

員工協助方案
及
外部身心健康協助資源

宣導本府員工協助方案：

(一)申請種類：個人諮詢及團體諮詢

(二)申請方式：

申請表請至新北市政府人事處網頁/員工協助
方案專區下載，填妥申請表後E-mail至本府專
用信箱 EAPS@ntpc.gov.tw

或電話洽詢：(02)2960-3456分機4316

服務項目

心理諮商

- 情緒壓力、家庭問題、婚姻關係、人際關係等

法律諮詢

- 公務上法律問題、民刑事案件

財務諮詢

- 稅務處理、財務管理規劃等

醫療諮詢

- 飲食調理、體能評估、健檢報告分析等

職涯發展諮詢

- 職系轉換、陞遷管道、退休生涯規劃等

管理諮詢

- 領導統御、溝通協調

衛生局心理衛生服務諮詢專線 (02)2257-2623

服務時間：週一～週五 08：30-17:30

"It's okay to take a break."

新莊

服務資訊

服務時間：上班日 週一~週五08:30-17:30

服務地區：新莊區

電話：(02)2996-8537

地址：新北市新莊區長青街30號4樓

林口

服務資訊

服務時間：上班日 週一~週五08:30-17:30

服務地區：林口、泰山、五股、八里

諮詢專線：2602-1613

總機電話：2602-1615

地址：新北市林口區文化一路一段188號3樓、3樓之3

資料來源：
社團法人臺灣自殺防治學會



衛生福利部



全國自殺防治中心



社團法人台灣自殺防治學會

衛生福利部 心理健康司

健康「心」生活！

青壯世代心理健康支持方案

“

「主動聆聽內心的聲音，勇於向專業人員尋求協助。」

■ 服務對象與補助資格

- ✓ 適用年齡：年滿 15 歲至 45 歲民眾
- ✓ 國籍身分：本國籍民眾皆可參加
- ✓ 外籍人士：持有健保卡之外籍人士亦適用
- ✓ 友善預約：113-114年曾使用者，115年可再次使用

■ 青壯世代面臨的心理挑戰

面對多重責任的壓力



學業與職場競爭壓力



複雜的人際關係調適



三明治族群的家庭責任



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare
促進全民健康與福祉

預約諮商： 4 步驟快速上手

115年度 15-45歲青壯世代心理健康支持方案

1.查詢：

至方案網站查詢
合作機構名單



2.預約：

逕洽合作機構
預約本方案諮商服務
(部分機構提供通訊諮商服務)

3.準備：

準備身分證明文件

4.諮商：

接受諮商服務



■ 視覺化地圖查詢系統

為便利民眾查詢，衛福部建置專屬網站：
「青壯年的心有我傾聽」

提供地圖索引功能，可視覺化查詢就近之合作機構，大幅提升獲取資訊的便利性。

■ 堅強的專業支持團隊

結合多元專家力量

我們整合了全國各地的心理健康專家：

- 臨床心理師：精準心理衡鑑與治療
- 諮商心理師：深層情感與壓力的梳理
- 精神科醫師：全方位的身心醫療診斷

Q&A 與 服務資訊

專屬網站：青壯年的心有我傾聽



sps.mohw.gov.tw/mhs

照顧自己的心，邁向更健康的「心」生活。



你我都是 自殺防治守門人



守門人123步驟

1問

主動關懷與積極傾聽

2應

適當回應與支持陪伴

3轉介

資源轉介與持續關懷
安心專線

1925 (依舊愛我)

資料來源：
社團法人臺灣自殺防治學會

簡易的五個問題，和同事們約定每個藍色星期一，一起檢測心情指數 認識自己愛護他人，就從「關心」開始！

請您仔細回想在最近一星期中(包括今天)，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒 _	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張不安 _____	0	1	2	3	4
3. 覺得容易苦惱或動怒 _____	0	1	2	3	4
4. 感覺憂鬱、心情低落 _____	0	1	2	3	4
5. 覺得比不上人 _____	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法 _____	0	1	2	3	4

