



員工協助方案EAP 宣導說明會



承辦單位：



我們時常面臨工作及生活的各種議題及挑戰



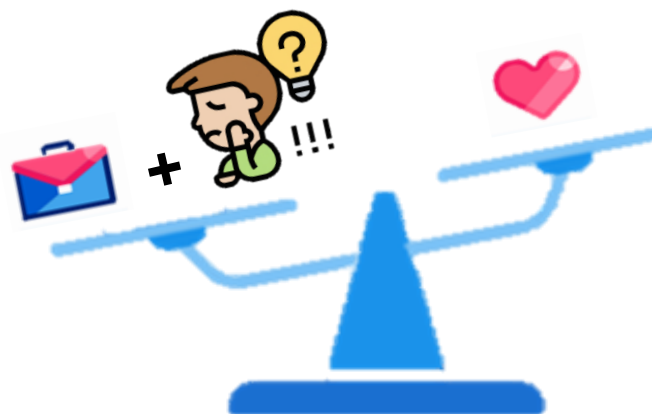
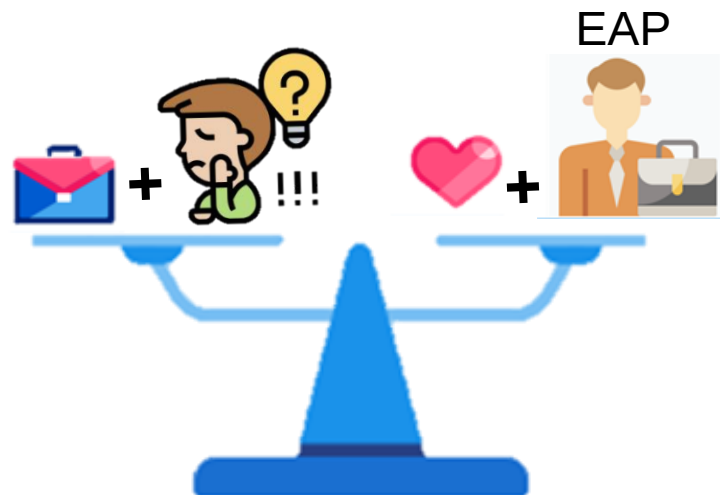
幫忙卻被當作理所當然

親子教養 夫妻溝通

工作中的挫折 讓你害怕上班

工作與生活壓力大 想睡卻睡不好

為什麼需要員工協助方案EAP?



員工協助方案(EAP)介紹



專為同仁設計的貼心服務

讓EAP成為您工作及生活的好夥伴



EAP作為工作及生活資源



情境與案例分享



EAP 使用方式



員工協助方案(EAP)服務內容



專家顧問諮詢

針對您所面臨的工作/生活議題
提供量身打造的諮詢服務



個管師資源/資訊服務

提供生活情境所需的資源資訊
如托育照顧、長者照護



員工身心關懷平台

有關您職涯及生涯發展有關
的文章及資源資訊



每月文章

每月最新有關工作/
生活相關的小Tips



各式宣導服務

宣傳品、說明會



每月文章



年後減重難如登天 營養師教你健康減重

減重減脂正確觀念2.0

目前較被學術界認可的肥胖原因為「胰島素假說」，體內的胰島素促進脂肪或肌肉的合成。若想要有效的減脂減重，可以從胰島素假說的「控制」體內胰島素的量，遵循以下這些原則：盡量選擇低GI食物，進食時間集中，並且開始運動！

改善胰島素分泌，或減少胰島素阻抗的方法有哪些？

1. 多攝取少精緻、含大量纖維的食物，有助提升飽足感。
2. 進食時間集中。舉例：午餐吃完6小時內吃晚餐，隔天早餐不吃，的原型食物為主。
3. 細嚼慢嚥，才不會吃下過多的食物而導致肥胖。

《減重、減脂時應該注意的其他事項

1. 無糖手搖飲及咖啡：若有嚴重糖癮的朋友，建議從半糖、微糖開始。
2. 充足睡眠：一天的睡眠時間若少於七小時，身體會較難燃燒脂肪。
3. 適當運動：規律的運動就像減肥的催化劑一樣，幫助血糖被細胞燃

