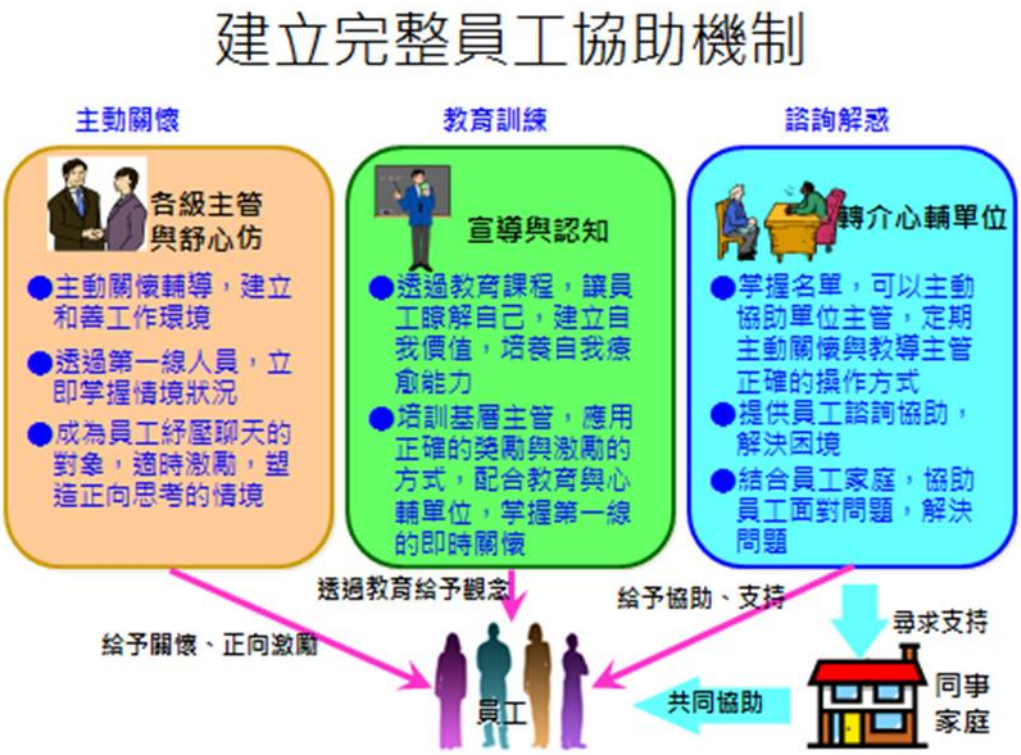
服務項目及資源

一、服務項目



● 心理健康服務

【來源：網路資料】

(一)設置單一服務窗口：由本所人事室設置「舒心坊」，提供完整關懷服務，由各課室推派人員組成，並由翁副所長擔任組長，人事室主任擔任秘書，另各單位主管人員及人事人員應主動關懷同仁。

(二)心理諮商輔導：提供工作職場、生活、心理健康等問題之諮詢、轉介服務，如有諮商需求，則依下列流程辦理：

1. 申請者填寫「高雄區監理所心理諮商輔導服務申請表」送至『舒心坊』(可親送或以電子郵件傳送至員工協助方案專屬服務信箱 khcheart@thb.gov.tw 申請)。

2. 由『舒心坊』以電話或面談方式初步了解申請者狀況，依申請者意願協助轉介本所特約心理諮商師進行諮商。
3. 諮商師可採電話、面對面方式進行諮商，每次諮商結束後，諮商師應將諮商情形記錄於「高雄區監理所員工諮商輔導評估單」後交予本所『舒心坊』，嗣後將依個案狀況及意願安排續談或辦理結案。每次支付特約心理諮商師費用最高 2 小時以內（未具健保費用支付部分，以講師鐘點費計算支付特約心理諮商師），每人每年最多得申請 1 次免費諮商服務，餘請自費。
4. 諮商結案後，請當事人不具名填寫「高雄區監理所員工諮商輔導滿意度調查表」，以瞭解諮商之使用情形，作為日後改進業務之參考。結案後 2 個星期後將主動追蹤當事人後續情形，瞭解是否需繼續提供服務，並將追蹤情形填寫於「高雄區監理心理諮商輔導服務申請表」。
5. 有關諮商輔導相關資料均依密件公文方式辦理及歸檔，如需調閱，須依密件公文檔案處理流程及規定辦理。
6. 同仁在上班時間於機關外接受諮商輔導，應依請假規定辦理請假(公出)事宜。

【來源：網路資料】

(三)提供身心健康相關資源：提供諮商輔導、身心健康系列書籍、錄音帶、錄影帶、(影音）光碟等相關資料，供同仁借閱，並隨時於本所員工協助方案專區提供身心健康領域學習新知。

