

# 臺南市政府 員工協助方案



臺南市政府人事處  
Department of Personnel, Tainan City Government

# 心情可以量的出來嗎？



## 心情溫度計

- 了解情緒困擾程度
- 簡單6題容易使用
- 手機平板可下載安裝
- 網路或APP搜尋



臺南市政府社區心理衛生中心 

更多情緒檢測，請上臺南市政府衛生局心理健康促進網站



工作壓力



產後憂鬱



老人憂鬱



# 心情溫度計

請仔細回想一下，最近一週中(包括今天)，這些問題使你感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個最能代表您感覺的答案。

## 簡式健康量表

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
① 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
② 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
③ 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
④ 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
⑤ 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

### 前五題總分

- 0-5分 為一般正常範圍
- 6-9分 輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒
- 10-14分 中度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢
- 15分以上 重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估

### 有自殺的想法

本題為附加題，若前五題總分小於6分，但本題評分為2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢

## 得分說明

內容引自：社團法人台灣自殺防治學會  
<https://www.tsos.org.tw/web/page/bsrs#01>  
臺南市政府員工協助方案關心您

進行自我檢測

簡式健康量表BSRS-5

健康小叢書

心理衛生電子書/影音

檢測設定

鬧鐘提醒自我檢測



自我檢測紀錄

紀錄心理困擾程度變化

心理衛生資源

精神心理衛生資源地圖

求助專線

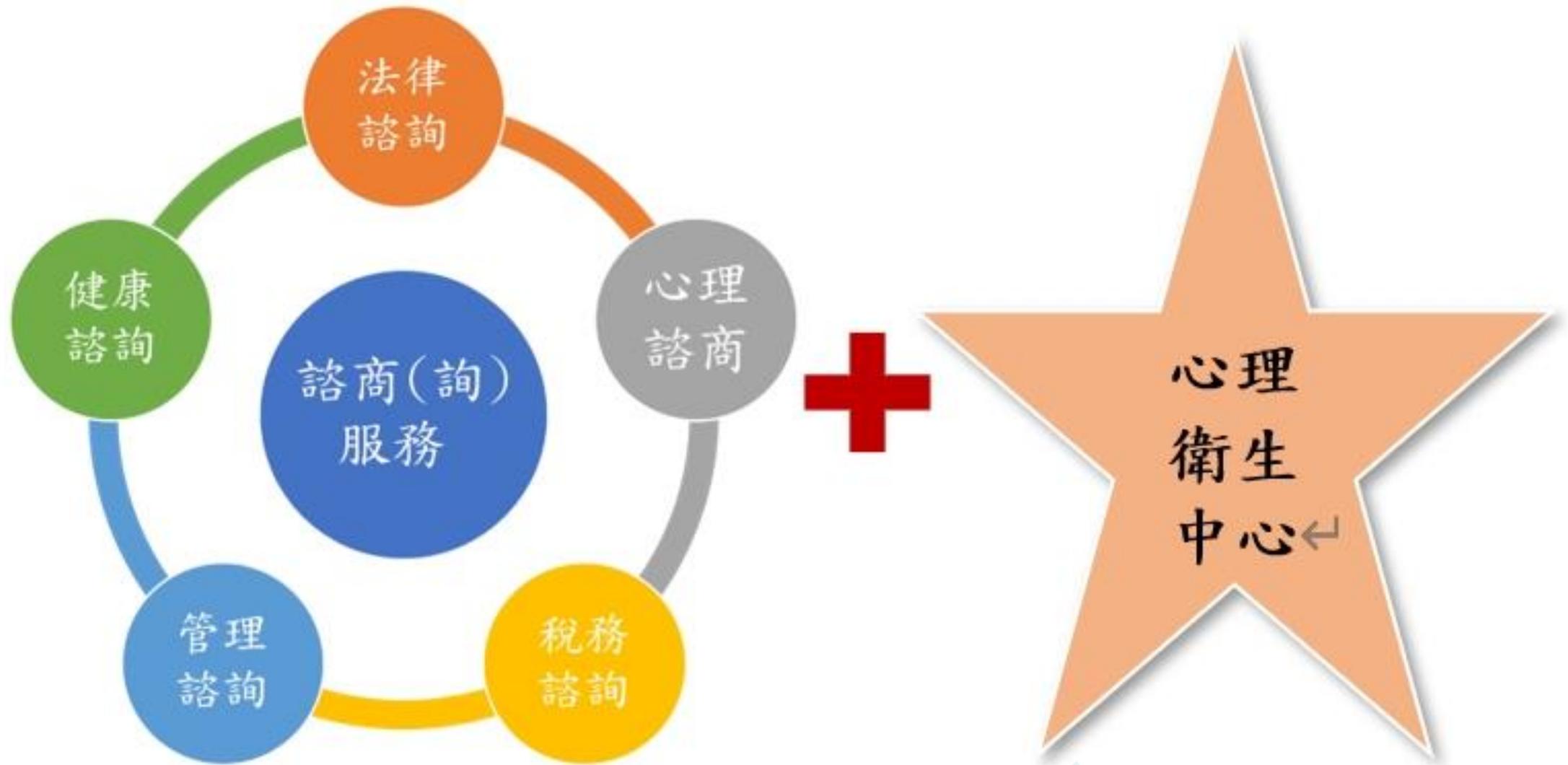
心情不好想找人聊聊嗎



ios/Android  
立即掃描下載

心情溫度計APP

