**108年臺南市心理健康促進**

**『媽媽咪啊〜塗鴉傳情』繪畫比賽活動計畫書**

一、緣起：

 世上只有媽媽好，有媽的孩子像個寶～一年一度的母親節又快到了，

你想如何慰勞媽媽的辛苦呢？平常媽媽上班面對主管、同事的壓力；回家後要處理小孩、家人的生活起居，作為一個家的支柱忙了許久才能打理自己，這年年累積下的壓力和疲勞是該好好紓解一下！根據衛生局107年心理諮詢服務統計，共512人次接受諮詢，其中女性為331人次(65％)，

而求助原因女性因親子、家人關係尋求諮詢服務佔54％，母親的心對家人充滿了牽掛，家是社會最小的避風港，也是最重要的單位，期望讓家人之間的互動關係更良好、圓融，藉由孩子主動關懷，體諒媽媽的辛勞，

找尋可以一起紓解媽媽壓力的方式，當壓力釋放掉後，才能以從容的

 好心情照顧最愛的寶貝。

 五月母親節是表達自己愛媽媽的好時機！您打算要怎麼表達愛呢?為

 了喚起與家人情感間之互動與關心，衛生局為大家舉辦『媽媽咪啊〜塗鴉傳情』母親節創意繪畫，運用無比創作力只要在畫紙上表達，（一起與媽媽紓解壓力的方式），學習壓力調適，對問題的看法並持正向的態度，

 瞭解自己心理韌性，降低壓力使它成為一種生活挑戰的能力。

二、主辦單位：臺南市政府衛生局、遠東百貨成功店

 三、參加對象：分三組

 1.幼兒組：學齡前及小學1-2年級學生

 2.兒童組：小學3-6年級學生

 3.少年組：國中1-3年級學生

四、獎勵方式：繪畫每組皆取前三名，另每組取佳作3名。

 第一名：獎金1500元等值禮券、獎狀一張與精美小禮物乙份。

 第二名：獎金1000元等值禮券、獎狀一張與精美小禮物乙份。

 第三名：獎金0500元等值禮券、獎狀一張與精美小禮物乙份。

 佳作：200元等值禮券、獎狀一張與精美小禮物乙份。

 ※另外，凡是參加投稿者贈送精美小禮物乙份外，衛生局再加碼邀請民

 眾，於遠東百貨成功店6樓展覽現場以票選方式（至5月27日止）票

 選人氣最高之前20名還可獲得熊本熊水壺杯乙個。

五、繪畫主題方向：（一起與媽媽紓解壓力的方式），例如：透過陪媽媽做家

 事、旅遊、逛菜市場、運動跑步、吃美食、談談心、種
 種花草、看電視、唱歌跳舞、手工藝、…等等方式轉換
 心情紓解媽媽的壓力。

 六、作品規格：

 作品規格以8開圖畫紙（27cm×39cm），以「直式」或「橫式」版型繪畫，

 不需裱框及裱背，繪圖型式水彩、蠟筆、彩色筆、綜合材料皆可，記得
 填寫參賽者報名表暨著作使用權同意切結書（附件1），請將報名表貼在
 畫作背面右下角，報名表請影印一份附上，以利彙整。不論得獎與否，
 恕不退件，所有作品著作權版權歸主辦單位所有，作品皆可供本局展覽
 或好心情粉絲團之網頁刊登作品，加以展示與宣導。

七、活動時間：

 1.截止收件日期：即日起至108年5月10日（以郵戳為憑）

 2.評選期間：108年5月31日之前邀請專業美術老師2位進行評審

 3.遠東百貨成功店展覽時間：108年5月11日至108年6月30日

 4.得獎公告日期與網址：108年6月6日～好心情粉絲團

 （備註：得獎作品將另行電話通知及領獎時間） 好心情粉絲團QR Code

八、收件方式：

 1.現場收件：本局心理健康科繳交報名表與作品（服務時間W1～W5 08：00-17：30止）

 林森辦公室 (臺南市東區林森路1段418號) 劉子豪 先生

東興辦公室（臺南市新營區東興路163號）何貞穎 小姐

 2.郵寄收件：將作品連同報名表暨著作使用權同意切結書寄至：

 臺南市政府衛生局心理健康科（臺南市東區林森路一段418號）

 【包裝信封上請註明『媽媽咪啊〜塗鴉傳情』繪畫比賽活動】劉子豪先生收

九、活動聯絡人：臺南市政府衛生局心理健康科劉子豪先生（06）679751\*171

 十、預期效應：藉由親手繪畫出，共同面對壓力來臨時，我們用什麼紓壓方式去面對壓力，增進親情間的互動，把平常沒說過的感謝、關心和愛意，所有點點滴滴都記錄下來吧!

十一、本計畫如有未盡事宜，得隨時修改之。

附件1

**108年臺南市心理健康促進『媽媽咪啊〜塗鴉傳情』繪畫比賽**

**活動報名表**

著作使用權同意切結書

|  |  |
| --- | --- |
| 組 別 |  □ 1.幼兒組：學齡前及小學1-2年級學生 □ 2.兒童組：小學3-6年級學生 □ 3.少年組：國中1-3年級學生 3.少年組：國中1-3年級學生 |
| 作者姓名 |  |
|  性別及年齡 |  □男 □女 歲 |
| 作品名稱 |  |
| 聯絡電話 |  |
| 連絡住址 |  |
| 家長姓名 |  |
| 作品簡述請填寫約70字內有關此張作品之文字說明或創作心得內容 |  |
| **著作使用權同意切結書**同意 將本人參加108年臺南市心理健康促進『媽媽咪啊〜塗鴉傳情』繪畫比賽「 (作品名稱)」之著作使用權，提供本活動之主辦、承辦、協辦無償作為教育推廣之展示、出版、公佈及上網。 著作人簽名：  |