關係	21. 當他人提出想法時，我會注意聆聽					
溝通關係	22. 和別人說話時，我會等對方說完話後再開口					
溝通關係	23. 我會試著認識新朋友或同學					
溝通關係	24. 我能和同學或朋友一起學習和玩樂，彼此相處融洽					
熱心服務	25. 我會積極為他人服務與付出					
熱心服務	26. 我會主動擔任班上幹部，爭取服務同學的機會					
生命意義	27. 我會愛護身體，珍惜生命					
生命意義	28. 我能了解萬物存在的價值，並從中持續發展					
生命意義	29. 我會為自己的決定負責					
生命意義	30. 我能釐清自我價值，建立有益身心健康的價值觀					
助人善行	31. 當別人受到不平等的對待，我會為他們挺身而出					
助人善行	32. 我能主動協助弱勢團體					
自我成長	33. 我能夠了解自己的長處，並加以發揮					
自我成長	34. 在團隊中能發揮自己的長處					
自我成長	35. 我能提出解決問題的有效方法					
自我成長	36. 我能有效地解決面對的問題，並從中獲得成就感					
自我成長	37. 我會從學習中(課業或社團活動)獲得成就感					
自我成長	38. 我會從服務社會及幫助別人中獲得成就感					
回饋社會	39. 我會幫助我的學校成為健康幸福校園(例如：無菸無酒、反霸凌、友善校園、健康的性別互動關係...)					
回饋社會	40. 我會協助我的社區成為一個更健康、安全與美好的地方					

說明：五正效能指數

說明：四樂行為指數

正向心理健康學習單

班級: 四年 姓名: [redacted]

good

情緒臉譜

我們可以從一個人的表情，看出他的心情是高興、生氣、難過或者害怕，所以請你將下面四個空白的臉譜畫上不同的表情，以代表不同的心情，同時也以一個句子說明會有此心情的情境。

1. 高興		當我心見我家的小狗 生也急我玩，我真的好高興囉。
2. 生氣		我最氣哥哥生氣玩玩具 故意捉弄我。
3. 難過		我好難過因為受傷 傷口很痛。
4. 害怕		我好怕黑暗 就像失明一樣看不見了。

說明: 正向心理健康課後學習單

正向心理健康學習單

班級: 三年 姓名: [redacted]

good

情緒臉譜

我們可以從一個人的表情，看出他的心情是高興、生氣、難過或者害怕，所以請你將下面四個空白的臉譜畫上不同的表情，以代表不同的心情，同時也以一個句子說明會有此心情的情境。

1. 高興		當出去玩，可以放鬆 心情，我真的好高興囉。
2. 生氣		我最氣哥哥 因為他都故意用我。
3. 難過		我好難過因為比賽反了 沒得名。
4. 害怕		我好怕因為要考試了 害怕考不好是媽媽是過。

說明: 正向心理健康課後學習單

正向心理健康學習單

班級: 四年 姓名: [redacted]

good

情緒臉譜

我們可以從一個人的表情，看出他的心情是高興、生氣、難過或者害怕，所以請你將下面四個空白的臉譜畫上不同的表情，以代表不同的心情，同時也以一個句子說明會有此心情的情境。

1. 高興		當我看得時和交到一位新 朋友時，我真的好高興囉。
2. 生氣		我最氣別同學我該受了
3. 難過		我好難過因為大家都說我是笨 蛋，所以不要跟我做朋友。
4. 害怕		我好怕鬼

說明: 正向心理健康課後學習單

正向心理健康學習單

班級: 五年 姓名: [redacted]

good

情緒臉譜

我們可以從一個人的表情，看出他的心情是高興、生氣、難過或者害怕，所以請你將下面四個空白的臉譜畫上不同的表情，以代表不同的心情，同時也以一個句子說明會有此心情的情境。

1. 高興		當我考試考第一名時 ，我真的好高興囉。
2. 生氣		我最氣有人吵架
3. 難過		我好難過因為手機沒收
4. 害怕		我好怕狗

說明: 正向心理健康課後學習單

## 112 學年度第 1 學期「校園生活問卷」調查結果輔導計畫 (國小)

一、學校：龍崎區龍崎國小

二、施測人數：共 0 人

三、調查結果分析及輔導計畫

(一) 問卷調查結果說明							
題 目		(A) 完全 沒有	(B) 曾經 有 1 次	(C) 每月 2-3 次	(D) 每週 2-3 次	(E) 每天 1 次	備考
1	過去 6 個月內，我曾經被同學打	人次					若學生誤填，請於時限內更正，俾利呈現正確數據。
		比例					
2	過去 6 個月內，我曾經被同學勒索金錢或物品	人次					
		比例					
3	過去 6 個月內，我曾經被同學惡意聯合的不理我	人次					
		比例					
4	過去 6 個月內，我曾經被同學惡意的語言恐嚇或威脅	人次					
		比例					
5	過去 6 個月內，我曾經被同學說我壞話	人次					
		比例					
6	過去 6 個月內，我曾經被同學以網路傷害	人次					
		比例					
合計 (人)							
(二) 分析說明							
(三) 知悉疑似個案數據填寫 知悉疑似個案人數共 0 人(C+D+E)，學校均已介入瞭解或輔導。							
(四) 疑似個案輔導策略(含加害人、受害人、旁觀人)							
疑似個案名字 (年級班別)		學生填答內容 與其問題概述			輔導策略		
無		無			無		

