



**RaySun**  
Wellness Co., Ltd

# 推行職場心理健康實務分享

劉秀琴

109-07-27



- 透過系統化及制度化的服務方式，設計符合員工需求的服務方案。包含**健康、家庭、工作、管理**等。使員工能以健康的身心投入工作，提升生產力及競爭力，創造勞資雙贏。

# 工作生活平衡政策



RaySun  
Wellness Co., Ltd

- 推動「每週工時不超過50小時」
  - ✓ 工作之外，有健康而平衡的生活。





- 每年120小時病假不扣薪
- 90天特別事假
- 技術員職場守護系統-馬上辦
- 每週工時不超過50小時政策
- 台積電志工社



- 新手爸媽福利包
- 幼兒園
- 家庭日
- 女性照護友善措施
- 戀愛巴士聯誼活動



- 員工協助服務專案
- 健康檢查暨健康智慧系統
- 運動館
- 運動會



# 守門人訓練



**RaySun**  
Wellness Co., Ltd

## 伸出援手

### Lend your hand

身邊的人若有嚴重情緒困擾、憂鬱、或自殺想法  
這些訊息表示需要您的幫助！

您我都是珍愛生命守門人

守門人  
123  
您! 可以這麼做

### 1 問 To Ask

主動關懷與積極傾聽

測量「心情溫度計」

簡易的五個問題，幫助自己找出一步；也分享給身邊親愛的家人、朋友，養成習慣每週檢測，認識自己愛護他人，就從「關心」開始！

請您仔細回想在最近一星期中(包括今天)這些問題使您感到困擾或苦惱的程度然後圈出一個您認為最能代表您感覺的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
3. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
4. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
5. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★【附加題】有自殺的想法	0	1	2	3	4

1至5題  
總得分為滿分

### 2 應 To Response

適當回應與支持陪伴

主動關心及陪伴、正向鼓勵

1可減少當事人被遺棄的感覺!

### 3 轉介 To Refer

資源轉介與持續關懷

24小時免付費心理諮詢專線

安心專線 **1925**  
(依舊愛我)

衛生局免費心理諮詢預約專線  
**06-6377232 3352982**

## 自殺防治守門人

# 1 問

To Ask  
主動關懷  
與積極傾聽

# 2 應

To Response  
適當回應  
與支持陪伴

# 3 轉介

To Refer  
資源轉介  
與持續關懷

## 1925

衛生福利部  
安心專線

### 心情溫度計

簡易的幾個問題，幫助自己量測心情溫度；也分享給身邊親愛的家人、朋友，養成習慣每週檢測，認識自己愛護他人，就從「關心」開始！

請仔細回想在最近一星期中(包括今天)，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺得答案。

心情溫度計	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1、睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
2、感覺緊張不安	0	1	2	3	4
3、覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
4、感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
5、覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★有自殺的想法	0	1	2	3	4

心情溫度計APP

iOS / Android

得分與說明(1-5題總分)  
0-5分：一般正常範圍。  
6-9分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談話，抒發情緒。  
10-14分：中度情緒困擾，建議尋求舒壓管道或接受心理專業諮詢。  
15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。

★有自殺的想法★  
本題為附加題，若前5題總分小於6分，但本題評分為2分以上(中等程度)時，疑考慮接受精神科專業諮詢。



## ◆ 每人每年免費使用五個小時

### 諮詢服務議題

<input type="checkbox"/>	人際關係	<input type="checkbox"/>	情緒議題
<input type="checkbox"/>	生涯工作	<input type="checkbox"/>	健康議題
<input type="checkbox"/>	家庭親子	<input type="checkbox"/>	法律諮詢
<input type="checkbox"/>	精神疾病	<input type="checkbox"/>	財務諮詢

## ◆ 『身心科醫師』駐廠服務





## 心理月會講座

講座主題

- EQ加分·幸福滿分
- 魅力十足說話術
- 無往不利的自我經營學
- 幸福人生:正向心理學解密
- 慢活人生
- 壓力與生活

## 找回一夜好眠

GOOD NIGHT

睡不飽、睡不好、睡過了還是感覺滿身疲累...  
你是不是也面臨過這樣的睡眠煩惱?  
有方法可以幫助你睡得更好嗎?

sleep

## 向肩頸酸痛說Bye-Bye

根據研究顯示有高達八成的人有過肩頸酸痛的經驗  
【休息】並非改善肩頸酸痛的良方

健康中心提供正確處方

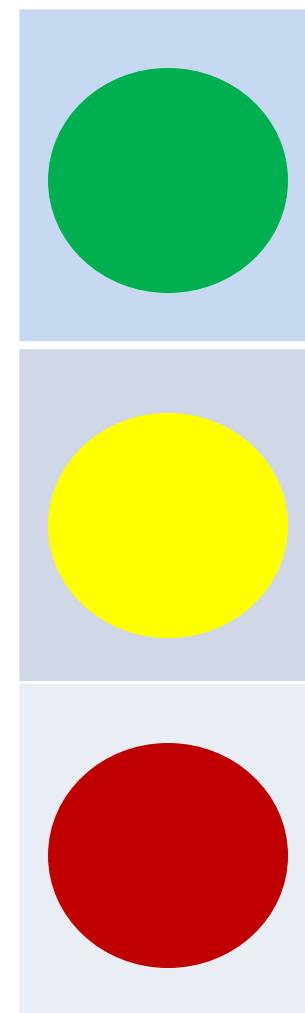
- 工作與居家正確姿勢
- 職能治療師教導肌肉復健運動

幫助您向肩頸酸痛說掰掰 Bye

# 辨識個案-評估指標



**RaySun**  
Wellness Co., Ltd





- 問題發現
- 情緒支持
- 問題澄清
- 危機風險評估
- 協助與轉介



## 當您或身邊的人小鬱亂入時，怎麼辦？

不要擔心~我們一直都在!!

您可以尋求以下方式獲得幫助喔!



本府EAP  
員工協助及福利關懷網  
[24小時線上掛號]



生命線  
1995

張老師  
1980

全國照顧者  
免付費關懷專線  
[上班時間 call in]  
0800-507272  
(諧音:(台語)有你真好真好)

衛生福利部  
免費安心專線  
[24小時 call in]  
0800-788-995  
(諧音：請幫幫、救救我)

本府衛生局  
社區心理衛生中心  
[上班時間 call in]  
林森辦公室:06-3352982  
東興辦公室:06-6377232





## 南區勞工健康服務中心 專業職業醫學專科醫師 免費健康諮詢門診

**預約方式：電話、現場報名**

**台南辦公室(臺南市南區南門路261號2樓)**

**時間：7月3日、7月10日 星期五 09:30~12:00**

**服務專線：06-2135101**

**高雄辦公室(高雄市前鎮區鎮中路6號B1)**

**時間：7月15日 星期三 09:30~12:00**

**7月29日 星期三 14:00~16:30**

**服務專線：07-8124097**



**勞工健康  
服務項目**

**健康諮詢：工作相關疾病預防、健康指導**

**健康職場：職業性壓力及過勞預防、職業病初步判定**



**RaySun**  
Wellness Co., Ltd

**THANK YOU**