

高雄市政府 108 年員工協助方案—溫暖 Master 熱忱 Partner—

實施計畫

108 年 2 月 14 日高市府人企字第 10830137900 號函

壹、依據

- 一、行政院 102 年 4 月 2 日院授人綜字第 1020029524 號函頒之「行政院所屬及地方機關學校員工協助方案」。
- 二、高雄市政府暨所屬機關學校員工協助方案。

貳、目的-關懷送出去，績效高起來，高雄發大財(樂開懷)

- 一、落實人性關懷，發現並協助公教員工解決可能影響工作效能之相關問題，使其能以健康的身心投入工作，並協助個人規劃職涯及生涯（退休）發展。
- 二、透過多樣化及發展性的協助措施，建立溫馨關懷職場，營造互動良好的組織文化，強化團隊凝聚力，進而提升機關整體競爭力。

參、服務對象：本府所屬各機關學校公教職員、約聘僱人員、職工(含技工、駕駛)、駐衛警人員。

肆、辦理時程：108 年 1 月 1 日至 108 年 12 月 31 日止。

伍、工作項目

一、EAP 一案到底服務窗口

(一)本府專線:07-3306034

- 1、組織面：提供機關推動及導入 EAP 諮詢服務。
- 2、個人面：來電同仁需求辨識及提供協助資源服務。

(二)「高雄晴空站」—伊媚兒傾聽室(ihappy@kcg.gov.tw)

於本府設立專用電子郵件帳號，確認來信者訴求所需服務，提供協助資源。

二、瞭解同仁需求及調查滿意度

(一)運作方式:透過相關人力資源及滿意度調查、研習活動回饋、員工交流意見信箱，結合關懷員訪察機制，瞭解組織及同仁涉及工作績效的需求，以作為推動方案重要參據。

(二)預期效應:切實由需求出發，提供在地化及適性化的協助。

三、員工協助方案工作圈

(一)運作方式：為有效推廣及落實 EAP，設需求分析組、宣導推廣組、活動規劃組、成果回饋組及優良事蹟組，由本府一級機關主任擔任組長，並不定期進行分組討論，各組負責內容如下：

組別	內容
第一組： 需求分析組	1. 利用問卷調查，發掘彙整本府同仁及組織需求。 2. 盤點並整合機關所有相關內外部資源。
第二組： 宣導推廣組	1. 規劃多元宣導方式及管道，並於宣導時導入自我成長的觀點。 2. 製作或提供宣導手冊、書籍。
第三組： 活動規劃組	1. 規劃本府主管人員、EAP 承辦人員所需相關核心職能訓練或研習。 2. 建立團隊動能與擴張知識分享。
第四組： 成果回饋組	1. 蒐整本府 EAP 案例並置 EAP 專區供同仁參閱。 2. 不定期檢視本府 EAP 計畫推動及使用情形，並研商改進對策。
第五組： 優良事蹟組	提供優良 EAP 推動成效及分享創新服務。

(二) 預期效益：以工作圈結合本府關懷員機制之方式，依據員工協助方案架構區分工作內容，劃分為 5 組，共同規劃並執行本府員工協助方案。

四、員工諮詢服務

(一)個人諮詢（商）

本府現職員工逕洽本府委外諮詢（商）之心理專業機構提出申請，確認諮商老師及時間後，當事人出示員工識別證至適當諮商場域進行晤談(每人每年免費上限時數 5 小時)。

預期效應：經由諮詢（商）過程，澄清職場、個人身心、家庭及生涯發展等面向，提升自我覺察和自我效能感。

(二)團體諮詢（商）

各機關學校洽本府委外諮詢（商）之心理專業機構提出申請，服務項目包含諮詢組織及管理面議題（如組織變革、危機處理、團隊建立、績效改善、面談技巧等），以及各項心理層面如人際關係及情緒統合等服務(各機關每年免費上限時數 6 小時)。

預期效益：經由諮詢（商）過程，對於組織與管理上能夠改善內部人際關係及促進團體凝聚力，確認具體工作目標，重建工作信心及提振士氣。

(三)整合本府資源提供免費法律諮詢、稅務理財、社福及長照諮詢等服務。

五、友善職場多元化

(一)運作方式：

- 1、經由分析機關業務性質人員需求(如警消等人員)，規劃專屬EAP 懶人包。
- 2、對於職涯轉換人員(如新進、轉調、回職復薪等人員與初任主管)提供協助措施與相關資源。
- 3、對於生命週期轉變人員(新手父母、支持高齡家屬照顧者等)提供協助措施與資源。
- 4、針對職場適應或工作表現不佳人員，如考績連續3年乙等、長期病假等人員規劃進行關懷，並提供相關資源與協助。

(二)預期效益：提升特殊人員工作適應力、增進個人心理韌力、強化挫折容忍力及團隊向心力。

六、組織管理面服務

(一)運作方式：發展同仁自我覺察問題並主動尋求協助、同事間相互關心給予支持、主管發覺下屬影響工作的癥兆提供協助資源，並以良好的溝通建立組織網絡，建立友善工作職場環境。

- 1、關懷員培訓計畫：培養助人能力以及熟稔運用本府 EAP 資源能力，提高陪伴與轉介技巧，使同仁獲得適切協助。
- 2、主管人員關懷管理培訓：辦理主管敏感度訓練、危機事件處理、面談技巧、組織績效改善與創新、跨領域協調、組織變革、團隊凝聚及領導等相關課程。
- 3、EAP 承辦人員教育訓練：人事人員是機關內人力資源管理的核心角色，應從「心」出發做到對「人」的關懷服務，提高本府承辦人及主管人員對員工協助方案的職能。
- 4、組織管理諮商(詢)：透過運用職場諮商(詢)服務，提升溝通領導與危機處理能力，健全組織運作。
- 5、使用「日常生活情緒檢核表」(心理健康危險因子檢核表)，經由 10 大項目觀測自我及關心他人，落實早期預防、早期協助。

(二)預期效益：透過主管體驗感受與實際使用本府員工協助方案資源與諮詢服務與關懷員培訓及EAP 相關訓練課程，提升本府同仁及主管自我覺察及提升對他人關照，並解決可能影響工作效能之相關問題。

七、工作面服務

(一)運作方式：辦理多元研習課程。

- 1、職能普拉斯：強化新進人員承辦業務知能及增強各機關人員公務運作能力等研習課程。
 - 2、學習列車「樂活人生系列」講座：包括辦公室瑜珈、生涯（退休）規劃、職場正念減壓等幫助工作與生活平衡講座等 20 場次。
- (二)預期效益：藉由多樣貌課程提升本府同仁工作面專業訓練及相關知能，並促進工作與生活平衡。

八、生活面服務

- (一)運作方式：辦理多元研習課程及提供多面項服務。
- 1、協助 Fancy 生活 Easy：辦理社會福利、法律糾紛處理、財務規劃等研習活動。
 - 2、學習列車「快活人生系列」講座：包括長期照護、家庭親子教養、稅務理財、觀光旅遊、父母友善溝通等議題 20 場次。
 - 3、法治系列課程：包括行政法律、實用法律、法制能力等 10 場次。
- (二)預期效益：透過一系列法律、理財及醫療保健課程增加同仁相關概念及知識，並整合社會資源提供同仁便捷使用。

九、健康面服務

- (一)運作方式：辦理身心健康研習活動及提供醫療相關服務。
- 1、正向體驗營：透過自我探索、情緒覺察及人際因應等系列課程，帶領市府同仁開啟幸福之門。
 - 2、辦理伴侶或親子溝通、生涯各階段重大危機之因應、休憩旅遊、醫療健康等講座、心理健康月活動、睡眠品質管理以及針對第一線服務高壓族群之相關研習融入專業壓力調適課程。
 - 3、學習列車「慢活人生系列」講座：包括健康管理、情緒管理、衝突管理及溝通協調等 20 場次。
 - 4、整合本府衛生局社區心衛中心之心情溫度計及珍愛生命數位學習網、本府心理衛生、精神醫療資源之免付費心理諮詢服務專線、心理諮商資源、心理衛生服務，提供同仁專業心理健康諮詢資源。
 - 5、自殺防治巡迴宣導：於各公開場合集會或課程辦理「幸福捕手—看聽轉牽走」巡迴宣導，將自殺防治概念推展至公務職場，強化本府公務同仁心理健康初段之預防工作，提高同仁對「自殺防治，人人有責」之重視，傳播職場正向能量。
 - 6、運用本府衛生局(暨所屬院所)及相關機構之醫療資源，提供同仁所需諮詢服務；另與高雄市醫院及區衛生所等醫事機構合作，辦理全民健保成人健檢定點服務，提供同仁便利之健檢服務，

