

高雄市政府 113 年員工協助方案—

健康促進作為「與你同在」線上推廣活動實施計畫

113 年 10 月 7 日高市府人企字第 11330942300 號書函

壹、依據

高雄市政府 113 年員工協助方案(以下簡稱 EAP)「攜手同心∞與 Team 同行」實施計畫。

貳、目的

為落實推動本府 EAP，結合本市今(113)年心理健康促進議題，以同理心為主軸，搭起「同理橋樑」概念，輔以 DEI(Diversity 多元、Equity 公平、Inclusion 共融)精神，提升本府員工自我覺察照顧，倡導正能量擴散，並以 e 化方式運用本府「員工關懷網」專區，廣泛向本府員工推廣簡易 EAP 概念及服務資源，爰規劃辦理旨揭健康促進線上推廣活動。

參、辦理機關

- 一、指導機關：高雄市政府。
- 二、主辦機關：高雄市政府人事處。

肆、參加對象：

本府所屬各機關員工(具 iKPD 人事服務網登入資格者)。

伍、實施內容：

- 一、期間：即日起至 113 年 10 月 25 日止。
- 二、執行方式：參加者至本府 iKPD 人事服務網之員工關懷網/最新消息完成活動表單(每份表單每人僅限填答 1 次)，即可依完成題數獲得抽獎資格，最高可獲得 1300 元禮券，說明如下(登入及操作詳如附件)：

(一) 表單一：員工關懷篇

題號	題目	題目設計	目的	備註(DEI 精神)
1	幸福捕手 溫暖同行	參閱員工關懷網中自殺防治專欄，正確回答自殺防治口訣及自殺防治相關問題，同時推廣心情溫度計量表，利於個人隨時檢視情緒狀態(共 3 題，須全數回答)。	宣導自殺防治口訣、通報管道，以及相關專業資源，並促進建立自我健康管理的習慣，提供心理健康相關資源，協助大家共同面對心理困擾，讓人人都能成為防止悲劇的關鍵者。	共融 Inclusion

題號	題目	題目設計	目的	備註(DEI 精神)
2	擁有健康 財富密碼	參閱福利服務專區中公教健檢專欄內容，回答公教健檢相關問題(共3題，須全數回答)。	推動公教人員自主性健康管理，並鼓勵同仁安排健康檢查，及早發現疾病或危險因子，並養成良好飲食習慣、規律運動或藥物控制，俾能有效預防或控制疾病。	公平 Equity
3	己所不欲 勿施於人	參閱員工關懷網中職場霸凌防治專欄以及性騷擾防治專區內容，回答有關職場霸凌防治及性騷擾防治相關問題(共6題，須全數回答)。	向同仁宣導職場霸凌防治、性騷擾防治相關規範、案例及資源等，一同預防職場上不法侵害。	共融 Inclusion
4	低碳飲食 無毒生活	此題分為兩部分，需兩部分皆完成，本題始算作答完竣： 1. 第一部分：回答響應健康蔬食日情形。 2. 第二部分：觀看毒品防制宣導相關影片，並正確回答問題(共2題，須全數回答)。	從維護健康的角度來檢視並倡導低碳飲食，透過改變飲食習慣而降低排碳量，養成健康蔬食和環保減碳的生活習慣，另外，為配合國家毒品防制政策併同宣導力行反毒的重要性。	公平 Equity
5	同理共鳴 友善包容	此題分為兩部分，需兩部分皆完成，本題始算作答完竣： 1. 第一部分：體驗閱讀障礙人員視角，並回答問題。 2. 第二部分：寫下閱讀後感想。	倡導運用同理心，理解彼此的感受及情緒，進一步感受彼此真誠，使溝通更具包容及開放性，拉近同仁之間的關係與距離，建立友善職場。	共融 Inclusion

