# 衛生福利部「心快活」心理健康學習平台

# 心理健康知識 PK 賽競賽辦法

一、辦理緣起：為提升國民心理健康，並配合十二年國民基本教育之核心素養「身心素質與自我精進」與「人際關係與團隊合作」，及國民中學「鼓勵學生發展多元智能及自我優勢」之課程教學目的，特利用衛生福利部「心快活」心理健康學習平台（以下簡稱心快活平台）舉辦心理健康知識競賽，以強化青少年運用網路學習正確心理健康資訊之能力。

二、主辦單位：衛生福利部

三、承辦單位：國立成功大學

(一)連絡電話：06-2353535#5115（心快活平台承辦工作小組）

(二)EMail：mentalhealth104@gmail.com

四、協辦單位：學悅科技股份有限公司

五、活動時間：

(一) 報名期間：即日起至 113 年 9 月 18 日 23:59 止。

(二) 競賽時間：分海選、預賽及決賽三階段，於 113 年 9 月 23 日（星期一）至 113 年 9 月 27 日（星期五），每日中午 12:10-13:10 辦理。

1.北區海選：9 月 23 日（星期一）

2.南區海選：9 月 24 日（星期二）

3.北區預賽：9 月 25 日（星期三）

4.南區預賽：9 月 26 日（星期四）

5.總 決 賽：9 月 27 日（星期五）

■ 每日競賽時程：

- 12:10-12:20 報到：確認參賽者身份
- 12:21-12:30 介紹競賽規則並公布參賽人數
- 12:31-12:38 正式競賽第一回合

- 12:39-12:45 中場休息
- 12:46-12:53 正式競賽第二回合
- 12:54-13:00 公佈當日競賽結果
- 13:00-13:30 於心快活平台之心消息公告當日競賽結果

(三)總決賽結果宣布：113 年 9 月 27 日下午 13 時 30 分。

六、參賽對象：全國各地區之國、高中職學生及不限國籍、戶籍及年齡之民眾。

七、競賽組別：分為國中組、高中組及一般組競賽（國中及高中職組參賽學生需有1名指導老師）。

八、報名方式：

(一)一律採網路報名，報名網址：https://reurl.cc/YEeKxn，或掃描 QRcode：

(二)**國中組參賽者需先向學校取得校內推薦資格**(格式請參照「校內推薦證明(https://reurl.cc/Ej139a)，各校參賽人數以 10 名為限，若校內報名人數超過上限，則由學校自行遴選或推派之；高中職組及一般組之參賽人數無上限，無需上傳「校內推薦證明」。

(三)國中組與高中職組每位參賽者需有一名指導老師，同一位指導老師得同時指導多位學生。

(四)指導老師負責參賽前之指導，競賽進行時需由參賽者獨自作答，若經主辦單位查核有違規事實，將取消參賽資格。

九、競賽題目出題原則：

(一)競賽題目全部出自心快活平台（網址：https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/main）所彙整之心理健康知識內容，包含心專欄、心課程、心理健康熱門主題...等的文章或影片。

