

高雄市政府 115 年員工協助方案-

健康促進作為「幸福啟航！韌力加值 GO」線上宣導體驗活動實施計畫

壹、依據

高雄市政府 115 年員工協助方案(以下簡稱 EAP)「蘊韌港灣·暖洋悠游」實施計畫。

貳、目的

為增進同仁對員工協助方案(EAP)服務資源之認識與運用，透過線上互動體驗方式，引導同仁關注自身身心健康，學習壓力調適並提升心理韌力，使同仁在面對壓力、挫折或變動時，能適時調整、善用內外在資源，逐步恢復穩定、持續前行，共同營造健康、支持及具韌性的友善職場。

參、辦理機關

- 一、指導機關：高雄市政府。
- 二、主辦機關：高雄市政府人事處。
- 三、協辦機關：高雄市政府各機關學校。

肆、參加對象

本府各機關學校員工。

伍、實施內容：

- 一、日期：115 年 9 月 14 日至 10 月 2 日(為期 3 週)。
- 二、執行方式：
(一) 資源探索－韌力啟航篇：

名稱	內容	目的
身心健康補給港	以簡短敘事引導同仁閱覽員工關懷網相關資源頁面，並提供 1925 安心專線、社區心衛中心等外部身心健康協助資源。	協助同仁了解並主動運用 EAP 及心理健康支持資源，及早修復壓力、降低累積性耗損。
多元共融友善知能	以情境式選擇題方式，融入性別平等、身心障礙友善、家庭友善、共融友善等議題，題目以日常職場情境呈現，避免艱澀法規問答。	協助同仁理解不同性別、身心特質、家庭照顧及工作處境之差異，提升多元共融意識，促進友善職場文化。
韌力角色心理測驗	設計 5 題生活化職場情境題，協助同仁測出自身「韌力角色」，包含港灣型、燈塔型、海風型、珊瑚型、浪花型等 5 種角色，並提供相對應之特質解析。	以趣味心理測驗降低參與門檻，引導同仁覺察自身面對壓力時的慣性反應與修復方式，培養自我理解及情緒調適能力。

(二) 共融實踐－韌力補給篇

名稱	內容	目的
一分鐘修復任務	依據測驗結果推薦專屬的一分鐘修復行動，例如港灣型練習自我照顧、燈塔型練習暫停解決問題、海風型練習覺察狀態、珊瑚型練習表達需求、浪花型練習情緒覺察。	將韌力特質轉化為具體行動，培養日常心理修復習慣，提升壓力調適與自我照顧能力。
共融行動選擇題	依據不同韌力角色設計職場情境題，引導同仁思考如何在工作互動中展現尊重、理解與支持，並納入性別平等情境，例如尊重不同性別在照顧責任、溝通方式與工作參與上的差異。	將個人韌力延伸至職場互動，提升性別平等共融意識與同理合作能力，營造尊重差異、支持多元角色的友善與心理安全職場環境。
韌力支持牆	參加者完成「韌力角色心理測驗」後，依個人的韌力角色特質，選擇分享以下其中一項內容： 1. 我的韌力力量 (1) 我的韌力角色(港灣型／燈塔型等)。 (2) 給自己的一句鼓勵。 (3) 我想實踐的一項友善職場行動(例如：主動關心新進同仁的適應情況)。 2. 我的成長力量 (1) 我的韌力角色(港灣型／燈塔型等)。 (2) 面對壓力時最有幫助的一個方法。 (3) 我的心理修復小秘訣(例如：聽喜歡歌手的演唱會)。	透過分享個人韌力特質、支持經驗與成長故事，促進同仁交流與情感連結，強化組織支持感、心理韌性及友善共融職場文化。

陸、預期效益

以「職場正能量」為核心理念，透過線上活動體驗，提升同仁對 EAP 服務內容及使用管道之認識，增進壓力調適與心理韌力相關知能，強化自我照顧及資源運用意願，並促進同仁相互支持與關懷，營造支持、關懷及具韌性的友善職場文化。

柒、活動好禮

一、禮券及好禮抽獎資格(高額獎項未抽中者可參加低額獎項抽獎)：

獎勵額度	抽獎資格		名額
	(一)資源探索－韌力 啟航篇	(二)共融實踐－韌力 補給篇	
精美好禮 1 份	全數完成	—	350 名
禮券 200 元	全數完成	完成 1 項	60 名
禮券 500 元	全數完成	完成 2 項	30 名
禮券 800 元	全數完成	完成 3 項	20 名
備註：精美好禮由主辦機關視禮品數量分配抽獎人數。			

二、中獎名單公告：於 115 年 10 月 31 日前公告至本府人事處 IKPD 人事服務網之員工關懷網/最新消息。

捌、經費

本活動經費由主、協辦機關相關經費項下支應。

玖、其他事項

一、本計畫如有未盡事宜，得視實際需要修正補充。

二、屆時依本實施計畫進行隨機抽獎，將請政風人員共同見證，以昭公信。