# 本府員工協助方案提供服務項目，請多加運用



# 人事處已整備「臺南市政府員工協助方案資源整合區」， 請各校至本府人事處官方網站員工協助方案專區參閱

- 關於人事處
- 施政重點
- 機關業務
- 組織編制區
- 徵才專區
- 公開資訊
- 性別主流化專區
- 終身學習專區
- 停班課專區
- 退休專區
- 權益e點靈
- 旅行隨e通
- 下載專區
- 國家考試專區
- 多媒體體驗區
- 反詐騙專區

## 員工協助方案

[首頁](#) > [員工協助方案](#)

發布日期	標題
2025/3/20	<a href="#">臺南市政府員工協助方案資源整合區</a> (136)
2025/1/15	<a href="#">「傾聽支持與陪伴，超人也需要休息，男性關懷專線(0800-013-999)臺南市政府衛生局 關心您」。</a> (156)
2024/12/23	<a href="#">臺南市政府特約員工心理諮商機構一覽表</a> (397)
2024/12/11	<a href="#">檢附勞動部職場不法侵害行為自主檢核表—主管層級，請同仁參閱</a> (177)

# EAP三大實體諮商管道

## EAP

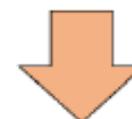
員工協助 與您同在



EAP 專線 06-2982492

電話洽詢 06-2991111分機7774

EAP福利關懷網  
進入申請



### 本府EAP

- 諮商鐘點費每人每年補助**4小時**
- 必要時由心理師評估**可延長**諮商時數

### 本市衛生局

- 臺南市民每人每年免費預約諮商**2次**
- 地點為各地區衛生(局)所

### 衛生福利部

- 15-45歲青壯世代心理健康支持方案補助**3次**心理諮商費
- 於113年8月1日至114年12月31日止計算3次

EAP三大實體諮商管道之一

市府員工心理諮商服務、  
教師個別諮商輔導、  
教保服務人員個別諮商服務

# 公務人員 諮商輔導

掃描QRCode預約



臺南市政府特約員工心理諮商機構一覽表

編號	簽約機構	機構地址	連絡電話 及信箱	可提供 行動諮商服務 地點
1	自然就好心理諮商所	東區慶東街214號	電話：(06)275-2858 e-mail： natureiswell@gmail.com	諮商所內
2	看見光亮心理諮商所	北區海安路三段985巷27弄13號	電話：(06)358-4327 e-mail： service@hopelight.com.tw	永華、民治市政中心諮商室、衛生所
3	曙光角落心理諮商所	東區崇明路155巷4號	電話：0978-909-965 e-mail：eos-grace@umail.hinet.net	永華、民治市政中心諮商室、衛生局東興辦公室及麻豆、佳里、七股、安定、善化、西港、安南、新市、新化、永康、仁德、歸仁、關廟衛生所
4	這會心理諮商所	關廟區南雄路二段30號	電話：0918-071-281 e-mail： togetherwithheart@gmail.com	諮商所內

