

當您遇到生活上或
職場上的壓力、問
題時，可以尋求怎
樣的協助呢？

臺南市立大成國民中學
員工協助方案及教師諮商輔導支持宣導

員工協助方案

WHAT ?

員工協助方案(Employee Assistance Programs)簡稱EAP，是臺南市政府為協助員工解決可能影響工作效率的問題，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。

WHEN ?

因此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

專家進場諮商、詢

五大面向

心理、健康、稅務、法律、管理
一對一服務

線上整合服務資源

各式資源

服務資源一覽表
心情溫度計 APP
24 小時連結

多樣化 EAP 措施

各項講座、活動
及 EAP 措施請密切注意公文公告

★員工協助方案洽詢或申請管道

專人服務

洽機關人事單位
或撥打 EAP 專線
06-2982492

線上網站

🔍人事處 EAP 專區及 EAP 員工協助及福利關懷網

EAP 專區 EAP 關懷網



心情溫度計APP(簡式健康量表)



心情溫度計

簡式健康量表(BSRS)

“

幫助我們了解自己的心情狀態，也可用此量表主動關懷週遭的人，幫助我們具體了解對方的心情，同時也可幫助對方釐清他們情緒困擾的程度，並且可以根據得分結果做適當的處理。



APP下載

內容引自社團法人台灣自殺防治學會<https://www.tsos.org.tw/web/page/bsrs#01>
臺南市政府員工協助方案關心您



內容引自：社團法人台灣自殺防治學會 <https://www.tsos.org.tw/web/page/bsrs#01> 臺南市政府員工協助方案關心您

心理美德促進問卷

心理美德促進問卷共有17道題目

只要依各項特質為「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。

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)



17項特質

有遠見

(perspective)

仁慈

(Kindness)

自我控制

(Self-regulation)




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

各項服務資源

- ◆ 相關員工協助方案服務資源  請參閱「[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](#)」
- ◆ 憂鬱症、自殺防治資源  請參閱「[本市心理師執行通訊心理諮商業務核准機構](#)」及「[臺南市心理衛生中心服務資源](#)」。
- ◆ 性騷擾所需相關諮詢、醫療或心理諮商、社會福利資源等服務資訊  請參閱「[臺南市政府暨所屬機關學校性騷擾防治服務資源一覽表](#)」

其中，當您需要諮
商輔導服務時.....

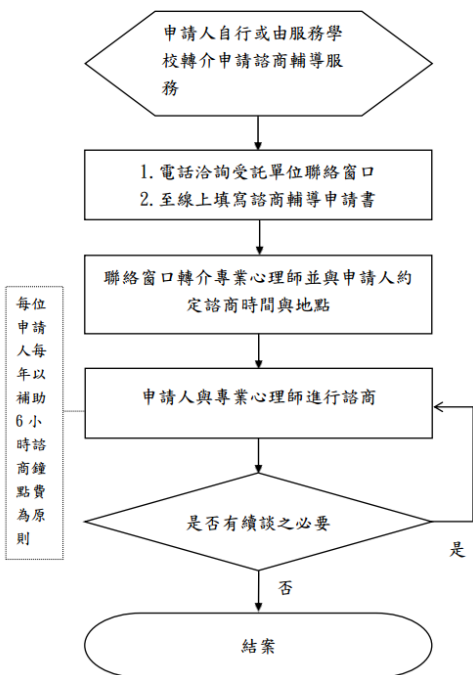
教師看這邊

教師諮商輔導支持體系

- ✓ **適用對象：學校專任教師及代理教師**
- ✓ 依據：臺南市市立高級中等以下學校及幼兒園教師諮商輔導支持體系設立辦法
- ✓ **每位教師每年度(非學年度)以補助6小時諮商鐘點費為上限原則**，所需經費由教育局相關經費支應；若教師申請6小時鐘點費補助請畢仍有服務需求，依諮商輔導人員所在之服務機構接續進行服務或是協助轉介，後續服務費用由教師自行支付。
- ✓ 申請諮商輔導之教師於上班時間接受諮商服務，以不影響課務為原則，得依相關規定辦理公出或公假登記。

臺南市市立高級中等以下學校及幼兒園教師、教保服務

人員個別諮商輔導服務流程



113年度 教師個別諮商 輔導服務



申請身份

臺南市政府教育局所屬高級中等以下各級學校與幼兒園校(園)長、專任及代理教師



申請流程

*本方案每人每年補助6小時諮商鐘點費上限
*本方案依「年度」計算，非以學期或學年度

1. 諮商申請
2. 治療所轉介心理師
3. 確認預約時間、地點
4. 進行諮商

申請管道

1. 線上表單
請掃右下角「掃描預約」QR code
或連結網址：<https://reurl.cc/ezmrXj>
或至寬欣官網-最新消息-教師支持方案
2. 專線電話
請來電-寬欣心理治療所 (06)2510966
請務必告知申請：教師個別諮商輔導服務
3. 紙本申請
請至寬欣官網-「寬欣知識」分頁下載
填寫完畢電郵至寬欣電子信箱

委託單位相關資訊

電話：(06) 2510966
地址：台南市北區育德一街227號
營業時間：週一至週五 13:00 ~ 21:00
官方網站：<https://www.kxmind.com/>
電子信箱：kx.kxmind@gmail.com



職員看這邊

員工諮商輔導

- ✓ 適用對象：市府及所屬機關學校所屬員工（專任教師及代理教師除外）
- ✓ 依據：臺南市政府及所屬機關學校員工諮商輔導要點
- ✓ 員工諮商鐘點費，每人每年補助4小時為原則，每小時最高補助新臺幣1600元；所需經費由市府各機關學校相關經費支應。
- ✓ 員工有必要於上班時間至工作地點以外場所接受諮商輔導者，得以公出或公假登記。

