



臺中市西區區公所 心理健康促進電子報

115年5月

獻給在繁忙公務中，默默承擔與守護的聰明工作者

為什麼我們總覺得「心好累」？

外在表現 (External Performance)



內在電量 (Internal Battery)



不是因為能力不足，而是因為我們將「性格優勢」在職場環境中過度內化。

在高壓的公務體系中，我們習慣做那個「接得住情緒」、「守得住規矩」、「顧得好細節」的人。但這份專業的背後，往往隱藏著看不見的心理損耗。

開啟您的專屬職場性格診斷 →

職場壓力圖鑑與心理機制診斷表



情緒承擔者 (扛情緒)

巨蟹 / 雙魚特質

職場優勢

對人際感受敏銳，能穩住衝突場面、安撫民眾。

心理陷阱

把別人的情緒變成自己的罪惡感。

內心 OS

「是不是我哪一句話沒講好？」

解套心法

你可以關心別人，但不需要揹著這些感受繼續往前走。



規則守護者 (被封印)

摩羯 / 金牛特質

職場優勢

團隊最可靠的盾牌，確保流程精準穩健。

心理陷阱

「外部調節」過度內化，用「是否符合規範」評價自我價值。

內心 OS

「只要流程出錯，就代表我不夠好。」

解套心法

允許「足夠好」，規則是支持流程的工具，不是用來磨損你的砂紙。



細節平衡者 (想太多)

處女 / 天秤特質

職場優勢

追求完美與關係和諧，團隊運轉的隱形力量。

心理陷阱

「攝入調節」，把外在期待變成衡量自己的絕對標準。

內心 OS

「會不會有人其實不滿意，只是沒說？」

解套心法

設定「完成標準」而非「無限優化」，把「讓團隊更好」改成「讓團隊一起變好」。

重新定義 EAP：你的專屬職場專業保養工具

過去的迷思 (The Myth)

「生病了、撐不住了才去求助的救生圈。」

現代職場新思維 (The Reality)