【得分與說明】



前5題總分

0-5分：為一般範圍，表示身心適應狀況良好。

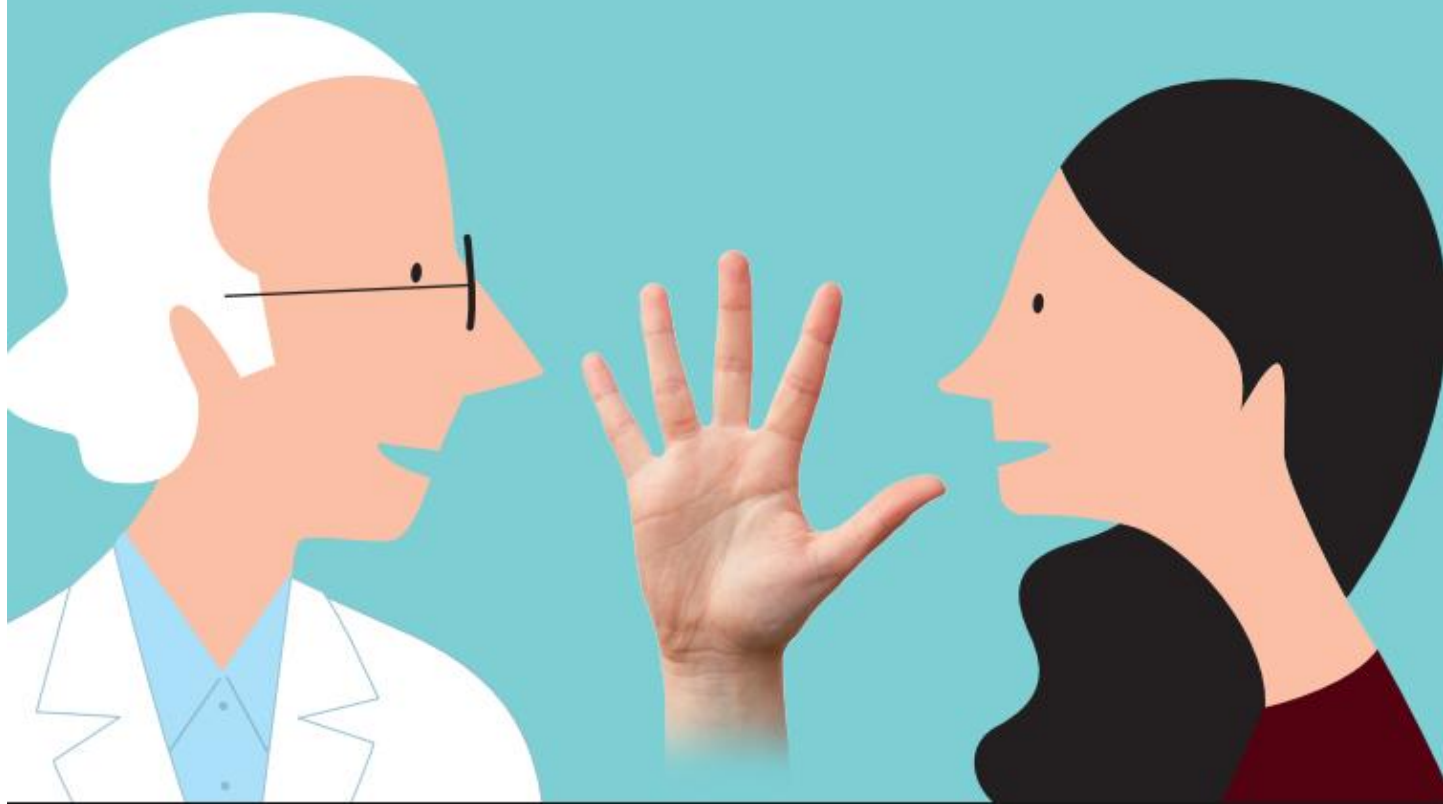
6-9分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。

10-14分：中度情緒困擾，建議尋求抒壓管道或接受心理專業諮詢。

15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。

★有自殺想法：本題為附加題，若前五題總分小於6分，但本題評分為2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢。

