

員工協助關懷宣導

無論是工作壓力調適、職涯規劃思考，或是生活中的各種想法與情緒整理，都可以透過專業諮詢的陪伴，為自己多一份理解與支持。所有諮商過程皆由專業機構提供並遵循保密原則，請安心運用。

1. 本府員工協助方案(EAP)

網址：<https://www.taichung.gov.tw/1191416/> 委託專業機構提供一對一顧問諮詢、心理巡迴駐點服務、專家入場諮詢及機關危機事件團體諮詢等服務，同仁如有需求可透過多元求助系統進行申請：

- (1) 免費諮詢專線：0800-028-885。
- (2) LINE官方帳號：@taichungeap。
- (3) 線上平臺：<https://forms.gle/ZEcBj5kegLMxEYfdA>。
- (4) 電子郵件：jinghsinpsy@gmail.com。

另依本府115年1月26日府授人給字第1150028360號函附件說明略以，教育人員於本市教師諮商輔導支持服務建置前提供本府員工協助方案(EAP)服務。

2. 本市為提升教師及教保服務人員社會支持、個人專業成長，促進與維護心理健康，本市提供教師及教保服務人員諮商輔導支持服務，相關資訊：

- (1) 服務專線：049-2910960#3607
- (2) 官網：<https://reurl.cc/bWQ9vX>
- (3) Facebook粉絲專頁：<https://reurl.cc/YdMD5D> 查詢。

3. 本府建置「臺中市政府多元化服務資源一覽表」

<https://www.personnel.taichung.gov.tw/1932971/post>，整合本府各機關心理健康、法律諮詢、親子育兒等相關服務資源，提供同仁參考運用。

4. 其他身心健康協助資源：

- (1) 臺中市心理衛生中心：豐原區、東區、西屯區、潭子區、太平區、大甲區。
- (2) 衛生福利部安心專線：1925（依舊愛我）。
- (3) 青壯世代心理健康支持方案 <https://sps.mohw.gov.tw/mhs>。

5. 身心調適相關資源請詳見：<https://gov.tw/vTk>（由衛生福利部提供）