

嘉義市政府



員工協助方案電子報

MAY. 2020 創刊號
防疫專刊

勇媽的話

嘉義市是阿里山下最閃亮的珍珠城市，也是一座有歷史、有感情、有故事的城市，更重要的是，這裡是我們生長的地方，累積了我們無數的情感，每個人都能在這裡貢獻自己心力，安居樂業。

今年年初以來，新型冠狀病毒疫情爆發造成全球超過三十四萬四千五百多人死亡(截至109.05.25)，為了守護市民健康，市府團隊在除夕當日即成立疫情應變指揮中心，整合各項防疫機制，嚴密監控疫情。面對災變，我們展現了嘉義人的團結與勇氣。除了市府團隊每日滾動檢討防疫方針，民間的力量和物資透過熱心人士、各級民意代表，也一起加入，源源不斷支援這場抗疫戰爭。

現在國內疫情漸漸趨緩，但在國際間並未平息，此時我們對邊境的防堵及社區的防疫工作仍不可鬆懈，此刻我們亦必須開始思考在後疫情時代，如何兼顧防疫與振興產業、民生經濟。

各位都是市府團隊公共服務的提供者、國家法令的執行者，在此逐步解封復甦產業的時期，讓我們的服務有溫度、更便民，創造最好的效益，希望我們這個「有溫度」服務態度的市府團隊積極協助百工百業走出困境，振興經濟，讓小小的嘉義市，有著大大的能量。

最後更要感謝大家一起為市政努力，藉由市府與市民共同合作努力，讓嘉義市往更好的目標邁進，一起共創美好的嘉義市。

市長 黃敏惠

本期 專文



文 / 嘉義市臨床心理師公會理事長陳可家
現任大林慈濟醫院臨床心理中心主任

晨光微露 等待日出

2020一開春，新冠病毒的侵襲，彷彿一場敵在暗我在明的攻防戰役，未知的恐懼快速地在社會上蔓延開來，你、我乃至於市民朋友對於環境與人們開始出現害怕擔憂，人心惶惶地搶口罩、搶酒精也搶衛生紙。嘉義市政府與國家同步，應對新冠肺炎防堵疫情超前部署，國內尚未出現案例時即開始提醒民眾，進行防疫衛教。1/21台灣第一例新冠肺炎確診病例出現，我們知道，這不再是衛生局的工作，是我們市府上下全部動起來的時刻到了！

面對看不見的敵人，市府同仁沒有一個人站在局外，原本該進行的工作換個方式卻一件也不能少，雖然不知道這場戰役何時結束，我們都做了長期抗戰的心理準備，身體會累、心會累，同事們互相打氣，短暫放鬆、休息一下就再站起來繼續工作！你一定記得也仍然深刻感受，隨著幾波海外歸國的未知狀態而神經緊繃，市民隔離檢疫的匡列與追蹤，心情隨著每天下午兩點指揮中心記者會的確診人數而上上下下，再再挑動我們每一個敏感的細胞；嘉義市第一例確診的那一天，是我們最大壓力，但也是畢其功於一役的時刻！（續下頁）

四個月來，我們相互扶持、互相鼓勵、不分局處一起站上防疫前線，資源整合、物資分配、人力調度、掌握轄區醫療現況與民眾隔離檢疫，這期間我們共同努力回應需求，安定民心，接著而來的產業復甦及紓困補助。雖然這些是多加在肩上的重擔，但我們正確知道那是責任，那是我們責無旁貸的重要任務！走過這一遭，各位，真的很不容易，我們都撐住了！

此時晨光微露，正等待日出！隨著疫情的穩定，我們也要調整自己，回到正常的步調，重新開始，再出發；我們知道，有些人可以很快調整自己，回到過去的生活模式，但是有些人仍然受到疫情影響而惶惶不安。

如果這陣子太過專注忙亂而忘記照顧自己，請你找一個地方安靜下來，聽聽自己內在的聲音，感受一下身體感覺；可以開始重新規劃工作與生活的新目標，重拾休閒興趣、家庭互動、親友交流、規律運動，保持良好衛生習慣，持續將防疫基本觀念落實在生活中，對於疫情再起，戒慎但不恐懼。(續下頁)



