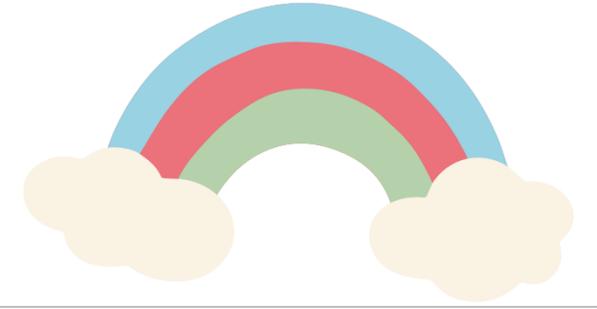
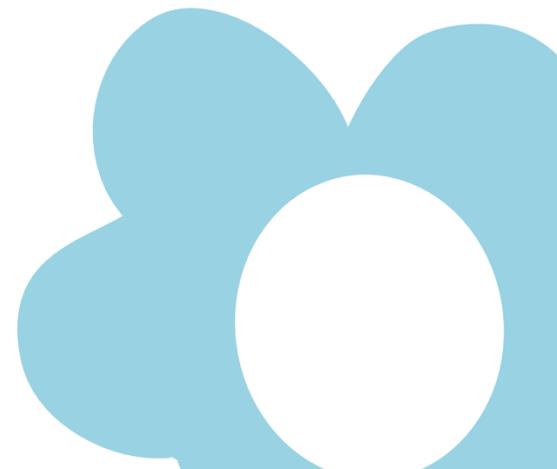


# 本府員工協助方案(EAP)

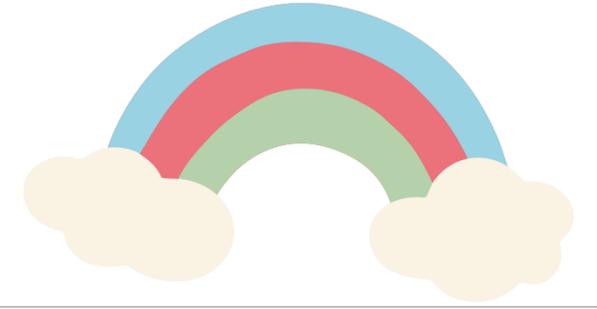


## 我們與EAP的距離—認識員工協助方案：

- 😊 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。

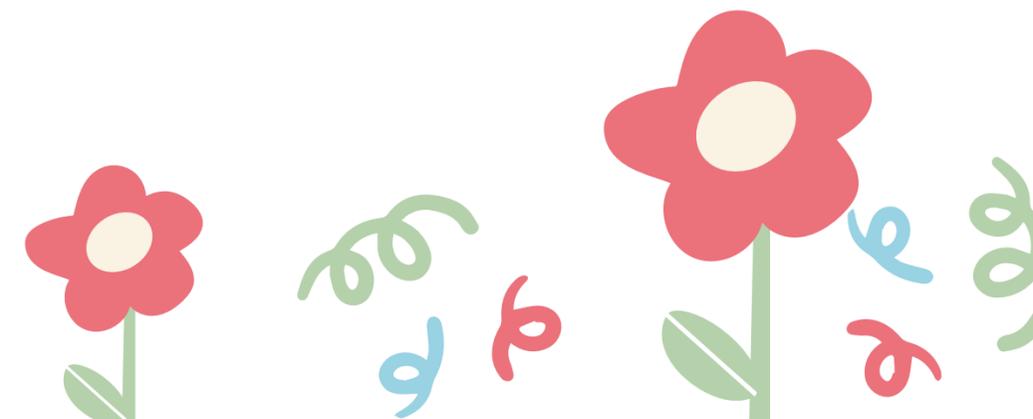


# 本府員工協助方案(EAP)



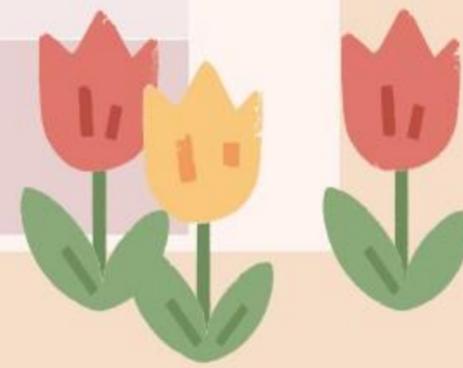
## 服務項目：

- 組織與管理面：辦理友善職場課程、導入外部專業資源。
- 互作面：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114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