- 職涯發展服務

幸福宣言：

生活的美好在於發現細微的美，如：迎面而來的人群笑臉、抬頭看見的藍天白雲，或是等待紅綠燈時感受的微風…。生活所感受之處，無不充滿幸福的味道，只要我們願意去感受與聆聽。

生活壓力在所難免，甚至已成為生活中的一部分，然而它也會為每個人帶來不同的感受，有人排斥、忽略或是將它成為動力的來源，認識自己，並學習因應壓力的方法，將讓自己過得更幸福、自在。

幸福小撇步-ABC減壓三步曲

A（Awareness）第一步：覺察

感受並確認一下自己的情緒，好的壞的，試著去辨識，如：我正在生氣、憤怒、難過、悲傷等，當您能說出目前的情緒狀態，就表示您已經能覺察到現在的情緒，試著接受它，並讓它自然表露。

B（Breath）第二步：深呼吸

確認負面情緒後，開始運用腹式呼吸，讓自己大口呼吸３次後，再快速小口吐氣，接著大笑三聲。建議可重複此動作，讓負面情緒宣洩。

C（Come down）第三步：慢下來

最後，把呼吸速度放慢，減低體內的緊張感，保持深呼吸，動作越慢越好。喝一口水，感受水的溫度，再緩慢吞下，讓心平靜。

心情諮詢專線：

24小時免付費安心專線：
0800-788-995

高雄市政府衛生局：
07-7134000

【來源：高雄市政府衛生局】

辦理項目	辦理內容
員工有約	所長及人事室人員至轄站訪談發掘及解決員工問題。
問卷調查	辦理「員工協助方案服務需求問卷調查表」調查。
升資考試輔導	1. 訂定本所「升資考試知能提升卓越計畫」。 2. 依前項計畫辦理下述活動，以疏導本所考生考試壓力，進而提升考試錄取率： (1)104 年 5 月 29 日辦理「升資考試考取經驗分享座談會」。 (2) 辦理「考試用舊書募集活動」 (3) 建置 Line 讀書會社群，以提供關懷與考試資訊。 (4) 考場設置考生服務區 (5) 公開表揚錄取人員及輔導員
新進同仁輔導	為期新進人員早日適應本所環境，減輕其焦慮與壓力，本所推行下述措施： 1. 新進人員教育訓練：內容包含 (1) 本所組織編制與單位業務職掌介紹，兼及公路總局及本所組織改造（改制）現況 (2) 公務人員考試錄取人員訓練計畫說明 (3) 公務人員權益、待遇、義務與福利簡介 (4) 公務員服務法、行政中立法及公務員廉政倫理規範等相關法規介紹。 2. 引領、介紹本所環境及單位配置 3. 考試錄取人員實務訓練期間指派資深同仁或單位主管為其輔導員，隨時解決其工作上的疑慮。 4. 訂定本所「人事服務宅急便實施辦法」，由人事室同仁、各轄站行政股同仁擔任人事服務員，提供權益及義務、差勤管理、待遇福利說明等人事服務。

工作調整	1. 暢通溝通管道，力行走動管理，傾聽、了解各單位同仁之工作心聲，積極予以協助改善，並建立「員工請調名冊」，俟有職務出缺，即簽請所長參酌調整調動。 2. 本所偏遠、離島轄站徵才、留才不易，適時外補或進用考試錄取人員，以舒緩其人力需求，並協助原服務人員返回家鄉之監理所站服務，以避免人才外流。
組改權益	1. 組改最新訊息透過公文轉發、網路重送等方式告知同仁，並利用所務會議、聯合早會及各站務會議等場合宣導。 2. 辦理組改權益說明會 3. 針對同仁組改權益異動情形進行一對一訪談。
權益通知	同仁於差勤管理系統請特定假別時(如婚假、喪假、病假、延長病假、娩假及公傷假)，本所 e-mail 發送相關權益通知，並利用各項管道傳達「本所推動員工協助方案實施計畫」。
退休試算	1. 由本室提供退休試算表，提供退休規劃建議。 2. 退休試算-由 E 化中心-知識管理-人事室-退休專區-退休金試算。 3. 銓敘部全球資訊網- 公務人員退休所得試算

