



健康心理



新北市健康教育校本培育健體領域研習



新北市健體輔導團



心理健康(mental health)

- ☆ 2007 WHO 的定義 -
- ☆ 心理健康不僅僅是沒有心理疾病而已
- ☆ 能了解自己的潛力所在
- ☆ 能調適生活中正常的壓力
- ☆ 具有工作生產力
- ☆ 能對自己所在的社區有所貢獻的一種安適狀態



何謂？心理健康

- ☆ 心理健康的人 -
- ☆ 有能力享受生活
- ☆ 具有挫折復原力
- ☆ 能在個人與社會生活間維持平衡
- ☆ 具有彈性
- ☆ 有自我實現能力





心理健康 V.S. 心理不健康

- ✧ 具有安全感與信賴心。
- ✧ 對壓力與挫折有較大的容忍力。
- ✧ 對別人或對自己都易有滿意的評價。
- ✧ 人際關係和諧，也勇於表達自己。
- ✧ 對外界事物有較多的興趣和關心。
- ✧ 能適應環境要求，願意面對現實，接受不完美。

✧ 與心理健康相反

✧ 自我中心，卻常自卑



心理健康 V.S. 生理健康

☆ 心理和生理是相互影響的

個人心理狀態透過兩條路徑影響生理健康

☆ 生理系統路徑：神經內分泌與免疫功能

☆ 健康行為路徑：健康行為



健康心理的教學主題

心理衛生

家庭生活

人際關係





心理衛生

- ☆ 與個人的內在知覺以及社會知覺有關
- ☆ 人格特質、自尊
- ☆ 情緒管理、壓力調適
- ☆ 問題解決與做決定的能力
- ☆ 對生活的目標感與意義感



家庭生活

☆ 家庭是社會的一個重要單位

學生學習重點 -

☆ 認識家庭的類型、功能

☆ 體認家庭成員的角色與責任

☆ 培養維繫家庭關係的技能

☆ 尋求家庭支持的資源



人際關係

- ☆ 重要的人際關係 -
 - ☆ 同儕關係、夥伴關係、戀愛關係
 - ☆ 影響人際關係的個人因素 -
 - ☆ 成見、刻板印象、個人野心、英雄主義



健康心理—教學階段的重點

第一階段

- ☆ 自我悅納
- ☆ 情緒管理
- ☆ 與家人和睦相處
- ☆ 認同團體規範

第二階段

- ☆ 良好的人際關係
- ☆ 溝通技巧
- ☆ 建立個人價值感
- ☆ 增進家庭和諧
- ☆ 壓力調適
- ☆ 健全的生活態度

教學模組 - 情緒你我他 (心理衛生)

第一階段

情緒msn

情緒
大頭貼

情緒
五連拍

感覺
溫度計

心情調色盤

解開
情緒包袱

適當/
不適當

我有
好方法

情緒停看聽

我好生氣

冷靜高手

怒氣
倒帶機

解開情緒包袱

- 把感覺藏起來，就像把重物放在背包裡一樣，要學習把情緒表達出來。



冷靜三步驟

- 冷靜下來很重要，既不會傷害自己和別人，也不會惹出大麻煩。
- 紅燈—停止 > 把手放在身體兩側、深呼吸
- 黃燈—思考 > 想想怎麼做比較好
- 綠燈—行動 > 採取合適的行動

