單元名稱：P35 職場減壓沒煩惱

修訂日期：2019 年 8 月 31 日

本單元由青年署研發並授權翻印。

本單元設計者：

藍菊梅（長榮大學健康心理學系助理教授）
楊曜瑗（正修科技大學學生輔導中心諮商心理師）
盧怡廷（台南大學諮商與輔導研究所碩士班學生）

引用本單元請依據「創用 CC 公眾授權條款」（http://www.creativecommons.org.tw/about）註明下列兩者之一：

藍菊梅、楊曜瑗、盧怡廷(2019)。職場減壓沒煩惱。載於何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津、吳淑禎（主編），教育部青年發展署大專校院學生職涯發展教材（2019 版）。

本單元提供搭配使用之數位教材

◎網址：

教師版：https://youtu.be/dIFnGsV8v1A

學生版：https://youtu.be/fCu7Nk1_eK4

精華版：https://youtu.be/2MLlC9jqT84

摘要（新增單元：職場壓力管理）

1. 生涯幻遊（壓力源評估）
2. 小智的神奇寶貝（壓力管理策略）
3. 站在職場最前線（雄厚心理資本）
4. 延伸活動：源源不絕（正念概念及資源介紹）

一、單元定位

（一）基本資料

<table>
<tr><td rowspan="9">主軸與單元</td><td colspan="3">L 職涯優勢學習</td></tr>
<tr><td>L1 發掘優勢
□L11-乙 1 梳理高峰經驗
□L12-乙 2 發掘志趣熱情
□L13-乙 3 掌握才幹資產
□L14 打造個人特色</td><td colspan="2">L2 提升優勢
□L21-1-丁 1 多元學習經驗
□L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化
□L22-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略
□L23-乙 5 檢視今日學習
□L24 服務學習開展生涯</td></tr>
<tr><td colspan="3">P 職涯進路準備</td></tr>
<tr><td>P1 體察職業運作
□P11-丙 1 職業視窗六宮格
□P12-丙 2 職涯焦點人物誌
□P13 三創打開新視界
□P14 國際移動拓展職涯</td><td>P2 展現個人競爭力
□P21-新 2 在實做中統整
□P22-乙 4 開創未來工作
□P23-乙 6 統整理想現實
□P24-戊 2 求職與自我行銷
□P25 求職心法 show 大亮點</td><td>P3 掌握職場社會化
□P31-戊 1 角色脫離-進入
□P32-丙 3 職場守護與捍衛
□P33-1-戊 3 職場社會化_組織潛規則
□P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣
□P34 職場互動順勢行
■P35 職場減壓沒煩惱</td></tr>
<tr><td colspan="3">A 職涯籌劃實踐</td></tr>
<tr><td>A1 打造希望感
□A11-甲 1 圓滿人生怎麼過
□A12-1-己 12 SMART 規劃個人發展
□A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像
□A12-3 我的人生製片師
□A13-己 21 籌劃圓夢行動</td><td colspan="2">A2 提升實踐力
□A21-1-己 22 盤點實踐資產
□A21-2-己 13 享受意外變動
□A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心
□A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話
□A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿
□A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來</td></tr>
<tr><td>授課時數</td><td>2 節</td><td>場地</td><td>■一般教室　□電腦教室
□其他特殊場地：_____</td></tr>
<tr><td>課堂場景設定</td><td colspan="3">1. 設想參與學生：大學高年級學生（三、四年級）。
2. 可提供分組討論教室即可。</td></tr>
<tr><td>授課</td><td colspan="3">1. 藍菊梅、楊曜瑗</td></tr>
</table>

者	
教師課前準備	1. 熟悉課程 PPT。 2. 熟悉影片網址。 3. 熟悉活動流程及準備使用教材、文具。
教學資源工具	1. 課程 PPT。 2. 可播放影片網址。 3. 活動使用教材、文具
作業	1. 教學活動單張。
評量方式	1. 學生可完成團體討論單張。 2. 學生可完成活動交代任務。 3. 學生可投入參與團體討論與分享。
備註	

（二）單元學習目標

1. 壓力管理概念及職場壓力源評估：瞭解職場壓力源及學習自我壓力評估。
2. 發展情境管理策略：尋找自我獨特處理壓力方式，藉由理解壓力風險因數及學習壓力管理策略。.
3. 發展心理資本：增加自我效能、資源、復原力、希望、樂觀特質，化壓力為正向成長力量，找出能力缺口並加以補足。
4. 培養正念及尋求資源能力：培養自我學習正念練習以雄厚心理資本能力，培養尋求壓力管理資源的能力。

與整體架構之對應：

整體學習目標		本單元學習目標
生涯素養	掌控力	學生可以掌控與整理自己預想的職場壓力。(2)
	執行力	學生可以看見自己有面對職場壓力的能力。(2)
	建構力	學生可以增加對未來職場壓力的瞭解，建構職場壓力的想像，考量自己是否能勝任以做為未來就業考量。(1)
	開放力	學生能自我開放學習增加壓力管理能力。(2,3,4)
	生命力	學生可以學習壓力管理能力以增加自己的生命力。(2,3,4)
生涯發展任務	發掘志趣熱情	學生可以從職場壓力討論中，瞭解自己對於未來可能職業的熱情。(3)
	建立才幹資產	學生可以增加自己壓力管理的認識與資產。(3)
	掌握資源網絡	學生可以瞭解壓力因應的相關資源。(4)
	勾勒生涯願景	學生可以從想像未來職業壓力中評估生涯願景是否合適。(1,3)
	實踐理想生活	學生可以從想像未來職業壓力中理解生涯願景是否合適。(1,3)
	展現行銷自我	學生可以從SWOT分析中評估自己的生涯優勢與劣勢。(3)
	準備適應職場	學生可以瞭解未來工作的職場壓力源。(1)
	持續建構調整	學生可以課程中增加職場壓力與管理概念，調整自己對未來工作的想像。(2)

*表中空白目標欄表示這個項目並非此單元欲注重、凸顯之能力指標。

（三）設計理念

1. 透過職場壓力概念介紹、超夢的逆襲、寶可夢包包突襲檢查等活動，來協助學生想像現在或未來工作壓力源，化壓力為正向力量，協助學生找出壓力的正向影響。

2. 使用訓練家的獨門絕技找出自己獨特的因應壓力方式，透過影片引發學生想像未來職場壓力情境，理解自己面對職場壓力的承受度，完成學習單以學習問題解決取向的壓力因應技巧。

3. 介紹心理資本的概念，使用 SWOT 分析以理解自己的未來職場優勢及劣勢，促進學生增加職場的優勢能力

4. 介紹正念練習、職場勞工資源及身心健康資源、壓力管力秘技，促進學生尋求資源，促進職場壓力管理能力。

二、授課計畫（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

（一）主要活動一：生涯幻遊（壓力源評估）

【活動 1-1】：職場壓力（引發動機；20 分鐘）

課程目標：

透過授課教師講授讓學生對於職場壓力有初步概念。

操作摘要句：

淺談職場壓力

操作說明：

1. 簡單說明職場壓力的概念、職場壓力源及職場壓力可能帶來的危害，見後面的指導語。
2. 影片暖身（可自行選擇需要的影片及議題討論）

(1) **主題：《壓力不倒翁》第五集「工作壓力」（宣傳片）**

網址： https://www.youtube.com/watch?v=Vwj_d7m1yeY
時間： 1 分 39 秒。
內容： 佈景設計師的工作壓力症狀。
問題： 影片中的壓力症狀有哪些？壓力為個人帶來哪些正面影響？

(2) **主題：【馬克漫畫】職場中的無形壓力（上）**

網址： https: //www.youtube.com/watch?time_continue=28&v=UJ678iLLP9k
時間： 0 分 59 秒。
內容： 職場中的人際互動，包括與同事、上司及客戶之間的互動壓力。
問題： 哪些情境你覺得是壓力？哪些情境你覺得不是壓力？壓力給你哪些正面影響。

(3) **主題：【馬克漫畫】職場中的無形壓力（下）**

網址： https：//www.youtube.com/watch?v=yJGvH8X3KkI
時間： 0 分 59 秒。
內容： 工作過程的壓力，包括：開會、加班、收 mail、跟不該說話等壓力。
問題： 你的相信或信念在定義壓力上扮演何種角色（如何影響你認定是否

為壓力）？你的信念如何影響到你對於壓力的感受？

(4) **主題：TED（Kelly McGonigal）如何讓壓力成為你的朋友**

網址： https://reurl.cc/7Woml

時間： 14 分 28 秒

內容: 看待壓力的方式決定了壓力對自己的影響、壓力會增加人際連結及同理心。

問題: 你曾經感受過哪些壓力對你帶來的正向幫助？看待壓力的方式會決定壓力對你的影響，有沒有哪一次你遇到一個挑戰或壓力，但因為你轉換想法看待這個壓力事件，而獲得很不錯的成果？

【指導語】

【職場壓力概念】：

壓力這個詞很常見，也是我們每個人生活中都必須面對的。大家幫我看看PPT上面這張圖，我圈起來那個小胖弟，你們幫我猜猜看他的心情是什麼？第二個弟弟呢？那後面這些呢？大家再幫我猜猜看，你們覺得畫面裡哪個人壓力最大？身分、角色、位置不同，面對的壓力也不同，我們要從學生身分轉化到一個工作者的角色，面對的壓力可能跟你現在當學生的狀態很不一樣。

職場壓力指的是「職業壓力」，是指因為職業環境上所具有的一些特性，對從業人員造成脅迫，而改變從業者生理或心理正常狀態，並可能影響工作者表現或健康的情形。簡單說就是因為你工作者的角色衍伸出來的壓力。那通常當工作的要求超過我們本身能力的時候，就會容易感受到壓力。

【職場壓力源】：

職場的壓力源主要可以分成公司環境和工作條件兩大項，公司環境包含公司組織運作、管理、或是公司的人際關係（包括對上、對下或同事間的人際關係）；那工作條件的部分包含了工作的作業環境，可能是辦公室或工廠的硬體設備、採光、通風這些都可能會是壓力源；還有工作本身造成的壓力，可能是工作的內容、職務角色、工作時間地點變動這些。大家可以看一下這個表格，列出了我們職場常見的壓力源。其實除了列出來的這些壓力源之外，這些壓力也可能會延伸到我們的生活中，造成其他部分的壓力。比如說因為我上班時間比較長的原因，影響到我跟男女朋友的相處，男女朋友生氣，這就會是另一項壓力源。我們在看職場壓力的時候，你能不能夠辨識你的壓力

從哪裡來非常重要，因為知道從哪裡來，我們才會知道可以怎麼解決。

【職場壓力危害】：

到底職場工作壓力太大會對我們造成什麼影響？當職場壓力報表的時候，可能會有兩大部分的危害，其中一項是反映在組織的症狀，像是大家缺席、遲到、士氣低落、品質降低這些狀況；另一部分會是反映在個人的身上，可能會有情緒上、身體上、行為上的反應，大家可以看一下PPT我們列出來的這些壓力反應。大家可以發現，當壓力超出我們負荷的時候，會造成我們身心很大的負擔，也因為這樣才會希望在生涯的這堂課，大家還在學生身分的時候先幫大家做一點準備。

