



1. 職場壓力管理方案

A. 量表施測	1. 壓力量表 2. 結果分析(個人→保密；團體→企業施測結果報告)
B. 主題講座	1. 情緒調整與壓力適應 2. 身心整合與平衡 3. 員工處理壓力議題之技巧 4. EAP 如何協助員工管理壓力
C. 一對一諮詢	壓力管理諮詢

2. 工作生活平衡方案

A. 量表施測	1. 壓力量表 2. 結果分析(個人→保密；團體→企業施測結果報告)
B. 主題講座	1. 生涯規劃 2. 時間管理 3. 樂在工作與生活 4. 自我價值
C. 一對一諮詢	工作生活平衡諮詢
D. 建立性平機制	1. 性別工作平等友善環境 2. 母性保護友善措施

3. 職場健康促進方案

A. 量表施測	1. 憂鬱量表、簡式健康量表 2. 結果分析(個人→保密；團體→企業施測結果報告)
B. 主題講座	1. 健康自我管理及照護 2. 意外事故預防 3. 壓力及情緒管理 4. 憂鬱防治及網絡資源
C. 一對一諮詢	個人身心健康諮詢

透過 EAP 的發現、關懷及支持，轉動員工、主管與組織之間的關係，營造友善職場及企業永續經營，進而更提升企業社會責任！





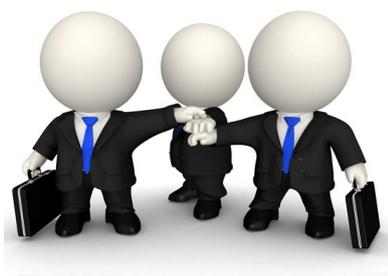
4. 管理諮詢方案

A. 主題講座	1. 主管與 EAP 夥伴關係 2. 同理心訓練 3. 關懷技巧訓練 4. 焦點問題解決
B. 工作坊	1. 團隊共融及領導技巧 2. 管理知能讀書會
C. 一對一訪談	1. 員工管理問題諮詢 2. 問題員工的關懷、協助與轉介

5. 危機處理方案

A. 危機處理機制	1. 建立危機事件標準化流程及危機因應卡 2. 危機介入-特殊事件處理
B. 主題講座	1. 事件狀態評估、資源提供或轉介流程 2. 職場自殺防治：辨識個案、初級處理及後送通報責任 3. 建構友善職場
C. 一對一諮詢	當事人及其家屬、相關人員的協助與諮詢

| 發現-主動關懷，發現需要。
 | 關懷-陪伴支持，同理鼓勵。
 | 支持-積極協助，解決問題。



| 辦理單位：社團法人桃園市生命線協會
 | 本會地址：330 桃園市桃園區大興西路二段 61 號 13 樓
 | 本會電話：03-3011021 洽王玉金督導
 | 本會信箱：taoyuanlifeline@gmail.com
 | 本會傳真：03-3020897