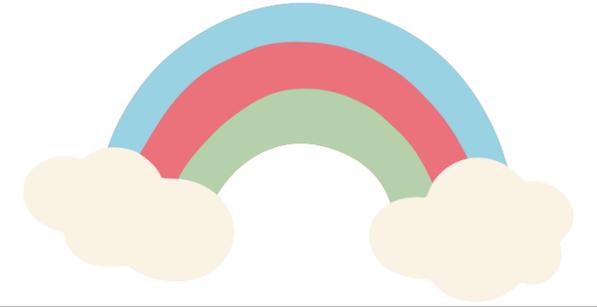


## 高雄市政府114年員工心理諮商服務

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： <a href="https://reurl.cc/4686WX">https://reurl.cc/4686WX</a>	1.電話：0975-733510、0965-833510 2.線上表單： <a href="https://reurl.cc/04Knyk">https://reurl.cc/04Knyk</a> 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、14:00~18:00	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別諮商服務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予本府員工，委託機構於接獲申請時，將與人事處確認使用者身分，該處僅做確認身分是否為本府員工，並不作其他用途，員工之服務機關亦不會得知。 2.員工於第一次進行諮商時，請出示員工證以利核對身分。	
補充事項	自113年8月1日起，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)



## 成為自己最好的療癒師—覺察自己的身心狀況：

### ● 心情溫度計

**心情溫度計**

請仔細回想一下，最近一週中(包括今天)，這些問題使你感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個最能代表您感覺的答案。

簡式健康量表

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
① 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
② 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
③ 覺得容易動怒	0	1	2	3	4
④ 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
⑤ 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

前五題總分

- 0-5分 一般正常範圍
- 6-9分 輕度情緒困擾，建議找親友談談，抒發情緒
- 10-14分 中度情緒困擾，建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢
- 15分以上 重度情緒困擾，建議尋求精神醫療專業諮詢

★ 有自殺的想法

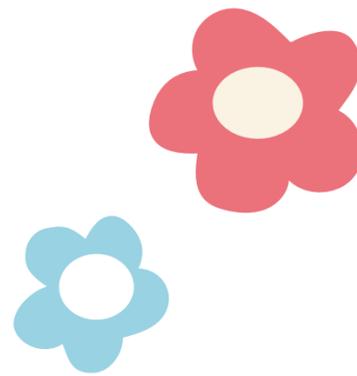
有自殺想法評分為2分以上(中等程度)時：建議尋求精神醫療專業諮詢

### ● 心理健康危險因子檢核表

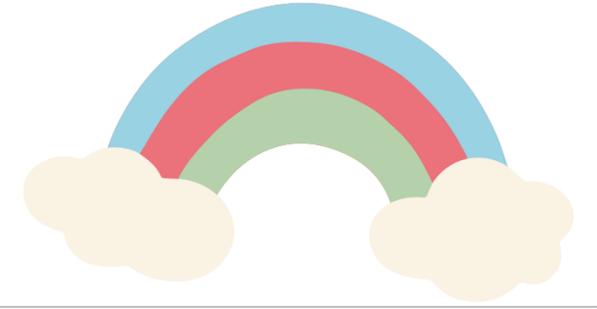
心理健康危險因子檢核表-五點量表版(中文)

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

以下句子的描述與您目前的情況是否相像?	1. 非常不同意	2. 不同意	3. 普通	4. 同意	5. 非常同意
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?					