【職場壓力正向影響】：

但其實壓力也不盡然都是不好的喔，適度的壓力會讓我們工作表現更好，像是做報告的時候你發現有一些同組的同學完全沒壓力，你就知道你應該要緊張了。因為壓力適中的時候是一個可以推我們往前走的力量，心理學家葉克斯與杜德遜經實驗研究歸納出葉杜二式法則，用來解釋心理壓力、工作難度與作業成績三者之間的關係。他們認為因為動機而產生的心理壓力，對作業表現具有促動功能，壓力和表現的關係會呈現倒U型，壓力適中的時候我們的表現反而可以達到最高峰。

【活動 1-2】： 超夢的逆襲（30 分鐘）

課程目標:

透過生涯幻遊活動協助學生思考職業現場可能面臨的壓力; 並透過分組討論協助學生統整, 協助學生做未來工作壓力源評估, 以想像自己是否合適此工作。

操作摘要句:

超夢的逆襲－工作壓力幻遊（30 分鐘）。

操作說明:

1. 請同學想像與選定一個未來工作(或用先前課程探索出的職業)（約 2 分鐘）
2. 透過生涯幻遊想象可能發生的工作內外壓力源（約 3 分鐘）
3. 完成個人學習單（附件一）（10 分鐘）
4. 小團體分享，整組完成一張職場壓力單（附件四）（15 分鐘）。

【指導語】

接下來的時間，我要邀請同學跟我一起搭乘時光機，我們要一起到十年後，看看十年後的生活。上時光機之前需要先設定，所以給大家三分鐘的時間，請大家幫我想一想，十年後，你覺得你可能在什麼樣的職場服務？幫我先鎖定一個職業，我才可以幫你設定。（三分鐘後）

大家現在應該都想到一個十年後想要服務的領域了吧！有人還需要時間的嗎？如果沒有，接下來我要請你們閉上眼睛，調整一下身體的姿勢，因為這趟旅程有點長，所以要請你找一個最舒服放鬆的姿勢，如果需要拔眼鏡的同學也可以先把眼鏡放桌上。

如果大家都準備好了，那我現在要請你們跟我一起搭上時光機，往十年後前進，現在是2019、2020、2021、2022、2023、2024、2025、2026、2027、2028、2029……現在，我們來到西元2029年，現在是2029年3月25日（老師可依當時時間調整）星期一早上，你聽見你的鬧鐘響了，你趕快起來把鬧鐘按掉，現在幾點了？房間裡是只有你一個人，還是身邊有你的另一半？你起床坐在床上，看了一下四周，你的房間長什麼樣子？下床，踏到地板，是冰冰涼涼的還是有點溫暖？到了浴室，準備刷牙洗臉，看看鏡子裡的自己，你的容貌有改變嗎？梳洗完，打開衣櫃準備換衣服出門，你衣櫃裡都是什麼樣的衣服？

想一想今天的行程, 你挑了一件最合適的衣服, 會是什麼衣服呢？換好衣服，準備吃早餐，到了餐廳，你今天自己吃早餐嗎？還是有人跟你一起吃？你吃了什麼？

吃飽早餐，準備出門工作，踏出家門的時候，你回頭看了一下自己的房子，你住在什麼樣的房子裡呢？準備上班，你會使用什麼樣的交通工具到工作的地方？路上的風景、街道的景色是怎麼樣的呢？

終於，你到了公司門口，抬頭看一下，你在什麼樣的環境上班？要踏進公司前，你的感覺是什麼？在這裡，你的主要工作任務是什麼？進到裡面，準備開始今天的工作，你的工作是獨立作業嗎？還是有哪些夥伴？他們人怎麼樣？開始今天一整天的工作，你的心情怎麼樣？是很充實、還是很疲累？你在今天的工作中遇到了那些人？有上司嗎？還是有同事？下屬？顧客？他們人怎麼樣？跟他們工作你開心嗎？

經過一整天的辛苦，終於到了下班時間，現在幾點呢？今天一整天你感覺怎樣？下班還有想去的地方嗎？還是會直接回家？....現在，你回到家了，家裡有其他人在等你嗎？你的晚餐吃了什麼？吃飽後你還會想做些什麼？你會和人分享你今天發生的事嗎？....差不多到了睡覺時間, 你梳洗完準備上床睡覺, 躺在床上回顧今天一整天的生活，你喜歡這樣的生活嗎？想著想著，眼皮越來越重，慢慢睡著了.....

.....好，現在，我要請你們和我一起再搭上時光機，回到2019年的3月25日，現在，我們即將啟程，2029、2028、2027、2026、2025、2024、2023、2022、2021、2020、2019……接著請你們慢慢的睜開眼睛，調整一下自己的姿勢，確定自己現在回到2019年圖科大樓307的教室裡。

大家剛剛都進行了一場時光旅行, 現在, 我想邀請同學回想一下你剛剛在2029年度過的那一天, 然後和同組的同學討論看看你發生了什麼事？在那一天裡, 有沒有哪些人、事、物讓你覺得有壓力，請你先花一些時間把你剛剛感受到的壓力寫在自己的學習單（附件一），我給大家十分鐘的時間，先好好回想一下你在2029的那天發生什麼事。

接下來，我要邀請你跟同組的同學分享你剛剛列出來的壓力源，把你們討論出來的壓力分類寫在海報紙上，我們等一下邀請每一組的同學上來分享。

給授課教師的 MEMO：

- 老師可依據科系工作特性調整幻遊指導語（例如：工作的時間、環境特性、同儕合作或面臨壓力等）
- 先前課程已幫同學探索生涯方向，可依據先前探索之職業直接進行幻遊，或將同類型職業的同學放到同組，可較聚焦。
- 若老師認為學生更需要處理目前職場管理情境，可將活動 1-2 改成活動 1-3，聚焦於現在活動的想像，評估現在的工作壓力源。
- 低年級學生建議採用活動 1-3；高年級學生可採用活動 1-2

【活動：1-3；替代活動】寶可夢包包突襲檢查（30 分鐘）

課程目標：

引起動機，並透過暖身活動引出壓力管理概念、壓力帶來的正面影響、以及自己的信念對壓力的詮釋。

操作摘要句：

寶可夢包包突襲檢查

操作說明：

1. 將班級同學分成 5-6 人為一小組（2 分鐘）。
2. 每位同學先檢查自己今天帶出來的包包，列出有多少是今天其實不會用上的東西，並與同組同學分享（13 分鐘）。
3. 小組可討論議題如下：
   (1) 分享包包內的東西代表哪些壓力源（如：課業、打工、生活、感情、經濟、生涯、實習、見習、人際互動壓力…等）。
   (2) 分享包包內不常用或不用的東西有哪些？想像哪些東西雖不常用，帶者也是壓力，但對於未來確有正面影響（例如：刀片、衛生紙……目前沒用到，但需要時很好用）？引發學生討論壓力帶來哪些正面的影響？
4. 老師透過包包內容物的分享引導學生連結壓力管理的概念，老師可參考學理依據，摘要自己要介紹的內容。
5. 最後的編織 https://www.youtube.com/watch?v=WwZhQmgnEbQ（7 分鐘 20 秒）：透過最後的編織動畫引導同學思考追求人生的過程中不要忘記適時停下來檢視自己。
   (1) 影片欣賞（7 分鐘）。
   (2) 小組討論問題（8 分鐘）：可請小組成員選一題最想討論的題目做團體討論。
   - 影片中的主角抱持的是什麼信念，所以可以一直努力？
   - 你覺得主角的目標是什麼？

- 你覺得主角如何解決發生的問題?
- 看到影片的感受為何?

(3) 大團體分享（請依時間自行增減或刪除）

每組同學派代表分享團體討論內容。

【指導語】（已分好組）

今天我們要包包突襲檢查，現在請每個同學先花兩分鐘的時間檢查一下自己的包包，看一下你今天帶來的東西，有多少其實根本不會用到的，然後找一張紙列清單。（兩分鐘後）好，大家應該都把自己的清單列好了，我想邀請你們跟同組的同學分享一下，你今天帶了什麼不會用到的東西？為什麼這個東西會放在裡面？放了多久了？給大家三分鐘的時間先跟彼此分享一下。

大家應該都分享得差不多，我想調查一下，你包包裡完全沒有帶到你今天不會用的東西的同學請舉手，哇，非常厲害，訪問一下你是每天都會整理包包嗎？還是你根本不帶包包？那有沒有人列出來的清單很多，你背了很多今天不會用到的東西？可以跟我們分享一下嗎？

其實包包跟我們的壓力很像，我們有時候不太習慣每天留一點時間整理自己的包包，很常是今天要用什麼就放進去，每天加一點、加一點，不知不覺包包放了很多根本不會用到的東西。我們的壓力也是，如果不習慣每天花一點時間整理自己的情緒和壓力，也會像包包一樣越背越重而不自覺。

（二）主要活動二：小智的神奇寶貝（壓力管理策略）（30 分鐘）

【活動 2-1】工作場合的壓力情境（10 分鐘）

課程目標：

瞭解壓力管理的概念、壓力管理能力的培養：瞭解與整理常用的壓力管理方式，化壓力為正向成長力量。

操作摘要句：

1. 壓力管理概念的解釋。
2. 壓力情境的討論：
   (1) sigraph 得獎的動畫（目標：選擇合適自己工作壓力的職業）。
   (2) 可口可樂創意廣告-2010 年坎城金獅獎得獎作品 創意廣告（目標：如何適應工作壓力？）。
   (3) 鳥的故事 For birds (奧斯卡最佳動畫短片，3'25")（目標：如何處理人際壓力？）。
   (4) 無翼鳥 Kiwi (奧斯卡動畫)（目標：化壓力為正向成長力量）。

操作說明：

1. 壓力管理概念的解釋

   壓力源風險因數包括：工作要求、工作的自主性、支援、人際關係、角色、組織的變革、公平及環境，其解決方式主要從風險因數的管控著手，以預防壓力風險產生、評估自己對工作壓力承受程度、選擇合適自己工作壓力的職業。

2. 壓力情境的討論

   下列的網址有各種主題，請教師依其目標需要選擇合適影片做討論。之後教師解釋團體討論的目的，提醒同學職場的壓力與風險情境，可連結學理內容做解釋，鼓勵同學思考：找工作前、工作後，工作場所的壓力來源，評估自己是否合適此工作，工作中會遇到哪些問題或是需如何適應工作環境。

(1) **主題：** sigraph 得獎的動畫（目標：選擇合適自己工作壓力的職業）

網址： https：//www.youtube.com/watch?v=smsFCOocJh4&list=PLtbEG03DQxqOvnchI8PbL6oaf7sxpvWkq&index=11

時間： 4 分鐘 08 秒。

內容： 身在別家外表或期待與自己不同的家（公司），但找到另一個家（公司）後有歸屬感，心情感受改變。

問題： 哪些是合適自己及其壓力程度是自己可接受之工作？要考慮哪些因素？

(2) **主題：** 可口可樂創意廣告-2010 年坎城金獅獎得獎作品創意廣告（目標：如何適應工作壓力？）

網址： https：//www.youtube.com/watch?v=q6Wl0X7p_Sw

時間： 1 分鐘 11 秒。

內容： 身高差異很多的兩人，很難尋找合適的沙發，但喝完可樂後，最後可以一起和樂生活。

問題： 若你的未來工作與理想不符合，但礙於現實需工作，你如何適應？

(3) **主題：** 鳥的故事 For birds (奧斯卡最佳動畫短片，3'25")（目標：如何處理人際壓力？）

網址： https：//www.youtube.com/watch?v=VQsMVE6VZ78&list=PLtbEG03DQxqOvnchI8PbL6oaf7sxpvWkq&index=15

