

員工協助方案宣導

員工協助方案宣導

- 一、本府EAP服務資訊介紹
- 二、自我檢測工具介紹
- 三、宣導方式
- 四、結語

一、本府EAP服務資訊介紹

- (一)人事處官網
- (二)員工協助福利及關懷網申請平臺
- (三)通訊諮商資源
- (四)心理衛生中心服務資源
- (五)教師諮商輔導支持服務

一、本府EAP服務資訊介紹

(一)人事處官網介紹

<https://personnel.tainan.gov.tw/>

[網站導覽](#) [臺南市政府首頁](#)

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

請輸入關鍵字 [搜尋](#)

熱門關鍵字：國家考試, 組織編制, 請假規則

2020智慧城市卓越貢獻獎 × 2020國家卓越建設獎

[關於人事處](#) [施政重點](#) [機關業務](#) [組織編制區](#) [徵才專區](#) [公開資訊](#) [性別主流化專區](#) [終身學習專區](#)
[停班課專區](#) [退休專區](#) [權益e點靈](#) [旅行隨e通](#) [下載專區](#) [國家考試專區](#) [多媒體體驗區](#)

[更多 最新消息](#)

 [未婚聯誼專區](#)

 [員工協助方案](#)

 [托育服務專區](#)

 [徵才專區](#)

 [公教線上美展](#)

[關閉](#)

[關於人事處](#) [施政重點](#) [機關業務](#) [組織編制區](#) [徵才專區](#) [公開資訊](#) [性別主流化專區](#) [終身學習專區](#)
[沿革及業務職掌](#) [施政計畫](#) [分層負責](#) [徵才公告](#) [資訊公開專區](#)

(一)人事處官網介紹

員工協助方案

...

發布日期	標題
2023/1/13	「關心孕產媽咪，支持與陪伴，產後不憂鬱，若有情緒困擾請撥打1925安心專線 臺南市政府衛生局關心您」。 (1410)
2023/1/13	「喝酒不過量、健康最重要」酒癮戒治諮詢專線 (06) 2679751轉176。拒絕酒癮、健康就贏 臺南市政府衛生局關心您。」 (1165)
2023/1/13	「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 您還好嗎?讓我們一起談談 臺南市政府衛生局關心您」 (1133)
2022/8/29	行政院人事行政總處編製之「身心障礙人員職場參考手冊」及「人事長給身心障礙公務同仁的一封信」 (5268)
2021/7/5	[EAP權益報您知] 快速帶您了解臺南市政府員工協助方案的內容 (8184)
2021/6/11	簡式健康量表及心情溫度計APP，自我情緒檢測及尋求協助資源。 (7110)
2021/6/11	心理美德促進問卷，17道正向題型測驗為自己打分數！ (8414)
2021/6/7	臺南市政府及所屬機關學校員工諮商輔導要點 (10375)
2020/6/23	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 (11618)
2018/12/19	讓您心理健康正向的好所在：「心快活」網站、臺南市衛生局心理健康網站、臺南市社區心衛中心「好心情」臉書粉絲團！ (16969)
2016/7/20	面對創傷壓力，我可以怎麼自助助人？ (32049)
2015/9/11	104年9月8日「員工協助方案的執行與應用」簡報及推薦之eap專書2本 (36952)
2015/4/20	公務機關推動員工協助方案2.0參考手冊電子書(行政院人事行政總處編印) (25641)

(二)員工協助福利及關懷網申請平臺

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



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



我想知道如何
幫助我的工作與生活平衡



我想尋求專家協助

臺南市政府人事處

訪客數：504145

(二)員工協助福利及關懷網申請平臺

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：輕微情緒困擾，建議找家人或朋友談話，抒發情緒。
- 10-14 分：中度情緒困擾，建議尋求專業管理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，請立即尋求專業協助。本量表為簡式健康量表，僅供參考，如有需要，請洽專業人員諮詢。

臺南市政府員工協助方案EAP—心理諮商篇(點選開啟新視窗觀看影片)

我們一直都在-臺南市政府員工協助方案EAP(點選開啟新視窗觀看影片)

需要聊聊嗎？拿起電話吧！

心情鬱卒 憂鬱焦慮	意志消沈 痛苦萬分	心有千愁 烏雲罩頂	要活就要動 卡免驚失智	更年期 保健諮詢不可少
安心專線1925	生命線1995	張老師1980	失智症關懷專線 0800-474-580	更年期保健諮詢專線 0800-005-107
心事難解				

(三) 通訊諮商資源

<https://health.tainan.gov.tw/page.asp?mainid=6784EFAE-07F3-40C4-912C-42B6F397301C>

臺南市政府 衛生局
Public Health Bureau, Tainan City Government

訊息公告 ▾ 本局介紹 ▾ 業務專區 ▾ 專業人員區 ▾ 主題專區 ▾ 便民服務 ▾ 資訊公開 ▾ 

心理健康促進

諮詢及資源轉介專線

關於我們

心理健康促進主題

心理健康資源

情緒檢測

珍愛生命守門人

下載專區

心理健康活動專區

心理諮商服務(採預約制)

