112 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112年08月31日(四)止

参加資格: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,隨進入後疫情時代,本次辦理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,如打理家務、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112年08月31日(四)止
- (二)報名方式:請致電 07-7928608 分機 2036 簡小姐索取集章護照(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. 符合主題-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:獲選心情小故事者,按分數擇優取前10名

超集獎:集章 25 個以上者,按集章數擇優取前 20 名

佳作:符合銅牌獎、心情獎或超集獎標準但未獲選者,從中各擇前5名, 共計15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、佳作名單內,其餘獎項亦同。

(二)獎勵

獎項	名額	獎 品
金牌獎	2	禮券 1500 元+獎狀
銀牌獎	3	禮券 1200 元+獎狀
銅牌獎	5	禮券 1000 元+獎狀
心情獎	10	禮券 500 元+獎狀

超集獎	20	禮券 300 元+獎狀
佳作	15	禮券 100 元+獎狀
參加獎	凡參加活	動並將集章護照寄回者,即可獲得精美
参加 癸	禮品乙份	o

(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 簡小姐,電話: 07-7928608 分機 2036。
- 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 112 年 08 月 31 日),務必將<u>集章護照</u>及 滿意度調查寄至 830070 高雄市鳳山區鳳頂路 225 號 2F 社區心衛中心鳳 山分區 簡小姐收。

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)-7928608 轉 2036 簡小姐

連絡地址: 830070 高雄市鳳山區鳳頂路 225 號 2F 社區心衛中心鳳山分區 簡小姐收

一、基本資料

性別:□男 □女	日期:	年	日
年龄:□6-12 歲 □12-22 歲 □22-30 歲 □30-45 歲 □45-65 歲	〔□65 歲以	人上	
職業:1□軍 2□公 3□教 4□商 5□農 6□工 7□醫衛 8□服系	务 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	, r	前		分數
		1	2	3	4	5
	1. 我對此活動主題內容理解程度(K)					
課程或活動評值	2. 我對此活動技巧在日常生活中運用的程度(K)					
或活	3. 我對此活動的興趣(A)					
動評	4. 此活動可提升或維護我的身心健康(A)					
值	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	分數			
H		1	2	3	4	5
	1. 我對此活動主題內容理解程度(K)					
課程或活	2. 我對此活動技巧在日常生活中運用的程度(K)					
或活	3. 我對此活動的興趣(A)					
動評值	4. 此活動可提升或維護我的身心健康(A)					
值	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		j	非常ス	下同意
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.	我期待下次再参加類似的活動	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	勈	建	議	/	回	餢

_						
1	太次活動讓	41. 是 .	せっぱむ	そんん けいり	> =	•
	/\ -\ /\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\	· 14 14 /	<i>/</i> 14	キーハーノリーン	× 71-	

ດ	4 37 3	6 1 - 6	江私可	一川田坳山	妈内穴目	•		
Δ.	我 総る	內4人	心期り	以再增加	的內谷及	•		

3. 我希望下次舉辦活動的主題有:

^{4.} 其他意見與建議:______

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 有 全 有 完 全 不 同 同 意 意 意 1 2 3 4
□□□□1 別人若知道我在看精神科,那將會破壞我的人際關係。 □□□□2 若我有精神疾病且被人知道,那我的名譽將會受損。 □□□□3 如果我告訴別人我在看精神科,別人會無法接納。 □□□□4 把自己的精神問題告訴外人,會對自己不利。
 □□□□5 如果我有精神疾病,沒有人會願意跟我結婚。 □□□□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。 □□□□7 我認為沒人願意跟精神有問題的人結婚。 □□□□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。
□□□□9 若我得了精神疾病,我會覺得我比別人差勁。 □□□□10 有精神疾病的人是弱者。 □□□□11 去看精神科表示自己心理不健康。 □□□□12 去看精神科意味我是個心理不夠堅強的人。
基本資料 1. 性別:□男 □女 2. 年齡:□未滿 20 歲□20-29 歲 □30-39 歲 □40-49 歲 □50-59 歲 □60 歲以上 3. 教育程度:□不識字 □國小 □國中 □高中職 □專科 □大學 □碩士 □博士 4. 婚姻狀況:□未婚 □已婚 □離婚 □喪偶 □其他: