



臺南市政府 EAP員工協助專區介紹

網址

<https://personnel.tainan.gov.tw/eap/index.aspx>



內容介紹



臺南市政府人事處
DEPARTMENT OF PERSONNEL, TAINAN CITY GOVERNMENT

EAP 員工協助及福利關懷網

EAP

員工協助及福利關懷網

1



我想知道如何
幫助我的工作與生活平衡

2



我想尋求專家協助

臺南市政府人事處
臺南市政府人事處

訪客數：103515

登錄數：403212

我想知道如何幫助我的工作與生活平衡

臺南市政府人事處
DEPARTMENT OF PERSONNEL, TAINAN CITY GOVERNMENT

EAP 員工協助及福利關懷網

還想瞭解其他更多幫助

EAP員工協助及福利關懷網

您的大小事·我當一回事!

- 1  心理
- 2  健康
- 3  理財
- 4  法律
- 5  組織與管理
- 6  您的福利相關事項

臺南市政府人事處

訪客數：103516

1

心理

我想知道如何幫助我的工作與生活平衡

心理

心理諮商簡介

為發現及協助面臨困境而可能影響工作效能之相關問題,來其以發展的身心投入工作,提升其工作士氣及服務效能,並藉由專業化的協助服務,建立健康積極的工作環境,營造主動學習之學習文化,提升服務品質,以達成「服務、學習、成長、發展」之目標。服務對象：機關、學校、企業、團體人員等。



1

心情溫度計 簡式健康量表每週自我檢測

請依下列問題，以「是」、「有時是」、「有時不是」、「不是」四種程度，依序填答，然後將每一題填答次數和代表該程度的數字，填入表格內，計算總分。

1. 睡意正酣，醒來難以入睡、精神或半醒	0	1	2	3	4
2. 疲勞感極不適	0	1	2	3	4
2. 精神容易恍惚或動怒	0	1	2	3	4
4. 疲勞感重、心悸慌恐	0	1	2	3	4
5. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

簡式健康量表

2

資源分享

3





Android

心情溫度計

簡式健康量表每週自我檢測

請您仔細回想「在最近一星期中（包括今天）」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

完全沒有 輕微 中等程度 厲害 非常厲害

1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
3. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
4. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
5. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

得分與說明

前5題總分：

- 0-5 分：為一般正常範圍，表示身心適應狀況良好。
- 6-9 分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。
- 10-14 分：中度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢。
- 15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。

* 有自殺的想法 *

本題為附加題，若前五題總分小於6分，但本題評分爲2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢。



iOS

我想知道如何幫助我的工作與生活平衡

心理 - 資源分享

工作與生活平衡



單位

連絡資料

臺南市家庭教育中心

專線：412-8185
1.諮詢服務處
地址：臺南市永康區華興街2號
電話：06-3129926
2.溪北服務處
地址：臺南市新營區泰安街118號
電話：06-6591068
3.溪南服務處
地址：臺南市中西區公園路127號
電話：06-2210510

網路成癮的處理策略

[連結](#)

smartkid網路新國民

[連結](#)

勞動部工作生活平衡網

[連結](#)

心快活心理健康學習平台

[連結](#)

臺南市政府衛生局心理健康網站

[連結](#)

臺南市社區心理衛生中心好心情臉書粉絲團

[連結](#)

單位	連絡資料
臺南市政府暨所屬機關學校員工協助方案 員工關懷專線	服務專線：06-2982492
臺南市政府衛生局 免費心理諮詢預約專線	嘉興辦公室：06-6377232 林森辦公室：06-3352982
張老師	服務專線：1980 (依舊幫你)
臺南張老師中心	服務專線：06-2366180
生命線	服務專線：1995(要救救我)
臺南市生命線協會	服務專線：06-2209595及06-2219595
臺南市憂鬱症關懷協會	服務專線：06-2983000
臺南市社區心理衛生中心	服務專線：06-3352982及06-6377232
臺南市臨床心理師公會	服務專線：06-5902336・0922-543909
臺南市諮商心理師公會	服務專線：0972-374030
衛生福利部24小時免費安心專線	0800-788-995(請幫幫 救救我)
元品心理諮商所	地址：臺南市安平區安平路428號2樓 服務專線：06-2229592
自然就好心理諮商所	地址：臺南市東區慶東街214號 服務專線：06-2752858
微笑永康心理諮商所	地址：臺南市永康區永康區車橋五路77號 服務專線：06-3036421
看見光亮心理諮商所	地址：臺南市北區育德路199巷108號 服務專線：06-2526733・0975-637856
晨暉心理諮商	地址：臺南市東區崇明路187巷23號 服務專線：0975-750736
寬欣心理治療所	地址：臺南市北區育德一街227號 服務專線：06-2510966
曙光角落心理諮商所	地址：臺南市裕農路62號 服務專線：0978-909965
禾心心理諮商所	地址：臺南市北區中華北路二段80巷65號 服務專線：06-3587725
自殺防治中心	連結
珍愛生命數位學習網 社團法人台灣自殺防治學會	連結

