

高雄市政府衛生局暨所屬機關 員工協助方案

(Employee Assistance
Program , EAP)



EMPLOYEE
ASSISTANCE
PROGRAM
(EAP)

心情溫度計

五大評量每週自我檢測

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. 感覺緊張不安 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 覺得容易苦惱或動怒 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 感覺憂鬱、心情低落 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. 覺得比不上別人 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

1~5題總分 ☐ 0-5分 ☐ 6-9分 ☐ 10-14分 ☐ 15分以上

★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4
----------	---	---	---	---	---

完全沒有 輕微 中等程度 厲害 非常厲害

- | | | | | | |
|------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. 感覺緊張不安—— | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 覺得容易苦惱或動怒—— | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 感覺憂鬱、心情低落—— | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. 覺得比不上別人—— | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒—— | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

1~5題總分 ☐ 0-5分 ☐ 6-9分 ☐ 10-14分 ☐ 15分以上

★ 有自殺的想法—— 0 1 2 3 4

得分與說明



得分0~5分：

身心適應狀況良好。



得分6~9分：

輕度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢。



得分10~14分：

中度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。



得分 > 15分：

重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。



★ 第六題（有無自殺意念）單項評分：

本題為附加題，若前五題總分小於6分，但本題評分為2分以上（中等程度）時，宜考慮接受精神科專業諮詢。

市府員工關懷網路徑



高雄市政府人事處
Kaohsiung City Government
Personnel Department
iKPD人事服務網

登入時間: 109-01-13 10:37

☒ WebHR資料檢核異常筆數: 1

帳戶資訊

登出

帳號姓名: 謝
機關: 高
帳號類型: 個人
登入方式: 憑證

登入資訊

109-01-13 10:37
117.56.244.12

109-01-13 09:19
117.56.244.12

WebITR

109-01-13 08:09 上班

字型大小: [大] [中] [小] [模擬帳號](#) [自訂群組](#)

首頁(應用程式)

公告

行事曆 (0)

我的專區

應用程式

福利服務專區

員工特約商店

員工關懷網

差勤 WebITR WebITR系統

人事人員專區

員工缺額及差勤

統計平台(BI)

行政院人事行政總處 人事服務網 ECPA

陸選、票選 問卷系統 票選問卷系統

系統公告

本服務網與市府單一簽入及電子郵件帳號密碼不同，首次使用本系統請線上註冊帳號

最新公告

為研商規劃辦理109年本府公教人員未婚聯誼活動案 [\[置頂\]](#)

召開本處108年度第8次甄審及考績委員會 [\[置頂\]](#)

自109年起實施本處暨所屬



員工協助方案
EAP · 雄5心



電腦看太久眼霧霧~
想來點「眼睛」瑜伽術



坐太久腰痠痠~
想來點「修復」瑜伽術



不小心吃太多肚寬寬~
想來點「修身」瑜伽術



疫情不明朗心慌慌~
想來點「正念」減壓術