如果腦袋仍然靜不下來，仍然被擔憂恐懼佔領，可以試著正念練習，安住當下；如果試圖安靜放鬆，身體仍然感到緊繃，請你試著將呼吸放慢，專注吸吐之間。

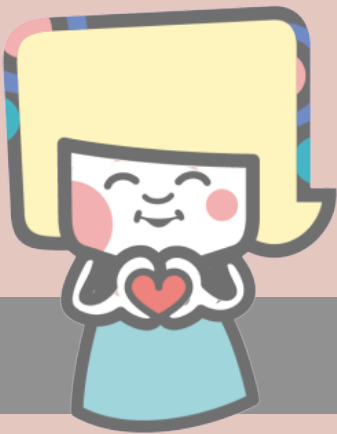
如果做了一些努力，還是無法將自己回到平靜，別忘了人事處有員工諮詢的協助，衛生局有心理諮商的資源；如果你想在市府以外尋找心理諮詢，不要忘記全國安心專線1925（免費），也可以找鄰近幾家醫療院所進行心理諮詢，更可以選擇市區裡的心理諮商所和心理治療所。

相關資源：

<https://personnel.chiayi.gov.tw/>（嘉義市政府人事處員工協助專區）

<http://mental.cichb.gov.tw/>（嘉義市社區心理衛生中心）

<https://www.youtube.com/watch?v=ThM0u9y8Soc>（呼吸放鬆練習）



職場補給站

關於員工協助方案(EAP)



員工協助方案(Employee Assistance Programs，簡稱 EAP)是一套運用於工作職場的方案也是一種協助員工的措施，目的在發現並協助員工解決可能影響工作效能的個人問題(包括健康、婚姻、家庭、財務、法律、情緒等)，以提昇工作效能。

健康激勵操

Let's Exercise together!

疫起守護家，運動營養攏抵嘉

每晚準時收看八點檔等廣告都等好久的你
不如起身拿起抗力球，在廣告過程中運動一下吧！
沒有抗力球，也可以用其他球類代替唷！
快拿手機出來掃描，隨時都可以動一動。

健康肌力操-毛巾操篇



健康肌力操-抗力球篇





2020平安茶

【藥品組成】

獨活、浙貝、桔梗、香附、
連翹、桂枝、佩蘭、蒲公英

【功效】

調整最佳免疫、助陽化氣、
清熱化痰、開鬱散結

【儲存方式】

冷藏或陰涼乾燥處

【使用禁忌】

- 1.孕婦慎用，使用前務必請中醫師評估。
- 2.對茶包組成藥物過敏者。

2020 平安茶	
調劑前務必確認天平單位，須為「公克」	
	公克
獨活(冰)	0.5
桔梗	0.3
浙貝(冰)	0.6
香附	0.2
蒲公英(本)	0.7
桂枝	0.2
連翹	0.3
佩蘭	0.6
每包	3.4

【使用方法】 以下3種方式擇一使用

- ① 茶飲療法:先將茶包靜置熱水中2-3秒後倒出，後加入適量熱水浸泡約1分鐘，把茶包取出，待溫熱不燙嘴後飲用，建議採溫服。
★可重複沖泡茶包，切記每次只能浸泡2分鐘內；每包茶包限當天使用，勿喝隔夜茶。
- ② 芳香療法:可與乾淨口罩一起擺放，戴上口罩具有藥材芳香味。
★因藥材磨碎而粉末較多，易過敏及呼吸道疾病民眾請謹慎評估使用。
- ③ 藥浴療法:取適量熱水浸泡15～20分鐘，趁溫熱可輕拍擦拭臉、手、身體。
★注意高溫，避免燙傷。

EAP 員工協助



生涯規劃

研習規劃

婚姻家庭
親子關係

法律諮詢

身心健康
心理諮商

食安健康

生活資訊

線上自我檢測

理財保險

多元諮商 釋放心靈 全程保密
EAP守護您 天天心晴 健康幸福
嘉義市政府關心您



員工協助專線 05-2770482#274



s150201@cyc.tw

發行單位：嘉義市政府人事團隊

本報所用插圖擷取自www.canva.com



更多內容請詳
員工協助專區