臺南市政府特約員工心理諮商機構一覽表

編號	簽約機構	機構地址	連絡電話 及信箱	可提供 行動諮商服務 地點
5	寬欣心理治療所	北區育德一街227號	電話：(06)251-0966 e-mail： kx.kxmind@gmail.com	永華、民治市政中心諮商室、衛生局東興辦公室及37區衛生所
6	芯寬欣心理治療所(新增)	北區北安路一段273號	電話：(06)251-0560 e-mail： kx.kxmind2@gmail.com	永華、民治市政中心諮商室、衛生局東興辦公室及37區衛生所
7	日安心理治療所	南區夏林路167號	電話：(06)264-3939 e-mail： goodday1051030@gmail.com	治療所內 (每次需自費掛號費200元)
8	上善心理治療所	北區林森路三段77號2樓	電話：(06)237-5555 e-mail： up3.slchou5240@gmail.com	永華、民治市政中心諮商室、衛生局東興辦公室及37區衛生所
9	慈恩心理治療所	永康區中華路23巷1號	電話：(06)312-6267 e-mail： tzuen.hearty@gmail.com	永華市政中心諮商室及東區、北區、南區、中西區、永康、安平、安南衛生所

註：

- 一、依據本府及所屬機關學校員工諮商輔導要點員工諮商鐘點費，每人每年補助四小時為原則，每小時最高補助新臺幣一千六百元。
- 二、除本府特約心理諮商機構，同仁亦可選擇合格立案之諮商機構。

# 教師個別諮商輔導



## 114年度 「教師」個別諮商 輔導服務



### 申請身份

臺南市政府教育局所屬高級  
中等以下各級學校與幼兒園  
校(園)長、專任及代理教師



### 申請流程

\*本方案每人每年補助6小時諮商鐘點費上限  
\*本方案依「年度」計算，非以學期或學年度

1. 諮商申請
2. 治療所轉介心理師
3. 確認預約時間、地點
4. 進行諮商

### 申請管道

本方案由寬欣、上善心理治療所承接，請擇一申請

1. 線上表單  
請掃右下角『掃描預約』QR code  
或連結網址：<https://reurl.cc/ae0jNG>  
或至寬欣官網-最新消息-教師支持方案
2. 專線電話  
請來電-寬欣心理治療所 (06)2510966  
請務必告知申請『教師個別諮商輔導服務』
3. 紙本申請  
請至寬欣官網-『寬。欣知識』分頁下載  
填寫完畢電郵至寬欣電子信箱

### 委託單位相關資訊



電話：(06) 2510966  
地址：台南市北區育德一街227號  
營業時間：週一至週五 13:00 ~ 21:00  
官方網站：<https://www.kxmind.com/>  
電子信箱：[kx.kxmind@gmail.com](mailto:kx.kxmind@gmail.com)



教師  
掃描  
預約

臺南市政府教育局 廣告

114年度



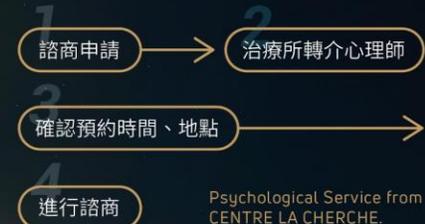
## 臺南市教師 個別諮商輔導服務

### 申請對象

臺南市政府教育局所屬高級中等以下各級學校與幼兒園校(園)長、專任、代理教師。

### 申請流程

本方案提供每位每年度6小時諮商時間為上限原則



Psychological Service from  
CENTRE LA CHERCHE.

### 申請管道

#### 線上表單

請掃描預約 QR code 或前往表單連結  
<https://reurl.cc/dn9N6g>

#### 專線電話

請來電上善心理治療所 06-237-5555  
告知申請教師個別諮商輔導服務

#### 紙本申請

請至上善心理治療所官網下載  
填寫完畢寄至上善電子信箱



前往預約表單



地址：台南市北區林森路三段77號2樓  
電話：(06)237-5555  
email：[up3.up3@msa.hinet.net](mailto:up3.up3@msa.hinet.net)

臺南市政府教育局 廣告

找到定位

將個人最好的一面重新



# 教保服務人員 個別諮商服務

## 114年度 「教保服務人員」 個別諮商輔導服務



**申請身份**  
本市公、私立教保服務機構  
之教保服務人員

**申請流程**  
\*本方案每人每年補助6小時諮商鐘點費上限  
\*本方案依「年度」計算，非以學期或學年度

1. 諮商申請
2. 治療所轉介心理師
3. 確認預約時間、地點
4. 進行諮商

**申請管道** 本方案由寬欣、上善心理治療所承接，請擇一申請

- 1. 線上表單 請掃右下角『掃描預約』QR code 或連結網址：<https://reurl.cc/Z4a5GQ> 或至寬欣官網-最新消息-教保員支持方案
- 2. 專線電話 請來電-寬欣心理治療所 (06)2510966 請務必告知申請『教保員個別諮商輔導服務』
- 3. 紙本申請 請至寬欣官網-『寬。欣知識』分頁下載 填寫完畢電郵至寬欣電子信箱

