

國立臺東高級中學
員工協助方案(EAP)相關資源連結一覽表

人事室製

資源來源	服務項目
教育部教師諮商輔導支持中心	專屬於教師的心理支持服務 教育部教師諮商輔導支持中心 https://share.google/OCa097TeRym7yU8nh
衛生福利部 社會及家庭 署	托育媒合平台 https://ncwisweb.sfaa.gov.tw/home/index
	托嬰機構專區 https://www.sfaa.gov.tw/sfaa/list/5ev
	全國親子館（托育資源中心）名冊 https://www.sfaa.gov.tw/sfaa/list/detail/5eC/5Ea
	全國直轄市、縣(市)政府委辦居家托育服務中心及地方政府通訊錄 https://www.sfaa.gov.tw/sfaa/list/detail/5h1/5vv
臺東縣臺東戶政事務所	生育補助專區 https://tth.taitung.gov.tw/service/detail/GGMGLAJJAL
全國教保資訊網	就學補助(公立、非營利幼兒園) https://www.ece.moe.edu.tw/ch/subsidy/public-non-profit/
	就學補助(準公共幼兒園) https://www.ece.moe.edu.tw/ch/subsidy/zgg-1/
	育兒津貼(2-未滿5歲育兒津貼) https://www.ece.moe.edu.tw/ch/subsidy/allowance-1/
	職場托育及幼兒園基本資料查詢 https://ap.ece.moe.edu.tw/webecems/pubSearch.aspx
衛生福利部國民健康署	孕產婦關懷網站 https://mammy.hpa.gov.tw/ 提供：婦女子宮頸抹片檢查、婦女乳房 X 光攝影檢查、兒童衛教指導服務、孕婦產前健康照護衛教指導服務、孕婦乙型鏈球菌篩檢、產前遺傳診斷等服務。

	兒童醫療健康資訊整合平臺 https://healthforkids.mohw.gov.tw/ 提供從懷孕、分娩至孩童生長各時期的兒童醫療健康資訊。
衛生福利部	特殊需求兒少的支持服務 https://system.sfaa.gov.tw/cecm/lawView/lawCnt 針對弱勢家庭、發展遲緩等特殊兒少，讓特殊兒少在成長路上獲得協助。
	社會安全網-關懷 e 起來 https://ecare.mohw.gov.tw/ 針對家庭陷困、親職能力不足，或您得知有人或您本人受到不當對待，可透過此平臺查詢社會福利服務中心、家庭暴力暨性侵害防治中心、社區心理衛生中心等服務據點，以尋求諮詢或協助。或至〈社會安全網關懷 E 起來〉進行線上通報，或撥打保護專線 113、福利諮詢專線 1957、安心專線 1925 及男性關懷專線 0800-013-999。
內政部營建署	300 億元中央擴大租金補貼專區 https://pip.moi.gov.tw/V3/B/SCRB0102.aspx 「115 年 300 億元中央擴大租金補貼專案計畫」受理申請期間自 115 年 1 月 1 日上午 9 點至 115 年 12 月 31 日下午 5 點止，採隨到隨辦方式辦理。為減輕民眾育兒負擔，支持生養的住宅策略及租稅優惠。
臺東縣政府社會處	身心障礙者房屋租金及購屋貸款利息補貼 https://taisoc.taitung.gov.tw/WebSite/Service/serviceDetail.aspx?menuid=IW%2bfKiAxClc%3d&page=1&id=XcDtGjeS3QU%3d
衛生福利部	衛生福利 e 寶箱-身心障礙 https://www.mohw.gov.tw/cp-88-235-1-45.html
	社會及家庭署-身心障礙福利 https://www.sfaa.gov.tw/SFAA/Pages/List.aspx?nodeid=31
勞動部勞動力發展署	身心障礙者就業防疫專區 https://www.wda.gov.tw/cp.aspx?n=B1E5D0077B3083EF
身心健康養生篇	天下學習-身心健康線上課程 https://www.cwlearning.com.tw/program-health
	中醫養生學：衛生福利部-中醫藥 e 學習(影片) https://www.mohw.gov.tw/lp-44-1-xCat-18.html
臺東縣家庭教育中心	家庭教育資源專區 https://ttc.familyedu.moe.gov.tw/docList.aspx?uid=4820&pid=3514&rn=20952

	家庭教育廣播節目 https://ttc.familyedu.moe.gov.tw/docList.aspx?uid=3516&pid=3514&rn=8467
	家庭教育繪本 https://ttc.familyedu.moe.gov.tw/docList.aspx?uid=3517&pid=3514&rn=-13006
	陪伴-是最幸福的事！ https://www.youtube.com/watch?v=ia9RcSLQ104
	一加一大於二的幸福 0924 https://www.youtube.com/watch?v=NL_1c_dz7a0
長期照護資源篇	衛福部長照專區-申請長期照顧服務 https://1966.gov.tw/LTC/cp-6533-70777-207.html
	衛生福利部-衛生福利 e 寶箱 https://www.mohw.gov.tw/cp-88-208-1-18.html
	人生後半場有 4 好，就是人生至樂！給 50+準退休族：我們最大責任就是顧好自己，不拖累小孩(今周刊-愛長照) https://www.businesstoday.com.tw/article/category/183037/post/202101110030/
	「兄弟姊妹都有各自的家庭，反正我沒結婚...」單身成原罪！一個大齡孝女背後的長照辛酸(今周刊-愛長照) https://www.businesstoday.com.tw/article/category/80731/post/202011180006/
職場身心調適篇	職場壓力讓你喘不過氣？擺脫負面情緒 3 大招快學起來，接納負能量、放下期待，做好情緒管理其實很容易！ https://www.cosmopolitan.com/tw/lifestyle/self-reer/g36114378/emotional-0419/
	工作壓力神大！衛福部教「上班族」調適 5 招正向思考、適時求援很重要 https://health.ettoday.net/news/1330201
	職場常見的七大心理健康因素工作效能的隱性殺手 https://www.aurora.com.tw/aurora-monthly/597/01088418741580593378

	別讓情緒害你失控！聰明化解 7 大工作衝突 https://www.cw.com.tw/article/5012250
退休生涯規劃篇	生涯規劃怎麼做？一張圖秒懂：生涯規劃不是「選工作」，而是「經營人生」 https://www.managertoday.com.tw/articles/view/50266
	人生的 3 個 15 年，你在哪一個？職涯規劃的三大優勢策略 https://www.managertoday.com.tw/books/view/55519
	當我們年老時，該如何規劃人生？ https://kknews.cc/zh-tw/news/n5pm5y5.html
	工作中必須經歷的 5 個階段，你現在處於哪個？ https://read01.com/zh-tw/Qz2yEJG.html
	推開門，面試官竟然是我曾經的下屬！ https://read01.com/AJEzg55.html
節稅與投資理財篇	財政部稅務入口網-綜合所得稅節稅手冊 https://www.etax.nat.gov.tw/etwmain/tax-info/understanding/tax-saving-manual/national/individual-income-tax
	台北稅捐稽徵處+財政部台北國稅局-節稅秘笈 https://www.kctax.gov.tw/taxbook/UploadFile/20160908112049.pdf
	綜合所得稅申報系統 https://efile.tax.nat.gov.tw/irxw/index.jsp
	小資族如何理財？9 種儲蓄法+10 款記帳 APP 一次看 https://www.cw.com.tw/article/5114986
	超實用！五招懶人理財法，找出最適合你的理財方式 https://orange.udn.com/orange/story/121195/4688870