時間： 3 分鐘 25 秒。

內容： 一隻大鳥被一群小鳥排擠，小鳥們用盡力氣將大鳥甩出他們站立的繩子上，最後大鳥平安無事，小鳥因從高空墜落毛都掉光。

問題： 職場人際關係中被孤立時，如何自處？

(4) **主題：** 無翼鳥 Kiwi (奧斯卡動畫)（目標：化壓力為正向成長力量）

網址： https：//www.youtube.com/watch?v=XR_JHqf2LoQ&index=14&list=PLtbEG03DQxqOvnchI8PbL6oaf7sxpvWkq

時間： 3 分鐘 10 秒。

內容： 沒有翅膀的鳥如何努力讓自己飛翔。

問題： 如何讓自己努力在職場發光發熱？要為自己準備哪些能力克服職場壓力？職場壓力對自己正面的影響為何？

【指導語】

請同學閉眼睛，想像一下未來畢業後的職場、求學、或國際移動情境，選定一個情境後準備好張開眼睛。

觀看影片討論(請同學或老師自選合適影片)。

選擇好影片後播放。

解釋討論的議題。

請同學兩兩討論或小團體討論分享。

結語：教師解釋團體討論的目的，提醒同學職場的壓力與風險情境，綜合陳述如何選擇工作情境時納入工作壓力做考量。

【活動 2-2】職場壓力情境解決學習單（20 分鐘）

課程目標:

學習以問題為焦點的職場壓力管理技巧。

操作摘要句:

1. 職場壓力情境單。
2. 大團體分享討論內容。

操作說明:

1. 完成職場壓力情境解決學習單（每組一份）（附件九）。
   (1) 分組：建議可能選擇類似職涯路徑的同學分一組，例如：做國際移動者、相關科技就業者、非相關科系就業者、升學者、考試者。
   (2) 整組一起討論完成兩張討論單。
2. 依時間多寡，調整大團體使用學習單分享討論內容的組別數。
3. 協助同學整理此活動的學習收穫。

【指導語】

此活動主要是協助學生發展以問題為焦點的壓力管理能力，下面的活動會根據以問題為焦點的壓力管理步驟，請同學參考附件敘述，每組完成一份，**先選定一個要討論的工作壓力情境**，根據附件職場壓力情境討論學習單內容，由步驟零至步驟八，一一描述於學習單中。

給授課教師的 MEMO:

- 課程內容搭配活動及學理知識，教師可根據自己希望教導給學生的認知、情意及技能的目標，選取合適的學理內容、影片及活動搭配。
- 上述活動書寫的時間都是預估活動所需時間，但隨著分組方式、影片長度、書寫學習單的速度不同，時間需自行增減。
- 上述活動內容焦點在於未來工作職場，及壓力情境的問題解決策略學習。若教師覺得學生較為需要的為現在情境的壓力管理，想依學生的個別需

求，協助學生整理具個別性及有個人特色的壓力管理技術，則建議活動 2-1 搭配活動 2-2 的替代活動使用。

【活動：2-2；替代活動】訓練家的獨門絕技（20 分鐘）

課程目標：

協助學生探索自己的紓壓方式，整理自己獨特的管理壓力方法。

操作摘要句：

訓練家的獨門絕技。

操作說明：

1. 請同學完成「訓練家的獨門絕技」單張（15 分鐘）。
2. 進行小團體分享（5 分鐘）。

【指導語】

每個同學手上都有拿到一張「訓練家的獨門絕技活動單」，上面一共有十六格，每個格子有三點，因為每個人習慣處理壓力的方式可能不太一樣，今天想幫大家找找什麼是你在壓力狀態下可以做的。先請大家幫在每個格子的第一點寫上會讓你覺得放鬆、開心的事。可以是大事，也可以是生活中的小事，比如說出國旅行、跟朋友去唱歌、看DARCD的笑話版…都可以，給大家五分鐘的時間，請大家盡量把十六個格子都填滿，用你的直覺寫就好，想到什麼就把他寫上去，寫不夠的可以翻到背面繼續寫。

現在大家都寫了十幾個讓你覺得開心或放鬆的事情，接下來每個格子的第二個點，我要請你幫我寫上為什麼你喜歡做這件事，比如我喜歡聽音樂是因為有些歌詞好像說中我的心聲，我覺得有一種被瞭解的感覺。幫我在你剛剛寫下來的16件事情的下面都寫上原因。

接著第三點，要請你們寫的是，做這件事對你來說代表來什麼意義，比如說剛剛我說我喜歡聽歌，因為有些歌詞說中我的心聲，對我來說代表的意義可能就是被理解、被陪伴。這題比較難，要請大家花一些時間想一想，我給大家10分鐘的時間。

大家完成的這個活動單，其實是專屬於你的紓壓小撇步，我想邀請大家可以

跟同組的同學分享自己的小撇步，除了分享上面的內容之外，也想邀請大家分享一下你有沒有發現自己喜歡的紓壓方式有什麼共通點。比如說，我發現我的寫出來好像代表的意義都是陪伴，那可能對你來說，陪伴就會是很重要的力量。給大家15分鐘的時間跟彼此分享。

這個單張我建議同學可以留下來，貼在你的書桌前面，或未來工作的時候可以貼在辦公桌前面，當覺得最近壓力爆表的時候，花一些時間看一下這個單張。找到一個現在可以進行的紓壓方式。

（三）主要活動三：站在職場最前線（雄厚心理資本）（10 分鐘）

課程目標：

1. 朝向壓力管理新趨勢：雄厚心理資本（增加自我效能、資源、復原力、希望、樂觀），增加生涯韌性。
2. 化壓力為正向成長力量：找出能力缺口、增加自己的職涯能力。

【活動 3-1】雄厚心理資本（14 分鐘）

操作摘要句：

1. 完成個人的 SWOT 分析。
2. 小團體分享討論內容。

操作說明：

1. SWOT 分析學習單（每人一份）（附件十三）。
2. 小團體分享 SWOT 分析學習單**（依時間增減或刪除）**。
3. 大團體分享做 SWOT 分析中對於自己心理資產的看見**（依時間增減或刪除）**。

【指導語】

正向的心理資本是一種個人發展出來的正向心理狀態，其特徵為：

(1) 在挑戰任務上有自信（自我效能）；

(2) 對於現在和未來有正向的歸因（樂觀）；

(3) 對於目標堅持，需要時可改變朝向目標的路徑（希望）；

(4) 當遭遇問題和逆境時, 可以維持、彈回或超越以獲得成功(復原力)(Luthans, Youssef, & Avolio, 2007)。

生涯韌力(career resilience)是心理資本的次級概念，是一種正向心理能力，使人能從逆境、不確定、衝突或失敗中反彈或回升」（Luthans, Youssef-Morgan, & Avolio, 2007）。對於生涯韌力培養，可從「向失敗學習」、「解決問題」、「肯定自己」、「生活調節」、「培養特質與能力」、「角色楷模」及「向外求助」等著手（吳淑禎，2018）。

下面活動是要藉由SWOT分析，瞭解自己選擇此工作的心理資本，請照著學習單上的敘述，先假設一個未來會投入的工作或升學情境，完成個人的優勢、劣勢、機會與威脅之分析。分析完請先做小團體分享，最後做大團體分享自己的心理資本。

【活動 3-2】總結（1 分鐘）

操作摘要句：

總結。

操作說明：

本課程活動結束前做總結，並帶出下面延伸活動讓學生回家依需要自行研習。

【指導語】

壓力是健康問題及心理困擾的主要來源，而工作被認為是首要的壓力源，有效的工作壓力介入計劃在今日的工作場域是極為需要的，**促進工作場域健康的五個因素為：整體的因應資源、認知/理性的因應、心理的狀態、自信、工作與家庭的平衡。心理資本包括：自我效能的正向資源、希望、樂觀與復原力**，心理資本是員工改變對壓力的知覺、要離職和找尋工作行為的主要原因。生涯韌力培養，可從向失敗學習、解決問題、肯定自己、生活調節、培養特質與能力、角色楷模及向外求助開始，建議學生在未來選擇職場情境時，可以就上述內容多方考慮後選擇合適的職涯場所，並建議學生持續增加自己的心理資本，增加抗壓能力，使用現有的資源網絡協助自己渡過職場壓力。

給授課教師的 MEMO：

- 課程內容在此做總結，並帶出下面延伸活動內容及介紹如何尋找資源。
- 可將課程資料、延伸活動內容及附件及課程補充資料 PPT，掛在教學平臺中，讓學生可下載使用。
- 可將下面延伸活動納入課程中，但須增減活動時間，依教師設定的學習目標，自行搭配合適的教學活動。

（四）延伸活動：源源不絕（正念概念及資源介紹）（5 分鐘）

課程目標：

1. 理解正念減壓概念及資相關源使用，培養尋求壓力管理資源的能力。
2. 練習正念呼吸，發展心理資本。

【活動 4-1】正念減壓學理及壓力管理資源介紹（1 分鐘）

操作摘要句：

1. 正念減壓概念說明。
2. 正念資源及其他資源說明（包括：勞動局、就業服務站資連結、心理健康網站連結）。

操作說明：

1. 使用附件整理內容簡要介紹正念減壓概念。
2. 介紹正念練習、心理健康資源、勞工職業安全資源。

【指導語】

(1) 可參考學理依據，理解正念減壓的概念。

(2) 將資源放入教學相關平臺給學生下載。

給授課教師的 MEMO：

■ 資源內容相當多，建議教師說明時將重點放在正念資源、心理健康資源、勞工權益或安全資源，重點放在學生可以使用的內容有哪些。

【活動 4-2】三分鐘呼吸練習（4 分鐘）

操作摘要句：

1. 三分鐘呼吸練習。

操作說明：

1. 找網址: https: //www.youtube.com/watch?v=OkGb_GGaTHA&feature=youtu.be
2. 播放錄音檔讓學生練習。
3. 亦可由教師自行使用指導語引導學生練習。
4. 練習完讓同學兩兩分享練習後的感覺。

【指導語】

三分鐘呼吸練習音檔（3分37秒）文字內容：

這是短時間的呼吸覺察練習，慢慢的把我們的注意力放在身體裡頭，慢慢的領受當下身體的感覺，有舒服的、不舒服的，不需要對身體的感覺有任何的解釋、分析、判斷或是評價，只需要領受這個當下身體所呈現出來的樣子。慢慢的我們把我們的覺察集中在身體裡頭的呼吸，感覺到氣息從鼻孔進來，也從鼻孔離開，自然的用鼻子呼吸，不需要去控制呼吸的速度或是深淺，也許我們可以感覺到氣息從鼻孔進來，讓我們的身體，讓我們的胸部或是上腹部微微的鼓起來，等到氣息離開的時候，我們的胸部或是上腹部也自然的下垂，不需要去控制呼吸的速度或是深淺，在這個過程中，只是溫柔的跟著自己的氣息進來，跟著自己的氣息離開，如果發現到有任何念頭跑過來了，讓我們一下子忘了呼吸，沒有關係，就在發現到的時候，我們再次深深的吸一口氣，試著吸一口氣，再把我們的注意力帶回到身體裡面，也帶回到身體裡頭的呼吸，持續的領受我們的好朋友，呼吸，我們的注意力就跟著我們的氣息進出我們的身體，.....覺察我們的心在哪裡？還在氣息的進出，還是不知道什麼時候跑掉了？沒有關係，你可以繼續的練習，或是剛好就在這個時候打住，此次的練習，持續的練習，可以給我們的身體得到很大的好處，可以幫助自己，也祝福你在練習中持續的獲益。

