

## 宜蘭縣政府衛生局 函

地址：26051宜蘭縣宜蘭市女中路二段287號

承辦人：陳佩吟

電話：1999(縣外請撥03-9322634分機1423)

電子郵件：lvyer@mail.e-land.gov.tw

260

宜蘭市女中路三段102號6樓

受文者：社團法人宜蘭縣藥師公會

發文日期：中華民國110年11月24日

發文字號：衛心字第1100027971號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：普通

附件：如說明二

主旨：函轉亞洲大學申請衛生福利部「民眾疫情心理健服務計畫」，經核定辦理以網絡為媒介提供心理健康評估與促進方案，惠請轉知所屬並協助公告周知及推廣，請查照。

說明：

- 一、依據亞洲大學110年11月22日亞洲心理字第1100015219號函辦理。
- 二、為緩解疫情期間民眾在閱聽大量新聞後產生的焦慮、憂鬱感受，該校特設計以網絡為媒介提供心理健康評估與促進方案，協助民眾學習於跨疫情時期穩定自身情緒狀態，相關活動報名方式與流程如附件。
- 三、方案主持人：亞洲大學心理系葉品陽助理教授。倘參與者有相關疑問，請洽計畫聯絡人：陳柏燊先生（聯絡信箱：mtrlab2021@gmail.com）。

正本：宜蘭縣政府教育處、宜蘭縣政府勞工處、宜蘭縣政府人事處、宜蘭縣政府社會處、國立陽明交通大學附設醫院、醫療財團法人羅許基金會羅東博愛醫院、天主教靈醫會醫療財團法人羅東聖母醫院、臺北榮民總醫院員山分院、臺北榮民總醫院蘇澳分院、宜蘭仁愛醫療財團法人宜蘭仁愛醫院、宜蘭員山醫療財團法人宜蘭員山醫院、海天醫療社團法人海天醫院、天主教靈醫會醫療財團法人礁溪杏和醫院、平和診所、光中身心診所、雅信診所、社團法人宜蘭縣諮商心理師公會、社團法人宜蘭縣藥師公會、宜蘭縣護理師護士公會、宜蘭縣社會工作師公會、宜蘭縣職能治療師公會、宜蘭縣宜蘭市衛生所、宜蘭縣羅東鎮衛生所、宜蘭縣蘇澳鎮衛生所、宜蘭縣頭城鎮衛生所、宜蘭縣礁溪鄉衛生所、宜蘭縣壯圍鄉衛生所、宜蘭縣員山鄉衛生所、宜蘭縣冬山鄉衛生所、宜蘭縣五結鄉衛生所、宜蘭縣三星鄉衛生所、宜蘭縣大同鄉衛生所、宜蘭縣南澳鄉衛生所、宜蘭縣長期照護服務管理所



副本：本局心理衛生及毒品防制科

# 局長徐迺維

心理衛生及毒品防制科科长劉雅芷決行  
本案依分層負責規定授權主管科长決行



## 亞洲大學 函

地址：41354臺中市霧峰區柳豐路500號  
聯絡人：葉品陽  
聯絡電話：04-23323456#48003



受文者：宜蘭縣政府衛生局

發文日期：中華民國110年11月22日

發文字號：亞洲心理字第1100015219號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：心理健康服務方案內容與流程（附件-心理健康服務方案內容與流程015219.pdf）

主旨：本校申請衛生福利部「民眾疫情心理健服務計畫」，經核定辦理以網絡為媒介提供心理健康評估與促進方案，惠請貴單位公告周知及推廣，請查照。

說明：

- 一、依據衛生福利部110年10月6日衛部心字第1101762016號函核定辦理。
- 二、由於新冠疫情蔓延，相關新聞被大量報導與傳播。然而，面對大量訊息時，每個人大腦的因應與處理效率極為不同。若接收訊息超過大腦處理能力，則個體可能會衍伸出許多身心問題，如：憂鬱或焦慮。但大腦並不知道它不知道的事情，意即大腦並不知道它已超載，所以個人常會超載並產生身心問題。換句話說，覺察自身狀態，適時調整接收外在訊息頻率與方式是維護身心的重要策略。
- 三、承上，為促進民眾正確心理健康知識與個人適應策略，本校心理學系特設計以網絡為媒介提供心理健康評估與促進