承辦人：

學務主任：

輔導主任：

校長：

教師兼學務組長 **陳思穎**

教師兼教導主任 **徐進文**

教師兼教導主任 **徐進文**

臺南市龍崎區龍崎國民小學校長 **陳賢總**

# 111年度臺南市龍崎區龍崎國小

## 友善校園人權環境評估分析報告及改進措施

- 一、依據教育部111年度「友善校園」學生事務與輔導工作計畫辦理。
- 二、參與對象：學生10人、教育人員5人、家長2人，共計17人參與問卷調查。
- 三、施測統計表結果分析

以下分別就十個構面不同類別人員(學生、教育人員及家長)填寫非常同意、同意、普通、不同意及非常不同意之問卷調查結果分析列表，如下表一：(從管理者頁面-向度統計表-最下方複製貼於此)

表1、111年度臺南市龍崎區龍崎國小友善校園人權環境評估指標問卷調查統計表

向度	類別	非常同意 / 同意(A)	普通(B)	不同意 / 非常不同意(C)
一、安全的校園環境	學生	91.67 %	8.33 %	0 %
	教育人員	96.67 %	3.33 %	0 %
	家長	100 %	0 %	0 %
二、友善的校園氛圍	學生	90 %	10 %	0 %
	教育人員	100 %	0 %	0 %
	家長	100 %	0 %	0 %
三、平等與公正的對待	學生	94 %	4 %	2 %
	教育人員	100 %	0 %	0 %
	家長	100 %	0 %	0 %
四、權利的維護與申訴	學生	86.67 %	13.33 %	0 %
	教育人員	93.33 %	6.67 %	0 %
	家長	100 %	0 %	0 %
五、尊重多元與個別差異	學生	85 %	13.33 %	1.67 %
	教育人員	100 %	0 %	0 %
	家長	100 %	0 %	0 %
六、民主的參與和學習	學生	96 %	4 %	0 %
	教育人員	100 %	0 %	0 %
	家長	100 %	0 %	0 %
七、教師專業自主權的發展	學生	90 %	0 %	10 %
	教育人員	100 %	0 %	0 %
	家長	100 %	0 %	0 %
八、學生學習權的維護	學生	91.67 %	6.67 %	1.66 %
	教育人員	97.14 %	2.86 %	0 %
	家長	100 %	0 %	0 %
九、人權教育的條件	學生	90 %	10 %	0 %
	教育人員	100 %	0 %	0 %
	家長	100 %	0 %	0 %
十、被愛與幸福的體驗	學生	80 %	13.33 %	6.67 %
	教育人員	100 %	0 %	0 %
	家長	100 %	0 %	0 %

#### 四、人權環境推展特色與改進策略

一、推動友善校園人權環境的作為：

1. 宣導推動修復式正義。
2. 宣導推動正確法治觀念。
3. 創造安全友善學習環境。

二、學校辦理的特色：

1. 推動竹編教學，潛移默化薰陶。
2. 推動熱舞表演，強健學生體魄。
3. 推動合唱團教學，啟發音樂素養。
4. 實施榮譽制度，培養學生榮譽感。
5. 推動學校本位課程，發展學校課程特色。
6. 營造藝術文化情境，提升優質的學習效果。
7. 參與社區服務，投入打造家鄉的熱誠。

表2、本校人權環境推展改進策略表

向度	人權環境需加強部分	改進策略
三、平等與公正的對待	學生在被證實有過失之前都能被認定是無辜的，同時能給予說明的機會。	向師生宣導法治觀念，加強生命教育及品德教育，尊重人人與和平相處，維護學生權利，使其有發表意見之權利。
五、尊重多元與個別差異	學校能積極肯定學生出身的族群文化多元性，並鼓勵我們認識與認同他（她）所處社區的文化多元性，並參與社區活動。	建立安全校園環境並培養師生愛護校園責任感，共同維持校園整潔，進而結合社區認同感與認識在地產業，以創造特色學習環境。
十、被愛與幸福的體驗	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校的生活讓我感受到被尊重。</li> <li>2. 學校生活讓我感覺人生非常幸福快樂。</li> <li>3. 學校生活讓我對自己充滿信心，對社會充滿希望。</li> </ol>	提升學生對自我的認同，從課堂學習延伸到課外活動與競賽，體驗活動歷程並增強自我信心與挫折容忍力，專注當下，放眼未來以幸福快樂的學生生活為向學目的。

承辦人：

教師兼學務組長 **陳思穎**

主任：

教師兼教學主任 **徐進文**

校長：

金南中區區長 **徐至賢**  
11106241020

聯絡電話：06-5941204#28