

檔 號：

保存年限：

桃園市政府教育局 函

地址：33001桃園市桃園區縣府路1號14、15樓

承辦人：侯姿杏

電話：03-3310590#7574

電子信箱：061088@mail.tycg.gov.tw

受文者：桃園市立東安國民中學

發文日期：中華民國104年2月11日

發文字號：桃教人字第1040009031號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如說明六(0009031A00_ATTCH1.jpg、0009031A00_ATTCH2.docx、0009031A00_ATTCH3.JPG、0009031A00_ATTCH4.jpg、0009031A00_ATTCH5.pdf)

主旨：有關積極宣導員工多元諮商管道，以全方位守護同仁心理健康一案，請 查照轉知。

說明：

- 一、依據桃園市政府（以下簡稱市府）104年2月4日府人考字第1040033083號函辦理。
- 二、市府為建構關懷友善的職場，協助同仁維護心理健康，爰重申員工多元諮商管道，分別說明如下：
 - (一)個別諮商：可向市府人事處、透過電話諮商專線（03-3027858）轉介，或逕寄E-mail抒壓站（eapcenter.service@gmail.com）等3種方式申請，由專業諮商人員提供諮商輔導，每人每年度以提供4小時免費協談為原則。
 - (二)專線電話03-3027858（請幫我吧）：由專業諮商人員，以線上諮商方式，全方位提供即時的客製化服務。
 - (三)E-mail抒壓站：設立員工專用電子郵件帳號eapcenter.service@gmail.com，由專業諮商人員針對同仁從文字抒發的煩惱或疑問，最遲3日內，以電子郵件方式回復。

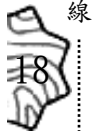
人事室 104/02/12 09:32



1040000983

有附件





三、經前開諮商管道，如專業諮商人員評估需透過其他管道協助者，則轉介面談或心理醫療機構；另各項服務之所有紀錄，及求助同仁之個人資料，均依相關法令及專業倫理予以保密及保存。

四、本市員工亦可透過其他免費的社會資源進行諮商，相關說明如下：

(一)電話諮商：生命線電話協談專線1995、張老師電話協談專線1980，以及衛生福利部安心專線0800-788-995等。

(二)晤談諮商：桃園市社區心理衛生中心，提供市民免費心理諮商服務。

(三)檢測量表：利用簡式健康量表(BSRS)，以了解自身心理健康情形。

五、前述諮商相關資訊，已建置於市府人事處網站「員工協助」專區及最新消息，提供各機關學校同仁自行下載運用，請透過各種管道，積極向所屬同仁宣導周知。

六、隨函檢附原函影本暨相關附件各1份供參。

正本：桃園市政府體育處、桃園市政府家庭教育中心、本市各市立學校

副本：



桃園市政府 函

地址：33001桃園市桃園區縣府路1號
承辦人：張家偉
電話：03-3322101#7338
電子信箱：183058@mail.tycg.gov.tw

受文者：桃園市政府教育局

發文日期：中華民國104年2月4日
發文字號：府人考字第1040033083號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：如說明六(0033083A00_ATTCH2.docx、0033083A00_ATTCH1.jpg、0033083A00_ATTCH3.JPG、0033083A00_ATTCH4.jpg)

主旨：有關積極宣導本府員工多元諮商管道，以全方位守護同仁
心理健康一案，請查照轉知。

說明：

- 一、依行政院102年4月2日院授人綜字第1020029524號函頒「
行政院所屬及地方機關學校員工協助方案」辦理。
- 二、為建構關懷友善的職場，協助同仁維護心理健康，爰重申
本府員工多元諮商管道，分別說明如下：
 - (一)個別諮商：可向本府人事處、透過電話諮商專線（03-3
027858）轉介，或逕寄E-mail抒壓站（eapcenter.serv
ice@gmail.com）等3種方式申請，由專業諮商人員提供
諮商輔導，每人每年度以提供4小時免費協談為原則。
 - (二)專線電話03-3027858（請幫我吧）：由專業諮商人員，
以線上諮商方式，全方位提供即時的客製化服務。
 - (三)E-mail抒壓站：設立員工專用電子郵件帳號eapcenter.
service@gmail.com，由專業諮商人員針對同仁從文字
抒發的煩惱或疑問，最遲3日內，以電子郵件方式回復。
- 三、經前開諮商管道，如專業諮商人員評估需透過其他管道協