使健檢更為普及化。

- (二)預期效益：針對不同類別人員(如主管及非主管)策劃身心課程或服務，藉以增進市府同仁對身心健康之重視。

十、資源 TOP、幸福 UP

提供本府關懷網資源整合及各項線上相關協助資源供同仁使用，運用現代技術掃描條碼即可連結至網站使用。

陸、宣導與推廣

一、本府全體人事夥伴投入宣導

- (一)運作方式：透過安心小卡、電子書、EAP 短片、電子郵件、海報、刊物、跑馬燈等媒介，或運用主管會報、新進人員座談會等集會演講或機關辦理活動場合，宣導員工協助方案及本市各種協助管道資源。對於主管及同仁等分層次性宣導。
- (二)預期效益：由本府人事夥伴擔任推廣與關懷種籽，使所有同仁都能瞭解員工協助方案，進而認識相關資源，並於有需求時加以運用。系統性加深主管對於其在 EAP 角色定位認知及應發揮的功能，全面提升組織績效。

二、運用「安心小卡」

- (一)運作方式：整合本府員工 EAP 專線(07-3306034)、財團法人張老師基金會 1980(依舊幫你)及生命線諮詢專線 1995(要救救我)二十四小時免付費安心專線等實用資訊，於本府員工協助方案專區提供「安心小卡」供同仁下載。
- (二)預期效益：使本府同仁可隨時攜取健康諮詢相關資料，以備不時之需，並且可擴大宣傳本方案諮詢管道。

三、健康小文章

- (一)運作方式：於本府員工協助專區提供本府員工「健康小文章」及本府衛生局社區心衛中心「心理衛生專區>心靈櫥窗>心靈花園」內載相關文章，建立同仁心理健康概念，及宣導相關協助資源。
- (二)預期效益：藉由心理健康面向的小文章，使本府員工有建立健康心理的初步概念。

四、蒐整優質書單供本府同仁共讀

- (一)運作方式：於本府員工協助專區提供本府員工優質圖書清單，並鼓勵同仁共讀。
- (二)預期效益：閱讀能帶來新思維促進自我成長，透過共讀好書，能夠扶植支持網絡，並培養正向思考帶動職場氣氛好的循環。

柒、流程轉介及通報機制

一、資料管理規則：

(一)保密限制：

- 1、輔導相關紀錄由本府各機關列為機密文件處理，相關輔導資訊揭露需取得本府同仁(以下稱當事人)之同意方能向必要對象揭露，需通報之個案則不在此限。
- 2、受輔當事人應以一案一卷方式，落實個案資料列冊管理，並應保持資料常新，如有異動，將個案資料循心理輔導專責編組體制密件函送至受輔當事人報到之新單位繼續輔導。

(二)知後同意權：個案有接受或拒絕心理諮商與輔導的權利，輔導人員在諮商前應告知諮商關係的性質、目的、過程、技術的運用、限制及損益等，以幫助個案做決定。

- 1、結束會談：當事人有權要求更換輔導人員或隨時終止諮商關係，但輔導人員得與個案進行結案會談。

- 2、資料保存：輔導相關紀錄於 10 年後由本府各機關銷毀。

二、一般個案處理流程：

- (一)問題發現系統：當事人申請員工協助方案處理，或透過相關人員(主管)轉介申請相關服務。
- (二)問題評估系統：由當事人或由相關人員(主管)與專責人員或委外機構直接聯繫進行初步洽談，並依個案初談情形提供服務，判斷是否運用內部資源予以協助解決，並視實際需求轉介外部免費或付費資源進行協商。
- (三)問題解決系統：心理諮商輔導、法律諮詢輔導、醫療諮詢輔導、財務諮詢輔導、管理諮詢輔導。

三、非自願性個案處理流程：

- (一)本府各機關依照自傷(殺)、傷人或嚴重情緒困擾等個案判斷是否有立即性危險，視情況另進行協助個案工作適應或評估調整工作內容可行性。
- (二)無立即性危險者，進一步聯繫當事人接受諮商意願，當事人如願意接受諮商，即依諮商流程辦理；當事人如不願意接受諮商，得採取其他方式辦理。
- (三)有立即性危險者，視個案情況會同警察單位強制送醫，接受醫療協助及專業輔導，並持續追蹤。

四、危機個案處理流程：

- (一)單位主管與專業人員洽談，進行危機評估判定，了解事件發生情形，並充分告知其權利義務，給予所需協助。

(二)協助個案工作適應或評估調整工作內容可行性。

(三)依據危機程度進行緊急危機照護，並通報其他相關人員協助處理，持續至危機程度降低，並進行諮商會談。

五、各機關如發生危機個案或非自願個案等特殊情事，由關懷員、案發單位主管及人事主管進行關懷與協助，必要時得與安全及衛生防護小組研議處理方式，以集結組織力量協助處理。但於特殊且危急情況，各機關於討論階段得邀集機關外部專家訂定處理及協助方案。

捌、檢討

一、定期或不定期檢討本府員工協助方案執行情形(含方案內容是否切合同仁及組織需求、服務使用率、滿意度等)。

二、於當年度 12 月底檢討本府員工協助方案辦理情形，該年終檢討會由本府人事處處長擔任主持人，並邀請國內員工協助方案領域專家學者三人及本府一級機關人事主管五人共同研商討論。

玖、訪查與成效評估

本府人事處得邀集相關學者專家與人事人員代表，不定期辦理本府各機關學校員工協助方案實地訪查，協助各機關學校辦理推動事宜：

一、訪查對象：本府一級機關。

二、訪查指標：包含計畫組織、資源配置、制度方針、管理支持、服務項目等五大評估構面，填報「高雄市政府各機關學校人事機構推動員工協助方案成效力評估表」。

三、訪查方式：本府人事處依各機關學校所填報之「高雄市政府各機關學校人事機構推動員工協助方案成效力評估表」。必要時，進行實地訪視成果。

壹拾、附則

一、本府各機關同仁如需於辦公時間使用本方案各項服務，應依「公務人員請假規則」之規定，辦理請假事宜。

二、為鼓勵本府各機關積極推動員工協助方案，本府視各機關 EAP 具體事蹟，得酌予有功人員及關懷員行政獎勵。

三、辦理本方案所需之經費由本府人事處及各機關學校相關經費項下支應。

附件一

高雄市政府員工協助方案—工作面服務內容

(一) 提升工作面專業訓練

序號	主題	預計辦理日期	研習對象	目的	上課人數
1	警政基層佐警研習班(一)~(八)	1080107 1081118	本府警察局基層佐警	1. 加強刑事法令知能，強化刑案偵辦能力。 2. 熟稔民事法令運用，增進日常執行勤務及生活知能。 3. 提升同仁溝通與宣導能力、執行力、應變力。 4. 充實同仁養生、保健觀念，促進身心健康。	50/期
2	統計資料分析與運用研習班(一)(二)	1080102 1080114	本府各機關學校人事人員	1. 培養人事同仁對統計資訊彙整、陳示、分析過程須注意事項及統計圖表類型、要件與應用實例。 2. 瞭解各種統計方法、理論與應用（如抽樣統計、迴歸分析、類別分析、資料採礦等）。	40/期
3	大型賽會(活動)辦理研習班	1080211	本府運動發展局人員及本府各機關業務承辦人	1. 因應辦理大型賽會(活動)之人力需求。 2. 提升辦理大型賽會(活動)人力素質。 3. 建置辦理大型賽會(活動)人才庫。	40
4	公教人員退休撫卹整合平台操作實務講習班(一)(二)	1080211	本府各機關學校業務承辦人員	協助所屬人事人員瞭解並熟悉公教人員退休撫卹整合平臺系統操作實務。	350/期
5	附屬單位預算編制與執行研習班	1080218	本府各機關學校會計人員	加強瞭解預算編製與執行相關規定及作業程序，落實預算管理功能，增進主計人員附屬單位預算編製與執行之專業知能。	40
6	重要施政計畫先期作業研習班(一)(二)	1080218 1080225	本府各機關研擬或辦理重要	1. 講授施政計畫體系、作業流程，使同仁了解作業目標。 2. 說明計畫撰寫重點及線上系	40/期

