**臺南市政府衛生局106年度災難心理健康創意DM及繪本手冊比賽**

**「你我一起，繪出健康好心理」**

**活動計畫書**

* + 1. **活動主旨：**

當今社會對於災前預防的訓練及資訊十分豐富且多元，卻很少提及災後如何面對災難所帶來的心理影響。然而，災難發生後的心理健康是與災前的防範同樣重要的。臺南市政府衛生局希望藉由辦理ＤＭ及繪本創作比賽，加深民眾對於災後心理健康的認識，協助民眾了解創傷，並熟知面臨創傷時可以採取的具體因應之道。運用不同的媒宣方式推動觀念，達到宣導效果，以提升民眾心理健康程度。

* + 1. **主辦單位：**臺南市政府衛生局。
    2. **報名時間：**即日起至106年9月30日(星期六)，以郵戳為憑。
    3. **參加資格：**臺南市轄內各立案之高中職及大專校院在學學生。
    4. **參賽辦法：**

1. 以「災難心理健康」為徵選主題(請參考附件六：災難心理健康手冊)，以「DM」或「繪本手冊」方式呈現，主題不符者，不予評審。
2. 投稿方式：將作品於收件截止日前，親送至臺南市衛生局林森辦公室心理健康科(臺南市東區林森路一段418號3樓)或東興辦公室心理健康科(臺南市新營區東興路163號1樓)，或郵寄至臺南市衛生局林森辦公室。
3. 請確定寄出前含有以下資訊，未符合規格且經通知限期改善仍未改善者，將取消參賽資格。
4. 申請文件封面(附件一)
5. 報名表(附件二)
6. 作品標示表(附件三)
7. 參賽作品一式兩份
8. 著作財產權授權同意書(附件四)
9. 個人資料使用授權同意書(附件五)
10. 作品光碟
    * 1. **作品規格：**
11. DM組：
12. 適用對象：適用於全齡。
13. 形式：DM大小為A4正反面，3折共劃分為六面，請以圖為主、

文字為輔作為創作基礎。

1. 尺寸：A4尺寸（21公分×29.7公分）。
2. 繪本組：
3. 適用對象：適合3～12歲兒童閱讀圖畫書。
4. 形式：全書內頁20頁。
5. 尺寸：勿大於A4尺寸（21公分×29.7公分）、勿小於B5尺寸

（18.2公分×25.7公分），直、橫式均可。

* + 1. **評審方式：**聘請學者專家擔任評審委員辦理評審。
    2. **評分佔比：**

1. 主題切題度：50%。
2. 內容及意境：25%。
3. 技巧表現：25%。
   * 1. **活動期程：**

(一)資格審查：106年10月2日(一) 。

(二)評審決審：106年10月上旬。

(三)得獎名單公布：106年10月。

(四)成果發表&頒獎典禮：106年10月至11月間。

* + 1. **得獎名單：**承辦單位將在臺南市政府衛生局官網上公佈得獎名單，並電話及Mail通知得獎人(未得獎者，不另行通知)。
    2. **獎項與名額：**

1. DM組：共計5名。
   1. 優等共計1名，每名禮券3,000元。
   2. 甲等共計2名，每名禮券2,000元。
   3. 佳作共計2名，每名禮券1,000元。
2. 繪本組：共計5名。
   1. 優等共計1名，每名禮券5,000元。
   2. 甲等共計2名，每名禮券3,000元。
   3. 佳作共計2名，每名禮券2,000元。
      1. **比賽規則：**
3. 各獎項獎金依中華民國所得稅法扣繳所得稅，若得獎人不願依法扣繳，即視為喪失得獎資格；另依中華民國稅法規定，得獎人依規定填寫並繳交個人相關資料以為報稅之用，若得獎者不願意提供資料，則視同放棄得獎資格，亦不進行候補。
4. 如發現有冒名投稿之情事，經舉發查證屬實者，將立即取消參賽資格，如有得獎亦需沒收獎金與獎品，遺缺不予遞補。其他問題，請洽詢活動聯絡人。
5. 得獎作品(含主題及說明文字)及原稿或原始檔，其版權歸主辦單位及著作者共有，主辦單位有宣傳、網頁製作、出版、重製、公開展示及不限時間、次數、方式使用之權利，均不另予通知及致酬，得獎人並不得行使著作人格權。
6. 參賽作品無論入選與否一律不退件，請參賽者自留原作稿，如遇人力無法抵抗之災害或郵寄途中發生事故，主辦單位恕不予負責。
7. 得獎作品如有冒借、抄襲、拷貝者，除取消得獎資格外，獎金及獎品如數繳回。其違反著作權之法律責任由其自行負責，概與主辦單位無關。
8. 參賽者需擁有參賽作品的所有權並為其未公開之作品，違者取消得獎資格、並追回獎金，遺缺不予遞補。
9. 參賽寄件時需簽名「著作權授權同意書」及「個人資料使用同意書」，隨作品及報名表件交寄，經審核後始有參賽權。
10. 本辦法如有任何未盡事宜，主辦單位得隨時補充解釋或修正，將以最新公告為主；主辦單位對於活動內容及獎項保有修改及最後解釋之權利。
11. 參加本DM及繪本比賽者，即視同承認本簡章之一切規定，不得有異議。
12. **報名文件：**