給授課教師的 MEMO：

- 正念減壓練習需時常練習方有助益，鼓勵學生可自行課後練習。
- 可設計正念練習單讓學生記錄或做為課堂作業，促進學生自發性練習動機。

學理依據：

【活動 1-1：職場壓力】 (行政院勞委會勞工安全衛生研究所，2008)

1. 什麼是職業壓力？

   壓力是個人評價歷程的結果，初級評價（primary appraisal）發生在個人嘗試去瞭解，事件是什麼？以及事件本身的意義是什麼；事件會被個人從傷害、威脅或挑戰上被評估；次級評價（secondary appraisals）是去評估個人的資源是否可以符合環境的需求，當個案的資源較足夠處理困難情境時，個人會覺得較少壓力而感到經驗到挑戰，對於壓力源的評價跟解釋會影響個人對壓力因應的反應（Taylor, 2018）。

   大體上，「職業壓力」是指因為職業環境上所具有的一些特性，對從業人員造成脅迫，而改變從業者生理或心理正常狀態，並可能影響工作者表現或健康的情形(行政院勞委會勞工安全衛生研究所，2008)。

2. 為什麼會有職業壓力？

   通常當工作本身要求超過當事人所能應付，就會產生壓力。在職務要求下，從業者在身處工作負荷、工作挑戰、上級要求、作業環境和各種職業安全衛生條件等情境時，將感到衝突、不愉快或身心負擔等變化，而產生職業壓力。

3. 哪些會造成職業壓力？

   任何與工作有關的因素，而會使從業人員產生不良適應反應，像是工作表現不良、人際關係欠佳、甚至失眠、腸胃系統毛病等徵候者，皆可能是職業壓力的來源。於職業場所中，會導致從業人員產生職業壓力的可能來源，大體可分為組織內職業壓力源及組織外職業壓力源二大類。（ 見表 1 ）。

表 1 壓力源類別

<table>
<tr><td colspan="6">組織內職業壓力源</td></tr>
<tr><td colspan="2">公司環境</td><td colspan="4">工作條件</td></tr>
<tr><td>公司組織與管理</td><td>人際關係</td><td>工作作業環境</td><td colspan="3">工作本身</td></tr>
<tr><td>來源主要是:
1. 組織氣氛
2. 組織的走向架構
3. 組織文化
4. 薪資因素</td><td>與上司、同事下屬間的關係及支援性等。</td><td>職業場所的物理化學環境;
例如：噪音、採光、通風、溫度、化學物、輻射線、擁擠、振動等</td><td>工作內容</td><td>職務角色</td><td>工作時間與地點變動</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td>工作負荷量、工作步調、時效性、精密性、工作安全、挑戰性、單調重複性</td><td>角色衝突、工作權限模糊、工作承諾、責任問題、缺乏自主權、職業生涯發展等</td><td>輪班時間遷徙範圍工作時間長短等</td></tr>
<tr><td colspan="6">組織外職業壓力源</td></tr>
<tr><td colspan="6">例如：產業政策、政商經濟局勢等大環境因素。</td></tr>
</table>

4. 職業壓力會引起哪些危害？

職業壓力所造成的影響會因為不同的工作與組織環境，以及各個從業人員的人格特質而形成不同的職業壓力表徵，例如冠狀動脈心臟病、心理不健康、工作不滿意、過度飲酒等等。

職業壓力會作用於從業人員及公司組織層面，而導致個人症狀及組織症狀的產生。當職業壓力源作用於個體時，嚴重的職業壓力會引起從業人員的不良適應反應，包括失眠、緊張、不安、焦慮、神經過敏、憂慮、不滿情緒與低自尊等現象，使從業者的正常功能產生脫序現象。至於職業壓力源所可能引發的組織症狀是指高缺勤率、高離職率、高職災率、低品質成果、曠職、或導致罷工(見表 2、3)。

另外，研究亦發現，不管是小孩或是大人，處在高壓力下的人，不論是在家、運動活動、工作中及開車均較處在低壓力下的人更容易發生意外傷害。

表 2 壓力源引起的組織症狀

組織症狀：職業壓力對組織層面所可能導致的組織壓力症狀
■ 曠職、缺勤。 ■ 離職。 ■ 職業倦怠。 ■ 易發生工業意外事故。 ■ 品質降低、數量減少。 ■ 決策效能低落。

表 3 壓力源引起的個人症狀

個人症狀：個體職業壓力反應症狀包括情緒、身體、行為三層面		
情緒層面的壓力反應與症狀	**身體反應及症狀**	**行為症狀**
■ 焦慮、緊張、混亂與激怒。 ■ 挫折與憤怒。 ■ 情緒過敏與活動過度。	■ 主要有皮膚、腸胃、呼吸、心臟血管、免疫等系統的異常，諸如：心跳加速和血壓增高。 ■ 腎上腺素與正腎上腺	■ 生活習慣改變。 ■ 逃避工作。 ■ 降低工作績效與生產力。 ■ 直接破壞工作。

■ 降低有效人際溝通。 ■ 退縮與憂鬱。 ■ 情緒的壓抑、冷漠。 ■ 與人隔離與疏遠。 ■ 工作厭煩及不滿意。 ■ 心智疲勞及降低智力功能。 ■ 注意力不集中。 ■ 失去自發性及創造力。 ■ 喪失自尊。	素分泌增加。 ■ 胃腸失常，如潰瘍。 ■ 身體受傷。 ■ 身體疲乏。 ■ 冒汗。 ■ 心臟血管或呼吸系統的毛病。 ■ 頭痛。 ■ 失眠。 ■ 肌肉緊張。	■ 為了逃避飲食過量，導致肥胖。 ■ 增加看病的次數。 ■ 增加酒精與藥物的使用與濫用，如過度飲酒。 ■ 食慾減退，體重減輕。 ■ 從事危險行為、行為與工作危險性提昇。 ■ 引起攻擊性行為。 ■ 與同事、家人的關係不良。 ■ 企圖自殺。

資料來源：行政院勞委會勞工安全衛生研究所(2008)。**職業壓力預防手冊**。取自 https：//laws.ilosh.gov.tw/ioshcustom/Web/Other/Detail?id=74

5. 壓力的正向協助

心理學家 Yerkes 與 Dodson（1908）經實驗研究歸納出的一種法則，用來解釋心理壓力、工作難度與作業成績三者之間的關係。他們認為因為動機而產生的心理壓力，對作業表現具有促動功能，而其促動功能之大小，將因工作難度與壓力高低而異。在簡單易為的工作情景下，較高的心理壓力之下，將產生較佳的成績；在複雜困難的情緒擾亂認知性的心理活動所致，但在複雜困難的工作中，較低的壓力將產生較好的成績，這樣的法則稱為葉杜二氏法則（引自張春興，1992，頁 563）。

【活動1-2： 超夢的逆襲】

幻想技術又稱為引導式幻想，屬於心像療法的一種，如果從心像的理論來探討，這種技術最早的應用出現於1938年的Frenchman Desoille，當時稱為誘導心像法，1960年代各種心理門派大興後，各個學派廣泛將幻想應用在治療之中，如心理分析學派的Freud、Jung，完形學派的Perls，以及心裡綜合學派的Assagioli，都使用幻想技術於其中，另外，從社會學習論來看，內隱模仿也是一種心像過程（引自劉念肯，1999）。

「除了這些以心理動力為理論基礎的學派之外，以外顯行為作為治療目標的行為學派學者Wolpe(1982）也常用法，長久以來，美國的民間心理機構採用幻想技術治療失眠、壓力、憂鬱、克服害羞，甚至用來控制體重、戒煙。」（引自金樹人，1997，頁186）。從Desoille至今，幻想技術已被廣為使用，但使用範圍主要在醫院及心理機構，對象也以成人為主。在諮商領域中的研究為數極少，但應用極廣，而在輔導領域中，幻想技術則多應用在生涯輔導的生涯幻遊活動之中。

何時開始將幻想技術與生涯輔導結合，可追溯到1950年Kline與Schneck首先將幻想技術應用在職業輔導上，到了1970年代，Holland等人開始將此法應用在生涯發展或生涯諮商上（引自金樹人，1997）。

【活動：1-2；替代活動】寶可夢包包突襲檢查

「工作壓力管理」的推行涵蓋兩個層面。其一，應用在壓力出現時，聚焦於工作壓力源的處理、移除，以及提供面對壓力時的紓壓方法；另一項，則是發展策略以預防工作壓力的產生。由於執行層面廣泛，工作壓力管理常是職場推動心理健康促進的主軸。

【活動 2-2】職場壓力情境解決學習單

1. 職場壓力風險因數與解決方案

(1) 風險因數：形成職場壓力八大風險因數如下（行政院勞工委員會勞工安全研究所，2010）：

- 要求（Demand）：為工作負荷，若工作過量或工時過長，易讓身心無法負擔。
- 控制（Control）：指的是工作的自主性，當員工的負荷高而自主性低時，壓力反應會產生。

- 支持（Support）：為個人面臨壓力情境時，所獲得的關心與協助有助於減少壓力。
- 人際關係（Relationship）：同事是重要的社會支持來源，若與同事產生衝突會增加個人壓力的感受。
- 角色（Role）：角色壓力來自於工作上的要求過度、不足或是要求不明確造成個人無法適應。
- 變革（Change）：當組織發生改變革，員工因為不確定性無法預知如何因應，可能產生抗拒行為。
- 公平（Justices）：為員工認為組織在分配資源、決定各種獎懲時，是否被公正的對待。
- 環境（Environment）：包括了工作環境安全、員工生活型態及社會心理危害（即職場壓力源）等交互影響的過程。

(2) 風險因數之解決方案（行政院勞工委員會勞工安全研究所，2010）：

- 要求：設定合理的工作步調、確認員工得到充分的休息。
- 控制：鼓勵員工主動開發與參與決策、增加工作的多樣性。
- 支持：採用支援型的領導型態、提供實際的情感與社會支援、提供員工回饋系統的方式（如：定期開會、反映問題）。
- 人際關係：發展支持的組織文化、明確的投訴程式、明確的任務分工、解決衝突。
- 角色：明確的工作目標、任務與需求、支持員工發展技能及個人職涯路徑。
- 變革：提供員工溝通管道、提供諮詢與資訊、支援員工適應改變。
- 公平： 提供明確期望的績效管理系統、提供促進員工發展的正向回饋、有談性的工作安排時間。
- 環境：簡式與控制工作環境的安全。

2. 壓力管理策略

(1) 職場壓力問題與因應

職場壓力研究顯示：研究對象「會」特別關心心理健康議題者有 28.7%，其特別關心「壓力問題」者為 58.3%，「情緒管理問題」為 50.0%、「睡眠障礙問題」為 46.7%,「緊張焦慮問題」為 31.7%,「憂鬱問題」為 30.0%；研究對象在面臨壓力或情緒低潮時，最想用的方式為「找人聊天」(75.1%)，旅遊」（52.2%），及「運動」（39.2%）（張靜雲等人，2014）。

