

國民中學推動正向心理健康促進計畫之我見

陳政暉

基隆市立武崙國民中學 校長

一、前言

近年來，數位科技對國中生所帶來的負面影響超乎想像。2010 年代起青少年患憂鬱、焦慮、自我傷害比例急遽上升，成為全球現象（Haidt, 2024）。沙烏地阿拉伯、中國及澳洲研究發現，頻繁使用手機，與壓力、抑鬱情緒、孤獨及憂鬱等症狀有關（Hansen, 2022）。陳品皓（2024）指出，長時間使用社群媒體，將導致注意力無限擴張，心理餘裕缺失而無暇消化人際緊張。亦會誘發或加劇心理脆弱性（親子天下，2024）。經常接觸刻意包裝的訊息，造成習慣性比較、苛求難以達到的美麗標準（Haidt）。課業壓力、親子關係與同儕互動等因素，常影響國中生的情緒，加上數位科技，國中生更不快樂。

世界衛生組織估計，2019 年全球約有 2.8 億人患憂鬱症（WHO, 2022），有些患者自我價值感低，凡事不感興趣，甚至對未來絕望。衛生福利部國民健康署（2022）調查指出，國中生過去 12 個月內，經常或總是感到孤單、寂寞約 10.9%，曾經認真考慮自殺者高達 25.3%。兒童福利聯盟文教基金會（2023）調查發現，國中階段有高達 8.2% 的學生，壓力程度達嚴重等級以上。研究者所服務的學校有超過 8% 的學生需要定期接受二級輔導，另就學生施測「健康促進學校問卷」發現，心理健康各項度平均分數偏低，顯見學生受到心理議題困擾已是普遍現象。

OECD（2021）提及，學童多數時間在校，學校是推動心理健康促進活動的有效場所，校內提供心理健康、社會和情緒等介入措施，有益心理健康，提高學業成績，亦會減少危險行為。國中階段心理健康知識分散於健康與體育領域及綜合領域，惟鮮少直接以情緒覺察、人際關係、挫折忍受、壓力管理、疾病識能、自殺防治等主題為主軸之課程（教育部，2022）。在偏重考試科目的教育環境下，國中生同時承受身心成長、升學競爭、人際關係及手機社群媒體等多重壓力，學校應提供相應的學習方案，以促進其健全發展。

研究發現，正向心理學介入能有效提高幸福感，減輕抑鬱症狀（陳景花、余民寧，2019；Bolier et al., 2013; Sin & Lyubomirsky, 2009）。正向心理學課程有助提升國中生整體心理健康（林範孺，2011）。爰此，正向心理健康促進應是增進國中生心理健康途徑之一。本研究旨在透過文獻分析，及研究者學校實施正向心理健康促進計畫之經驗，探討現行國中階段推動正向心理健康促進的挑戰與策略，作為學校推動正向心理健康促進方案之參考。

二、正向心理健康促進意涵

正向心理健康促進係以心理健康為目的，使個體能適應生活且蓬勃發展。心理健康的要素有幸福感（Bolier et al., 2013; Keyes, 2006; WHO, 2004）、社交關係（Diener & Seligman, 2004）、正向運作（Bolier et al.）、壓力調適（WHO）。其中，幸福感與正向情緒有關。良好社交關係，係藉由情緒支持而心理更健康（Umberson & Montez, 2010）。運動與正向情感有關（Hyde et al., 2013），能減緩緊張及降低焦慮（Hansen, 2020），是調適壓力的有效方法。個體充分發展潛能，富有成效地工作，其心理健康程度高（WHO），與亞里斯多德（Aristotle）的天性滿足（nature-fulfillment）（Haybron, 2008），或馬斯洛（Abraham Maslow）的自我實現（Madeson, 2017）概念相近，符合 2030 共享的教育願景—協助學習者全面發展潛能（OECD, 2018）。