**委託單位相關資訊**



電話：(06) 2510966  
地址：台南市北區育德一街227號  
營業時間：週一至週五 13:00 ~ 21:00  
官方網站：<https://www.kxmind.com/>  
電子信箱：[kx.kxmind@gmail.com](mailto:kx.kxmind@gmail.com)



教保員  
掃描  
預約

臺南市政府教育局 廣告

## 114 年度

### 教保服務人員 個別諮商輔導服務



#### 申請對象

臺南市公、私立教保服務機構之教保服務人員。

#### 申請流程

本方案提供每位每年度6小時諮商時間為上限原則

1 諮商申請

2 治療所轉介心理師

3 確認預約時間、地點

4 進行諮商

Psychological Service from  
CENTRE LA CHERCHE.

#### 申請管道

線上表單

請掃描預約 QR code 或前往表單連結  
<https://reurl.cc/RqDYLn>

專線電話

請來電 上善心理治療所 06-237-5555  
告知申請教保服務人員個別諮商輔導服務

紙本申請

請至上善心理治療所官網下載  
填寫完畢寄至上善電子信箱



前往預約表單



找到定位

將個人最好的一面重新



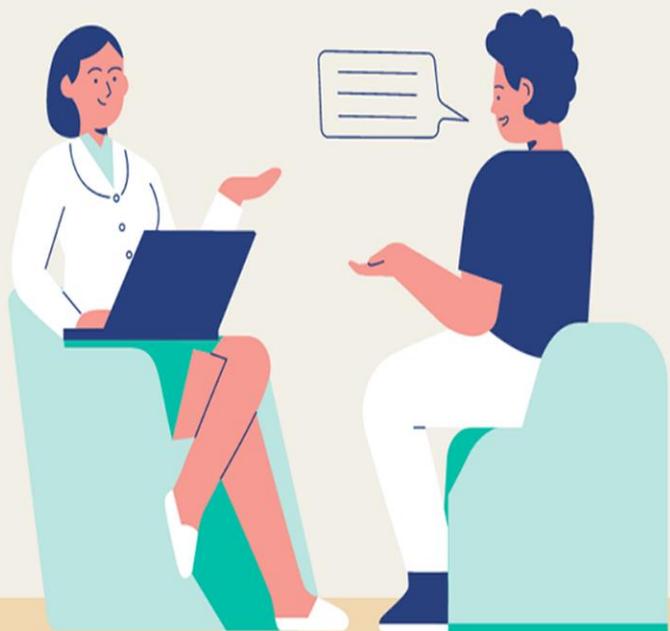
地址：台南市北區林森路三段77號2樓  
電話：(06)237-5555  
email：[up3.up3@msa.hinet.net](mailto:up3.up3@msa.hinet.net)

