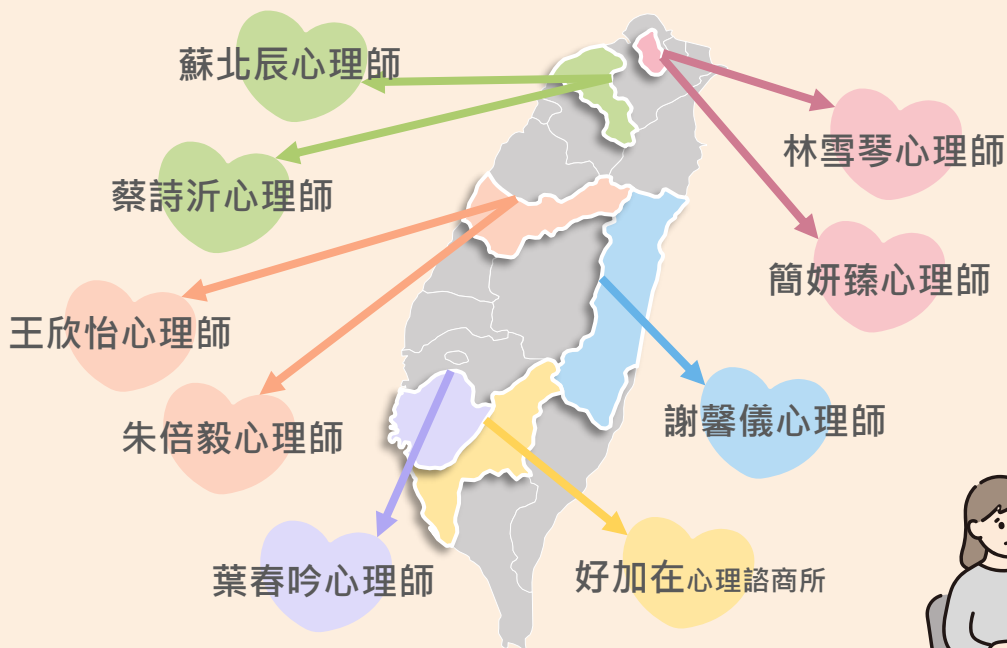



特約諮詢(商)服務 措施



 每人每年享有公費補助免付費特約諮詢 **3** 小時。

 同仁亦可自行赴國立公立醫療機構、財(社)團法人設立之醫療機構或國內心理治療所及諮商所(113年12月5日起新增)進行諮詢，於諮商後15日內填寫補助申請表及檢附相關證明密送人事室，每人每年最多補助 **2** 次，每次以**3,000元**為限。

 特約心理師駐點服務時段

		預約時段	諮商地點
署本部	上班時間	每月雙週週(三) 上午9點至12點	林森辦公室
	下班時間	也可預約!	中崙諮商中心
中區 管制中心	上班時間	每月第二週 下午2點至5點	中區管制中心
	下班時間	也可預約!	新培勵 心理治療所

壓力檢測指數測量表

題目	是	否
您最近是否經常感到緊張，覺得工作總是做不完？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您最近是否老是睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您最近是否經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您最近是否經常忘東忘西、變得很健忘？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您最近是否經常覺得胃口不好？或胃口特別好？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您最近六個月內是否生病不只一次了？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您最近是否經常覺得很累，假日都在睡覺？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您最近是否經常覺得頭痛、腰痠背痛？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您最近是否經常意見和別人不同？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您最近是否注意力經常難以集中？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您最近是否經常覺得未來充滿不確定感？恐懼感？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
有人說您最近氣色不太好嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

壓力指數解答



- 回答1~3個「是」：還在能負荷的範圍。
- 回答4~5個「是」：雖能勉強應付，但必須認真學習壓力管理了。
- 回答6~8個「是」：趕快去看心理衛生專業人員，接受系統性的心理治療。
- 回答9個以上「是」：應該看精神專科醫師，依醫師處方用藥物治療與心理治療，幫忙您的生活趕快恢復正常軌道。



資料來源：國健署網站



員工關懷小卡 索取請洽人事室

工作適應 家庭關係
生涯規劃
生活調適 人際互動 情緒管理

讓休感到困擾了嗎?

特約心理諮詢服務
持續溫暖你和我

特約心理諮詢服務

諮詢心理師 林雪琴
臨床心理師 王心怡
臨床心理師 朱倍毅

每人每年3小時免費諮詢補助

◎疾病管制署 關心您

特約心理諮詢服務
持續溫暖你和我

特約心理諮詢服務

諮詢心理師 林雪琴
臨床心理師 王心怡
臨床心理師 朱倍毅

每人每年3小時
免費諮詢補助

◎疾病管制署 關心您