**附件**

|  |
| --- |
| **正向心理健康促進** |
| 心理健康**正確知識率** | 1.焦慮症心理疾病會伴隨著肌肉緊繃、容易疲累等身體症狀2.心情低落、生活失去興趣或愉悅感的情形持續二週以上未改善，就要尋求專業醫療協助3.憂鬱症是心理疾病，並不會影響正常的食慾和睡眠狀況4.如果有心理疾病或情緒困擾，需至身心科或精神科就診 | 對、不對、不知道 |
| 心理健康**正向態度率** | 1.我覺得無論學業成績如何，每個人都是有價值的2.我覺得要改善精神疾病的問題，尋求精神醫療專業協助是首要的選擇3.我覺得生活周圍中有精神疾病患者是讓人感到害怕的4.我覺得患有精神疾病是一件令人羞恥的事5.我覺得精神疾病患者都具有自傷或傷害他人的危險性  | 非常不同意、不同意、同意、非常同意依序為1~4分 |
|  心理健康**自我效能率** | 1.我會勇敢面對生活中的壓力和問題，不逃避 完全沒把握、有少許把握、有一半把握、很有把握、完全有把握2.當面對需要抉擇的時候，我會根據自己的意願做決定3.即使遇到問題或阻礙的時候，我還是會努力達成目標，不輕易放棄4. 我知道如何搜尋精神疾病相關資訊(例如：家醫科、網路、朋友)5.遇到情緒上的問題時，我會尋求學校輔導老師的協助(心理專家/精神科醫生)6.如果我的朋友遇到情緒問題時，我會鼓勵他/她尋求學校輔導老師或專業人員的協助(心理專家/精神科醫生)7.為了改善心理健康，我會維持規律運動、良好睡眠、均衡飲食等健康行為8.為了改善心理健康，我會與朋友討論我遇到的問題 | 完全沒把握(0%)、有少許把握(25%)、有一半把握(50%)、很有把握(75%)、完全有把握(100%)依序為1~5分 |
| 健康生活**品質指標** | 1. 你覺得很健康、身體很好嗎？

□(1)一點也不 □(2)有一點 □(3)尚可 □(4)經常是 □(5)絕對是 1. 你覺得精力充沛嗎？

□(1)從不 □(2)很少 □(3)有時 □(4)經常 □(5)總是 1. 你感到難過嗎？

□(1)從不 □(2)很少 □(3)有時 □(4)經常 □(5)總是1. 你感到寂寞嗎？

□(1)從不 □(2)很少 □(3)有時 □(4)經常 □(5)總是1. 你有足夠的時間給自己嗎？

□(1)從不 □(2)很少 □(3)有時 □(4)經常 □(5)總是1. 你能在空閒時間做自己想做的事情嗎？

□(1)從不 □(2)很少 □(3)有時 □(4)經常 □(5)總是1. 你的父母或主要照顧者有公平地對待你嗎？

□(1)從不 □(2)很少 □(3)有時 □(4)經常 □(5)總是1. 你有時間和朋友在一起嗎？

□(1)從不 □(2)很少 □(3)有時 □(4)經常 □(5)總是1. 你在學校過得愉快嗎？

□(1)從不 □(2)很少 □(3)有時 □(4)經常 □(5)總是1. 你在學校學習能夠專心嗎？

□(1)從不 □(2)很少 □(3)有時 □(4)經常 □(5)總是 |  |
| 正向心理健康指標 | 1.我經常感到輕鬆愉快而且心情很好2.整體來說，我對我的生活感到滿意3.一般來說，我是個有自信心的人4.我覺得我具備處理生活及其困難的能力5.我是一個心平氣和且個性冷靜的人 | 非常不符合、不符合、符合、非常符合依序為1~4分 |