

附件 5

高雄市政府員工協助方案—資源 Top 幸福 Up 相關連結

序號	網站名稱	內容簡介	連結網址
1	員工協助方案專區	整合內外部資源，登載於本專區，本府員工協助資源，同仁如有需求，可至本網站找尋適切的資源運用。	
2	人事處電子報	提供各類型的文章，如：學術論述、感動服務、業務心得、好書好文共分享等，供同仁參閱	
3	心快活心理健康學習平台	由衛生福利部委託成功大學建置之心理健康平台，提供身、心理健康等相關資訊。	
4	壓力指數測量表	心理健康自主管理，預防勝於治療，進行自我壓力評估	
5	簡式健康表	設計簡單的 6 道題目測出最近 1 星期的心理狀況，以協助員工瞭解目前身心適應狀況，及早尋求適當資源。	
6	KingNet 國家網路醫院	免費線上醫療諮詢服務，其網站內容包含症狀問診、藥品詢問、數位熱心公益醫師部落格等實用資訊與功能。	

序號	網站名稱	內容簡介	連結網址
7	孕產婦關懷網站	提供孕產婦照護知識等相關注意事項，並可從網站之就醫好幫手搜尋在地母嬰親善醫療院所等醫療機構。	
8	心情溫度計	提供便捷的線上檢測方式隨時測驗自我情緒及心理狀態服務，關注內心狀態	
9	健康人權教育網	有健康才有快樂，針對當今注重的八大面向健康議題進行問卷測驗，落實健康自主管理。(帳號：h800-000 密碼：62459)	
10	好好睡	提供睡眠相關議題，促進同仁優質睡眠及改善睡眠障礙等小技巧等文章，以提升工作活力與績效。	