

新北市政府員工協助方案 情境式問答集

新北市政府人事處製作



本問答集將以同仁可能會遇到的各種情境，分別介紹本府員工協助
方案諮詢（商）服務及各類別的內容～

諮詢（商）服務介紹

心理諮商

法律諮詢

職涯發展諮詢

醫療諮詢

財務諮詢

管理諮詢

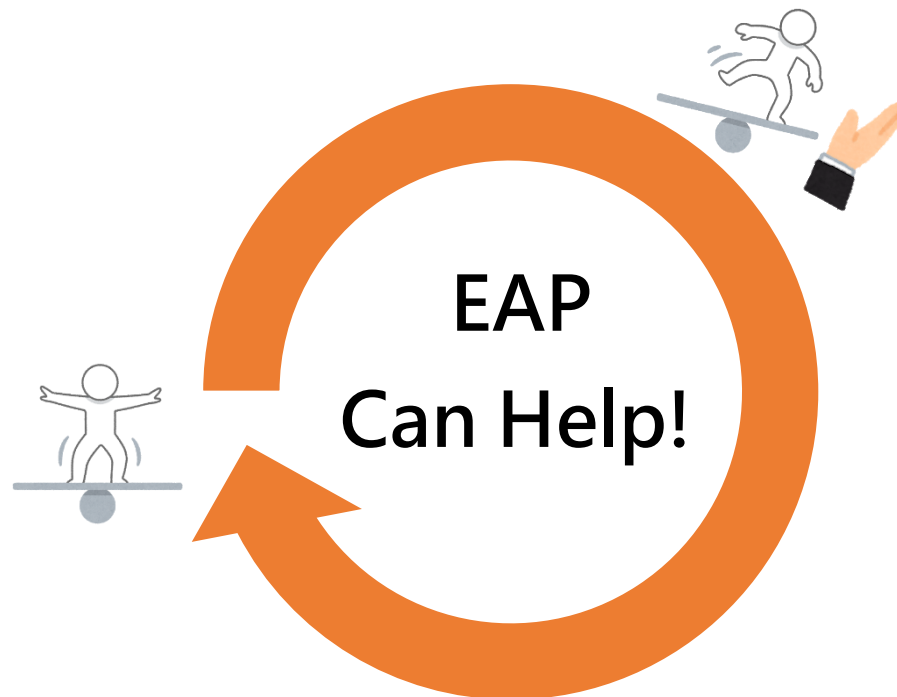


聽同事說新北市政府有員工協助方案諮詢(商)，內容是什麼呢？



什麼是員工協助方案？

市府聘請不同領域的專業人員，協助同仁對於工作、生活、財務、法律、壓力等相關問題給予建議，有需要的員工都可以申請喔！



- 心理諮商
- 法律諮詢
- 財務諮詢
- 醫療諮詢
- 管理諮詢
- 職涯發展諮詢

哪些人可以申請？

本府的職員、教師、約聘僱人員、技工、工友、駕駛及非編制人員，都可以申請！



員工協助方案的諮詢(商)服務要怎麼申請啊？可以找誰呢？時間地點有限制嗎？



諮詢(商)時段

週一至周五
上午9:00-12:00
下午1:30-5:00

諮詢(商)地點

市府行政大樓
會談室

諮詢(商)申請方式

EAPS@ntpc.gov.tw
(02)2960-3456分機4316



[點我下載](#)

更多資訊看過來

本府人事處網站 ([點我連結](#))



◎身心障礙或行動不便的同仁，可就近提供服務喔～



申請員工協助方案的諮詢(商)要付費嗎？諮詢(商)內容會不會外洩啊？



可請公假

簽奉機關核准

可請公假

全程保密

訂有資料保存及調閱作業要點
紀錄及資料全程永久保密及保存

免費服務

每人每年最多

4小時

更多資訊看過來

本府人事處網站 ([點我連結](#))





員工協助方案的諮詢(商)看起來很不錯，我想要申請，但我的諮詢(商)紀錄會不會被其他人看到啊？



本府訂有「新北市政府員工協助方案資料保存及調閱作業要點」，諮詢(商)的申請單和紀錄表都是密件收存，非經法律程序或當事人書面授權同意，資料絕對不會提供給任何單位或他人。



但仍有**保密例外**

- (1)有明顯而立即傷害自我或他人之可能
- (2)有犯罪事實之虞



調閱資料的規定

本人查閱

保管單位不得拒絕
例外：誤導當事人或對其有不利影響

合法監護人查看

評估監護人動機
當事人最佳利益
徵得當事人的同意

其他人士查看

考量具體情況
當事人最佳利益
徵得當事人同意



最近業務暴增，壓力好大，不知道該怎麼辦？

沒有人真的在乎我，我覺得生活好無趣.....



