

# 臺中市政府衛生局

## 113 年「邁出心一步」方案

### 壹、目的

青少年會經歷生理、心理和社交方面的轉變，亦要面對各種矛盾、挫折及衝突，大多青少年會在這個成長過程中感到壓力和困擾，卻不見得足夠了解身邊能夠運用的求助資源。兒福聯盟 2023 臺灣國高中生心理健康調查中顯示，青少年遇到心理困擾時，有 17% 的學生表示不會跟任何人談，只有 5.6% 的學生表示會找輔導老師等專業人士討論，14.4% 學生認為輔導室幫不上忙，甚至 22.2% 學生認為向輔導室求助會被貼上標籤。

本局秉持維護市民心理健康觀念，特藉「邁出心一步」方案，結合本市國高中校園、大專院校及本市心理機構，邀請曾接受過輔導室資源或曾接受心理諮商、心理治療的療癒故事，讓更多民眾了解心理諮商/治療以及它是如何幫助我們走出負面狀態，藉由看見他人努力邁出新一步的療癒故事，提升民眾認識心理諮商/治療後提升求助意願，不再讓「因陌生而害怕、裹足不前」困擾著每一位需要幫助的學生及市民，期盼建立一個了解心理資源、知道哪裡有心理資源並且鼓勵使用心理資源的「心」富足社會。

貳、主辦單位：臺中市政府衛生局

### 參、方案內容

一、執行時間：即日起至 113 年 6 月 30 日。

二、實施對象：本市國高中職、大專院校青少年及具過心理諮商(治療)經驗之民眾。

三、實施方式：

(一) 製作徵稿海報，並透過教育局、大專院校、心理機構等合作單位進行有獎徵稿活動，結合 711 禮券，鼓勵民眾積極參與。

(二) 投稿表單：以 QR code 連結形式(如右圖)，請學生及市民投稿。

(三) 投稿規則：300 字以上，清楚闡述個人諮商經驗的正向改變。

(四) 辦理評選會議：

1. 階段 1: 由本局承辦及督導針對字數、主題等徵稿規則進行初評。

2. 階段 2: 依收件數多寡辦理 1 至 2 場專家評選會議。

(五) 獎勵方式：

1. 前 100 位投稿者(須符合投稿規則)，可獲得 100 元禮券，歡迎市民踴躍投稿。

2. 若投稿數低於 100 份：評分前 20 名者可獲得禮券(特優 1 個 1000 元、優等 5 個 500 元、佳作 14 個 300 元)。



3. 若投稿數高於 100 份：評分前 40 名者可獲得禮券(特優 2 個 1000 元、優等 10 個 500 元、佳作 28 個 300 元)
4. 特優分數須高於 95 分；優等分數須高於 90 分；佳作分數須高於 80 分，若分數未達獎項可從缺。

#### 肆、後續運用

##### 一、實體活動

1. 結合心理健康月標案活動，規劃實體活動(如:展覽等)。
2. 實體作品配合「大專心理健康宣導方案」入校再次運用。
3. 年度方案結束後，布置於各心理衛生中心，持續推廣心理健康資源。

##### 二、線上活動

1. 製作系列貼文，並推廣於本局小衛星、本局青少年心理健康專區、少年英雄聯盟、家庭教育中心、各國高中職及大專院校。
2. 結合社區心理衛生中心 line@推廣優秀作品。
3. 推廣優秀作品於 IG、FB 廣告。

#### 伍、預期效應：

- 一、透過療癒故事喚起正處在類似低潮經驗者的共鳴，了解何謂「輔導室資源」、何謂「心理諮商」以及了其具體能夠帶來的幫助，強化學生及民眾對於踏入輔導室或心理機構求助的勇氣及意願。
- 二、藉由製作海報發放至本市大專院校，並結合本局其他心理健康相關服務，強化政策資訊傳遞。