正向心理學（positive psychology）從過去以修復生活中最糟糕事情為主，轉而為建立正向品質（Seligman & Csikszentmihalyi, 2000），專注對幸福、樂觀和繁盛的科學研究，協助個體建立感恩並發展優勢，創造美好生活（Williams et al., 2018）。幸福感是人們對自己生活的正面評價，包括正面的情緒、參與、滿足和意義（Diener & Seligman, 2004）。意義是指追求比個人所能實現更偉大事物之本性需求（Madeson, 2017）。知覺幸福者，其思緒流暢，對過去知足與滿意、對未來樂觀且充滿希望（Linley et al., 2006）。發展優勢即是展現最優人類功能，使生命富饒繁盛（Linley et al.）。易言之，正向心理學是以增進正向情緒，提升幸福感為目的，使個體發揮所長，體會生命意義，樂觀與滿足，願意關懷或服務他人。

將正向心理學的理念應用於學校，引導學生創造價值與幸福的人生，稱為正向教育（謝傳崇，2019）。正向心理健康促進計畫與正向教育相近，皆是以正向心理學為基礎，提升學生心理健康與幸福感。教育部自 110 學年度起推動「健康幸福校園」，透過正向心理健康促進，期盼健全學生身心健康發展（國立臺灣師範大學，2021）。該計畫援引 PERMA PLUS 框架，結合十二年國教課綱，建構正向心理健康促進整合性概念模式—五正四樂，作為計畫的核心，五正包括正向情緒、正向參與、正向關係、正向意義、正向成就，四樂係指樂動、樂活、樂食與樂眠。亦發展「學生正向心理健康指標」，作為評估成效的規準。此外，陸續推出正向桌遊、桌曆、海報等教具，供學校參用。

承上，正向心理健康促進計畫主要健全學生身心發展，基於預防勝於治療的觀點，以五正四樂的整合性模式為途徑，使學生在學習與展能中累積成就，培養正向樂觀態度，透過服務與感恩以增進人際關係，藉由運動及壓力調適策略，獲得正向情緒，進而享有值得一過的校園生活。正向心理健康促進計畫與教育本質一致，皆以適性揚才並發展潛能為目的，五正四樂的整合性模式，可引導校務活動規劃，及衡酌成效的參據。

三、推動正向心理健康促進的現況與挑戰

本校自 110 學年度參與正向心理健康促進計畫迄今邁入第 4 年，尚僅止於小規模實施，仍無法成為共同關注的議題，分析可能的原因，包括師資、教材、實效及教學節數等，說明如下：

（一）學習資源分散失焦，專業師資尚待充實

心理健康相關課程分散於健康教育與綜合活動等科目，偏概念性的知識，尚無統整性課程。正向人際及生活訓練（Positive Interpersonal & Life Orientation Training，以下簡稱 PILOT）、正念及正向教育等，已發展數年，惟非屬部頒課程，如何取舍與評斷，需專業指引。涉及心理議題普遍認為需具備輔導專業知能方能勝任，造成無形門檻，教師即使勉強上場，僅能照本宣科，難發揮效益。換言之，教材與師資尚不足以因應推動正向心理健康促進所需。

（二）教學節數捉襟見肘，融入課程流於理想

有效學習需妥適的課程，而非全校教條式宣導，尤其情意，更需在實踐與反思中逐步涵養。為使正向心理健康促進有實質學習課程，本校引進臺灣大學兒少暨家庭研究中心（以下稱臺大兒家中心）之師培資源，實施 PILOT 課程，於部分健康教育及輔導活動的學習節數中實施，惟必須壓縮原科目教學進度。依據教學正常化規定，各科皆需依教學進度授課，長期實施確有阻力。

（三）成效非具體直觀，理念雖好共識不易

學校推動正向心理健康促進計畫時，大力倡導以預防重於治療的理念，藉此促成跨處室合作，降低學生進入二級輔導的比例，理應是提升效率的方向。惟在部分班級實施後，發現在量化成效並未有顯著效果。推測原因，心理層面所涉及的因素極多，且改變並非一蹴可幾。在忙碌的校務日常中，當成效未彰顯，難免會產生「多一計畫不如少一計畫」的雜音，理念再好也被稀釋。

