

# 2021 年防疫心疫苗週週推 活動簡章

2021 年 7 月 21 日 新訂通過

2021 年 8 月 20 日 修訂通過

2021 年 9 月 05 日 修訂通過

## 壹、活動簡介

過去 1 年多來 COVID-19 疫情肆虐全球，人們經歷生活方式的劇烈轉變，面對繁多混亂的資訊與未來種種的不確定，也伴隨著焦慮與不安的心情，除了施打疫苗以圍堵病毒外，也需要「心疫苗」來守護您的心理健康。中華心理衛生協會邀請您分享生活中的一劑劑「心疫苗」，儲備心理量能，同心抗疫！

## 貳、活動目的

一、面臨疫情的衝擊，協助全民安定心理，降低不安與焦慮，消除恐慌與疑懼，促進合力防疫效益，緩和疫情擴散。

二、提升全民對心理防疫作為及心理健康促進之認識及參與。

三、募集與匯整具正向心理防疫精神之媒材供民眾使用。

## 參、主辦單位：中華心理衛生協會。

肆、合辦單位：愛爾達科技股份有限公司。

伍、協辦單位：陸續徵求中。

陸、參與對象：全民皆可參與。

柒、徵件期間：2021 年 8 月 1 日起至 2021 年 9 月 25 日止。

## 捌、活動方式：

### 一、響應心疫苗

按讚心防疫粉絲專頁以及第 1 週(8/1~8/7)置頂貼文，並在該貼文下方留言「一起用『心』守護臺灣」與標記 2 位好友，後標記「@心防疫」與「#心疫苗」並公開分享貼文即可參與抽獎，共抽 20 名統一超商貳佰元電子禮券。

### 二、投稿心疫苗

1. 在第 1~8 週(8/1~9/25)填寫投稿表單，推薦「對自己有助益或自己所欣賞且有正向心理

防疫作用」之圖片、短影片、文字、故事、報導、歌曲、Podcast...等線上資源；生活周遭感動人心、真人真事的「善行」，或學生創作之與正向心理防疫相關之作品。經審核通過之稿件將公告至 2021 年防疫心疫苗週週推活動專區，並可參加抽獎，週週抽 10 組統一超商伍佰元電子禮券，並可週週投稿。

2. 第 4~8 週(8/22~9/25)於個人 Facebook 頁面，於文首標記「#心疫苗」關鍵字，公開分享對自己有助益或欣賞且有正向心理防疫作用之資源；生活周遭感動人心、真人真事的「善行」，或學生創作之與正向心理防疫相關之作品。亦可視為投稿並能參加抽獎，並能週週投稿。

### 三、Facebook 活動討論區自發分享

第 1~8 週(8/1~9/25)可以自由參與心防疫粉絲專頁舉辦之「2021 年防疫心疫苗週週推」活動，並在活動討論區自由分享對自己有助益或欣賞且有正向心理防疫作用之資源，及生活周遭感動人心、真人真事的「善行」。

### 四、實踐心疫苗

為實際推廣網站與心理資源，在第 7、8 週(9/12-9/27)於 Facebook 個人動態公開分享任一心防疫網站募集之資源，再標記「@心防疫」及「#心疫苗」並截圖，最後按讚第 7、8 週的置頂貼文，並在該貼文下方留言標記 2 位好友與分享畫面之截圖即可參加抽獎，週週抽 10 名統一超商捌佰捌拾捌元電子禮券，並可週週投稿。

## 玖、活動注意事項

### 一、「響應心疫苗」規則

#### (一) 參與步驟

1. 按讚心防疫粉絲專頁以及第 1 週(8/1~8/7)置頂貼文。
2. 在第 1 週置頂貼文下方留言「一起用『心』守護臺灣」並標記 2 位好友。
3. 標記「@心防疫」與「#心疫苗」並公開分享貼文。

#### (二) 抽獎規則與流程

1. 未達成指定參與步驟者不具抽獎資格。

2. 重覆留言或分享者僅具有 1 次抽獎資格。
3. 心防疫工作小組將於 8 月 9 日隨機抽出 10 名中獎者，同日公告中獎名單。
4. 中獎名單將於心防疫粉絲專頁公告，名單內容包含中獎序位與 Facebook 帳號名稱。
5. 中獎者可於中獎後 1 週內私訊「心防疫」或「辛房意」兩帳號領取獎品，並須提供真實姓名與手機號碼，以利後續行政作業進行。
6. 每名中獎者可獲得統一超商貳佰元電子禮券壹張，共計抽出 20 名。
7. 中獎訊息與電子禮券發送以 Facebook 私訊通知為主，簡訊與電話聯繫為輔。