「聰明工作者的常規身心保養與組織優化資源。」

面對上述的心理陷阱，你不需要獨自化解。
市府已為你準備好全方位的國家級專業顧問團隊，隨時隨地與你同在。

個人協助：五大諮詢領域，接住你的每一個煩惱



極度安全、絕對隱私的無痛求助旅程



絕對保密原則

依專業倫理嚴格保密，未經當事人同意，絕不提供給任何單位及個人。

Step 1：提出申請

透過 0800專線、LINE官方帳號、線上平台或 Email 多元管道輕鬆預約。

Step 2：專業評估

專業機構針對需求進行保密評估，媒合最適切的顧問。

Step 3：一對一協談

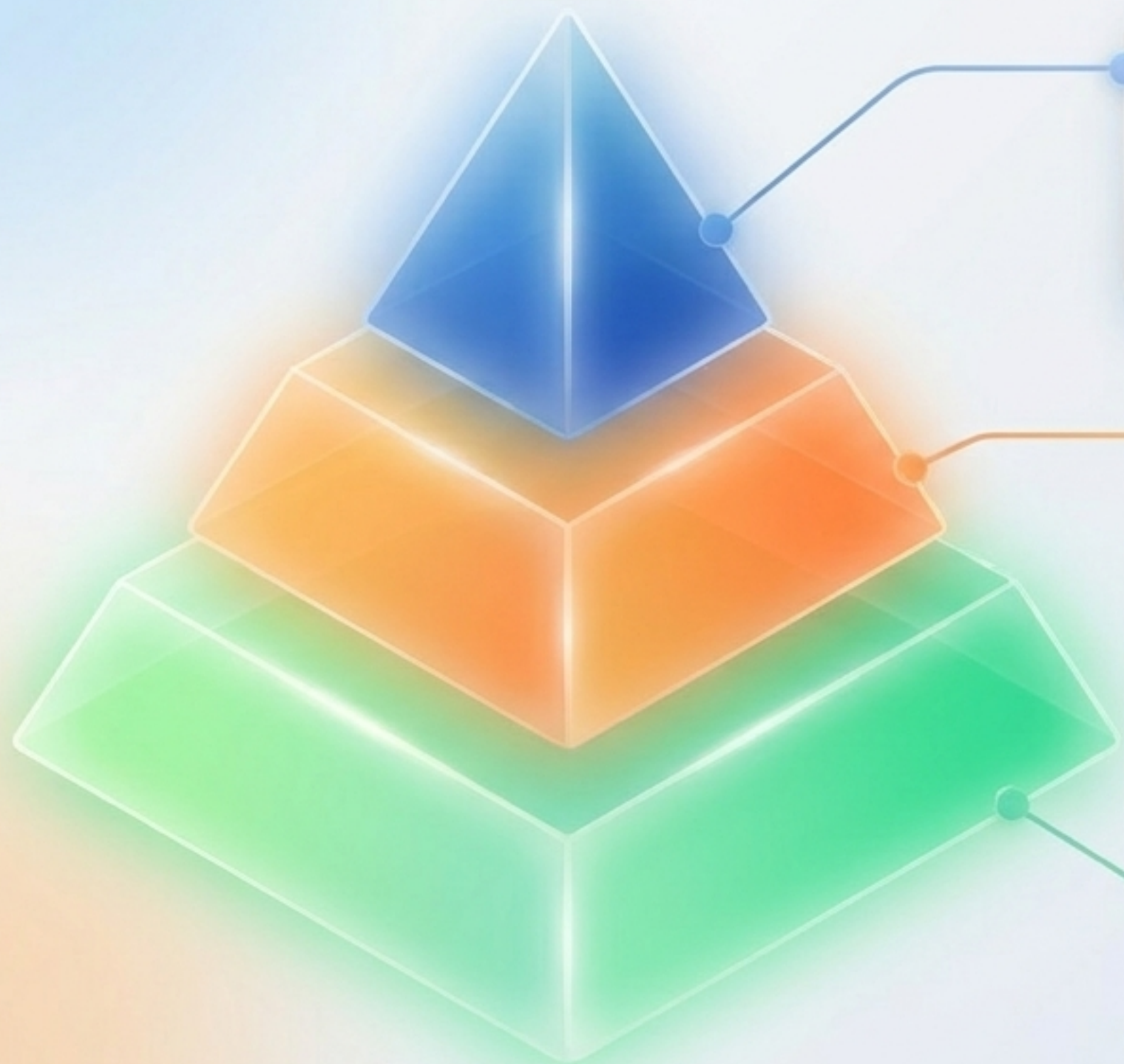
透過視訊或實體面談（靜馨心理治療所、潭子區、沙鹿區駐點）。



專屬公假保障

每次協談 50-60 分鐘，上班時間參加給予公假。每年每人享有最高 3 次免費協談額度。

組織防護網：做你最堅實的后盾



頂層：急救與減壓

專家入場與危機事件團體諮詢

針對重大意外傷亡或嚴重影響士氣之危機事件。啟動減壓團體諮詢服務及後續追蹤，營造正向組織文化。

中層：發現與支持

主管（人事）人員轉介

當員工發生影響工作效能之事實時啟動。由個案管理師主動聯繫評估，提供精準一對一顧問諮詢。

底層：預防與滋養

心理巡迴駐點服務

紓緩同仁工作壓力，增進自我覺察。由同仁主動申請，專家至機關學校駐點。

立即啟動您的隨身保養工具包



LINE 官方帳號 (@taichungeap)

掃描 QR Code 立即加入，將專業顧問
放進口袋，隨時便捷申請與諮詢。



免付費專線 0800-028-885

營運時間：週一至週五 09:00 - 21:00
(中午不打烊，傾聽隨時在)。



線上預約表單或 Email 逕寄

jinghsinpsy@gmail.com