人事室 104/02/04 16:37



121040009031 有附件

助者，則轉介面談或心理醫療機構；另各項服務之所有紀錄，及求助同仁之個人資料，均依相關法令及專業倫理予以保密及保存。

四、本府員工亦可透過其他免費的社會資源進行諮商，包括電話與晤談2種方式，並得利用量表自我檢測，相關說明如下：

(一)電話諮商：生命線電話協談專線1995、張老師電話協談專線1980，以及衛生福利部安心專線0800-788-995等。

(二)晤談諮商：桃園市社區心理衛生中心，提供市民免費心理諮商服務。

(三)檢測量表：利用簡式健康量表(BSRS)，以了解自身心理健康情形。

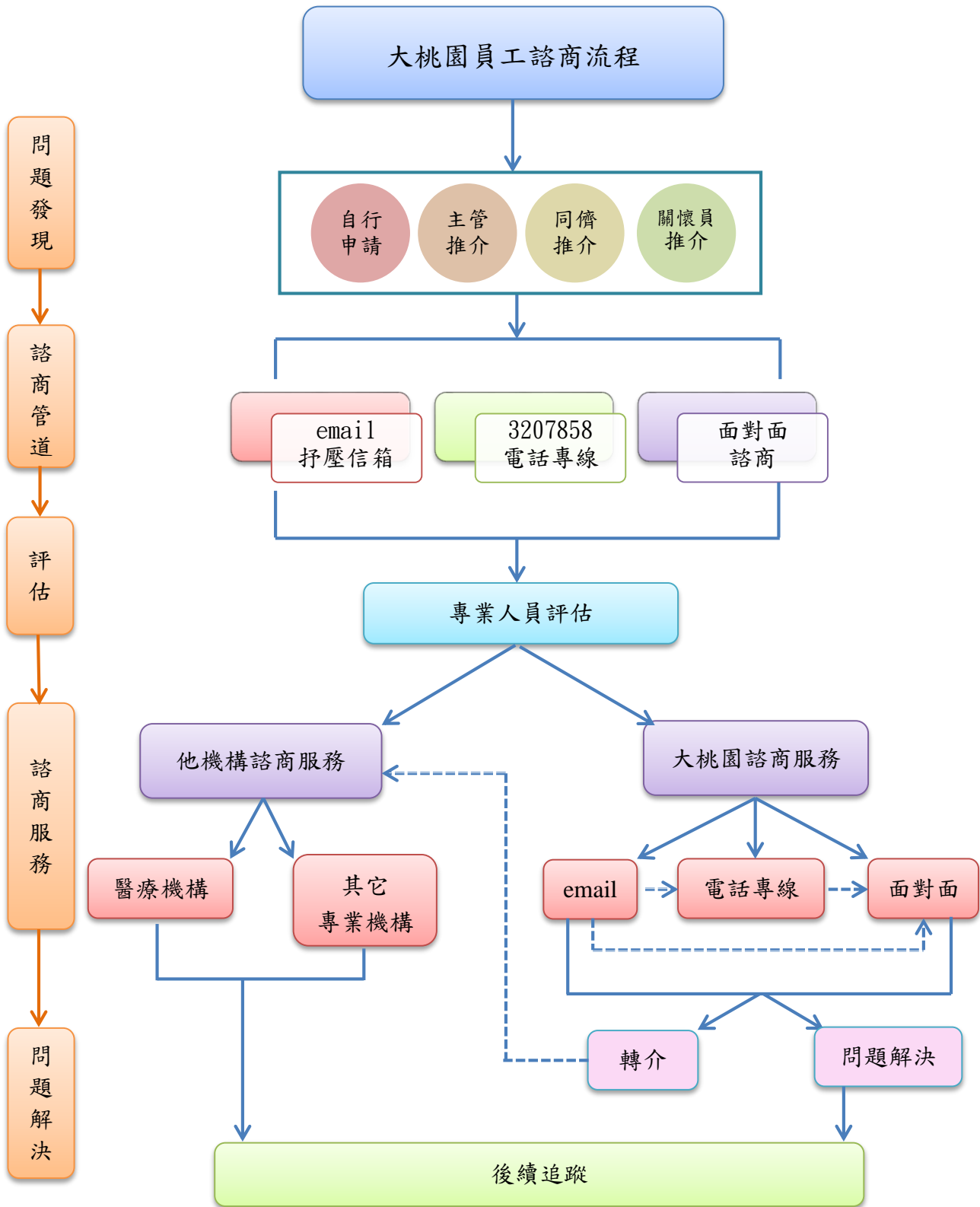
五、前述諮商相關資訊，已建置於本府人事處網站「員工協助」專區及最新消息，提供各機關同仁自行下載運用，請透過各種管道，積極向所屬同仁宣導周知；另請轉知貴機關關懷員，主動發現內部需予協助的員工，即時提供人性的關懷與心理的支持，以發揮傾聽與陪伴的園丁角色，並能將相關諮商資訊提供給予有需求者。

六、檢附簡式健康量表、大桃園員工諮商流程圖及關懷小卡圖檔各1份。

正本：本府各一級機關、本市各區公所

副本：

2015-02-04
16:24:39
電子公文章



備註：

- 一、 個別諮商：可向本府人事處、透過電話諮商專線（03-3027858）轉介，或逕寄 E-mail 抒壓站（eapcenter.service@gmail.com）等 3 種方式申請，由專業諮商人員提供諮商輔導，每人每年度以提供 4 小時免費協談為原則。
- 二、 專線電話 03-3027858（請幫我吧）：由專業諮商人員，以線上諮商方式，全方位提供即時的客製化服務，協助同仁維護心理健康。
- 三、 E-mail 抒壓站：設立員工專用電子郵件帳號 eapcenter.service@gmail.com，由專業諮商人員針對同仁從文字抒發的煩惱或疑問，最遲 3 日內，以電子郵件方式回復。



- 上班日每日9時至17時。
- 生命線協會專業諮商人員接聽。
- 諮商專線如無法解決，則轉介面談。

- 即時、保密、專業、便利及可信賴的多元諮商管道。
- 個案紀錄，由生命線協會保管且全程保密不外流。
- 相關資訊，請至人事處網站「員工協助」專區查詢。

請您仔細回想在最近一星期中（含今天），下列問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後選一個您認為最能代表您感覺的答案。

身心適應狀況	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 感覺緊張與不安	0	1	2	3	4
2. 容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
3. 感覺憂鬱或低落	0	1	2	3	4
4. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
5. 難以入睡或早醒	0	1	2	3	4

總計： 分

得分與建議

0-5分：沒有明顯困擾
心理健康狀況維持良好。

6-9分：輕度
注意調整自己的壓力狀況，多放鬆心情。

10-14分：中度
目前可能有心理困擾，建議找心理衛生專業人員談一談。

15分以上：重度
目前心理困擾程度需要醫療專業的協助諮詢，請找專業醫師幫忙。