

高雄市政府 110 年員工協助方案— 健康促進作為「下一站·幸福」實施計畫

110 年 4 月 28 日高市府人企字第 11030356800 號書函

壹、依據

高雄市政府 110 年員工協助方案(以下簡稱 EAP)「職場心韌力 幸福 So Easy」實施計畫。

貳、目的

協助本府同仁提升壓力調適能力，強化心理韌力，並營造幸福共融職場環境。

參、任務目標

- 一、以多元體驗活動，提高同仁對 EAP 概念及資源的認識與了解，並培養正念減壓知能。
- 二、建構組織關懷網絡，強化 EAP 推動與執行者敏感度、陪伴、轉介等助人技巧。

肆、辦理機關

- 一、指導機關：高雄市政府。
- 二、主辦機關：高雄市政府人事處。
- 三、協辦機關：各機關學校人事機構。

伍、參加對象

本府各機關學校員工。

陸、實施內容：

- 一、「下一站·幸福」宣導體驗活動：
 - (一)期間：110 年 5 月 4 日。
 - (二)地點：本府四維行政中心 1 樓中庭。
 - (三)執行方式：設置 7 個幸福站，參加者依指令達成目標後，再往下一個幸福站前進，各站分述如下：

序號	站名	關卡指令	目的
第 1 站	心情溫度幸福站	參加者使用手機下載心情溫度計 APP 並進行檢測。	推廣心情溫度計 APP，以隨時了解個人情緒，檢測當下心理狀態。
第 2 站	贏向幸福站	參加者抽出上聯之心靈雞湯金句後，自創下聯。	透過金句接龍獲得正念啟發與思考，「贏」向璀璨的未來。
第 3 站	翻樂幸福站	介紹印有 EAP 資源之圖文牌卡，並讓參加者進行九宮格位置記憶，覆蓋牌卡後成功翻出 2 組 EAP 資源即成功。	宣傳本府 EAP 資源管道，並結合圖像記憶加深印象。

序號	站名	關卡指令	目的
第 4 站	滾動幸福站	參加者需轉動賓果遊戲機，得到貼有號碼 1~6 之小球後，唸出相應心靈小卡之內容。	藉由說出心靈小卡正向語言，加深正向思考之能量，轉移抱怨，減少負面情緒產生。
第 5 站	EAP 拼出幸福站	請參加者拼出「EAP」拼圖。	透過簡單拼圖紓解壓力。
第 6 站	時空幸福站	請參加者寫出給 6 個月後自己的祝福或期許短信。	透過自我期許，激發正向改變。
第 7 站	擁抱愛與幸福站	放置 10 個 EAP 寶特瓶，讓參加者以球丟向 EAP 幸福寶特瓶，以倒下之瓶數決定所得之獎品。	藉由丟擲的過程中，丟掉壓力與煩惱，紓解壓力與情緒。

(四) 預期效益：

透過站站連結之多元活動，提高本府同仁參與意願，由動手體驗及人際互動過程，增強正向減壓知能，並運用多元媒介宣導本府 EAP。

二、EAP 巡迴幸福站：

(一) 執行方式：

依本市行政區劃分 16 個幸福站，各站以接力方式辦理關懷活動及培訓課程，傳遞 EAP 核心理念、價值及實務經驗分享，並適時輔以專家回饋機制。

(二) 各站任務：

1、首發站：

舉行啟動儀式正式宣示人事互助系統啟航，辦理培訓課程，例如敏感度訓練、同理心訓練與技巧演練、身心危機的辨識與處理、問題發現與轉介及個案探討等課程。

2、接力站：

各站訓練內涵同首發站，惟前一站組長、副組長接續擔任本站飛行導師，並結合專家學者與本府人事處之內、外部督導單位，充分運用資源，共同教學相長，擴大教育功能。

3、終點站：

萃取各站 EAP 實戰經驗及知識傳遞成果，並回饋於隔年本府 EAP 計畫及相關作為。

(三) 規劃區域與期程：

1、110年7月上旬：

桃源區、茂林區、六龜區、美濃區、那瑪夏區、甲仙區、杉林區、內門區、旗山區、田寮區、阿蓮區、湖內區、路竹區、茄萣區、岡山區、永安區、彌陀區、梓官區及橋頭區。

2、110年7月下旬：

楠梓區、鼓山區、左營區、燕巢區、大社區、大樹區、仁武區、鳥松區及三民區。

3、110年8月上旬：

鳳山區、新興區、前金區、鹽埕區及前鎮區。

4、110年8月下旬：

大寮區、林園區、旗津區、小港區及苓雅區。

(四) 預期效益：

透過團隊合作及實戰經驗分享，佐以督導培訓機制，積極提升EAP推動單位專業知識與助人技巧。

柒、防疫措施

活動期間請全程配戴口罩，並遵循嚴重特殊傳染性肺炎之防疫規範。

捌、經費

本活動所需經費由主、協辦機關相關經費項下支應。

玖、其他事項

本計畫如有未盡事宜，得視實際需要修正補充。