

北醫大致力打造身心健康的職場環境，與外部心理諮商機構合作，提供教職員心理協助方案

本校首創大學之先，打造「幸福空間」，提供教職員相交流增進情誼、休憩放鬆的空間。每學期更提供免費的體適能課程、健康檢測，協助同仁養成運動習慣，並讓員工及眷屬優惠使用游泳池、健身房等設施及游泳課程。此外，另提供公費且具保密性的心理協助方案（EAP）及員工旅遊補助，調劑並強健員工的身心靈。



北醫大自 2013 年起與外部心理諮商機構合作，提供教職員心理協助方案（心理諮商），目前合作的機構為「懷仁全人發展中心」，提供的服務內容包含每次 20 分鐘的電話初談及每次 1 小時的面對面諮商，教職員可透過專業心理諮商師之協助，改善心理健康，進而達到身心平衡的狀態。【左圖：北醫大每年免費提供同仁各類體適能課程（左圖）及健康檢測（右圖）】



心理諮商囊括之議題多元，主要包含：家庭、自我探索、人際關係、工作適應、壓力調適、情緒管理等。透過具有方向性與目的性之諮商，協助改善員工心理狀態，讓員工覺察自我，調整心理狀態，或尋找解決方案，進而自發性改變或調整自我，讓員工感覺更好，也依據不同的狀況，幫助員工重新找回人際關係、平靜、自在、充實……的感受。【左圖：北醫大打造幸福企業，並提供

教職員心理諮商服務，是員工的最佳後盾】

近期因為遠距工作等型態的改變，家庭與工作之潛在壓力提升，此時，懂得尋找協助與接受協助，也是心靈成長的一環。本校做為員工的後盾，持續提供教職員心理諮商服務，希望能在重要時刻協助員工，將低潮轉化成正能量，陪伴在員工左右。為使員工能安心使用，沒有負擔，凡員工心理諮商費用皆由校方統一支付，其諮商過程及內容完全保密，減少員工心理壓力，本項措施深獲員工肯定。

北醫大及北醫附醫、萬芳醫院、雙和醫院的同仁如果有需要，可打電話預約，到現場再出示員工證即可。懷仁全人發展中心，服務時間為週二至週五 9:00～21:00；週一、週六 9:00～17:00，地址：台北市中山北路一段 2 號 9 樓 950 室，從捷運台北車站 M7 號出口步行約 3 分鐘，預約電話：(02) 2311-7155、2311-7158。【右圖：懷仁全人發展中心】



(文/人力資源處)