			施政計畫 先期作業 人員	統操作方法。	
7	路面工程品質 管理實務班	1080304	本府各工 程主辦機 關各區公 所承辦人 員	增進本府工程主辦人員之路面 工程品質管理能力(含標線及 PC 路面)。	50
8	手機 APP 影片 編輯製作研習 班	1080304 1080415	本府民政 局暨所屬 同仁	加強同仁製作宣導影片能力。	40/ 期
9	社會工作專業 成長營 ABC 系 列—B 系列： 社工人員 (一)~(四)	1080304 1081111	本府社會 局暨附屬 機關、社 福中心及 婦幼青少 年活動中 心之社工	1. 提升本府社會局社工人員 方案設計與規劃專業知 能，提升方案執行品質與 管理。 2. 充實社工人身安全知能，提 高服務危機衝突管理能力。	60/ 期
10	救助人員複訓 班(一)~(八)	1080311 1080923	本府消防 局具救助 人員資格 者	1. 教授各項特殊情境救援方 式，並介紹國內外各種新式 救援技術。 2. 提升本局各項救援應變能 力，熟練各項救助技能及建 立救災安全正確觀念，確保 安全且快速救助傷患，以降 低民眾生命安全財產之損 害。	50/ 期
11	市政生力軍入 門課(一)(二)	1080311 1080923	1. 108 年 度初等 考試分 發人 員。 2. 108 年 普通考 試及高 等考試 (含地 方特 考)分 發人員	1. 簡介市政願景、施政目標， 以建立新進人員對市政內容 及府屬機關主要業務之初步 認識。 2. 簡介新進人員權益事項。	100/ 期

12	族語公文書寫研習班	1080318	本府族語承辦人	語發法通過後，希望透過本課程可以對族語公文書寫之執行力及推動力更為落實有效。	40
13	社會救助業務教育訓練(基礎班)(一)	1080325 1080923	本市各區公所及本府社會局社福中心經濟扶助業務承辦人員	1. 充實社會救助業務專業知能。 2. 提升各類補助審核實務運作能力。	80/期
14	社會工作專業成長營 ABC 系列—C 系列：社工督導班(一)(二)	1080401 1080902	本府社會局暨附屬機關、社福中心及婦幼青少年活動中心之社工督導	1. 提升本府社會局社工督導專業知能，進而提升服務品質。 2. 提升壓力管理能力，提高服務品質與效能。	40/期
15	戶政人員研習班(一)(二)	1080422 1080923	本市各區戶政人員	1. 加強戶政人員相關專業知識，以利業務推展。 2. 充實業務職能，以提昇行政效能。	45/期
16	志願服務新進督導人員研習班	1080422	本市各志願服務運用單位新進志工督導	加強市府各志願服務目的事業主管機關暨志願服務運用單位新進志工督導專業知能。	40
17	新進人事人員「WebHR 人力資源管理系統教育研習班」	1080422	本府教育局所屬機關學校新任人事人員	1. 提升本府教育局所屬學校人事資訊效能，達到 E 化整合服務目的。 2. 增進 WebHR 人力資源管理系統之正確性、時效性及完整性，特辦理系統流程說明、操作與運用，以提升人事資訊操作知能。	40
18	社會救助業務教育訓練(進階班)(一)(二)	1080429 1081001	本市各區公所及本府社會局社福中心經濟扶助	1. 充實社會救助業務專業知能。 2. 提升各類補助審核實務運作能力。	50/期

			業務承辦人員		
19	警政人員諮詢輔導研習班(一)(二)	1080429 1080902	本府警察局關老師	1. 提昇心理輔導工作專業知能。 2. 增進領導統御、溝通協調能力。 3. 促進身心靈健康，樂在工作。 4. 提昇人文素質。	50/期
20	EAP 系列—員工協助方案教育訓練(進階班)	1080429	本府參加過員工協助方案教育訓練班期的人員	1. 發掘並分析單位之同仁影響工作績效因素。 2. 能運用有效資源、導入做法及評估工具，以提升整體員工協助方案成效力。	40
21	防貪業務專精講習班	1080429	本府政風處暨所屬政風人員	提升政風同仁防貪業務之專業知能及素養。	80
22	高雄市政府相關局處家庭教育業務承辦人員專業知能研習班	1080510	高雄市相關局處家庭教育業務承辦人等	提升高雄市相關局處家庭教育工作人員之家庭教育專業素養，以強化家庭教育業務推動效能。	80
23	社會工作專業成長營 ABC 系列—A 系列：社政人員班	1080506	本府社會局暨附屬機關、五區綜合社福中心及婦幼青少年活動中心之社政人員	1. 提升社政專業知能以適應社會多元發展。 2. 培養社政專業民主治理價值。 3. 社政專業與各項專業領域之整合。	70
24	城市文化傳承研習班	1080527	本府文化局及專業文化機構新進人員	1. 凝聚同仁向心力。 2. 提升專業知能。	40
25	毒品防制宣導研習班(一)(二)	1080603 1080610	本市區公所及里幹事	1. 宣導國內毒品防制政策方向。 2. 提升民眾反毒知能。 3. 學習辨識施用毒品徵兆，鼓勵及早通報疑似用毒之隱性	50

				人口接受本局關懷輔導，以發掘社區隱性個案。	
26	KPSN 職工人事系統功能說明與實機操作班 (一)(二)	1080617 1080624	本府所屬各機關承辦職工業務，且未受過本項研習人員	為使職工管理人員了解 KPSN 職工人事系統操作。	40
27	促參專業人員證照班	1080729	本府各機關刻正或未來辦理促參案件之承辦及主管人員，未取得促參專業人員資格者為優先	瞭解促參作業規定及流程，並取得促參專業人員基本資格。	80
28	公文製作及檔案管理研習班	1080826	1. 本府人事處暨所屬人事機構人員 2. 以初任人員優先	1. 掌握撰寫公文要領，強化公文製作能力，並了解檔案管理重要性。 2. 提升公文品質及行政效率。	40
29	危險物品管理專業人員講習訓練班	1080916	本府消防局消防同仁	1. 增進危險物品相關法令專業素養。 2. 提升同仁執法技巧及實務研討。	50

(二)學習列車「樂活人生系列」

序號	主題	預計辦理日期
1	談員工協助方案—案例分享	108-03-29
2	辦公室瑜珈	108-04-09
3	顧客服務處理與客訴應對	108-04-15
4	理財規劃有一套—如何存到人生退休金	108-04-17

5	情緒管理及溝通技巧	108-04-17
6	民法繼承及退休理財規劃	108-04-18
7	法律議題	108-04-19
8	生活與法律	108-04-25
9	金融理財	108-04-25
10	年改後理財相關議題	108-05-10
11	多元社會與價值溝通	108-05-15
12	職場思考轉變—正念減壓議題	108-06-26
13	背包客帶著勇氣壯遊世界	108-10-18
14	大膽突圍—航向藍海：藝術投資，知多少？	108-01-04
15	應用心智圖法提升思考力與學習力	108-03-13
16	我們一起繞著地球，去看千變萬化的世界	108-03-20
17	無法抗拒的誘惑—如何協助孩子擺脫網癮	108-04-25
18	提昇 e 世代的服務能力與溝通技巧	108-06-13
19	網路霸凌相關法律議題	108-08-29
20	年金改革後新世代理財觀	108-10-16

附件二

高雄市政府員工協助方案—生活面服務

(一) 本府免費法律諮詢服務 (本府法制局提供，更新日期：108/1/14)

高雄市政府免費法律諮詢服務				
市府	四維行政中心	三區公所義務律師服務輪值服務		
		鳳山區公所	岡山區公所	旗山區公所
時間	每週一至週五上下午各 1 場 1. 登記時間：上午 8 時及下午 1 時 30 分。 2. 諮詢時間：上午 9 時至 12 時；下午 2 時至 5 時。	週一至週五下午 2 時至 5 時	每週一、三、五下午 1. 登記時間：下午 2 時至 4 時 30 分。 2. 諮詢時間：下午 2 時至 5 時。	1. 週二下午 2 時至 5 時 2. 週五下午 2 時至 5 時
地點	高雄市苓雅區四維三路二號 1 樓聯合服務中心。服務電話：337-3686	高雄市鳳山區經武路 30 號 服務電話：742-2111 轉 220	高雄市岡山區岡山路 343 號 3 樓 服務電話：621-4193#111	高雄市旗山區延平一路 499 號 服務電話：661-6100-216
備註	由高雄市具服務熱忱之執業律師蒞府為市民解答法律疑難，相關法律意見係服務律師本其專業所提供之個人見解，提供參考。 每時段受理諮詢人數為 9 人，諮詢時間以 20 分鐘為限。(現場狀況採名額制)。四維行政中心開放每場次電話預約 3 名，限預約隔日(不含假日)。 ※各服務地點辦理法律諮詢方式不同，建議電洽詢問。			