安心陪伴與關懷

單位

連絡資料

遇到障礙或挫折覺得過不去嗎？您需要陪伴與傾聽嗎？請來電諮詢，將為您安排專業人員傾聽與陪伴，保護使用者隱私，請安心求助，全程保密。

人專處EAP專線：06-2982492

戒菸服務諮詢

單位

連絡資料

全國各地藥局/健保特約藥局戒菸治療藥局 查詢 - P.P.Pharmacy Online 雲端藥局

[連結](#)

青少年網路戒斷

單位

連絡資料

臺南市政府教育局家庭教育諮詢

電話：06-4128185

服務時段：週一至週六上午9時至12時及下午2時至5時，週一至週五晚間6時至9時。

臺南市政府衛生局
青少年醫師門診專區

[連結](#)

臺灣網路成癮輔導網

[連結](#)

臺灣網路成癮防治學會

[連結](#)

網路幫幫我

[連結](#)

差假資訊

單位

連絡資料

同仁結婚給假、結婚補助及健保等權益明細表

https://drive.google.com/file/d/1Mv1EDdfucNQiM8V2_yXbV6McZNjIVdQv

新手父母協助服務

單位	連絡資料
臺南市第一區居家托育服務中心	地址：臺南市東區勝利路85號2樓 電話：06-2088362
臺南市第二區居家托育服務中心	地址：臺南市北區和緯路二段370號4樓(文元·文成里聯合活動中心) 電話：06-3507978
臺南市第三區居家托育服務中心	地址：臺南市仁德區二仁路一段60號 電話：06-2664911分機3322
臺南市第四區社區居家托育服務中心	地址：臺南市新營區民治路61號 電話：06-6353728
臺南市幼兒托育職業工會	地址：臺南市北區北門路二段547巷47號 電話：06-2518397
臺南市政府社會局托務費用補助申請	電話：06-2991111分機5903·06-6322231分機6546·6545
衛生福利部社會及家庭署 居家托育人員(保母)登記資訊專區	連結
臺南市立案之托嬰中心名冊	連結
衛生福利部社會及家庭署 育兒職職網	連結
協和婦女醫院「新手爸媽」的十大擔憂影片	連結

線上簡易自我檢測

單位	連絡資料
台灣人憂鬱症量表	連結
壓力指數測量表	連結
過勞量表	連結
簡易工作壓力量表	連結
幸福指數量表	連結

諮商資訊

單位	連絡資料
諮商室在那裡?	連結
如何讓你的諮商費用不會白花?——來自16位心理師的建言	連結
接受諮商前,心理師想跟你說	連結



我想尋求專家協助

心理

•諮詢類型•

心理諮商 心情不好想聊聊?請為我安排關懷員

臺南市政府及所屬機關學校員工心理諮商協議申請書

* 請者為必填之欄位!

•申請須知•

請詳細閱讀下列「申請須知」並填寫資料後，即可完成預約！

1. 如屬於辦公時間使用本方案心理諮商協助之人員，應辦理公假或公出發記。
2. 申請心理諮商之員工於約定時間後，因故不能前往而未於前一日告知，或遲到。
3. 員工於接受本方案各項服務過程中，得隨時要求終止服務。
4. 全程實施匿名方式處理，請您放心！

* 是否已詳閱申請須知： 是

* 是否曾使用本府所提供的諮商服務： 是 否

1.基本資料

* 姓名：

出生日期：

(例：1977/07/07)

* 職稱：

臺南市政府及所屬機關學校員工安排關懷員申請書

* 請者為必填之欄位!

