#### 『 夢鏡伴遊 健心 99 』四季心理韌性桌布創作串聯分享活動

#### 壹、活動緣起

於後疫情時期,中華心理衛生協會心防疫專案小組為促進大眾心理健康,舉辦 『夢鏡伴遊 健心 99~ 四季心理韌性桌布創作串聯分享活動 』,鼓勵民眾運用自我 覺察與創作動能,自行設計心疫苗作品一心理韌性桌布,並互相分享。投稿作品可以 是贈送給自己專屬的創作,也可為贈送身邊親友之用。於生活中日日使用為自己設計 的專屬心理韌性桌布,有助於增強自我心理韌性及心理健康。

- 註<sup>1</sup> 心疫苗概念— 凡是面對天災人禍之重大衝擊時,能有效協助個人維持或促進情緒調節、 行為調適、正向思考、心理決策等能力以維護心理健康平衡的資訊或方法,皆可以稱為 「心疫苗」,若人們有效地加以採用,即可促進及維護心理健康。
- 註 <sup>2</sup> 心理韌性概念— 泛指個體遭遇不利逆境、創傷及生活等壓力時的心理平衡調適與復原能力。壓力來源可包括:身心健康問題、家庭、人際相處、學業、工作、經濟負擔、環境、偏見與歧視、霸凌、創傷事件等。個體若具有適足的心理韌性,較能夠在壓力情境下維持心理健康的平衡狀態,或是較可自重大不利狀態中自我調整、恢復心理健康。

### 貳、『心理韌性手機桌布創作競賽』活動說明

民眾投稿創作心疫苗手機桌布作品,經由評審團選出精選作品。

- 一、心疫苗手機桌布創作主題及內容說明
  - (一) 創作主題:增強自我心理韌性、促進心理健康
  - (二) 主題內容:(非為限定內容,僅供參考。)
    - 1. 在悲傷難過、憤怒、心情不佳時,桌布有陪伴、協助調節心情 之作用。

預設情境包含但不限於:面對失落/離別/挫敗/沒自信/徬徨/沮喪……

2. 在工作、課業或生活中面對任何難關,桌布有給予支撐、鼓勵 之作用。

預設情境包含但不限於:家庭負荷、課業或工作壓力過大/面對巨大的挑戰/對於未知生活的恐慌·····

3. **桌布讓心情放鬆、寧靜, 感受生活周遭的美、善及新奇事物。** 預設情境包含但不限於: 找不到目標及動力時、面對似螺絲旋緊般的生活、 忘記要好好愛自己及出外走走時...

4. 桌布可提示啟迪心靈探索、追求幸福/理想、善的連結、找/用 好方法……

預設情境包含但不限於:無聊時、平靜時、感覺紛擾時、無助時、自責時

#### (三) 創作文稿:

每張桌布需有創作名稱及適足的文稿說明,內容需包括:創作設計發想、構思與製作歷程、創作成品使用後之自覺感受(需含培養或增強心理韌性、自我促進心理健康等層面)、他人之回饋(若創作是為他人設計則必附)等。

#### 二、作品規格:

- (一) 靜態桌布 4 個, PNG 檔/PSD 檔
- (二) 桌布尺寸: 單張 1080 pixel x 1920 pixel (Full HD)
- (三) 純圖或圖文共構之創作均可。
- (四) 作品需符合手機用戶互動設計,圖案及文字位置呈現符合用戶習慣。
- (五) 桌布名稱: 單張 20 字以內, 4 個桌布皆需有提供桌布名稱。
- (六) 創作說明:單張 200 字以上,4 個桌布皆需有提供桌布說明。
- (十) 作品範例:



#### 我值得幸福

這張希望能提升自我效能感,希望這幅能發揮吸引力法則,就算懶懶的休息,幸福美好的事也會發生 在自己身上。

我用粉色系和雲朵來呈現悠哉且療育的狀態,現在 生活太忙碌快速,有時放鬆都會讓自己有微微的罪 惡感。

我希望這幅畫可以提醒自己適當的休息,而不用一 直追逐著不知何時才能到達的"所謂的幸福"。



#### 我是宇宙眷顧的孩子

我希望這句話能讓自己不管是什麼信仰 和信念,宇宙寬廣無私的愛都能牢牢接 住我!

