

113 年高雄市政府衛生局

「『食衣住行育樂』集章活動及心情小故事」活動簡章

計畫目的：

- (一) 精神康復者能像一般人一樣居住於社區中，從事穿衣、烹飪、飲食、盥洗等自立生活，同時平等使用社區中的交通設備、公共建築、休閒育樂等服務，享有公民權利與義務，依據自己的想法規劃生活，擁有生活「自主權」。
- (二) 持續推動精神個案人權倡議各項宣導外，同時加強精神康復者本身的自我人權倡議，透過社會活動參與，增加康復者人際互動與生活功能復健機會，跳脫精神疾病的框架，重新找回自我，回歸社會角色，重燃對於生活的熱情及夢想的追尋，共創精神康復之路。

主辦單位：高雄市政府衛生局

活動期間：即日起至 113 年 10 月 15 日(二)止

參加資格：本市精神康復者

活動內容

一、活動項目：

(一)集章活動：

活動期間內在「食衣住行育樂」6 個項目，每個項目中均有指定需完成的活動任務，以重拾生活規律為主軸，著重居家自我照護打理及參與機構內部活動，如打理事務、閱讀影集或書報、居家運動等；於機構則是配合參與職能活動、規則服藥回診等。參賽者可參閱集章護照內的活動步驟說明及指引進行集點，「食衣住行育樂」各個面向至少需集滿 1 點，方能完成該系列活動任務。

(二)心情小故事：

參賽者若在參與活動的過程中，有任何的感想或想法，可撰寫於集章護照內的「心情小故事」中，基本字數須達到 100 字以上，投稿數以五篇為限，並將由專家評選動人小故事。

二、報名方式

(一)報名期限：即日起至 113 年 10 月 15 日(二)止

(二)報名方式：請致電 07-7134000 分機 5412 林小姐 索取集章護照(來電時間:週一-週五 08:00-17:30)

三、評選標準及評選方式

(一)評選標準:

1. 創意與感動-40%
2. 文章內容與主題是否相符-30%
3. 文章流暢性-30%

(二)評選方式：本局將邀請相關領域專家擔任委員進行評選

四、獎勵辦法

(一)獎項

金牌獎 2 名：集章數量達 40 個(含)以上+心情小故事 2 篇(含)以上

銀牌獎 3 名：集章數量達 35 個(含)以上+心情小故事 2 篇(含)以上

銅牌獎 5 名：集章數量達 30 個(含)以上+心情小故事 1 篇(含)以上

心情獎：有入選心情小故事者，擇分數優者取前 10 名

超集獎：集章 25 個以上，且沒有入選小故事，取 10 名

歷歷在目獎：集章數量達 25 個(含)以上+各面向皆附至少 1 張照片佐證者，取 10 名

※評選方式:1. 確認符合金銀銅獎標準後，由「集章數量(1 個 1 分)」

與「心情小故事最高分」兩者之總和，評選出該獎項。

2. 一人以獲獎乙次為限，優先選取最高獲獎獎項。即已獲得金銀銅牌獎者，不納入心情獎、超集獎、歷歷在目獎名單內，其餘獎項亦同。

(二)獎勵

類別	獎項	集章數量	心情小故事篇數	名額	獎品
獎項	金牌獎	40(含)以上	2(含)以上	取 2 名	禮卷 1200+獎狀
	銀牌獎	35(含)以上	2(含)以上	取 3 名	禮卷 1000+獎狀
	銅牌獎	30(含)以上	1(含)以上	取 5 名	禮卷 800 元+獎狀
	心情獎	入選心情小故事		取 10 名	禮卷 500 元+獎狀

	超集獎	集章 25 個章以上，且無入選心情小故事	取 10 名	禮卷 300 元+獎狀
	歷歷在目獎	集章 25 個以上，且每個面向皆附至少一張照片佐證	取 10 名	禮卷 300 元+獎狀

(三)得獎者將公告於本局網站，並另頒發等值禮券及獎狀。

備註

1. 以上若有疑問及報名，請洽本局社區心衛中心，林小姐 電話：07-7134000 分機 5412。
2. 滿意度調查附件如下，請自行下載影印。
3. 拿到集章護照後，請先在手冊第一頁寫上姓名、電話、地址及單位名稱，參與者於活動完成後(活動截止日 113 年 10 月 15 日)，務必將集章護照及滿意度調查寄至 802 高雄市苓雅區凱旋二路 132-1 號 5 樓 社區心衛中心精神衛生股 收。