臺南市政府教育局 廣告

EAP三大實體諮商管道之二

本市衛生局提供之諮商服務

有些事自己想不透，想找人又不知道找誰？



來電預約心理諮商

06-3352982

#衛生局補助 #免付費

## 本市社區心理衛生中心有哪些資源？

本市社區心衛中心結合眾多的專業資源，服務有：

- 1 免費心理諮商服務預約
- 2 疫情心理健康照顧
- 3 憂鬱症防治、自殺通報關懷
- 4 心理健康活動報名資訊

疫期心理照顧資訊都在這~ 111/7/5前還有醫事人員COVID-19心理健康支持方案囉！

聯絡  
資訊

電話：06-2679751、06-6357716（上班時間）

官網更多資訊：<https://reurl.cc/55IreG>或掃右邊QRcode

臺南市社區心衛中心官網



EAP  
心防疫  
2

臺南市政府員工協助方案

EAP三大實體諮商管道之三

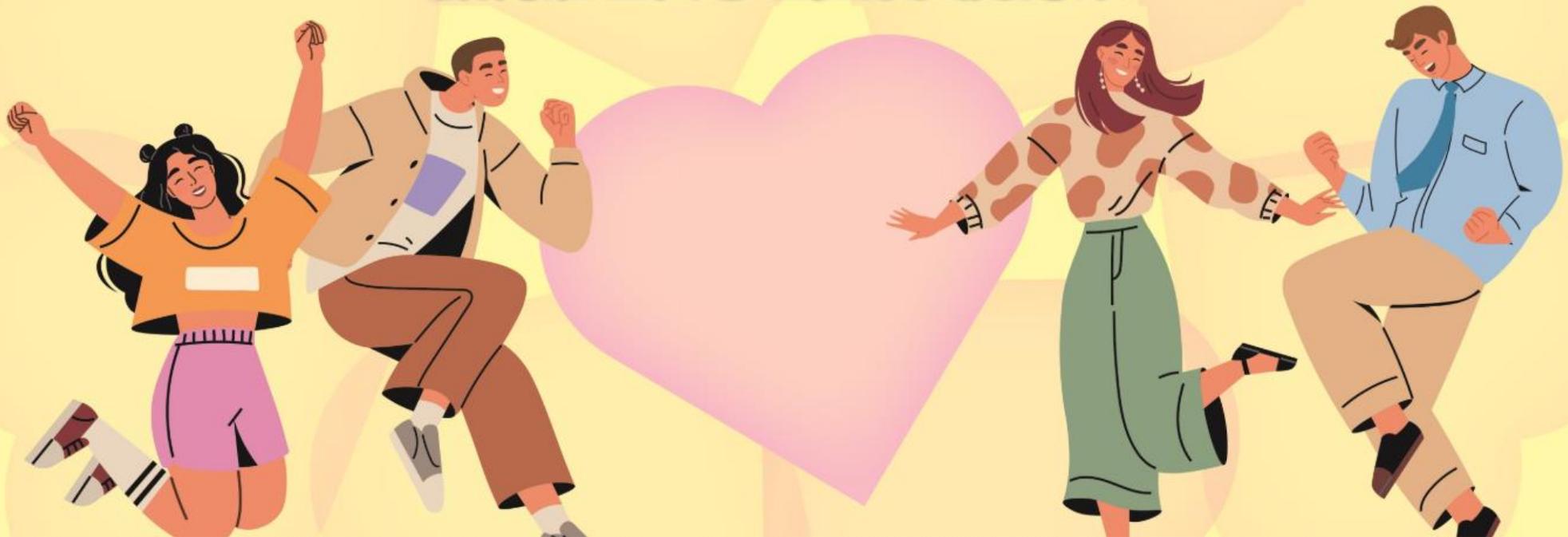
衛生福利部提供之諮商服務

# 衛生福利部「青壯世代心理健康支持方案」



## 青壯的心 有我傾聽

15-45歲青壯世代心理健康支持方案



114年度補助15-45歲朋友，每人3次心理個別諮商費用 15

# 遠距諮商管道

# 台南市社區心理衛生中心LINE@

## 支持+關心



# 產後不憂鬱

## 支持+關心

你可以

利用這些資源

衛福部孕產婦關懷諮詢專線、網站

0800-870-870 (抱緊您抱緊您)

<http://mammy.hpa.gov.tw/index.asp>

衛福部育兒親職網站

<http://babyedu.sfaa.gov.tw/>

- 家庭教育諮詢專線 (手機+02) 4128185
- 社會福利諮詢專線 1957
- 24小時免付費心理諮詢專線  
安心專線 **1925** (依舊愛我)



媽咪產後3-4天可能會心情低落，並持續超過2週，小心，這可能是「產後憂鬱症」

您身邊如果有心理困擾的媽咪，可以透過以下管道求助：

專線	專業人員	政府資源
 1925 安心專線 (依舊愛我) 0800-870-870 孕產婦關懷專線	 社區心理衛生中心 心理治療所、心理諮商所 醫療院所婦產科/身心科/精神科	 1 孕產婦關懷網站 2 「心快活」心理健康學習平台 3 衛生福利部心理及口腔健康司網站