(二) 本府稅務理財服務(本府財政局稅捐稽徵處企劃服務科提供，更新日期：107/1/14)

- 1、本府稅捐稽徵處網站：<https://www.kctax.gov.tw/main/index.aspx>
- 2、本府稅捐稽徵處企劃服務科服務電話：(07)741-0141# 200~205、210~219
- 3、本府稅捐稽徵處「**稅務大小事，作伙 Line 試試**」
<https://www.kctax.gov.tw/DefPage/index.aspx?MenuID=499>

(1)加入 Line 好友方式：

手機掃描 QR Code(如右)或輸入「高雄市稅捐稽徵處」加入成為好友。

(2)Line 服務時間：

週一至週五上午 8 時至 12 時、下午 1 時 30 分至 5 時 30 分

4、國稅局免付費電話：0800-000-321

地方稅務局免付費電話：0800-086-969

5、行動辦公室

本府稅捐稽徵處攜帶行動設備，深入各社區延伸服務據點，本處岡山、旗山、三民、小港及楠梓分處洽轄區人潮聚集處設置行動辦公室、現場立即提供各項稅務服務，減少民眾往返洽公，現場為民眾辦理即時發證及補單、受理書面申請、線上服務等項目。



(三) 本府社福諮詢服務(本府社會局提供，更新日期：107/1/14)

1、本府孕產婦及托育服務：

(1)服務項目及服務窗口專線：

服務項目	服務窗口專線
坐月子到宅服務	1. 社會局婦女及保護服務科 3368333 轉 7176 2. 孕媽咪資源中心暨作月子到宅服務媒合平台(第一區 390-9861、第二區 236-8413)。
生育津貼	1. 新生兒戶籍地戶政事務所 2. 社會局兒童少年福利科(07)337-3379、337-3380
高雄育兒寶貝袋	1. 新生兒戶籍地戶政事務所 2. 社會局兒童少年福利中心(07)385-0535
立案托嬰中心管理	社會局兒童少年福利科 (07)337-3379
公共托嬰中心	
居家托育服務中心及居家式托育服務(找保母)	第一區(鳳山區)7657367、7657368
	第二區(鼓山、前金、鹽埕、旗津、仁武、大樹、大社、大寮、林園、鳥松、三民西區)2817590、2817507、7836006
	第三區(美濃、旗山、內門、六龜、甲仙、杉林、茂林、桃源、那瑪夏區)6614370
	第四區(苓雅、三民東區)7137686、(茄萣、路竹、燕巢、永安、彌陀、湖內、啊蓮、田寮、岡山區)6158185
	第五區(楠梓、左營、橋頭、梓官區)5582855、5882517

	第六區(小港、前鎮、新興區)2373487、2368974
特殊境遇家庭子女托育津貼	1. 戶籍地區公所社會(經)課 2. 社會局兒童少年福利科(07)337-3379
0至未滿2歲弱勢兒童托育費用補助	1. 社會局兒童少年福利科(07)337-3379 2. 托育諮詢專線(07)394-3322
0-2歲托育費用補助	1. 社會局兒童少年福利科(07)337-3379 2. 托育諮詢專線(07)394-3322 3. 居家托育服務中心
夜間工作家庭育兒服務(補助)	1. 社會局兒童少年福利科(07)337-3379 2. 托育諮詢專線(07)394-3322 3. 居家托育服務中心
兒童托育津貼	1. 教育局幼兒教育科(07)7995678#3065、3067 2. 教育局社會教育科(07)7995678#3093~3095
托育人員專業訓練	社會局兒童少年福利科(07)337-3379
育兒資源中心、育兒資源庫	社會局兒童少年福利中心(07)385-0535
托育及育兒諮詢服務	1. 社會局兒童少年福利中心(07)385-0535 2. 托育諮詢專線(07)394-3322

(2)參考網址：本府社會局>托育福利

http://socbu.kcg.gov.tw/?prog=1&b_id=25

2、本府老人福利服務

(1)服務項目及服務窗口專線：

服務項目		服務窗口專線
老	老人營養餐食服務	1. 社會局老人福利科(07)337-3376 2. 高雄市長期照護管理中心 1966
	居家服務	
	日間照顧服務	
	失智日間照顧服務	
	家庭托顧服務	
	長青園日間照護托	社會局長青綜合服務中心

人 福 利 服 務	老服務	(07)771-0055
	安心手鍊	
	社會照顧關懷據點服務	
	失智症專線諮詢服務	高雄基督教信義醫院附設私立方舟養護之家(07)331-8597
	老人保護服務	1. 社會局長青綜合服務中心 (07)771-0055 2. 老人保護專線 0800-095-785(週一～週五：08：00-17：30、假日及日間：113)
	居家無障礙環境改善及生活輔具補助	1. 社會局老人福利科(07)337-3376 2. 高雄市長期照護管理中心 1966
	獨居老人關懷服務	社會局長青綜合服務中心 (07)771-0055 獨居老人關懷通報專線 0800-095-785
	支持型住宅-銀髮家園暨失能老人社區照顧服務支援中心	社會局老人福利科(07)337-3376
	獨居老人在宅緊急救援連線服務	社會局老人福利科(07)337-3376
	失能老人沐浴服務、失能老人上下樓梯服務	社會局老人福利科(07)337-3376
	老人長期照顧喘息服務	高雄市長期照顧管理中心 1966
	失能老人交通接送服務	1. 財團法人伊甸社會福利基金會 承辦 預約電話：(07)360-1160 2. 社會局老人福利科(07)337-3376 3. 高雄市長期照護管理中心

		1966
	居家復健、護理、營養服務	高雄市長期照護管理中心 1966

(2)參考網址：本府社會局>老人福利

http://socbu.kcg.gov.tw/index.php?prog=l&b_id=4

3、本府長期照顧管理中心

長期照顧服務諮詢專線 1966，相關服務項目由本市長期照顧管理中心進行專業評估，經評估為服務對象後，提供或轉介相關專業服務：

服務項目	服務對象	提供服務單位
居家口腔照護服務	同本市長期照顧管理中心的服務對象，經照顧管理專員評估有居家口腔照護介入必要性之個案。	高雄大學附設中和紀念醫院-特殊需求者牙科
中、重度失能老人交通接送服務	設籍且實際居住本市，經本中心評估為為 CMS 等級 4 級以上之 65 歲以上老人, 50 歲以上身心障礙者或 55 歲以上原住民	伊甸基金會預約專線：(07)360-1160 臨時叫車： (07)360-1165 傳真:360-1175
照顧服務(居家服務、日間照顧、家庭托顧)	同本市長期照顧管理中心的服務對象，經照顧管理專員家訪評估達失能者。	依各區有鄰近之服務單位。詳洽本市長期照顧管理中心
失能老人生活輔具及無障礙環境改善補助	同本市長期照顧管理中心的服務對象，經照顧管理專員家訪評估達失能者。	由本市長期照顧管理中心進行評估，詳洽該中心專線 1966
轉介服務	評估個案若有其他服務需求，將協助轉介其他服務單位。	
關懷服務	針對使用長期照顧服務或支持系統薄弱、照顧資源缺乏之個案，由本市長期照顧管理中心志工定期提供電話問	

	安及關懷訪視。	
居家護理	同本市長期照顧管理中心的服務對象，除健保給付外仍有護理需求者。	
居家營養	符合本市長期照顧管理中心的服務對象，經評估有營養需求者。	
居家(社區)復健	行動不便，獨居或居家無障礙設施設備不足，而無法外出到醫院進行復健者，可提供專業物理治療師或職能治療師到家中，協助失能者進行復健訓練，移位技巧，教導家屬被動肢體關節活動，並教導輔具使用方式評估居家環境，以提升個案獨立自理生活能力。	
喘息服務	1. 同本市長期照顧管理中心的服務對象，經照顧管理專員評估達失能者。 2. 家庭照顧者實際照顧 1 個月以上。	

