

瑞塘國小正向心理健康促進問卷(一)

★背面還有題目喔!

主題	題目	對	不對	不知道
正確知識率 (三選一請打"✓")	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			

主題	題目	非常不同意	不同意	同意	非常同意
正向態度率 (四選一請打"✓")	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				

主題	題目	完全沒把握 (1%)	有少許把握 (24%)、	有一半把握 (49%)	很有把握 (74%)	完全有把握 (99%)
自我效能率 (四選一請打"✓")	1. 我會勇敢面對生活中的壓力和問題，不逃避					
	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					

瑞塘國小正向心理健康促進問卷(二)

主題	題目
健康生活品質 指標 (五選 一請打 "√")	1. 你覺得很健康、身體很好嗎？ <input type="checkbox"/> (1)一點也不 <input type="checkbox"/> (2)有一點 <input type="checkbox"/> (3)尚可 <input type="checkbox"/> (4)經常是 <input type="checkbox"/> (5)絕對是
	2. 你覺得精力充沛嗎？ <input type="checkbox"/> (1)從不 <input type="checkbox"/> (2)很少 <input type="checkbox"/> (3)有時 <input type="checkbox"/> (4)經常 <input type="checkbox"/> (5)總是
	3. 你感到難過嗎？ <input type="checkbox"/> (1)從不 <input type="checkbox"/> (2)很少 <input type="checkbox"/> (3)有時 <input type="checkbox"/> (4)經常 <input type="checkbox"/> (5)總是
	4. 你感到寂寞嗎？ <input type="checkbox"/> (1)從不 <input type="checkbox"/> (2)很少 <input type="checkbox"/> (3)有時 <input type="checkbox"/> (4)經常 <input type="checkbox"/> (5)總是
	5. 你有足夠的時間給自己嗎？ <input type="checkbox"/> (1)從不 <input type="checkbox"/> (2)很少 <input type="checkbox"/> (3)有時 <input type="checkbox"/> (4)經常 <input type="checkbox"/> (5)總是
	6. 你能在空閒時間做自己想做的事情嗎？ <input type="checkbox"/> (1)從不 <input type="checkbox"/> (2)很少 <input type="checkbox"/> (3)有時 <input type="checkbox"/> (4)經常 <input type="checkbox"/> (5)總是
	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 <input type="checkbox"/> (2)很少 <input type="checkbox"/> (3)有時 <input type="checkbox"/> (4)經常 <input type="checkbox"/> (5)總是
	8. 你有時間和朋友在一起嗎？ <input type="checkbox"/> (1)從不 <input type="checkbox"/> (2)很少 <input type="checkbox"/> (3)有時 <input type="checkbox"/> (4)經常 <input type="checkbox"/> (5)總是
	9. 你在學校過得愉快嗎？ <input type="checkbox"/> (1)從不 <input type="checkbox"/> (2)很少 <input type="checkbox"/> (3)有時 <input type="checkbox"/> (4)經常 <input type="checkbox"/> (5)總是
	10. 你在學校學習能夠專心嗎？ <input type="checkbox"/> (1)從不 <input type="checkbox"/> (2)很少 <input type="checkbox"/> (3)有時 <input type="checkbox"/> (4)經常 <input type="checkbox"/> (5)總是

主題	題目	非常不符合	不符合	符合	非常符合
正向心理健康 指標 (四選 一請打 "√")	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				

☆問卷到此,感謝你認真填答,「每天告訴自己一次：我真的很不錯！」

瑞塘國小正向心理健康促進問卷(一)

主題	題目	對	不對	不知道								
<p>正確知識 率(三選一 請打 "✓")</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	142	15	39								
	<table border="1"> <caption>Item 1 Response Data</caption> <thead> <tr> <th>Response</th> <th>Count</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>對</td> <td>142</td> </tr> <tr> <td>不對</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>不知道</td> <td>39</td> </tr> </tbody> </table>				Response	Count	對	142	不對	15	不知道	39
	Response	Count										
	對	142										
不對	15											
不知道	39											
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	162	18	16									
<table border="1"> <caption>Item 2 Response Data</caption> <thead> <tr> <th>Response</th> <th>Count</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>對</td> <td>162</td> </tr> <tr> <td>不對</td> <td>18</td> </tr> <tr> <td>不知道</td> <td>16</td> </tr> </tbody> </table>				Response	Count	對	162	不對	18	不知道	16	
Response	Count											
對	162											
不對	18											
不知道	16											
	3. 憂鬱症是心理疾病，並不會影響正常的食慾和睡眠狀況	6	181	9								
<table border="1"> <caption>Item 3 Response Data</caption> <thead> <tr> <th>Response</th> <th>Count</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>對</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>不對</td> <td>181</td> </tr> <tr> <td>不知道</td> <td>9</td> </tr> </tbody> </table>				Response	Count	對	6	不對	181	不知道	9	
Response	Count											
對	6											
不對	181											
不知道	9											
	4. 如果有心理疾病或情緒困擾，需至身心科或精神科就診	175	5	16								
<table border="1"> <caption>Item 4 Response Data</caption> <thead> <tr> <th>Response</th> <th>Count</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>對</td> <td>175</td> </tr> <tr> <td>不對</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>不知道</td> <td>16</td> </tr> </tbody> </table>				Response	Count	對	175	不對	5	不知道	16	
Response	Count											
對	175											
不對	5											
不知道	16											

