

# 臺南市政府 員工協助方案



## 溫暖有愛希望家園

### 助你找到 心的方向

#### 諮詢管道實在便利

##### 【線上掛號】

EAP員工協助及福利關懷網

##### 【專人服務】

洽詢機關內人事單位

##### 【電話洽詢】

EAP員工協助專線  
06-2982492

##### 【差勤系統】

請假對話框連結傳送門

想找人談嗎?



諮詢預約

每人時數4時相助  
全程保密實在安心



當您有工作與個人生活平衡、情緒壓力調適、法律、醫療或財務問題，即可尋求專業協助

關心自己



#### 你的心情守門人【心情溫度計】

隨時自我檢測 讓情緒有效管理

透過簡易5個問題  
3分鐘幫你檢視心理狀態  
有效自評情緒困擾程度  
建立自我健康管理的習慣

#### 需要聊聊嗎？拿起電話吧！



# EAP守護您



## 心理諮詢

- 提供15家諮商所(心理師)一對一個別諮詢服務
- 提供關懷員陪伴關懷
- 本府EAP專線：06-2982492
- 本府衛生局免費心理諮詢預約專線：06-3352982
- 安心專線：1925
- 生命線：1995


## 法律諮詢

- 1950消費者服務中心
- 法律諮詢服務：  
永華市政中心一樓市民服務中心、各區區公所法律扶助




## 健康諮詢

- 營養諮詢：  
06-6357716轉248
- 戒菸服務諮詢專線：  
0800636363
- 酒癮戒治諮詢專線：  
06-2679751轉176
- 癌症專線：0800-222543
- 母乳哺育諮詢專線：  
06-2881493


## 財務諮詢

- 稅務諮詢：  
06-2160216 
- 土地法令、土地金融、購屋等諮詢服務：各地政事務所

## 幼兒教育

- 本市居家托育服務：
- 本市各托嬰中心：
- 特約托育機構：

## 家庭教育諮詢

- 全國家庭教育諮詢專線：02-4128185 

請你跟我這樣做

只要50%的生活改變

聰明吃、快樂動

讓職場健康更全面

## 在職照顧者關懷

- 失智者關懷專線：  
0800474580
- 失智症照顧者的調適 

- 第1招：改變上班方式  
每週選擇50%時間搭大眾運輸  
早一站徒步或腳踏車上班
- 第2招：改變到辦公室方式  
每天選擇50%時間爬樓梯鍛鍊肌肉

- 第3招：改變午餐方式  
50%上班日，自己動手做便當
- 第4招：改變久坐習慣  
每50分鐘起身動一動，不讓久坐危害健康

