

113年度 員工協助方案暨教師諮商輔導

臺南市關廟區新光國民小學

大綱

- 一、本府EAP服務資訊、
員工協助福利及關懷網申請平臺
心情溫度計APP下載
- 二、心理美德促進量表、
員工協助方案服務資源一覽表
- 三、地方社區心理衛生中心、
通訊心理諮商
- 四、性騷擾防治服務資源一覽表
- 五、教師個別諮商輔導服務



本府EAP服務資訊



臺南市政府人事處

DEPARTMENT OF PERSONNEL, TAINAN CITY GOVERNMENT

2020智慧城市卓越貢獻獎 X 2020國家卓越建設獎

請輸入關鍵字

搜尋

熱門關鍵字：國家考試，組織編制，請假規則

關於人事處

施政重點

機關業務

組織編制區

徵才專區

公開資訊

性別主流化專區

終身學習專區

停班課專區

退休專區

權益e點靈

旅行隨e通

下載專區

國家考試專區

多媒體體驗區

🏠 首頁 > 員工協助方案

員工協助方案

發布日期	標題
2024/3/29	本市心理衛生中心服務資源暨心理師執行通訊心理諮商業務核准機構資源 (276)
2024/3/12	轉知衛生局檢送衛生福利部製作翻譯世界衛生組織(WHO)2023年版自殺新聞報導原則「八不六要」快速指引1份，請同仁參考 (473)
2024/2/21	臺南市政府暨所屬機關學校性騷擾防治服務資源一覽表 (841)
2024/2/17	衛生福利部製作「自殺防治懶人包：關鍵一刻拯救一生」及本市自殺高風險個案轉介單 (574)
2023/1/13	「關心孕產媽咪，支持與陪伴，產後不憂鬱，若有情緒困擾請撥打1925安心專線 臺南市政府衛生局關心您。」 (3537)
2023/1/13	「喝酒不過量、健康最重要」酒癮戒治諮詢專線 (06) 2679751轉176。拒絕酒癮、健康就贏 臺南市政府衛生局關心您。」 (3260)

員工協助福利及關懷網申請平臺

- <https://personnel.tainan.gov.tw/eap/index.aspx>

The screenshot shows the website header for the EAP (Employee Assistance Program) of the Tainan City Government. The header includes the logo of the Department of Personnel, Tainan City Government, and the text 'EAP 員工協助及福利關懷網'. Below the header, there is a blue banner with the text 'EAP 員工協助及福利關懷網'. The main content area features two large images: one showing three people in a meeting, and another showing a woman smiling. Below these images are two text boxes: '我想知道如何幫助我的工作與生活平衡' and '我想尋求專家協助'. At the bottom left, it says '臺南市政府人事處' and at the bottom right, it says '訪客數: 504145'.

臺南市政府人事處
DEPARTMENT OF PERSONNEL, TAINAN CITY GOVERNMENT

EAP 員工協助及福利關懷網

EAP
員工協助及福利關懷網

我想知道如何幫助我的工作與生活平衡

我想尋求專家協助

臺南市政府人事處

訪客數: 504145

心情溫度計APP下載

- 心情溫度計：具備簡短、方便使用特性，包含六項問題之自我檢測，您可以透過得分狀況，瞭解是否已達到需要求助之狀態。

心情溫度計 簡式健康量表每週自我檢測

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. 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. 覺得容易苦惱或動怒	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

得分與說明

前5題總分：

- 0-5 分：為一般正常範圍，表示身心適應狀況良好。
- 6-9 分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。
- 10-14 分：中度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢。
- 15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。

* 有自殺的想法，若前5題總分小於2分，但本題得分為2分或3分者，宜考慮接受精神科專業諮詢。

★簡式健康量表由國立臺灣大學李明濱教授授權使用，本表引用自全國自殺防治中心網站(<http://scc.tw/scc/pors6/index/>)資料。

心理美德促進量表

- 心理美德促進問卷：共有17道題目~您只要依各項特質為「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)	
有遠見 (perspective)	仁慈 (Kindness)	自我控制 (Self-regulation)	17項特質