克制衝動——深呼吸



洩壓不洩氣

- 面對一個困擾已久的壓力，你能不能找出解決出口呢？試著做做看。

我的壓力
問題是？

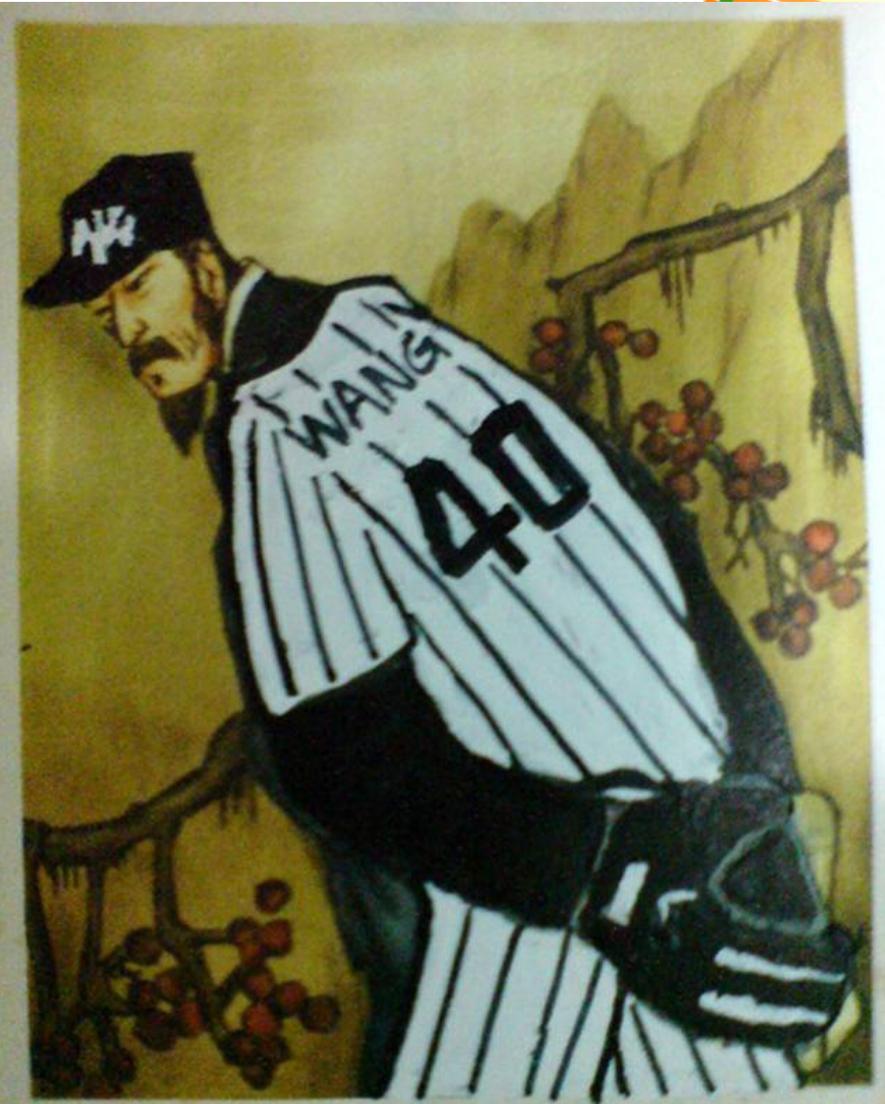
我想到可
解決的方
法？

各種方法
的好壞：

選擇一種
方法試試
並做修正



袁宏道



袁宏道



白萩

幹！哇國寶哩！



茂伯

突發事件

先處理情緒？

先處理問題？



健康醫學學習網

教育部 健康醫學學習網 兒童版 - Windows Internet Explorer

http://health.edu.tw/health/portal_kids/learning/learning00/list_learning.jsp?classid=A_Healthy.02

Y! 我的應用程式

★ 我的最愛 教育部 健康醫學學習網 兒童版

回首頁 健康醫學學習網 學生版

最新公告 健康醫學學習館 傳統醫學學習館 互動社群 生活體驗營 好站推薦

健康心理

成長&發展 | 人與食物 | 運動技能 | 運動參與 | 安全生活 | 健康心理 | 群體健康

標題	公告日期	作者	學校	適用對象
 心情溫度計	2009-05-01	廖敏君	雲林	4-6年級, 7-9年級
 壓力測量劑	2008-12-04	蕭雅娟	台北縣中平國中	7-9年級

學習

開始 健康醫學學習網 - Ya... 教育部 健康醫學學... 下午 06:59



行政院衛生署—國民健康局

國民健康局 > 心理衛生 - Windows Internet Explorer

http://www.bhp.doh.gov.tw/BHPnet/Portal/Them.aspx?No=200712250052

我的最愛 國民健康局 > 心理衛生

Bureau of Health Promotion, Department of Health, R.O.C. (Taiwan) 網站首頁 | ENGLISH | PDA | 兒童版 | RSS | 網站地圖 | 雙語詞彙 | 衛生局服務區

 行政院衛生署 國民健康局

關鍵字：

進階搜尋 站內搜尋

健康主題專區

- 媽媽寶寶
- 母乳哺育
- 婦女健康
- 罕見疾病
- 嬰幼兒聽力
- 視力保健
- 口腔保健

即時訊息

「健康九九...」

重要議題

- 民眾關切議題
- 重大政策
- 就業資訊
- 資料外釋
- 分類導覽

本局資訊

- 本局簡介
- 政府資訊公開
- 健康統計

首頁 >> 心理衛生

 心理衛生

設置單位：衛生署醫事處

 快樂過生活，樂觀積極愛自己！ 【衛生署 醫事處 專欄】

影片部分檔案較大，建議按滑鼠右鍵，另存目標後再觀賞。

開始 5 Internet Explorer 我的文件 Microsoft PowerPoint ... 下午 09:08



災難與創傷心理資訊網

災難與創傷心理資訊網 www.psychology.org.tw: 老師與教育體系 - Windows Internet Explorer

http://sites.google.com/a/psychology.org.tw/trauma/forchild/teacher

我的最愛 災難與創傷心理資訊網 www.psychology.org.tw: 老...

災難與創傷心理資訊網

www.psychology.org.tw

Search this site

- 首頁
- 最新消息
- Sitemap
- 幫助自己**
 - 【焦點 1 : 幫助自己】
 - 一般民眾
 - 兒童青少年
 - 救災助人者
- 幫助孩子**
 - 【焦點 2 : 幫助孩子】
 - 父母與照顧者
 - 老師與教育體系**
 - 專業人員與志工
 - 喪親因應
 - 安置議題
- 心理專業人員**
 - 【焦點 3 : 心理專業人員】

老師與教育體系

For teachers and educators

- 父母與照顧者
- 老師與教育體系**
- 專業人員與志工
- 喪親因應

幫助孩子

內容包括.....

