

心理健康促進電子報

臺中市南屯區公所 | 115年8月號

獻給在繁忙公務中，默默承擔與守護居民的聰明工作者。
讓我們一起關照內在能量，建立永續且溫暖的職場步調。

為什麼我們總覺得「心好累」？

不是因為能力不足，而是性格優勢過度內化。在高壓的公務體系中，我們習慣做那個「接得住情緒」、「守得住規矩」與「顧得好細節」的夥伴。然而在優秀表現的背後，常常伴隨看不見的情緒損耗與體能透支。

外在表現 (External Performance)
100% 滿載

內在電量 (Internal Battery)
15% 警告：電量耗盡

壓力指數測量表

預防勝於治療，職場心理健康促進計劃的第一步就是了解現況。請利用本表自我評估：

編號	評估題目	是否
1	您最近是否經常感到緊張，覺得工作總是做不完？	☐
2	您最近是否老是睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳？	☐
3	您最近是否經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況？	☐
4	您最近是否經常忘東忘西、變得很健忘？	☐
5	您最近是否經常覺得胃口不好？或胃口特別好？	☐
6	您最近六個月內是否生病不只一次了？	☐
7	最近是否經常覺得很累，假日都在睡覺？	☐
8	您最近是否經常覺得頭痛、腰痠背痛？	☐
9	您最近是否經常見解和別人不同？	☐
10	您最近是否注意力經常難以集中？	☐
11	您最近是否經常覺得未來充滿不確定感？恐懼感？	☐
12	有人說您最近氣色不太好嗎？	☐

【評分說明】參考衛生福利部國民健康署《職場紓壓達人》

3個以下「是」 壓力尚在負荷範圍內。

4~5個「是」 壓力困擾著您，請學習壓力管理並尋求親友聊聊。

6~8個「是」 壓力很大，建議儘速尋求心理衛生專業人員評估與諮商。

9個以上「是」 壓力極嚴重，請尋求精神專科醫師與專業心理治療協助。

臺中市南屯區公所 關心您的身心健康 | 第 1 頁

職場身心保養與 EAP 支援服務

面對心理損耗與壓力陷阱，你不需要獨自承受。臺中市政府已為南屯區公所同仁準備好全方位的專業顧問團隊。

過去的迷思 (The Myth)

「以為生病或撐不住才能求助。」標籤化求助行為，導致同仁壓抑情緒至極限。

現代職場新思維 (The Reality)

「聰明工作者的常規身心保養。」如同定期汽車保養，主動給予心理舒緩與充電。

個人協助：五大諮詢領域接住你的煩惱

諮詢領域	涵蓋範圍	專業顧問群
心理諮詢	生涯工作、情緒調適、職家平衡	諮商心理師、臨床心理師、社工師
法律諮詢	車禍案件、買賣糾紛、婚姻權益	專業律師團隊
財務諮詢	稅務諮詢、保險規劃、理財建議	持證財務顧問
健康諮詢	活力健康、營養保健、疾病諮詢	家庭醫師、護理師、健康管理顧問
管理諮詢	友善職場、組織管理、轉介諮詢	具實務經驗之管理專家顧問

極度安全、絕對隱私的無痛求助旅程

- 絕對保密原則：依專業倫理嚴格保密，未經同意絕不提供給任何單位或個人。
- 專屬公假保障與免費額度：每次協談 50-60 分鐘，上班時間參加給予公假，每年享有最高 3 次免費額度。



組織防護網：做同仁最堅實的後盾

頂層：急救與減壓 —— 專家入場與危機處理

針對重大意外或危機事件，啟動減壓團體諮詢與後續追蹤，積極輔導並營造健康組織文化。

中層：發現與支持 —— 主管與人事轉介機制

同仁發生影響效能或身心困擾時啟動，由個案管理師主動聯繫評估，提供隱私之一對一諮詢。

底層：預防與滋養 —— 心理巡迴駐點服務

著重日常紓壓與增進自我覺察，由同仁主動申請，專家至機關駐點提供就近滋養與陪伴。

多元心理健康支援資源與管道

除了機關 EAP 之外，政府亦提供多元公眾心理健康資源，為您與家人提供全天候的守護：

● 青壯世代心理健康支持方案（衛生福利部）

適用對象：15 歲至 45 歲之青壯世代（廣泛涵蓋職場中堅同仁）。

方案內容：提供每人每年 3 次免費心理諮商 額度，幫助跨越情緒卡關、職場適應與心理壓力。

● 1925 安心專線（衛生福利部）

服務特點：提供 24 小時免費 心理諮詢與即時危機介入服務。

使用方式：直撥簡碼 1925（依舊愛我），隨時有專業人員給予傾聽與陪伴。

關心隨時都在：隨身保養工具包

臺中市政府員工協助方案 —— 真誠傾聽、溫暖關心與耐心陪伴。

- EAP 免付費服務專線：0800-028-885（週一至週五 09:00 - 21:00，中午不打烊）
- LINE 官方帳號（便捷預約）：@taichungeap
- 線上預約 / Email 信箱：jinghsinpsy@gmail.com