追求愛慕者就會觸法？一次

《跟騷法》所定義的跟蹤騷擾



雖然跟騷行為的範圍很廣，但此行為還是要符合

- 1、有反覆和持續。
- 2、違反對方意願。
- 3、且該行為限制在跟性或性別相關。
- 4、使對方感到恐懼，足以影響他的生活和社會生活。

《跟騷法》的限制對象有哪些？

除了一般人之外，家人、前男女朋友也在《跟騷法》規定的範圍內喔！不過若是遭遇家人或前男女朋友有跟蹤騷擾的行為，律師還是會比較建議使用《家庭暴力防治法》來限制對方。

《跟騷法》如何蒐證？

假如不幸遇到跟騷行為，可以用錄影、錄音、拍照等方式記錄當下的情況，若對方是以網路等電子通訊管道進行，除了可以用截圖作為證據外，也能錄下畫面來證明證據的真實性，有了這些證據就能向警方報案。



學會拒絕與接受被拒絕， 是邁向成熟人生的第一步！

為什麼拒絕別人這麼難呢？可以從三個層面來討論：文化、人際關係、自我關係。

過度強調以和為貴的華人文化，習慣逃避衝突不溝通

華人文化強調合群，面對他人的要求就算心有不安，也常會選擇答應，但是這樣的表面和諧有時正是一個團隊走向危機的開始。

擔心拒絕對方，會被對方討厭

當我們想要以和為貴、想被喜歡而害怕拒絕的時候，並不會為自己帶來真正想要的和諧與人際關係，長期下來可能還會加深人際關係中的裂痕。

當我表現拒絕，似乎就顯示我不在乎對方，因而心理產生愧疚感

拒絕並不表示不在乎對方，相反的，正是因為信任所以願意坦誠說明原因，絕非敷衍了事。

練習拒絕，我們可以從改變觀念開始

1. 拒絕並不表示不在乎，要把拒絕當作尊重對方的展現。
2. 適時表達拒絕，是溝通能力的展現。