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

EAP FOR YOU

員工協助方案服務資源一覽表

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

112年8月9日更新版

- 內容有心理、法律、醫療、財務及其他面向資源，同仁如有需要可參考運用，獲得即時協助。

諮詢項目	服務內容	提供服務機關(單位)及諮詢專線
心理諮詢	包括壓力調適、人際關係、情緒管理、生涯各階段重大危機之因應與管理 etc. 心理諮詢服務	一、人事處員工關懷專線：06-2982492 二、衛生福利部安心專線(依舊愛我)：1925 三、本府衛生局心理諮詢專線：06-3352982·臺南市免費心理諮詢服務時段及地址一覽表如附表一 四、社團法人國際生命線台灣總會：手機直播 1995 五、「張老師」基金會總會：手機直播 1980 六、臺南市憂鬱症關懷協會：06-2083030 七、臺南市社區心理衛生中心專線及網址：06-2679751、06-6357716 - https://health.tainan.gov.tw/list.asp?nsub=A1A2A0 八、台南市臨床心理師公會：06-2353535 分機 5115-0983-994282、 http://www.tncp.org/ 九、台南市諮商心理師公會：0972-374030 十、全國照顧者免付費關懷專線 0800-507272(台語：有你真好真好) 十一、行政院人事行政總處員工協助方案專區 https://www.dgpa.gov.tw/mp/archive?uid=225&mid=223 十二、本府衛生局心理健康促進專區 (https://reurl.cc/XW9y80)： (一) 本市心理諮商(治療)機構、通訊諮商、醫療服務機構資訊 (二) 各項情緒、憂鬱線上檢測量表 (三) COVID-19 疫情心理健康專區
法律諮詢	包括買賣房屋或汽(機)車糾紛、購屋或租屋契約、民刑訴訟程序等法律問題諮詢服務	一、消費者服務中心：1950 (每週一至週五上午 8:30 至 12:00；下午 1:30 至 5:30) 二、法律諮詢服務：永華市政中心一樓市民服務中心 (每週一至週五上午 9:00 至 11:00)·各區區公所法律扶助諮詢服務時間如附表二
醫療諮詢	包括飲食營養、運動保健、用藥安全、健康檢查評估建議、各項衛教等諮詢服務	一、戒菸： (一)「國民健康局戒菸專線服務中心」戒菸服務諮詢：0800636363·合約戒菸機構詳衛生福利部網頁 https://ttc.hpa.gov.tw/Web/Agency.aspx (二) 董氏基金會華文戒菸網： https://www.e-quit.org/index.aspx 二、癌症專線(衛生局)：0800-222543 三、母乳哺育諮詢專線(衛生局)：06-6335870 四、長期照護、喘息服務、居家服務、日間照顧、居家護理復健諮詢專線(本府社會局長期照顧管理中心)： https://tc.tainan.gov.tw/ · 06-2931232 · 06-2931233

