

活動名稱	心幸福、心健康
執行項目	正向心理健康促進
活動概述	運用境教、制教、課程、活動、講座及結合家長與社區資源多種策略，校園營造關懷、信任與友善的學習環境。



說明：充足的睡眠是身心健康的基石，學校每日實施「全面午休」，以增強學生身體免疫力及促進心理健康。



說明：邀請轄區衛生所講師入班「心理衛生」宣講，提升學生心理健康認知及照護能力。



說明：校長帶領學校教師進行「家庭訪問」，「親師合作」利於學生身心健全發展。



說明：舉辦「正向心理」、「自殺傷防治」、「生命教育」等相關議題講座，提升家長、教師及學生因應壓力的基本知能，能於日常生活中能覺察個人的心理困擾與影響因素，並善用適當策略或資源，預防自我傷害事件發生。



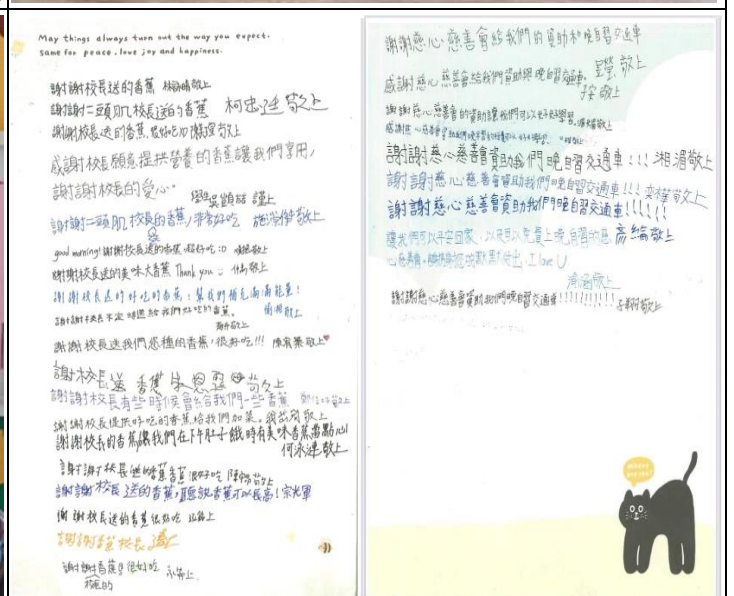
說明：辦理「快樂耕農」、「情緒探索」、「聊藝療」、「靜心紓壓」等小團體課程，提升學生管理壓力及放鬆身心的技巧，使其在面對壓力時能找到最適合的紓壓方式。



說明：專輔老師指導學生「正念練習」、「靜心活動」，並運用「藝術治療」的方式幫助學生覺察自己內在與外在世界的關係，協助其自我探索、自我瞭解，覺察及舒緩自己情緒所產生的壓力，日後在日常生活裡，能覺察自己的緊張和壓力，並學著處理它們。



說明：導師運用「班級經營」策略，於教室裡設置「學習角」，學生可在自由及受保護的空間情緒得以紓壓進而沉澱，幫助其「身心平衡調節」。



說明：「感恩的心」不能少，藉由小行動，教導學生感謝所有幫助我們的人，且能利用自身能力積極為他人付出與貢獻，回饋周遭人事物。



說明：透過學校藝文、輔導、童軍、健體、家政等課程，強化學生「自發」、「互動」和「共好」三面向的「正向心理健康」。



說明：學校開設「多元社團」，讓學生能在跨域、多元、適性、彈性的學習環境中，找到學習目標並獲得自信，有益促進「正向心理健康」。



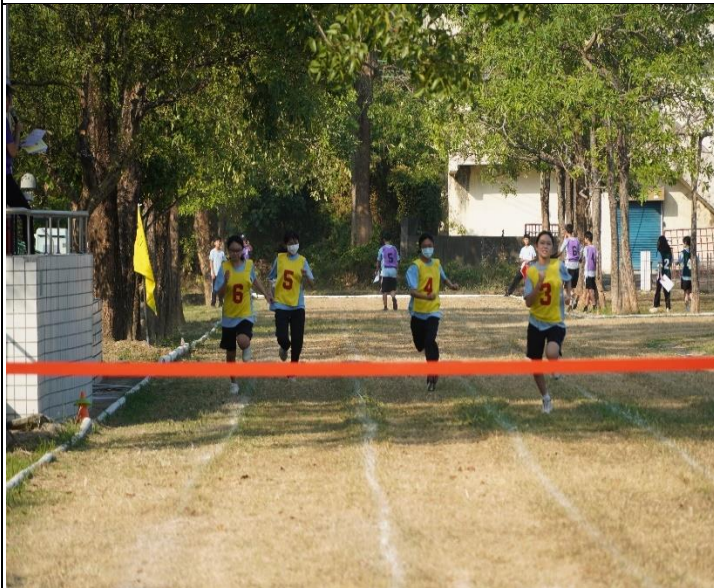
說明：加入「戶外教育」資源，激發學生學習動機，達到強化「心理健康」學習目的。



說明：利用輔導、健康及童軍課程規劃活動，培養學生「管理情緒」、「同理關懷他人」、「自我覺察」、「自我管理」、「社會察覺」和「人際技巧」，使其提昇「正向情感」和增加「幸福感受」。