(2) 壓力因應方式分類：

關於人們如何面對壓力的因應方式分為兩類：（1）情緒焦點的因應模式；（2）問題焦點的因應模式，個體會針對問題聚焦與在意的部分而選擇不同因應方式（Lazarus & Folkman, 1984）。個體的因應壓力方式分為：情緒焦點和問題焦點的因應模式（Lazarus & Folkman, 1984)。兩個因應模式都有積極和消極的因應，問題取向的積極行動是指運用較果斷的方式解決衝突或改變認知的結構，是以主動的方式面對與處理問題；問題取向的消極行為是指規避壓力的環境，以較被動的方式因應壓力；積極的情緒取向是採取某些行動來緩和問題所帶來痛苦與困擾的影響，如向親友傾訴、從事娛樂活動等直接的行動；而情緒取向的消極行動如自怨自艾、怨天尤人等（Justice, 1988)。在個體面對可控制壓力情境時，可使用問題導向策略，面對不可控制壓力情境，可使用情緒導向策略（張仁和、黃金蘭、林以正，2016）。

以問題為焦點的壓力管理步驟如下（陳淑欽，2017）：

- 步驟零：辨識想要改變的情緒是什麼？情緒的強度為何？
- 步驟一：觀察與描述問題情境。
- 步驟二：核對（所有的）事實，以確保你定義正確的問題！
- 步驟三：確認你在問題解決中的「目標」。
- 步驟四：腦力激盪出大量的解決方案，先不要拒絕任何想法。
- 步驟五：選擇一個符合目標且可能有效的解決方案。
- 步驟六：將解決方案付諸行動。

■ 步驟七：評估使用該解決方案的成果。

【活動：2-2；替代活動】訓練家的獨門絕技

個人的壓力因應策略包括：正念冥想、表達性書寫、自我肯定、放鬆訓練、因應技巧訓練、壓力管理計劃（確認壓力源、監測壓力源、確認壓力的先前事件、避免負向的自我內言、獲得技巧、設定新的目標、投入正向的自對話跟自我引導、利用其他認知行為技術如：自我增強與時間管理（Taylor, 2018）。下面提供簡要的日常生活可以做的紓壓方式。

1. 衛生報導季刊提出三種方式提升抗壓能力(衛生福利部，2018)

(1) 認知想法的改變： 回想一下，工作上一碰到難題時，你的第一個想法是什麼？「完蛋了」、「我一定做不到」、「怎麼可能會成功」等負面情緒的語言，想法上先否定成功的可能，直接將 難題轉換為壓力，可是會讓你未戰先敗。葉雅馨建議，在職場上遇到難題時，先練習想 法的改變，將第一個想法從否定句改為疑問句，「有這麼嚴重嗎？」、「我真的做不到嗎？」、「會不會有成功的可能？」，當你 將想法轉為問號，自然會想辦法找出答案，才會有解決問題的機會。練習將想法改變的行動，落實在生活中並養成習慣，能在無形中打下抗壓能力的基礎。

(2) 紓壓資源的累積：心情煩悶鬱抑時，你會用什麼方式紓解？平常養成累積紓解壓力的資源，可能是知心好友、酒肉朋友，可能是一套影集、一部電影，或者利用運動健身，建立起自己的紓壓管道，當面臨壓力時，便不怕負面情緒鬱積在心裡。

(3) 未來目標的設定：當心中對未來有個具體的目標存在，遇到難題時，會因為心中有想要前進的動力，較不會執著在眼前的困境上。這個目標 必須很具體，例如「5 年後我要成為高階主管」，當心中存有這個具體的目標，在工作過程中遇到的各種難題時，你都會將它當成磨練，即便是壓力也會被「這沒什麼大不了」的信念克服。

2. 紓壓招式多一點 壓力來襲可化解(衛生福利部，2018)

不管是生理、心理，紓壓都是非常重要。衛生福利部心理及口腔健康司司長諶立中便分享自己紓壓經驗，他有時會花 3 分鐘將所有想法排空，「讓身體、心理關機 3 分鐘」，此時全身肌肉、情緒徹底放鬆，先喘一口氣，3 分鐘後再重新上緊發條、迎接挑戰。平常他也透過打乒乓球、運動，讓壓力得以釋

放。諶立中認為，每個人都有自己的紓壓方式，有人承受壓力時，睡一覺就會比較舒服，也有人習慣透過逛街、購物紓壓，但消費金額一超過負荷，可能就有卡債、入不敷出，建議紓壓方式「最好不要只有一招，可以多學幾招，交替使用」。

3. 個人工作壓力因應小偏方（邱永林，2005）

(1) 積極面對工作，與同事及上司討論如何解決問題。

(2) 向上司提出改善工作壓力的可行方案。

(3) 與同事、家人及朋友建立穩定的人際關係。

(4) 接受別人善意的協助。

(5) 養成規律的運動及睡眠習慣。

(6) 營養均衡飲食。

(7) 發展個人興趣與休閒活動。

(8) 如無法解決應找專業人士諮商。

【活動 3-1： 雄厚心理資本】

1. 朝向壓力管理新趨勢：心理資本的概念

正向心理資本（positive psychological capital）在近幾十年來受到工作情境的關注有越來越多的研究顯示正向心理資本對於員工處理負向壓力的組織環境有助益，而且會給個體帶來成長與改變（Ertosun, Erdil, Deniz, & Alpkan, 2015）。正向的心理資本是一種個人發展出來的正向心理狀態，其特徵為

(1) 在挑戰任務上有自信（自我效能）可以努力後獲得成功；

(2) 對於現在和未來有正向的歸因，認為可以成功（樂觀）；

(3) 對於目標堅持，當需要時可改變朝向目標的路徑（希望），以獲取成功；

(4) 當遭遇問題和逆境時，可以維持、彈回或超越以獲得成功（復原力）(Luthans et al., 2007)。

生涯韌力(career resilience)是心理資本的次級概念，是一種正向心理能力，使人能從逆境、不確定、衝突或失敗中反彈或回升」（Luthans et al., 2007）。

對於生涯韌力培養，可從「向失敗學習」、「解決問題」、「肯定自己」、「生活調節」、「培養特質與能力」、「角色楷模」及「向外求助」等著手（吳淑禎，2018）。

心理資本的訓練計劃包括：舉例和討論要挑戰的真實目標、理解這個目標與個人價值觀的關係（發展意志力）、將目標分為幾個次目標、如何完成次目標、團體成員被鼓勵提供建議、思考目標進行中的阻礙、發展朝向目標的多種路徑、對於阻礙發展替代方案（增加希望感），目標的練習中藉著想像任務的掌控，有助於自我效能的發展，想像完成目標以增加正向期待與樂觀。復原力的發展可使用自我反思練習（self reflection exercises）協助其做個人的 SWOT 分析[（優勢（Strengths）、劣勢（Weaknesses）、外部競爭上的機會（Opportunities）和威脅（Threats）], 團體參與者表達工作環境的負向經驗，陳述理想中的復原歷程（例如：關於負向事件的真實知覺及理想的反應），在衝擊-控制-選擇（impact-control-options）中檢視與發展正確的反應，在控制與失控的情境中學習問題解決與衝突管理型態，發展有用的練習以適應每日的工作型態，從上述過程中去建構希望、樂觀、復原力、自我效能等心理資本（Ertosun, Erdil, Deniz, & Alpkan, 2015)。

【活動 3-2： 總結】

壓力是健康問題及心理困擾的主要來源，而工作被認為是首要的壓力源，有效的工作壓力介入計劃在今日的工作場域是極為需要的，促進工作場域健康的五個因素為：整體的因應資源（total coping resources）、認知/理性的因應（cognitive/rational coping)、心理的狀態（state of mind)、自信（con- fidence)、工作與家庭的平衡（home/work balance） (Horan, 2002)。心理資本（psychological capital）包括：自我效能的正向資源、希望、樂觀與復原力，是員工改變對壓力的知覺、要離職和找尋工作行為的主要原因，促進壓力管理策略對於降低員工的轉業意願是有助益的，員工訓練計劃應包含協助員工處理心理壓力、應用心理資源、降低轉業意圖，將會使員工的效能及組織的生產性增加 (Rehman & Mubashar, 2017)。心理健康工作環境的廣泛取向包括：員工的投入、認同、工作與生活的平衡、健康與安全、成長與發展，這些可用來協助減輕工作壓力和主動管理壓力（Grawitch, Ballard, & Erb, 2015)。

【活動 4-2】三分鐘呼吸練習

正念（mindfulness）是「透過有目的的關注在此時此刻而浮現的覺察，和沒有批判的去開展時時刻刻的經驗」(Kabat-Zinn, 2003, p. 145)。正念就是專注及沒有判斷的接納此刻發生的經驗，包括：觀察、描述、行動的覺察及沒有判斷的接納等四種正念技巧（Baer, Smith, & Allen, 2004)。

正念療法(Mindfulness-Based Psychotherapy)分為：

(1) 正念減壓療法(Mindfulness-Based Stress Reduction；MBSR)：MBSR 的目標為協助個案活在現在，而不沈思在過去或未來，鼓勵個案將正念帶入日常生活的練習包括：站立、走路及飲食中，鼓勵其每天做 45 分鐘的冥想練習、立式冥想及正念瑜珈，使個案透過體驗學習及自我發現過程來滋養正念態度；

(2) 正念認知療法(Mindfulness-Based Cognitive Therapy；MBCT) ：MBCT 則由 Mark Williams 等人創立，使用認知行為治療及整合 MBSR 的技術，改變個案對於負向思考的覺察，教導個案如何有技巧的對自動化負向思考型態作反應，著重體驗學習、諮商當下練習、從回饋中學習、完成家庭作業、應用所學於諮商外情境中，並以整合認知行為治療的方法，用來預防憂鬱症復發（鄭雅之，2013；Corey, 2013)。

大學生的正念行動覺察與非判斷性的態度，與其健康狀態有關，個體有高程度的正念態度時，較有能力對此時此刻的事件進行非評價性的覺察，將較能調節行為及適應日常生活，增加正向情緒，減少負向情緒，而其主觀知覺的健康情形也更好（Short, Mazmanian, Oinonen, & Mushquash, 2016）。正念可預測自我調節行為（self-regulated behavior ）和其正向情緒狀態 (Brown & Ryan, 2003)。

正念採取活在當下並聚焦此時此刻而不評價的態度，正念態度與心理彈性（psychological flexibility）有顯著正相關，當個體面對不同的情境狀態下，藉由正念來對於環境要求做適切回應，可促使良好的身心適應（張仁和、黃金蘭、林以正，2016）。而大學生正念與壓力及憂鬱皆呈現負相關（陳辭人，2016），正念治療團體實驗處理，對大學生壓力、身心健康及幸福感具顯著的立即及延宕效果盧諺璋（2014）。故正念練習以養成正念生活的方式有助於心理彈性以應付各種壓力。

三、參考資料（依照 APA 格式、中華輔導與諮商學報撰寫體例）

行政院勞委會勞工安全衛生研究所(2008)：**職業壓力預防手冊**。取自 https://laws.ilosh.gov.tw/ioshcustom/Web/Other/Detail?id=74

行政院勞工委員會勞工安全研究所（2010）：**企業預防管理計劃指引**。取自 https://www.ilosh.gov.tw/media/1208/%E4%BC%81%E6%A5%AD%E5%A3%93%E5%8A%9B%E9%A0%90%E9%98%B2%E7%AE%A1%E7%90%86%E8%A8%88%E7%95%AB%E6%8C%87%E5%BC%95.pdf

吳淑禎（2018）。生涯韌力：大學青年的生涯逆境知覺及其因應策略之研究。**教育科學研究期刊，63**(3)，197-230。

邱永林（2005）：輕鬆做好工作壓力管理。**T&D 飛訊，36**，1-10。取自 http://www.nacs.gov.tw/NcsiWebFileDocuments/e763e24cf69d963d91bb94c7989fffb0.pdf