憂鬱症 治療指南



憂鬱症很常見

憂鬱症是一種常見疾病，影響全球超過兩億六千四百萬人口。¹

憂鬱症不僅是覺得「受夠了」

憂鬱症不僅是覺得「受夠了」，也會感到空虛與絕望，且此種感覺會持續數週或數個月，而不是短短幾天。^{2,4}憂鬱症也會影響感受、思考的方式及行動。

4

憂鬱症的症狀因人而異

憂鬱症的症狀會因人而異，症狀可能包括悲傷、感覺空虛與絕望、興趣或樂趣減少、食慾的改變、睡眠問題、焦躁不安或表現遲緩、缺乏活力、自尊低落、罪惡感、難以專注和做出決定，甚至出現自殺意念。⁴

什麼是憂鬱症？



重點

全球超過兩億人
受憂鬱症所苦¹

憂鬱症會影響感受、
思考的方式及行動⁴

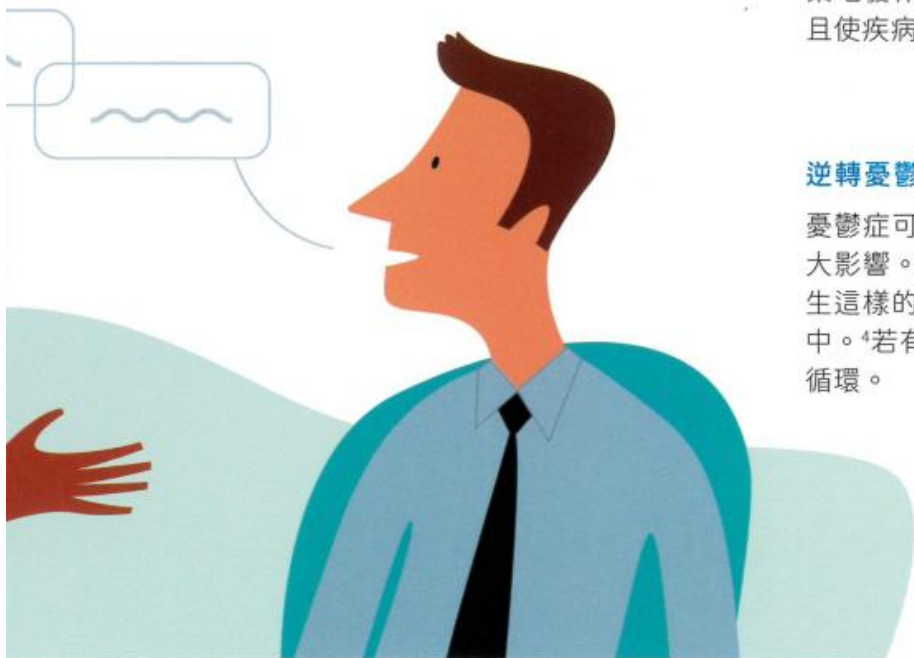
憂鬱症造成的影響
因人而異⁴

1.世界衛生組織。憂鬱症。資料來源：https://www.who.int/mental_health/management/depression/en/。檢索時間：2020年2月5日。

2.英國國家健保局。臨床憂鬱症。資料來源：<https://www.nhs.uk/conditions/clinical-depression/>。檢索時間：2019年12月9日。

3.西澳政府衛生部。憂鬱症：逆轉惡性循環。資料來源：https://healthywa.wa.gov.au/Articles/A_E/Depression-reversing-the-vicious-cycle。檢索時間：2019年12月9日。

4.美國精神醫學學會。精神疾病診斷與統計手冊第5版DSM-5。華盛頓特區：美國精神醫學出版社，2013年。



憂鬱症會隨時間逐漸發展

對某些人來說，憂鬱症的症狀會隨著時間改變與發展。^{1,2}對這些人而言，憂鬱症長時間和頻繁發作，可能會提高未來發作的頻率和嚴重度，進而誘發疾病的惡化。²因此，最重要的是及早尋求協助，如果放任不管，憂鬱症可能會引發明顯的負面影響。³心理健康專家鼓勵盡早接受治療，憂鬱症長時間、頻繁地發作可能會提高未來發作的頻率及嚴重度，並且使疾病惡化。³

