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

影音/嘉義市政府衛生局 提供

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。

文/嘉義市中醫師公會 提供

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

更多內容請詳
員工協助專區

本報所用插圖擷取自www.canva.com