(2)參考網址：高雄市長期照顧管理中心

<http://khd.kcg.gov.tw/Main.aspx?sn=835>

(四) 學習列車「快活人生系列」

序號	主題	預計辦理日期
1	阿德勒心理導向親子關係諮詢原則與技巧——和父母談孩子情緒	108-01-28
2	旅遊消費糾紛及世界文化遺產簡介	108-03-14
3	探索台灣古道之美	108-05-28
4	理財小教室—價值投資停看聽	108-06-12
5	新南向政策之創造雙贏世界觀。	108-06-20
6	職場思考轉變—正念減壓議題	108-06-26
7	從海洋城市談國際事務發展趨勢	108-06-28
8	遨遊世界之美	108-07-17
9	如何提升過動兒的專注力	108-01-31
10	輔導與特教知能研習	108-02-27
11	跟著爸爸去荷蘭，英語繪本親子活動	108-03-27

12	校園法律探討—學生正當管教	108-03-27
13	預約下一代幸福～情緒-溝通-教養	108-04-24
14	跟著小米麻糬去旅行—紐澳與歐洲生態旅遊之美	108-04-24
15	做孩子的心理醫生	108-05-01
16	有愛無礙，談伴侶關係及親子溝通	108-05-15
17	還孩子，做自己：消除教養焦慮	108-05-15
18	家庭與長期照顧-如何準備老後生活	108-05-29
19	理財我最行	108-06-12
20	理財面面觀	108-06-12

(五) 法治系列

序號	主題	預計辦理日期	研習對象	目的	上課人數
1	國家賠償法—案例分析與作業程序研習班	1080114	本府各機關委任職以上或業務相關之人員	增進國家賠償法之知能，確保依法行政，並促進各機關橫向交流。	100
2	地方公務人員法制能力研習班 (一)~(十)	1080114 1080415	本府各機關學校委任職以上公務人員	強化本府公務人員法治知能。	40/期
3	婦幼保護工作講習班 (一)~(四)	1080121 1081202	本府警察局之外勤員警(新進同仁優先，含正副所長)	5. 加強第一線執行員警對家庭暴力防治、性侵害防治、性騷擾防治及兒少性剝削防制、兒少保護相關工作之執行與法令認知。 6. 「婦幼安全工作」相關網絡之聯繫與案例研討。	50/期

				7. 增進外勤員警執勤技巧並落實相關婦幼安全工作法律之執行。	
4	教育人事法規系列主題研討班 (一)~(四)	1080304 1080916	本市各級學校人事人員	加強教育人事法規知能。	70/期
5	行政程序法—原理原則研習班	1080311	本府各機關委任職以上或業務相關之人員	增進行政程序法之知能，確保依法行政，並促進各機關橫向交流。	100
6	行政處分實務解析研習班	1080325	本府各機關委任職以上或業務相關之人員	增進行政處分實務解析之知能，確保依法行政，並促進各機關橫向交流。	100
7	行政罰法研習班	1080415	本府各機關委任職以上或業務相關之人員	增進行政罰法之知能，確保依法行政，並促進各機關橫向交流。	100
8	醫事機構及人員管理法規暨稽查實務研習班 (一)(二)	1080513 1080520	本府衛生局(所)稽查人員	1. 增進醫政稽查人員對相關法規之認識與稽查之技巧。 2. 醫政稽查人員實務經驗之分享。	40/期
9	性侵害防治、兒童及少年性剝削防治條例專責	1080520 1080624	本府警察局、社會局家庭暴力及性侵害防治中	1. 瞭解性侵害案件法令與偵察實務。 2. 熟悉兒童及少年性別剝	100/期

	人員研習班 (一)~(四)		心處理性 侵害案件、兒童 及少年性 剝削案件 專責人員	削條例法令 與偵查實 務。	
10	不適任教師作業法規研習班 (一)	1080715	本市各級 學校人事 人員	提升學校人事 人員對處理不 適任教師相關 法制之認知， 了解相關處 理、通報及查 詢作業流程。	40
11	不適任教師作業法規研習班 (二)	1080805	本市各級 學校教育 人員	提升學校相關 人員對處理不 適任教師相關 法制之認知， 了解相關處 理、通報及查 詢作業流程。	50
12	職業安全 衛生法規 及中暑危 害預防研 習班	1080909	本府養工 處同仁	使同仁了解職 安相關法規及 外勤工作時避 免中暑或交通 意外事件之相 關知識。	40
13	實用法律 系列—民 法債權及 物權研習 班	1080729	本府各機 關學校委 任職以上 公務人員	增進對民法債 編及物權所規 範法律行為之 概念，以提升 相關法律知 能。	100
14	政府採購 常見糾紛 案例討論 暨爭議解 決研習班	1080812	本府各機 關學校辦 理採購業 務(含兼 辦)之公 務人員	增進採購專業 人員對政府採 購法令應用之 技能，吸收實 務經驗及方 法，使政府採 購業務順利完 成，並提昇採	50

				購績效，以避免觸犯相關罰則。	
15	行政法律系列—行政契約研習班	1080909	本府各機關學校委任職以上公務人員	強化本府公務人員訂定行政契約知能。	100
16	實用法律系列—民法債權及物權研習班	1081021	本府各機關學校委任職以上公務人員	增進對民法債編及物權所規範法律行為之概念，以提升相關法律知能。	100
17	實用法律系列—大高雄在地人權史蹟踏尋研習班	1081104	本府各機關學校委任職以上公務人員	1. 認識大高雄地區人權指標史蹟。 2. 瞭解人權與社會保障之基本內涵，並將人權觀念融入於公務處理過程中。	100
18	實用法律系列-道路交通事故之民、刑事責任與法律程序解析研習班	1081111	本府各機關學校委任職以上公務人員	增進對道路交通事故相關法律條文之認識，以提升相關法律知能。	100
19	行政法律系列-公務人員執行職務易犯民刑事及行政責任解析研習班	1081202	本府各機關學校委任職以上公務人員	瞭解處理公務可能涉及民事、刑事及行政責任問題，以維護個人權益。	100

附件三

高雄市政府員工協助方案—健康面服務

(一) 本府衛生局專業心理健康諮詢資源

名稱	電話	服務時間
24 小時安心專線	0800-788-995	24 小時，全年無休
24 小時戒毒成功專線	0800-770-885	24 小時，全年無休
老人諮詢服務中心	0800-228-585	週一~週五 08:30~12:00 13:00~18:00
外來人士在臺生活諮詢服務熱線	0800-024-111	中、英、日語：24 小時，全年無休 越南語：週一至週五上午 9 時至下午 5 時 印尼語、泰國語、柬埔寨語：週一至週五下午 1 時至下午 5 時
牧愛協會	0800-222-911	週一~週六 19:00~22:00
男性關懷專線	0800-013-999	9:00~23:00 全年無休
兒童青少年晤談專線	0800-017-685	週二至週五 9:00~12:00、14:00~17:00
天使專線* 台灣兒童少年自殺防治專線	0800-555-911	16:00 ~ 22:00，全年無休

1、心理衛生服務

機構名稱	電話	服務時間
高雄市政府衛生局社區心衛中心	7134000 轉5504-5505、5510及5411-5418	週一~週五 08:00~12:00 ； 13:30~17:30
高雄市政府社會局 兒童福利服務中心 兒童青少年與家庭諮商中心	387-8970 394-5995	週二~週日 08:30~17:30
高雄市政府社會局 長青綜合服務中心 老人保護服務	771-0055 轉 3328 0800-095-785	週一~週五 08:30~11:30 ； 13:30~16:30
高雄市政府教育局 學生輔導諮商中心	382-1200 382-1300	週一~週五 08:00~12:00 ； 13:30~17:30
高雄市政府教育局家庭教育中心	412-8185 手機請撥 02-4128185	週一~週五 09:00~12:00 ； 14:00~17:00 18:00~21:00 週六 09:00~12:00 ； 14:00~17:00
高雄市政府少年輔導委員會	380-1484、 395-4653	週一~週五 08:00~12:00 ； 13:30~17:30
社團法人高雄市生命線協會	231-9595	24 小時，全年無休

	1995	
財團法人張老師基金會 高雄分事務所	1980 330-6180	每天 08:30~22:00
高雄市基督教家庭協談中心	281-0903	週一~週五 09:30~12:00、 14:00~17:00
高雄市私立基督教 福澤慈善事 業基金會	失意人專線 286-1341 保護您專線 286-7852	週一~週五 08:30~12:00、 13:30~17:30

