

～員工協助方案@嘉義區監理所～



欣明心理成長中心
心理治療所

為提供同仁更多元諮商服務
本所新增特約心理諮商中心
～嘉義市欣明心理治療所～
契約期間110.7.1-112.6.30
歡迎有需要同仁多加利用

聯絡電話：05-2787282

相關資訊請至中心網站參閱(<https://www.xin-ming.org/>)
或 fb 搜尋「欣明心理成長中心-心理治療所」

其他諮商服務：

【依總局規定，每人每年可申請 6 次
(每次 1 小時)公假諮商】

- ①桃園生命線(周一至周五 0900-2100)
(預約專線：0800-800-590)
(e-mail: eapcenter.service@gmail.com)
- ②雲林縣社區心理衛生中心
(預約專線：05-5370885)
- ③臺南市衛生局心理諮詢
(預約專線：06-3352982)
- ④嘉義縣社區心理衛生中心
(預約專線：05-3621150)
- ⑤嘉義市社區心理衛生中心
(預約專線：05-2328177)

※相關資訊請參考本所員工協助專區
(路徑：[本所網頁首頁/關於本所/政策規範](#)
[/人事資訊專區/員工協助方案](#))

COVID-19 疫情持續

1925 安心專線(依舊愛我)
傾聽陪伴關懷每一顆緊繃的心

緩解心理壓力五大招

- 安** 勤洗手、戴口罩、保持社交距離，以策安全。
- 靜** 適量閱讀疫情新聞，保持平靜，減低焦慮。
- 能** 多運動、充實防疫知識，厚植對抗疫情的能力。
- 繫** 利用網路或電話維持聯繫，支持鼓勵。
- 望** 保持希望，抱持疫情終會過去的正向能量。

感到焦慮可以向1925及社區心理衛生中心尋求協助！

喜樂的心乃是良藥，防疫期間，仍請積極樂觀的過好每一天