

## 員工協助方案電子報

Jan.2026

### 智者的話

成功之人去找尋環境，若環境不符合他，便去改造它。( 蕭伯納 )

### EAP定義

什麼是員工協助方案 (Employee Assistance Program) ?  
一起來快速認識。

### EAP資源

嘉義市政府EAP與您同在 幸福職場愛+1

### 組織變革與EAP

本期專題－組織變革

組織變革的定義

組織變革的困擾，該如何是好？

組織變革與EAP資源

## WHAT IS EAP?

☹️ 每個人的成長與生活經驗不同，面對工作壓力的反應也各異。有些人能自在調適，有些人則容易陷入低潮，造成身心失衡。

😊 員工協助方案（Employee Assistance Program）因此而生，透過協助處理健康、婚姻、家庭、財務、法律、情緒等個人問題，協助組織面對相關挑戰，讓工作更順暢，達到組織與員工雙贏的永續發展。

## # 「從心」出發 # 關懷「服務」

嘉義市政府人事處透過員工協助方案，發掘並支持員工解決可能影響工作效能的問題，並持續推廣職場健康促進概念，導入性別友善及身心障礙關懷等思維，協助本府各機關學校建構健康公務環境。



# 嘉義市政府 EAP與您同在

管理  
諮詢

心理  
諮詢

健康  
諮詢

法律  
諮詢

幸福職場  
愛+1

醫療  
保健

財務  
規劃

職場霸凌  
性騷擾

家庭  
支持



性別友善



單一窗口



身障友善



隱私保密



申請便捷



[詳見人事處官網](#)

## 本期專題一

## WHAT IS ORGANIZATIONAL CHANGE?



組織變革是常見的組織變動過程，係組織為應內外環境的快速變遷，對組織的結構、技術及人員等要素進行革新，以提升組織對問題的解決能力，並增加組織效能，確保組織的永續發展。

## 同仁遇到組織變革該怎麼辦?!



我們理解組織的改變一定會對同仁帶來或大或小的困擾，面對新環境、長官、同事或業務的不確定感，從而帶來心理或生理壓力。該如何是好呢.....?



這位是愛嘉市即將調任新設處室且公務年資3年的萌新A科員



這位是愛嘉市即將調任新科室科長且公務年資15年的B專員



專員專員，一樣要調新處室，為什麼你老神在在，我驚慌！我害怕！我無行為能力！

哎！我第一次要當主管也是會害怕啊，但我跟你說啦，人生唯一不變的就是變。



專員，有沒有人跟你說你很不會安慰人...，我很認真煩惱耶，新業務、新長官、新同事#@!?

不好意思啦，畢竟我不是專業的，人事處說我以後當主管還要去上「關懷員」課程來協助大家，不然你等我去進修一波回來再安慰你...?



專員，你要聽聽你自己在說什麼嗎？我要直接去找人事處問問看，嗚嗚💧💧

大家好，我們是人事處EAP團隊，面對組織變革的各種困擾，讓我們來一起努力各個擊破吧！



1

### 心理諮詢

組織變革心慌慌，人事處提供線上的自我檢測量表，如有進一步諮詢需求，亦可尋求本府委託嘉義張老師中心協助。

### 管理諮詢

2

工作效能問題就找管理諮詢！諮詢對象包含主管及非主管人員，亦可運用團體諮詢的方式安排組織氣候分析團體諮詢或焦點團體訪談。

3

### 關懷員制度

關懷從內部做起！由各單位副處長及科長擔任關懷員，並接受敏感度訓練、傾聽及同理心技巧等培訓，另提供即時專家諮詢或督導服務。

### EAP研習

4

人事處會依據同仁的需求，辦理工作效能、職涯規劃、心理紓壓、醫療保健等不同研習講座，有需求同仁千萬不要錯過囉！

5

### 人事任免諮詢

對於組織變革有編制、任免遷調等疑問，可即時洽各機關學校人事機構。

### 其他資源

6

如果有其他組織管理、家庭關係及財務規劃等煩惱，除透過人事處官網查詢外，都可以洽詢人事處EAP團隊！







專員，我已經不是昨天的我了，我還聽說職務輪調在陞任評分可是有加分的呢！

對啊，而且你想想公務生涯怎麼可能不接觸新業務，你看看現在都AI時代了，不只組織變革，連業務轉型都勢在必行。



人事處員工協助方案 全方面提供支援！

從個人到組織 同仁到主管！

大家一起從從容容 游刃有餘面對挑戰！

共創永續新職場

幸福職場有你有我 愛+1

發行單位：嘉義市政府人事處

編輯群：處長黃俊容、副處長葉威廷、人事處暨所屬

人事機構員工協助方案工作圈

嘉義市政府人事處官網：<https://personnel.chiayi.gov.tw/Default.aspx>

電話：(05)2254321#717、718、719

EAP專線：(05)2770482#271、274

EAP信箱：s150201@cyc.tw



嘉義市政府人事處關心您

本電子報使用Canva網站設計，部分圖片取自CANVA網站或由Gemini AI產生