你壓力超標了嗎？
覺得傷心鬱卒嗎？

壓力指數測量表

簡式健康表

台灣憂鬱症量表



輕度壓力怎麼辦？

找親友聊聊



尋找興趣及愛好



壓力調適
線上課程、書單



本府人事處網站
([點我連結](#))



我的壓力大到快爆了，怎麼辦？誰可以幫我呢？



你壓力超標了嗎？

壓力指數測量表

簡式健康表



需要專業人員協助？

員工協助方案心理諮商

EAPS@ntpc.gov.tw

(02)2960-3456分機4316

更多資訊在[本府人事處網站](#)



本府衛生局心理諮詢

(02)2259-0842

(02)2254-0794

更多資訊在[本府衛生局網站](#)





我感覺心情好糟，每天都胡思亂想、心神不寧，找不到生活的意義.....



尋求專業人員協助

員工協助方案心理諮商

EAPS@ntpc.gov.tw

(02)2960-3456分機4316

更多資訊在[本府人事處網站](#)



本府衛生局心理諮詢

(02)2259-0842

(02)2254-0794

更多資訊在[本府衛生局網站](#)



衛生福利部
24小時安心專線

1925(依舊愛我)

張老師免費專線

1980(依舊幫您)

生命線24小時專線

1995(要救救我)



因為疫情我一直待在家裡居家辦公，既不能好好吃飯，工作也變得更繁重了，心理壓力好大啊！



你的身心健康嗎？



壓力指數測量表

簡式健康表

台灣憂鬱症量表

飲食行為測量表

紓壓圖文影音

(可點選以下連結)

♥ 我OK，你OK

♥ 你累了嗎？-疫情中的壓力調適

♥ 保護心理健康5步驟



壓力調適課程

本府人事處線上課程專區



疫情心理健康專區

本府衛生局網站





面對疫情的心理壓力好大，心情不安焦慮、身材又走樣，我可以做些什麼來度過疫情呢？



疫情期間守護身心健康

關心鼓勵彼此



適度休息放鬆



注意飲食健康



維持運動習慣



維持心靈平靜



保持正向思考





有什麼免費心理諮詢(商)服務可以分享給大家，一起攜手度過疫情呢？



免費專業諮詢（商）服務

員工協助方案心理諮商

EAPS@ntpc.gov.tw

(02)2960-3456分機4316

更多資訊在[本府人事處網站](#)



本府衛生局心理諮詢

(02)2259-0842

(02)2254-0794

更多資訊在[本府衛生局網站](#)



衛生福利部 男性關懷專線

0800-013-999

(每日9:00-23:00)

婚姻、家庭及親子關係等
問題免費諮詢

衛生福利部 24小時安心專線

1925(依舊愛我)



唉...真是老了，看不清楚字，坐著就腰酸背痛，工作效率也比不上年輕人哪.....



健康停看聽



長者關懷量表

老人憂鬱量表

阿姆斯特勒方格表

慢性疾病風險評估

保持身心健康

多運動



培養興趣



本府衛生局心理諮詢



(02)2259-0842

(02)2254-0794

員工協助方案
心理諮商、醫療諮詢



EAPS@ntpc.gov.tw

(02)2960-3456分機4316



我下定決心戒菸，但不抽菸老是頭昏沒精神，還很容易焦慮，不知道怎麼做才能堅持下去？



瞭解你的成癮程度？
[尼古丁成癮度量表](#)



[國民健康署
戒菸專線服務中心](#)

免費戒菸專線
0800-636-363
週一至週六9:00-21:00

戒菸教戰手冊
[點我](#)下載

還有更多戒菸資訊



[董氏基金會華文戒菸網](#)



[各縣市合約戒菸機構
按此查詢](#)

[員工協助方案心理諮商](#)



EAPS@ntpc.gov.tw
(02)2960-3456分機4316



之前去健康檢查結果好像有異常，但看不懂健康檢查報告，怎麼辦？



健檢
分析

飲食
健康



體重
控制

醫療諮詢

更多資訊在[本府人事處網站](#)



戒菸
戒酒

運動
保健



員工協助方案所聘請的醫療諮詢服務人員，
都是具有專業執照的醫事人員，除提供健
康檢查報告分析外，也可以詢問其他健康
相關問題喔～

另外，可以參加本府辦理的健康講座，獲取
更多實用的健康知識!!!



