

檔 號：

保存年限：

嘉義市政府 函

地址：嘉義市東區中山路199號

傳 真：05-2286283

聯 絡 人：吳宜娜05-2254321#717

電子郵件：a9145698@ems.chiayi.gov.tw

受文者：嘉義市蘭潭國民小學

發文日期：中華民國110年12月9日

發文字號：府人任字第1102404481號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：（請至附件下載區下載附件，附件下載網址：<https://download.chiayi.gov.tw/Appendix/>【登入序號：E08587】）

主旨：檢送員工協助方案電子報—珍愛你我1925關懷專刊1份，請查照並廣為宣導。

說明：

一、依據本府110年3月4日府人任字第1102400713號函頒「嘉義市政府暨所屬機關學校110年員工協助方案實施計畫」及本府110年1月4日府人任字第1102400002號函頒修正之「嘉義市政府人事處暨所屬人事機構推動員工協助方案工作圈實施計畫」辦理。

二、可利用機關學校網站、研習、張貼公告及轉發電子報等方式宣導。

正本：本府民政處、本府民政處戶政科、本府民政處自治行政科、本府民政處宗教禮俗科、本府民政處兵役行政科、本府建設處、本府建設處工商科、本府建設處公園管理科、本府建設處農林畜牧科、本府建設處市場管理科、本府教育處、本府教育處教網中心、本府教育處國民教育科、本府教育處社會教育科、本府教育處體育保健科、本府教育處課程發展科、本府教育處學輔校安科、本府教育處特幼教育科、本府工務處、本府工務處土木工程科、本府工務處新建工程科、本府工務處水利工程科、本府工務處養護工程科、本府工務處污水下水道科、本府工務處使用管理科、本府都市發展處、本府都市發展處建築管理科、本府都市發展處都市計畫科、本府都市發展處都市更新科、本府交通處、本府交通處交通行政科、本府交通處交通工程科、本府交通處停車管理科、本府觀光新聞處、本府觀光新聞處觀光旅遊科、本府觀光新聞處觀光工程科、本府觀光新聞處新聞聯繫科、本府社會處、本府社會處社會工作科、本府社會處勞資及勞動條件科、本府社會處長青及社會行政科、本府社會處兒少及婦女福利科、本府社會處救助及身障福利科、本府社會處勞動力及青年發展科、本府地政處、本府地政處地籍科、本府地政處地價科、本府地政處地用及重劃科、本府行政處、本府行政處庶務科、本府行政處法制科、本府行政處出納科、本府行政處文書檔案科、本府智慧科技處、

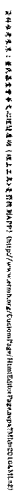


本府智慧科技處管制考核科、本府智慧科技處綜合規劃科、本府智慧科技處資通建設科、本府智慧科技處應用服務科、本府主計處、本府主計處歲計科、本府主計處審核科、本府主計處決算科、本府主計處統計科、本府政風處、本府政風處政風行政科、本府政風處政風預防科、本府政風處政風查處科、本府人事處組織任免科、本府人事處考核訓練科、本府人事處退撫給與科、本府所屬各機關、本市各國民中小學(不含嘉大附小)

副本：本府人事處



IOS版下载連結



憂鬱檢測

了解你的情緒
立刻下課！

[illegible]

從事運動保持活力-
打球、游泳、散步、跳舞，

與朋友保持聯繫

從事創意活動——繪畫、寫作、拉坯、烹飪、音樂等，改善情緒。

為自己保留彈性空間-
可以放慢腳步，讓自己休息一下

TO DO

尋求家人、朋友、醫師、社團、宗教團體或諮詢專線

[illegible]

資料來源：國民參政會中央宣傳部編印《公報宣傳月刊》(http://www.gmsh.gov.tw/Content/9906/11.html)；參見“民國101年2月12日”。

請注意，周遭自傷的警訊(FACT)



行動或事件
(Action or Events)

(Change)

忍兆
(Threats)

- 藥物或酒精濫用
- 談論或撰寫有關死亡或毀滅的情節
- 焦躁不安、攻擊、魯莽

- 無望的——事情不可能變好了」、「已經沒有什麼好做了」、「我永遠都是覺得沒有希望」。
- 無價值感——「沒有人在乎」、「沒有我別人會更好」。

對於朋友、嗜好、個人清潔、性、或以往喜歡的活動失去興趣，在短過一段時間的清洗、退縮後突然情況好轉。

人格突然變偏、厭倦、冷漠、猶豫不決、或變為空闊、多話、外向。

行為無法專心。

睡眠-睡太多或失眠，有時食習慣沒有胃口、體重減輕、或吃得過量。

- 言談如「流血流多久才會死」。
- 威脅一如「沒多久我就不會在這裡了」。
- 計畫-安排事務、送走喜愛的物品、所讀藥物、獲取武器。
- 自殺企圖服藥過量、割腕。

