

# 屏東縣政府員工協助方案



# 緣起

- 「人」是組織的重要資產，員工協助方案的目的在發現並協助員工解決可能影響工作效能的相關問題，使其以健康的身心投入工作，提升員工績效和工作滿足。
- 每個人的成長背景、生活環境和工作體認不同，有的人可以輕鬆應對，有的人卻常適應不良，精神上容易陷入低潮、身心失衡。如何維護身心均衡與健康，如何克服生活與工作的困難，已經成為當前政府機關不能不重視的問題。

# 何謂員工協助方案(Employee Assistance Programs, 簡稱EAPs)

- 員工協助方案是企業透過系統化的專業服務，規劃方案與提供資源，以預防及解決可能導致員工工作生產力下降的組織與個人議題，使員工能以健康的身心投入工作，讓企業提升競爭力，塑造勞資雙贏。
- 目的是為了協助：
  - (1) 解決員工的健康、婚姻、家庭、財務、法律、情緒、壓力或其他個人會影響工作表現的議題
  - (2) 工作組織的生產力議題，如員工壓力、離職率等議題



# 員工協助方案服務內容



## 員工協助方案 服務內容：

### 健康面

戒毒戒酒 憂慮焦慮  
健康飲食 運動保養  
壓力管理 心理衛生

### 員工協助方案服務系統

發現個案 管理諮詢  
追蹤服務 個案管理  
資源運用 諮商轉介  
推介評估

### 生活面

財務法律 休閒娛樂  
家庭婚姻 托兒養老  
生活管理 人際關係  
保險規劃 生活協助

### 工作面

員工引導 工作適應  
工作設計 職位轉換  
職涯發展 退休規劃  
離職轉業 危機處理

# 建立完整員工協助機制

## 第一線關懷



主管、科長

- 主動關懷輔導，建立和善工作環境
- 透過第一線人員，立即掌握情境狀況
- 成為員工紓壓聊天的對象，適時激勵，塑造正向思考的情境

## 教育訓練



教育訓練單位

- 透過教育課程，讓員工瞭解自己，建立自我價值，培養自我療愈能力
- 培訓基層主管，應用正確的獎勵與激勵的方式，配合教育與心輔單位，掌握第一線的即時關懷

## 諮詢解惑



心輔單位 (EAP)

- 掌握名單，可以主動協助單位主管，定期主動關懷與教導主管正確的操作方式
- 提供員工諮詢協助，解決困境
- 結合員工家庭，協助員工面對問題，解決問題

給予關懷、正向激勵

透過教育給予觀念

給予協助、支持

尋求支持

員工

共同協助



# 提供協助資源-專家諮商服務

- \* 聘請專業心理師，每隔週五下午（14:00-17:00）假本府南棟大樓諮商室，排定服務時程提供員工職場心理及生活壓力等各方面之面談諮商。
- \* 預約信箱：[pl@ems.pthg.gov.tw](mailto:pl@ems.pthg.gov.tw)。
- \* 預約專線：08-7320415#6513。



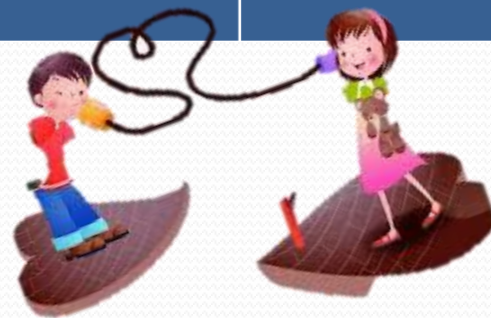
# 心理諮商服務申請表

案號：

填表日期： 年 月 日

## 個人基本資料

姓名	性別	服務單位	分機
			手機
	1. <input type="checkbox"/> 男 2. <input type="checkbox"/> 女		



# 提供協助資源-法律面面通

- \* 提供各類法律扶助服務資源及法律問題之諮詢預約，
- \* 信箱：[pl@ems.pthg.gov.tw](mailto:pl@ems.pthg.gov.tw)



