

國立陽明交通大學員工協助方案實施計畫

陽明交大人字第 1100018614 號函核定

壹、依據

- 一、行政院 102 年 4 月 2 日院授人綜字第 1020029524 號函核定「行政院所屬及地方機關學校員工協助方案」。
- 二、教育部 104 年 4 月 21 日臺教人（一）字第 1040051849 號函核定「教育部及所屬機關（構）學校員工協助方案實施計畫」。
- 三、教育部及所屬機關（構）學校 104 年「精進員工協助方案～全面顧牢牢」推動計畫。

貳、目的

- 一、為發現並協助公務同仁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，提升其工作士氣及服務效能。
- 二、藉由多樣化的協助性措施，建立樂活關懷的工作環境，營造互動良好之組織文化，提升組織競爭力。

參、服務對象

本校教職員工。

肆、服務內容

- 一、個人層次
 - （一）工作面：新進人員訓練、工作與生活平衡、職場人際溝通、生涯（退休）規劃等工作職涯諮詢服務。
 - （二）生活面：提供子女托育及入學協助服務，另結合校內與社會資源提供法律、家庭婚姻、保險議題、稅務議題等諮詢服務。
 - （三）健康面：運動健身、醫療保健、疫苗施打、壓力調適、情緒管理、夫妻與親子溝通等諮詢服務。
- 二、組織及管理層次：就提高士氣、增進團隊效能及競爭力等有共同需求之單位或主管，規劃活動或辦理訓練。

伍、服務措施

- 一、員工協助方案專區
於本校人事室網頁設置員工協助方案專區提供活動預告、身心健康各項主題探討、相關報導等資訊。
- 二、舉辦員工協助相關教育訓練課程

為提升同仁工作、生活及健康層面之規劃與執行能力，使員工無後顧之憂，快樂工作及學習，將切近員工關心或可能影響工作效能之議題(如工作效能管理、生涯規劃的理論與實務、親子關係、壓力管理、身體保健等)納入年度健康心理中心、體育室、衛生保健組及人事室之教育訓練計畫。

三、推動本校員工身心健康協助措施

(一)健康心理中心心理諮商服務：

提供多元諮詢管道，透過電話、線上預約及信件聯繫方式到健康心理中心預約個別諮商進行晤談，也可以使用線上視訊心理諮詢。

(二)員工健康檢查服務：

1. 在職勞工健康檢查部分：除一般健康外，對從事特別危害健康作業之員工亦另行辦理特殊健康檢查，由衛生保健組進行後續健康管理。
2. 新進人員健檢部分：洽談特約醫院提供優惠價格，並彙整體檢資料至衛生保健組進行後續健康管理。
3. 衛生保健組與各校區當地醫院簽約，辦理教職員健康檢查團體優惠方案，可至簽約醫院或依自身意願選擇合適之醫療院所(須經中央衛生主管機關評鑑合格，詳情可至公務人員保障暨培訓委員會網站查詢)進行健康檢查，編制內教職員每二年可補助一次(金額 3,500 元為上限)，並得以登記公假一日。