(二)以呼應提升身心素質、持續自我精進、促進人際關係與團隊合作，發展學生多元智慧及自我優勢之目的，及十二年國教總綱與領域課程綱要之內容為主。

十、競賽規則：

(一)競賽分成海選、預賽以及決賽三階段：

1. 海選階段：依參賽者就讀學校所在地區將參賽者分為北區及南區，兩區各取排名前 20%之參賽者參與預賽。

(1)北區（9/23）：基隆市、台北市、新北市、桃園市、宜蘭縣、新竹縣、新竹市、苗栗縣、南投縣、台中市、彰化縣。

(2)南區（9/24）：屏東縣、高雄市、台南市、嘉義縣、嘉義市、雲林縣、花蓮縣、台東縣、澎湖縣、金門縣、連江縣。

2. 預賽階段：由各區通過海選之前 20%之參賽者，依海選階段分區進行預賽，兩區各取排名前 8 名之參賽者參與決賽。

(1)北區預賽：9 月 25 日

(2)南區預賽：9 月 26 日

3. 決賽階段：由北區及南區預賽排名各前 8 名之參賽者（共 16 名），於 113 年 9 月 27 日中午進行決賽。

(二)競賽方式：

1. 請參賽者自備有鏡頭且可上網之電子設備（如：電腦、手機、平板等）參賽，於海選、預賽及決賽等各階段，均須由承辦單位進行身份驗證，決賽將採全程直播方式進行。

2. 運用 Zuvio 雲端即時互動軟體系統(網址：https://corp.zuvio.com.tw/)，採取「異地同時參賽」之競賽方式，Zuvio 競賽帳號將於 113 年 9 月 20 日 17:00 前陸續寄出，若在此時段後未收到競賽帳號，請與承辦單位聯繫。

3. 為使參賽者熟悉競賽系統操作，請參賽者於 113 年 9 月 21 日 00:00 至同年月 23 日上午 09:00 止，使用競賽帳號至 Zuvio 系統進行練習，若有疑問請與承辦單位聯繫。

4. 參賽者須於競賽當日 12:10 至 12:20，填寫承辦單位事先提供之報到表單完成報到，12:20之前未取得承辦單位回報「報到成功」訊息者視同放棄參與競賽，比賽當天之Google meet線上會議室將於當天填寫報到表單後公布。

5. 每階段競賽分為兩回合，每回合有 20 題「單選題」，每回合答題時間以 8 分鐘為限，於時限前送出之答案始予計分，第一回合結束後將進入中場休息，再進行第二回合。兩回合成績加總，以答對題數相比排序，總題數相同時，再以答題速度排名。該場競賽結束後，將以現場直播公布排名結果。

6. 參賽者應確保活動過程中作答環境穩定（如：網路連線情形、電子設備操作），若因競賽過程中外力因素、人為因素導致競賽過程中有影響個人作答情形或成績之情事，其責任由參賽者自行負責。

7. 若參賽者於競賽過程中有影響他人作答情形或成績之情事，經提醒後仍有影響之情事，將取消其參賽資格。

8. 承辦單位有權於各階段競賽進行期間進行身份查核，參賽者須全程開啟視訊鏡頭，並備妥學生證與校內推薦證明。

十一、 獎勵方式：

(一)獲獎名額：國中組、高中組及一般組各取前三名之參賽者與其指導老師。

(二)獎勵內容：獲獎者與其指導老師各獲得獎金與衛生福利部獎狀一紙，各組前三名獎金如下。

| 名次 | 參賽者獎金 | 指導老師獎金 |
|---|---|---|
| 第一名 | 新臺幣5,000元 | 新臺幣5,000元 |
| 第二名 | 新臺幣3,000元 | 新臺幣3,000元 |

| | | |
|---|---|---|
| 第三名 | 新臺幣2,000元 | 新臺幣2,000元 |

註：同一位指導老師若有 1 位以上指導之學生獲獎，則該名指導老師只獲得最高名次之獎金與衛生福利部獎狀一紙。

十二、附則

(一)參賽者如於競賽正式開始前有不可抗拒之因素須調整個人競賽環境與設備，請於競賽正式開始前向承辦單位提出，競賽正式開始後恕不受理。

(二)競賽開始後，若有身體不適之情形，應以自身身體狀況為優先處理事項，身體狀況許可得返回競賽賽程，惟不得要求延長競賽時間或補進行競賽。

(三)獲獎者應依所得稅法第 14 條第 1 項第 8 款及第 88 條，及各類所得扣繳率標準第 2 條第 1 項第 7 款規定，繳納獲獎金額 10%之所得稅。

(四)獲獎者若賽後經判定取消參賽資格，將同時喪失領取獎金及獎項資格，並由後續名次者遞補。

(五)一旦報名參賽，即視同承認本活動辦法各項規定，若有未盡事宜，主辦單位保有最終解釋權與增修權，並保留變更競賽活動辦法及獎金、獎品內容之權利。

十三、本辦法公布在衛生福利部「心快活」心理健康學習平台網站/心消息(網址:https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/main/news )。