嘉義市政府
員工協助方案電子報

EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAM NEWSLETTER

Nov.2026

煦暖語錄

縱使被說壞話、被討厭，也沒什麼好在意的，
因為「對方如何看你」，那是對方的課題。

阿德勒（Alfred Adler）



1. 壓力與心情，可以量化嗎？
2. 測一測：我的壓力與心情指數
3. 身體正在告訴你什麼？
4. 壓力來了，我可以怎麼做？
5. 什麼時候，該找人幫忙？
6. 資源補給站：嘉義市有哪些支持？



TOP

壓力與心情，可以量化嗎？

看不見的感受，也值得被好好理解。



我們不一定能用一個數字完整描述自己的狀態，
卻可以透過自我覺察與適當的量表，了解近期的情緒與壓力。

心情｜我現在感覺如何？



愉快、平靜、焦慮或低落，
都是值得留意的情緒訊號。

壓力｜我最近承受多少負荷？



工作、人際與生活中的壓力，
可能反映在睡眠、身體緊繃或注意力上。



測量不是為了替自己打分數，而是為了更了解自己。

量表結果僅供自我覺察參考；若不適感持續或影響生活，
適時尋求協助，也是照顧自己的一種方式。

下一頁：測一測你的心情與壓力指數

TOP

01 心情溫度計

最近的你，心情還好嗎？

覺察近期情緒變化，
了解自己的心情狀態。



掃描 QR Code
開始測量

02 壓力指數測量

最近的你，承受多少壓力？

檢視近期壓力感受，
留意身心是否需要休息。



掃描 QR Code
開始測量

身體正在告訴你什麼？

TOP

那些沒說出口的壓力，身體可能都記得。

常見的身體壓力訊號



明明很累
卻睡不好



肩頸緊繃
身體痠痛



容易心煩疲倦
難以專心

照顧自己的方法



停一下

暫停手邊的忙碌，
給自己一點空間。



慢一點

放慢腳步、調整節奏，
讓身心回到平衡。



說出來

與信任的人聊聊，
你並不孤單。

身體不是在拖累你，
而是在提醒你：也該照顧自己了。



關心你的身心，陪你一起前行

壓力來了，我可以怎麼做？



別擔心！這裡有幾種實用方法。

01 覺察壓力，正視情緒



停下來，
覺察並接納情緒

接納情緒

02 調整呼吸，放鬆身心

深呼吸，
降低身體緊張

找回平靜



03 建立健康的生活習慣



充足睡眠，
均衡飲食，
建立抵抗力

好習慣

04 有效管理時間與任務

分清輕重緩急，
設定優先順序

更從容



05 尋求支持，不要獨自承受



與親友聊聊，
尋求專業資源

分享力量

06 給自己一點正向鼓勵

每天一句正向話語，
鼓勵自己

相信自己



壓力不可怕，重要的是你如何面對

照顧身心，
走更遠的路

什麼時候，該找人幫忙？

TOP



1 當你長期感到情緒低落

- 持續憂鬱、焦慮或失去興趣
- 找親友聊聊
- 尋求心理諮商
- 安心專線 1925



2 當你感到壓力過大

- 難放鬆、失眠、容易疲倦
- 向信任的人傾訴
- 使用員工協助方案
- 尋求專業協助



3 當你遇到生活或工作困難

- 面對變動、瓶頸或家庭問題
- 主動找主管或同事
- 聯繫社工或相關機構
- 善用社區資源



4 當你有傷害或危機的想法

- 請立即尋求協助
- 安心專線 1925
- 生命線 1995
- 保護專線 113



5 當你察覺身邊的人需要幫助

- 主動關心、耐心傾聽
- 陪伴尋求專業協助
- 提醒對方並不孤單



6 你不知道該怎麼辦時

- 先從詢問開始
- 聯繫 EAP 專線
- 向主管、同事或親友求助
- 查詢心理健康資源



適時求助，讓你走得更遠！

關心自己，也關心身邊的人

資源補給站

嘉義市有哪些支持？

TOP

有需要時，
你並不孤單！



嘉義市政府員工協助方案（EAP）

提供多元服務，協助你在工作與生活中找到平衡。

心理諮詢
協助情緒調適與壓力管理。

職場諮詢
協助職場適應與人際關係。

生活諮詢
提供家庭、財務、法律等資源。

多元服務方式
面談、電話、線上諮詢等。



洽詢單位：嘉義市政府人事處　服務專線：05-2254321 分機 717

心理諮詢資源

專業的心理支持，幫助你面對情緒與壓力。

衛生福利部 1925 安心專線
24小時免費諮詢專線
1925

嘉義市社區心理衛生中心
提供心理諮詢、關懷訪視及心理衛生服務
05-2255155

嘉義基督教醫院　精神科
專業門診諮詢與治療
05-2764994



善用資源，
讓支持成為你前行的力量！



嘉義市政府關心您

健康的心　幸福的工作　美好的生活

發行單位：嘉義市政府人事處
編輯群：處長林日明、副處長黃旺順、人事處暨所屬人事機構
推動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
「市府EAP 共好再+1」Line官方帳號：@321fmqnh、https://lin.ee/K9mitVa
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GPT、Gemini等 AI生成