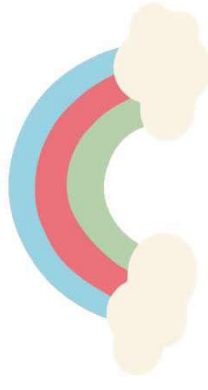


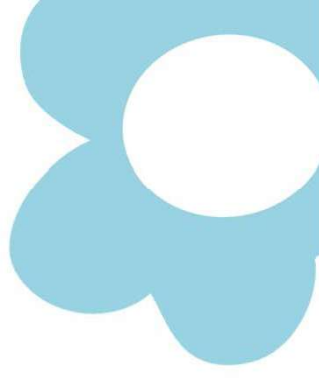
本府員工協助方案(EAP)



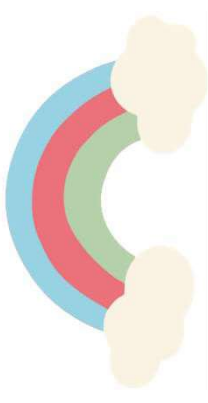
我們與EAP的距離—認識員工協助方案：



EAP目的係發現並協助員工解決可能影響工作效能的個人問題(包括健康、婚姻、家庭、財務、法律、情緒等)及協助組織處理可能影響生產力的相關議題，進而提高團隊凝聚力及整體發展競爭力。



本府員工協助方案(EAP)



服務項目：

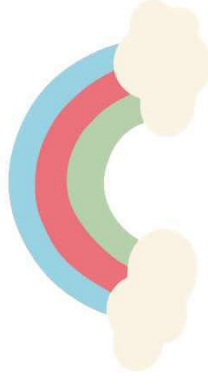
- 組織與管理面：辦理友善職場課程、導入外部專業資源。
- 工作面：職能補給站、辦理樂活職場課程。
- 生活面：提供法律、財務、社福等資源。
- 健康面：心情溫度計、多元健康促進活動或措施。
- 員工心理諮商服務--本府115年員工心理諮商服務委託機構：

✓ 高雄市立凱旋醫院

✓ 好加在心理諮商所



本府員工協助方案(EAP)



成為自己最好的療癒師—觀察自己的身心狀況：

● 心情溫度計

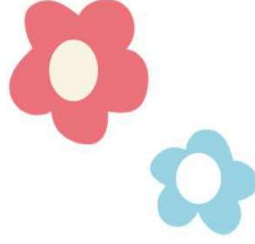


● 心理健康危險因子檢核表

心理健康危險因子檢核表-五點量表版(中文)

(Checklist for Risk-factors of Mental Health-Five-point version, CRMH-F)

	1. 非常不同意	2. 不同意	3. 普通	4. 同意	5. 非常同意
以下句子的描述與您目前的情況是否相像？					
1. 您和他人視線接觸有困難？					
2. 您作事時集中精神有困難？					
3. 您感到生活總是千篇一律或是無聊？					
4. 您傾向於認為自己是一個失敗者？					
5. 您感到悶悶不樂？					
6. 您覺得搞不懂您的課業內容或工作要求？					
7. 您不滿意和家人相處的時光？					
8. 與朋友談話時，您沒有被關心的感覺？					
9. 覺得別人或這個世界惹您生氣？					
10. 您覺得難以控制自己的衝動行為？					



