

發文方式：紙本郵寄

檔 號：109/E0203
保存年限：5/三

花蓮縣衛生局 函

97071

花蓮市達固湖灣大路1號

地址：970花蓮市新興路200號
承辦人：劉慕賢
電話：03-8227141分機231
傳真：8236509
電子信箱：lmuu987@gmail.com

受文者：花蓮縣政府教育處

發文日期：中華民國109年9月2日

發文字號：花衛醫字第1090025138號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：109心理健康月記者會繪畫比賽活動計畫書

主旨：本縣辦理109年心理健康月－「我的情緒溫度計」創意繪畫比賽活動，推廣心理健康教育從小開始，請貴單位協助轉發並鼓勵踴躍參賽，請查照。

說明：

- 一、依據衛生福利部109年度整合型心理健康工作計畫暨推動心理健康網計畫辦理。
- 二、世界衛生組織（World Health Organization, WHO）訂定每年10月10日為世界心理健康日（World Mental Health Day），為強調心理健康的重要，依此規劃針對本縣國小高年級生辦理創意繪畫比賽活動，呼籲心理健康教育應該從小開始，爰舉辦心理健康月－「我的情緒溫度計」創意繪畫比賽活動。
- 三、檢附花蓮縣109年度心理健康月創意繪畫比賽計畫書1份，如附件。

正本：花蓮縣政府教育處

副本：

局長 朱家祥

花蓮縣 109 年度心理健康月

「我的情緒溫度計」創意繪畫比賽

壹、 依據：衛生福利部 109 年度整合型心理健康工作計畫暨推動心理健康網計畫辦理

貳、 前言

規劃於校園推動心理健康知能與觀念，強化心理健康教育從小開始，預計結合本縣專業心理健康資源深入校園，藉以建立健康應包含身心靈領域之完整性。

參、 辦理單位

◆指導單位：衛生福利部

◆主辦單位：花蓮縣衛生局

◆協辦單位：花蓮縣政府教育處、社團法人花蓮縣諮商心理師公會、社團法人花蓮縣臨床心理師公會。

肆、 活動實施

一、對象：本縣國小高年級學生(五、六年級)

二、創作規定

1. 活動主題：我的情緒溫度計(以心情溫度計量表內容為方向)。

2. 作品規範：繪畫使用素材可以水彩、蠟筆、彩色筆及鉛筆等進行創作，電腦繪圖及其他創作方式不列入本次參賽範圍，若繳交不符合規定作品，不列入評審。

3. 創作理念：限 50 字以內。

4. 作品規格：主辦單位提供之圖畫紙(8 開，以平面「橫式」為主)，另需附參賽表格填寫完整個人資料及創作理念。

三、參賽方式

1. 報名方式：參加學校必須先向主辦單位申請心理健康講座，以利了解本次活動主題「我的情緒溫度計」，講座辦理後再送件參賽。

☆學校申請講座報名網址：<https://reurl.cc/Z7GNAM>

(1)講座每場建議安排 30 至 50 分鐘，由本局邀請心理師授課，講師費由衛生局支付。

(2)講座邀請學校教職員工或學生參加，亦可安排於班親會時舉辦。

(3)講座即日起至 109 年 9 月 18 日(五)開放申請。

2. 收件日期：貴校講座完成後至 109 年 9 月 30 日(三)截止收件，逾時恕不受理。

A.親自交件：將作品交至花蓮縣衛生局收發室(上班時間：08:00-17:30)

B.郵寄交件：請郵寄至「花蓮縣新興路 200 號 花蓮縣衛生局醫政科」，郵寄作品以郵戳日期為憑。

3. 評分標準

(1)初審：邀請社團法人花蓮縣諮商心理師公會、社團法人花蓮縣臨床心理師公會心理師共 2 位，就與「主題之關聯性 80%」、「創意表現 10%」、「文字輔助說明 10%」初選作品。

(2)複審：邀請專業美術老師、教授或畫家共 3 位，就初選作品之「繪畫創意表現 50%」、「技巧與美感 40%」、「作品完整度 10%」複選得獎作品。

4. 獎勵方式及獎項

(1)特優—共計 5 名，獎勵：獎狀 1 紙、7-11 商品卡 3,000 元。

(2)優等—共計 5 名，獎勵：獎狀 1 紙、7-11 商品卡 2,000 元。

(3)佳作—共計 50 名，獎勵：獎狀 1 紙、7-11 商品卡 500 元。

5. 比賽注意事項

(1)參賽者需保證所有填寫或提出之資料均為真實且正確，且參選作品必須未於任何媒體發表、出版或獲獎者為限(包含學校刊物、報紙、書籍雜誌、多媒體網路等)，參賽者作品如有臨摹或成人加筆均不予評選，如侵害他人著作權者，經發現屬實，除取消名次追回商品卡及獎狀外，將取消參賽資格並追究責任。

- (2)得獎名單將由主辦單位於 109 年 10 月 20 日(二)中午前公佈於花蓮縣衛生局網站(<https://www.hlshb.gov.tw/>)、花蓮縣心理健康網(<https://reurl.cc/e88qnM>)及花蓮縣心理衛生中心 Facebook，後續領獎事宜獎以電話通知得獎者之學校。
- (3)資格審查依作品規格、參選資格等資料進行審查，資料不足、規格不符合者不予受理，作品之內容若不符合本次活動主題，也不予計分。
- (4)參賽者及其他法定代理人同意得獎繪圖作品製作權及所有權，屬於主辦單位花蓮縣衛生局所有，並擁有對外發表權。如經選刊、展示或編印海報將不另給酬，主辦單位並得授權第三人使用得獎作品，請自行斟酌是否參賽。
- (5)無論得獎與否，參賽作品恕不退件。
- (6)主辦單位聘請專家學者進行評審工作，負責參選作品評分，如作品未達水準，評審委員得決議部分獎項從缺。
- (7)主辦單位有權決定取消、終止、修改或暫停本活動；如對活動有任何疑問，請於上班時間撥打活動承辦專線：花蓮縣衛生局 醫政科 03-8227141 分機 231 劉小姐。

心情溫度計

性別：男 女
年齡：30歲以下 31-45歲
46-64歲 65歲以上



簡式健康量表

請您仔細回想在最近一星期中（包括今天），然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒。	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張不安。	0	1	2	3	4
3. 覺得容易苦惱或動怒。	0	1	2	3	4
4. 感覺憂鬱、心情低落。	0	1	2	3	4
5. 感覺比不上別人。	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法。	0	1	2	3	4

得分與說明（1-5題總分）

總分

0-5分：一般正常範圍。

6-9分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。

10-14分：中度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢。

15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢身心科醫師接受進一步評估。



有自殺的想法

本題為附加題，若前5題總分小於6分，但本題評分為2分以上（中等程度）時，宜考慮接受身心科專業諮詢。

當有情緒困擾時，您是否願意接受心理相關轉介服務？

是 否

如果您最近就想要找人聊聊，請留下您的聯繫方式：

聯絡人 _____ 電話 _____

衛生福利部24小時安心專線

(依舊愛我)
1925

生命線

1995

男性關懷專線

0800-013-999

花蓮縣社區心理衛生中心

03-835-1885

花蓮縣衛生局

心理健康網

