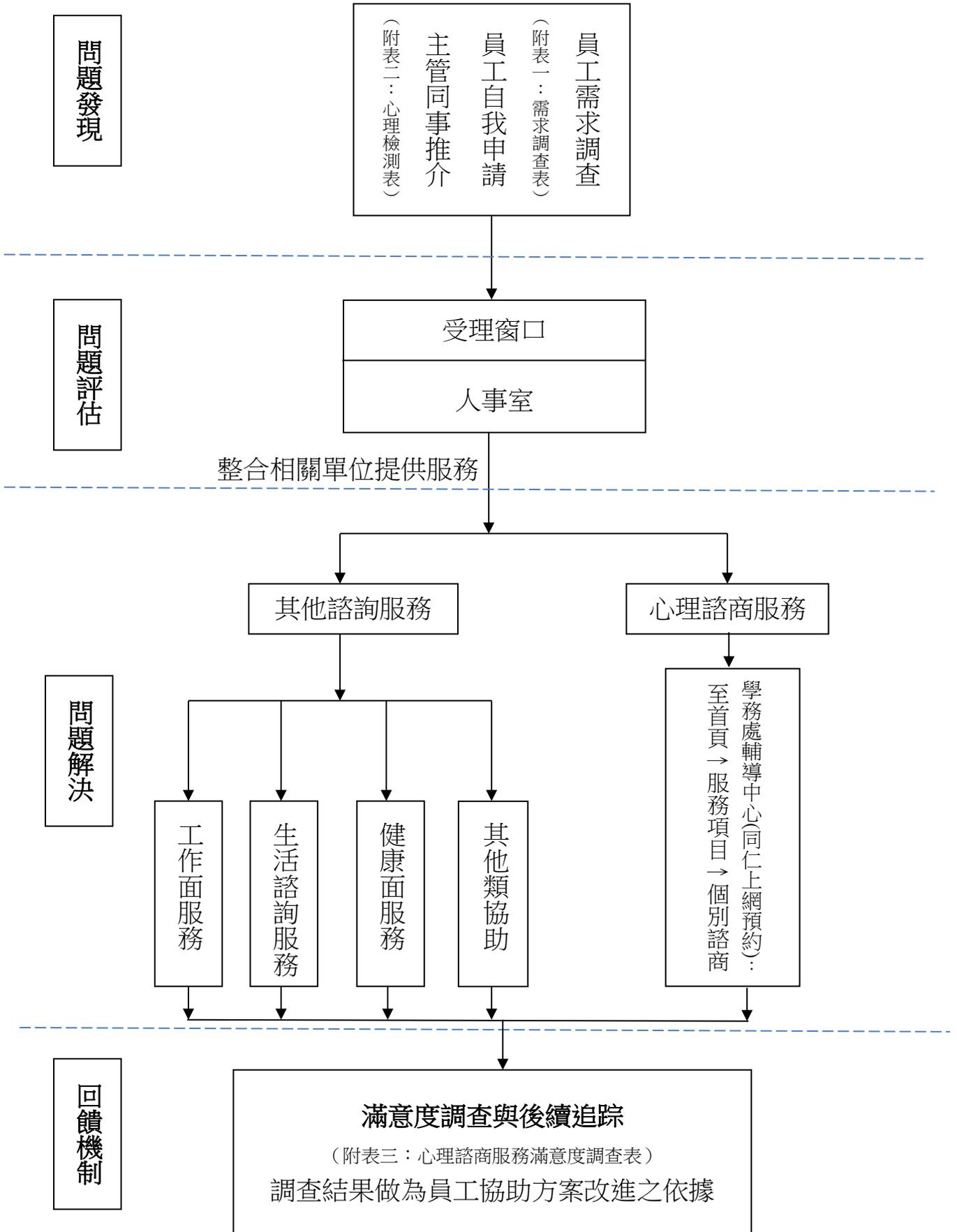


# 國立臺南大學推動員工協助方案處理流程圖



## 國立臺南大學員工協助方案需求調查表

親愛的夥伴，您好：

為了提供同仁在生活、工作與身心健康等各方面的服務更為完善，請您抽空填寫這份問卷，作為未來規劃辦理方向之參考，感謝您的協助與寶貴的意見，謝謝。

人事室 敬啟

## 【名詞定義】

員工協助方案：針對員工的需要所提供的一套協助計畫，目的在透過系統性管道，協助員工解決生活、工作與健康上的問題，提升工作效能。

1. 就工作面而言，您希望機關提供哪些協助？【可複選：至多選2項】：

- 到職工作適應    工作生涯發展    性別歧視    退休生涯規劃  
工作調整協助    人際衝突協調(同事關係)    性騷擾問題協助  
管理制度(包含組織變革)    其他：\_\_\_\_\_