		五、食品衛生安全諮詢專線(行政院衛生署不法藥物檢舉專線)：0800-285000 六、民眾就醫權益(含醫師糾紛、醫師服務態度)諮詢專線(衛生局)：06-2679751 分機 124、115、120、06-6357716 分機 117 七、假牙裝置專線(衛生局)：06-6357716 分機 240、242
	COVID-19 疫情相關醫療資訊	一、衛生福利部疾病管制署 COVID-19 疫苗接種院所名冊： https://reurl.cc/EnayQm 二、本府衛生局 COVID-19 疫苗專區： https://health.tainan.gov.tw/list.asp?orcaid=C5E794C4-2DCB-4E6E-A194-6FC043519929
財務諮詢	財務、稅務及土地等諮詢服務	一、臺南市政府財政稅務局稅務諮詢服務(地方稅)： (一)電話：06-2160216 (二)服務網址： https://www.tntb.gov.tw/ (三)各分局 SKYPE 即時諮詢資訊： https://reurl.cc/KA3A4M (四)各分局 LINE 即時諮詢資訊： https://reurl.cc/eEdELK 二、財政部稅務諮詢服務(國稅)：財政部稅務入口網/諮詢窗口及討論區(https://reurl.cc/ogq4AM) 三、地政業務及法令疑義諮詢、土地登記及測量等案件申請服務： https://land.tainan.gov.tw/ (各地政事務所)
	家庭教育	全國家庭教育諮詢專線：412-8185(手機請撥打 02-4128185) https://familyedu.moe.gov.tw/docDetail.aspx?uid=8847&pid=8844&docid=294537
其他諮詢	幼兒教育	一、本市居家托育(保母)服務： 第一區 06-2088362、第二區 06-2471061、第三區 06-3120667、第四區 06-6353728；各區洽辦單位詳見社會局網頁 https://sab.tainan.gov.tw/News_Content.aspx?n=21446&s=7656872 二、提供評鑑優良之托嬰中心供同仁選擇： 06-2991111 分機 5906、5910；資訊詳見社會局網頁 https://sab.tainan.gov.tw/News.aspx?n=21445&sms=19551 三、提供本市社區公共托育家園各項資訊： 06-2991111 分機 5903；資訊詳見社會局網頁 https://sab.tainan.gov.tw/cl.aspx?n=21443
	別世安息	各區公所、殯葬管理所：(南區)06-2144333、(新營福園專區)6594441、(柳營祿園專區)6226961、(鹽水壽園專區)6523055、(玉井區懷恩堂)5747099 或 5745872

地方社區心理衛生中心 · <https://reurl.cc/YEX3DD>

Home » 心理健康促進 » 心理健康資源

心理健康促進

關於我們 »

心理健康促進主題 »

心理健康資源 »

情緒檢測 »

珍愛生命守門人 »

下載專區 »

心理健康活動專區 »

心理諮商服務(採預約制) »

15至30歲心理支持方案 »

COVID-19疫情心理健康專區 »

心理健康資源

分享至



標題圖片

發布主旨



心理諮商所、心理治療所

服務對象：對於兒童/成人心理有興趣或困擾之民眾 服務內容：心理諮詢/諮商/治療等

2024/4/15 下午 05:23:18 點閱數：38530



精神醫療院所

2023/2/6 上午 10:59:21 點閱數：10037

通訊心理諮商

▪ <https://reurl.cc/MONzD4>

心理健康促進

關於我們 »

心理健康促進主題 »

心理健康資源 »

情緒檢測 »

珍愛生命守門人 »

下載專區 »

心理健康活動專區 »

心理諮商服務(採預約制) »

15至30歲心理支持方案 »

COVID-19疫情心理健康專區 »

OTHER LANGUAGES »