3. 拒絕他人前，先接受自己被拒絕。

員工身心關懷平台

平台登入方式：

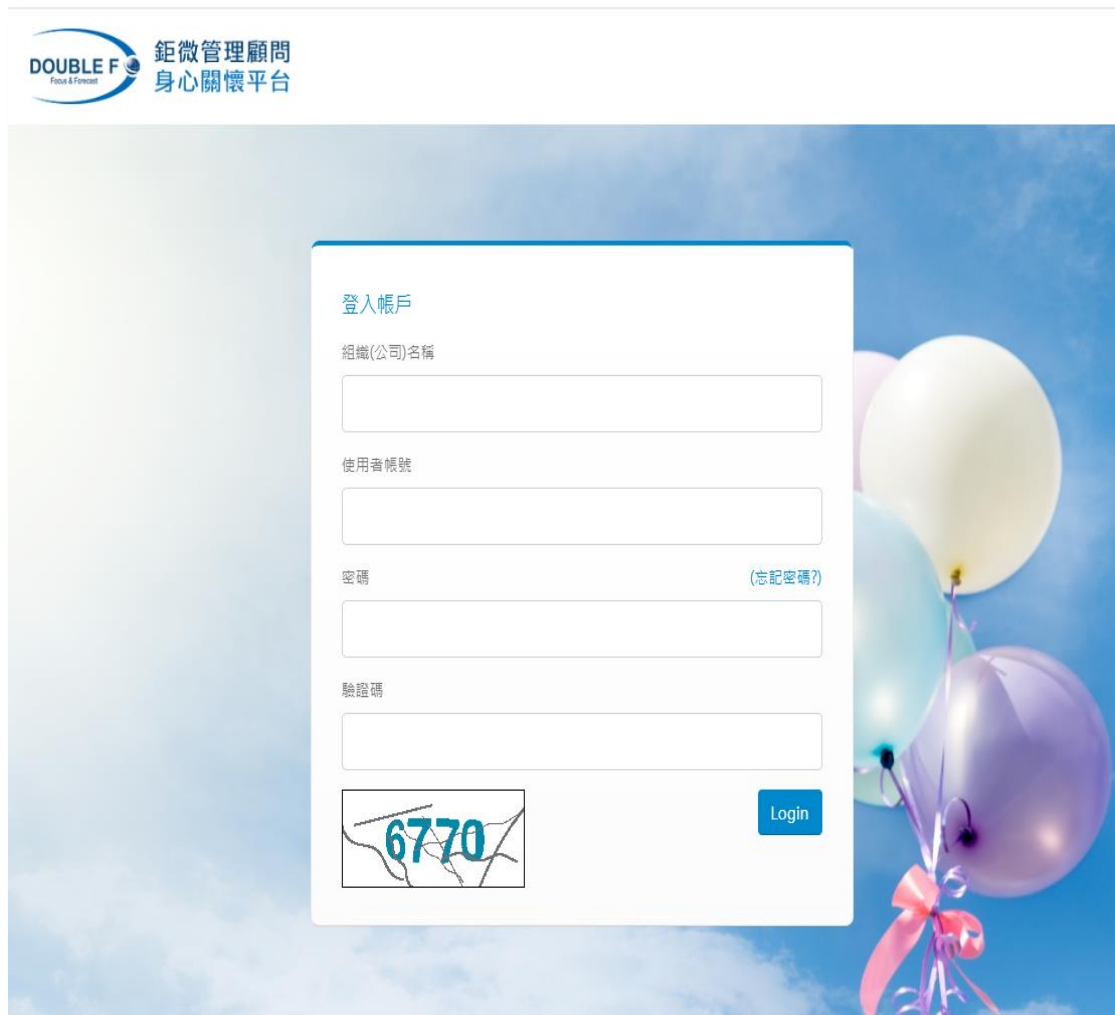
<https://dfeap.ewc.tw/>



組織代碼：HLG

帳號：身分證後6碼

預設密碼：EAP

A screenshot of the 'DOUBLE F' (鉅微管理顧問) '身心關懷平台' (EAP platform) login interface. The page has a light blue background with a sky and balloons. The login form is white with blue borders. It includes fields for '組織(公司)名稱' (Organization Name), '使用者帳號' (Username), '密碼' (Password), and '驗證碼' (Captcha). A blue 'Login' button is at the bottom right. A small blue box with the number '6770' is visible in the bottom left of the form area. A link '(忘記密碼?)' (Forgot Password?) is next to the password field. The logo 'DOUBLE F Focus & Follow' is in the top left corner.