逆轉憂鬱症的惡性循環

憂鬱症可能會對生活、日常例行公事與行為造成巨大影響。這些影響會導致病情惡化，阻礙康復。發生這樣的情況時，將會陷入憂鬱症的「惡性循環」中。⁴若有尋求適當的協助和支持，即有可能逆轉此循環。

重點

及早求助、治療，
避免症狀惡化

憂鬱症可能會對
生活、日常例行公事與
行為造成巨大影響

尋求適當的協助和支持，
即有可能會逆轉
「惡性循環」⁵

1. 美國精神醫學學會。精神疾病診斷與統計手冊第5版DSM-5。華盛頓特區：美國精神醫學出版社，2013年。

2. Moylan S, Maes M, Wray NR, et al. 重度憂鬱症的神經漸進性質：導致疾病發展與抗性的途徑及治療意義。分子精神病學期刊 2013;18(5):595-606。

3. Halpin A. 憂鬱症：早期適當治療的益處。美國管理式照護期刊 2007;13(4 Suppl): S92-7。

4. 西澳政府衛生部。憂鬱症：逆轉惡性循環。資料來源：https://healthywa.wa.gov.au/Articles/A_E/Depression-reversing-the-vicious-cycle。

檢索時間：2019年12月9日。

憂鬱症 有哪些治療方式？

許多不同的治療方式能使憂鬱症患者康復

憂鬱症不是軟弱的象徵，或某種可以「迅速擺脫」的症狀。但是，憂鬱症患者可以借助正確的治療與支持而逐漸康復。¹

治療的主要目標是完全解除症狀（稱為緩解），而長期維持此種狀態時，即為康復。^{2,3}為了達到此目標，在治療時可能需要使用藥物及／或心理治療，即所謂的談話療法。^{1,2,4-6}在康復過程中，支持性團體和個人經驗分享也扮演著非常重要的角色。^{1,2,5}

憂鬱症治療的方式取決於多種不同因素，包括症狀嚴重度及患者的偏好。醫師會向患者說明不同的治療選項並考量患者的偏好，以決定出對患者最適合的治療方式。⁴

重點

憂鬱症不是
軟弱的象徵¹

憂鬱症患者可以康復^{1,2,4-6}

憂鬱症患者可以借助正確
的治療與支持而逐漸康復¹

1. 英國國家健保局。臨床憂鬱症。資料來源：<https://www.nhs.uk/conditions/clinical-depression/>。檢索時間：2019年12月9日。

2. 英國國家健康與照護卓越研究所。成人憂鬱症：認識與管理。臨床指導方針90。最後更新時間2018年4月。

資料來源：<https://www.nice.org.uk/guidance/cg90/resources/depression-in-adults-recognition-and-management-pdf-975742638037>。檢索時間：2019年12月9日。

3. Furukawa TA, Fujita A, Harai H, et al. 重度憂鬱症的康復與療效定義：一項10年追蹤研究的結果。斯堪的納維亞精神病學學報 2008;117(1):35-40。

4. Kennedy SH, Lam RW, McIntyre RS, et al. 加拿大情緒與焦慮治療協會 (CANMAT) 2016年成人重度憂鬱症管理臨床指導方針：第3節。藥理治療。加拿大精神病學期刊。2016;61(9):540-560。

5. Parikh SV, Quilty LC, Ravitz P, et al. 加拿大情緒與焦慮治療協會 (CANMAT) 2016年成人重度憂鬱症管理臨床指導方針：第2節。心理治療。加拿大精神病學期刊。2016;61(9):524-539。

6. Qaseem A, Harris RP, Forciea MA, et al. 美國醫師學院臨床指南委員會。比較重度憂鬱症成人患者的非藥物治療與藥物治療：美國醫師學院的臨床作業指導方針。內科醫學年報。2016;164(5):350-359。