林怡慧（2013）：職場紓壓，專家教你小撇步。**衛生報導季刊，154**，12-15。

卓越同行網（2017）。**每日頭條：個人如何用 SWOT 分析自己**。取自 https://kknews.cc/zh-tw/career/zxanazq.html

金樹人（1997）：**生涯輔導與諮商**。臺北市：東華。

張仁和、黃金蘭、林以正（2016）。正念傾向與因應情緒調節彈性之影響。**中華心理衛生學刊，29**（4），391-411。

張春興（1992）：**現代心理學**。臺北市：東華。

張靜雲、張秉庠、黃照、王雪月、江燕玲、白瑞聰、趙櫻花(2014) ：雲端職場壓力管理創新服務模式之研究。**醫務管理期刊，15**(2)，166-187。

陳淑欽(2017) ：問題解決治療－以問題為焦點的壓力管理。**諮商與輔導，379**，2-6。

陳辭人（2016）：**大學生正念、壓力及憂鬱之相關性研究**（未出版之碩士論文）。國立台灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文，未出版，臺北市。

許嘉和（2003）：**職業壓力預防手冊**。行政院勞委會勞工安全衛生研究所，2-5。

黃淑玲、湯豐誠、黃奕孝(2011) ：工作壓力管理方案之推動。**工業安全衛生**，

263，31-35。

維基百科（2018）：**弱強維基分析**。取自 https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%BC%B7%E5%BC%B1%E5%8D%B1%E6%A9%9F%E5%88%86%E6%9E%90

鄭雅之（2013）：**人格特質及作業執行情形對正念療法成效之預測**（未出版之碩士論文）。中山醫學大學，臺中市。

衛生福利部(2018) ：紓壓做得好，人生就是彩色！運用紓壓策略，追求心理健康。**衛生福利部季刊，17**。取自 http://www.mohwpaper.tw/adv3/maz17/utx03x.asp

劉念肯（1999）：心像療法的理論與實施。**諮商與輔導，162**，2-7。

盧諺璋（2014）：**正念治療團體對大學生壓力、身心健康及幸福感之效果研究**。國立彰化師範大學輔導與諮商學系所碩士論文，未出版，彰化市。

Baer, R. A., Smith, G. T. & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report： The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment, 11*(3), 191-206.

Brown, K.W., & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present： Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 822–848.

Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychology* (9th ed）. Belmont, CA： Thomson Brooks/Coles.

Ertosun, Ö. G., Erdil, O., Deniz, N., & Alpkan, L. (2015). Positive psychological capital development： A field study by the solomon four group design. *International Business Research, 8*(10), 102-111.

Grawitch, M. J., Ballard, D. W., & Erb, K. R. (2015). To be or not to be (stressed)： The critical role of a psychologically healthy workplace in effective stress management. *Stress and Health 31,* 264–273.

Horan, A. P. (2002). An effective workplace stress management intervention： Chicken Soup for the Soul at Work™ Employee Groups. *Work, 18,* 3–13.

Justice, B. (1988). Stress, coping, and health outcomes. In M. L. Russel (Ed). *Stress* management *for chronic disease.* New York ： Pergamon Press.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology： Science and Practice, 10*(2), 144-156.

Lazarus, R. S., ＆ Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping.* New York：Springer Publishing Company.

Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital： Developing the human competitive edge.* USA： Oxford University Press.

Luthans, F., Youssef-Morgan, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital.* Oxford, UK： Oxford University Press.

Short, M. M., Mazmanian, D., Oinonen,K., & Mushquash, C. J. (2016). Executive and self-regulation mediate dispositional mindfulness and well-being. *Personality and Individual Differences, 93*, 97-103.

Taylor, S. E. (2018). *Health Psychology* (International Student Edition 10 th Edition). New York, N. Y.： McGraw-Hill Education.

Rehman, N., & Mubashar, T. (2017). Job stress, psychological capital and turnover intentions in employees of hospitality industry. *Journal of Behavioural Sciences, 27*(2),59-78.

