

114年度 新化國中人事室宣導

- ✓員工協助方案
- ✓教師諮商輔導
- ✓拒絕職場性騷擾
- ✓勤休制度宣導
- ✓反職場霸凌



員工協助方案宣導

本府EAP服務資訊

- 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
- 反詐騙專區

[首頁](#) > [員工協助方案](#)

員工協助方案

發布日期	標題
2025/3/20	臺南市政府員工協助方案資源整合區 (207)
2025/1/15	「傾聽支持與陪伴·超人也需要休息·男性關懷專線(0800-013-999)臺南市政府衛生局 關心您」。(163)
2024/12/23	臺南市政府特約員工心理諮商機構一覽表 (413)
2024/12/11	檢附勞動部職場不法侵害行為自主檢核表—主管層級·請同仁參閱 (190)
2024/11/21	檢附勞動部職場不法侵害行為自主檢核表·請同仁參閱 (253)
2024/11/4	臺南市政府EAP員工協助及福利關懷網網站連結 (502)
2024/8/27	臺南市政府員工協助方案暨心理諮商服務 (682)

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 homepage of the EAP (Employee Assistance Program) website. At the top left is the logo of the Department of Personnel, Tainan City Government. To its right is the title 'EAP 員工協助及福利關懷網'. Below this is a blue header with 'EAP' and '員工協助及福利關懷網'. The main content area features two large images: one of three people in business attire looking at a document, and another of a woman smiling while talking to a professional. Text overlays on these images read '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' respectively. At the bottom left is the text '臺南市政府人事處' and at the bottom right is the visitor count '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

訪客數: 504145

心情溫度計APP下載

具備簡短、方便使用特性，包含六項問題之自我檢測，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：本題為附加題，若前5題總分小於9分，且本題得分為2分以上（中等程度以上），宜考慮接受精神科專業諮詢。

簡式健康量表

★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/pers/Andea/>資料。

心理美德促進量表

- 共有17道題目，只要依各項特質為「現在」及「未來」的自己打分數（1~100分），測驗結果將給予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

113年11月19日更新版

- 內容有心理、法律、醫療、財務及其他面向資源，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等心理諮詢服務	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：電話或手機直撥 1995 臺南市大臺南生命線協會電話：06-6329595 台南市生命線協會電話：06-2209595、06-2219595 五、「張老師」基金會：手機直撥 1980 臺南分事務所電話：手機直撥 1980 代碼 42 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： https://reurl.cc/L51RG9 (一) 鹽水區社區心理衛生中心：06-6521103 (二) 北區社區心理衛生中心：06-2510723 (三) 善化區社區心理衛生中心：06-5810105 八、台南市臨床心理師公會：06-2510966、 http://www.tncp.org/ 九、台南市諮商心理師公會：0972-374030、 https://www.tncp.org.tw/contact.php 十、全國照顧者免付費關懷專線 0800-507272(台語：有你真好真好)： https://www.familycare.org.tw/service/892 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 (四) 15 至 30 歲心理支持方案 (五) 113-114 年度「15-45 歲青壯世代心理健康支持方案」 (六) 醫事人員及 COVID-19 染疫死亡者家屬心理健康支持方案 (七) 心理諮商服務(採預約制)
法律諮詢	包括買賣房屋或汽(機)車糾紛、購屋或租屋契約、民刑法解釋、民刑事訴訟程序等法律問題諮詢服務	一、消費者服務中心：消費者保護專線 1950(每週一至週五上午 8:30 至 12:00；下午 1:30 至 5:30) 於本市轄區內撥打 06-2993388、06-2997788、06-6322099 等電話 二、法律諮詢服務：永華市政中心一樓消費者服務中心、至民治市政中心世紀大樓五樓、各區區公所法律扶助諮詢服務時間如附表二 三、本府法制處專人諮詢