2、心理諮商相關資源

心理諮商所及心理治療所	電話	地址
財團法人「張老師」基金會高 雄分事務所	07-3306180 1980	高雄市苓雅區中山二路 412 號 3 樓
呂旭立基金會高雄分會	07-3311676	高雄市苓雅區興中二路 69 號 4 樓之 1
安心田心理諮商所	07-7263880	高雄市苓雅區林泉街 8 巷 22 號 1 樓
安心塾心理治療所	07-2236263	高雄市苓雅區五福一路 181 號1 樓
芯耕圓心理諮商所	07-5567315	高雄市左營區至聖路 312 號 17 樓之 3
綠野仙蹤心理諮商所	07-5508216	高雄市左營區裕誠路 188 號 2 樓
芯安心理諮商所	07-5541515	高雄市鼓山區裕誠路 1515 號
繪心庭心理諮商所	07-5530101	高雄市鼓山區華榮路 228 號 7 樓
藍秀宏心理諮商所	0988-271987	高雄市鼓山區博愛二路 343 號 5 樓之 2
牧愛生命協會附設心理諮商所	07-5218931	高雄市鼓山區濱海二路 23 號 2 樓
宇智心理治療所	07-7775580	高雄市鳳山區文衡路 490 號 2 樓
路以心理治療所	0975375759	高雄市鳳山區瑞春街 4 號
大觀心理治療所	07-3850381	高雄市三民區水源路 18 號 7 樓 之 1
繪星心理治療所	07-2362585	高雄市新興區八德一路 212 號 2 樓
茂德診所	07-3122238	高雄市三民區自由一路 14 號
家慈診所	07-3333375	高雄市苓雅區永康街 118 號

(二) 運用本府衛生局(暨所屬院所)等相關機構之醫療資源及 全民健保成人健檢特約醫事機構

醫事機構名稱	電話	地址
財團法人私立高雄醫學大學附 設中和紀念醫院	07-3121101	高雄市三民區十全一路 100 號
義大醫療財團法人義大大昌醫 院	07-5599123	高雄市三民區大昌一路 305 號
財團法人台灣省私立高雄仁愛 之家附設慈惠醫院	07-7030315	高雄市大寮區鳳屏一路 509 號
高雄市立小港醫院(委託財團法 人私立高雄醫學大學經營)	07-8036783	高雄市小港區山明里山明路 482 號

高雄榮民總醫院	07-3422121	高雄市左營區大中一路 386 號
國軍高雄總醫院左營分院	07-5817121	高雄市左營區軍校路 553 號
國軍高雄總醫院岡山分院	07-6252281	高雄市岡山區大義二路 1 號
樂安醫院	07-6256791	高雄市岡山區通校路 300 號
建佑醫院	07-6437901	高雄市林園區東林西路 360 號
高雄市立大同醫院 (委託財團法人私立高雄醫學大學附設中和紀念醫院經營)	07-2911101	高雄市前金區中華三路 68 號
活力得中山脊椎外科醫院	07-2317108	高雄市前金區青年二路 6 號 1-3 樓
高雄市立凱旋醫院	07-7513171	高雄市苓雅區凱旋二路 130 號
財團法人天主教聖功醫院	07-2238153	高雄市苓雅區建國一路 352 號
阮綜合醫療社團法人阮綜合醫院	07-3351121	高雄市苓雅區成功一路 162 號
國軍高雄總醫院	07-7496751	高雄市苓雅區建軍路 5 號
乃榮醫療社團法人乃榮醫院	07-7613151	高雄市苓雅區三多二路226、228號
長庚醫療財團法人高雄長庚紀念醫院	07-7317123	高雄市鳥松區大埤路 123 號
靜和醫院	07-2229612	高雄市新興區民族二路 178 號
健仁醫院	07-3517166	高雄市楠梓區楠陽路 136 號
高雄市立聯合醫院	07-5552565	高雄市鼓山區中華一路 976 號
衛生福利部旗山醫院	07-6613811	高雄市旗山區中學路 60 號
義大醫療財團法人義大醫院	07-6150011	高雄市燕巢區角宿里義大路 1 號
燕巢靜和醫療社團法人燕巢靜和醫院	07-6156555	高雄市燕巢區深水里深水路 3 之 20 號
義大醫療財團法人義大癌治療醫院	07-6150022	高雄市燕巢區角宿里義大路 21 號
文心診所	07-3108004	高雄市三民區大裕路 256 號
正中診所	07-3809900	高雄市三民區正忠路 18 號 1 樓
舒心身心診所	07-3116116	高雄市三民區吉林街 150 號 2 樓
茂德診所	07-3122238	高雄市三民區自由一路 14 號
海慧診所	07-3929985	高雄市三民區延慶街 99 號 1 樓
劉精神科診所	07 2229450	高雄市三民區建國一路 504 號
開心診所	07-3929988	高雄市三民區敦煌路 82 號 1 樓
拉法診所	07-3854591	高雄市三民區陽明路 105 號 1 樓
覺民診所	07-3980107	高雄市三民區澄清路 387 號 1 樓
希望心靈診所	07-3110303	高雄市三民區九如二路 281 號 1 及 2 樓
衡山診所	07-3807486	高雄市三民區建昌路31號1樓
誼安診所	07-8069353	高雄市小港區康莊路 150 號 1 樓
唐子俊診所	07-5564028	高雄市左營區大順一路 268 號 1 樓
養全診所	07-3451258	高雄市左營區文康路 109 號 1 樓
心晴診所	07-3463099	高雄市左營區民族一路 1032 號 1 樓
陽光診所	07-3412598	高雄市左營區自由三路 176 號 1 樓
李全忠診所	07-3450696	高雄市左營區自由三路 528 號 1 樓
哲民診所	07-5570500	高雄市左營區明誠二路 500 號 1 樓

耕心療癒診所	07-3592011	高雄市左營區曾子路 332 號 1 樓
心方診所	07-3450697	高雄市左營區華夏路 729 號 1 樓
河堤診所	07-5575658	高雄市左營區裕誠路 190 號 1 樓
心樂診所	07-3421968	高雄市左營區榮佑路 9 號 1 樓
寬福診所	07-5580809	高雄市左營區明誠二路 200 號 1.2 樓
仁華診所	07-3725066	高雄市仁武區中華路 352 號 1 樓
大福診所	07-3317601	高雄市前鎮區光華二路 159 號
喜洋洋心靈診所	07-7272888	高雄市前鎮區一心一路 156 號1-2樓
靜安診所	07-2239025	高雄市苓雅區大順三路 197 號
展穎診所	07-7130822	高雄市苓雅區四維一路 157 號
琉璃光精神科診所	07-7160887	高雄市苓雅區四維一路 296 號
家慈診所	07-3333375	高雄市苓雅區永康街 118 號
大和診所	07-2295666	高雄市苓雅區光華一路 148 之 99 號
雲上太陽心寧診所	07-3389160	高雄市苓雅區光華一路 81 號 1 樓
徐獨立診所	07-7133284	高雄市苓雅區武慶三路 144 號
童春診所	07-7210983	高雄市苓雅區武慶三路 98 號
楊寬弘診所	07-7241299	高雄市苓雅區凱旋二路 128 號
楊明仁診所	07-2232223	高雄市苓雅區憲政路 258 之 1 號
陳三能診所	07-3359133	高雄市苓雅區興中二路 39 號 1 樓
文化身心診所	07-2255123	高雄市苓雅區五福一路 2 號 2 樓
佳璋診所	07-7212090	高雄市苓雅區三多一路 303 號 1 樓
高安診所	07-2727662	高雄市新興區中山一路 59 號 1 樓
青欣診所	07-2254800	高雄市新興區中正二路 212 號 1 樓
信恩診所	07-2384119	高雄市新興區六合一路 90-1 號 1 樓
謝前亮診所	07-2259763	高雄市新興區六合路 167 號 1 樓
柯偉恭診所	07-2261359	高雄市新興區民族二路 102-9 號 1 樓
文信診所	07-2850119	高雄市新興區南台路 68-1 號 1 樓
榮欣身心診所	07-2150123	高雄市新興區五福二路 144 號 1 樓
郭玉柱診所	07-3661166	高雄市楠梓區軍校路 838 號
祈福診所	07-3531117	高雄市楠梓區楠梓新路 271 號
楠梓心寬診所	07-3629688	高雄市楠梓區後昌新路 128 號 1 樓
心欣診所	07-3640490	高雄市楠梓區德民路 822 號 1 樓
國良診所	07-6076686	高雄市路竹區大社路 27 號
元和雅診所	07-5550056	高雄市鼓山區中華一路 347 號
樂群診所	07-5555596	高雄市鼓山區中華一路 946 號 1 樓
欣明精神科診所	07-6627802	高雄市旗山區大德里延平一路 660 號
張簡精神科診所	07 7632048	高雄市鳳山區五甲一路 600 號
快樂心靈診所	07-7686789	高雄市鳳山區五甲二路 352-1 號 1 樓
文鳳診所	07-7807333	高雄市鳳山區文鳳路 5 號 1 樓
信元內科精神科聯合診所	07-7415955	高雄市鳳山區建國路二段 158 號
季宏診所	07-7458315	高雄市鳳山區光復路 122 號 1 樓

