國立陽明交通大學員工協助方案實施計畫

110 年 8 月 5 日陽明交大人字第 1100018614 號書函核定
111 年 5 月 11 日陽明交大人字第 1110011213 號書函修正
112 年 9 月 14 日陽明交大人字第 1120015086 號書函修正
114 年 6 月 20 日陽明交大人字第 1140021415 號函修正
114 年 10 月 30 日陽明交大人字第 1140044695 號函修正

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。

四、教育部人事處 112 年 3 月 3 日臺教人處字第 1120019469 號書函轉行政院人事行政總處所訂之「推動員工協助方案落實『性別平等政策綱領』建議作為一覽表」。

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議題，使其能以健康的身心狀態投入工作，並提升其工作士氣及服務效能。

二、重視員工性別需求，藉由多樣化的協助性措施，建構性別友善職場，建立樂活關懷的組織氣氛，營造互動良好的組織文化，並有效提升組織效能及組織競爭力。

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、支持友善家庭政策之彈性工時及家庭照顧假、懷孕優先及身心障礙專用停車格等友善設施。

(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以及得依同仁需求安排不同的晤談師或依地理需求選擇校外心理諮詢服務。

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、多元心理健康促進活動或措施(含社區心理衛生中心等相關憂鬱症及自殺防治識能之宣導)、職場霸凌及性騷擾事件等相關諮詢(置於本校人事室網頁職場不法侵害專區及性騷擾防治專區)、醫療及心理諮商及社會福利資源等資訊。

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，使同仁無後顧之憂，快樂工作及學習，將切近同仁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)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 4,500 元為上限)，並得以登記公假一日。

(二)健康心理中心心理諮商服務：

1. 提供多元諮詢管道,透過電話、線上及信件聯繫方式至健康心理中心預約個別諮商進行晤談，以及線上視訊心理諮詢。

2. 教職員工於健康心理中心個別諮商，每年得有 6 次諮商服務。

3. 提供工作坊、講座、成長團體等知能輔導活動。

(三)校外自費諮詢補助：

專任人員至校外特約院所或領有主管機關發給開業執照之心理治療所或心理諮商所進行自費諮詢，補助同仁每人每年新臺幣 4,000 元為原則，如因特殊需要經簽奉核准,得個案增加補助金額;健康心理中心得自行衡酌該中心同仁需要，以自籌經費增加補助金額。

(四)性別友善職場環境：

衛生保健組提供緊急傷病處置、女性生理期所需之熱敷袋、女性生理用品以及休息床位等供有生理需求之同仁使用，營造性別友善、醫療與照顧的職場環境。

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，鼓勵同仁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，並藉由相關大專校院比賽資訊，提供同仁拓展視野及人際圈的機會。

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、國中部新生及轉學生入學報名作業。

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，增進同仁的人文涵養，厚實軟實力。定期辦理各類藝文表演、展覽、講座，提供同仁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。