醫事人員及COVID-19染疫死亡者家屬
心理健康支持方案

諮詢及資源轉介專線

分享至



心理諮詢、情緒困擾

衛生福利部安心專線

1925

服務對象：全國人民

服務內容：24小時免付費，提供情緒困擾之民眾專業諮詢

生命線

1995

服務對象：全國人民

服務內容：自殺防治、生活危機調適、婚姻家庭協談、人生信仰協談、精神心理協談、法律諮詢協談、青少年輔導、社會資源轉介。

<http://www.life1995.org.tw/>

張老師

1980

服務對象：全國人民

性騷擾防治服務資源一覽表

臺南市政府暨所屬機關學校性騷擾防治服務資源一覽表

113年2月19日版

- 為推動本府員工協助方案，本府人事處業已整備性騷擾被害人所需之相關諮詢、醫療或心理諮商、社會福利資源等必要之服務資訊，請協助宣導轉知所屬多加運用。

諮詢項目	提供服務機關(單位)及諮詢專線
心理諮詢	一、人事處員工關懷專線：06-2982492。 二、衛生福利部安心專線(依舊愛我)：1925。 三、本府衛生局心理諮詢專線：06-3352982。臺南市免費心理諮商服務時段及地址一覽表如附表一。 四、社團法人國際生命線台灣總會：手機直播 1995。 五、「張老師」基金會總會：手機直播 1980。 六、臺南市憂鬱症關懷協會：LINE ID:@06sun。 七、臺南市社區心理衛生中心專線及網址：06-2679751、06-6357716 八、台南市臨床心理師公會：06-2353535 分機 5115、0983-994282、 http://www.tncp.org/ 。 九、台南市諮商心理師公會：0972-374030。 十、全國照顧者免付費關懷專線 0800-507272(台語：有你真好真好)。 十一、行政院人事行政總處員工協助方案專區 https://www.dgpa.gov.tw/mp/archive?uid=225&mid=223 。 十二、本府衛生局心理健康促進專區 (https://reurl.cc/XW9y80)： (一) 本市心理諮商(治療)機構、通訊諮商、醫療服務機構資訊。 (二) 各項情緒、憂鬱線上檢測量表。
法律諮詢	一、法律諮詢服務：永華市政中心一樓市民服務中心(每週一至週五上午 9:00 至 11:00)。 二、各區區公所法律扶助諮詢服務時間如附表二。 三、民法諮詢專線(02)2502-8934。 四、財團法人法律扶助基金會總會 (02)2322-5255。(各分會聯絡方式詳見 https://www.laf.org.tw/)
醫療諮詢	一、各縣市衛政資源網絡： https://dep.mohw.gov.tw/DOPS/cp-1230-6774-105.html 。 二、台南市醫療院所： (一) 台南市立醫院(06-2609926)。 (二) 財團法人台灣基督長老教會新樓醫院(06-2748316)。 (三) 行政院衛生署台南醫院(06-2200055)。 (四) 國軍台南醫院(06-2676911)。 (五) 郭綜合醫院(06-2221111)。

	(十二) 三友醫院(06-2311111)。 (十三) 奇美醫院(06-2812811)。 (十四) 連婦產科(06-2333123)。 (十五) 佳里綜合醫院(06-7263333)。
社會福利資源	一、社政單位： (一) 衛生福利部(02)8590-6666(轉保護服務司第三科)。 (二) 各直轄市、縣(市)社會局(處)/家防中心聯繫方式、被害人扶助等資訊(詳見保護服務司網站 http://www.mohw.gov.tw/cht/dops/)。 (三) 113 保護專線/線上諮詢 https://ecare.mohw.gov.tw/WebChattingCtrl?func=getChattingBoardByClient 。 (四) 本市臺南市政府家庭暴力暨性侵害防治中心(06-2988995)。 二、警政單位： (一) 24 小時報案專線 110。 (二) 各直轄市、縣(市)政府婦幼警察隊(聯絡方式詳見內政部警政署全球資訊網婦幼專區 http://www.npa.gov.tw/) 三、民間單位： (一) 現代婦女基金會 (02)2351-2811。 (二) 婦女新知基金會 (02)2502-8715。 (三) 勵馨基金會 (02)8911-8595。 (四) 天主教曉明社會福利基金會 (04)2452-4410。 (五) 高雄市婦女新知協會 (07)5500-522、5500-521。

教師個別諮商輔導服務



臺南市政府教育局

1. 服務對象：本府教育局所屬高級中等以下各級學校與幼兒園園長、校長、專任及代理教師。
2. 服務內容：提供教師因工作適應、輔導與管教學生、親師溝通、生涯規劃、壓力調適、人際關係、情緒管理等議題而產生心理困擾之諮商輔導。
3. 服務流程：諮商申請→治療所轉介心理師→確認預約時間、地點→進行諮商
4. 申請管道：[線上表單\(點我\)](#)；線上連結網址：<https://reurl.cc/qrmAEE>
5. 申請須知：
 - (1)每人每年補助6小時諮商鐘點費（依「年度」計算，非以學期或學年度）
 - (2)得依相關規定辦理公出或公假登記。
 - (3)申請案件將由治療所受理，全程皆採保密方式。



謝謝聆聽

新光國小 歐震輝