

國立臺東高級中學

115 年度推動員工協助行動方案

壹、依據

- 一、行政院人事行政總處員工協助方案推動計畫。
- 二、教育部相關規定。
- 三、依據本校 105 年 8 月 1 日訂頒「國立臺東高級中學員工協助方案實施計畫」辦理。
- 四、本校 115 年度員工協助需求調查結果。
- 五、本校校務發展計畫及組織發展需求。

貳、目的

- 一、回應本校教職員工實際需求，提供多元支持措施。
- 二、促進教職員身心健康與工作效能。
- 三、建構友善、安心之職場環境。
- 四、提升組織整體凝聚力與行政效能。
- 五、建立成效評估與持續改進機制（PDCA 循環）。

參、組織與推動機制

- 一、成立「員工協助方案推動小組」
 - (一) 召集人：校長。
 - (二) 執行單位：人事室。
 - (三) 成員：教務處、學務處、輔導室、總務處、主計室、圖書館等相關單位。
- 二、建立跨處室合作模式
 - (一) 輔導室：心理資源連結。
 - (二) 學務處：健康促進活動。
 - (三) 總務處：安全及危機通報機制。
- 三、外部資源整合
 - (一) 心理諮商所。
 - (二) 醫療院所。
 - (三) 法律專業人員。
 - (四) 社會福利機構。
- 四、活動後辦理滿意度調查。
- 五、年度辦理成果報告及改進建議。

肆、實施對象

本校全體教職員工。

伍、辦理期程

115 年 1 月 1 日至 115 年 12 月 31 日。

陸、需求分析摘要

- 一、整體需求排序：
 - (一) 健康方面（60%）
 - (二) 生活方面（28%）
 - (三) 工作方面（12%）→顯示本校教職員最重視身心健康支持，其次為生活法律與藝文紓壓活動。
- 二、各面向重點需求整理
 - (一) 工作面向重點
 1. 工作生涯發展（44%）

2. 退休生涯規劃 (44%)
3. 工作調整協助 (40%)
4. 人際衝突協調 (28%)

→顯示教師對職涯發展與未來規劃焦慮感較高。

(二) 生活面向重點

1. 藝文活動 (52%)
2. 法律諮詢 (40%)
3. 緊急事件處理協助 (28%)
4. 生活管理／人際關係管理 (各 24%)

→反映員工需要紓壓型活動與實務性法律協助。

(三) 健康面向重點

1. 壓力管理 (48%)
2. 體能評估 (44%)
3. 醫療保健諮商 (40%)
4. 情緒管理 (36%)
5. 心理諮商與輔導 (32%)

→明確顯示壓力與身心健康為最核心需求。

柒、115 年度推動主軸：

主軸一：健康優先—打造安心職場

一、壓力與情緒支持方案 (重點辦理)

- (一) 辦理「壓力調適與情緒管理」專題講座 2 場
- (二) 辦理「正念減壓工作坊」1 場 (實作型)
- (三) 建立心理諮商轉介機制 (合作心理治療所)
- (四) 設立保密個別諮詢窗口 (人事室統一窗口)

二、健康促進活動

- (一) 辦理「體能檢測與運動處方說明」活動 1 場
- (二) 辦理「醫療保健與慢性病預防」講座 1 場
- (三) 與健身中心或醫療院所合作提供優惠資源資訊

主軸二：生活支持—紓壓與法律保障並重

一、藝文紓壓活動 (高需求項目)

- (一) 辦理藝文體驗活動 2 場 (如藍染 DIY、咖啡體驗、音樂紓壓講座)
- (二) 結合校外藝文展覽或文化參訪

二、法律與危機協助

- (一) 辦理「生活法律常識」講座 1 場 (勞動權益、家庭財產)
- (二) 建立法律諮詢轉介窗口
- (三) 強化緊急事件通報及關懷流程

主軸三：職涯支持—安心發展未來

一、生涯發展支持

- (一) 辦理「教師職涯發展規劃」講座 1 場
- (二) 辦理「退休生涯規劃與理財」講座 1 場

二、工作適應與人際協調

- (一) 新進人員關懷訪談機制
- (二) 主管關懷溝通技巧研習 1 場
- (三) 建立人際衝突協調轉介流程

捌、年度活動規劃時程（建議）

季別	辦理項目
第一季	壓力管理講座、健康保健講座
第二季	藝文紓壓活動暨環境教育及文化體驗活動、體能評估活動
第三季	職涯發展與退休規劃講座
第四季	法律諮詢講座、成果檢討會

玖、經費來源

由本校相關業務費項下支應，或視需要申請上級機關補助。

項目	單價(元)	數量	金額(元)	經費支出科目	備註
講座鐘點費	2,000(每小時)	10	20,000		預計辦理 5 場，每場以 2 小時計。
115 年度員工環境教育及文化體驗活動	102,000	1 式	102,000		預計辦理 2 梯次。
其他雜支	15,000	1 式	15,000		
合計			137,000		

壹拾、預期成效

- 一、提升教職員壓力調適能力。
- 二、促進職場健康與正向氛圍。
- 三、降低潛在職場衝突風險。
- 四、建立長期支持與關懷系統。

壹拾壹、量化績效指標（KPI）

- 一、年度活動辦理場次：至少 8 場
- 二、參與率達全校教職員 50%以上
- 三、滿意度達 85%以上
- 四、個別諮詢轉介機制建置完成率 100%

壹拾貳、本計畫奉校長核定後實施，修正時亦同。