

# 114 年度臺中市政府員工協助方案 委外服務事項說明

## 壹、服務對象：

本府暨所屬各機關學校公務人員、技工、工友（含駕駛、清潔隊員、駐衛警）、聘僱人員、臨時人員（含約用人員、行政助理、業務助理等）；教育人員於本市教師諮商輔導支持服務建置前提供服務。

## 貳、委外服務事項：

### 一、多元求助系統（包含 0800 專線電話、Line 官方帳號、線上平臺及電子郵件）：

#### （一）0800 專線電話諮詢：

1. 專線號碼：0800-028-885

室內電話及行動電話皆可撥打進線。

2. 服務時間：周一至周五中午 12 時至晚間 8 時

國定假日為休息日。

#### （二）Line 官方帳號：

1. 官方帳號 ID：@taichungeap

QRcode：



連結員工協助方案服務說明、個人求助及主管（人事）人員轉介線上平臺，一鍵提供便捷服務。

2. 服務時間：24 小時接受申請。

### (三) 線上平臺預約：

#### 1. 個人求助

網址：<https://forms.gle/U3JPfkTSwUuszger9>

QRcode：



#### 2. 主管（人事）人員轉介

網址：<https://forms.gle/w1Xw8GFqYEHDgSjy6>

QRcode：



3. 服務時間：24 小時接受申請。

### (四) 電子郵件預約：

1. 信箱地址：[sulisten13@gmail.com](mailto:sulisten13@gmail.com)

2. 服務時間：24 小時接受申請。

## 二、一對一顧問諮詢：

(一) 同仁透過多元求助系統，並經專業機構人員評估後，有需要者，進行服務。

(二) 以現場諮詢為原則，如有特殊情形，得採視訊或電話等方式進行。每人本年度內以 3 次為限，每次諮詢時間 50 分鐘至 60 分鐘，提供心理、法律、健康、財務及管理領域顧問諮詢。

### 三、心理巡迴駐點服務：

- (一) 為紓緩同仁工作壓力，增進自我覺察，邀請專業諮商心理師至各機關學校辦理一對一顧問心理諮詢、小團體諮詢或體驗活動。
- (二) 體驗活動主題包含「如果情緒是隻貓，你能不能好好照顧牠?」、「編出你我的美好日常」、「紓壓曼陀羅彩繪與創作」、「凝結美好：結晶之花心流體驗」及「回憶的氣味：從香氣療癒內在經驗」等。
- (三) 由同仁視需求自行申請，人事處評估後辦理媒合作業。

網址：<https://forms.gle/rLw49Y2rC8W66Xm66>

QRcode：



### 四、專家入場諮詢：

提供各機關學校就同仁工作面、組織面及管理面疑難問題，申請專業機構安排合適專家入場諮詢。年度內至多以申請 2 次、每次 2 至 3 小時為原則。

### 五、機關危機事件團體諮詢：

提供各機關學校於重大意外造成同仁傷亡，或同仁自傷、傷人及其他嚴重影響工作士氣事件發生後，申請專業機構安排提供相關人員之減壓團體諮詢服務及後續追蹤。年度內至多以申請 2 次、每次服務 1 至 3 小時為原則。

附件

## 心理巡迴駐點服務體驗活動項目

### 一、 如果情緒是隻貓，你能不能好好照顧牠？

認識及學習照顧自己的情緒，獲得像貓咪一樣的鬆弛感，其中包含牌卡帶領、表達性藝術治療、小組活動及分享。

- 講師：趙國容 諮商心理師
- 活動時間：2 小時
- 材料費： 300 元/每人



### 二、 編出你我的美好日常

透過編織體驗，一起感受過程中的放鬆和自在，好好與自己相處，進一步輕聲對話，讓這段手作時光充滿溫暖。

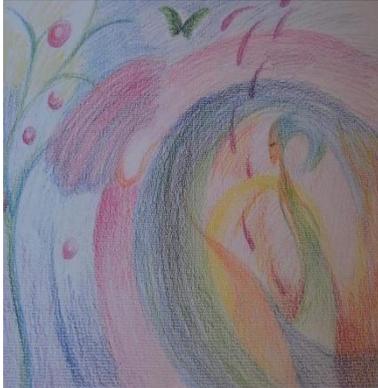
- 講師：劉映彤 諮商心理師
- 活動時間：2-3 小時
- 材料費： 300 元/每人



### 三、 紓壓曼陀羅彩繪與創作

透過彩繪繪畫，達到放鬆和自我沉澱的舒壓效果。

- 講師：陳靜誼 諮商心理師
- 活動時間：2-3 小時
- 材料費： 300 元/每人



### 四、 凝結美好：結晶之花心流體驗

藉由日本結晶之花粉彩創作，體驗正念中心流的概念，以達心靈平靜。

- 講師：王健豪 諮商心理師
- 活動時間：2-3 小時
- 材料費： 150 元/每人



## 五、 回憶的氣味：從香氣療癒內在經驗

體驗調香技術並製作個人香水，進而自我探索與覺察，以理解自我需求。

- 講師：王健豪 諮商心理師
- 活動時間：2-3 小時
- 材料費：200 元/每人