COVID-19疫情心理健康專區

心理諮詢、情緒困擾

衛生福利部安心專線
1925
服務對象：全國人民
服務內容：24小時免付費，提供情緒困擾之民眾專業諮詢

生命線
1995
服務對象：全國人民

分享至  

(四) 心理衛生中心服務資源

<https://health.tainan.gov.tw/list.asp?orcaid=7769BD73-BCC3-40FA-9516-5559C78E90F1>

臺南市政府衛生局

Public Health Bureau, Tainan City Government

訊息公告 ▾ 本局介紹 ▾ 業務專區 ▾ 專業人員區 ▾ 主題專區 ▾ 便民服務 ▾ 資訊公開 ▾ Q ▾

心理健康資源	»	標題圖片	發布主旨
情緒檢測	»		
珍愛生命守門人	»		心理諮商所、心理治療所 服務對象：對於兒童/成人心理有興趣或困擾之民眾 服務內容：心理諮詢/諮商/治療等 2023/6/26 上午 08:56:43 點閱數：26106
下載專區	»		
心理健康活動專區	»		
心理諮商服務(採預約制)	»		精神醫療院所 2023/2/6 上午 10:59:21 點閱數：9484
COVID-19疫情心理健康專區	»		
OTHER LANGUAGES	»		

(五)教師諮商輔導支持服務

<https://www.tn.edu.tw/教師諮商輔導支持服務/>

教育局

教育動態 教育團隊 教育主題 洽公資訊 公務系統 

教師諮商輔導支持服務

主頁 / 教師諮商輔導支持服務

■ 服務範圍

○ 專業諮詢 提供教師因工作適應、輔導與管教學生、親師溝通、生涯規劃、壓力調適、人際關係與情緒管理等議題而產生心理困擾之專業諮詢服務，並以電話協談、個案討論、轉介及提供資訊等方式辦	○ 個別諮商輔導 以個別諮商或個別輔導方式，透過對話，協助教師自我覺察與統整，以解決教師心理困擾，增進教師心理健康。	○ 團體諮商輔導 以團體諮商或工作坊方式，透過不同議題探討，幫助教師自我覺察及統整，以紓解教師工作壓力，增進教師心理健康。	○ 心理危機介入 以個別諮商或個別輔導方式，透過對話，協助教師自我覺察與統整，以解決教師心理困擾，增進教師心理健康。	○ 其他支持服務 其他支持服務。
--	--	---	--	--------------------------------

二、自我檢測工具介紹

- (一)簡式健康量表
- (二)心理美德促進問卷
- (三)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

(一)簡式健康量表

簡式
SCA
簡短、
難、不
比、得

備
困
覺
透
態。

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5題總分小於5分，但本題得分為2分以上（中等程度），宜考慮接受精神科專業諮詢。

簡式健康量表

(二)心理美德促進問卷

心理美德促進問卷

創造力 (Creativity)	誠實坦然 (Authenticity)	愛與被愛 (Love)	感恩 (Gratitude)
好奇心 (Curiosity)	勇氣 (Bravery)	領導能力 (Leadership)	幽默 (Humor)
開闊想法 (Open-mindedness)	毅力 (Persistence)	謙虛 (Modesty)	
樂於學習 (Love of learning)	熱忱 (Zest)	團體精神 (Teamwork)	
有遠見 (perspective)	仁慈 (Kindness)	自我控制 (Self-regulation)	17項特質

**用正向心理學測驗
為現在及未來的自己打分數**



►測驗請即刻前往「**心快活心理健康學習平台**」/
心課程/自我學習問卷
►本測驗版權為郭乃文教授研究室所有
►臺南市政府員工協助方案關心您

EAP FOR YOU

共有17道題目，您只要依各項特質為「現在」及「未來」的自己打分數，測驗結果將給您最實用的建議及溫暖正向的評語。

心快活心理健康學習平台/
心課程/自我學習問卷
<https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/elearn/10>

(二)心理美德促進問卷

您在 創造力/獨創性(Creativity)、好奇心(Curiosity)、開闊的胸襟或想法(Open-mindedness)、樂於學習(Love of learning)、有遠見/前瞻性 (perspective)、真誠/誠實/坦然(Authenticity)、勇氣/勇敢(Bravery)、毅力/堅持(Persistence)、熱忱(Zest)、慷慨/仁慈(Kindness)、特質上最期待在未來一年有所進步，針對您的期待，我們建議：

創造力/獨創性(Creativity)

1.試著讀一些沒有讀過的書本，並且嘗試發現自己能夠產生欣賞這本書的角度。2.試著走到一些自己不曾去過、但是別人稱讚的好地方，並且讓自己找到這地方能得到別人稱讚的理由。同理：欣賞新的人際關係、觀看不同型態的電影、、等等，而且紀錄這些新事務的優點。