1925  
 依 舊 愛 我  
 心 事 隨 手 說



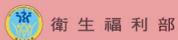
難過時需要的不是道理，  
 而是感同身受的陪伴。



©MaoMaoChong, Licensed by Indot Image

24小時免費心理諮詢專線  
 衛生福利部安心專線

1925 依舊愛我



衛生福利部  
 使用財品健康福利網

# 一問 二應 三轉介

臺南市政府  
 社區心理衛生中心

24小時免費安心專線1925  
 免付費心理諮商預約06-3352982



#傾聽是最好的陪伴

## 您我都是 珍愛生命守門人

**本市心理師執行通訊心理諮商業務核准機構**

附件 4

編號	機構名稱	地址	連絡電話
1	衛生福利部嘉南療養院	台南市仁德區裕忠路 539 號	06-2795019
2	寬欣心理治療所	台南市北區育德一街 227 號	06-2510966
3	元品心理諮商所	台南市安平區安平路 428 號	06-2229592
4	禾心心理諮商所	臺南市北區中華北路二段 80 巷 65 號	06-3587725
5	日安心理治療所	臺南市南區夏林路 167 號 5 樓	06-2643939
6	潛心心理諮商所	臺南市永康區東橋 12 街 172 號 C 棟 2 樓之 6 號	0960945160
7	上善心理治療所	臺南市北區林森路三段 77 號 2 樓	06-2375555
8	心家心理治療所	臺南市東區府連路 190 號-2 號	06-2160959
9	曙光角落心理諮商所	臺南市東區崇明路 155 巷 4 號	0978909965
10	自然就好心理諮商所	臺南市東區慶東街 214 號	06-2752858
11	心物語心理治療所	臺南市永康區東橋一路 530 號	06-3025663
12	慈恩心理治療所	臺南市永康區中華西街 21 巷 15 號	06-3035920
13	看見愛心理諮商所	臺南市安平區永華二街 183 號	06-2977769
14	看見光亮心理諮商所	臺南市北區海安路三段 985 巷 27 弄 13 號	06-3584327

另有**通訊心理諮商**相關訊息、聯絡方式等，可至人事處官方網站員工協助方案專區參閱

# 性騷擾防治宣導

## —不當行為篇



臺南市政府人事處  
Department of Personnel, Tainan City Government

# 性別歧視的言行



## 評論外表

行為人評論受僱者的容貌、身材，說難怪嫁不出去，讓受僱者感覺被冒犯。



## 隱藏性取向

雇主要求具有同志身分的人，不要在職場上曝露性取向，造成具有同志身分的受僱者感受敵意。



## 對女性受僱者的歧視

行為人評論女性受僱者結婚生子以後，對公司愈來愈沒有貢獻。

# 口語或文字



## 講黃色笑話

在受僱者面前講黃色笑話，無視反對，讓受僱者感到被冒犯。



## 冒犯性問題

詢問受僱者的性生活頻率、對象，讓受僱者感到被冒犯。



## 不當圖片傳送

在通訊軟體上傳送含有性意味的圖片，讓受僱者感到被冒犯。

# 肢體行為



## 不當凝視

行為人持續凝視  
受僱者的胸部、  
私處



## 親吻與抱擁

行為人親吻受僱  
者的臉頰、嘴唇  
、手臂，或熊抱  
受僱者，讓受僱  
者感到被冒犯。



## 不當的觸碰

行為人常常藉工  
作時觸碰受僱者  
身體，或以手碰  
觸受僱者的胸部  
、臀部。



## 其他肢體行為

行為人摸受僱  
者的頭髮、聞頭  
髮  
的味道說好香  
好  
迷人。

# 跟蹤騷擾



## 製造相遇場景

行為人常常在受僱者上班時製造相遇場景，讓受僱者感到不堪其擾。



## 尾隨

行為人追求受僱者遭拒絕後，仍在受僱者上班時尾隨，讓受僱者感到不堪其擾。

# 性騷擾行為



1

## 不適當之凝視、觸摸和行為

包括反覆或持續注視他人身體、觸摸、擁抱、親吻或嗅聞他人身體，以及強行使他人對自己身體為之。

2

## 寄送、留置或展示具性意味的內容

包括寄送、留置、展示或播送性要求、具有性意味或性別歧視之文字、圖畫、聲音、影像或其他物品。

3

## 反覆或持續違反意願之行為

指反覆或持續違反他人意願的跟隨或追求行為。此類行為也屬於性騷擾的範疇。

# 被性騷擾怎麼辦

## 性騷擾的常見樣態

OOXX?

