委託執行單位

OASIS
綠洲管理顧問



綠洲管理顧問股份有限公司

臺北市中山區南京東路2段160號6樓
+886 6604 1314
http://oasiseap.com
office@oasiseap.com

其他身心健康協助資源



- 1925 (依舊愛我)安心專線
- 1995 協助專線(生命線)
- 1980 張老師專線
- 113 保護專線(婦幼保護專線)
- 1966 長照專線
- 0800-507-272 失智症關懷專線
- 0800-228-585 老朋友(長者)專線
- 0800-013-999 男性關懷專線
- 02-2381-7995 全國自殺防治中心

「金門縣社區心理衛生中心」

衛生福利部

- 「全民心理健康韌性計畫」
- 「青壯世代心理健康支持方案」

職場霸凌及性騷擾申訴管道

kmpd321384@mail.kinmen.gov.tw

082-318823 #65100

金門縣政府

115年 員工協助方案

Employee Assistance Program

宣導摺頁

壓力指數測量表

(Source: 衛生福利部國民健康署)



量表說明

共12題，涵蓋工作壓力、睡眠品質、情緒狀態、身體症狀等方面。
請以「是」或「否」回答以下問題，統計「是」的題數以評估壓力程度。

1.您最近是否常常覺得工作壓力大，心情難以放鬆？
2.您最近是否經常睡不好，常常失眠或半夜醒來？
3.您最近是否感到自己體力變差、容易疲倦？
4.您是否發現自己比平常更容易生氣或煩躁？
5.您最近是否覺得情緒低落、失去動力？
6.您是否覺得生活中沒有樂趣，什麼都提不起勁？
7.您是否覺得很難集中精神，記憶力變差？
8.您是否感到心悸、胸悶、胃痛等身體不適？
9.您是否變得食慾不振，或暴飲暴食？
10.您是否避免社交，覺得與人相處很累？
11.您是否經常擔心未來、容易感到恐慌？
12.您是否覺得自己快撐不下去，情緒快要崩潰？

評分方式：請統計回答「是」的題數。

0–3 題：壓力程度低

4–6 題：壓力程度中等，建議開始注意調適壓力

7 題以上：壓力程度高，建議尋求專業協助



EAP諮詢服務流程



EAP諮詢服務預約管道

免付費專線(8:00~22:00)

0809-005-255

Line官方帳號

@663erimj

LINE

電子郵件

service@oasiseap.com

EAP諮詢服務面向

心理諮詢
■人際溝通 ■情緒壓力
■家庭親子 ■職場議題

理財諮詢
■稅務諮詢 ■贈與議題
■保險諮詢 ■退休規劃

法律諮詢
■民刑案件 ■車禍案件
■買賣租賃 ■婚姻親權

管理諮詢
■員工關懷 ■衝突管理
■溝通效能 ■危機轉介

健康諮詢
■疾病衛教 ■飲食營養
■長照議題 ■正念減壓

