

# 中國醫藥大學109年度創意圖文「明信片」設計競賽 「給自己的明信片」參賽作品 共37件。 投票日期：109.5.25-109.6.5. 共聘請21位委員投票，每人3票。 以下為得獎作品，歡迎賞析。

## 中國醫藥大學108學年度第2學期心理健康系列 創意圖文「明信片」設計競賽-「給自己的明信片」

### 壹、前言

每個人在原生家庭、學校教育、社會環境中承載了各式各樣的人生觀及價值觀，自己如何定義自己人生的方向將會影響不同面向的生活品質。可以從目標視變化、生命圖線、表格應用、自我探索、自我解析、價值觀等方式談夢想與理想，儘可能降低雜訊的干擾，追求夢想，實踐理想。

### 貳、計畫目的

此活動期透過競賽的方式鼓勵本校學生透過創意圖文「明信片」設計競賽主動關注自己狀態，期學生思考「給自己的明信片」的過程同時推廣每個人關照心理健康議題，透過簡短文字及設計圖像的呈現，增進對自己的覺察，展現熱愛生命的情懷。

參、主辦單位：中國醫藥大學北港分部學務分組

### 肆、活動內容

- 
- 一、徵選對象：限本校學生，歡迎大家一同來共襄盛舉。作品不限個人或聯合創作，但聯合創作需指定代表人以便於聯繫，每個參賽者限繳交一件作品參賽。
  - 二、評選標準  
(一)應展現心理健康的特色，並能用於宣傳DM、宣傳海報及文宣品等。  
(二)由本校邀請師長至少15名，共同遴選之，評審標準由主辦單位訂定。
  - 三、報名方式  
(一)公佈後至民國109年05月15日(星期五)下午5:00之前，截止收件。  
(二)繳交文件：包括創作圖稿、設計說明、報名表(請見附件)、電子檔案。創作圖稿請附向畫稿(檔案格式最好是 Adobe Illustrator，簡稱為AI)或JPEG格式(提供300dpi的解析度)檔案，存檔品質設為12；設計說明部份請附Word檔。紙本印出14.8cm×10.5cm，可圖文，文字約10-30字內，文字富激勵性正面積極或警語。  
(三)作品繳交：將「原始作品電子檔」及「報名表(親筆簽名之掃描檔)」傳送至信箱 mh@mail.cmu.edu.tw；作品繳交時亦請同時傳送「本校學生證掃描檔」，以確認符合參賽條件。  
(四)亦可將作品印出紙本郵寄(請檢附原始作品紙本、報名表(需親筆簽名)、學生證影本，以掛號郵寄)，地址：65152雲林縣北港鎮新德路123-1號中國醫藥大學北港分部學務分組並於得獎後提供電子檔。  
(五)聯絡電話：(05)7833039#1104 王嫻慧心理衛生專科社工師/輔導老師/技佐  
電子信箱：mh@mail.cmu.edu.tw
  - 四、比賽獎項：第一名獎狀乙紙暨獎金新台幣5,000元 壹名  
第二名獎狀乙紙暨獎金新台幣3,000元 壹名  
第三名獎狀乙紙暨獎金新台幣2,000元 壹名
  - 五、頒獎：徵選結果公佈後，擬109年6月上旬(實際日期再另行通知得獎者)表揚得獎人。