### • 言語

猥褻的話、話中不當隱喻、嘲笑性別特質、開黃腔、探詢他人性隱私等。

### • 行為

趁人不備時襲胸、摸臀、觸摸身體隱私處、故意親(貼)近、過度或不當的追求。

18

### • 視覺

不堪入目的影片、色情海報、衣著暴露、暴露性器官、色情郵件或訊息等。

NO!

SOS

## 發生性騷擾事件後我可以怎麼做？

### 申訴(向警察機關提出)

— 性騷擾防治法第14條 —

屬權勢性騷擾之外事件

- ▶ 知悉事件發生後2年內提出
- ▶ 經調查成立，處新臺幣一萬元以上十萬元以下罰鍰

屬權勢性騷擾事件

- ▶ 知悉事件發生後3年內提出
- ▶ 經調查成立，處新臺幣六萬元以上六十萬元以下罰鍰
- ▶ 事件發生時被害人未成年
- ▶ 成年後3年內提出

調解

向臺南市政府家庭暴力暨性侵害防治中心提出申請

— 性騷擾防治法第18條 —

- ▶ 被害人或加害人皆可口頭或書面申請

### 刑事訴訟

(向警察機關/地檢署提出)

— 性騷擾防治法第25條 —  
— 刑事訴訟法第237條 —

- ▶ 知悉事件發生後6個月內提出
- ▶ 經判決確定，處二年以下有期徒刑、拘役或併科新臺幣十萬元以下罰金
- ▶ 利用權勢或機會者，加重其刑至二分之一



SOS

## 發生跟蹤騷擾事件 我可以怎麼做？

當事人得向警察機關報案，視案件情形由警察機關進行書面告誡，告誡行為人不可再對被害人跟蹤騷擾，或者提出刑事告訴。(跟蹤騷擾防制法第4條)

事發後趕緊主動採取救濟途徑，警方才能及時調閱錄影監視器，以保全最重要證據！

## 性騷閃閃四絕招



制止性騷



呼救求助



保存證據



提出救濟

# 禁止 職場性騷擾

NO Sexual harassment

如您遇有職場性騷擾情形，請向本單位申訴，保護自身權益。

申訴單位

申訴專線

電子信箱

~你我共同維護職場安全 打造友善平等職場環境~

如遭遇性騷擾，請向本校  
申訴單位申訴。  
亦可參考衛生福利部提供  
之「性騷擾被害人權益說  
明手冊」



# 職場霸凌宣導



臺南市政府人事處  
Department of Personnel, Tainan City Government

# 網議TOP6職場霸凌行為 網路聲量排行



1  
不合理的工作安排  
3,941則



2  
總是貶抑與批評  
3,232則



3  
肢體暴力  
2,005則



4  
性騷擾  
1,878則



5  
刻意排擠與孤立  
1,239則



6  
不公平的待遇  
1,003則

Social lab  
社群實驗室

觀測期間：2024/02/27~2024/05/27  
觀測來源：討論區、社群網站、部落格、新聞、地點評論、Podcast評論（排除抽獎文）  
註：本排行係使用《OpView社群口碑資料庫》統計觀測條件下之「職場霸凌行為」相關討論則數。  
Copyright © eLAND Information. Proprietary and Confidential. All rights reserved.