•申請須知•

請詳細閱讀下列「申請須知」並填寫資料後，即可完成預約！

安心陪伴與關懷

遇到障礙或挫折覺得過不去嗎?您需要陪伴與傾聽嗎?請來電洽詢，將為您安排關懷員傾聽與陪伴。保護使用者隱私，請安心求助，全程保密。

* 是否已詳閱申請須知： 是

* 是否曾使用本府所提供的諮商服務： 是 否

2

健康

我想知道如何幫助我的工作與生活平衡

健康

健康諮詢簡介

為發現及協助公務同仁解決可能影響工作效能之相關問題,使其以健康的身心投入工作,提升其工作士氣及服務效能,並藉由多樣化的協助性專業,建立健康積極的工作態度,並結合鼓勵員工參與文化,提升組織競爭力。健康服務範圍:提供心理諮詢、公務人員各項醫療保健措施及民間團體現有醫療保健資源相關資訊。

2

1



3





我想知道如何幫助我的工作與生活平衡

健康 - 資源分享

工作久坐肌力訓練

單位

連絡資料

臺灣營養部落格
肌肉訓練不可不知的秘密大公開

[連結](#)

臺灣運動資訊平台
提供體育、體能與健康相關資訊

[連結](#)

戒酒諮詢服務

單位

連絡資料

酒癮小幫手

[連結](#)

戒菸服務諮詢

單位

連絡資料

臺南市政府衛生局

東興辦公室：06-6357716分機269
林森辦公室：06-2679751分機260

臺南市二代戒菸合約醫療院所名單，院聯絡資料

[連結](#)

衛生福利部國民健康署
菸害防制資訊網

[連結](#)

衛生福利部國民健康署
戒菸專線服務中心

[連結](#)

衛生福利部國民健康署
戒菸治療服務與管理

[連結](#)

董氏基金會華文戒菸網

[連結](#)

二代戒菸「藥」健康 - Facebook

[連結](#)

重大傷病支持團體方案

單位	連絡資料
臺灣失智症協會	服務專線：0800-474-580 http://www.tada2002.org.tw/
中華民國家庭照顧者關懷總會	服務專線：0800-507-272 http://www.familycare.org.tw/
中華民國肌萎縮症病友協會	連結
臺灣癌症防治網	連結
臺灣癌症基金會	連結
癌症資源網	連結
病後人生 一站式服務網(個人部落格)	連結
第一型糖尿病休息站(個人部落格)	連結

健康資訊

單位	連絡資料
體適能	連結
臺南市政府衛生局	連結
教育部體育署 體適能網站	連結
勞動部工作生活平衡網	連結
衛生福利部國民健康署 健康99網站	連結
衛生福利部中央健康保險署 「健康存摺2.0」	連結
照顧線上	連結
康健雜誌網站	連結

衛生福利部中央健康保險署
「健康存摺2.0」

[連結](#)

照護線上

[連結](#)

康健雜誌網站

[連結](#)

健康諮詢

單位

連絡資料

臺灣健康諮詢學會

[連結](#)

問8 線上健康諮詢平台

[連結](#)

全國中醫網

[連結](#)

營養品及飲食

單位

連絡資料

中華民國營養師公會全國聯合會

[連結](#)

臺灣營養學會

[連結](#)

藥物諮詢

單位

連絡資料

臺南市政府衛生局藥物資訊查詢網絡

[連結](#)

臺灣藥事資訊網

[連結](#)

King Net 國家網路藥業

[連結](#)

衛生福利部中央健康保險署

[連結](#)

衛生福利部食品藥物管理署

[連結](#)

我想知道如何幫助我的工作與生活平衡

健康 - 健康99全國公教健檢方案



健康檢查補助費之補助對象:校長及40歲以上公務人員。

其餘人員未補助但可以使用全國公教健檢方案。

詳情請洽學校人事室

行政院人事行政總處為促進公教員工自主健康管理，並確保合作醫療院所健檢品質，邀請符合資格之醫療院所(衛生福利部醫院評鑑為優等以上；花蓮、臺東及離島地區評鑑為合格以上)以新臺幣3,500元規劃2017~2019「健康99—全國公教健檢方案」。