我用不同顏色的圓形代表宇宙所帶給我們各種不同面向的豐盛和支持。



#### 我創造我想要的生活

這張希望能提升自我效能感, 讓自己相信自己對生活是有掌控度的, 我讓圖形從小人人手中迸發, 就像魔術師一樣! 自己想看的風景可以自己實現。



## 我相信我的直覺

這張希望能提升自我效能感, 人生體驗就是不斷的探索嘗試, 面對未來我們永遠不知道會發生什麼事, 與其許多的"聽別人說" 我想要更相信自己一點, 如同在森林裡, 未知的路途是靠自己一步一步慢慢開拓的 三、收件時間:2024/09/16(一)~2024/11/14(四)

四、參加資格:限個人投件參與,每人限投稿一件。

#### 五、報名方式:

- (一) 投稿作品至活動問卷: https://forms.gle/W5hRCUF2xSm1YB3a9
- (二) 提供真實姓名/欲使用之暱稱或筆名/連絡電話/作品名稱,以及作品介紹。
- (三) 每張圖片請獨立建檔,請勿將所有圖片置於同一檔案中。
- (四) 檔名設定規則:真實姓名\_心疫苗手機桌布創作\_投稿送件日期。 如:王辛意\_心疫苗手機桌布創作 01\_\_20240916。

#### 六、創作獎項說明:

(一) 創作獎:共 100 名

前 100 名投稿成功者將獲贈 7-11 便利商店虛擬商品卡 200 元 。

(二) 精選獎:共 20 名 由心防疫評審團精選優良作品,每人將獲頒獎金 3,000 元。

(三) 人氣獎: 共 10 名

網路人氣票選活動中,心防疫官方網站及心防疫臉書粉絲專頁皆需獲得肯定『愛心』/『讚』數達 100 人以上,依臉書粉絲專頁獲『讚』人氣數為前 10 名者,每人將獲頒獎金 1,000 元。

(四) 入選: 不限名額

每人可獲經典貼圖 2 組(5 選 2)。

七、評審組成說明:評審團之評審委員將由中華心理衛生協會心防疫工作 小組聘請心理健康領域專家及心疫苗貼圖繪師共同組成。

八、網路票選及評選: 2024/11/15 (五) ~ 2024/12/14 (六)

九、得獎公布時間:2024/12/20(一)

#### 十、注意事項:

- (一) 作品須符合心防疫正向心理防疫及心理健康促進的理念。
- (二)作品須為投稿者本人之原創作品,並確保作品不會侵害到他人著作財產權。

- (三)每人限投稿一次。如有更換作品需求,請於活動截止前與主辦單 位進行聯繫。
- (四)所有投稿作品將於評選階段公開於心防疫官網及粉絲團,並於活動結束後持續展出,供全民自由瀏覽,分享關懷、感謝與祝福。
- (五)主辦單位保有修改活動辦法之權責,若作品不符合規範,視同投稿失敗,無法獲得任何獎項。
- (六) 如獲「精選獎」或「人氣獎」,需配合提供個人真實身分資料以完成領獎事官,該個資僅供核實領獎之用。
- (七) 徵稿作品如未達水準,該獎項可由評審團決議從缺。

#### 參、『心疫苗手機桌布創作響應接力串連』活動說明

於活動期間,在個人的 Facebook 及 Instagram 上發布自己創作的心疫苗手機桌布 (不限張數) 及創作理念,並 @一位朋友,邀請朋友接力響應手機桌布創作活動,並 #心疫苗手機桌布創作響應接力,貼文設定公開。心疫苗團隊從所有符合資格的民眾中抽出 30 位民眾,贈送 7–11 便利商店虛擬商品卡 500元。

一、 活動時間:2024/10/10(四)~2025/01/01(三)

二、 抽獎時間: 2025/01/15(三)

三、 抽獎資格:發布心疫苗手機桌布及創作理念且完成@及#即符合資格

四、 發獎方式:幸運中獎者將收到心防疫粉絲團的訊息,請於時間內提供 領獎的 Email,獎項將以電子票券寄送至提供給 Email 中。

# 肆、主辦單位:中華心理衛生協會 心防疫專案小組

官方網站: https://mhatovercovid19.wixsite.com/overcovid19

連絡信箱: mhat.overcovid19@gmail.com

LINE: @462zddcv



# 伍、協辦單位:

台灣心理健康聯盟(TFMH)、臺北市雙胞胎協會、臺灣芯福里情緒教育推廣協會、中華民國圖書館學會、國立臺灣圖書館、臺中市立圖書館、高雄市立圖書館(陸續邀請中)

# 等鏡伴遊健心99

# 四季心理韌性桌布 創作串聯分享活動

總獎金高達

活動時間

 $2024/09/16 \sim 2024/11/14$ 

活動辦法

設計 4 張桌布 1080 x 1920 Full HD 每張桌布需有<u>創作名稱</u>及<u>文稿說明</u>, 內容包括創作設計發想、創作成品使 用後之自覺感受、他人之回饋……等 200字以上。電子收件。

詳細說明請參考活動簡章。

創作主題

- a 協助調節難過、憤怒情緒
- b 在工作課業遇上難關時的鼓勵
- c 日常放鬆、寧靜,感受周遭的美與善
- d 啟迪心靈探索,追從幸福理想

創作獎勵

創作獎 | 前100名投稿成功 7-11 禮券 200 元

精選獎 | 評審精選20名 獎金 3000 元

人氣獎 | 網路票選人氣王 獎金 1000 元

入選作品 | 不限名額獲得心疫苗貼圖 5 選 2

活動網站



主辦單位





