

## 112 年『心疫苗施打讚』心疫苗校園班級串連計畫

### 一、活動目的：

「心疫苗」是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。推廣「心疫苗」理念進入校園，學生在經歷心疫苗網站導覽後，有如同接種一劑「心理疫苗」的效益。促使學生了解心理健康促進與心理防疫的重要性，並知曉如何於日常生活中增強自己的心理韌性與健康。增進校園對心理健康促進的覺識與在日常生活中的實踐。

### 二、活動時間：2023/09/01 - 2024/01/20

### 三、活動對象：國民教育階段，關心學生心理健康的學校老師。

### 四、活動方式：

Step 1 教師下載教學包，建立班級 google 簡報檔案。

檔案連結：<https://reurl.cc/XE39Va>

Step 2 教師執行教學，帶領學生認識心疫苗，回傳上課照片。

上課記錄表單：<https://forms.gle/JHc7ZC5ssoMjP5k28>

Step 3 學生建立個人《心疫苗卡》，完成三次紀錄。

Step 4 教師將學生《心疫苗卡》簡報以 pdf 檔案輸出存檔，並完成上傳。

學生成果記錄表單：<https://forms.gle/r5R8nZGG1L1HxjWc9>

### 五、活動獎勵：

#### 1. 參與推廣計畫教師，上傳課程照片 1-2 張，可免費索取 1 組心疫苗貼圖。

心疫苗貼圖為中華心理衛生協會心防疫工作小組為推廣心理防疫、心理健康促進的理念及行動，便利大眾於日常生活中表達關心、支持與同理於友群中，感謝辛苦防疫及協助共度難關的各方人員，並強化安心連結，邀請五位繪師發揮各自的特色，精心創作五組「心疫苗 LINE 貼圖」，參與全民心理防疫的行動。



心疫苗-喵葫蘆愛呼嚕



心疫苗-疫情下的你我，台灣加油!!



心疫苗-暖Q兔兔



心疫苗-讓小人人陪你吧!



心疫苗-微笑袋鼠 (Quokka)

#### 2. 期末（2024/1/20 - 2024/1/30）授課教師上傳班級心疫苗施打成果，將頒發感謝狀一紙；每位學生可獲得心疫苗施打證明書。每一班級（至少 15 人完成心疫苗完整紀錄），將頒贈電子圖書券 300 元，由授課教師代表領獎。

六、權益說明：

凡上傳資料者，即同意將照片授權予中華心理衛生協會於官方網站使用。

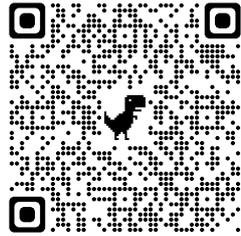
七、聯絡資訊

聯絡單位：中華心理衛生協會 心防疫團隊

電子信箱：[mhat.overcovid19@gmail.com](mailto:mhat.overcovid19@gmail.com)

粉絲專頁：<https://www.facebook.com/mindovercovid19>

活動網址：<https://reurl.cc/dmzVIM>



官方 LINE：@462zddcv