

認真工作的你，
常感覺耗盡氣力？

煩惱常壓在心上，
讓你沒有能放鬆的時刻！



工的身心
Your feelings, we care

每天努力工作的你，是否經歷過…

在下班時刻，腦海仍被工作占據？
到了假日，卻沒有精力陪伴家人？
心裡越來越迷茫，失去了過往的動力？

你並不孤單，
一起來瞭解如何照顧自己的疲憊。

工作-生活平衡很重要

工作、家庭、個人為生活的主軸，
若能妥善安排，達成時間與需求的平衡，
有助「維持工作效益、穩定家庭關係、
保持個人身心健康與達成自我實現」。

透過「減壓生活」的打造，
實現工作平衡，形成正向循環。

認識員工協助方案

Employee Assistance Programs(EAPs)

部分企業有規劃健康、心理、家庭、財務、法律的資源，供員工使用，稱為員工協助方案，可向企業人事或職業安全衛生單位諮詢。

認識社區心理衛生中心

政府因重視國民心理健康，在各縣市皆設立心理衛生中心，提供諮詢、衛教、主題課程、心理諮詢等服務，可上網查詢了解。

醫・動・養 的減壓生活法則

醫

留意身心並檢測 需要醫療就預約

最近壓力山大嗎？一起留意身心的警訊

你是否容易疲勞、睡眠不佳、頭痛或身體疼痛、甚至開始發炎、發燒或常常生病？或是經常情緒低落、陷入負面想法中？又或者感覺焦慮不安、難以專注、容易因小事發脾氣？這些都可能是身心發出的求救訊號喔！



每日心理健康檢測

- 生病時要量體溫，就醫時要量血壓，那你知道心理的健康可以如何得知嗎？
- 每天只要花幾分鐘的時間，登入新北動健康APP，在「健康」頁面填寫「心情溫度計」，就能知道自己心理狀態的變化喔。

※若兩周以上達到重度困擾，建議找尋精神科/身心科醫師、心理師，尋求專業的協助。



新北市心理醫療資源
諮詢所、治療所、身心科診所及醫療院所都在這。



駐點心理師諮詢服務
由新北市政府補助，當有需要時可預約使用。

動

建立運動的習慣 關心身心的足跡

舒緩工作的壓力，規律運動好處多

規律運動可以改善情緒、幫助放鬆、調節壓力。登入新北動健康APP，幫你一起關注生理機能、均衡飲食與運動情形；還能認識社區散步路線，下班來新北大步走，共同打造健康生活。



不可忽視的工作倦怠

- 工作倦怠(Burnout)是常見的職場症候群，特徵有缺乏活力、人際的負面態度、失去工作動力等，起因是個人長期無法成功克服工作壓力所導致。
- 因應壓力，是每個人都可以學習的能力。除了規律運動之外，還可以透過時間管理、人際界線、壓力覺察、情緒管理等技巧，幫忙自己減輕壓力、平衡身心。



新北市社區心衛中心
辦理各類心理健康講座活動，提供諮詢服務。

養

心靈滋養有撇步 幸福職人不是夢

減壓三步驟，保持工作幸福感

每日因應各種壓力的你，是否有定期保養調適你的心靈呢？一起試試減壓三招式：

1.正面自我語言：

外在壓力來臨時，嘗試以欣賞、支持、鼓勵的言語善待自己，成為自己的助力。

2.經營人際支持：

與人成為互助的關係，將能彼此支持、交流訊息與支援，利己又利他。也可嘗試免付費衛福部安心專線：1925。

3.調節情緒反應：

情緒有著不同於理智的應對方法，學習思考中斷法、五感舒壓、放鬆技巧、正念等，有助你與情緒共處。



過勞參考資源
勞動部職業安全衛生署提供的過勞資訊大補帖。



心快活心理健康學習平台
由衛生福利部委託建置，提供心理健康知識。