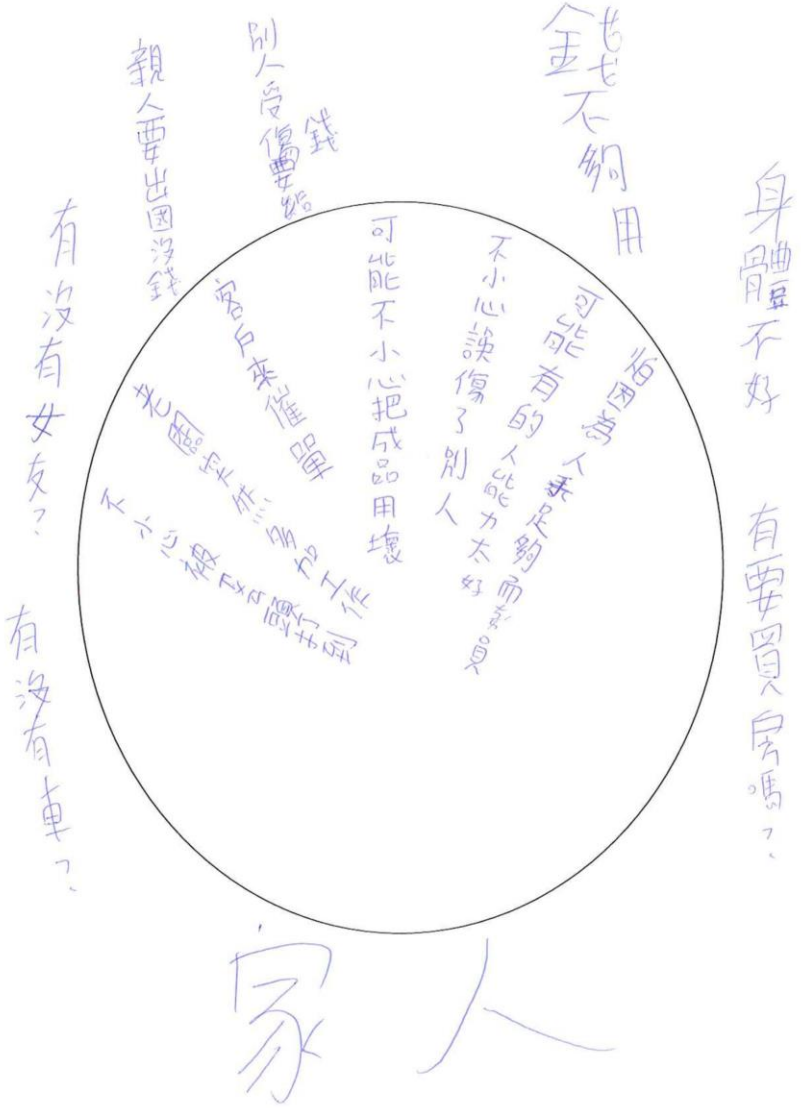
（P35）附件一、【活動 1-2】超夢的逆襲學習單 1

我的寶可夢在哪裡？工作壓力源幻遊學習單

（P35）附件二、【活動 1-2】超夢的逆襲學習單 1（範例 1）

（單元編碼）附件一 學習單

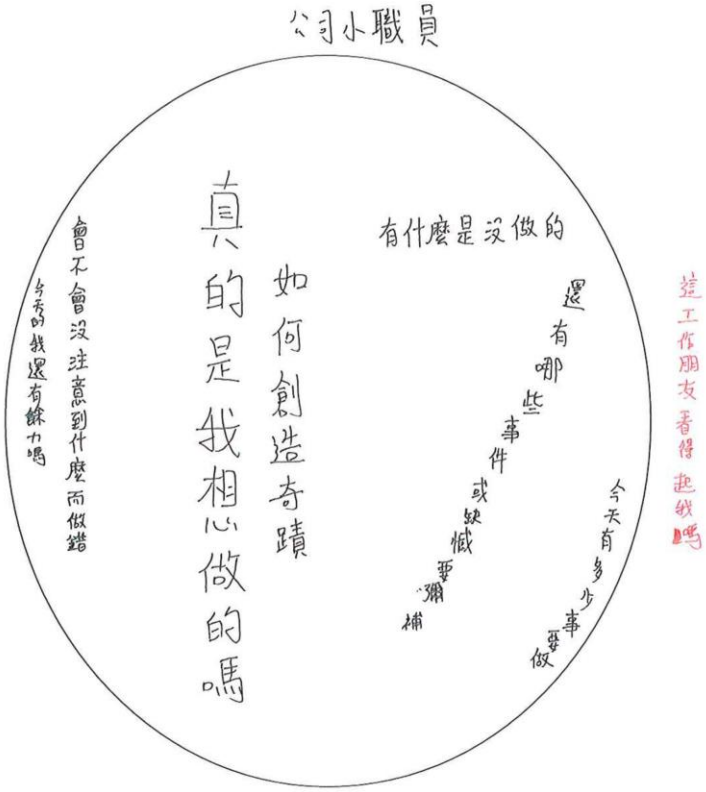
我的寶可夢在哪裡？工作壓力源幻遊學習單



（P35）附件三、【活動 1-2】超夢的逆襲學習單 1（範例 2）

（單元編碼）附件一 學習單

我的實可夢在哪裡？工作壓力源幻遊學習單



（P35）附件四、【活動 1-2】超夢的逆襲學習單 2

神奇寶貝大亂鬥？（職場壓力單）（每組一張）

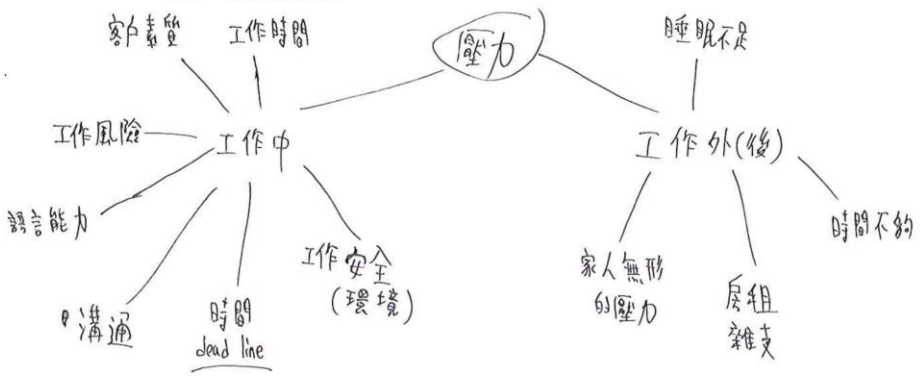
（畫一張大樹圖）

（P35）附件五、【活動 1-2】超夢的逆襲學習單 2（範例 1）

（單元編碼）附件二 學習單範例

神奇寶貝大亂鬥？（職場壓力單）（每組一張）

（畫一張大樹圖）

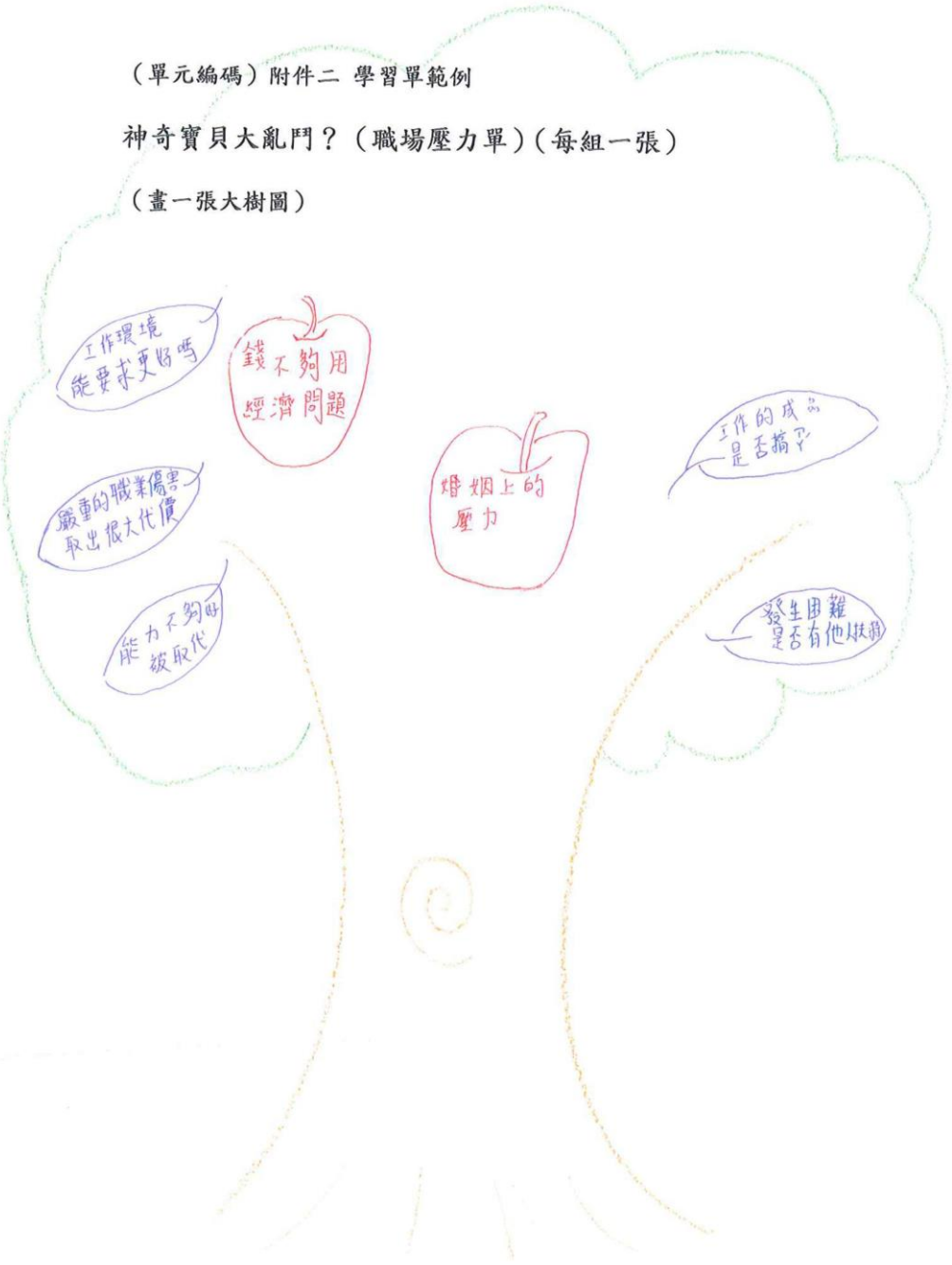


（P35）附件六、【活動 1-2】超夢的逆襲學習單 2（範例 2）

（單元編碼）附件二 學習單範例

神奇寶貝大亂鬥？（職場壓力單）（每組一張）

（畫一張大樹圖）



（P35）附件七、【活動：2-2；替代活動】訓練家的獨門絕技活動單

λ λ λ	λ λ λ	λ λ λ	λ λ λ
λ λ λ	λ λ λ	λ λ λ	λ λ λ
λ λ λ	λ λ λ	λ λ λ	λ λ λ
λ λ λ	λ λ λ	λ λ λ	λ λ λ

（P35）附件八、【活動：2-2；替代活動】訓練家的獨門絕技活動單（範例）

λ 喝咖啡 λ 自在、悠閒 λ 我有自己的時間	λ 陪媽媽逛菜市場 λ 放鬆 λ 陪伴、身邊有人	λ 打羽毛球 λ 釋放壓力 λ 宣洩	λ 旅行 λ 開心、自由 λ 有能力規劃自己的生活
λ 看電影 λ 讀小說 λ 睡覺	λ 獨處 λ 逛書店 λ 去喜歡的餐廳吃飯	λ 不說話 λ 把討厭的事說出 λ 做自己喜歡的事	λ 找人吵架 λ 什麼事都不做 λ 不出門
λ 打我心愛的娃娃 λ 對娃娃說話 λ 抱玩偶一起睡覺	λ 在浴室唱歌 λ 哭泣 λ 大聲說話	λ 用力關門 λ 告訴別人我壓力很大 λ 把握時間趕快做事	λ 自己做飯 λ 打掃 λ 把快到期的事先做
λ 看喜劇 λ 吃零食 λ 喝飲料	λ 努力唸書 λ 準時上下課 λ 找同學幫忙	λ 找專業人員協助 λ 告訴老師 λ 告訴家人	λ 逃避 λ 過一天算一天 λ 不去想

（P35）附件九、【活動 2-3】職場壓力情境解決學習單 1

討論：選出一個要討論的職場壓力情境：

步驟零：

＃辨識想要改變的情緒是什麼？ _____

＃情緒的強度為何？ _____分

微弱 0--1--2--3--4--5--6--7--8--9--10 強烈

（P35）附件十、【活動 2-3】職場壓力情境解決學習單 1（範例）

附件三、職場壓力情境解決學習單(1)

討論：選出一個要討論的職場壓力情境：

步驟零：

#辨識想要改變的情緒是什麼？能力不夠

Drawing by yen-fu

9.9.8.10.7

#情緒的強度為何？_____分

微弱 0--1--2--3--4--5--6--7--8--9--10 強烈

（P35）附件十一、【活動 2-3】職場壓力情境解決學習單 2

步驟一：觀察與描述問題情境

步驟二：陳述（所有的）事實

步驟三：確認你要解決的「目標」

步驟四：腦力激盪出大量的解決方案

步驟五：選擇一個符合目標且可能有效的解決方案

步驟六：如何將解決方案付諸行動

步驟七：評估使用該解決方案的成果

（P35）附件十二、【活動 2-3】職場壓力情境解決學習單 2（範例）

附件三、職場壓力情境解決學習單(2)

步驟一：觀察與描述問題情境

發現很多事情要問別人

步驟二：陳述（所有的）事實

專業、語言

步驟三：確認你要解決的「目標」

補足專業、語言

步驟四：腦力激盪出大量的解決方案

補習（華文、英文、台語）

步驟五：選擇一個符合目標且可能有效的解決方案

和公園老人交流

步驟六：如何將解決方案付諸行動

買東西時盡量用台語講

步驟七：評估使用該解決方案的成果

受到取笑、受人尊敬

（P35）附件十三、【活動 3-1】SWOT 分析學習單

請想像一個工作或未來情境（升學、國際移動、準備考試....）：_____

S： Strength：優勢；個人的優勢 提示：你的人格特質、能力、知識、技能 、態度、資源，適合此工作或情境的優勢為何？ 有什麼優勢是你有而別人沒有的 （例如：證照、教育、技能、關係網絡） ？你有哪些做得比別人好？	**Weakness：劣勢；列出個人的劣勢** 提示：你的人格特質、能力、知識、技能、態度、資源，對應此情境的優勢為何？有什麼負面的生活或工作習慣會影響你的發展？（例如：遲到、情緒不穩定、無法因應壓力）。對於要勝任這份工作或情境你缺乏哪些能力？
Opportunity：機會；列出個人對於此工作或情境可能出現的機會。 提示：就你所瞭解，此種工作或情境的政經情勢變化有哪些有利機會？未來 10 年之發展為何？有可能參加哪些活動、聚會或研習找到此工作或情境的機會？有哪些網絡關係可促進機會？如何消除弱點製造更多機會？	**Threat：威脅；列出個人若選擇此工作或情境會受到的威脅。** 提示：大環境近來有何改變？政經情勢有哪些不利於此情境的變化？你要做的這個工作或情境未來可能有什麼變化？你可能面臨到哪些工作上的障礙？

資料來源：卓越同行網（2017）；維基百科（2018）。

（P35）附件十四、【活動 3-1】SWOT 分析學習單（範例）

附件四、SWOT 分析學習單

請想像一個工作或未來情境（升學、國際移動、準備考試….）：導遊領隊

S: Strength：優勢；個人的優勢 提示：你的人格特質、能力、知識、技能、態度、資源，適合此工作或情境的優勢為何？有什麼優勢是你有而別人沒有的（例如：證照、教育、技能、關係網絡）？你有哪些做得比別人好？ 聲音大．好相處．老人家的最愛． 積極向上．長得可愛．	Weakness：劣勢；列出個人的劣勢 提示：你的人格特質、能力、知識、技能、態度、資源，對應此情境的優勢為何？有什麼負面的生活或工作習慣會影響你的發展？（例如：遲到、情緒不穩定、無法因應壓力）。對於要勝任這份工作或情境你缺乏哪些能力？ 語言溝通障礙．
Opportunity：機會；列出個人對於此工作或情境可能出現的機會。 提示：就你所瞭解，此種工作或情境的政經情勢變化有哪些有利機會？未來 10 年之發展為何？有可能參加哪些活動、聚會或研習找到此工作或情境的機會？有哪些網絡關係可促進機會？如何消除弱點製造更多機會？ 實習導遊領隊． 報名參加並擔任營隊工作人員． 考導遊領隊（華語．外語）證照	**Threat：威脅；列出個人若選擇此工作或情境會受到的威脅。** 提示：大環境近來有何改變？政經情勢有哪些不利於此情境的變化？你要做的這個工作或情境未來可能有什麼變化？你可能面臨到哪些工作上的障礙？ 沒有威脅．

資料來源：卓越同行網（2017）；維基百科（2018）。

附件四、SWOT 分析學習單

請想像一個工作或未來情境（升學、國際移動、準備考試….）：計程車司機

S: Strength：優勢；個人的優勢 提示：你的人格特質、能力、知識、技能、態度、資源，適合此工作或情境的優勢為何？有什麼優勢是你有而別人沒有的（例如：證照、教育、技能、關係網絡）？你有哪些做得比別人好？ 與人和善、盡責、真誠的心	Weakness：劣勢；列出個人的劣勢 提示：你的人格特質、能力、知識、技能、態度、資源，對應此情境的優勢為何？有什麼負面的生活或工作習慣會影響你的發展？（例如：遲到、情緒不穩定、無法因應壓力）。對於要勝任這份工作或情境你缺乏哪些能力？ 適應程度較久
Opportunity：機會；列出個人對於此工作或情境可能出現的機會。 提示：就你所瞭解，此種工作或情境的政經情勢變化有哪些有利機會？未來 10 年之發展為何？有可能參加哪些活動、聚會或研習找到此工作或情境的機會？有哪些網絡關係可促進機會？如何消除弱點製造更多機會？ 能擔任一日導遊司機 發展出更與人和善的職業	**Threat：威脅；列出個人若選擇此工作或情境會受到的威脅。** 提示：大環境近來有何改變？政經情勢有哪些不利於此情境的變化？你要做的這個工作或情境未來可能有什麼變化？你可能面臨到哪些工作上的障礙？ 搶客、路線選擇

