

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！



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！  
Your feelings, we care

廣告

## 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。

HELP

### 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、心理諮商等服務，可上網查詢了解。

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

諮商所、治療所、身心科診所及醫療院所都在這。



駐點心理師諮商服務

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，提供諮商服務。



新北動健康APP

是您自主管理健康的貼心小秘書。

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。

日復一日、照顧家人和經濟  
的重擔讓你喘不過氣嗎？



職場中遇到的困難  
和不舒服的感覺  
沒有人可以說嗎？

翻開內頁，尋找屬於你的資源！

## 三明治世代的難題與調適

當你面對...

### 沉重的經濟負荷

照顧父母與撫養子女不只費力、還很燒錢，身為家中的生產主力，經濟壓力不容小覷。

別忘記提醒自己是...

### 專注擁有的事物

金錢很重要，但非人生的全部。當陷入對未來的憂慮時，會讓人無法休息。偶爾停下來、感受身邊已經擁有的事物、親友的關懷，可以讓人重新獲得動力。

### 為自己尋求協助

當壓力帶來的困擾超出負荷時，除了適時照顧身心，也可電話諮詢相關法律及福利資源，緩解經濟與債務帶來的壓力。

#### 經濟法律諮詢

衛福部福利諮詢專線 1957  
勞動部勞工保險局 02-2396-1266  
法律扶助諮詢專線 02-412-8518轉2

小提醒：尋找資源時也要評估風險慎防詐騙喔！

165防詐騙

### 雙倍的照顧夾擊

一邊請假照料年幼子女、一邊進出醫院陪伴親屬，經常連喊苦說累的時間都沒有...

### 與隊友協調紓壓Time

屬於你的me time總是犧牲睡眠時間嗎？鼓勵與身邊的隊友一起商量、相互補位，讓彼此的行事曆上都有一些自己的紓壓時刻、調節壓力也喘口氣。

### 找可幫忙的資源

#### 家中有老人

長照服務專線 1966  
家庭照顧者關懷專線 0800-507-272  
老朋友專線 0800-228-585  
失智症關懷專線 0800-474-580  
新北市家庭照顧者關懷協會 02-2951-0089

#### 家中有兒少

家庭教育諮詢專線 412-8185(手機加02)  
新北市政府家庭教育中心 02-2272-4881  
新北市政府兒童健康發展中心 02-2955-0885



## 職場不法侵害的權益維護

當你在工作時遭遇...

### 職場暴力與職場霸凌

當客戶、同事、部屬或上司藉由職務或權勢的操作，長時間進行不合理的欺凌行為，使人感到受挫、被威脅、羞辱、被孤立、受傷，甚至危害到身心健康或安全...

我們想告訴你...

### 有保護自己的權利

上班時如遇到或聽聞職場不法侵害事件，我們可以保存證據，向公司人資部門或內部專線進行通報或申訴。依據職業安全衛生法第6條第2項規定雇主有相應的防範措施與責任，若內部申訴效果不彰，依據職安法第39條，亦可向縣市政府勞工局或勞動檢查機構提出申訴、取得協助。

### 尋求支持照顧身心

在面對暴力與高壓的情境時，更須提醒自己不是一個人，除了找可支持自己的同事或親友討論，亦可使用公司的員工協助方案。下班後也可參考醫動養的減壓生活法則照顧自己，適度抽離讓自己不舒服的情境，讓周遭的資源有機會一起幫忙。



### 性騷擾 (可參考性別平等工作法)

若在執行職務時，被任何人以性要求、具性意味或性別歧視的言行對待，使人處在敵意的工作環境中；或是工作或求職時，被雇主以性要求作為聘用、報酬或升遷、獎懲等的交換條件，使人感受到被冒犯，甚至影響到工作的表現或日常生活...

### 找可幫忙的資源

#### 職場權益維護

勞工諮詢免費申訴專線 (提供外語諮詢服務)	1955
北區職業安全衛生中心 (新北市勞動檢查機構)	02-8995-6700
勞工健康服務中心全國專線 (職場健康諮詢、心理諮商服務)	0800-068-580
北區勞工健康服務中心 (新北市五股區五工六路9號3樓)	02-2299-0501
勞工權益律師免費法律諮詢專線	02-2964-6476 02-2964-6357
新北市勞工局勞工法令權益諮詢 (板橋區中山路一段161號1F西側)	02-2965-3900 02-2960-3456轉6529

#### 性別暴力防治

全國保護專線	113
新北市性騷擾防治諮詢專線	0800-000-785
新北市家庭暴力暨性侵害防治中心	02-8965-3359
衛福部性影像處理中心	02-6605-7373