

霄裡國小正向心理健康促進問卷調查結果：

<p>心理健康 <u>正確知識率</u></p>	<p>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</p>	<p>對10.5 人 (67.76%) 不對 3 人(17.64%) 不知道 3.5 人 (20.58%)</p>	
<p>心理健康 <u>正向態度率</u></p>	<p>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</p>	<p>非常不同意 3.2 人 (18.82%) 不同意 5.2 人 (30.58%) 同意 6 人(73.47%) 非常同意 4.4 人 (25.88%) 依序為 1~4 分 2.68 分</p>	
<p>心理健康 <u>自我效能率</u></p>	<p>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</p>	<p>完全沒把握 (0%)0.25 人 (1.47%) 有少許把握 (25%)4.4 人 (25.88%)、 有一半把握 (50%)8.25 人 (48.52%)、 很有把握 (75%)1.75 人 (10.29%) 完全有把握 (100%)6.3 人 (37.05%) 依序為 1~5 分</p>	

	<p>運動、良好睡眠、均衡飲食等健康行為</p> <p>8.為了改善心理健康，我會與朋友討論我遇到的問題</p>	3.11分	
<p>健康生活品質指標</p>	<p>1. 你覺得很健康、身體很好嗎？ <input type="checkbox"/> (1)一點也不(1) <input type="checkbox"/> (2)有一點(2) <input checked="" type="checkbox"/> (3)尚可(10人) <input type="checkbox"/> (4)經常是(2) <input type="checkbox"/> (5)絕對是(2)</p> <p>2. 你覺得精力充沛嗎？ <input type="checkbox"/> (1)從不(0) <input type="checkbox"/> (2)很少(1) <input type="checkbox"/> (3)有時(5) <input checked="" type="checkbox"/> (4)經常(9人) <input type="checkbox"/> (5)總是(2)</p> <p>3. 你感到難過嗎？ <input type="checkbox"/> (1)從不(0) <input type="checkbox"/> (2)很少(6) <input checked="" type="checkbox"/> (3)有時(8人) <input type="checkbox"/> (4)經常(3) <input type="checkbox"/> (5)總是(2)</p> <p>4. 你感到寂寞嗎？ <input type="checkbox"/> (1)從不(1) <input type="checkbox"/> (2)很少(2) <input checked="" type="checkbox"/> (3)有時(5人) <input type="checkbox"/> (4)經常(3) <input type="checkbox"/> (5)總是(1)</p> <p>5. 你有足夠的時間給自己嗎？ <input type="checkbox"/> (1)從不(0) <input type="checkbox"/> (2)很少(4) <input checked="" type="checkbox"/> (3)有時(6人) <input type="checkbox"/> (4)經常(5) <input type="checkbox"/> (5)總是(2)</p> <p>6. 你能在空閒時間做自己想做的事情嗎？ <input type="checkbox"/> (1)從不(0) <input type="checkbox"/> (2)很少(3) <input type="checkbox"/> (3)有時(2) <input type="checkbox"/> (4)經常(5) <input checked="" type="checkbox"/> (5)總是(7人)</p> <p>7. 你的父母或主要照顧者有公平地對待你嗎？ <input type="checkbox"/> (1)從不(0) <input type="checkbox"/> (2)很少(3) <input checked="" type="checkbox"/> (3)有時(5人) <input checked="" type="checkbox"/> (4)經常(5人) <input type="checkbox"/> (5)總是(4)</p> <p>8. 你有時間和朋友在一起嗎？ <input type="checkbox"/> (1)從不 <input type="checkbox"/> (2)很少(4) <input type="checkbox"/> (3)有時(4) <input checked="" type="checkbox"/> (4)經常(5人) <input type="checkbox"/> (5)總是(4)</p>	64.7%	

	<p>9. 你在學校過得愉快嗎？ <input type="checkbox"/> (1)從不 <input type="checkbox"/> (2)很少(1) <input type="checkbox"/> (3)有時(7) <input checked="" type="checkbox"/> (4)經常(8人) <input type="checkbox"/> (5)總是(1)</p> <p>10. 你在學校學習能夠專心嗎？ <input type="checkbox"/> (1)從不 <input type="checkbox"/> (2)很少(1) <input checked="" type="checkbox"/> (3)有時(7人) <input checked="" type="checkbox"/> (4)經常(7人) <input type="checkbox"/> (5)總是(2)</p>		
<p>正向心理健康指 標</p>	<p>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</p>	<p>非常不符合 0 人、 <u>不符合 8 人</u>、<u>符合 6 人</u>、非常符合 3 人 依序為 1~4 分 3 分 69.41%</p>	