四、員工體育活動

本校定期辦理各項體適能活動提供同仁參加，同仁可以優惠使用校內運動場館及各類運動設施。

五、員工社團活動

為提供同仁紓壓管道，鼓勵員工成立社團及參加社團活動，設有遊藝性社團及體育性社團，供同仁公餘時聯絡感情舒展身心，並提供社團經費補助。

六、子女托育及入學協助服務

(一)積極與校區周邊優質托育機構，簽訂員工子女托育優惠措施，並於人事室網站提供校園周邊特約及非特約托育機構各項優惠訊息。

(二)協辦國立新竹科學園區實驗高級中等學校幼兒園、國小、國中部入學報名作業，每年3月至4月統籌報名，5月代為抽籤並通知錄取情形。

七、舉辦未婚聯誼活動

不定期由人事室委託公關公司於暑假期間辦理未婚聯誼活動，鼓勵未婚同仁踴躍報名參加。

八、藝文活動

本校藝文中心透過藝術季的規劃及文學獎的舉辦，以豐富多元的形式，提

供校園美感生活經驗，激發跨領域創作潛能，增進員工的人文涵養，厚實軟實力。定期辦理各類藝文表演、展覽、講座，提供員工豐富的美感生活體驗。

陸、倫理規範及保密責任

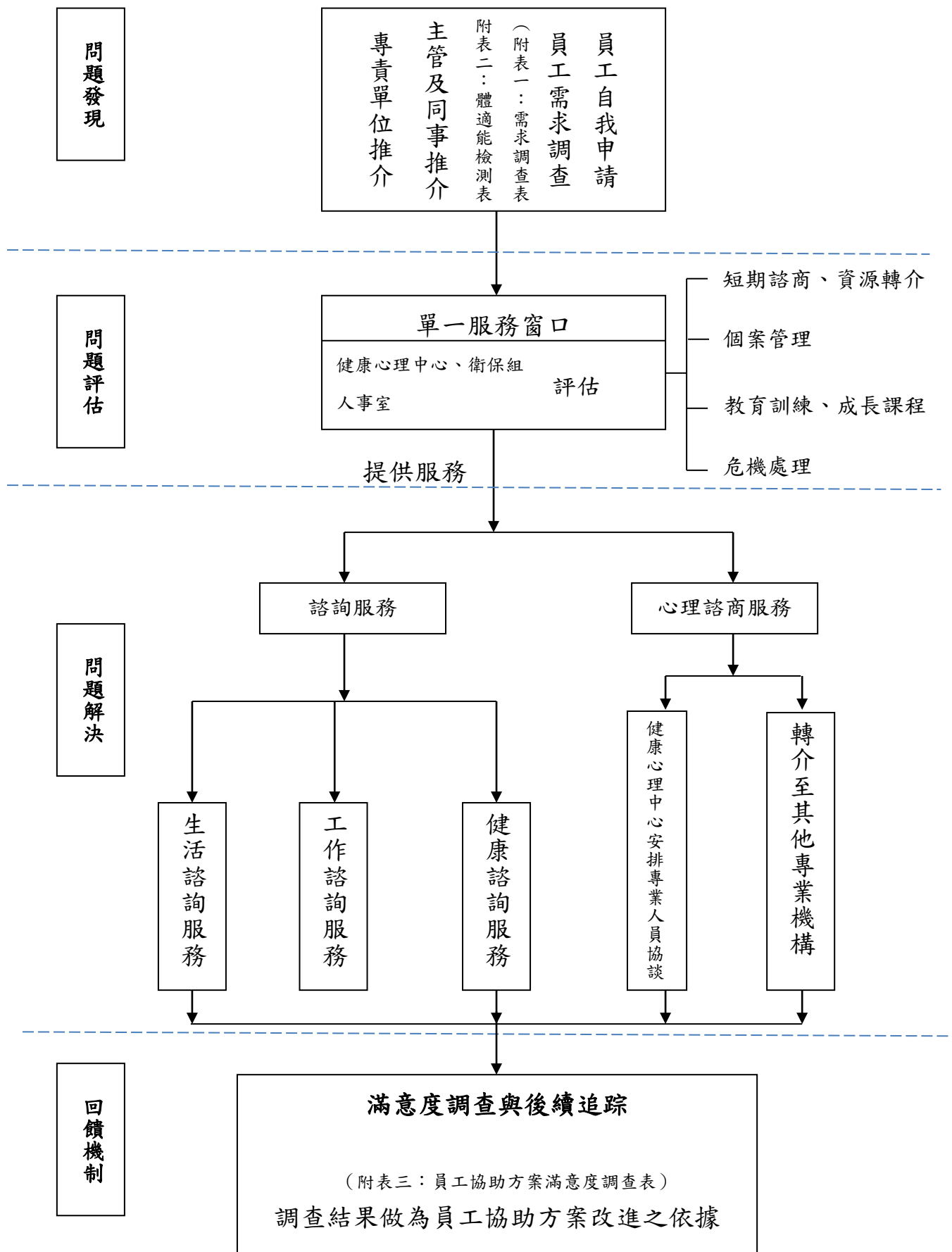
- 一、同仁求助於本方案之決定應出於個人自由意志。
- 二、本方案各項服務程序之制定與實施，應確保同仁不會因推介接受治療、諮商或醫療個人的問題而影響其工作、陞遷及考績等相關權益。
- 三、本方案各項服務之所有紀錄，及求助同仁之個人資料，均應依相關法令及專業倫理予以保密及保存，非經法律程序或當事人書面授權同意，均不得提供給任何單位或他人。

