

國立臺北大學114年度員工協助方案實施計畫

一、目標

本校為提昇本校同仁身心健康、傾聽同仁聲音、協助同仁解決工作、生活及身心上所遭遇之問題，建立溫馨關懷的工作環境，營造互動良好之組織文化，提昇組織競爭力，特訂定本計畫。

二、依據

依教育部及所屬各機關（構）學校推動員工協助方案實施計畫辦理。

三、適用對象

本校全體教職員工（含教師、職員、約僱人員、聘僱人員、契僱人員、專任研究助理、工職、駐衛警察）。

四、辦理事項

（一）工作面：營造紓壓工作環境

1. 舉辦演講、研討會、讀書會等教育訓練課程，幫助本校同仁從不同面向學習如何面對與釋放壓力，並能自我調適，與壓力和平共處。
2. 建立員工協助方案專區(網頁)宣導本校可使用之人力設備資源，例如體適能中心、抒壓室、諮商輔導等，使同仁在身、心、靈各方面均能保持最好狀態。
3. 針對主管人員辦理增進行政等職能之教育訓練課程，協助主管增進領導與管理技能。
4. 針對不同性別需求實施彈性上下班時間，例如照護未滿3足歲以下子女、懷孕、身心障礙或照顧65歲以上本人或配偶之直系血親尊親屬，可依需求申請上午7時30分至9時；下午16時30分至18時或上午8時至9時30分；下午17時至18時30分、聘僱人員為撫育未滿三歲子女，得請求每天減少工作時間等措施。

（二）生活面：提供體貼福利措施

1. 舉辦相關講座邀請專家學者到本校宣導，並提供運動保健、在職及退休生涯規劃、人文素養及體育相關議題，供同仁參與利用。
2. 辦理教職員工聯誼活動(節慶活動、未婚聯誼)，提升員工幸福感，且於活動規劃前辦理相關需求調查，以提升同仁參與度及滿意度，達到感動服務。
3. 因應員工子女托育需要，與學鄰近托育機構簽定特約，且於活動規劃前辦理本校員工子女托育需求調查，達到顧客導向服務，另本校場地出租私立童妍幼兒園，提供本校員工就近托育服務。

（三）身心面：促進同仁身心健康

1. 心理健康

- (1)預防性措施：除提供心理健康相關資訊並舉辦專題演講及訓練課程，推廣心理健康及諮商輔導觀念，使本校同仁具備並增進問題解決及壓力預防與因應能力，預防員工心理問題之發生，協助推行並促進單位內同仁心理健康。
- (2)治療性措施：協助本校同仁與專業人員進行專業醫生心理諮詢。諮詢範圍包括心理健康、壓力調適、生活適應、家庭婚姻以及感情問題，並依本校員工心理諮商作業流程，視申請個案之個人需要協助其轉介至專業醫療或諮商機構。
- (3)心理衛生中心服務資源：公告「全國社區心理衛生中心通訊錄」及宣導各主管機關心理諮詢服務管道，以便同仁諮詢。
- (4)線上心理諮商：公告「線上心理諮商相關資訊」，以便同仁使用，如心療在線、綻蕊台北心理諮商、遠距抱抱等線上心理諮商機構。

2. 身體健康

- (1)提供本校員工各項醫療保健措施及與民間團體現有醫療保健資源結合，110年起與恩主公醫院締結「公教員工專案健康檢查」合約，以提供本校教職員工健康檢查優惠專案，並結合行政院「健康99全國公教特惠健檢」專案，促進同仁身體健康。
- (2)配合學務處衛生保健組提供恩主公醫院醫師駐校服務，提供專業諮詢及轉介服務，建立本校同仁身體保健及疾病之認知，並瞭解預防治療之道。
- (3)進行體適能檢測，並積極於校內推行多元健身運動。
- (4)鼓勵同仁參與社團。視文康活動經費配合本校校慶及運動會舉辦教職員工球類比賽。

五、針對前一年度辦理情形檢討結果實施員工協助方案：本校員工協助方案前一年度辦理情形，請同仁提供意見及需求。

- 1.就生活面而言：本校同仁「財務問題服務(保險理財規劃、節稅講座等)」項目需求最高，本校規劃辦理投資理財或財務規劃相關課程。
- 2.就健康面而言：本校以「心理諮商與輔導需求」、「情緒管理(壓力管理)」及「紓壓管理及管道」、「醫療保健諮詢」及「減重、飲食營養」等項目需求最高，有關心理諮商與輔導需求本校同仁得洽詢合格心理諮商機構諮商並檢具核銷；另本校規劃辦理健康促進系列活動如「晶靈療癒手作課程」、「運動一起瘦，運動團體課」、「告別糖糖危機，與醣共舞健促講座」等課程。
- 3.提升職場工作效能：工作面以「學校提供到職工作適應、工作生涯發展、工作調整協助、管理制度(包含組織變革)、人際衝突協調(同事關係)、退休生涯規劃」項目需求，占比例最高，除可以藉由教育訓練、工作輪調等相關措施，促使同仁發揮所長，提升專業自信，進而增進組織整體效能，本校亦辦理「高效能辦公技巧：Excel輕鬆上手」、「AI提問藝術：

