

臺南市政府員工協助方案權益報您知

員工協助方案是什麼

員工協助方案(Employee Assistance Program)簡稱 EAP，是臺南市政府為協助員工解決可能影響工作效能的問題、營造友善職場環境，設置的多樣化服務項目，EAP 依據員工需求提供適切的協助。

員工協助方案的使用時機

當您遇到工作與生活平衡問題、情緒困擾、壓力調適或有法律、健康、財務等面向諮詢需求時，即可尋求協助！

★員工協助方案服務項目

專家進場諮商、詢

五大面向

心理、健康、稅務、法律、管理
一對一服務

線上整合服務資源

各式資源

服務資源一覽表
心情溫度計 APP
24 小時連結

多樣化 EAP 措施

各項講座、活動
及 EAP 措施請密切注意公文公告

每人每年補助四小時

★員工協助方案洽詢或申請管道

專人服務

洽機關人事單位
或撥打 EAP 專線
06-2982492

線上網站

人事處 EAP 專區及 EAP 員工協助及福利關懷網

差勤系統

使用差勤系統請假將顯示相關資源連結

EAP 專區



EAP 關懷網



臺南市政府人事處
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
聯繫電話：177971



帶您快速瞭解心情溫度計

簡 式 健 康 量 表 (B S R S)



臺南市政府人事處
Department of Personnel, Tainan City Government



心情溫度計

簡式健康量表(BSRS)

“

幫助我們了解自己的心情狀態，也可用此量表主動關懷週遭的人，幫助我們具體了解對方的心情，同時也可幫助對方釐清他們情緒困擾的程度，並且可以根據得分結果做適當的處理。



APP下載

內容引自社團法人台灣自殺防治學 <https://www.tsos.org.tw/web/page/bsrs#01>
臺南市政府員工協助方案關心您

進行測薦

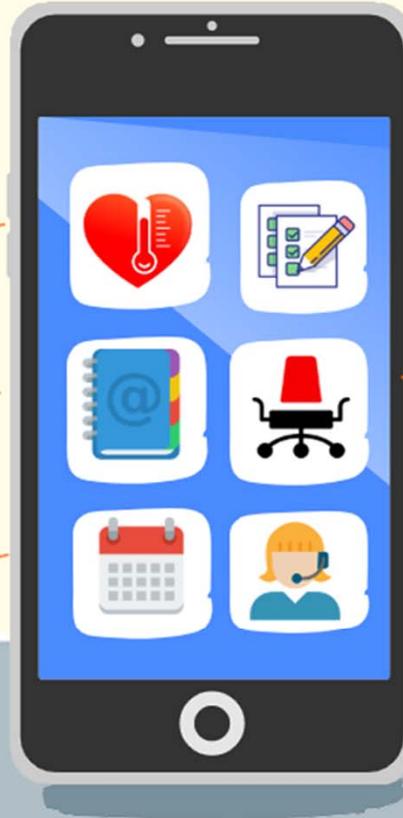
簡式健康量表BSRS-5

健康秘笈

心理衛生電子書/影音

檢則設定

鬧鐘提醒自我檢則



測薦系統紀錄

紀錄心理困擾程度變化

心理衛生資源

精神中心心理衛生資源地圖

求助專線

心情不好想找找人聊聊天



ios/Android
立即掃描下載

心情溫度計APP



心情溫度計

請仔細回想一下，最近一週中(包括今天)，這些問題使您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

前五題總分

- 0-5分 為一般正常範圍
- 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

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

得分說明

內容引自：社團法人台灣自殺防治學會
<https://www.tsos.org.tw/web/page/bsrs#01>
臺南市政府員工協助方案關心您

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