讓您能隨時隨地以手機或電腦使用EAP服務！

首次登入，帳號開通，重新設定密碼。

使用者姓名

使用者帳號

電子信箱

輸入新密碼

確認新密碼

帳號開通

帳號開通流程：

首次登入會進行「帳號開通流程」，可自行設定密碼。

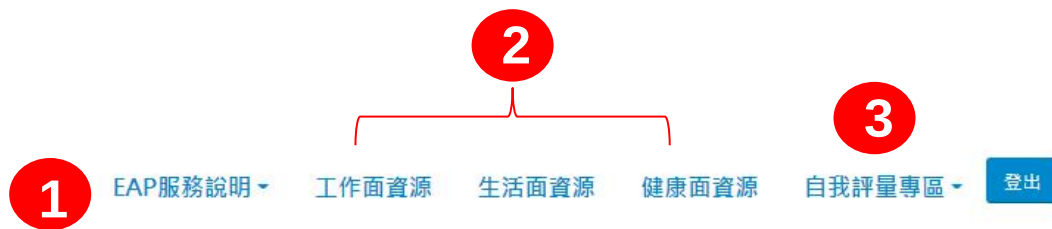


帳號開通流程：

輸入email信箱→重新設定密碼→完成

員工身心關懷平台

1. EAP服務專區
2. 工作/生活/健康面文章資源
3. 自我評量專區



美好的生活從身心健康開始

透過自主學習、教育訓練與諮詢輔導的方式，建立每個人對於「健康促進」正確的認知與重視

1 我要預約諮詢

EAP聯絡方式



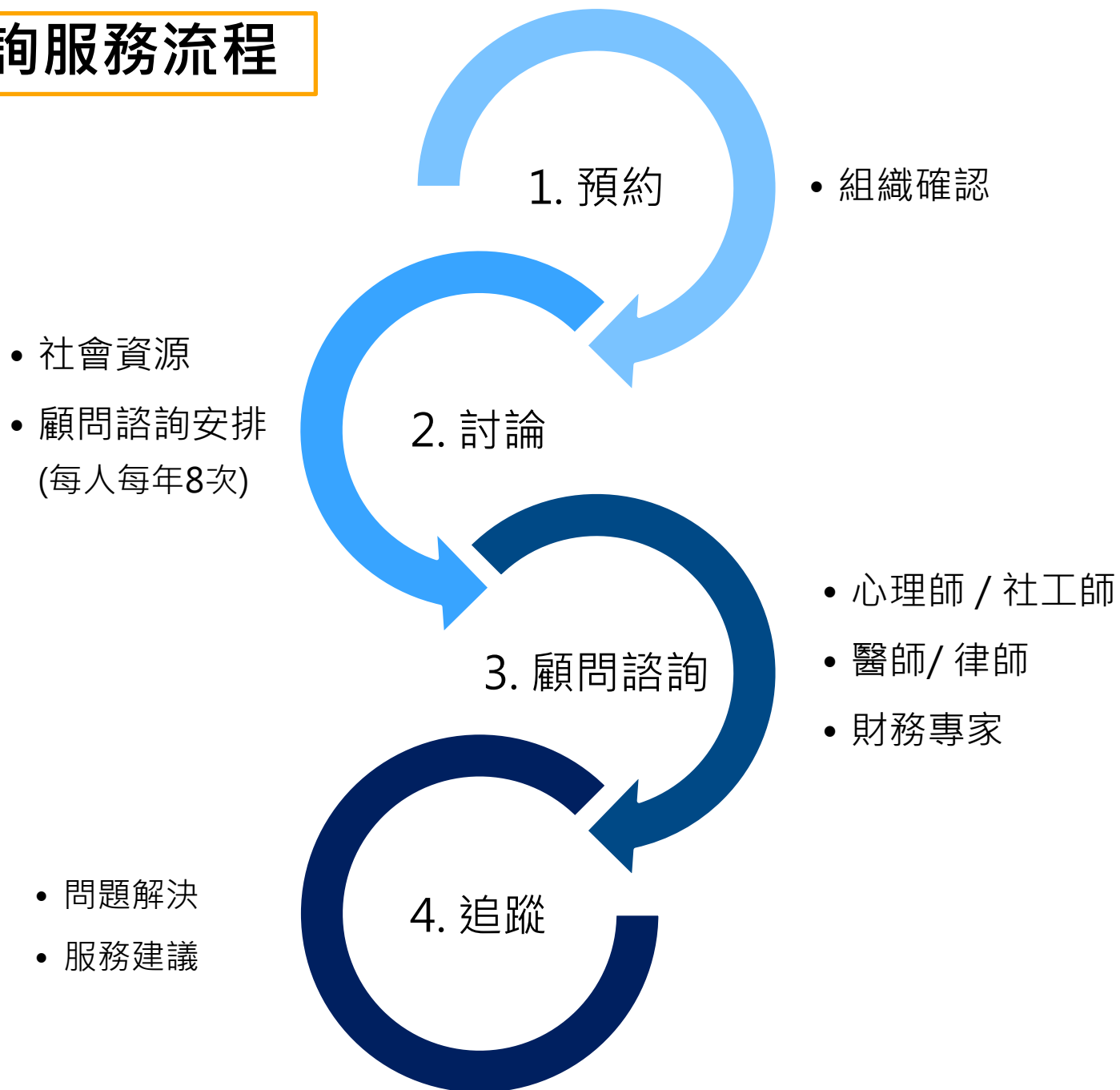
service@ffceap.com.tw



0800-025-008

(24H不中斷, 免付費電話)

一對一諮詢服務流程



EAP專業諮詢服務-情境模擬



EAP您好

是的，請問您是初次
使用EAP嗎？

請問是員工協助
方案嗎？

是

進行錄音與保密政策說明

EAP專業諮詢服務-情境模擬



請問您的組織名稱?

