

職場壓力 自我照護

~2025 年員工協助方案職場健康心理講座



心輔員介紹社區心理衛生中心（人事室提供）

【人事室 謝宇婷】

本院為了提供同仁更健全的身心健康服務，並增進工作效能及家庭關係，特別邀請新莊社區心理衛生中心高翊宣心理諮商師及鄭桔沅心輔員於 2025 年 8 月 27 日在三峽總院區辦理「職場健康心理講座」，兩個小時的講座，先由鄭心輔員介紹社區心理衛生中心提供之服務，再由高心理師分享如何調適及紓解職場壓力。

鄭心輔員特別提到面對情緒問題「看聽轉牽走」的解決方法：看~觀察自己或身邊的人是否需要幫助；聽~傾聽需要幫助的聲音但不批評；轉~換個角度看世界或是換位思考；牽~找夥伴、建立安全網；走~相互陪伴走出新生活。而高心理師則分享職場壓力的來源及面對職場壓力常出現的生理、心理及行為症狀，並提醒同仁隨時利用 app 工具、心情日記等方式紀錄自己每天的情緒，另可透過壓力指數量表檢測自己是否已經面臨壓力臨界點？又當面臨壓力臨界點時我們可以如何對外求援？高心理師在講座現場也帶著大家練習一些放鬆、舒壓的方法，如：呼吸練習、冥想練習等，並鼓勵

同仁可以隨時隨地利用這些方式來調整自己的情緒及壓力。

在科技快速更新的時代，我們將面臨更多職場及人際溝通壓力，但願職場上的我們都能將自己的身、心、靈照顧好、準備妥當，建立良善的人際溝通、完成工作上的責任，進而共同創造友善職場，並維持家庭關係之和諧，也別忘了在需要協助的時候對外求援，以及隨時向身邊需要幫助的親友伸出援手。