(三) 睡眠品質健檢—高雄睡眠檢查地點

醫院	地址	電話
高雄醫學大學附設	高雄市三民區自由一路 100 號	07-312-1101#6785

中和醫院		
高雄長庚紀念醫院	高雄市鳥松區大埤路 123 號	07-731-7123
義大醫療財團法人 義大醫院	高雄市燕巢區角宿村義大路 1 號	07-615-0011
高雄榮民總醫院	高雄市左營區大中一路 386 號	07-342-2121
高雄市立凱旋醫院	高雄市苓雅區凱旋二路 130 號	07-751-3171

資料來源：臺灣睡眠醫學學會(<http://www.tssm.org.tw/index.php>)

(四) 學習列車「慢活人生系列」

序號	主題	預計辦理日期
1	溝通與表達	108-02-19
2	心靈舒壓與職場溝通	108-03-13
3	紙筆間的紓壓與靜心-禪繞畫	108-04-16
4	食在有健康-教您如何吃得安心又營養均衡。	108-04-17
5	居家耳穴保健法	108-04-17
6	催眠溝通術-身心健康促進	108-04-17
7	溝通應對與朋友式互動	108-05-13
8	中醫養生保健	108-05-17
9	上班族健康與養生	108-06-20
10	禪繞的美學--紓壓靜心	108-07-08
11	用幽默代替沉默的溝通藝術	108-07-21
12	輕鬆擺脫代謝症候群	108-09-18
13	讓陽光注入心扇，用運動改善情緒	108-03-08
14	"品"味生活，"油"其重要；想"芳"設法，"療"表你心	108-03-13
15	健康管理~舒壓創意料理實務研習	108-03-20
16	健康管理-認識生機飲食	108-04-10
17	健康好生活~人生 So Good	108-05-08
18	健康自己顧，腸胃好人不老- 從科學探究談優格的製作與探究	108-05-15
19	觀念轉個彎，生命無限寬	108-06-28
20	無痕飲食愛地球	108-10-23

(五) 健康面相關研習

序號	主題	預計辦理日期	研習對象	目的	上課人數
1	EAP 系列— 職場 SuperEQ 情緒逆轉勝	1081028	本府各機關 學校人員	藉由專題演講，提供正向情緒經營方式，提供個人在職場上轉念技巧，強化自我學習及自	100

				我情緒管理。	
2	社區(疑似)精神病人辨識護送就醫技能及協助處遇、暨自殺防治守門人訓練班(一)~(十)	1080304 1080520	本府警察、消防、社政、民政等局處相關人員	提升業務相關人員對於認識精神疾病及護送知能。	80/期
3	樂在工作研習班(一)~(三)	1080325 1080415	本府警察局所屬人員	8. 熟稔行政法令實務運用關係，深化依法行政觀念。 9. 透過心靈洗禮，提升身心品質，建立歡喜自在的人生觀。 10. 瞭解歷史文化，強化社會認同。	40/期
4	警務人員紓壓研習班(一)~(四)	1080304 1081021	本府警察局基層佐警	1. 紓解員警壓力做好情緒自我管理。 2. 建立積極樂觀的人生觀與工作態度。 3. 提昇人文素質。	50/期
5	情緒管理與壓力溝通研習班	1080601	本府主計處暨所屬主計機構人員	1. 傳遞同仁情感及業務交流。 2. 培養同仁於工作及家庭生活之溝通及協調能力。 3. 使同仁在活動進行中學會處理情緒、調整想法及調節壓力的良好習慣。	100
6	學生健康資訊系統研習班	1080708	本市公私立高級中等以下學校初任(年資未滿兩年)護理師、中華民國學校護理人員協進會	促進本市高級中等以下學校護理師對學生健康資訊系統之熟悉度及強化學生健康資料上傳的作業能力。	40

			推薦學校護理師以上二項以外本市其他公私立高級中等以下學校護理師		
7	退休生涯規劃研習班(一)(二)	1080225 1080819	1. 108 年準備辦理退休人員 2. 規劃 109 年辦理退休人員	1. 鼓勵準備辦理退休公教人員提早作生涯規劃。 2. 協助退休人員規劃有品質的退休生活並提供相關醫療保健理財知識。	100
8	公教志工一日體驗營	1081001	本府各機關學校有意願擔任志願服務之公教人員	活化公教人力資源，激發投入公共事務、參與志願服務動力。	40
9	樂活工作，用心生活研習班	1081014	本府所屬各機關工友(含技工、駕駛與臨時人員)	讓職工學習以樂活的態度面對工作，以提升勞動力，並用心面對生活，追尋人生之幸福。	40
10	翻轉高雄・地方創生研習班	1080107	本府各機關學校公務人員(含職工)	提升本府同仁對地方創生的認知，並了解地方創生對城市發展的重要性。	40
11	智慧健康研習班	1080218	本府各機關學校公務人員(含職工)	因資訊科技與雲端技術精進，結合醫療照護服務應用，讓公務同仁認識遠端照護的新營運模式。	40
12	打造低碳城・看見綠實力研習班-生態篇	1080225	本府各機關學校公務人員(含職工)	推動綠色低碳發展、積極應對氣候變化，營造永續發展的健康城市	40
13	追尋樂活—打狗觀光體驗研習班	1080304	本府各機關學校公務人員(含職工)	學習以簡約、健康的生活型態，追求身心靈與大自然的和諧共存，進	40

				而達成生活與環境的永續發展。	
14	暖心日常— 銀髮照護篇	1080805	本府各機關 學校公務人員(含職工)	1. 瞭解為人子女所應盡的本分。 2. 學習與父母互動時該具備的技巧與態度，進而提升親子間的親密感。	40
15	健康 100 分，人生才 精彩工作坊	1080923	本府各機關 學校公務人員(含職工)	增加公務同仁對身心靈健康認知，讓不良生活習慣移出，對自己友善，以確保心理和生理的全面健康	40
16	打造低碳城 • 看見綠實力研習班— 節能篇	1081104	本府各機關 學校公務人員(含職工)	推動綠色低碳發展、積極應對氣候變化，營造永續發展的健康城市。	40
17	綠色交通樂 活行研習班	1081118	本府各機關 學校公務人員(含職工)	利用對於環境及健康與能源消耗等較為有利的運輸工具，來達成同樣的社會經濟活動的目的、是一種全面改造交通系統及環境的做法、涉及都市空間結構的轉變，及民眾生活型態的改變。	40
18	食農小教室 —認識舌尖 上舞動的田 園好食	1080325	本府各機關 學校委任職 以上公務人員	透過食農教育的推廣，建立公務同仁良好的飲食習慣、避免飲食風險。	40
19	負愁者聯盟 —擺脫負面 情緒研習班	1080902	本府各機關 學校委任職 以上公務人員	學習在工作中抱持情緒的穩定，覺察壓力及情緒來源，找回內在的平靜力量。	40

附件 4

高雄市政府員工協助方案—組織及管理面服務內容

(一)相關組織領導研習班

序號	主題	預計辦理日期	研習對象	目的	上課人數
1	政策行銷與媒體溝通策略班(一)(二)	1080408	本府消防局消防人員及行政人員	1. 精進新聞稿寫作技巧，提升新聞稿寫作品質。 2. 和媒體建立良好關係—互動要領與新聞處理。 3. 政策行銷要領。 4. 災害現場發言方式及技巧。	40/期
2	市政專題研討班(一)~(六)	1080422 1080603	本府各機關學校委任職以上公務人員	配合本府施政議題主軸，提升本市競爭力與執行力。	40/期
3	人際關係與職場溝通研習班	1081125	1. 本府人事處暨所屬人事機構人事人員 2. 以初任人員優先	建立於職場應具備的人格特質分析能力，以助人際溝通更有效率。	40
4	好「市」「城」真—城市行銷及品牌塑造研習班	1080102	本府各機關學校公務人員(含職工)	加強行銷理論與實務，熟悉可運用之工具，以提升城市競爭力，促進城市經濟發展。	40
5	危機總動員—防疫災害人人有責研習班	1080506	本府各機關學校公務人員(含職工)	加強公務同仁對病原災害之認識，以便於災害發生時即時採取因應措施，減少人員傷亡及財物損失。	40
6	求生一瞬間—氣候變遷與災害防救研	1080826	本府各機關學校公務人員(含職工)	加強公務同仁對氣候變遷之認識，以便於發生災害時能即時採取因應措施，減少人員傷亡及	40