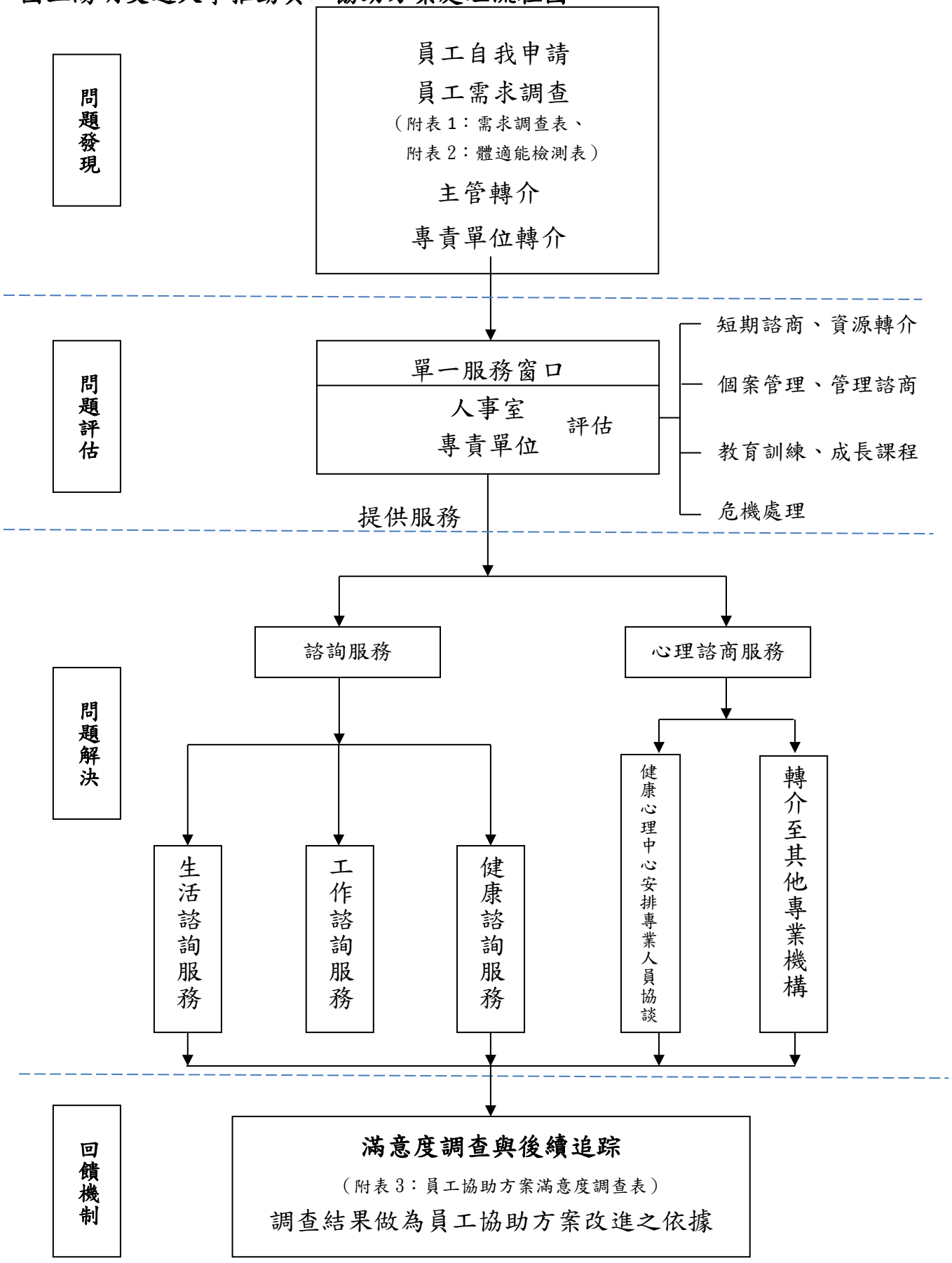
柒、經費來源

於本校年度相關經費支應。

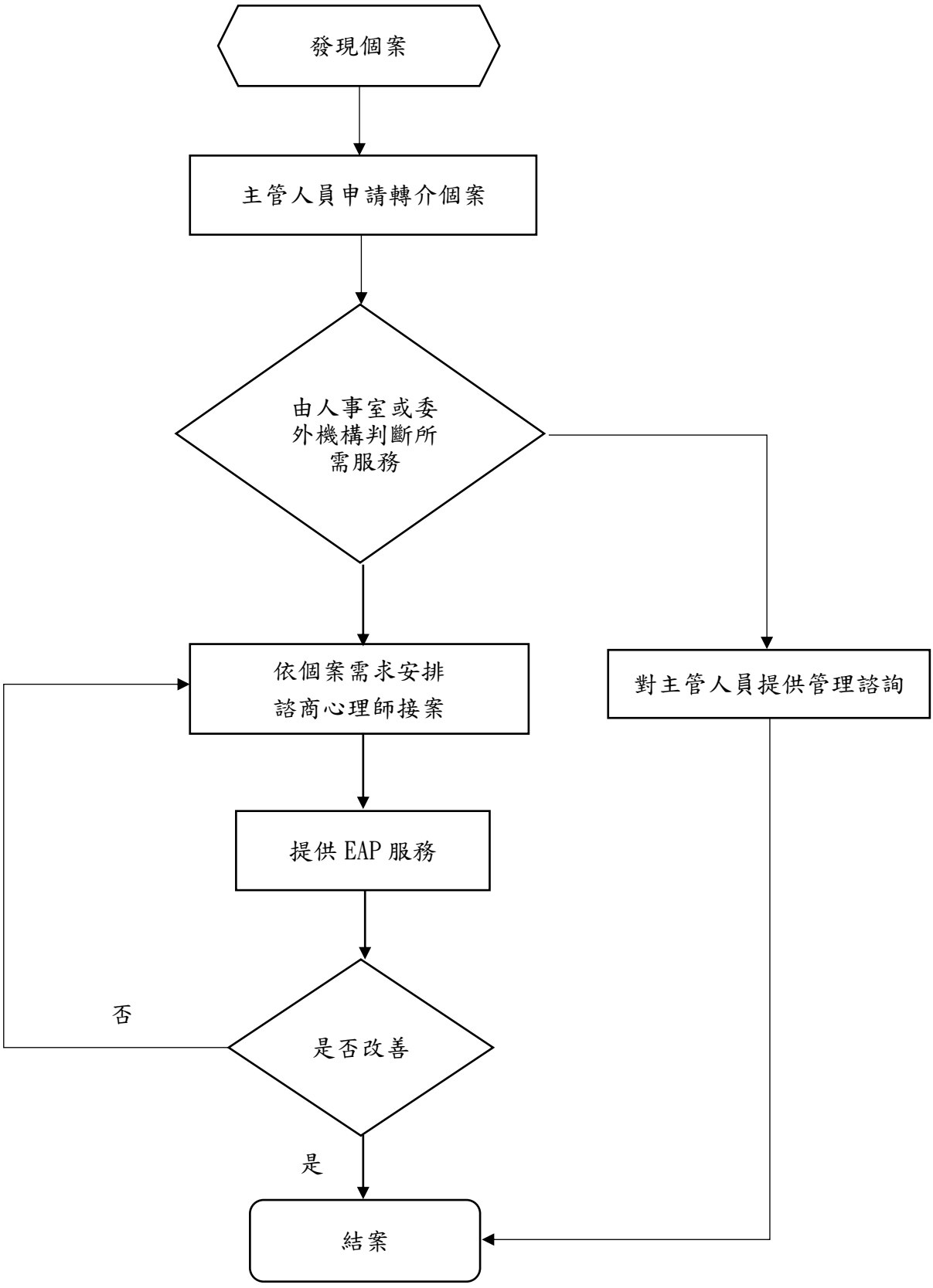
捌、本計畫奉核可後實施，修正時亦同。

附件

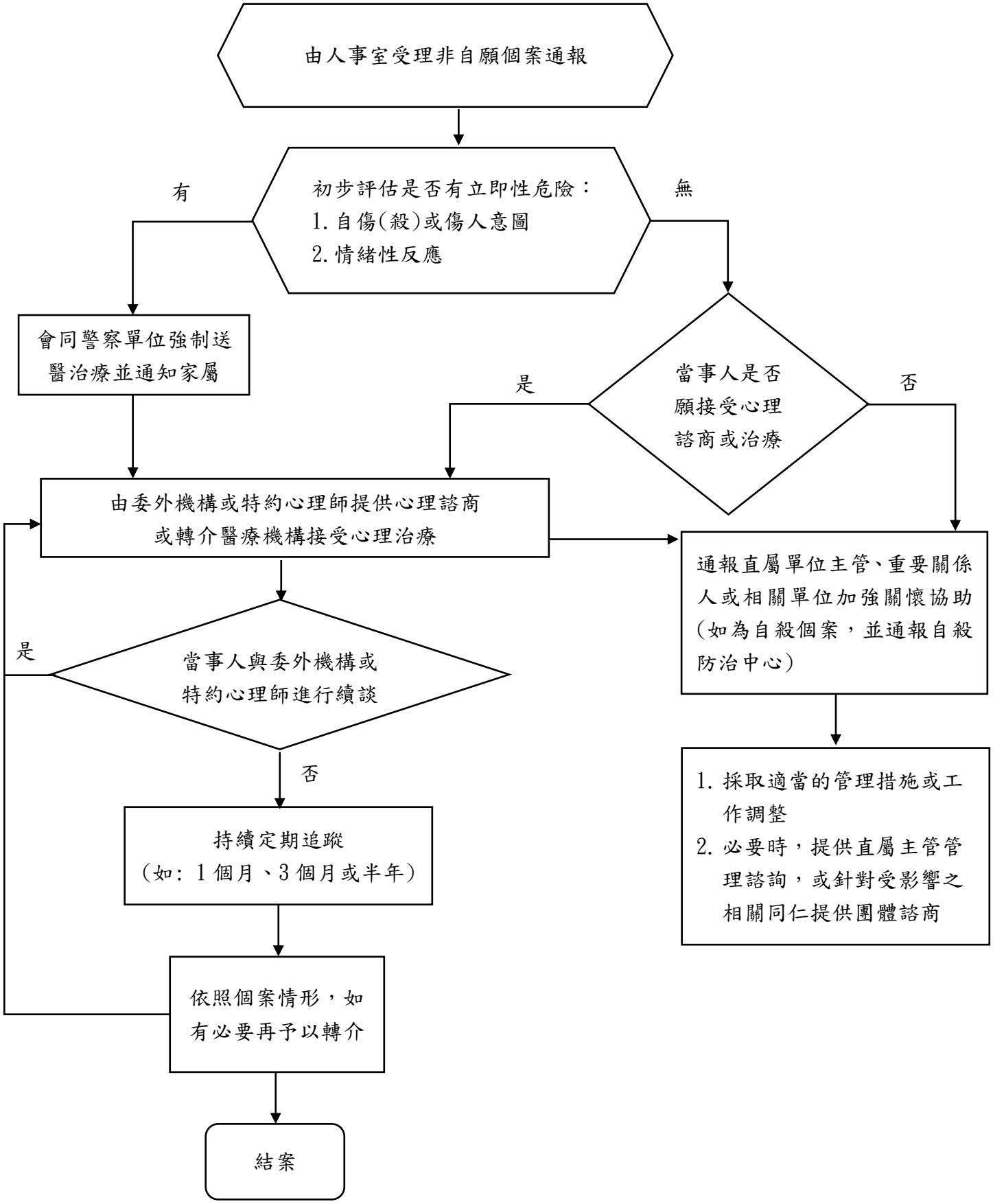
國立陽明交通大學推動員工協助方案處理流程圖



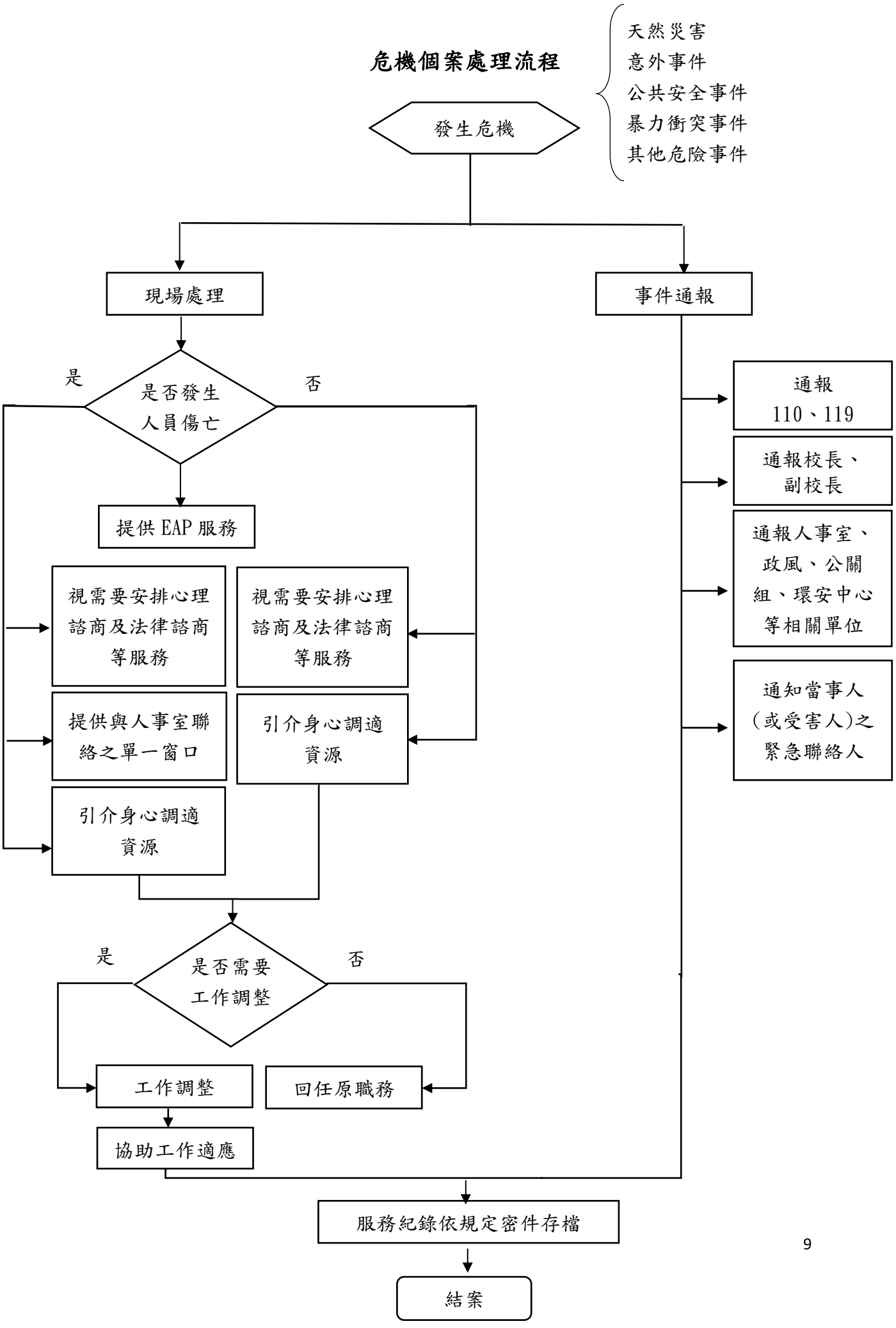
主管人員轉介流程


發現個案
主管人員申請轉介個案
由人事室或委
外機構判斷所
需服務
依個案需求安排
諮商心理師接案
對主管人員提供管理諮詢
提供 EAP 服務
否
是否改善
是
結案

非自願個案處理流程


由人事室受理非自願個案通報
初步評估是否有立即性危險：
1.自傷(殺)或傷人意圖
2.情緒性反應
有
無
會同警察單位強制送醫治療並通知家屬
當事人是否願接受心理諮商或治療
是
否
由委外機構或特約心理師提供心理諮商或轉介醫療機構接受心理治療
通報直屬單位主管、重要關係人或相關單位加強關懷協助(如為自殺個案，並通報自殺防治中心)
是
當事人與委外機構或特約心理師進行續談
否
持續定期追蹤
(如: 1個月、3個月或半年)
1.採取適當的管理措施或工作調整
2.必要時，提供直屬主管管理諮詢，或針對受影響之相關同仁提供團體諮商
依照個案情形，如有必要再予以轉介
結案