## 二、「投稿心疫苗」規則

### (一) 表單投稿規範

1. 投稿「線上資源」者之資訊內容與來源出處(連結網址)須正確，且資訊可對閱聽人產生正向心理健康影響(參考下第 3、4 點)，並需說明推薦理由(字數不限，將於網頁分享)。
2. 投稿「善行」者須回答是否為本人、若為非本人是否行為者願意分享、善行事蹟(需詳述善行內容)。
3. 投稿「學生作品」者之內容需先上傳至雲端後進行連結共享，並須填寫投稿者就學階段與年級，如：幼兒園中班；國小五年級…等，內容可為心書齊振贈書書目之閱讀心得；防疫期間創作之圖畫、文字、卡片…等，主題需與正向心理防疫生活，或是感謝防疫人員(包含但不限於醫護、貨運、外送、教師、記者、社工…等)之主題，圖畫創作需簡述作品簡介(字數不限，將於網頁分享)。
4. 投稿者須填妥正確個人資料(僅供抽獎與行政作業所用)，包含：姓名、暱稱、Facebook 個人資訊、聯絡電話、電子郵件，方能獲收件編號以進入審件程序。
5. 學生可以使用個人或家長的 Facebook 帳號進行投稿，而使用投稿表單進行投稿，若投稿之學生與家長皆無 Facebook 帳號，則可留下 Email 或電話即可。或其願意由指導老師/圖書館員以自身之 Facebook 協助亦可。
6. 投稿內容為具有正向心理支持、鼓勵及激發作用之內容與意涵，並可協助人們冷靜面對疫情來襲的衝擊、安定心緒以採取正確的資訊，以及必要的自我與相互保護措施，

並能識別並避開有害訊息及作為之影響，從而降低社區疫情擴散所帶來的強烈不安、焦慮、恐慌、激躁、憤怒等負面情緒，以促進心理的成功調適，可參考心防疫網站安心寶藏區內已收納之內容。

7. 投稿內容應無貶損、諷刺、歧視、色情、暴力、政治...等負面或具爭議性內容。
8. 請尊重智慧財產權，切勿投稿盜版資源。
9. 審核通過之稿件將於心防疫網站公告，並在文中標上投稿人暱稱及其推薦原因。
10. 若同一資源或類似事件受重複投稿則不重複呈現，僅於文中依投稿順序標上投稿人暱稱及推薦原因。
11. 投稿心防疫網站安心寶藏區內已收納之資源得不審核，但不另標記投稿人暱稱。

## (二) Facebook 投稿規範

1. 於第 4~8 週(8/22~9/25)間，在個人 Facebook 頁面標記「#心疫苗」之投稿視同正式投稿，投稿內容之審核標準與表單投稿相同(參閱「表單投稿規範」之第 4~9 點)。
2. 投稿貼文規範：
  - (1) 文首須標記「#心疫苗」關鍵字。
  - (2) 投稿線上資源者須附上推薦原因；投稿善行者須詳述善舉事蹟；投稿學生作品之規範同表單投稿。
  - (3) 須為公開分享之貼文。

## (二) 投稿稿件之審核

1. 投稿內容以投稿時間進行排序，由專責承辦人於投稿收件進行資料查核後，呈交工作小組審核；將公告通過者與推薦稿件，並以 Facebook 私訊通知投稿者審核結果。對於未通過審核者，將另私訊通知未通過之結果及原因；本活動之投稿審查不另設申訴機制。
2. 未通過收件理由：
  - (1) 投稿內容與推薦理由與增進正向心理健康無直接關聯。
  - (2) 投稿內容包含貶損、諷刺、歧視、色情、暴力、政治...等負面或具爭議性之內容。
  - (3) 投稿內容包含盜版資源。