瑞塘國小正向心理健康促進問卷(一)

主題	題目	非常不同意	不同意	同意	非常同意
正向態度率 (四選一請打"√")	1. 我覺得無論學業成績如何，每個人都是有價值的	2	4	65	125
	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	5	35	97	59
	3. 我覺得生活周圍中有精神疾病患者是讓人感到害怕的	44	97	40	15
4. 我覺得患有精神疾病是一件令人羞恥的事	115	70	7	4	
5. 我覺得精神疾病患者都具有自傷或傷害他人的危險性	48	75	59	14	

瑞塘國小正向心理健康促進問卷(一)

主題	題目	完全沒把握	有少許把握	有一半把握	很有把握	完全有把握	總數
自我效能率 (四選一請打 "✓")	1.我會勇敢面對生活中的壓力和問題，不逃避	6	30	79	54	27	196
	百分比	1.5%	15.3%	40.3%	27.6%	13.8%	
	2.當面對需要抉擇的時候，我會根據自己的意願做決定	3	15	41	79	58	196
	百分比	1.5%	7.7%	20.9%	40.3%	29.6%	
	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	6	27	33	54	76	196
	百分比	3.1%	13.8%	16.8%	27.6%	38.8%	
	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)	13	27	49	70	37	196
	百分比	6.6%	13.8%	25.0%	35.7%	18.9%	
	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)	30	37	43	44	42	196
	百分比	15.3%	18.9%	21.9%	22.4%	21.4%	
	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/	16	14	43	65	58	196
	百分比	8.2%	7.1%	21.9%	33.2%	29.6%	
	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	4	27	31	66	68	196
	百分比	2.0%	13.8%	15.8%	33.7%	34.7%	
	8.為了改善心理健康，我會與朋友討論我遇到的問題	12	34	29	60	61	196
	百分比	6.1%	17.3%	14.8%	30.6%	31.1%	

瑞塘國小正向心理健康促進問卷(二)

主題	題目	一點也不	有一點	尚可	經常是	絕對是	總數
健康 生活 品質 指標 (五選 一請 打 "✓")	1. 你覺得很健康、身體很好嗎?	21	40	80	42	13	196
	百分比	10.7%	20.4%	40.8%	21.4%	6.6%	
	題目	從不	很少	有時	經常	總是	0
	2. 你覺得精力充沛嗎?	21	46	69	42	18	196
	百分比	10.7%	23.5%	35.2%	21.4%	9.2%	
	3. 你感到難過嗎?	29	95	59	12	1	196
	百分比	14.8%	48.5%	30.1%	6.1%	0.5%	
	4. 你感到寂寞嗎?	52	93	39	9	3	196
	百分比	26.5%	47.4%	19.9%	4.6%	1.5%	
	5. 你有足夠的時間給自己嗎?	8	37	40	76	35	196
	百分比	4.1%	18.9%	20.4%	38.8%	17.9%	
	6. 你能在空閒時間做自己想做的事情嗎?	4	17	25	62	88	196
	百分比	2.0%	8.7%	12.8%	31.6%	44.9%	
	7. 你的父母或主要照顧者有公平地對待你嗎?	1	7	26	48	114	196
	百分比	0.5%	3.6%	13.3%	24.5%	58.2%	
	8. 你有時間和朋友在一起嗎?	2	16	40	58	80	196
	百分比	1.0%	8.2%	20.4%	29.6%	40.8%	
	9. 你在學校過得愉快嗎?	4	12	26	85	69	196
	百分比	2.0%	6.1%	13.3%	43.4%	35.2%	
	10. 你在學校學習能夠專心嗎?	4	12	49	82	49	196
百分比	2.0%	6.1%	25.0%	41.8%	25.0%		

瑞塘國小正向心理健康促進問卷(二)

主題	題目	非常不符合	不符合	符合	非常符合
正向心理健康指標 (四選一請打 "✓")	1. 我經常感到輕鬆愉快而且心情很好	2	16	105	73
	2. 整體來說，我對我的生活感到滿意	2	11	93	90
	3. 一般來說，我是個有自信心的人	8	47	99	42
4. 我覺得我具備處理生活及其困難的能力	8	34	110	44	
5. 我是一個心平氣和且個性冷靜的人	16	62	83	35	