綜上，學習發生在教師、學生與教材三者彼此互動而成，情意涉及心理層面，更需依學生獨特性而彈性調整。目前尚無以心理健康促進為宗旨的統整性課程活動，現場的專業師資亦不足。此外，教學節數亦是難題，制度面需要各科正常教學，實務面有教育會考學科進度壓力，無規劃於學習節數中，再高遠的理念仍流於空想。是以，課程、師資及學習節數是關鍵。

四、推動正向心理健康促進的策略

正向心理健康促進計畫在本校實施數年，在團隊集思廣益下，發展課程與活動方案，從實務經驗歸納以下策略：

（一）數據有感，以實證研究成效提升說服力

行動研究架構的推展模式，能兼顧計畫需求與學校差異性。藉由社群運作研讀書籍或方案，研發介入策略，引用實證問卷作為前後測量化檢測工具，蒐集學生反思或師長觀察的質性描述，使實施成果更趨完整。本校以八年級為實施對象，量化結果顯示，後測顯著優於前測；從回饋中發現，學生在瞭解自我、規劃時間、轉念或放鬆等方面，比過去做得更好。行動研究強調持續調整的循環歷程，其結果作為優化方案的依據，亦能提供導師班級經營的回饋，使計畫成效更深刻有感。

（二）嵌入日常，在師生互動流程中潛移默化

從調整或優化既有活動著手，團隊盤點每日學習任務發現，家庭聯絡簿是親師生溝通橋樑，結合聯絡簿應是可行有效的策略。是以，依據五正四樂內涵，參考《法式優雅的正向思考：看到的人生總是美好，這就是正向態度！》、《記錄你的每一天：不論好心情、壞心情，都是美好的一天》、《熊讚卡：正向自我肯定句》等教材書籍，發展正向思考聯絡簿，主題式地進行數週正向活動反思與實踐，使正向學習融合於在日常任務中。

（三）身心兼具，獎勵天天運動促進好情緒

為提升學生的運動量，本校推動在校運動計畫，以獎勵的方式提升運動意願，落實下課或課後運動任務。考量基隆多雨天氣，學生可選擇跑球場或跳繩，五至十分鐘即可完成規定之運動量。在校運動計畫亦是強調誠信及自我負責的品格教育，學生在運動紀錄卡上自行認證，每月達到目標者，得兌換摸彩卷，每月公開抽出幸運學生，頒給禮物以鼓勵持續運動。

（四）計畫到課程，統整內涵與完善師資是關鍵

促進學童心理健康已是各界關注的議題，如行政院公告之全民心理健康韌性計畫、臺大兒家中心發展的 PILOT 訓練、教育部倡導的社會情緒學習（SEL）計畫等，皆與情緒調適學習、心理健康識能相關。惟計畫通常是外加，沒有規劃於學習節數中，是無法長久且普及。基此，教育主管機關應統整相關教材資源，發展以促進心理健康為宗旨的完整課程，如單獨成為重大議題，或於綜合活動、健康教育等科目中專章介紹，並落實於師資職前教育或在職進修，以利於正式學習節數中實施，確保所有學生獲得應有的學習。

五、結語

正向心理健康促進計畫與學校教育的終極目的一致，皆是促進學生身心健全發展。具備正向情緒且積極樂觀的學生，學習更有成效，亦更有韌性面對生

命的挑戰。情緒調適、樂觀思維透過學習而來，規劃於課程活動中，學生透過學習就能獲得。研究取向推動正向心理健康促進，能提供更多策進的證據。社會快速變遷更突顯心理健康的重要，進一步規劃完整課程與師培訓練，納入正式學習節數，降低學校自行摸索的時間，方能普及有成效。