## 第一名

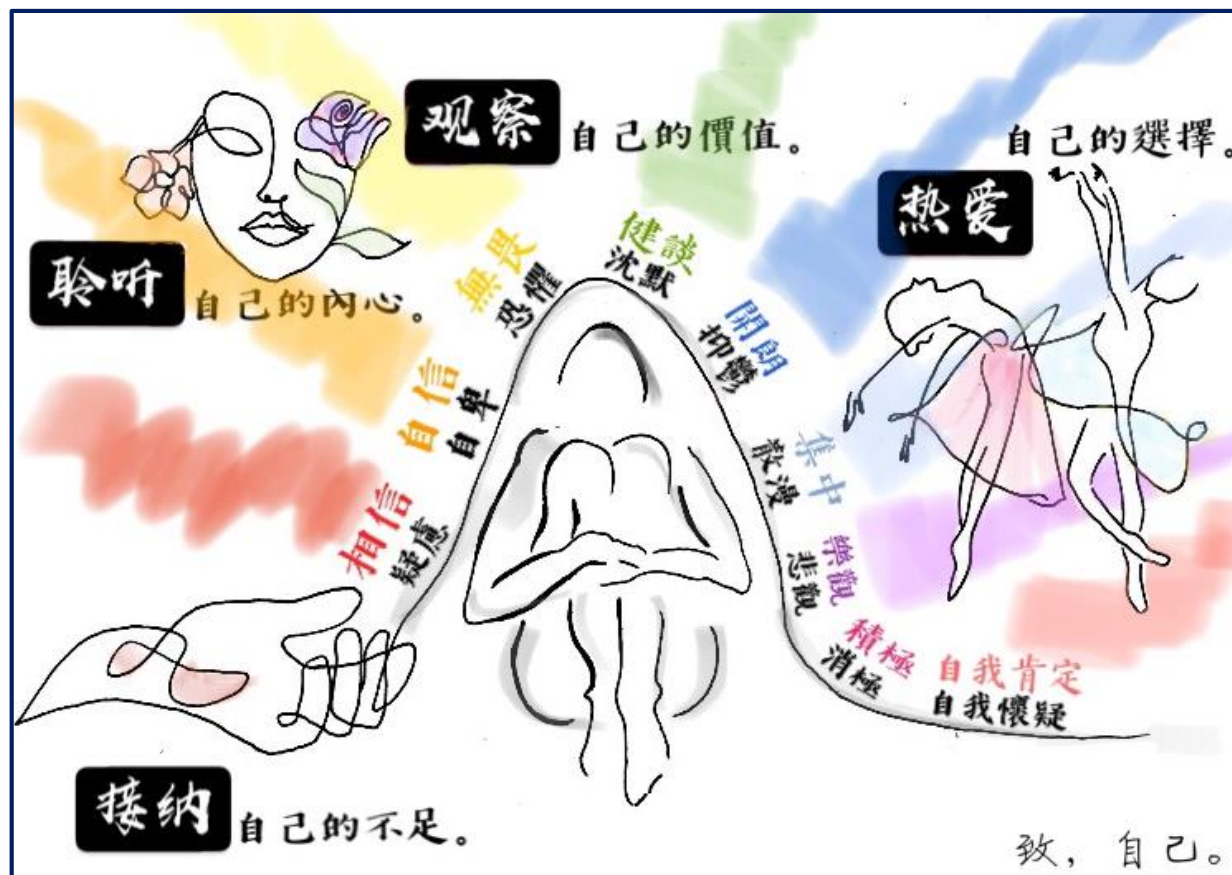


### 設計說明

題目：觀自得

說明：成長過程中一定有光明面有黑暗面，有喜有悲，有成功有挫折，然而每一次的挫折都是成長的養份，作品中我將每一滴流下來的眼淚都釀造成生命成長的養份，終究會開花結果，像一朵美麗的花朵綻放光彩。

## 第二名

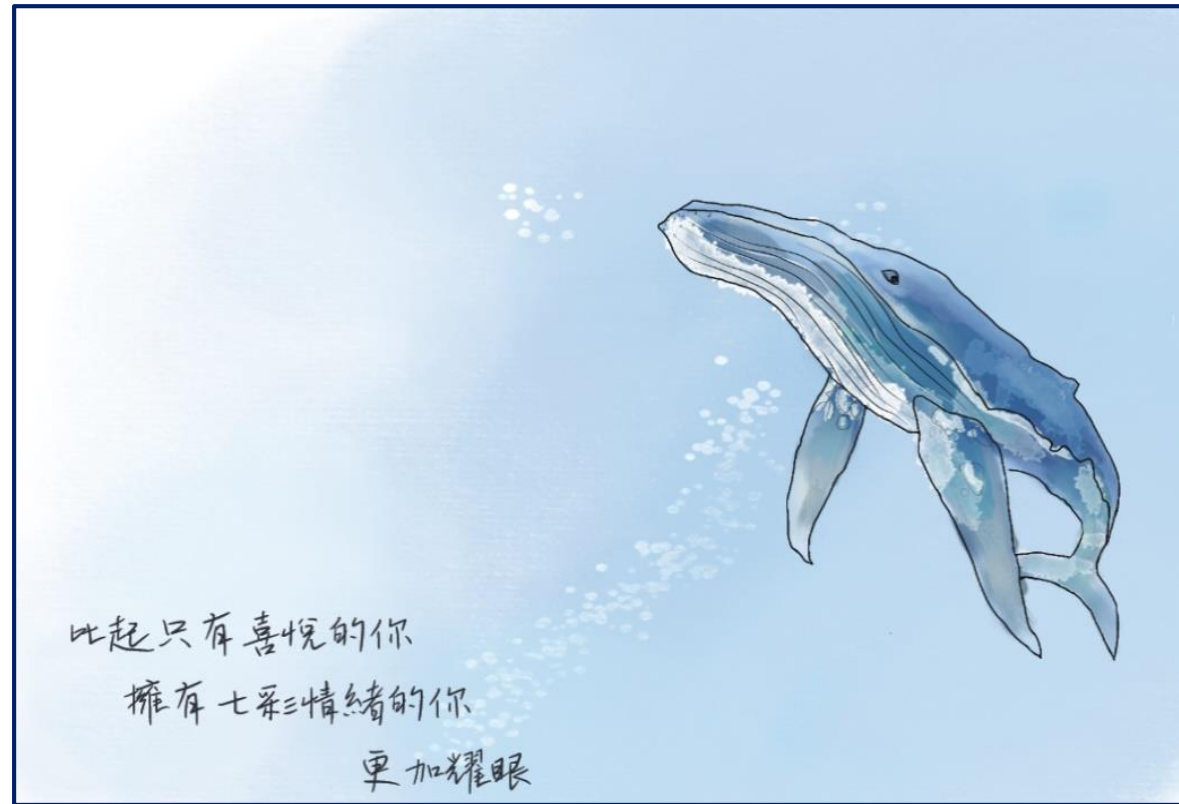


### 設計說明

題目：做內心的主人，不當情緒的傀儡

說明：負面情緒就像夏天時的一張冬天棉被，把自己壓得透不過氣很不舒服。左下角的一隻手呈現出我願意接納自己的負面情緒，不將它們視為敵人，擁抱它們才能以正面情緒將它們化為烏有。左上角的人臉漂亮的花分別盛開於耳朵及眼睛，呈現出很多時候好好地聆聽及觀察自己的內心，真正了解自己，靜靜地和自己相處，我怎麼看自己，就會影響別人怎麼看我，這樣才不容易被負面情緒所牽引。再來，堅持習舞，是我從小就堅定的事。過程再辛苦，從來沒有放棄的念頭，因為那是我一直熱愛的事，舞蹈賦予我價值。只有好好的掌控自己的情緒，才能一直不被負面情緒所影響。

## 第三名



### 設計說明

題目：耀眼

說明：比起只有喜悅的你，擁有七彩情緒的你，更加耀眼。保持快樂很重要，更重要的是覺察自己的情緒，因為多元的情緒，才使我們更加閃耀，並且能更加瞭解自己。