治療種類

• 抗憂鬱劑：

抗憂鬱劑為處方藥物，且具有多種不同的類型。^{1,2} 抗憂鬱劑的開立會依據憂鬱症的嚴重程度和罹病時間、患者的年齡、是否罹患其他任何疾病、先前是否曾經接受抗憂鬱劑治療，以及患者的偏好而選擇適用的類型。^{2,3}



• 心理治療：

此類型之治療包括認知行為治療(CBT)、線上認知行為治療(eCBT)與人際治療(IPT)。對於某些患者來說，結合心理治療與抗憂鬱劑可以達到治療的效果。^{1,3,4}

• 其他以刺激大腦為目的之治療，例如電痙攣治療(ECT)、深層腦部刺激術(DBS)或穿顱磁刺激術(TMS)，都可能有幫助。⁵

• 體能活動也逐漸被提倡為憂鬱症的治療方式之一。³

• 雖然支持性團體不能視為一種治療，但支持性團體對於許多患者的康復之路扮演著非常重要的角色。^{1,4,6}「支持性團體」又稱為同儕支持，能讓憂症患者彼此分享經驗，無論是單純的同儕支持，或搭配使用抗憂鬱劑及／或心理治療，都非常有幫助，⁴ 與擁有類似情況的他人分享經驗，能協助您更了解本身的情況。

• 同時可以提倡正念以及運用放鬆技巧，減輕憂鬱症的症狀。^{1,7}

重點

憂鬱症有不同方式的治療選擇，包括抗憂鬱劑及／或心理治療¹⁻⁴

憂鬱症治療的方式取決於多種不同因素，包括症狀嚴重度及患者的偏好¹⁻⁴

支持性團體能讓憂鬱症患者分享彼此經驗^{1,5}

1. 英國國家健康與照護卓越研究所。成人憂鬱症：認識與管理。臨床指導方針90。最後更新時間2018年4月。

資料來源：<https://www.nice.org.uk/guidance/cg90/resources/depression-in-adults-recognition-and-management-pdf-975742638037>。檢索時間：2019年12月9日。

2. Kennedy SH, Lam RW, McIntyre RS, et al. 加拿大情緒與焦慮治療協會 (CANMAT) 2016年成人重度憂鬱症管理臨床指導方針：第3節。藥理治療。加拿大精神學期刊。2016;61(9):540-560。

3. Qaseem A, Harris RP, Forciea MA, et al. 美國醫師學院臨床指南委員會。比較重度憂鬱症成人患者的非藥物治療與藥物治療：美國醫師學院的臨床作業指導方針。內科醫學年報。2016;164(5):350-359。

4. Parikh SV, Quilty LC, Ravitz P, et al. 加拿大情緒與焦慮治療協會 (CANMAT) 2016年成人重度憂鬱症管理臨床指導方針：第2節。心理治療。加拿大精神學期刊。2016;61(9):524-539。

5. Malhi GS et al. 紐澳皇家精神醫學院情緒疾病臨床作業指導方針。紐澳精神學期刊。2015;49(12):1087-1206。

6. 英國國家健保局。臨床憂鬱症。資料來源：<https://www.nhs.uk/conditions/clinical-depression/>。檢索時間：2019年12月9日。

7. Jorm AF, Morgan AJ, Hetrick SE. 憂鬱症放鬆技巧 (文獻回顧)。Cochrane系統性文獻回顧資料庫。2008 Oct 8;(4):CD007142。

未經專業醫護人員（例如精神科醫師）建議，
請勿改變或停止治療。

若症狀出現惡化時，請諮詢專業醫護人員，
例如精神科醫師。

本手冊是專為憂鬱症患者而設計，
並由憂鬱症患者或曾經罹患憂鬱症的
GAMIAN-Europe
（由不同歐洲國家之患者組織的病友團體）
成員與施維雅藥廠共同製作。



資料來源：
社團法人臺灣憂鬱症防治協會

走出生命中的憂谷

談自殺防範

資料來源：台北市立聯合醫院松德院區
台北市自殺防治研究發展中心

你不能不知

- ※ 自殺的人70%有憂鬱症。
- ※ 自殺死亡率隨著年齡增長而增加，男性比女性多，自殺企圖者以年輕者較多，女性多於男性。
- ※ 曾有自殺企圖者，約十分之一自殺成功。
- ※ 只要我們能辨認出有自殺意圖的人，那麼自殺是可以預防的。

