

115 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：

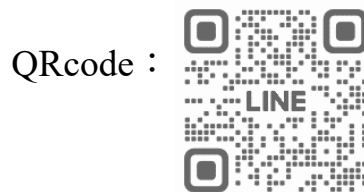
1. 專線號碼：0800-028-885

室內電話及行動電話皆可撥打進線。

2. 服務時間：週一至週五中午 12 時至下午 8 時（115 年度承攬廠商延長營運時間為週一至週五上午 9 時至下午 9 時），國定假日為休息日。

（二）Line 官方帳號：

1. 官方帳號 ID：@taichungeap



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/ZEcBj5kegLMxEYfdA>

QRcode：



2. 主管（人事）人員轉介

網址：<https://forms.gle/Hm5HXEa4jheTLev66>

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：jinghsinpsy@gmail.com

QRcode：



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) 本年度服務駐點除南屯區外，增加潭子區及沙鹿區二處駐點，提供同仁就近之選擇。

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「靈魂香氛手作」、「卡牌探索」、「微景觀生活：生態瓶或多肉組盆」、「漂浮的綠意：水苔球園藝體驗」、「桌遊語境」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/YMyoyrtspHMUxRYb8>

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。

心理巡迴駐點服務體驗活動項目

一、 靈魂香氛手作 | 脈輪芳療手作香水工作坊



學習精油前中後調的調配美學，親手淬鍊一份專屬的能量禮物。

- 講師：邱于真 臨床心理師。
- 活動時間：2 小時。
- 材料費： 每人 300 元(以 10 人價格估算，依實際參加人數調整)。

二、 卡牌探索 | 以意象映照內在，啟動自我覺察與療癒



藉由卡牌意象的觀看與反思，協助梳理情緒脈絡、辨識內在卡點，促進自我理解、情緒整合與心理復原。

- 講師：邱于真 臨床心理師。
- 活動時間：2 小時。
- 材料費： 無(11 人以上，酌收材料費每人 100 元)。

三、微景觀生活：生態瓶或多肉組盆 | 在自然照顧中促進心理調適與復原力



透過多肉組盆/生態瓶等園藝實作活動，引導參與者在可感知、可掌握的照顧歷程中，練習放慢步調、穩定情緒，並重建與自我及環境的連結。

- 講師：張乃皓 臨床心理師。
- 活動時間：2 小時。
- 材料費： 每人 250 元(以 10 人價格估算，依實際參加人數調整)。

四、漂浮的綠意：水苔球園藝體驗 | 與植物共感的療癒時光



透過水苔球園藝實作活動，引導參與者在感受當下的情緒，練習放慢步調、自我覺察。

- 講師：張乃皓 臨床心理師。
- 活動時間：2 小時。
- 材料費： 每人 150 元(以 10 人價格估算，依實際參加人數調整)。

五、 桌遊語境 | 說書人的心靈繪圖之旅



桌遊卡片上超現實、抽象的畫作，就像是一面鏡子。當要以一張牌來代表「勇氣」時，你選的是「屠龍的武士」還是「獨自走入森林的小孩」？一場由參與者潛意識創造的心靈旅程。

- 講師：張乃皓 臨床心理師。
- 活動時間：2 小時。
- 材料費：無(11 人以上，酌收材料費每人 150 元)。