柒、經費來源

於本校年度相關經費支應。

捌、本計畫奉核可後實施，修正時亦同。

國立陽明交通大學推動員工協助方案處理流程圖



員工協助方案需求調查表

親愛的夥伴，您好：

為了提供同仁在生活、工作與身心健康等各方面的服務更為完善，請您抽空填寫這份問卷，作為未來規劃辦理方向之參考，感謝您的協助與寶貴的意見，謝謝。

國立陽明交通大學人事室 敬啟

【名詞定義】

員工協助方案：針對員工的需要所提供的一套協助計畫，目的在透過系統性管道，協助員工解決生活、工作與健康上的問題，提升工作效能。

壹、 協助服務需求

1.就工作面而言，您希望學校提供哪些協助？【可複選】：

- ☐到職工作適應 ☐工作生涯規劃 ☐退休生涯規劃
☐工作調整協助 ☐人際衝突協調(同事關係)
☐管理制度 ☐公、勞保資訊說明 ☐其他：_____

2.就生活面而言，您希望學校提供哪些協助？【可複選】：

- ☐生活管理(時間與品質的管理) ☐藝文活動(社團活動或比賽等)
☐家庭婚姻 ☐個人生涯發展 ☐法律諮詢
☐人際關係(親友互動) ☐未婚交友服務 ☐親子教育
☐其他：_____

3.就健康面而言，您希望學校提供哪些協助？【可複選：至多選2項】：

- ☐情緒管理課程 ☐壓力管理 ☐心理諮商與輔導 ☐醫療保健諮詢
☐煙癮酗酒講座 ☐飲食營養 ☐體能評估
☐其他：_____

4.整體而言，您最希望學校提供哪方面協助？

☐工作方面 ☐生活方面 ☐健康方面 ☐其他：_____

5.您認為影響您使用「員工協助方案」的首要因素為何？

☐保密性 ☐專業性 ☐費用 ☐服務規模 ☐時間無法配合

☐其他：_____

6.其他建議：

貳、 基本資料

服務單位：_____

您的寶貴意見是我們改善的動力！

再次感謝您的填答，謝謝。

附表二

體適能檢測表

姓名	年齡	身高	體重	身體組成	
		(cm)	(kg)	BMI	五分等級

肌力與肌耐力		柔軟度		三分鐘登階		
60 秒屈膝仰臥起坐	五分等級	最佳坐姿體前彎	五分等級	檢測結果	體力指數	五分等級

檢測項目一：肌耐力 《一分鐘屈膝仰臥起坐》

◎ 肌力與肌耐力

- 最大肌力：某一部位的肌肉或肌群一次能發揮的最大力量。
- 肌肉耐力：某一部位肌肉或肌群在從事反覆收縮動作時的一種持久能力。
- 肌力好的人，較容易應付日常體力活動，免於肌肉疲勞和酸痛。

增進肌力與肌耐力的運動建議

適用對象	健康成年人。
運動類型	重量訓練或肌肉用力性的運動。
運動次數	每週至少二次。
運動時間	每次至少一至三回合，每回合之間休息 2~3 分鐘。
運動強度	負荷重量或用力程度以每回反覆十至二十次，能產生輕微疲勞負荷(指可在數小時至 24 小時內休息恢復之疲勞程度)為原則。
訓練部位	每次訓練 8~10 個身體部位。
運動種類	重量訓練、仰臥起坐、引體向上、伏地挺身以及屈臂懸垂。

註：請量力而為、注意安全，衡量自己的身體狀況再做適當的動作，如有不舒服的情況請停止動作。

檢測項目二：柔軟度 《坐姿體前彎》

◎關節的活動範圍以及關節周圍的韌帶和肌肉的延展能力。

柔軟度好的人，在活動時肌肉及韌帶較不易被拉傷。

增進柔軟度的運動建議

適用對象	健康成年人。
運動類型	動態伸展操、靜態伸展操。
運動次數	每週規律運動三次～五次，並配合運動前暖身與緩和運動時進行。
運動時間	肉緊繃狀態持續 15 至 30 秒左右，每一部位反覆一至三次。
運動強度	伸展至關節附近之肌肉明顯繃緊的程度(但不至於痛)。
訓練部分	每次訓練 8～10 個身體部位。
運動種類	伸展操、傳統健身運動、體操.... 等。

檢測項目三：心肺耐力《三分鐘登階》

◎心肺適能是指個人的心臟與肺臟，從空氣中攜帶氧氣，並將氧氣輸送到組織細胞加以使用的能力。

改善心肺耐力及身體組成的運動建議

適用對象	健康成年人。
運動類型	使用大肌群，具節律性，可持久進行且又易於自我控制的全身性運動，即以有氧運動為主。
運動次數	每週至少規律運動三次。
運動時間	每次至少二十分鐘。
運動強度	運動時心跳率應達最大心跳率。(註)百分之六十以上，稍流汗並自覺有點喘又不會太喘。
運動種類	跑步、快走、游泳、單車、舞蹈、跳繩、球類運動、傳統健身運動.... 等有氧運動。
運動強度設定 註一：最大心跳率計算方法及運動時心跳率測量方法 最大心跳率的計算方式=220-年齡 最大心跳率百分比法 (Percent of Maximal Heart Rate) 運動強度範圍=(220-年齡)×60%~85% 心跳保留法 (Heart Rate Reserve Method or Karvonen Method) 心跳保留法=(220-年齡-安靜心跳率)×50%~85%+安靜心跳率	