【附件一】申請文件封面

**臺南市政府衛生局**

（本欄由甄選作業主辦單位填寫）

收件編號：

收件日期：106年 月 日

**106年度災難心理健康創意DM及繪本手冊比賽**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 參賽者姓名： | | |
| 作品主題： | | |
| 註：寄出申請書之前，請先逐項確認  下列資料，並請在□內打「」。 | 評審紀錄 （以下由評選作業執行單位填寫） | |
| 書面資料檢核 | 補正紀錄 |
| A. 文件資料  1. □報名表(附件二)  2. □著作財產權移轉同意書(附件四)  3. □個人資料使用授權同意書(附件五)  4. □其它附件-自由提供其他有助於審查作業參考資料  B. 作品資料  1. □作品標示表(附件三)  2. □參賽作品一式2份(須裝訂完成)  3. □電子檔光碟 | A. 文件資料 □齊全 □補正第　　　項  B. 作品資料 □ 已交 □ 未交 | □ 已補正 □ 已補齊 |
| 書面審查結果 | |
|  | |
| 評選作業執行單位承辦人簽章 | |
|  | |
| 106年 月 日 | |

【附件二】報名表

**臺南市政府衛生局**

**106年度災難心理健康創意DM及繪本手冊比賽**

**報名表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 作品編號 | （參加者免填，由執行單位編號） | | |
| 姓 名 |  | 英文姓名 |  |
| 作品方式 | □ ＤＭ □ 繪本 | 性 別 |  |
| 作品名稱 |  | | |
| 學校名稱 |  | 科 系 |  |
| 身分證號碼 |  | 出生年月日 |  |
| 聯絡電話 |  | 手 機 |  |
| 戶籍地址  （含鄰里） |  | | |
| 通訊地址 |  | | |
| 電子郵件信箱  （E-mail） |  | | |
| 作品創意及理念說明(150字以內) | | | |
| 備註：參賽者已詳閱本次活動辦法中各項規定，並同意所有規定內容。  　　簽名：  中華民國106年　 月 　日 | | | |

【附件三】作品標示表

**臺南市政府衛生局**

**106年度災難心理健康創意DM及繪本手冊比賽**

**作品標示表**

|  |  |
| --- | --- |
| **作品編號** | （參加者免填，由執行單位編號） |
| **作品主題名稱** |  |
| **作品創意及理念說明(300字以內)** | |
| **補充說明事項** | |

【附件四】著作財產權移轉同意書

**臺南市政府衛生局**

**106年度災難心理健康創意DM及繪本手冊比賽**

本人參加「臺南市政府衛生局106年度災難心理健康創意DM及繪本比賽」活動，茲同意遵守下列條款：

* + 1. 所提供參賽作品同意主(承)辦單位得永久於臺南市轄區內，以任何形式(如宣傳、 上網、光碟、出版、刊登書報雜誌、重製、平面或電子文宣、廣告…等)無償使用其著作內容於各項非營利之宣傳，不另支付酬勞、版稅。
    2. 所提供參賽作品同意無償其他資料庫業者，進行重製、透過網路提供宣傳、授 權用戶下載、列印、瀏覽等行為，並得為其他資料庫之需求，酌作格式之修改。

