

「心疫苗送暖助防疫 心理健康互加持」活動

心疫苗送暖助防疫 心理健康互加持



賴在一起・暖善超疫
「心疫苗LINE貼圖」校園萬人贈送分享



活動對象：高中以下學生及家長
活動日期：2022.01.19 - 02.20

協辦單位

中華民國圖書館學會
閱讀與心理健康委員會



主辦單位

中華心理衛生協會



臺灣芯福里
情緒教育推廣協會



臺中市立圖書館
臺中市立圖書館



歡迎進入「心防疫」網站，獲得寶貴的「心疫苗」資訊，提升個別及群體心理免疫力，參加「心疫苗 LINE 貼圖」贈送分享活動。

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

「心疫苗 LINE 貼圖」校園萬人贈送分享～賴在一起 暖善超疫

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！

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」，今於 2022 年 1 月 15 日推出「心疫苗送暖助防疫 心理健康互加持」活動，分享「心疫苗」資訊，並贈送壹萬組「心疫苗 LINE 貼圖」給校園內高中職以下的學生及家長們。

「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！

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

「心疫苗 LINE 貼圖」校園萬人贈送分享活動辦法：

- 贈送對象：高中職以下學生及家長
- 活動日期：2022/01/19-02/20
- 貼圖贈送組數：壹萬組；先參加先領取，送完為止。
- 參加活動步驟：
 1. 高中職以下學生或家長瀏覽心防疫官方網站，填寫「心疫苗送暖助防疫 心理健康互加持」活動問卷。
 2. 問卷填寫完成後，將問卷最後一個畫面截圖。
 3. 傳送截圖到心防疫官方帳號（<https://lin.ee/xzdUdue>），並回答您的姓名 / 想要的心疫苗貼圖（微笑袋鼠、小人人、暖Q兔兔，3選1）。



4. 等候工作人員發送貼圖通知，領取貼圖。（說明：審核發獎需要人工行政作業時間，預定於活動截止後1個月內發放完畢。）

- 當貼圖贈送申請組數達壹萬組時，將立即於「心防疫」網站公告，停止接受申請。
- 主辦單位保有修改活動辦法之權責。