

# 員工協助方案 暨諮商輔導支持服務宣導

臺南市麻豆區麻豆國民小學

人事室

113年5月1日

# 臺南市員工協助方案

# 臺南市政府 員工協助方案 內容

## 臺南市政府員工協助方案權益報您知

### 員工協助方案是什麼

員工協助方案(Employee Assistance Program)簡稱 EAP，是臺南市政府為協助員工解決可能影響工作效能的問題、營造友善職場環境，設置的多樣化服務項目，EAP 依據員工需求提供適切的協助。

### 員工協助方案的使用時機

當您遇到工作與生活平衡問題、情緒困擾、壓力調適或有法律、健康、財務等面向諮詢需求時，即可尋求協助！

### ★員工協助方案服務項目

<b>專家進場諮商、詢</b> 五大面向 <u>心理、健康、稅務、法律、管理</u> 一對一服務	<b>線上整合服務資源</b> 各式資源 <u>服務資源一覽表</u> <u>心情溫度計 APP</u> 24 小時連結	<b>多樣化 EAP 措施</b> 各項講座、活動 及 EAP 措施請密切注意公文公告
---	--	---

每人每年補助四小時

### ★員工協助方案洽詢或申請管道

<b>專人服務</b> 洽機關人事單位 或撥打 EAP 專線 06-2982492	<b>線上網站</b> 人事處 EAP 專區及 EAP 員工協助及福利關懷網	<b>差勤系統</b> 使用差勤系統請假將顯示相關資源連結
--	---	----------------------------------



## 本府EAP服務 資訊

- 人事處官網：<https://personnel.tainan.gov.tw/>(其中之員工協助方案)
- 臺南市政府EAP員工協助及福利關懷網  
<https://personnel.tainan.gov.tw/eap/index.aspx>
- 心情溫度計App下載：<https://www.tsos.org.tw/web/page/bsrs>
- 臺南市政府暨所屬機關學校員工協助方案服務資源一覽表：  
<https://personnel.tainan.gov.tw/listDetail.aspx?id={f6bec8e7030b41009bbda50304017e91x4094}&nsub=GoA501&previous=4389&next=3491>

# 簡式健康表

<https://www.tsos.org.tw/web/page/bsrs>

## 自我健康心理狀況評估

### 心情溫度計

請仔細回想一下，最近一週中(包括今天)，這些問題使你感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個最能代表您感覺的答案。

### 簡式健康量表

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
❶ 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
❷ 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
❸ 覺得容易動怒	0	1	2	3	4
❹ 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
❺ 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

### 前五題總分

- 0-5分 一般正常範圍
- 6-9分 輕度情緒困擾，建議找親友談談，抒發情緒
- 10-14分 中度情緒困擾，建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢
- 15分以上 重度情緒困擾，建議尋求精神醫療專業諮詢

### ★ 有自殺的想法

有自殺想法評分為2分以上(中等程度)時：建議尋求精神醫療專業諮詢

### 得分說明

# 心理美德促進 量表

<https://wellbeing.mohw.gov.tw/pro/elearn/10>

- 心理美德促進問卷共有17道題目~將依各項特質為「現在」及「未來」的自己打分數（1~100分），測驗結果將給您最實用的建議及溫暖正向的評語。

[課程區](#) [休閒區](#) [自我學習問卷](#) [網路使用習慣問卷](#)

請您逐一回答以下問題。

根據過去的研究，以下的特質是比較能夠讓一個人長時間來維持快樂與滿足感。

### 開闊的胸襟或想法(Open-mindedness)

定義：以客觀且理性的角度思考，全面地思考各種可能，無論是支持或是反對自己的意見都會傾聽。

舉例：容忍陌生的事物，容易與他人交流經驗

現在的我有幾分？

期望一年後的我可以進步到幾分？

上一頁

3/17頁

下一頁

## 職場健康促進、 憂鬱症及自殺 防治資訊

- 心情溫度計App下載：  
<https://www.tsos.org.tw/web/page/bsrs>
- 臺南地方社區心理衛生中心：  
<https://health.tainan.gov.tw/page.asp?mainid=%7B6048F242-90E2-4CC2-9DAB-45D4CCB2ACAD%7D>
- 通訊心理諮商及安心專線：當您心情鬱卒，想有人陪伴談心事，請撥打24小時免費安心專線1925(依舊愛我)或心理諮詢專線06-3352982

## 性騷擾防治相關諮詢

- 臺南市政府暨所屬機關學校性騷擾防治服務資源一覽表
- <https://w3fs.tainan.gov.tw/Download.ashx?u=LzAwMSgVcGxvYWQvMjlvcmVsZmlsZS8xMDA1NS84NjE5OTQ4LzA2MDVmYmFILWlyMDMtNDkwZS1hY2FILWVmNzJjM2U4Nzk5Ni5wZGY%3D&n=50Cn6ai35pO%2B6Ziy5rK76LOH5rqQ5LiA6Kag6KG0LnBkZg%3D%3D&icon=.pdf>

# 心理諮商

- 教師：
  - 申請網址：  
<https://www.tn.edu.tw/%E6%95%99%E5%B8%AB%E8%AB%AE%E5%95%86%E8%BC%94%E5%B0%8E%E6%94%AF%E6%8C%81%E6%9C%8D%E5%8B%99/>
  - 本方案每人每年補助6小時諮商鐘點費
  - 本方案依「年度」計算，非以學期或學年度
- 其餘人員：
  - 申請網址：<https://personnel.tainan.gov.tw/eap/page22.aspx>
  - 每人每年補助4小時為原則
  - 每小時最高補助新臺幣1,600百元

# 心理諮商流程圖