立同意書人：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (簽章)

中 華 民 國 　 年 月 日

【附件五】個人資料使用授權同意書

**臺南市政府衛生局**

**106年度災難心理健康創意DM及繪本手冊比賽**

您好：

為了保障您的權益，請務必詳細的閱讀本同意書之各項內容。

1. 「臺南市政府衛生局106年度災難心理健康創意DM及繪本比賽」主辦單位 （以下簡稱機關）為聯繫及辦理比賽等相關業務之需求，必須取得您的個人資料，在個人資料保 護法及相關法令之規定下，機關將依法蒐集、處理及利用您的個人資料。
2. 您所提供以下的個人資料：姓名、性別、出生年月日、連絡方式(包括但不限於電話號碼、E-MAIL 或居住地址)或其他得以直接或間接識別您個人之資料皆受機關保全維護，並僅限於公務使用。
3. 您可自由選擇是否提供機關您的個人資料，但若您所提供之個人資料，經檢舉或機關發現不足以 確認您的身分真實性或其他個人資料冒用、盜用、資料不實等情形，機關有權終止您參賽之權利。
4. 您同意機關以您所提供的個人資料確認您的身分、與您進行連絡、提供您機關之相關業務資訊， 以及其他隱私權保護政策規範之使用方式。
5. 您可依個人資料保護法第3條規定，就您的個人資料向機關(一)請求查詢或閱覽、(二)製給複製本、(三)請求補充或更正、(四)請求停止蒐集、處理及利用或(五)請求刪除。但因(一)妨害國家安全、外交及軍事機密、整體經濟利益或其他國家重大利益、(二)妨害公務機關執行法定職務、(三)妨害機關或第三人之重大利益，機關得拒絕之。
6. 個人資料蒐集之特定目的消失或期限屆滿時，機關將主動或依當事人之請求，刪除、停止處理或 利用該個人資料。但因執行職務或業務所必須或經當事人書面同意者，不在此限。
7. 機關如違反個人資料保護法規定或因天災、事變或其他不可抗力所致者，致您的個人資料被竊取、洩漏、竄改、遭其他侵害者，應查明後，於電話或信函或電子郵件或網站公告等方法中，擇其適當方式通知您。
8. 您瞭解此一同意符合個人資料保護法及相關法規之要求，具有書面同意機關蒐集、處理及利用您 的個人資料之效果。 當您親自簽章完成後，即視為您已詳閱並了解本同意書的內容，且同意遵守所有事項，謝謝。

□本人同意 　　□本人不同意。

姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(簽章)

中 華 民 國 　 年 月 日

【附件六】災難心理健康手冊

災難心理健康手冊

1. 認識創傷
2. 如何面對創傷
3. 走出創傷
4. 認識創傷

**(一) 何謂創傷(trauma)**

依照DSM-Ⅳ解釋創傷，意指死亡或嚴重傷害的實際發生或威脅性，或威脅到自己身體的完整性；或目睹他人死亡或身體傷害的實際發生或威脅性，或目睹威脅到他人的身體完整性；或得知家人或其他親密關係的人意外死亡或慘死、嚴重受傷或有死亡或受傷的威脅(APA, 1994)。

吳英璋（2009）指出災變下的心理反應與影響因素會因災害狀況、性格特質與災後處遇的不同引發個體知覺、信念與情緒的轉換。常見的是個體會知覺到創傷經驗重複出現、過度敏感、否認、呆滯與過度冷靜；情緒方面同時有著不安、害怕、恐懼、悲哀、傷心、無助、憤怒、生氣、怨天尤人與罪惡感的複雜情緒團；個人的信念則是會出現負向的轉變；而在社交上會出現懷疑、不信任他人、猜疑別人的動機和停止社交活動等的情形。

創傷發生所引發的壓力反應包括經驗重現、做惡夢、觸景傷情、逃避與麻木、神經緊繃、心驚的畫面歷歷在目、逃離與悲劇相關的人、事、時、地、物、對未來悲觀絕望、失去記憶、對外界活動漠不關心、失去興趣、輾轉反側，難以入眠或熟睡、自我封閉、錯覺「回到過去（flashback）」、避而不談、壓抑情感、無法專注，心不在焉、暴躁易怒、風聲鶴唳、膽戰心驚。