好奇心(Curiosity)

步驟一：試著紀錄自己對不熟悉經驗的心情，是焦慮、擔心、還是不喜歡。步驟二：事先多想想新經驗的好處。步驟三：把不熟悉經驗的缺點列出來。步驟四：想辦法讓不熟悉經驗的優點跳出來。

開闊的胸襟或想法(Open-mindedness)

建議想要強化自己這個優點，要有良好的事先觀念：1.告訴自己，每個人的想法都有優點。2.告訴自己，無論是支持或是反對自己的意見都值得聽懂。3.告訴自己，自己的優點如果可以和別人分享，那很好，如果連自己的缺點都可以和別人分享，那更好。建議試著在生活中找一兩位信任的人開始交流彼此的經驗。

(三)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

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

諮詢項目	服務內容	
心理諮詢	包括壓力調適、人際關係、情緒管理、生涯各階段重大危機之因應與管理等心理諮詢服務	一、人事處員工關 二、衛生福利部安 三、本府衛生局心 務時段及地址一覽 四、社團法人國際 五、「張老師」基 六、臺南市憂鬱症 七、臺南市社區心 、 https://health 八、台南市臨床心 http://www.tncp 九、台南市諮商心 十、全國照顧者免 十一、行政 https://www.dgpa
		財務、稅務及土地等諮詢服務 一、臺南市政府財政稅務局稅務諮詢服務（地方稅）： （一）電話：06-2160216 （二）服務網址： https://www.tntb.gov.tw/ （三）各分局 SKYPE 即時諮詢資訊： https://reurl.cc/KA3A4M （四）各分局 LINE 即時諮詢資訊： https://reurl.cc/eEdELK 二、財政部稅務諮詢服務（國稅）：財政部稅務入口網/諮詢窗口及討論區(https://reurl.cc/ogq4AM) 三、地政業務及法令疑義諮詢、土地登記及測量等案件申請服務： https://reurl.cc/gWaN4 （各地政事務所）
		家庭教育 全國家庭教育諮詢專線：412-8185(手機請撥打 02-4128185) https://moe.familyedu.moe.gov.tw/
其他諮詢	幼兒教育	一、本市居家托育(保母)服務： 第一區 06-2088362、第二區 06-2471061、第三區 06-3021525、第四區 06-6353728；各區洽辦單位詳見社會局網頁 https://sab.tainan.gov.tw/News.aspx?n=21446&sms=19552 二、提供評鑑優良之托嬰中心供同仁選擇： 06-2991111 分機 5906、5910；資訊詳見社會局網頁 https://sab.tainan.gov.tw/News.aspx?n=21445&sms=19551

三、宣導方式

(一)學校網站 (二)校內群組

網站消息

分月文章

電子報列表

發佈文章

自訂頁面

我的文章

員工協助方案服務資訊

人事室 李佩紋 - 行政公告 | 2023-07-23 | 點閱數：3

一、有關本府員工協助方案服務資訊，歡迎同仁多加利用

(一)人事處/員工協助方案專區
<https://personnel.tainan.gov.tw/list.aspx?nsub=G0A501>

(二)員工協助福利及關懷網申請平臺
<https://personnel.tainan.gov.tw/eap/index.aspx>

(三)通訊諮商資源(臺南市政府衛生局)
<https://health.tainan.gov.tw/page.asp?mainid=6784EFAE>

網站佈景

school2015

(共 13 個樣板佈景)

搜尋

今天

人事室轉知：員工協助方案服務資訊
<https://www.cmjh.tn.edu.tw/modules/tadnews/index.php?ncsn=1&nsn=5877>

員工協助方案服務資訊

一、有關本府員工協助方案服務資訊，歡迎同仁多加利用...

已讀 11
下午 5:20

(一) 懶人包

(二) 績效考核項目(含成果表)

人事機構之服務與管理	
編號	考核項目
	評核內容
一	推動員工協助方案暨教師輔導支持服務 【本項考核含兼任學校，報送式：第2類】

附件 1

(學校名稱)推動員工協助方案暨教師諮商輔導支持服務成果表

【統一於本局線上填報系統填報成果，填報日期另行公告】

112/3/1-112/4/30 推廣及宣導教師諮商輔導支持服務，並填報成果表：						
宣導方式	宣導品	宣導人數	學校教師 (含代理教師)總人數	廣知率 (=宣導人數/ 學校教師總 人數)	是否於 112/3/1- 112/4/30 期間辦理	成效說明 (請提供宣導 照片1張或 於50字內簡 述辦理內容)
活動、會議 (各場次日期時間、地點)	本局圖卡、 流程圖					
其它方式 (如網頁、 張貼公告、 跑馬燈、快 閃活動…… 等)	自製宣導品 (例如摺 頁、海報、 「懶人 包」、關心 小卡、書 籤、便利貼 等)					

四、結語

感謝聆聽
敬請指教