提升工作效率的小技巧」、「辦公軟體小技巧：學會Word讓你工作事半功倍」、「性別平等與職場環境」、「共創友善環境：職場性騷擾防治與支持」等課程。

六、依性別平等政策綱領推動策略，提供符合性別需求之措施

1. 建構性別友善職場，促進工作與生活平衡，提升女性勞動力參與率，促進不同性別者就業機會平等。
 - (1)健全托育與照顧相關機制及配套措施，提供平價、優質、可近性之托育服務，協助家庭照顧者持續就業。
 - (2)推動機關（單位）支持友善家庭政策，包含彈性工時及彈性上班地點等措施，避免因家庭照顧而中斷就業。
 - (3)依同仁性別需求調整工作內容或時間（例：女性同仁於懷孕或分娩後彈性調整輪班勤務及工作內容），並提供其職務代理人或承接業務同仁相關協助及關懷措施；購置專業設備以消除性別生理體能限制，減少部分業務僅能由特定性別執行之情形。
2. 認識、尊重及保障多元化的家庭型態，倡導婚姻及家庭中的性別平等價值，促進平等互惠的家務分工，形塑平權的家庭環境。
 - (1)倡導尊重多元化家庭型態及具性別平等觀念之家庭教育與親職教育，鼓勵家庭成員共同參與，形塑性別平等之家庭觀及生長環境。
 - (2)宣導育兒及家務共同分擔，鼓勵男性參與家務及家庭照顧，使家務分擔平等互惠。
 - (3)辦理婚姻關係、工作與家庭平衡、家庭性別角色與家務分工等教育訓練課程或心得分享，促進性別平權。
3. 制定具性別觀點的人口、健康、醫療與照顧政策，提供公平的健康機會、醫療與照顧資源。
 - (1)辦理需求調查問卷，並針對不同性別需求進行分析歸納，提供符合需求之服務或措施。
 - (2)關注不同性別者需求，審酌性別差異並納入年度相關工作計畫。
 - (3)提供不同性別之心理師，同仁得依需求自由選擇，諮詢更安心自在。
4. 建構性別友善的健康、醫療與照顧的職場環境，改善勞動條件及性別隔離，加強人員的性別平等意識。
 - (1)提供女性暖暖包、暖身飲品及女性生理用品，營造性別友善辦公環境。
 - (2)辦理專屬女性同仁健康檢查，提供子宮頸抹片、乳房攝影等預防保健服務，並針對健檢結果提供醫療院所或醫事人員健康諮詢服務。
5. 消弭性別刻板印象對身心健康的影響，減少社會文化成因造成的生理與心理健康威脅：制服或工作服提供女性同仁裙裝或褲裝之選擇，不因性別限制衣著。
6. 充權女性生育相關健康議題與自我保健，建構性別友善的生育全與支持環境：辦理懷孕育兒、教養、親職角色適應等講座，或與醫療機構合作提供女性懷孕、生產、產後護理、托育照護等資源資訊。
7. 打造具性別觀點的基礎設施、居住空間及城鄉環境，回應不同性

別者的基本需求，尤其是不利處境者。

(1)以女性之需求重新檢討公共空間規劃及設計之便利、友善及安全性，如公廁、哺乳空間等。

(2)加強廳舍安全管理，如實施門禁管制、加裝錄影設備、感應燈光、警鈴、加強保全或警衛巡邏、輪班職務設置女性專用寢室及衛浴設備等。

(3)設置懷孕專用停車格或婦女夜間優先停車位等建構安全環境。

七、提供心理諮商轉介並予補助：

有需求之同仁得至校外特約院所或領有主管機關發給開業執照之心理治療所或心理諮商所進行自費諮詢，補助同一同仁本年度至多6次，應檢具覈實報支，每次金額新臺幣2,000元為上限，受理補助以20人為原則。

八、辦理多元心理健康促進活動或措施

1. 主題式講座：與社區心理衛生中心、醫院、專業心理師等合作，邀請精神科醫師、臨床心理師、諮商心理師或社工師擔任講師辦理主題式講座。

2. 社區心理衛生中心等相關憂鬱症及自殺防治識能之宣導。

3. 職場霸凌及性騷擾事件等相關諮詢、醫療或心理諮商、社會福利資源之整備。

九、建立標準化作業流程暨EAP專案小組設置與運作

1. 一般個案處理流程(如附件一)

2. 主管人員轉介流程(如附件二)

3. 危機個案處理流程(如附件三)

4. 非自願個案處理流程(如附件四)

5. EAP專案小組由校長或副校長為召集人，人事室、學務處(含衛生保健組、學生諮商中心)、總務處(環境組)等相關單位推派人員組成，必要時得聘請校外心理健康專家或學者共同參與。

6. 由EAP專案小組判斷主管人員轉介案件、非自願個案及危機個案相應處遇措施。

十、經費：本計畫所需經費視校務基金財務狀況由本校相關經費項下支應。

十一、本計畫經陳請校長核定後實施，修正時亦同。