2. 就生活面而言，您希望機關提供哪些協助？【可複選：至多選2項】：

- 生活管理(時間與品質的管理)    藝文活動(社團活動或比賽等)  
夫妻溝通    保險理財規劃    債務問題處理    法律諮詢  
人際關係管理(親友互動)    未婚交友服務    親子教育  
緊急事件處理協助    其他：\_\_\_\_\_

3. 就健康面而言，您希望機關提供哪些協助？【可複選：至多選2項】：

- 情緒管理課程    壓力管理    心理諮商與輔導    醫療保健諮詢  
煙癮酗酒講座    飲食營養    體能評估  
其他：\_\_\_\_\_

4. 整體而言，您最希望機關提供哪方面協助？

- 工作方面    生活方面    健康方面    其他：\_\_\_\_\_

5. 您認為影響您使用「員工協助方案」的首要因素為何？

保密性    專業性    費用    服務規模    時間無法配合

其他： \_\_\_\_\_

6. 其他建議：

---

您的寶貴意見是我們改善的動力！

再次感謝您的填答，謝謝。

## 國立臺南大學員工協助方案心理檢測表

親愛的夥伴，您好：

在忙碌的生活中，身心難免會承受許多壓力；此份心理檢測可以幫助您更瞭解自己的身心適應狀況，及做為尋求專業人員協助的參考資料。

人事室 敬啟

### 第一部分 簡式健康量表(BSRS-5：協助個人瞭解心理困擾程度的量表)

請您仔細回想這一週(包括今天)，是否有以下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
01.感覺緊張不安	0	1	2	3	4
02.覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
03.感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
04.覺得比不上別人	0	1	2	3	4
05.睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4

#### 1. 計分方式

將各選項分數加總，便可得到計分結果，我的加總分數為\_\_\_\_\_分。

#### 2. 分數解釋

##### <6 分：

OK！您的身心健康狀況不錯，繼續維持，並多與他人分享您處理壓力的心得！

##### 6-9 分：

請注意！您可能要注意自己的情緒狀況，請注意要放鬆心情。

##### 10-14 分：

您目前狀況可能有情緒困擾，建議您找專業人員談一談。

## 15分以上：

您的身心健康狀況可能需要專業人員的協助，請找內部專責人員協助轉介處理。

## 第二部分 過勞量表

「過勞」指的是一種身心耗弱狀態，乃是長期處在高度心理壓力之下的壓力反應。你累了嗎?! 測測看，您是否過勞了呢？請依您的個人狀況，依序圈選符合您狀況的選項。

### 一、個人相關過勞(個人生活感受上疲勞、體力上透支、情緒上耗竭程度的量表)

#### 1. 計分方式

	總是	常常	有時候	不常	從未或幾乎從未
01.你常覺得疲勞嗎?	1	2	3	4	5
02.你常覺得身體上體力透支嗎?	1	2	3	4	5
03.你常覺得情緒上心力交瘁嗎?	1	2	3	4	5
04.你常會覺得，「我快要撐不下去了」嗎?	1	2	3	4	5
05.你常覺得精疲力竭嗎?	1	2	3	4	5
06.你常常覺得虛弱，好像快要生病了嗎?	1	2	3	4	5

#### 第 1~6 題：

將各選項分數轉換如下:(1)100 ; (2)75 ; (3)50 ; (4)25 ; (5)0。將第 1~6 題的得分相加，除以 6，便可得到個人相關過勞分數，我的分數為\_\_\_\_\_分。

#### 2. 分數解釋

## 50 分以下：

您的過勞程度輕微，您並不常感到疲勞、體力透支、精疲力竭、或者虛弱好像快生病的樣子。

## 50-70 分：

你的個人過勞程度中等。您有時候感到疲勞、體力透支、精疲力竭、或者虛弱好像快生病的樣子。建議您找出生活的壓力源，進一步的調適自己，增加放鬆與休息的時間。

## 70 分以上：

您的個人過勞程度嚴重。您時常感到疲勞、體力透支、精疲力竭、或者虛弱好像快生病的樣子。建議您適度的改變生活方式，增加運動與休閒時間之外，您還需要進一步尋找專業人員諮詢。