參考文獻

- 兒童福利聯盟文教基金會（2023）。2023 年臺灣兒少學習狀況調查報告。取自 https://www.children.org.tw/publication_research/research_report/2655
- 林範孺（2011）。正向心理學課程對國中生心理健康影響之研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系在 personally 修碩士班。
- 國立臺灣師範大學（2021）。健康促進學校共識會議：正向心理健康提升學生身心發展。取自 https://www.ntnu.edu.tw/news/detail.php?mode=data&id=20546&type_id=74
- 張雪瑩編譯（2020）。真正的快樂處方：瑞典國民書！腦科學實證的健康生活提案（A. Hanse 原著，2016 年出版）。究竟。
- 教育部（2022）。校園心理健康促進與自殺防治手冊。取自 https://depart.moe.edu.tw/ed2800/News_Content.aspx?n=183CC8C560AF1DA9&sms=B4066D3925B9C8C3&s=5E467A7699005F98
- 陳品皓（2024）。過曝世代：青少年為什麼更不快樂、更缺乏安全感、自我評價更低落？。親子天下。
- 陳景花、余民寧（2019）。正向心理學介入對幸福與憂鬱效果之後設分析。教育心理學報，50(4)，551-585。取自 [https://doi.org/10.6251/BEP.201906_50\(4\).0001](https://doi.org/10.6251/BEP.201906_50(4).0001)
- 葉小燕編譯（2022）。拯救手機腦：每天 5 分鐘，終結數位焦慮，找回快樂與專注力（A. Hanse 原著，2019 年出版）。究竟。
- 衛生福利部國民健康署（2022）。110 年「青少年健康行為調查報告」。取自 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=257&pid=16037>
- 親子天下（2024）。萬名「過曝世代中小學生心理韌性調查」結果：逾 3 成兒少怕失敗而不敢嘗試、手機離身就焦慮。取自 <https://premium.parenting>

com.tw/article/5097610

- 謝傳崇（2019）。正向教育：校本幸福課程的領導。《教育研究月刊》，298，94-108。
- 鍾玉珽編譯（2024）。失控的焦慮世代：手機餵養的世代，如何面對心理疾病的瘟疫（J. Haidt 原著，2024 年出版）。網路與書出版。
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13(119). Retrieved from <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-119>
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond Money: Toward an Economy of Well-Being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1-31. Retrieved from <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x>
- Haybron, D. M. (2008). Philosophy and the science of subjective well-being. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The Science of Subjective Well-Being*, 17-43. *The Guilford Press*.
- Hyde, A. L., Maher, J. P., & Elavsky, S. (2013). Enhancing our understanding of physical activity and wellbeing with a lifespan perspective. *International Journal of Wellbeing*, 3(1), 98-115. Retrieved from <https://doi.org/10.5502/ijw.v3i1.6>
- Keyes, C. L. M. (2006). Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: An introduction. *Social Indicators Research*, 77, 1-10.
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3-16. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/17439760500372796>
- Madeson, M. (2017). *Seligman's PERMA+ Model Explained: A Theory of Wellbeing*. Retrieved from <https://positivepsychology.com/perma-model/>
- OECD (2018). *The Future of Education and Skills Education 2030*. Retrieved from <https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/about/projects/edu/education-2040/>

position-paper/PositionPaper.pdf

- OECD (2021). *A New Benchmark for Mental Health Systems: Tackling the Social and Economic Costs of Mental Ill-Health*. *OECD Health Policy Studies*, OECD Publishing, Paris. Retrieved from <https://doi.org/10.1787/4ed890f6-en>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. Retrieved from <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487. Retrieved from <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>
- Umberson, D., & Montez, J. K. (2010). Social relationships and health: A flashpoint for health policy. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(S), S54-S66. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/0022146510383501>
- Williams, N., Horrell, L., Edmiston, D., & Brady, M. (2018). The Impact of Positive Psychology on Higher Education. *The William & Mary Educational Review*, 5(1). Retrieved from <https://scholarworks.wm.edu/wmer/vol5/iss1/12>
- World Health Organization [WHO]. (2004). *Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice*. Retrieved from <https://www.who.int/publications/item/9241562943>
- World Health Organization [WHO]. (2022). *Mental Disorders*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