危機個案處理流程


天然災害
意外事件
公共安全事件
暴力衝突事件
其他危險事件
發生危機
現場處理
事件通報
是
是否發生
人員傷亡
否
通報
110、119
通報校長、
副校長
通報人事室、
政風、公關
組、環安中心
等相關單位
通知當事人
(或受害人)之
緊急聯絡人
提供 EAP 服務
視需要安排心理
諮商及法律諮商
等服務
視需要安排心理
諮商及法律諮商
等服務
提供與人事室聯
絡之單一窗口
引介身心調適
資源
引介身心調適
資源
是
是否需要
工作調整
否
工作調整
回任原職務
協助工作適應
服務紀錄依規定密件存檔
結案

附表 1

員工協助方案需求調查表

親愛的夥伴，您好：

為提供同仁在生活、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。

○○○**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,目的係透過系統性管道,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　☐公、勞保資訊說明

☐管理制度　☐人際衝突協調（同事關係）

☐工作調整協助　☐退休生涯規劃　☐其他：＿＿＿＿＿＿

2. 就生活面而言，您希望學校提供哪些協助？【可複選】:

☐個人生涯發展　☐藝文活動（社團活動或比賽等）

☐親子教育　☐法律諮詢　☐生活管理(時間與品質的管理)

☐家庭婚姻　☐未婚交友服務　☐人際關係(親友互動)

☐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

☐煙癮酗酒講座　☐飲食營養　☐體能評估

☐醫療保健諮詢　☐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 2

體適能檢測表

姓名	年齡	身高（公分）	體重（公斤）	身體組成	
				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

1. 最大肌力：某一部位的肌肉或肌群一次能發揮的最大力量。
2. 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。
3. 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 2 次。
運動時間	每次至少 1 至 3 回合，每回合之間休息 2 至 3 分鐘。
運動強度	負荷重量或用力程度以每回反覆 10 至 20 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 至 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，衡量自己的身體況狀再做適當的動作，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 3 至 5 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，每部位反覆 1 至 3 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 至 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 3 次。
運動時間	每次至少 20 分鐘。
運動強度	運動時心跳率應達最大心跳率[1] 60%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 1：**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±10（次/分鐘）之間。

附表 3

員工協助方案滿意度調查表

親愛的夥伴，您好：

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！

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　☐家庭關係諮詢
☐管理諮詢　☐心理諮商　☐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

填表日期：　　年　　月　　日

----問卷到此結束，再次感謝您的填答----