# 提供協助資源-法律面面通

地點	時間
本府行政處法制科	週一上午9：00—11：30 週三晚上7：30—9：30 週五下午2：00—5：00
<u>各戶政事務所</u>	週六上午9：00—12：00
屏東戶政事務所 里港戶政事務所 內埔戶政事務所 潮州戶政事務所 萬丹戶政事務所 東港戶政事務所 枋寮戶政事務所 恆春戶政事務所	

# 提供協助資源-理財生活通

地點	時間
屏東縣政府稅務局全功能櫃台	<input type="checkbox"/> 星期一 <input type="checkbox"/> 星期二 <input type="checkbox"/> 星期三 <input type="checkbox"/> 星期四 <input type="checkbox"/> 星期五



# 其他提供協助資源

屏東縣政府員工協助方案  
貼心小卡

生命專線1995  
張老師1980

醫療諮詢

藥物諮詢 08-736301#2168  
門診戒菸服務 08-7363011#2183  
戒菸專線 0800-636363

理財便民服務專線  
0800876969  
屏稅e陽指-APP服務

心理法律、理財諮詢預約  
pl@ems.pthg.gov.tw  
—(小宮L)

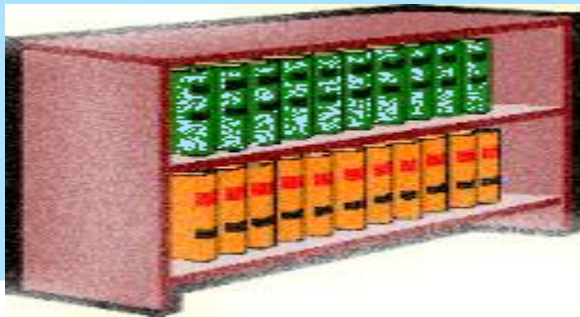
家庭教育諮詢專線  
412-8185

所有諮詢服務申請資料均保密

## 貼心小卡

## 走動式關懷服務

## 心靈書坊





# 短片欣賞-零八零零

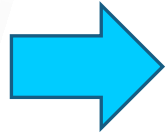
\*<https://www.youtube.com/watch?v=RULm-7h9tm4&feature=youtu.be>



公務機關推動員工協助方案數位教材（微電影）

# 心理健康的重要性

代謝症候群可能與憂鬱症有關，而心理壓力也與憂鬱症有關；因此，有心理壓力事件發生時，有代謝症候群的人可能更容易發生憂鬱症。



## 心理影響身體健康

腦神經科學已印證，當我們開始焦慮、憂鬱時，腦中杏仁核會散發出負面情緒，負責思考、認知與重要決策功能的「前額葉」會尋找記憶中符合的負面事件，導致佔用太多大腦資源，降低正確判斷機率。



## 心理影響思考、認知與決策能力



# 您累了嗎？



# 檢測一下

## 簡式健康表(BSRS-5)

說明：本量表所列舉的問題是為協助您瞭解您的身心適應狀況，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：



請圈選	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
6. 有自殺想法(規加總時本題不計分).....	0	1	2	3	4

◎1-5題總分：0-5分 6-9分 10-14分15分以上

\*得分0-5分：恭喜您，身心適應狀況良好，多與他人分享您處理壓力的心得吧！

\*得分6-9分：輕度情緒困擾，建議給予情緒支持。

\*得分10-14分：中度情緒困擾，建議轉介精神科治療或接受專業諮詢。

\*得分>15分：重度情緒困擾，建議轉介精神科治療或接受專業諮詢。

\*第6題單項評分：本題為附加題，2分以上(中等程度)時，宜考慮轉介至精神科別。

# 屏東縣政府人事處關心您

\* 人事處設置員工協助方案專區，提供多元關懷資訊。

\* <http://www.pthg.gov.tw/planpop/cp.aspx?n=FF78303E70962F0F>



# 尊重、瞭解

# 關心他人 作伙來



We are family



謝 謝 聆 聽

