

## 「心疫苗送暖助防疫 心理健康互加持」系列活動

心防疫二周年「虎春送苗 心意滿滿」致敬祝福活動～感恩一線長守 全民防疫

「心疫苗 LINE 貼圖」全民贈送分享～賴你超疫

主辦單位：中華心理衛生協會

協辦單位：中華民國圖書館學會、中華民國圖書館學會閱讀與心理健康委員會、臺中市立圖書館、臺灣芯福里情緒教育推廣協會、中華民國基層醫療協會、中華民國臨床心理師公會全國聯合會、臺大醫院精神醫學部、臺灣兒童青少年精神醫學會、百達我為人人協會、臺灣公共衛生學會、中華民國職能治療師公會全國聯合會、雲林縣斗六市立繪本圖書館、臺灣心理健康聯盟、中華民國諮商心理師公會全國聯合會、臺灣社會工作專業人員協會、財團法人泰美教育基金會（依加入順序陸續增加中）

在長期抗疫的最後階段，中華心理衛生協會感恩第一線長期守護的防疫人員以及用心防疫的民眾，自 2022 年 3 月 15 日至 4 月 15 日進行心防疫二周年「虎春送苗 心意滿滿」致敬祝福活動。感謝大家的齊心努力，讓台灣超越全球疫情的嚴峻挑戰！

進入後疫情時代，持續促進及維護心理健康，是保有心理防疫量能、提升對抗天災人禍重大衝擊的心理韌性及增進心理復原力的不二法門，需要政府及大眾持續關注並加強有效能的投資方案。

中華心理衛生協會自抗疫初始即投入心理防疫，2020 年舉辦「心書齊振～心防疫百萬贈書分享活動」，去年舉辦「2021 防疫心疫苗週週推活動」，2022 年 1 月 19 日至 2 月 20 日進行「心疫苗送暖助防疫 心理健康互加持」系列活動，分享「心疫苗」資訊，並贈送「心疫苗 LINE 貼圖」給校園內的師生及家長們。

面對長期抗疫，生物疫苗提升生理免疫防護、維護身體抗疫，心理疫苗促進心理健康、智慧抗疫、避免防疫疲乏，雙重施用，相乘效果！

敬請進入「心防疫」網站參與活動，享用「心疫苗」資訊，提升個別及群體心理免疫力！參加「虎春送苗 心意滿滿」活動—「心疫苗 LINE 貼圖」全民萬組贈送分享～賴你超疫。

<https://mhatovercovid19.wixsite.com/overcovid19/team-3>



獲取心疫苗

### 「心防疫」是什麼呢？

疫情肆虐期間，出門在外人心惶惶，很多民眾居家辦公及線上學習時間久了，親子、家人容易有摩擦、發生衝突；也有民眾只有自己一人在家，失去原有面對面的社交生活，連日獨處，心情容易受影響。因此，疫情下的生活中，除了落實衛生習慣，也需要用「心」防疫，好好覺察、照顧自己的心情，關心自己，也關心周遭的人，建立安心的連結，汲取正確的資訊，發揮集體智慧與動能，讓正向防疫更有力！

## 「心疫苗」是什麼呢？

凡是面對天災人禍之重大衝擊（如全球重大疫情）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。

## 「心疫苗 LINE 貼圖」是什麼呢？

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。期盼透過「心疫苗 LINE 貼圖」的傳送，增進大眾對「心疫苗」的認識與運用。

| 心疫苗貼圖                                                                               | 貼圖說明                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <b>心疫苗-微笑袋鼠 (Quokka)</b><br>「世界最快樂的動物」--微笑袋鼠！<br>無論世界是甚麼景況，都不忘記微笑，微笑著好好生活。鼓勵大家由內而外、從心開始，一起防疫！【珊迪 676 製作】      |
|   | <b>心疫苗-讓小人人陪你吧！</b><br>給你一劑心疫苗,讓小人人陪著你一起面對每個微小時刻。<br>【小人人@Linyun 製作】                                          |
|  | <b>心疫苗-暖 Q 兔兔</b><br>活潑的喜馬拉雅兔-芝麻、溫暖的道奇兔-花生、聰明的銀狐兔-芋圓登場！ 抗疫生活別忘了做好清消、對來路不明的訊息保持警惕、誠摯地感謝所有人員！【Kaiku 製作】         |
|  | <b>心疫苗-疫情下的你我，台灣加油！！</b><br>堅守崗位的防疫第一線醫護人員、WFH 的大家以及防疫典範宅貓、眉眼 Kirin、傳愛松鼠、宅配鵝鵝、睡覺海獺、斷訊小雞、無言刺蝟...陪伴您防疫日常！【廖芸製作】 |
|  | <b>心疫苗-喵葫蘆愛呼嚕</b><br>2022 虎大貓報到，疫情退散；喵葫蘆相伴，安心久久！ 喵葫蘆（呼嚕）成為你的療癒妙方，陪伴你我、放鬆心情、安心入眠、神清氣爽、和樂融融、過好日子！【Sini Lin 製作】  |

## 「心疫苗 LINE 貼圖」全民贈送分享～賴你超疫 贈送分享活動辦法

♥贈送對象：全民

♥活動日期：2022/03/15 - 04/15

♥貼圖贈送人數：5000 人，每人僅限參加一次；先參加先領取，送完為止。

♥參加活動步驟：

1. 瀏覽心防疫官方網站，點選「心疫苗」資訊，完整填寫「虎春送苗 心意滿滿」致敬祝福活動問卷，包括真實姓名、email 通訊信箱、20 字以內致敬祝福的話、想要的心疫苗貼圖（微笑袋鼠、小人人、暖Q兔兔、疫情下的你我，台灣加油!!、喵葫蘆愛呼嚕 5 選 2，動態貼圖至多 1 組）。
2. 等候工作人員審核。（預計於三個工作日內以 email 寄送審核結果通知）。
3. 依據通知之審核結果及步驟說明加入心防疫 LINE 官方帳號。
4. 工作人員以 LINE 官方帳號通知經審核通過且已加入心防疫 LINE 官方帳號者領取貼圖。（補充說明：審核及發送貼圖需要人工行政作業時間，將依參與之先後順序編號處理，預定於活動截止後 1 個月內發放完畢。）
5. 經審核通過且已加入心防疫 LINE 官方帳號者領取貼圖。

♥當本次活動申請通過者達 5000 人時，將立即於「心防疫」網站公告，停止接受申請。

♥本會將以去個資(姓名、通訊資訊)之方式，公布經審核通過之致敬祝福文字於心防疫網站之活動專區，與全民共享。

♥主辦單位保有修改活動辦法之權責。



中華心理衛生協會-心防疫工作小組

信箱：mhat.overcovid19@gmail.com

網站：<https://mhatovercovid19.wixsite.com/overcovid19>

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

電話：02-25576980