# 職場霸凌案件通報平臺

<https://gov.tw/s4s>

## 零容忍

### ZERO TOLERANCE FOR WORKPLACE BULLYING

向職場霸凌說不



#### 申訴管道

或直接到辦公室  
尋求行政人員協助

### 職場霸凌案件通報平臺

#### 自然人憑證登入

請輸入PinCode：

登入

忘記密碼

自然人憑證

機關憑證GCA、XCA

- 1 首次登入與Window使用
- 2 自然人或機關憑證驅動程式
- 3 MAC及Linux跨平台網站元件

#### 健保卡登入

請輸入健保卡註冊密碼：

登入

忘記註冊密碼

- 1 登入說明文件
- 2 安裝健保卡元件
- 3 讀取健保卡錯誤說明

#### 行動自然人憑證

請輸入身分證字號：

登入

- 1 如何使用自然人憑證註冊？
- 2 如何使用行動自然人憑證？
- 3 有其他使用問題？

無eCPA帳號由此進入

# 臺南市政府暨所屬機關學校性騷擾及職場霸凌被害人 防治服務資源一覽表

114年1月3日版

諮詢項目	提供服務機關(單位)及諮詢專線
心理諮詢	<p>一、人事處員工關懷專線：06-2982492。</p> <p>二、衛生福利部安心專線(依舊愛我)：1925。</p> <p>三、本府衛生局心理諮詢專線：06-3352982，臺南市免費心理諮商服務時段及地址一覽表如附表一。</p> <p>四、社團法人國際生命線台灣總會：手機直播 1995。</p> <p>五、「張老師」基金會總會：手機直播 1980。</p> <p>六、臺南市憂鬱症關懷協會：LINE ID :@06sun。</p> <p>七、臺南市社區心理衛生中心專線及網址：06-2679751、06-6357716 、<a href="https://health.tainan.gov.tw/list.asp?nsub=A1A2A0">https://health.tainan.gov.tw/list.asp?nsub=A1A2A0</a>。</p> <p>八、台南市臨床心理師公會：06-2353535 分機 5115、0983-994282、 <a href="http://www.tncp.org/">http://www.tncp.org/</a>。</p> <p>九、台南市諮商心理師公會：0972-374030。</p> <p>十、全國照顧者免付費關懷專線 0800-507272(台語：有你真好真好)。</p> <p>十一、行政院人事行政總處員工協助方案專區 <a href="https://www.dgpa.gov.tw/mp/archive?uid=225&amp;mid=223">https://www.dgpa.gov.tw/mp/archive?uid=225&amp;mid=223</a>。</p> <p>十二、本府衛生局心理健康促進專區 ( <a href="https://reurl.cc/XW9y80">https://reurl.cc/XW9y80</a> )： (一) 本市心理諮商(治療)機構、通訊諮商、醫療服務機構資訊。 (二) 各項情緒、憂鬱線上檢測量表。</p>
法律諮詢	<p>一、法律諮詢服務：永華市政中心一樓市民服務中心(每週一至週五上午 9:00 至 11:00)。</p> <p>二、各區區公所法律扶助諮詢服務時間如附表二。</p> <p>三、民法諮詢專線(02)2502-8934。</p> <p>四、財團法人法律扶助基金會總會 (02)2322-5255。(各分會聯絡方式詳見 <a href="https://www.laf.org.tw/">https://www.laf.org.tw/</a>)</p>
醫療諮詢	<p>一、各縣市衛政資源網絡：<a href="https://dep.mohw.gov.tw/DOPS/cp-1230-6774-105.html">https://dep.mohw.gov.tw/DOPS/cp-1230-6774-105.html</a>。</p> <p>二、台南市醫療院所： (一) 台南市立醫院(06-2609926)。 (二) 財團法人台灣基督長老教會新樓醫院(06-2748316)。 (三) 行政院衛生署台南醫院(06-2200055)。 (四) 國軍台南醫院(06-2676911)。 (五) 郭綜合醫院(06-2221111)。</p>

遭遇性騷擾或職場霸凌，可利用一覽表提供之**心理諮詢**、**法律諮詢**、**醫療諮詢**等各項管道協助

# 公務員

# 勤休制度宣導



臺南市政府人事處  
Department of Personnel, Tainan City Government

# 公務員勤休制度宣導

- ◀ 加班需事先提出申請，並經主管指派
- ◀ 補休期限：公務人員於加班後2年內補休完畢；聘僱人員依各機關訂定之契約辦理；適用勞動基準法人員（如約用人員、技工、工友及駕駛等）依勞動基準法相關規定辦理。

# 公務員勤休制度宣導

1. 連同正常辦公時數每日不得超過 **12** 小時；每月不得超過 **60** 小時。  
( 工作日加班上限 **4** 小時 )

2. 搶災、緊急重大突發事件、重大專案：連同正常辦公時數每日不得超過 **14** 小時；每月不得超過 **80** 小時。

(1) 有急迫必要性且機關人力臨時調度有困難，得不受每日辦公時數 **14** 小時限制，惟不得超過 **3** 日。應於 1 個月內報主管機關 **備查**。

(2) 因辦理特殊重大專案確有需要，**經主管機關同意者**，延長辦公時數得以 **每 3 個月不得超過 240 小時** 控管之。

3. 季節性、週期性工作：連同正常辦公時數每日不得超過 12 小時；每月不得超過 80 小時。每月延長辦公時數 **超過 60 小時者**，**應事前經主管機關同意**，並以 **2 個月** 期間為限，必要時得再延長 1 個月。

事後  
備查

事前  
同意

事前  
同意