## 二、工作相關過勞(對於工作的過勞程度，包含因工作產生的疲勞、挫折感、被工作累垮了及情緒上心力交瘁程度的量表)

	很嚴重	嚴重	有一些	輕微	非常輕微
07.你的工作會令人情緒上心力交瘁嗎?	1	2	3	4	5
08.你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎?	1	2	3	4	5
09.你的工作會讓你覺得挫折嗎?	1	2	3	4	5
	總是	常常	有時候	不常	從未或幾乎從未
10.工作一整天之後，你覺得精疲力竭嗎?	1	2	3	4	5
11.上班之前只要想到又要工作一整天，你就覺得沒力嗎?	1	2	3	4	5
12.上班時你會覺得每一刻都很難熬嗎?	1	2	3	4	5
13.不工作的時候，你有足夠的精力陪朋友或家人嗎?	1	2	3	4	5

### 1. 計分方式

#### 第 7~13 題：

將各選項分數轉換如下：(1)100；(2)75；(3)50；(4)25；(5)0。第 13 題的分數轉換為：(1)0；(2)25；(3)50；(4)75；(5)100。將 7~13 題之分數相加，並除以 7，便可得到工作相關過勞分數，我的分數為\_\_\_\_\_分。

## 2. 分數解釋

### 45 分以下：

您的工作相關過勞程度輕微，您的工作並不會讓您感覺很沒力、心力交瘁、很挫折。

### 45-60 分：

您的工作相關過勞程度中等，您有時對工作感覺沒力，沒有興趣，有點挫折。

### 60 分以上：

您的工作相關過勞程度嚴重，您已經快被工作累垮了，您感覺心力交瘁，感覺挫折，而且上班時都很難熬，此外您可能缺少休閒時間，沒有時間陪伴家人朋友。建議您適度的改變生活方式，增加運動與休閒時間之外，您還需要進一步尋找專業人員諮詢。

親愛的夥伴，您好：

為瞭解本機關員工協助方案對您是否有實質幫助，請您依實際體驗及認知，對下列問題提供意見，作為日後持續改進之參考；本問卷採無記名方式，問卷結果僅為分析與方案修正參考，請放心填答。感謝您在百忙中撥冗填答，並祝您生活、工作順心，謝謝！

人事室敬啟

## 第一部分 問卷

01. 我曾尋求員工協助方案(填「否」者，請跳至 13 繼續回答)  
是 否
02. 我認為員工協助方案諮詢服務人員的態度溫暖及真誠  
非常同意 同意 普通 不同意 非常不同意
03. 我認為員工協助方案諮詢服務人員了解我的問題  
非常同意 同意 普通 不同意 非常不同意
04. 經過員工協助方案諮詢服務人員的協助，有助於我問題的解決  
非常同意 同意 普通 不同意 非常不同意
05. 員工協助方案對於我的問題是有幫助  
非常同意 同意 普通 不同意 非常不同意
06. 員工協助方案對於我服務要求的回覆是迅速的  
非常同意 同意 普通 不同意 非常不同意
07. 如果我還有需要，我會再次尋求員工協助方案  
非常同意 同意 普通 不同意 非常不同意
08. 我會向其他人介紹員工協助方案  
非常同意 同意 普通 不同意 非常不同意
09. 我相信員工協助方案能做到保密及保障我的隱私權  
非常同意 同意 普通 不同意 非常不同意
10. 整體而言，我對於員工協助方案所提供的服務感到滿意  
非常同意 同意 普通 不同意 非常不同意
11. 我曾尋求的員工協助方案項目為(可複選)  
法律諮詢 財務諮詢 健康諮詢 管理諮詢  
心理諮商 家庭關係諮詢 工作壓力諮詢
12. 我得知本機關辦理員工協助方案的宣傳方式為(可複選)  
宣導海報 宣導說明會 機關網站 每個月主題性文章
13. 我未曾尋求員工協助方案，是因為...  
未有需要 不知道有員工協助方案 其他：\_\_\_\_\_
14. 其他建議

## 第二部分 基本資料

職務：	<input type="checkbox"/> 主管	<input type="checkbox"/> 非主管		
性別：	<input type="checkbox"/> 男	<input type="checkbox"/> 女		
身分：	<input type="checkbox"/> 教師	<input type="checkbox"/> 公務人員	<input type="checkbox"/> 約用人員	<input type="checkbox"/> 臨時人員
	<input type="checkbox"/> 技工(駕駛)、工友、駐衛警	<input type="checkbox"/> 其他：	_____	
年資：	<input type="checkbox"/> 5 年以下	<input type="checkbox"/> 6 年至 10 年	<input type="checkbox"/> 11 年至 20 年	<input type="checkbox"/> 21 年以上
年齡：	<input type="checkbox"/> 30 歲以下	<input type="checkbox"/> 31 歲至 40 歲	<input type="checkbox"/> 41 歲至 50 歲	<input type="checkbox"/> 51 歲以上

填表日期：            年            月            日

----問卷到此結束，再次感謝您的填答----