

113 年心疫苗前進校園第 2 彈  
『心疫苗之旅～尋找心靈寶藏』  
心理健康促進體驗

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，有如接種一劑「心理疫苗」的效益。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：即日起至 2024 年 6 月 15 日

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：

教師利用教學包\*，執行教學，帶領學生認識心疫苗資源。

教師回傳上課照片及學生學習單成果。

五、教學包內容：

1. **課程簡報**：老師上課使用，簡報介紹心理韌性的概念。提供 pdf 與 pptx 檔案，教師可依照課程需求調整。
2. **學習單電子檔**：提供老師下載列印使用，也可以自行依需求設計。
3. **教學包網址** <https://reurl.cc/krA7qG>

六、活動獎勵：

教師完成課程後，上傳課堂照片 2 張，可以領取心防疫夥伴獎勵（內容為 1 組心疫苗貼圖、心疫苗夥伴證書）；教師協助上傳班級學習單成果（至少 15 人完成），可獲得班級電子圖書禮金 300 元。

★單一教師不限領取次數，以班級為單位，例如：完成兩個班級教學，可獲得 2 組貼圖及 2 份電子圖書禮金。

七、成果上傳區：<https://forms.gle/aunrVWywAWRNJZPT9>

八、活動網址：

<https://mhatovercovid19.wixsite.com/overcovid19/school2>

九、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。

十、主辦單位：中華心理衛生協會 心防疫團隊

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

<https://lin.ee/rG0uakZ>

#心防疫前進校園第2彈

心疫苗之旅

校園班級串連！

愛心發射

# 尋找心靈寶藏



## 什麼是心疫苗？

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。

「心疫苗」指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，以維護個人心理健康平衡的資訊或方法。透過日常累積，讓我們健康快樂！

## 班級串連方式

操作步驟請掃描右下角QR碼前往活動網站

時間：即日起 至 113 年 6月 15日

資源：教師透過心疫苗教學包，

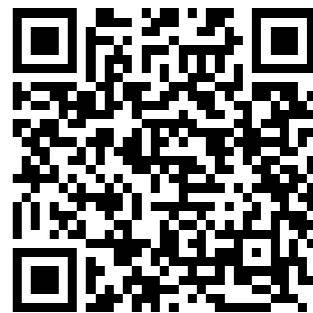
引導學生認識及體驗心疫苗，增強心理韌性。

👍 上傳課程紀錄照片，教師可獲得一組心疫苗貼圖

👍 回傳班級學習單成果，

每班可領取**300元**電子圖書禮券！

還有隱藏版學生個人獎唷！



主辦單位：

