

# 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 500 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) 2679751\*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	<input type="checkbox"/> 1. 幼兒組：學齡前及小學 1-2 年級學生 <input type="checkbox"/> 2. 兒童組：小學 3-6 年級學生 <input type="checkbox"/> 3. 少年組：國中 1-3 年級學生
作者姓名	
性別及年齡	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 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：\_\_\_\_\_