(二) 表單二：性別平等篇

題號	題目	題目設計	目的	備註(DEI 精神)
1	共韻性平 你我一起	此題分為三階段，需三階段皆完成，本題始算作答完竣： 1. 階段一：進行性別意識測驗前測(共10題)，並請填列前測分數。 2. 階段二：至「e等公務園+學習平臺」完成「哭泣中的樹與花-從日常中聽見伴侶心底話」課程，並將完訓畫面截圖上傳至活動問卷。 3. 階段三：進行性別意識測驗後測(共10題)，並請填列後測分數。	透過「評量-教學-再評量」的循環歷程，提升本府員工性別認知，並結合本府自製之數位式互動課程，開啟對於性平的理解與對話之旅，打破無意識偏見，建立建構友善之共融職場。	多元 Diversity

陸、預期效益：

運用本處 iKPD 人事服務網之「員工關懷網」，向本府同仁推廣簡易 EAP 概念，並結合自殺防治、毒品防制、性別平等及職場霸凌等議題，連結 EAP 服務資源，提升員工的健康意識，共同打造友善職場。

柒、活動好禮

- 一、完成問卷獲好禮：於 113 年 10 月 25 日前完成活動問卷者，即可依完成題數獲得抽獎資格，獎勵額度及名額如下：

抽獎資格	獎勵額度	名額
完成表單一(員工關懷篇)，且正確回答至少 10 題者	200 元商品禮券	45 名
完成表單一(員工關懷篇)，且全數答對者	500 元商品禮券	20 名

- 二、加碼好禮：

抽獎資格	獎勵額度	名額
完成表單二(性別平等篇)，且後測優於前測者	800 元商品禮券	10 名

- 三、中獎名單公告

於 113 年 11 月 30 日前公告至本府 iKPD 人事服務網之員工關懷網/最新消息。

捌、經費

本活動所需經費由主、協辦機關相關經費項下支應。

玖、其他事項

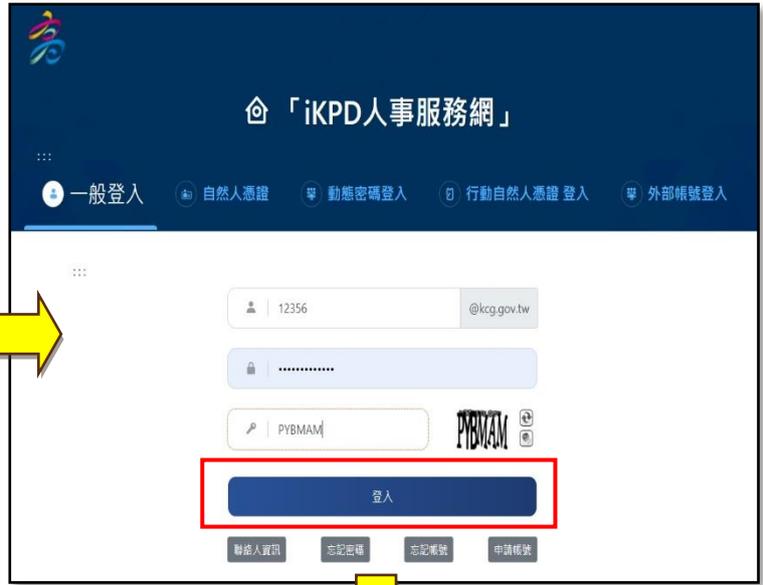
- 一、本計畫如有未盡事宜，得視實際需要修正補充。
- 二、屆時依本實施計畫進行隨機抽獎，將請政風人員共同見證，以昭公信。

高雄市政府員工關懷網登入及操作流程

操作步驟：

Step1：進入單一認證平台，點選 iKPD 人事服務網

Step2：輸入個人帳號密碼後登入



Step4：點選最新消息進入後就可以看到問卷囉!!

Step3：點選進入員工關懷網專區



完成113年健康促進作為活動表單(員工關懷篇+性別平等篇)者，即可依完成題數獲得抽獎資格，最高可獲1300禮卷!!每份問卷每人僅限填答1次，敬請把握!!