	習班			財物損失。	
7	採購談判與議價技巧研習班	1080701	本府各機關學校辦理採購業務(含兼辦)之公務人員	學習各種談判的策略與技巧，以協助機關降低成本。	50
8	鎖定目標勇往直前—高績效管理研習班	1080121	本府各機關學校委任職以上公務人員	強化本府各機關人員績效管理能力，具備設定目標指標能力，並有效執行，以落實組織績效管理之成效。	40
9	作業風險管理研習班	1080513	本府各機關學校薦任以上公務人員	作業風險理論方法與實務二個面向進行探討，協助學員瞭解整合性作業風險管理架構、作業風險管理方法、衡量模式及相關實務應用。	40
10	政策執行的「眉角」—跨部門協調合作研習班	1080617	本府各機關學校委任職以上公務人員	了解跨部門協調合作的急迫性及重要性。	40
11	團結力量大—團隊合作研習班	1080729	本府各機關學校薦任職以上公務人員	1. 建立組織成員分享及信賴 2. 增加團隊整體績效。	40
12	人力資源管理研習班	1081216	人發中心員工	提升員工自我成長與自我學習。	25
13	中程施政計畫作業研習班	1080107	本府各機關研擬或辦理中程施政計畫作業人員	1. 講授中程施政計畫體系、作業流程，使同仁了解作業目標。 2. 說明 108 至 110 年中程施政計畫計畫填報格式及撰寫重點。	100
14	跨域協調研習班	1080107	本府各機關學校委任職以上公務人員	強化本府公務人員跨部門間的溝通與談判能力及發展合作互惠關係之	40

			員	能力。	
15	開放式創新管理研習班	1080902	本府各機關學校委任職以上公務人員	啟發學習者以開放式創新整合內部和外部資源，學習多途徑的方式進行組織創新。	40

(二)相關管理研習班

序號	主題	預計辦理日期	研習對象	目的	上課人數
1	職業安全衛生人員及各級業務主管安全衛生教育訓練研習班	1080107	本府養工處同仁	5. 依法規辦理職安衛在職教育訓練。 6. 使各級主管熟悉職安相關法規俾提高安衛意識及督導廠商。	40
2	基層主管發展訓練班(一)~(五)	1080114 1080304	本府消防局小隊長	1. 瞭解初階主管的角色及應有的工作態度。 2. 培養主管敏感度及觀察力。 3. 培育發現問題與問題解決能力。 4. 強化公文及電腦文書製作能力。	40/期
3	公共衛生研習班(一)(二)	1080218 1080722	本府衛生局(所)主管人員	1. 提升本府衛生局(所)主管社區管理技能。 2. 透過實務分組討論學習運用技巧。	40/期
4	衛生人事主管人員(含兼辦)專業知能研習班	1080311	本府衛生局人事室暨所屬人事機構人事人員	增進衛生局暨所屬人事主管(含兼任)人事法規熟稔度，以利提高行政績效。	80
5	國中小校長儲訓班	1080401	國中小校長候用人員	1. 瞭解國家教育政策，熟諳國民教育特質，以實現國民教育目標。 2. 培養前瞻教育理念，落實教育改革。	40

				3. 提昇學校行政領導才能及教育專業精神。	
6	儲備中階主管培育班	1080408	本府各機關學校薦任第八職等以上主管人員	1. 精進管理能力。 2. 革新工作觀念。 3. 激發研究創新能力。 4. 強化協調合作能力。	40
7	區公所主管人員班	1080422	本市區公所主管	1. 媒體互動及重大輿情之危機處理。 2. 加強民意溝通及輿論引導能力。	100
8	EAP 系列—領導統御暨覺察異常敏感度研習班	1080520	本府各機關非人事人員之股長級以上主管人員	使業務主管能在第一時間覺察同仁異常徵候，並適時轉介專業資源，俾利創造溫暖正向職場環境。	40
9	初任薦任官等主管職務人員研究班(一)(二)	1080603 1081001	本府各機關學校初任薦任官等主管人員	培育具備策略性、創造性及宏觀視野之高效能文官，俾陞任主管職務。	40
10	體驗式團隊活動成長營—進階班	1080603	本府主計處暨各局處主計主管人員(曾參與 108 年度體驗式團隊課程之學員)	1. 傳遞同仁情感及業務交流。 2. 透過經驗分享及自我反思之過程，增進主管領導溝通、協調及問題解決能力。	40
11	國中主任儲訓班	1080624	國中主任甄選錄取人員	1. 充實教育專業素養，增進學校行政知能。 2. 熟悉國民教育特質，貫徹國家教育政策，實現國民教育目標。 3. 瞭解當前國家重要政策及國際現勢，以堅定教育信念。 4. 涵養優良品德，陶冶高尚情操。	40
12	國小主任儲訓班	1080624	國小主任甄選錄取人員	1. 充實教育專業素養，增進學校行政知能。 2. 熟悉國民教育特質，	60

				貫徹國家教育政策，實現國民教育目標。 3. 瞭解當前國家重要政策及國際現勢，以堅定教育信念。 4. 涵養優良品德，陶冶高尚情操。	
13	警政幹部研習班	1080805	本府警察局所屬中階主管	1. 充實相關法律知識，增進工作知能。 2. 提升面對媒體、政治面上之互動與危機處理。 3. 強化領導統御、組織管理能力。 4. 充實同仁養生、保健觀念，促進身心健康。	50
14	體驗式團隊活動成長營—初階班	1080923	本府主計處暨各局處主計主管人員	1. 培養同仁領導、溝通及協調能力。 2. 傳遞同仁情感及業務交流。 3. 使同仁在團體環境中，學習團隊合作、問題解決、自我反思的過程，主動分享個人感受。	40
15	知識管理與團隊經營研習班	1080121	本府各機關學校委任職以上公務人員	1. 瞭解知識管理精義 2. 學習團隊經營技術 3. 研討如何運用資訊，強化團隊經營	40
16	活化團體能量—團隊領導能力與技巧研習班	1080513	本府各機關學校薦任職以上公務人員	1. 培養領導統御能力 2. 增進組織管理知能 3. 提升團隊經營績效 4. 學習引導組織成員共同完成目標工作	40
17	異中求同—團隊溝通協調研習班	1081118	本府各機關學校薦任職以上公務人員	1. 提升協商及溝通技巧 2. 發揮團隊整體力量	40

附件 5

高雄市政府員工協助方案—資源 Top 幸福 Up 相關連結

序號	網站名稱	內容簡介	連結網址
1	員工協助方案專區	整合內外部資源，登載於本專區，本府員工協助資源，同仁如有需求，可至本網站找尋適切的資源運用。	
2	人事處電子報	提供各類型的文章，如：學術論述、感動服務、業務心得、好書好文共分享等，供同仁參閱	
3	心快活心理健康學習平台	由衛生福利部委託成功大學建置之心理健康平台，提供身、心理健康等相關資訊。	
4	壓力指數測量表	心理健康自主管理，預防勝於治療，進行自我壓力評估	
5	簡式健康表	設計簡單的 6 道題目測出最近 1 星期的心理狀況，以協助員工瞭解目前身心適應狀況，及早尋求適當資源。	
6	KingNet 國家網路醫院	免費線上醫療諮詢服務，其網站內容包含症狀問診、藥品詢問、數位熱心公益醫師部落格等實用資訊與功能。	

序號	網站名稱	內容簡介	連結網址
7	孕產婦關懷網站	提供孕產婦照護知識等相關注意事項，並可從網站之就醫好幫手搜尋在地母嬰親善醫療院所等醫療機構。	
8	心情溫度計	提供便捷的線上檢測方式隨時測驗自我情緒及心理狀態服務，關注內心狀態	
9	健康人權教育網	有健康才有快樂，針對當今注重的八大面向健康議題進行問卷測驗，落實健康自主管理。(帳號：h800-000 密碼：62459)	
10	好好睡	提供睡眠相關議題，促進同仁優質睡眠及改善睡眠障礙等小技巧等文章，以提升工作活力與績效。	