# 本府員工協助方案(EAP)



## 多元EAP資源：

衛生局

AI心靈會客室



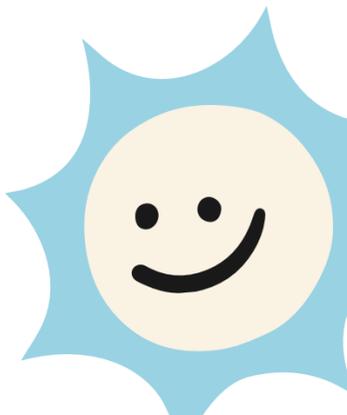
高雄市

心理衛生資源

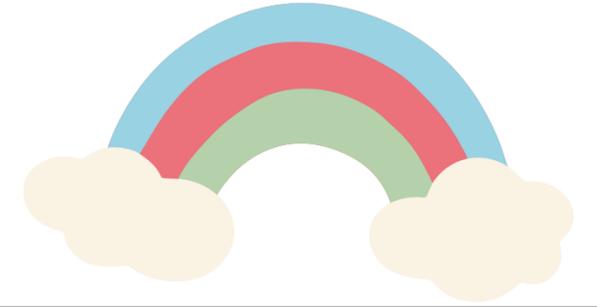


社區心理衛生

中心



# 本府員工協助方案(EAP)



## 自殺防治資源：

### (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，請撥打07-7134000#5913與本府衛生局心衛中心自殺防治窗口申請，並告知宣導時間、地點、單位及留下承辦人聯絡方式。

(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/55q2>)：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/p/elearning>)，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一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課。

4.本府EAP心理健康宣導公版簡報

5.認識自殺通報

#### 二、自殺防治轉介：

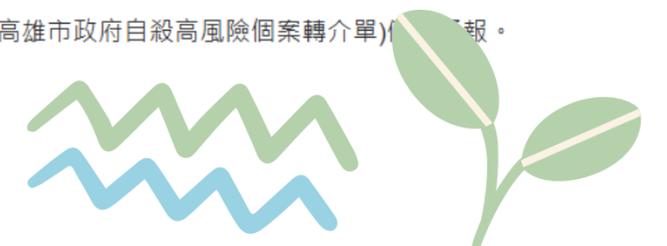
(一)若自殺意念個案之表現達簡式健康量表(又名「心情溫度計」)15分以上、自殺想法2分以上，且符合高自殺風險個案條件其中之一(1.再自殺個案、2.自殺方式為上吊、燒炭、汽車廢氣、開瓦斯、跳樓或喝農藥者、3.有具體自殺計畫(包含明確的時間與自殺方式)、4.65歲以上之獨居、無家庭、社會支持薄弱或久病不癒之老人)，請採線上通報「自殺防治通報系統」(<https://sps.mohw.gov.tw/>)，俾利掌握資訊即時性以及提升自殺風險評估及關懷訪視效能，後續由衛生局進行關懷開案評估，倘無法時再使用紙本(高雄市政府自殺高風險個案轉介單)傳真通報。

(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，請紙本(高雄市政府自殺高風險個案轉介單)傳真通報。

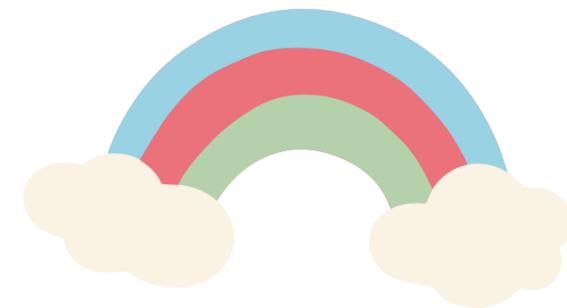


運用心情溫度計瞭解自身或同仁之情緒困擾程度，並適時進行通報，以提供具自殺意念、自殺企圖或行為者專業之協助。

各機關學校得邀請衛生局自殺防治種籽講師，或運用本府EAP心理健康簡報進行宣導。



# 本府員工協助方案(EAP)



以上資源皆掛置「員工關懷網」：



人事處人事服務網(İKDD)設有「員工關懷網」，提供組織與管理面、工作面、生活面、健康面、職場霸凌防治之資源，以及多元心理健康服務，歡迎同仁參考運用。