- 1、心肺耐力訓練可每天進行，或一週有一天的休息，每天的項目可依個人喜好、需求而有所調整。
- 2、心肺耐力訓練中，心跳率為重要指標，必須將心跳維持在目標心跳率正負 10 次/分之間。

員工協助方案滿意度調查表

親愛的夥伴，您好：

您是本校寶貴的人力資產，希望能透過全校各單位整合提供之員工協助方案，方方面面的幫助您在工作及生活上遇到的各種問題，成為您職場生涯最堅強的後盾~

為瞭解本校員工協助方案對您是否有實質幫助，請您依實際體驗及認知，對下列問題提供意見，作為日後持續改進之參考；本問卷採無記名方式，問卷結果僅為分析與方案修正參考，請放心填答。感謝您在百忙中撥冗填答，並祝您生活、工作順心，謝謝！

員工協助方案

Employee Assistance Programs

我們挺你~

Reach out ... We Can Help !

工作面 ■ 外語進修 ■ 資訊教育訓練課程 ■ 教學機構專業責任保險 ■ 教師權益諮詢 • 教師升等通知及諮詢 • 教師退休權益諮詢 • 教師休假研究、兼職諮詢	生活面 ▲ 食安資訊 ▲ 教職員宿舍 ▲ 交通接駁 ▲ 子女教育 ▲ 法律諮詢服務 • 專線：02-27005488	健康面 ✦ 心理諮商服務 • 分機：51318 • 信箱：counsel@nctu.edu.tw ✦ 心理緊急求助資源專區 ✦ 心理推廣活動 ✦ 自我成長課程 ✦ 藝文賞析活動 ✦ 教職員工醫療 ✦ 健康檢查服務
---	--	---

國立陽明交通大學人事室敬啟

第一部分 問卷

01. 我曾尋求員工協助方案(填「否」者，請跳至 13 繼續回答)

☐是 ☐否

02. 我認為員工協助方案諮詢服務人員的態度溫暖及真誠

☐非常同意 ☐同意 ☐普通 ☐不同意 ☐非常不同意

03. 我認為員工協助方案諮詢服務人員了解我的問題

☐非常同意 ☐同意 ☐普通 ☐不同意 ☐非常不同意

04. 經過員工協助方案諮詢服務人員的協助，有助於我問題的解決

☐非常同意 ☐同意 ☐普通 ☐不同意 ☐非常不同意

05. 員工協助方案對於我的問題是有幫助

☐非常同意 ☐同意 ☐普通 ☐不同意 ☐非常不同意

06. 員工協助方案對於我服務要求的回覆是迅速的

☐非常同意 ☐同意 ☐普通 ☐不同意 ☐非常不同意

07. 如果我還有需要，我會再次尋求員工協助方案

☐非常同意 ☐同意 ☐普通 ☐不同意 ☐非常不同意

08. 我會向其他人介紹員工協助方案

☐非常同意 ☐同意 ☐普通 ☐不同意 ☐非常不同意

09. 我相信員工協助方案能做到保密及保障我的隱私權

☐非常同意 ☐同意 ☐普通 ☐不同意 ☐非常不同意

10. 整體而言，我對於員工協助方案所提供的服務感到滿意

☐非常同意 ☐同意 ☐普通 ☐不同意 ☐非常不同意

11. 我曾尋求的員工協助方案項目為(可複選)

☐法律諮詢 ☐財務諮詢 ☐健康諮詢 ☐管理諮詢

☐心理諮商 ☐家庭關係諮詢 ☐工作壓力諮詢

12. 我得知本機關辦理員工協助方案的宣傳方式為(可複選)

☐宣導海報 ☐宣導說明會 ☐機關網站 ☐每個月主題性文章

13. 我未曾尋求員工協助方案，是因為....

☐未有需要 ☐不知道有員工協助方案 ☐其他：_____

14. 其他建議

第二部分 基本資料

職務：	☐ 主管	☐ 非主管		
性別：	☐ 男	☐ 女		
身分：	☐ 教師	☐ 公務人員	☐ 專案教學人員	☐ 專案工作人員
年資：	☐ 5 年以下	☐ 6 年至 10 年	☐ 11 年至 20 年	☐ 21 年以上
年齡：	☐ 30 歲以下	☐ 31 歲至 40 歲	☐ 41 歲至 50 歲	☐ 51 歲以上

以上~感謝您的填答~

填表日期：

年

月

日