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：0800-636363、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、臺南市政府衛生局免費癌症篩檢諮詢專線：0800-222543 三、母乳哺育諮詢專線：0800-870870、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)：06-2931232、 https://ttc.tainan.gov.tw/ 五、全國食安專線：1919 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
疫苗接種相關醫療資訊		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、本府衛生局流感/COVID-19 老人肺鏈疫苗專區： https://health.tainan.gov.tw/list.asp?orcid=462FECE7-F544-4B90-9799-DC3EB3631D9C
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://www.tntb.gov.tw/showpage.php?lmenuid=6&smenuid=13&tmenuid=32&pagetype=0 (四)各分局 LINE 即時諮詢資訊： https://www.tntb.gov.tw/showpage.php?lmenuid=6&smenuid=13&tmenuid=31&pagetype=0 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/ogg4AM 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)
其他諮詢	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&doid=294537
	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/cl.aspx?n=38966 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

臺南市政府衛生局
Public Health Bureau, Tainan City Government

訊息公告 ▾ 本局介紹 ▾ 業務專區 ▾ 專業人員區 ▾ 主題專區 ▾ 便民服務 ▾ 資訊公開 ▾

Home » 心理健康促進 » 心理健康資源

■ <https://reurl.cc/YEX3DD>

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 »

113-114年度「15-45歲青壯
世代心理健康支持方案」

COVID-19疫情心理健康專區

OTHER LANGUAGES »

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

2012/10/17 更新日期：2025/3/6 點閱數：51855



宣導影片

2023/1/5 更新日期：2024/10/7 點閱數：1945



113年臺南市「職得快樂」心理健康促進計畫

本活動免費，台南市之事業單位或員工都可參加。

2024/8/21 更新日期：2024/10/4 點閱數：3261

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 >>
- 113-114年度「15-45歲青壯世代心理健康支持方案」 >>
- 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

服務內容：透過晤談、電話、函件、網路輔導等方式，協助當事人處理情緒及各項生活適應上的困擾。

<http://www.1980.org.tw/>



教師個別諮商輔導服務宣導

教師個別諮商輔導服務



- ◆ 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。
- ◆ 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。
- ◆ 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
- ◆ 申請管道：[臺南市市立高級中等以下學校及幼兒園教師心理諮商申請](#)
- ◆ 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。





性騷擾防治宣導

性平三法適用關係

依性騷擾事件發生之場域及當事人之身分關係

性別平等教育法

事件之一方為學校校長、教師、職員、工友或學生，他方為學生

性別平等工作法

➤ 原則：

1. 受僱者於執行職務時遭受性騷擾
2. 雇主對受僱者或求職者性騷擾

➤ 例外：

1. 非執行職務，但適用性工法：
 - ① 受僱者於非工作時間，遭受所屬事業單位之同一人，為持續性性騷擾。
 - ② 受僱者於非工作時間，遭受不同事業單位，具共同作業或業務往來關係之同一人，為持續性性騷擾。
 - ③ 受僱者於非工作時間，遭受最高負責人或僱用人為性騷擾。
2. 執行職務，但適用性騷法：
受僱者於執行職務時，被不特定人於公共場所或公眾得出入場所為性騷擾。

