

高雄市政府 111 年員工協助方案— 健康促進作為「福府升豐」實施計畫

111 年 10 月 25 日高市府人企字第 11130879400 號書函

壹、依據

高雄市政府 111 年員工協助方案(以下簡稱 EAP)「Takao 善循環 職場添溫暖」實施計畫。

貳、目的

強化 EAP 工作、生活、健康、組織與管理面等四面向服務，並輔以 CARE 構面，加乘健康循環促進效益，讓本府 EAP 服務更細緻且多元，將善循環的概念傳遞至本府各角落。

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。
- 三、協辦機關：各機關學校人事機構、高雄市關懷公教退休人員協會(提供一對一專人聊癒諮詢服務)。

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 11 月 7 日。
- 二、執行方式：參加者至員工關懷網/最新消息完成各方格子活動問卷，即可集點獲得抽獎資格，說明如下：

方案構面 (C、A、R、E)	方格子名稱	方格子設計	目的
Change 知的改變	疫起身心沒 煩惱	參加者填答心情溫度計量表，即獲 1 點。若於自我量測完有諮詢需求，提供同仁預約申請一對一專人聊癒諮詢服務(名額有限，額滿截止)	透過運用心情溫度計量表，自我量測心情狀態，亦可運用此量表主動關懷週遭的人，建立起自我健康管理的習慣。若於自我量測完有諮詢需求，同仁亦可預約申請一對一「身心健康諮詢」或「數字占卜聊癒」服務，結合高雄市關懷公教退休人員協會及市府跨機關專業人才資源，協助同仁整理疑問並找尋方向，翻轉生活新篇章。
Accustom 動的養成	千步起走· 健康足久	參加者運用計步器具或手機下載運動計步器 APP，於活動期間登記 3 日步數(無須連續，惟每日至少 3,300 步)，即可獲得	提醒同仁從事生活化運動，達到健康初級預防管理，更可紓解壓力，一起日行千步，邁向健康！。

方案構面 (C、A、R、E)	方格子名稱	方格子設計	目的
		1 點，前 50 名完成本項活動者贈送精美好禮 1 份，並可與其他項活動併計點數再參加抽獎。	
Regulate 食的規律	線上營養好 食力	至「防疫關懷網」觀看線上營養知識分享影片，填答營養飲食學習單回答問題即獲 1 點。	協助同仁增進飲食正確認知，從而吃對食物、找對方法，遇見更健康的自己。
Establish 善的建立	善播暖與情	透過填寫表單表達對疫情、防疫人員感性話語(感謝、期許、祝福等)即可獲 1 點。	透過文字表達感謝或祝福，給予彼此正面的回饋或鼓勵，並以文字雲方式運用彈跳式窗，呈現大家的感性話語在員工關懷網首頁，帶動同仁一起傳遞善的循環，讓這股正向能量增進彼此情誼，啟動市府「善」循環和型塑身心健康的職場氛圍。

三、預期效益：

運用本處 iKPD 人事服務網之「員工關懷網」、「防疫關懷網」專區，將簡易 EAP 概念導入同仁日常生活，並透過連結推廣 EAP 服務各構面資源與後防疫時代作為，提升員工的健康意識，培養同仁自我照顧的觀念。

陸、活動好禮

一、集點獲好禮

1. 集滿 4 點者抽 10 份 1,000 元等值商品禮券或 12 份不銹鋼美食料理組等超值好禮。
2. 前 300 名集滿 2 點者，即獲精美好禮資格。

二、中獎名單公告

於 111 年 11 月 17 日公告至本處 iKPD 人事服務網之員工關懷網/最新消息。

柒、經費

本活動所需經費由主、協辦機關相關經費項下支應。

捌、其他事項

本計畫如有未盡事宜，得視實際需要修正補充

- 一、本推廣活動中任何隨機抽選之中獎人員名單。
- 二、於抽選時會請政風人員共同見證，以昭公信。