**(二)常見壓力反應**

|  |  |
| --- | --- |
| 心理及情緒上 | 擔心、害怕、生氣、坐立不安、悲傷憂鬱、無助、孤單、罪惡感 |
| 認知上 | 無法停止不想災難的事、注意力不集中、記憶力、方向感，理解力 |
| 行為上 | 工作表現、飲食、睡眠、活動量、警覺、社交退縮、物質使用、哭泣、發生意外 |
| 身體上 | 頭痛、肌肉痠痛、疲勞、心跳、血壓、體重、經期 |

**(三)、創傷對於人是留下創傷還是成長**

在面對創傷後，有些人繼續受創，而有些人則在獲得「創傷後成長」。視創傷經驗為讓人成長的經驗的這些人往往能夠復原較好（Post-traumatic growth），這些我們將它視為一種經由對創傷事件的因應所引發的認知歷程發展。

經驗到創傷後成長的個體，也許仍可能感受到苦痛(distress)。甚至有些個體需持續感受苦痛，以作為邁向創傷後成長的持續推動力(Calhoun & Tedeschi , 2004）。Tedechi和Calhoun（1995、2006)研究則指出，創傷後的成長經驗是會引領人類去產生正向的改變。

二、如何面對創傷

**(一)自我安全確認表**

災難因為有不可預測性，所以當災難發生當下，我們首先要做的是確認自身的安全，下表內容可做為一項自我確認的表格

|  |  |
| --- | --- |
|  | 是否在安全的地方 |
|  | 身邊是否有人陪伴 |
|  | 食物和飲水是否充足 |
|  | 是否有醫療人員的服務 |
|  | 是否有對外聯繫的管道 |
|  | 訊息的獲得是否暢通 |

**(二)安心四法**

災情可能會讓我們驚恐悲傷，我們可以減少新聞轟炸，保持心情平靜，並且照顧自己身心，關心身邊親友。

1. 信仰：讓自己找到安全感與穩定感。
2. 運動：讓自己喘氣流汗，把壓力排出體外。
3. 同伴：和能讓你安心的人在一起。
4. 轉移：要有事做，暫時把煩惱放下。

**(三)尋求專業心理人員服務**

災難發生時的震撼，會讓人在心中留下難以抹滅的痕跡。專業心理人員可以及時幫助穩定平復情緒，讓民眾可以進行後續的復原步驟。

三、走出創傷

**(一)、災後心理復健的做法**

吳英璋（2009）則依災後心理防災與復健全面性工作分為三個時期。第一是0-3個月的心理急救期時，要能夠提供安全安適感，處理身體危機及心理危機的處理，讓這個人的狀態能夠恢復穩定。第二期是1-6個月緊急處理的重建期，暸解與接受自己在災變下的心理反應，恢復原本的生活狀態，恢復個人的因應能力。最後則是6-60個月的長期心理重建期，建立災變後的「受災的意義」，創立新的生命目標。

**(二)找出快樂的鑰匙**

1.簡單紀錄您快樂指數(1~10分)，可以協助您精確了解一天的情緒變化。

2.列出正面表述得快樂清單。一張快樂清單，讓自己清楚知道快樂的人、事、物。

3.每日一句鼓勵自己的話。

**(三)快樂123頌**

1.『靜心一分鐘，身心平衡』：靜靜和自己在一起1分鐘，專注於呼吸上。靜新可以讓左腦平靜，放下思緒，讓身心呈現放鬆神怡的感覺。

2.『二聲長笑，健康快樂』：喚起生命愉快的經驗，充滿內在所有細胞。同時右手握拳輕敲胸線，發出『呵呵』長聲，保持心情愉悅。

3.『美言三句，感謝萬物』：將雙手放在心的位置，對自己說3句話，『我愛我自己，我愛你，謝謝你』，透過呼吸再次完整吸入正向的心念。

**(四)心理資源應用**

本市亦提供免費心理諮商服務，由專業心理師為您解憂，諮商站駐點及時間可至臺南市政府衛生局網站查詢，歡迎有情緒困擾的市民朋友們善加利用，預約專線06-3352982或06-6377232。且衛生福利部提供24小時免費的安心專線0800-788-995(請幫幫-救救我)