【來源：網路資料】

- 醫療保健服務

辦理身心健康主題專題演講	主題如下: 1. 失智者之照顧與社會支持 2. 樂在工作~愛在生活 3. 職場情緒管理與壓力調適
員工健康檢查	1. 與醫院合作辦理子宮頸癌、大腸癌、口腔癌、乳癌等健檢，提供同仁便利之健檢服務。 2. 提供當年度符合健檢資格貼心小卡~幸福加分、健康滿分。 3. 國民健康署補助之免費成人預防保健及癌症篩檢
公教健檢-健康 99 特約商店	1. 澎湖縣-三軍總醫院澎湖分院 2. 臺東縣-台東醫院 3. 屏東縣-國軍高雄總醫院附設屏東民眾診療服務處 安泰醫院 4. 高雄市-岡山醫院、小港醫院、市立聯合醫院、 阮綜合醫院、民生醫院、聖功醫院 義大醫院、長庚醫院、建佑醫院
公教團體保險	104 至 106 年「闔家安康」公教員工團體意外保險
員工 CPR&AED 教育訓練	1. 安全保護協會林講師建宸授課。 2. 鳳山衛生局實務操作認證。
提供身心健康相關資源	1. 於本所員工協助方案專區放置「心理健康小文章」等身心健康文章。 2. 購買相關書籍、影音資源。 3. 每日撥放輕柔音樂紓緩工作情緒。 4. 辦理桌球、太極拳等社團。 5. 林榮三水彩畫展陶冶身心。 6. 溫馨哺乳室。

● 法律諮詢服務

(一)財團法人法律扶助基金會

1. 高雄分會　地址：高雄市苓雅區海邊路 29 號 26 樓之 2
   電話：07-2693301　E-mail：kaohsiung@laf.org.tw
   (1) 法律諮詢時間請先電話預約
   (2) **自 104 年 6 月份起於每週三下午及週五上午，分別於鳳山國稅局及高雄市政府消費者服務中心(四維行政中心九樓)，提供一般法律諮詢及消債案件諮詢服務。(現場排隊)**
2. 台東分會　地址：台東市中華路一段 684 號(台東大學教學大樓 1 樓)
   (2015/01/05 新址)
   電話：(089)361-363　E-mail：taitung@laf.org.tw
   法律諮詢時間(含債清諮詢)：週一、週三下午 2:00~5:00
   夜間法律諮詢時段-每月一次(晚上 5:30-8:30)(請先電話預約)
3. 澎湖分會　地址：澎湖縣馬公市中華路 100 號
   電話：(06)927-9952　E-mail：penghu@laf.org.tw（全面採預約制）

(二)高雄市政府免費法律諮詢服務

1. 四維行政中心 07-3373686 地址：高雄市苓雅區四維三路二號 1 樓聯合服務中心。
2. 鳳山區公所 07-7422111 轉 220　地址：高雄市鳳山區經武路 30 號。
   (週一至週五下午 2 時至 5 時)
3. 岡山區公所 07-6214193 轉 121　地址：高雄市岡山區岡山路 343 號。
   (週一、週三、週五下午 2 時至 5 時)
4. 旗山區公所 07-6616100 轉 232　地址：高雄市旗山區延平一路 499 號
   (週二、週五下午 2 時至 5 時)

(三)高雄市政府消費者保護專線：1950 及 07-3373337

(四)消費者基金會高屏分會

07-2251234　地址：高雄市新興區 800 民生一路 56 號十八樓之八
週五下午 1:30~5:30 為義務律師諮詢時間

- 財務諮詢服務

（一）金融監督管理委員會金融智慧網

1. 金融商品介紹
2. 金融試算工具

（二）稅務諮詢服務及線上申請辦理

1. 財政部高雄國稅局 07-725-6600
2. 高雄市西區稅捐稽徵處：免費服務專線：0800-028-333 客服中心專線：(07)229-3363
3. 高雄市東區稅捐稽徵處:電話:(07)741-0141 免費服務電話:0800-726969
4. 屏東縣政府稅務局
   稅務問題電話諮詢服務（免付費專線）：土地增值稅：0800875959；房屋稅：0800876969 地價稅：0800878989；使用牌照稅：0800879999
   為民服務專線：0800877979
5. 臺東縣稅務局
   電話：089-231600 免費服務專線：0800-826-969；0800-086-969
6. 澎湖縣政府稅務局
   電話：06-9279151-8 免費服務專線：0800692000

- 文章分享

快樂的十五個習慣 【資料來源：康健雜誌】

你的癌症風險有多高？10 個癌症警訊立即檢視 【資料來源：康健雜誌】

做個快樂的父母 【資料來源：育英護校輔導教師許玉容】

生命在轉彎處成長 【資料來源：演講者政治大學鄭石岩教授】

4 個症狀判斷，就能預知「肝生病」？ 【資料來源：康健雜誌】

做對 6 件事，不被壓力荷爾蒙打垮 【資料來源：康健雜誌】

輸與贏--真正的高手 【資料來源：網路轉貼】

心情放大鏡,觀察身邊你我他-談如何辨識自殺徵兆【資料來源:高雄市立凱旋醫院】

8 種台灣版超級食物！防癌、抗老、有活力 【資料來源：康健雜誌】

五穀雜糧夯！6 種人吃錯更傷身【資料來源：康健雜誌】

火燒心！胃食道逆流作怪 【資料來源：康健雜誌】