

## 響應 115 年度世界心理健康日

### 推動「一起打卡，響應心理健康」宣導活動

為呼應每年 10 月 10 日「世界心理健康日」，世界衛生組織（WHO）對「職場心理健康」之倡議，南投縣政府衛生局規劃於 115 年 9 月 11 日至 10 月 31 日辦理「一起打卡，響應心理健康」活動，期盼藉由多元宣導活動走入社區與職場，建立「自我覺察、適時紓壓、相互關懷」之支持網絡，全面提升縣民心理健康知能，營造健康友善的社會環境。

本活動結合社群互動機制，鼓勵民眾透過拍照打卡與心得分享，落實心理衛生保健於日常生活中，亦呼籲各機關、企業共同建構具包容性與支持性的職場文化。「一起打卡，響應心理健康活動！」參與辦法如下：

- **任務一-拍照合影及打卡：**前往本縣 115 年度心理健康月系列活動指定打卡地點與活動標語或背板合影並打卡，或於任職公司與公司招牌合影一張。
- **任務二-粉專按讚：**至「南投縣政府衛生局」Facebook 粉絲專頁點擊「按讚」追蹤。
- **任務三-留言抽獎：**於 Facebook 粉絲專頁指定活動貼文下方留言區上傳照片，並留言分享 20 字以內之「心理健康小秘訣」。

完成以上任務即取得抽獎資格，將於活動結束後於 11 月 3 日從符合抽獎資格者中抽出 10 名得獎者，獲獎者將致贈 500 元全聯商品禮券 1 份。本活動指定打卡地點包括：赤腳精靈景觀餐廳、南投縣政府文化局演藝廳、中興新村會場等 12 處活動場域。完整打卡地點及詳細抽獎資訊，可掃描活動圖卡上 QR Code 及至「南投縣政府衛生局」Facebook 粉絲專頁查詢，歡迎民眾就近選擇適合的活動參與，一起走入社區、響應心理健康，透過實際行動關心自己與身邊親友的身心健康。

南投縣政府衛生局長陳南松表示，現代社會生活節奏緊湊、職場壓力普遍，心理健康是整體健康不可或缺的核心環節，適時關照心理、生理狀態與調節情緒至關重要。希冀藉此活動，帶動縣民自個人、家庭延伸至職場與社區，提升民眾對心理健康、自我照顧及壓力調適之認識；並強化本縣各局處共同推動心理健康之宣導效益，攜手打造安居樂業、健康幸福的宜居南投。活動詳情及抽獎等相關辦法，可逕至南投縣政府衛生局官方網站及 Facebook 粉絲專頁查詢。