- (4) 投稿資料有誤或闕漏。
  - (5) 未填妥聯絡資訊。
  - (6) 其他原因，如：佐證資訊不足、內容須付費使用...等。
3. 審核通過與未通過之稿件皆會造冊留底，以利後續行政作業之進行。
- (三) 投稿稿件之公告
1. 通過審核之稿件將公告於 2021 年防疫心疫苗週週推活動專區。
  2. 稿件依照類型分類公告，劃分為 5 大類：
    - (1) 影片：短影片、講演內容...等。
    - (2) 音訊：MV、純音樂、Podcast(單集而非頻道)...等。
    - (3) 文字：詩句、長文、短文...等
    - (4) 圖文：圖片、圖文...等。
    - (5) 善行：報導、生活周遭的善行...等。
    - (6) 學生作品專區。
  3. 審核通過之稿件於週三與週日 2 天公佈於活動專區，公告內容包含文章標題、投稿者暱稱、圖片、推薦原因與連結。每週日將公告前一週投稿件數、審核通過率等資訊。

(四) 抽獎規則

1. 投稿者填寫表單後，經審核符合正向心理防疫之精神與內涵者方能列入抽獎名單，且每週都可投稿。
2. 單一週可多次投稿，惟當週僅有 1 次抽獎資格。
3. 投稿者可有權利選擇是否參與抽獎，但若未特別私訊或來信告知放棄資格，則推定為參與抽獎。
4. 每週第 1 日以「星期日」起算，而於週日 00:00 至週六 23:59 投稿，且符合抽獎資格之稿件，將於下週一進行抽獎，例如：8 月 1 日為本活動投稿起始日，故當天 00:00 起接受投稿，並於 8 月 7 日 23:59 截止，此區間投稿者將於 8 月 9 日進行抽獎，活動期間各週收件區間與抽獎日資訊如下表 1 所示。

## 5.

表 1：各週收件區間與抽獎日資訊

週次	收件區間	抽獎日	週次	收件區間	抽獎日
1	08/01~08/07	08/09	5	08/29~09/04	09/06
2	08/08~08/14	08/16	6	09/05~09/11	09/13
3	08/15~08/21	08/23	7	09/12~09/18	09/20
4	08/22~08/28	08/30	8	09/19~09/25	09/27

6. 心防疫工作小組將於上述抽獎日，以收件編號為抽籤內容，隨機抽出 10 名中獎者，同日公告中獎名單。
7. 中獎名單將於心防疫粉絲專頁公告，名單內容包含中獎序位、收件編號、Facebook 帳號名稱。
8. 中獎者可於中獎後 1 週內私訊「心防疫」或「辛房意」兩帳號領取獎品，並須提供真實姓名與手機號碼，以利後續行政作業進行。
9. 每名中獎者可獲得統一超商伍佰元電子禮券壹張，共計抽出 80 名。
10. 中獎訊息與電子禮券發送以 Facebook 私訊通知為主，簡訊與電話聯繫為輔。

### 三、「Facebook 活動討論區自發分享」規則

個人於活動討論區之自發分享，需符合「正向心理健康」意涵以確保投稿品質，違反規則者將刪除文章，也將不逐一審核收錄於心防疫網站。

### 四、「實踐心疫苗」規則

#### (一) 參與步驟

1. 在個人動態公開分享任一心防疫網站募集之資源，並標記「@心防疫」及「#心疫苗」後截圖。
2. 按讚心防疫粉絲專頁以及第 7、8 週(9/12~9/25)置頂貼文。
3. 在第 7、8 週置頂貼文下方留言截圖畫面，並標記 2 位好友。

#### (二) 抽獎規則

1. 未達成指定參與步驟者不具抽獎資格。
2. 單一週可多次分享，但僅有 1 次抽獎機會，而每週都可參與分享。

3. 心防疫工作小組將於 9 月 20、27 日隨機抽出中獎者各 10 名，同日公告中獎名單。
4. 中獎名單將於心防疫粉絲專頁公告，名單內容包含中獎序位與 Facebook 帳號名稱。
5. 中獎者可於中獎後 1 週內私訊「心防疫」或「辛房意」兩帳號領取獎品，並須提供真實姓名與手機號碼，以利後續行政作業進行。
6. 每名中獎者可獲得統一超商捌佰捌拾捌元電子禮券壹張，共計抽出 20 名。
7. 中獎訊息與電子禮券發送以 Facebook 私訊通知為主，簡訊與電話聯繫為輔。

五、主辦單位保有活動變更之權利，資訊以心防疫粉絲專頁公告之最新訊息為準。

六、活動洽詢窗口：蘇先生，[mhat.overcovid19@gmail.com](mailto:mhat.overcovid19@gmail.com)。