割腕。



★最近還好嗎？

守門人三步驟~一問二應三轉介

- 主動關心，詢問對方狀況
- 辨別自殺高風險群
- 使用心情溫度計測量心情

1問 Ask

- 聆聽對方的問題，並做適當的回應及支持陪伴
- 勸說當事人繼續活下去並且接受幫助
- 評估自殺的危險性

- 針對對方的問題，給予
- 審資源協助與持續關懷
- 轉介標準



2應

有自殺或自傷身心問題
問題超乎助人者的能力
社會資源或支持不足夠



資料來源：根據本處之估計所得。URL: <http://www.alcohol.gov/web/guest/guestview>

免費心理諮商/諮詢資源

FREE

嘉義市免費心理諮商服務據點

西區

星期一至五	星期六	星期日	國定假日
15:00-18:00			
18:00-21:00			
21:00-24:00			
24:00-03:00			
03:00-06:00			

東區

星期一至五	星期六	星期日	國定假日
15:00-18:00			
18:00-21:00			
21:00-24:00			
24:00-03:00			
03:00-06:00			

嘉義市政府衛生局一社區心理衛生中心

嘉義市民免費心理諮商服務

- 本服務採預約制，無現場候診。
- 預約電話：05-2328177 (請於上班時段來電預約)
- 服務次數：一人每年以申請4次為原則。
- 備註：若個人病患有精神官能症、精神病或腦部心智功能不全等診斷，依心理師法規定必須有醫師開具之診斷及照會或醫囑，並註明轉介或建議提供心理諮商服務 (若有隱匿未告知，或無法取得醫囑相關資料，則該中心得拒絕接案)。

嘉義市婦女福利服務中心(免費/一年4次)

- 機關地址：嘉義市西區德安路6號
- 預約電話：05-2340828
- 服務費用：免費
- 性別限制：女性

國立嘉義大學與社區諮商中心(免費/實習心理師)

- 機關地址：嘉義市東區林森東路151號
- 預約電話：05-2782439
- 服務費用：免費
- 備註：由接受專業督導之實習心理師提供服務

EAP員工協助方案

生涯規劃
身心健康/心理諮商

法律諮詢

理財保險

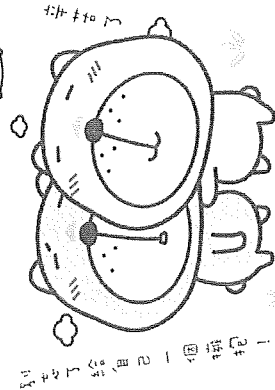
食安健康

線上自我檢測

更多內容請詳見嘉義市或市人勞工員工協助方案
執行單位：嘉義市或市人勞工團隊
員工協助專線：05-2770482#274
信箱：8150201@city.gov.tw
本服務由財團法人嘉義市勞工服務中心提供



1925
依舊愛
心累了
給自己一個喘口氣



嘉義市勞工服務中心
www.city.gov.tw
Copyright © 2015. All rights reserved. by the City of Tainan

使用公共網路連線

心理衛生相關專線

24小時安心關懷專線 1925

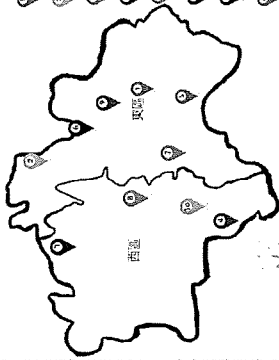
- 嘉義市心理衛生諮詢專線 05-2328177
- 孕婦關懷諮詢專線 0800-870870
- 男性關懷專線 0800-013999
- 家庭照顧者關懷專線 0800-507272
- 保護專線 113 社會福利諮詢 1957
- 長照服務專線 1966
- 勞工諮詢專線 1955
- 預防諮詢專線 0800-770885

- 精神疾病照顧專線 02-22308830
- 張老師專線 1980 生命線協會 1995



隨時可以聊聊 REMEMBER!

嘉義市心理資源地圖



嘉義市心理衛生中心
電話：05-2328177

嘉義市社會心理衛生中心