性騷擾防治法

非屬性別平等教育法及性別平等工作法

性騷擾類型

性別歧視的言行



評論外表

行為人評論受僱者的容貌、身材，說難怪嫁不出去，讓受僱者感覺被冒犯。



隱藏性取向

雇主要求具有同志身分的人，不要在職場上曝露性取向，造成具有同志身分的受僱者感受敵意。



對女性受僱者的歧視

行為人評論女性受僱者結婚生子以後，對公司愈來愈沒有貢獻。

性騷擾類型

口語或文字



講黃色笑話

在受僱者面前講黃色笑話，無視反對，讓受僱者感到被冒犯。



冒犯性問題

詢問受僱者的性生活頻率、對象，讓受僱者感到被冒犯。



不當圖片傳送

在通訊軟體上傳送含有性意味的圖片，讓受僱者感到被冒犯。

性騷擾類型

肢體行為



不當凝視

行為人持續凝視受僱者的胸部、私處



親吻與抱擁

行為人親吻受僱者的臉頰、嘴唇、手臂，或熊抱受僱者，讓受僱者感到被冒犯。



不當的觸碰

行為人常常藉工作時觸碰受僱者身體，或以手碰觸受僱者的胸部、臀部。



其他肢體行為

行為人摸受僱者的頭髮、聞頭髮的味道說好香好迷人。

性騷擾類型

跟蹤騷擾



製造相遇場景

行為人常常在受僱者上班時製造相遇場景，讓受僱者感到不堪其擾。



尾隨

行為人追求受僱者遭拒絕後，仍在受僱者上班時尾隨，讓受僱者感到不堪其擾。

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

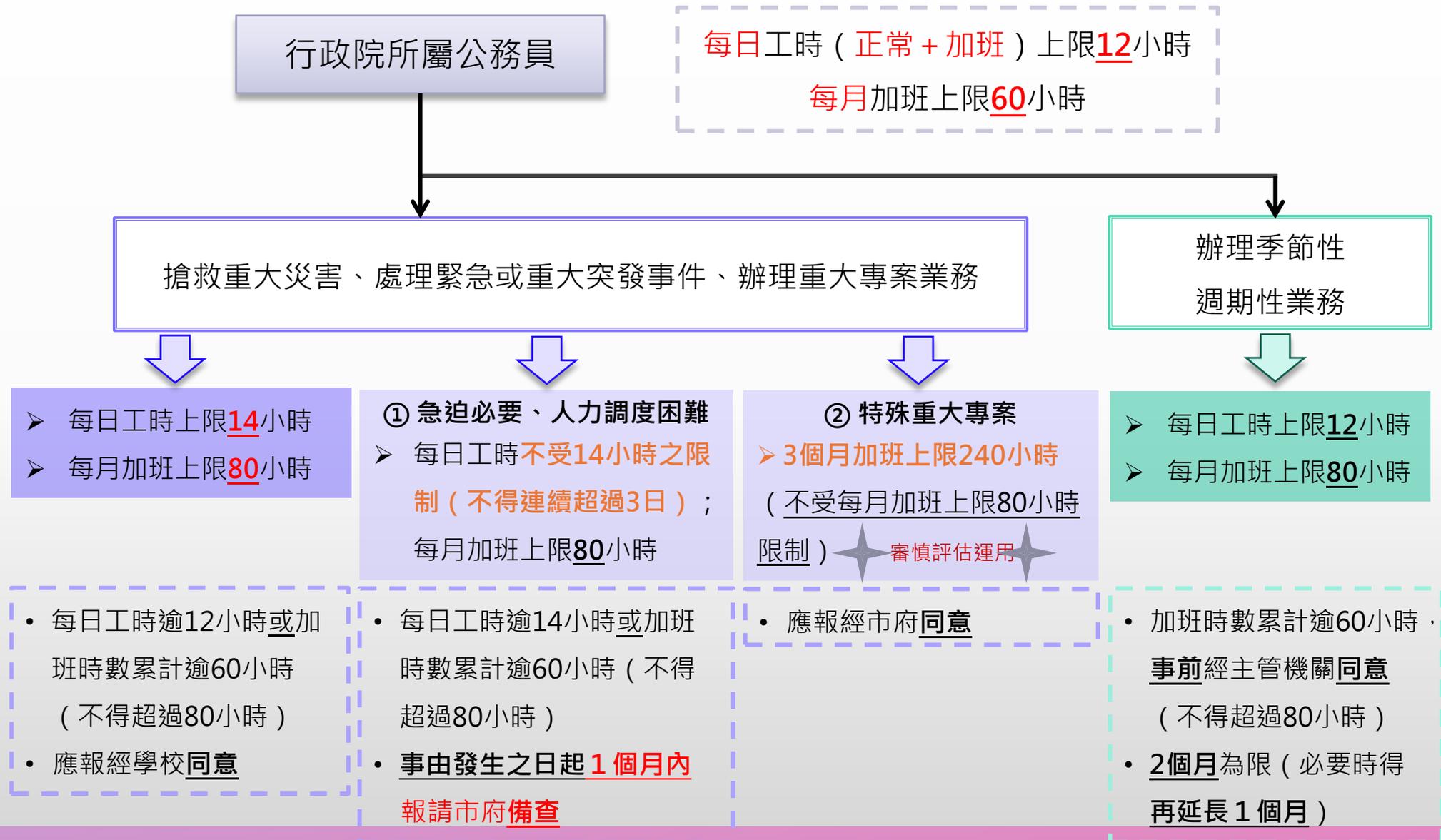
為推動本府員工協助方案，本府人事處業已整備性騷擾被害人所需之相關諮詢、醫療或心理諮商、社會福利資源等必要之服務資訊，可多加運用。