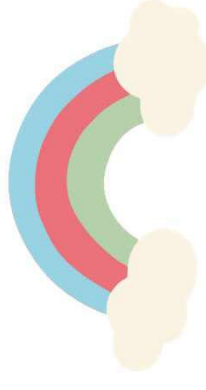
高雄市政府115年員工心理諮商服務

服務對象	本府所屬機關學校之現職員工	
委託機構	高雄市立凱旋醫院	好加在心理諮商所
機構地址	高雄市苓雅區凱旋二路130號	高雄市苓雅區苓雅一路15號3樓
預約方式	1.電話：07-7513171轉2227、2228 2.線上表單： https://reurl.cc/4686WX	1.電話：0975-733510、0965-833510 2.線上表單： https://reurl.cc/qKX42g 3.官方Line：@haojazai 4.電子郵件：haojazai@gmail.com
服務時段	週一至週五09:00~12:00、14:00~19:30	週一至週六10:00~21:00
諮商服務類型	個人諮商、攜眷諮商、團體諮商	
申請服務條件 (免費時數)	1.本府現職員工每年每人得申請個人諮商服務6小時。 2.本府各機關每年得申請團體諮商服務6小時。	
注意事項	1.為確保本項資源確實提供本府員工使用，委託機構於接獲申請時，將向人事處確認申請人身分。 2.人事處僅負責確認申請人身分，不作其他用途，員工所屬服務機關不會得知任何相關訊息。 3.員工正式進行第一次諮商時，應出示有效之本府員工識別證或其他在職證明文件，以供身分核對。	
補充事項	自115年1月1日起至115年12月31日止，衛生福利部推出「15-45 歲青壯世代心理健康支持方案」，每人3次免費心理諮商，本年度心理諮商委託機構亦為該方案合作機構，請同仁多加參考運用。	





本府員工協助方案(EAP)



自殺防治資源：



運用心情溫度計瞭解自身或同仁之情緒困擾程度，並適時進行通報，提供具自殺意念、自殺企圖或行為者專業之協助。

各機關學校可邀請自殺防治種子講師，或運用本府EAP心理健康簡報進行宣導。

(員工關懷網>身心狀況測驗>自殺防治)

HOME > 身心狀況測驗 > 自殺防治

自殺防治



一、自殺防治宣導及資源：

- (一)若有宣導自殺防治之需求，請各機關自行尋找自殺防治種子教師，種子教師名單可洽詢本府衛生局心衛中心07-7134000#5707。
- (二)並提供本府人事處暨所屬人事機構自殺防治種子教師名單供各機關參考。

(三)自殺防治資源

- 1.自殺防治系列手冊電子書（網址：<https://www.tsos.org.tw/km/4847>）：提供各種主題之自殺防治手冊電子書，可線上閱讀或下載。
- 2.心情溫度計App(網址：<https://bsrs.page.link/55d2>)：APP store或Google play商店搜尋『心情溫度計』下載運用。
- 3.珍愛生命數位學習網設有跨部會人員專區（網址：<https://www.tsos.org.tw/pelearning>），社團法人台灣自殺防治學會提供網絡單位學習自殺防治的基礎守門人—問二應三轉介的知能，並落實跨部會的自殺防治策略，可依照所屬的機關性質選擇。
- 4.本府EAP心理健康宣導公版簡報

5.認識自殺通報

二、自殺防治簡介：

(一)若自殺意念個案之表現達簡式健康量表(又名「**心情溫度計**」)15分以上，且符合高自殺風險個案條件其中之一(1.再自殺個案、2.自殺方式為上吊、燒炭、汽車廢氣、開瓦斯、跳樓或喝農藥者、3.有具體自殺計畫(包含明確的時間與自殺方式)、4.65歲以上之獨居、無家庭、社會支持薄弱或久病不癒之老人)，請採線上通報「**自殺防治通報系統**」(<https://sps.mohw.gov.tw/>)，俾利掌握資訊即時性以及提升自殺風險評估及關懷訪視效能，後續由衛生局進行關懷開案評估，倘無法即時再使用紙本(高雄市政府自殺高風險個案轉介單)傳真通報。

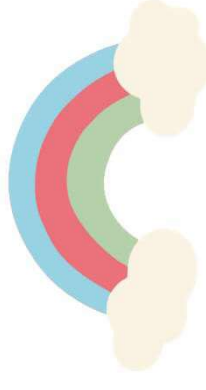
(二)具自殺意念(個案本身擁有結束生命的想法，但尚未有具體計畫與行動)，而未達前開要件者，請以紙本(高雄市政府自殺高風險個案轉介單)傳真(07-7132870)通報。(衛生局通報窗口：07-7134000轉5913許先生，E-mail：khhealth2022@gmail.com。)



本府員工協助方案(EAP)