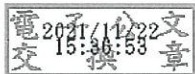
方案。方案內容採用提供影片使民眾瞭解假訊息如何影響個人情緒，進而陷入錯誤判斷。其次，透過「正念畫圓」學習於跨疫情時期穩定自身情緒狀態。

四、本活動報名方式與活動流程如附件，惠請貴單位協助周知及推廣此活動方案。

五、方案主持人：亞洲大學心理系葉品陽助理教授。倘參與者有相關疑問，請洽計畫聯絡人：陳柏燊先生（聯絡信箱：[mtrlab2021@gmail.com](mailto:mtrlab2021@gmail.com)）。

正本：衛生福利部基隆醫院、衛生福利部雙和醫院（委託臺北醫學大學興建經營）、衛生福利部桃園醫院、衛生福利部苗栗醫院、衛生福利部豐原醫院、衛生福利部臺中醫院、衛生福利部彰化醫院、衛生福利部南投醫院、衛生福利部嘉義醫院、衛生福利部朴子醫院、衛生福利部新營醫院、衛生福利部臺南醫院、衛生福利部旗山醫院、衛生福利部屏東醫院、衛生福利部恆春旅遊醫院、衛生福利部花蓮醫院、衛生福利部臺東醫院、衛生福利部澎湖醫院、衛生福利部金門醫院、衛生福利部八里療養院、衛生福利部桃園療養院、衛生福利部草屯療養院、衛生福利部嘉南療養院、衛生福利部玉里醫院、臺北市立聯合醫院、臺北市立萬芳醫院—委託財團法人臺北醫學大學辦理、臺北市立關渡醫院—委託臺北榮民總醫院經營、高雄市立聯合醫院、高雄市立大同醫院（委託財團法人私立高雄醫學大學附設中和紀念醫院經營）、高雄市立民生醫院、高雄市立小港醫院（委託財團法人私立高雄醫學大學經營）、高雄市立旗津醫院（委託財團法人私立高雄醫學大學經營）、高雄市立中醫醫院、高雄市立凱旋醫院、高雄市立鳳山醫院（委託長庚醫療財團法人經營）、高雄市立岡山醫院（委託秀傳醫療社團法人經營）、新北市立聯合醫院、新北市立土城醫院（委託長庚醫療財團法人興建經營）、台南市立醫院（委託秀傳醫療社團法人經營）、臺南市立安南醫院—委託中國醫藥大學興建經營、基隆市立醫院、連江縣立醫院、亞洲大學附屬醫院、中華民國臨床心理師公會全國聯合會、社團法人中華民國諮商心理師公會全國聯合會、財團法人董氏基金會、財團法人張老師基金會總會、社團法人國際生命線總會、宜蘭縣政府衛生局、花蓮縣衛生局、金門縣衛生局、南投縣政府衛生局、屏東縣政府衛生局、苗栗縣政府衛生局、桃園市政府衛生局、高雄市政府衛生局、基隆市衛生局、雲林縣衛生局、新北市政府衛生局、新竹市衛生局、嘉義市政府衛生局、嘉義縣衛生局、彰化縣衛生局、臺北市政府衛生局、臺東縣衛生局、臺南市政府衛生局、澎湖縣政府衛生局

副本：本校心理學系





報名掃這裡

## 衛生福利部 民眾疫情心理健康服務方案

### | 服務方案內容 |

採用提供影片使民眾瞭解假  
訊息如何影響個人情緒，進  
而陷入錯誤判斷。其次，透  
過『正念畫圖』學習於跨疫  
情時期穩定自身情緒狀態。

### 預計招收 200 位

每梯次招收 20 位  
將依序招收 10 梯次  
每人僅限參與 1 梯次  
每梯次為期 5 天  
一天 5 到 10 分鐘

### | 參加條件 |

1. 20歲以上，習慣使用網路
2. 自己覺得受新冠疫情資訊影響感到心理不適者

所有參與資料均採匿名進行

計畫主持人 | 亞洲大學心理學系 葉品陽助理教授

計畫聯絡人 | 陳柏燊 (戶戶)

信箱 | mtrlab2021@gmail.com



報名掃這裡

# 衛生福利部 民眾疫情心理健康服務方案 流程說明