說明：透過學校會議「凝聚共識」，全員「同心協力」推動學校心理衛生工作。



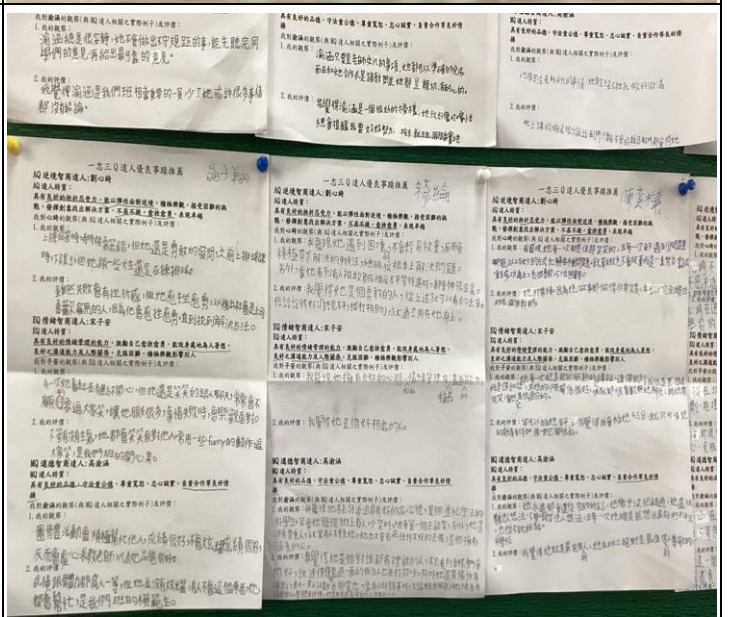
說明：學生參與體育運動競賽，習得「團隊合作」、培養「意志力」、「榮譽感」以及「挫折容忍力」。



說明：「合唱團訓練」讓學生在練唱、校外演出及參賽的歷程，可習得「人際關係」及「溝通技巧」，以增強其「自信心」，逐步強化「正向心理」。



說明：學校提供個案與輔導諮商人員「舒適寬敞無壓迫」的環境與空間。



說明：積極推動「品德教育」和「生命教育」，利用「境教」、「制教」方式，提升學生「正向思維」，形塑「正向的價值觀」。



說明：透過學校「典禮儀式」樹立「正向典範」，強化學生「正向心理健康」，營造「正向友善」的學習環境。



說明：學校教職員工透過「健康心理相關課程及訓練」，教導學生涵養良好的「社會情緒知能」與培養「正向心理健康」，進而能夠採取「正向健康行為」，營造並維持積極且「正向的健康生活」。



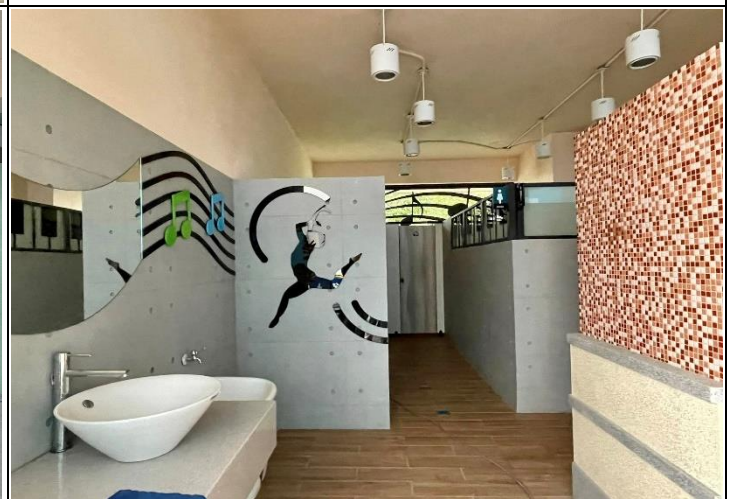
高雄市立田寮國民中學 112 學年度第二學期
親職教育暨親職座談活動手冊目錄

親師座談暨親職講座活動實施計畫	2
教導處教務組宣導資料	
※免試入學服務學習時數計算表	4
※高雄區超額比序項目積分對照表	6
教導處學務組宣導資料	
※交通安全宣導	9
※校園霸凌防治準則	11
※反毒宣導-新興毒品	12
※反菸宣導-電子煙	13
※反毒宣導	14
※登革熱防治宣導	15
※反詐騙宣導	16
※防溺宣導	17
※法治宣導	18
※「防疫宣導」	19
※「登革熱防治」議題宣導	20
※「空氣品質」宣導	21
※「健康體位」宣導	22
※「口腔衛生」宣導	23
※「視力保健」宣導	24
※「全民健保」議題宣導	25
※「心理健康」議題宣導	26
※健康飲食介紹	27

教導處學務組宣導資料
※「心理健康」議題宣導※



說明：利用親職教育活動辦理專題講座、文宣刊物傳達「家長心理衛生」相關資源，以提昇「家長心理健康意識」。



說明：校舍建築融入特色與美感，「提高綠色覆蓋率」提供師生舒適的校園環境。



說明：訂定完善輔導計畫，活化校內外系統，落實「三級輔導機制」，全力守護每一位學生。



說明：營養師入班教導學生如何「健康飲食」，強化「均衡營養」與「心理健康」之間關聯性，提醒學生多蔬果、少油鹽、少糖份的「聰明擇食」，以減少肥胖與糖尿病等身體問題，亦可以「減少憂鬱情緒」。



說明：學校提供學生正確防災知識、教導學生「自我身心照護策略」、讓學生明確知道「學校輔導諮詢窗口」，必要時提供「輔導服務」或「資源連結」之協處，以「穩定學生身心狀態」。