媽媽中風了行動不方便，工作生活兩頭燒，我可以向誰求助？



員工協助方案 醫療諮詢



員工協助方案有專業執照的醫事人員提供各項諮詢服務，可以詢問如病後飲食調理、醫療資源使用(申請)及家人健康照護等相關問題。

本府其他資源

衛生局

食品業務-諮詢專線：(02)-2254-2325

長照業務-服務專線：1966

[新北市長照服務申請](#)



社會局

[新北市輔具資源中心](#)





健康檢查報告顯示我體脂肪率過高，一定要減肥，但我壓力大就想吃，根本減不了啊!



你的生活健康嗎？

壓力指數測量表

簡式健康表

飲食行為測量表

慢性疾病風險評估

培養運動習慣



注意飲食健康



保持心情愉快



尋找減肥夥伴





我意志力不夠堅定，自己減肥已經失敗好幾次了，有免費的專業資源可以協助我嗎？



免費專業資源

員工協助方案 醫療諮詢

EAPS@ntpc.gov.tw
(02)2960-3456分機4316
更多資訊在[本府人事處網站](#)



新北動健康APP
記錄個人生理、飲食狀況
設定運動目標
記錄達成情形
隨時健康評估
活動資訊一把抓



參加本府辦理
健康講座、健康體位
課程

國民健康署
成人肥胖防治指引手冊
[網站連結](#)



我騎車撞到別人，被求償龐大的賠償金，但我一堆工作要趕辦，沒時間處理，怎麼辦？



免費法律資源



員工協助方案 法律諮詢

EAPS@ntpc.gov.tw
(02)2960-3456分機4316
更多資訊在[本府人事處網站](#)



本府法制局法律諮詢

(02)2964-7111
請參考[本府法制局網站](#)

「[新北法服真便利](#)」FB粉專裡
還有相關影片喔～



財團法人法律扶助 基金會法扶專線

(02)412-8518轉2
更多資訊在[該會網站](#)



本市各區調解委員會

聯絡電話及地址[查詢](#)

法務部法律資源

請參考[法務部網站](#)





最近買房簽約後才發現房子是不良建商蓋的，想退訂卻被恐嚇要付違約金，業務員也避不見面，接下來還要付貸款...該怎麼辦呢？



員工協助方案 法律諮詢

EAPS@ntpc.gov.tw

(02)2960-3456分機4316

更多資訊在[本府人事處網站](#)



安排與律師一對一諮詢~

其他資源

本府法制局-法律諮詢

(02)2964-7111



請參考[本府法制局網站](#)

「[新北法服真便利](#)」FB粉專裡還有相關影片喔~



消費者服務中心

諮詢電話：1950

行政院消費者保護會

[線上申訴系統](#)



財團法人法律扶助基金會

[財團法人金融消費評議中心](#)也有提供服務喔!



薪水都不夠花，信用卡已經被我刷爆，也快到報稅季了，稅務法規好複雜，這些問題可以詢問誰呢？



員工協助方案財務諮詢

EAPS@ntpc.gov.tw

(02)2960-3456分機4316

更多資訊在[本府人事處網站](#)



稅務處理

財務管理
規劃

由具專業執照之律師及財務專業人員
為同仁解答



其他資源

本府稅捐稽徵處免付費稅務諮詢

0800-580-739(我幫您，輕鬆繳)

02-8952-8200(總機代表號)

Skype線上回文[操作教學](#)

Line線上稅務諮詢[操作教學](#)



地政士稅務諮詢專櫃

本府稅捐稽徵處總處辦公大樓一樓

請參考[本府稅捐稽徵處網站](#)



本市各地政事務所視訊諮詢服務

請參考[本府地政局網站](#)



阿勝擔任公職以來，一直被主管責備，也常被民眾罵，覺得自己工作能力很差，不知道這份工作到底適不適合自己，也不知道可以轉什麼職系或是未來的生涯規劃，覺得很迷茫...

轉換職系

生涯規劃

員工協助方案職涯發展諮詢

EAPS@ntpc.gov.tw

(02)2960-3456分機4316

更多資訊在[本府人事處網站](#)



亦可詢問服務機關人事人員!

根據您想詢問的問題安排該專長的諮詢人員
(由本府各機關人事主管擔任)



也可以參閱勞動部工作生活平衡網的資訊喔!





小鐵最近剛升上主管，不知道該怎麼與下屬相處，也很擔心被人發現這個問題，怕被認為自己擔任主管的能力很差，更反省自己是不是不適合當主管...



員工協助方案 管理諮詢

EAPS@ntpc.gov.tw
(02)2960-3456分機4316
更多資訊在[本府人事處網站](#)



~ 主管專屬課程 ~ 參加本府 管理相關課程

初任主管訓練
領導管理課程
壓力調適課程



閱讀的力量 線上課程、EAP書單



本府人事處網站
([點我連結](#))

初任主管訓練
領導管理
壓力調適