※大部分成功的自殺都有計畫的，且之前是有徵兆可循的，自殺者當中三分之二曾表達過自殺意念，三分之一曾有明顯的自殺企圖。

1. 語言方面

藉由話語、文章、日記.....等，表現出想死的念頭、常以死亡為話題或表示告別等。

2. 心情方面

情緒低落，覺得絕望、孤寂、無助等或突然的情緒變化（如：嚴重憂鬱症者突然變得活潑開朗）。

3. 想法方面

認為「我什麼都做不好」、「我沒有用」、「只要我消失，所有問題就會結束」、「沒有人能幫我」.....等。

4. 行為方面

突然的、明顯的行為改變，如：立遺囑、放棄財產、由開朗變退縮、與家人或外界關係變的疏離、淡漠、常獨自在危險地方徘徊（如：頂樓、海邊等）。有些自殺者會留下遺書，內容包括：要求原諒、譴責別人等。

5. 外表方面

睡眠與飲食狀況混亂、表情淡漠、注意力不集中、情緒不穩、有憂鬱的徵兆。

※大部分成功的自殺都有計畫的，且之前是有徵兆可循的，自殺者當中三分之二曾表達過自殺意念，三分之一曾有明顯的自殺企圖。

1. 語言方面

藉由話語、文章、日記.....等，表現出想死的念頭、常以死亡為話題或表示告別等。

2. 心情方面

情緒低落，覺得絕望、孤寂、無助等或突然的情緒變化（如：嚴重憂鬱症者突然變得活潑開朗）。

3. 想法方面

認為「我什麼都做不好」、「我沒有用」、「只要我消失，所有問題就會結束」、「沒有人能幫我」.....等。

4. 行為方面

突然的、明顯的行為改變，如：立遺囑、放棄財產、由開朗變退縮、與家人或外界關係變的疏離、淡漠、常獨自在危險地方徘徊（如：頂樓、海邊等）。有些自殺者會留下遺書，內容包括：要求原諒、譴責別人等。

5. 外表方面

睡眠與飲食狀況混亂、表情淡漠、注意力不集中、情緒不穩、有憂鬱的徵兆。

有自殺念頭時，我該怎麼辦？

- ※ 意識到自己有想不開的念頭時，要先行釋放壓力。
- ※ 務必向家人 / 朋友 / 老師求助。
- ※ 說出心中的痛苦與恐懼就能鬆一口氣，別讓自己孤單的扛下全部的負擔。
- ※ 對自殺念頭喊停，找專家協談，找出活下去的理由。

✿ 只要活著，就有時間對事物重新評估，可以遇到其他的人，學到一些東西，走向夢想的地方。

當家人或朋友有自殺念頭時，我能做些什麼？

1. 關懷與傾聽

- * 周圍有人談及自殺念頭時，請傾聽他的心聲與感受，那是他的求救信號。
- * 不必害怕伸出援手會惹麻煩或無法承擔，當他的聽眾即可。
- * 不給個人意見或批判。