花蓮縣政府

您的員編?

(身分證後六碼) 123456

請問您的姓名?

小金



EAP專業諮詢服務-情境模擬



請問您的聯絡方式

0900-000000

您這次想要討論的
議題是甚麼？

我的小孩最近老是跟
我鬧，說都說不聽

EAP專業諮詢服務-情境模擬



了解，我將盡快為您安排
專責個管師，讓他與您做
進一步的討論與後續安排

兩到三個工作天內就會有
專責個管師與您聯繫

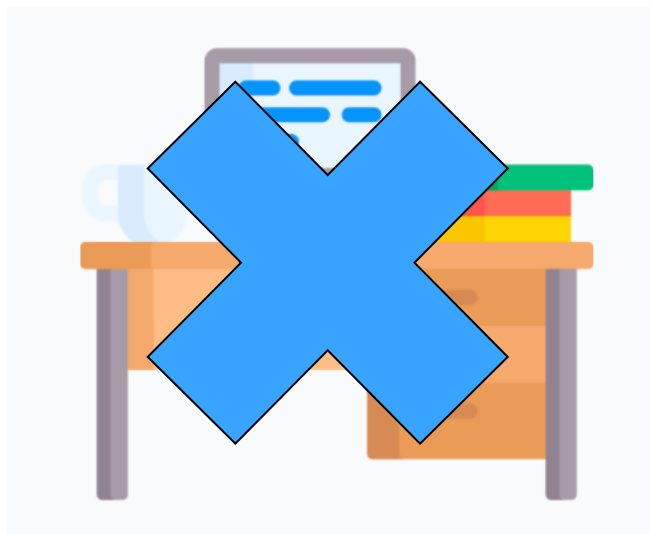
會需要等很久嗎？

了解

顧問諮詢方式



視訊：
Zoom
Teams
Google Meet



辦公場所



電話

顧問諮詢服務內容

工作議題



人際互動、工作壓力
工作管理、生涯規劃

生活議題



親子、婚姻、法律
財務、健康



NO*3

- 1.法律：NO 出庭審理
- 2.財務：NO 投資買賣
- 3.健康：NO 醫療診斷

提供需求地點的相關資訊

EAP專業諮詢服務

- 如同社工師、心理師、律師、會計師的專業倫理守則，所有的EAP服務都是保密的，您的隱私權將會受到完整的保障。
- 只有一種狀況能夠打破隱私權的守則：亦即您所諮詢的內容已經直接危及您或他人生命財產安全，我們將啟動危機處理機制。



案例分享 – 工作情境

- 小花剛進入公司，擔任行政總務，社會經驗不足，反應速度較慢
- 他的工作經常需要其他同事協助才能完成，這讓其他人感到相當不滿
- 小恩被主管指派帶領小花，更是首當其衝，故聯合其他同仁冷言冷語地嘲諷他，有單位聚餐也會故意不邀請他
- 小花對自己的工作表現不佳，經常連累他人感到愧疚，也對團隊內的不友善感到害怕