高雄市政府衛生局
「『精采復元，活力無限』心生活方案」
活動評值表

您好：

感謝您參與本次活動，希望活動內容與安排能讓您有豐富的收穫。為使下一次活動更臻完美，請您依本次活動感受提供寶貴建議，作為日後舉辦活動之參考，填妥後請寄回或繳回，再次謝謝您！

連絡電話：(07)-7134000 轉 5412

連絡地址：802 高雄市苓雅區凱旋二路 132-1 號 5 樓 社區心衛中心精神衛生股

一、基本資料

性別：男 女

日期： 年 日

年齡：6-12 歲 13-22 歲 23-30 歲 31-45 歲 46-65 歲 66 歲以上

職業：1軍 2公 3教 4商 5農 6工 7醫衛 8服務 9學生 10家管
11無 12其他：_____

二、滿意度（以 1 分到 5 分為尺度，越了解、幫助越大或滿意度越高則分數越高）

項目	題目(認知、態度、行為)	教育『前』分數				
		1	2	3	4	5
課程或活動評值	1. 我對此活動主題內容理解程度(K)					
	2. 我對此活動技巧在日常生活中運用的程度(K)					
	3. 我對此活動的興趣(A)					
	4. 此活動可提升或維護我的身心健康(A)					
	5. 此活動可提升我在日後執行健康的能力(P)					
	6. 我會將活動中學習到的方法運用於生活中(P)					

背面還有課程「後測」呦

項目	題目(認知、態度、行為)	教育『後』分數				
		1	2	3	4	5
課程或活動評值	1. 我對此活動主題內容理解程度(K)					
	2. 我對此活動技巧在日常生活中運用的程度(K)					
	3. 我對此活動的興趣(A)					
	4. 此活動可提升或維護我的身心健康(A)					
	5. 此活動可提升我在日後執行健康的能力(P)					
	6. 我會將活動中學習到的方法運用於生活中(P)					

三、滿意度調查(同意程度以1至5分標示,5分代表非常同意,1分代表非常不同意,請圈選適合的數字)

	非常同意	-----	非常不同意
1. 整體而言,我對本次活動非常滿意	5	4	3 2 1
2. 本次活動讓我收穫豐富	5	4	3 2 1
3. 我期待下次再參加類似的活動	5	4	3 2 1
4. 我會推薦同學或朋友來參加類似的活動	5	4	3 2 1
5. 活動主題和內容相符	5	4	3 2 1
6. 主講者的整體表現佳	5	4	3 2 1
7. 活動流程順暢	5	4	3 2 1
8. 活動時間安排的適切性	5	4	3 2 1
9. 活動地點方便	5	4	3 2 1

四、活動建議/回饋

1. 本次活動讓我最有收穫的內容是: _____

2. 我認為本次活動可以再增加的內容是: _____

3. 我希望下次舉辦活動的主題有: _____

4. 其他意見與建議: _____

~填妥後請寄回給工作人員,謝謝您的參與~

精神疾病污名感受量表-短版

作答說明：請詳細閱讀每一句子，然後依據您自己的想法，勾選您對該題敘述的「同意程度」。每題有四個選項，分別是 1 到 4，其代表意義如下：

- 1：表示完全不同意
 2：表示有些不同意
 3：表示有些同意
 4：表示完全同意

完全
不同
意
1

有
些
不
同
意
2

有
些
同
意
3

完
全
同
意
4

- | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|----|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1 | 別人若知道我在看精神科，那將會破壞我的人際關係。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2 | 若我有精神疾病且被人知道，那我的名譽將會受損。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3 | 如果我告訴別人我在看精神科，別人會無法接納。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4 | 把自己的精神問題告訴外人，會對自己不利。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5 | 如果我有精神疾病，沒有人會願意跟我結婚。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 6 | 曾患過精神疾病的人，跟一般人比起來，較難找到合適的結婚對象。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 7 | 我認為沒人願意跟精神有問題的人結婚。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 8 | 如果我的家人有精神疾病，這會讓我無法找到合適的結婚對象。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 9 | 若我得了精神疾病，我會覺得我比別人差勁。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 10 | 有精神疾病的人是弱者。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 11 | 去看精神科表示自己心理不健康。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 12 | 去看精神科意味我是個心理不夠堅強的人。 |

基本資料

- 性別：男 女
- 年齡：未滿 20 歲 20-29 歲 30-39 歲 40-49 歲 50-59 歲 60 歲以上
- 教育程度：不識字 國小 國中 高中職 專科 大學 碩士 博士
- 婚姻狀況：未婚 已婚 離婚 喪偶 其他：_____