

學校本位身心健康、幸福校園快樂共學 基隆武崙國中落實正向心理健康促進學校目標

(圖/文 學務校安組 王亭之)



為營造校園正向氛圍，教育部國民及學前教育署自 110 學年度起將「正向心理健康促進」納入健康促進學校主推的議題之一，更將 110、111 學年度健康促進學校策略主軸訂定為「學校本位·身心健康」，以「幸福校園，快樂共學」為核心目標，提出「5 正（正向情緒、正向參與、正向關係、正向意義、正向成就）4 樂（樂動、樂活、樂食、樂眠）」的推動策略，提供學生情緒支持之相關資源連結，同時也希望教師能用熱情與正向的情緒感染學生，讓學生們能在校園中快樂學習。

以基隆市武崙國中為例，該校位於潮濕多雨的基隆市，天氣讓正向心理健康議題顯得更為重要。經校內採逐步推行、跨處室合作，由 2 個班級試行一個月的介入課程並結合校內相關活動，透過初步成效，讓全校教師逐漸認同正向心理健康介入的重要性。

校長陳政暉表示，校內盤點現有資源結合正向心理健康促進，建立良好的校園、學習氣氛以及辦公環境，各處室也打破本位主義，積極橫向溝通、連結，互相協助，團結的氛圍瀰漫整個校園。另從平時校內的活動，如書展、整潔秩序比賽及社團活動等，融入正向心理健康的元素，也透過給予學生目標達成的獎勵、正向小語甚至是創意活動，提高學生的參與度。各處室提出方案像是：教務處針對不同屬性學生課業訂定不同獎勵基準，給予

達標的學生公開表揚，以累積成就感；學務處積極推動教師增能計畫，引進資源並讓教師運用於課堂，使學生得到正向心理的策略；輔導室自行編製「生涯檔案」手冊，於輔導活動課程實施，使學生對於未來的生涯發展不再茫然，也透過辦理親子活動，提升親子間的情感。

學校也同時針對教師提供許多資源和活動計畫，以促進教師的心理健康，包括與基隆市學生輔導諮商中心合作，提供教師能夠會談、傾吐心聲的管道，及提供教師健身運動空間，聘請瑜珈老師到校授課，讓教師身心能紓壓放鬆，促進教師心理健康。校長陳政暉表示，若老師自身的狀態是好的，也能感染整個辦公和教育環境，打造出充滿正向心理健康的優質校園環境。

國教署表示，將持續透過跨部會合作及結合網絡資源，協助學校推動師生健康促進工作，也呼應十二年國教素養導向「健康生活化」實踐，全力守護校園親師生的健康。