分眾對象資源大補帖：

- 本府員工關懷網>分眾對象資源項下，彙整職場不法侵害防治、多元性別、心理健康、身心障礙人員、高工时人員……等EAP相關資源，提供同仁參考運用。



首頁 最新消息 EAP緣起及簡介 身心狀況測驗 健康面 生活面 工作面 組織與管理面 職場暴力防治 分眾對象資源 好站分享

HOME > 分眾對象資源 > 第一線為民服務人員

第一線為民服務人員

一起守護職場身心健康

高雄市政府

第一線為民服務人員

- 中高齡人員
- 身心障礙
- 勞工時人員
- 第一線為民服務人員
- 中高齡人員
- 身心障礙
- 勞工時人員
- 第一線為民服務人員
- 中高齡人員
- 身心障礙
- 勞工時人員
- 第一線為民服務人員

第一線為民服務人員 心事誰人知

情緒的事~不是小事

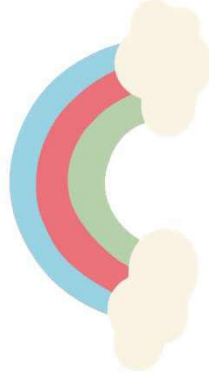
你的情緒，也是工作的重量
照顧心情，才能走得長遠
不是脆弱，是壓力真的太重
工作壓力，說出來才有解方

情緒不是負擔，是值得被理解的訊號

往上班便



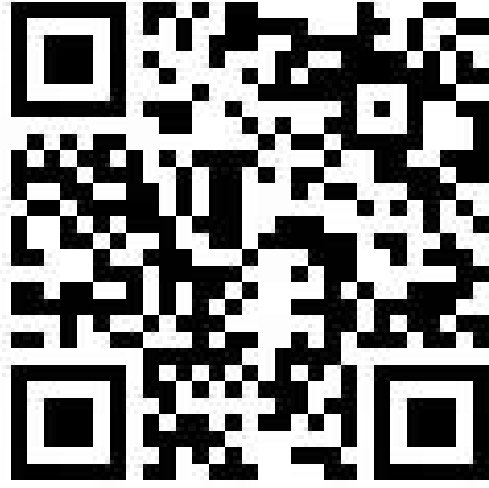
本府員工協助方案(EAP)



高雄市多元EAP資源：

衛生局

AI心靈會客室



高雄市

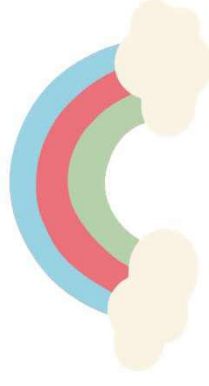
心理衛生資源



社區心理衛生
中心



本府員工協助方案(EAP)



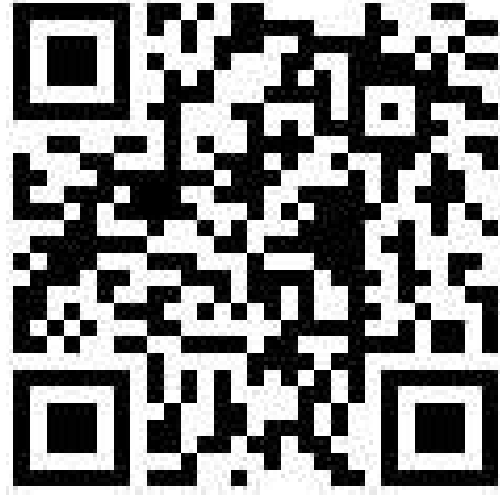
全國多元EAP資源：

衛福部

青壯方案



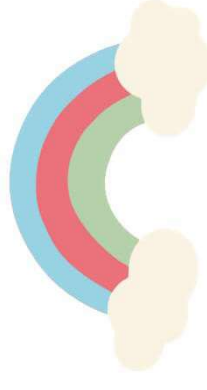
心快活心理
健康學習平台



1925安心專線
心理諮詢



本府員工協助方案(EAP)



EAP暖心守護：職場不法侵害支持機制

- 事前預防與宣導：宣導職場不法侵害防治規範、申訴管道及心理支持資源，提升同仁認知與預防意識。
- 事中處理與介入：於事件發生時，提供當事人醫療或心理諮商、福利資源等支持，協助情緒調適，並妥善運用EAP資源。
- 事後追蹤與關懷：提供EAP相關資源及服務，持續關懷當事人後續適應情形，陪伴其恢復身心穩定與職場互動。

115年度相關職場不法侵害防治資源，預計4月掛載於員工關懷網>分眾對象資源項下。