本方案適用人員：包含現職員工、退休人員及其眷屬，多數特約醫療院所並同意將服務於公部門的志工納入適用對象。

使用方式：欲使用本方案時，請逕洽特約醫療院所先行預約，並攜帶健保卡、現職服務證或退休證明、志工服務手冊或眷屬關係證明文書前往。

特約醫療院所及其提供之方案相關資訊，請逕至公務福利e化平台（網址：<https://eserver.dgpa.gov.tw>）公教健檢專區查詢。

特別叮嚀：

- ◇ 前往「健康99—全國公教健檢方案」特約醫療院所實施健檢之同仁，如同時符合本府暨所屬機關學校公務人員健康檢查補助原則（以下簡稱本府健檢補助原則）規定者，得檢據向人事單位申請健檢補助。
- ◇ 如符合本府健檢補助原則資格之同仁，**不於**「健康99—全國公教健檢方案」前述特約醫療院所實施健康檢查，依據公務人員保障暨培訓委員會104年10月22日公保字第1041060454號函（如附件）規定，**須至經衛生福利部評鑑合格之醫院或教學醫院、經財團法人醫院評鑑暨品質策進會健康檢查品質認證之診所，或經勞動部認可辦理勞工一般體格與健康檢查之醫療機構**（查詢網址：<https://goo.gl/MkeS2W>）實施一般健檢，始得檢據申請健檢補助。

即。

（查詢網址：<https://goo.gl/MkeS2W>）實施一般健檢，始得檢據申請健檢補

臺南市政府及所屬機關學校員工健康諮詢協談申請書

* 號者為必填之欄位！

* 是否曾使用本府所提供的諮詢服務： 是 否

1. 基本資料

* 姓名：

* 性別：

女 男

出生日期：

* E-mail信箱：

(例：2017/01/01)

職稱：

服務單位：

婚姻狀況：

已婚 未婚

* 聯絡電話(公)：

* 手機：

2. 預約諮詢資料

* 想尋求協助的問題： 如何吃出健康 肥胖防治 健走觀念 姿勢指導 其他：

(可多選)

3. 想告訴專家的事

項目3-6請至

<https://personnel.tainan.gov.tw/eap/page21.aspx> **觀看**

臺南市政府人事處
DEPARTMENT OF PERSONNEL, TAINAN CITY GOVERNMENT

EAP 員工協助及福利關懷網

還想瞭解其他更多幫助

EAP員工協助及福利關懷網

您的大小事·我當一回事!

- 1 心理
- 2 健康
- 3 理財
- 4 法律
- 5 組織與管理
- 6 您的福利相關事項

臺南市政府人事處

訪客數：103516

行政院人事行政總處~公務福利e化平台

<https://www.dgpa.gov.tw/eserver/index?mid=437>

行政院人事行政總處
Directorate-General of Personnel Administration, Executive Yuan

回首頁 行政院人事行政總處

公務福利e化平台

公教員工福利服務措施

政策

- 政策性福利措施
- 友善家庭服務

保險

- 公教團體意外保險
- 公教長期照顧保險
- 公教旅遊平安卡


貸款

- 中央公教急難貸款
- 公教房屋貸款
- 公教消費性貸款

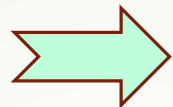
其他

- 公教健檢
- 公教網路購書
- 優惠商店
- 文康活動





心情溫度計傳送門

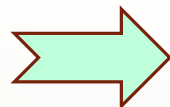


Android



iOS

健康守門員



Android



iOS

學校網站-EAP員工協助專區



「人事室網頁」目錄

1. 業務職掌
 2. 人事團隊
 3. 員額編制
 4. 市府規章
 - 4-1 任免選調
 - 4-2 差假
 - 4-3 訓練進修
 - 4-4 考核獎懲
 - 4-5 其他
 5. 本校規章
 6. 表單下載
 7. 健康園地
 8. 福利園地
 9. 退休園地
 10. EAP員工協助專區
 11. 武漢肺炎(COVID-19)專區
- A blue arrow points from the '人事室網頁' directory to the right, and a red box highlights item 10.