- 團體活動與課程
- 學童創傷/災難身心反應: 教師管理方案
- 學童常見的創傷/災難身心反應*
- 安置議題

安置議題: 凱琪的包裹

安置議題: 芽芽搬新家

安置議題: 關注遠方的列車

Translate

開始 心理健康諮詢網 - ... 網路資源 - Window... 災難與創傷心理資... Microsoft PowerPoint... 上午 11:18



董氏基金會—心理衛生組

財團法人董氏基金會-心理衛生組 - Windows Internet Explorer

http://www.jtf.org.tw/psyche/

我的最愛 財團法人董氏基金會-心理衛生組

心理衛生組
財團法人董氏基金會
JOHN TUNG FOUNDATION

運動紓壓網頁 上線囉!

简体中文

最新消息 關於心理衛生組 支持我們 出版品 網站導覽 聯絡我們

募集特區
運動紓壓
憂鬱症主題館
線上篩檢
了解心理健康
青少年忘憂 Dream Land
青年(大專)忘憂主題館
自殺防治
八八風災專區

最新消息 首頁 > 最新消息

最新活動

「動一動就有好心情」兒童與青少年繪畫創作徵選活動開始報名!!!

一生必去的
行·男·百·話·物·語
台灣高山湖泊 七九折

廣告宣傳

名人李萬吉
會員登錄

帳號:

開始 Internet Explorer 我的文件 Microsoft PowerPoint ... 下午 09:05

學校心理諮商資訊網

學校心理諮商資訊網 - Windows Internet Explorer

http://school.heart.net.tw/

Y! 我的最愛 學校心理諮商資訊網

學校心理諮商資訊網

國內

大專學生輔導網站

國外

大學學生輔導網站

開始 Internet Explorer 我的文件 Microsoft PowerPoint ... 下午 07:33



宇宙光全人關懷網

宇宙光全人關懷網 - Windows Internet Explorer

http://www.cosmiccare.org/spirit/Default.asp

我的最愛 宇宙光全人關懷網

Cosmic Light Holistic Care
宇宙光全人關懷網

刊物(電子報)索取 · 友善聯網 · 徵才

About us 關於宇宙光 · Donate 奉獻 · Learning 終身學習站

五餅二魚書屋 | 心靈小棧 | Touch有聲 | 宇宙光雜誌 | 百人大合唱 | 馬禮遜學園 | 光譜 | 送炭到向陽

宇宙光首頁 > 心靈小棧

關輔中心網站



IN THIS SECTION

- 關輔中心介紹
- 教牧諮商
- 輔導人員簡介
- 輔導語音系統-NEW!**
- 關懷熱線
- 成人關懷系列
- 兒童親職系列
- 活動訊息(課程介紹)
- *留言版*
- 訂閱電子報

開始 | 宇宙光全人關懷機... | 宇宙光全人關懷網 - ... | 下午 07:24

心理教學園地

心理教學園地 - Windows Internet Explorer

http://mind.heart.net.tw/

Y! 我的最愛 心理教學園地

心理教學園地

網站啟用日期：89/9/19 081977

課程計劃 專題討論 教學資料 相關網站

課程計畫

專題討論

教學資料

相關網站

開始 Internet Explorer 我的文件 Microsoft PowerPoint ... 下午 07:30



有愛無礙(情緒障礙教育)

有愛無礙 For General - Windows Internet Explorer

http://general.dale.nhcue.edu.tw/

Y! 網頁搜尋 我的應用程式

我的最愛 有愛無礙 For General

網站主持群：孟瑛如、吳東光、詹森仁、簡宏傑、黃莉雯、謝瓊慧

網站地圖 無障礙設計說明 | 2010年07月14日

有愛無礙 for general

學習障礙、情緒行為障礙、自閉症、過動症、教材分享、網路IEP

您是本站自97年9月7日改版起，第 129,176 位訪客

Menu

- 最新消息
- 站內搜尋
- 特殊教育區
- 資源區
- 特別精選
- 學障名人榜
- 情障名人榜
- 自閉症名人榜
- 互動討論
- 訪客留言
- 相關網址

最新消息

- 2010-07-14 - 人工色素吃太多 會變笨 過動!NEW!
- 2010-07-14 - 智障阿祥當義工 感動人心NEW!
- 2010-07-14 - 身障學生搭公車 駕駛大聲催促NEW!
- 2010-07-14 - 心路愛心午餐 高雄市局處響應NEW!
- 2010-07-14 - 協助重器障者 伊甸辦講座NEW!
- 2010-07-14 - 雙親失明靠自己 柳信美撞球路孤獨NEW!
- 2010-07-13 - 12有線業者 合贈北縣府復巴NEW!
- 2010-07-13 - 唐寶寶過夏令營NEW!
- 2010-07-13 - 當在腦部植入 透視磁場抽痛圖險NEW!

開始 Internet Explorer 我的文件 Microsoft PowerPoint ... 下午 09:17

感恩





感謝聆聽·請多指教

資料來源：教育部健康教育三年計畫種子教師培訓研習講義