2. 安全的環境

- * 如處在危險階段，將可能的自殺工具拿走，隨時陪在身邊。

3. 求外援

- * 聯繫當事人家屬、較親近的相關他人、專業輔導機構或報警。

4. 醫療藥物的治療

- * 若自殺者是有憂鬱症或其他疾病困擾者，應早就醫治療。

✿ 聽聽他們在說什麼，並立即回應，如此，生命才會得救。

提供職場霸凌及性騷
擾事件等相關諮詢、
醫療或心理諮商、社
會福利資源之整備

「職場霸凌」及「性騷擾」事件等相關諮詢、醫療、心理諮商與社會福利資源之整備

資源類別	單位名稱	電話 / 網址	提供服務內容
 緊急協助	生命線協會24小時專線	1995	24小時情緒支持與危機處理
 緊急協助	張老師專線	1980	協助處理情緒及各項生活適應上的困擾
 緊急協助	自殺防治守護者24小時安心專線 (衛福部)	1925	憂鬱症、自殺防治與心理支持
 心理諮商	社區心理衛生中心預約專線	新店區(02)2218-1908、 中和區(02)8245-1225、 新莊區(02)2996-8537、 林口區(02)2602-1615、 其他行政區(02)2257-2623 駐點心理師諮詢服務：請洽各區衛生所	提供心理諮詢、初步心理評估與轉介
 心理諮商	新北市政府員工協助方案	(02)2960-3456分機4316	員工協助方案心理諮商預約專線
 心理諮商	新北市高級中等以下學校教師諮 商輔導支持服務專線	(02)2732-1104分機86002、86003	教師心理諮商預約專線
 心理諮商	新北市政府家庭暴力暨性侵害防 治中心專線	(02)8965-3359分機2303、2309	
 心理諮商	臺灣心理諮商師公會全國聯合會	https://www.tcpu.org.tw/	可查詢合法心理諮商所與諮商師

「職場霸凌」及「性騷擾」事件等相關諮詢、醫療、心理諮商與社會福利資源之整備

資源類別	單位名稱	電話 / 網址	提供服務內容
 性騷擾申訴	勞動部 1955 勞工諮詢申訴專線	1955	職場性騷擾、霸凌、申訴程序諮詢
職場霸凌	行政院人事行政總處職場霸凌平台	https://gov.tw/s4s 或 人事總處全球資訊網首頁/常用捷徑/職場霸凌案件通報平臺	職場霸凌申訴管道
 醫療資源	各大醫院精神科 / 心理門診	預約電話依據地區醫院不同	精神醫療、憂鬱症診斷與治療
 法律協助	法律扶助基金會	412-8518(市話直撥/手機加02) https://www.laf.org.tw	提供法律諮詢與必要時免費訴訟協助
 社會福利	各縣市政府社會局 / 社會處	各地社會局官網提供電話	家暴、性騷擾、弱勢關懷通報與保護協助

新北市政府所屬各機關學校辦理
暨
當事人性騷擾或職場霸凌防治案件相關服務資源一覽表

對象	性騷擾防治案件
當事人	一、性騷擾防治專線：0800-000-785 二、性騷擾被害人服務諮詢(含社福資源、法律諮詢、心理諮商資源等)： 逕洽本府社會局阮小姐（02）2960-3456分機3948 三、勞動部就業平等網「職場性騷擾防治專區」有關「民眾遭受性騷擾之申訴案件移送管轄機關標準作業流程」 (https://eeweb.mol.gov.tw/genderZone/harassment_7.html)
機關	一、衛生福利部性騷擾調查專業人才庫https://expert.mohw.gov.tw/ 二、勞動部就業平等網「職場性騷擾防治專區」 (https://eeweb.mol.gov.tw/genderZone/harassment.html) 三、新北勞動雲「雇主職場性騷擾防治義務」專區 (https://ilabor.ntpc.gov.tw/page/lodge-a-claim-onsexual-harassment-at-work)

新北市政府所屬各機關學校辦理
暨
當事人性騷擾或職場霸凌防治案件相關服務資源一覽表

對象	職 場 霸 凌 防 治 案 件
機關	一、 勞動部職業安全衛生署「執行職務遭受不法侵害指引」 (https://www.osha.gov.tw/48110/48713/48735/135152/) 二、 本府專家學者人才庫：逕洽本府人事處（02）2960-3456分機4316(僅供本府所屬各機關學校運用)
註1：發生疑似性騷擾、職場霸凌事件時及事件調查處理過程中，應依「新北市政府員工需求協助溝通指引」進行分類及應變處理，並得視當事人需要，透過員工協助方案機制協助轉介相關專業機構，且持續關懷當事人後續情形。 註2：本府員工協助方案提供心理、法律、財務、醫療、管理及職涯發展等6類諮詢(商)服務，申請方式及相關服務資源詳見本府人事處官網員工協助方案專區（https://www.personnel.ntpc.gov.tw/home.jsp?id=45f19ec62af5557f）。	