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。



勤休制度宣導



覈實 加班

- 加班要件：**經指派、法定辦公時數以外、執行職務**。
- 加班指派應考量急迫、必要及合理性，並應併同檢視同仁當月加班情形。

補休 注意事項

加班補休其要件事實發生於112年1月1日以後者，應於**2年內補休完畢**，並以「時」為計算單位。另於補休期限內**未休畢者，不得續行補休**。惟遷調人員如為年資銜接者，是類人員之補休得於原期限內，攜至新任職機關續行補休。

公務人員/教師兼行政勤休制度宣導



每日每月工時

- 每日工時(正常+加班)上限12小時
- 平日加班上限4小時
- 假日加班上限12小時 (假日加班費時數上限為8小時)
- 每月加班上限60小時

加班要件

- 經主管指派、法定辦公時數以外、執行職務。
- 加班指派考量急迫、必要及合理性，並應併同檢視同仁當月加班情形。

加班補償

- 補休期限2年
- 遷調人員如年資銜接者，得攜至新機關續行補休

搶救重大災害、處理緊急或重大突發事件、辦理重大專案業務

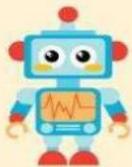
- 每日工時上限14小時
- 每月加班上限80小時

急迫必要 人力調度困難

每日工時不受14小時之限制
(不得連續超過3日)
每月加班上限80小時

注意

事由發生之日起 1個月內
報主管機關備查





職場霸凌防治宣導

反職場霸凌

什麼是職場霸凌？

- ◆ 指發生在工作場所中，藉由權力濫用與不公平之處罰，造成持續性之冒犯、威脅、冷落、孤立或侮辱行為，使被霸凌者感到受挫、被威脅、羞辱、被孤立及受傷，進而折損其自信並帶來沈重之身心壓力。
- ◆ 發生於權力不對等的社會關係，即加害者與被害者處於上對下的關係。
- ◆ 除了包括上司對下屬的欺凌之外，也可能來自權力對等的同事或來自顧客、客戶、照顧對象及陌生人。

反職場霸凌

職場暴力類型：

◆ **肢體暴力**，例如：毆打、抓傷、拳打、腳踢等。

案例：於櫃檯值勤被民眾丟水杯。

◆ **心理暴力**，例如：威脅、欺凌、騷擾、辱罵等。

案例：以耳語等方式鼓動同事孤立被霸凌者，不讓其參與重要事務或社交活動，邊緣化、忽視、打壓排擠及冷漠對待被霸凌者，讓其感覺孤單。

案例：長官總是批評並拒絕看見承辦人員的貢獻或努力，也持續地否定其存在與價值。

反職場霸凌

- ◆ **語言暴力**，例如：霸凌、恐嚇、干擾、歧視等。

案例：在他人面前以「名校畢業的，怎麼什麼都不會」的話語輕視或貶抑被霸凌者。

案例：長官吹毛求疵，在小事上挑剔，把微小的錯誤放大、扭曲，動輒就請同仁換單位工作。

- ◆ **性騷擾**，例如：不當的性暗示與行為等。

案例：私下對被霸凌者有不當行為或性暗示，使其心理產生陰影與恐懼。

上述案例中，有關上對下加害的職場暴力類型係為『職場霸凌』

反職場霸凌

遇到職場霸凌怎麼辦？

臺南市政府及所屬各機關學校員工職場霸凌防治與申訴作業注意事項

目的：為建構健康友善之工作環境及避免同仁於執行職務時遭受身體或精神不法侵害，如因權力濫用與不公平的處罰造成之冒犯、威脅、冷落、孤立、侮辱行為或言語霸凌等，各機關學校應提供員工免受霸凌侵犯之職場，使其安心投入。

反職場霸凌

申訴程序：





謝謝聆聽