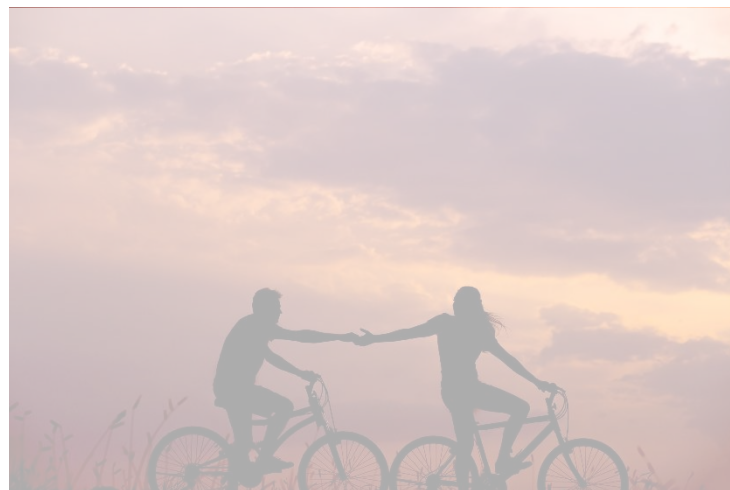
職場不法侵害知識補充

■ 常見職場暴力之不法侵害：

1. 暴行、傷害之肢體攻擊（肢體暴力）
2. 脅迫、名譽損毀、侮辱、嚴重辱罵（言語暴力）
3. 隔離、排斥、忽視、孤立（心理/精神暴力）
4. 強求執行業務上明顯不必要、不可能或與能力及經驗不符的工作
5. 過度介入私人事宜（隱私侵害）
6. 不當的性暗示或行為（性騷擾）

案例分享 – 生活情境

- 小瑾進入公司沒多久，就認識了隔壁部門的小君，兩人迅速墜入愛河
- 兩人觀念相差甚遠，小君想分手、小瑾希望挽回
- 大吵一架後，小瑾離開公司，到有合作關係的公司上班
- 小瑾與新同事表示：前公司逼迫她分手、交往對象的苛待，卻也時常發訊息給小君或其周遭的親朋好友要求雙方見面
- 小君對於這段剪不斷，理還亂的關係感到無助



職場不法侵害知識補充

- 職場侵害來源：

1. 內部暴力：

發生在同事或上司及下屬之間，包括管理著及指導者。

2. 外部暴力：

發生在工作者及其他第三方之間，包括工作場所出的陌生人、顧客、客戶及照顧對象。

使用方式



自行使用

自覺有需要使用服務，可自行以電話和電子郵件或員工身心關懷平台與我們聯絡。



推薦使用

同事之間站在關心的立場，鼓勵有工作/生活議題的同仁主動使用EAP的服務。



員工協助方案協助您平衡工作與生活，
全年365日,每周7日,每日24小時,
提供免費、保密的即時服務與支持

花蓮縣政府員工協助方案 (EAP)



最美的風景都比不過溫暖的人心

但困難與挫折卻會讓心變得冰涼

EAP提供多領域電話與視訊一對一保密諮詢服務

讓我們共同創造幸福的工作與生活環境



EAP諮詢預約方式



24小時免付費電話
0800-025-008



員工身心關懷平台：
請掃描下方QR Code，並輸入登入資訊

登入資訊
組織代碼：HLG
帳號：身分證後六碼
預設密碼：EAP



Email信箱
service@ffceap.com.tw

除線上諮詢預約服務，也提供工作、生活與健康資源，與自我檢測量表



EAP諮詢服務流程



聯繫EAP
預約諮詢



個管師
確認需求



服務提供



EAP服務內容及項目



心理諮詢

- 生涯工作
- 情緒調適
- 兩性親子



法律諮詢

- 車禍案件
- 買賣糾紛
- 婚姻權益



管理諮詢

- 員工衝突
- 角色調適
- 績效表現



財務諮詢

- 保險議題
- 財務規劃
- 稅務諮詢



健康諮詢

- 營養保健
- 健康教練

員工協助方案 (EAP)



用EAP專業、保密且一對一的諮詢服務

讓心情與風景同樣美麗



EAP諮詢預約方式



24小時免付費電話
0800-025-008

員工身心關懷平台：



登入資訊
組織代碼：HLG
帳號：身分證後六碼
預設密碼：EAP



Email信箱
service@ffceap.com.tw



EAP服務內容及項目



心理諮詢

- 生涯工作
- 情緒調適
- 兩性親子



法律諮詢

- 車禍案件
- 買賣糾紛
- 婚姻權益



管理諮詢

- 員工衝突
- 角色調適
- 績效表現



財務諮詢

- 保險議題
- 財務規劃
- 稅務諮詢



健康諮詢

- 營養保健
- 健康教練

Q & A

員工協助方案服務需求調查



Thanks



鉅微管理顧問股份有限公司
Focus & Forecast Consultant Company