資料來源：卓越同行網（2017）；維基百科（2018）。

（P35）附件十五、【活動 4-1】正念減壓學理及壓力管理資源介紹

4-1-1：台灣正念減壓資源

單位名稱	電話	地址/網址	服務內容
華人正念減壓中心	02-2396-0119	10074 臺北市中正區羅斯福路一段 96 號 3 樓 https://www.mindfulness.com.tw/	正念減壓課程、師資培育、親子夏令營、氣功、團練
台灣正念工坊	02-25180036 http://www.mindfulnesscenter.tw/0979-106-109	104 臺北市松江路 63 巷 7-1 號二樓 http://www.mindfulnesscenter.tw/	公益講座、公開課程、企業訓練
台灣正念發展協會	02-22610404	新北市土城區慶安街 42 巷 8 號 http://www.mindfulness.org.tw/resources.php	提供課程、影片、學習資源、師資認證
南華正念中心	05-2722189	https://www.nmc.tw/zh/news.html 電子郵件：mbsr0928@gmail.com	提供正念減壓療法、正念認知療法課程、可下載學習資源

4-1-2：正念練習資源：

主題	網址	時間
身體掃瞄（陳德中）	https://www.youtube.com/watch?v=r_SmSBMu_XM	45 分鐘
南華正念中心李燕蕙老師錄製 – 身體掃描（舒眠版）	https://www.youtube.com/watch?v=iRp_rOm7iPQ	27 分 35 秒
南華正念中心 – 李燕蕙老師錄製	https://www.youtube.com/watch?v=iRp_rOm7iPQ	25 分 29 秒
南華正念中心李燕蕙老師錄製 – 三分鐘呼吸空間	https://www.youtube.com/watch?v=NM4wTluHRp8	7 分 43 秒
身體掃瞄練習（胡君梅）	https://www.youtube.com/watch?v=dPsQPjI4d_Q	45 分 35 秒
躺式瑜珈（胡君梅）	https://www.youtube.com/watch?v=uYPYYePhvDA	45 分 50 秒
靜坐練習（胡君梅）	https://www.youtube.com/watch?v=mLGiMnG6x0k	45 分 14 秒
三分鐘呼吸練習（胡君梅）	https://www.youtube.com/watch?v=eXYUyRV3IM0	3 分 32 秒
立式瑜珈（胡君梅）	https://www.youtube.com/watch?v=zSlNS-SG1lU	45 分 40 秒

4-1-3：跟工作相關權益、申訴、或找職業有關的政府或民間單位

單位名稱	電話	地址/網址	服務項目
勞動部	0800-085151	10047 臺北市中正區館前路 77 號 9 樓 https://www.mol.gov.tw/	勞動權益、勞工申訴
勞動部——勞工福利資訊網	02-27675866	10047 臺北市中正區館前路 77 號 9 樓 https://wfs.mol.gov.tw/WFWeb/index.aspx	認識職工福利、設置職福會
內政部戶政司全球資訊網	02-81958151	10055 臺北市中正區徐州路五號 https://www.ris.gov.tw/app/portal/839	勞工保險(生育給付、家屬死亡給付)
勞動力發展署	02-89956000	新北市新莊區中平路 439 號南棟 4 樓 https://www.wda.gov.tw/Content_List.aspx?n=5B78EEBCE18CBE9F	求職服務、求職求才
台灣就業通	0800-777888	https://www.taiwanjobs.gov.tw/Internet/index/index.aspx	職業訓練、微型創業、求職求才
勞動部職業安全衛生署	02-89956666	新北市新莊區中平路 439 號南棟 11 樓 https://www.osha.gov.tw/	勞工申訴管道、勞動法令查詢
全民勞教 e 網	07-969-9856	10047 臺北市中正區館前路 77 號 https://labor-elearning.mol.gov.tw/	勞工權益、勞工福利、就業服務
勞動部——就業平等網	02-89956866	10047 臺北市中正區館前路 77 號 9 樓 http://www.mol.gov.tw/	勞工權益保障、防制就業歧視
教育部青年發展署	02-77365111	10055 臺北市中正區徐州路 5 號 14 樓 https://www.yda.gov.tw/index.aspx?SiteID=563426067575657313	未就學未就業青少年關懷扶助、辦理青年創新培力業務
RICH 職場體驗網	0800-005880	10055 臺北市中正區徐州路 5 號 14 樓 https://rich.yda.gov.tw/rich/#/	提供弱勢青年工作機會

青年資源讚	886-2-7736-5111	10055 臺北市中正區徐州路 5 號 14 樓 https://youth-resources.yda.gov.tw/	就業創業
新北市政府勞工局	02-29603456 02-29506856	22001 新北市板橋區中山路一段 161 號 7 樓 https://ilabor.ntpc.gov.tw/	勞工申訴管道、勞資爭議處理、就業服務、職業訓練
臺北市政府勞動局	02-27208889	11008 臺北市信義區市府路 1 號 5 樓 https://bola.gov.taipei/	勞工申訴管道、勞資爭議、職工福利委員會
臺北市就業服務處	02-23085231	108 臺北市萬華區艋舺大道 101 號 8 樓 https://www.okwork.taipei/ESO/index.jsp	求職求才
臺北市勞動局——勞動即時通		https://ap.bola.taipei/bola_front/	義務律師諮詢、勞資爭議調解
桃園市政府勞動局	03-3322101	33001 桃園市桃園區縣府路 1 號 3、4 樓 http://lhrb.tycg.gov.tw/	提供勞工申訴管道、勞資爭議調解、就業服務諮詢
基隆市政府社會處	02-24250575 02-24241444	20201 基隆市中正區義一路 1 號 5 樓 https://social.klcg.gov.tw/	就業服務、勞工申訴、勞工諮詢
新竹市政府勞工處	03-5323007 03-5319427	300 新竹市中正路 120 號 https://dep-labor.hccg.gov.tw/ch/index.jsp	勞資爭議調解、求職防騙申訴、就業歧視申訴
新竹縣政府勞工處	03-5518101 03-5554694	30210 新竹縣竹北市光明六路 10 號 https://labor.hsinchu.gov.tw/Default.aspx	提供勞工申訴管道、勞工就業情報
苗栗縣政府	037-371446	360	提供勞工申訴管

勞工及青年發展處	037-334508	苗栗市府前路 1 號 https://www.miaoli.gov.tw/labor_youth/index.php	道、苗栗縣勞工權益扶助、勞資爭議調解、勞工法律諮詢服務
臺中市政府勞工局	04-22289111 04-22521247	40756 臺中市西屯區台灣大道三段 99 號文心樓 4 樓 https://www.labor.taichung.gov.tw/	勞工申訴管道、就業促進、勞工權益、勞資爭議
彰化縣政府勞工處	04-7235010 04-7233967	500 彰化市中興路 100 號 8 樓 https://labor.chcg.gov.tw/00home/index1.asp	提供勞工申訴管道、就業服務、勞資爭議仲裁
南投縣政府社會及勞動處	049-2222106 049-2246986	54001 南投市中興路 660 號	提供勞工申訴管道、失業者職業訓練、職業災害勞工個案服務、職務再設計
雲林縣政府勞工處	05-5522840 05-5522856 05-5331080	64001 雲林縣鬥六市雲林路二段 515 號 http://www4.yunlin.gov.tw/labor/	提供勞工申訴管道、徵才求才、勞資爭議調解、勞工庇護工場
嘉義市政府社會處	05-2254185 05-2278319	600 嘉義市中山路 199 號 https://www.chiayi.gov.tw/web/social/index.asp	提供勞工申訴管道、勞資爭議協調、勞動法令諮詢窗口、就業服務
嘉義縣社會局	05-3623280 05-3620116	612 嘉義縣太保市祥和二路東段 1 號 https://sabcc.cyhg.gov.tw/	提供勞工申訴管道、勞工福利、勞動權益、就業服務
臺南市政府勞工局	06-2991111 06-2997623 06-6377337	708 臺南市安平區永華路二段 6 號 8 樓 730	提供勞工申訴管道、就業促進服務、就歧與性平

	06-6320832	臺南市新營區民治路 36 號世紀大樓 7 樓 https://web.tainan.gov.tw/labor/Default.aspx	申訴、職工福利、勞資爭議仲裁
高雄市政府勞工局	07-8124613 07-8124081	80669 高雄市前鎮區鎮中路 6 號 6 樓 http://labor.kcg.gov.tw/	提供勞工申訴管道、勞資爭議調解、勞工福利、勞動權益、就業服務
屏東縣政府勞工處	08-7519160 08-7558048 08-7517812	900 屏東市自由路 17 號 https://www.pthg.gov.tw/planlab/Default.aspx	提供勞工申訴管道、就業服務、就業歧視及防騙、職工福利及職業訓練
宜蘭縣政府勞工處	03-9251000 03-9251093	26060 宜蘭市縣政北路 1 號 https://labor.e-land.gov.tw/Default.aspx	提供勞工申訴管道、勞資關係及爭議相關業務、職工福利、就業服務
花蓮縣政府社會處	03-8225377, 03-8227171 038-237712	97001 花蓮市府前路 17 號 https://sa.hl.gov.tw/bin/home.php	提供勞工申訴管道、就業服務、勞工福利、勞工就業歧視申訴
臺東縣政府社會處	089-328254 089-341296	950 臺東市中山路 276 號 https://taisoc.taitung.gov.tw/WebSite/Page/index.aspx	提供勞工申訴管道、提供就業資訊、勞資關係與福利
澎湖縣政府社會處	06-9274400	澎湖縣馬公市中興裡治平路 32 https://www.penghu.gov.tw/society/	提供勞工申訴管道、提供就業資訊
金門縣政府社會處	08-2373291	金門縣金城鎮民生路 60 號 https://social.kinmen.gov.tw/	提供勞工申訴管道、勞工福利服務、就業服務

連江縣政府民政局	08-3622381	連江縣南竿鄉介壽村 76 號 https://www.matsu.gov.tw/chhtml/government/371030000A/22?qdptid=371030000A0001	提供勞工申訴管道、就業服務、勞工福利
經濟部加工出口區管理處	07-3611212	高雄市楠梓加工出口區加昌路 600 號 https://www.epza.gov.tw/	提供勞工申訴管道、勞工法律扶助
新竹科學工業園區管理局	03-5773311	新竹市新安路 2 號 https://www.sipa.gov.tw/	提供勞工申訴管道、職工福利、勞資爭議調解、求才求職
中部科學工業園區管理局	04-25658588	台中市西屯區中科路 2 號 https://www.ctsp.gov.tw/chinese/00-Home/home.aspx?v=1	提供勞工申訴管道、勞工福利業務、勞資爭議調解
南部科學工業園區管理局	06-5051001	台南市新市區南科 3 路 22 號 https://www.stsp.gov.tw/web/indexGroups?frontTarget=DEFAULT	提供勞工申訴管道
518 人力銀行	02-29992100	新北市三重區重新路 5 段 609 巷 12 號 10 樓 https://www.518.com.tw/	徵才求職
1111 人力銀行	02-87871111	105 臺北市南京東路五段 89 號 14 樓 https://www.1111.com.tw/13SP/summary/index.asp	徵才求職
104 人力銀行	02-29126104	新北市新店區寶中路 119 之 1 號 10 樓 https://www.104.com.tw/jobs/main/	徵才求職
yes123 求職網	02-26560123	https://www.yes123.com.tw/admin/index.asp	徵才求職
臺北人力銀行	02-23085231	10851 臺北市萬華區艋舺大道 101 號 8 樓 https://eso.gov.taipei/Default.aspx	徵才求職

VIPT JOB 東南亞華語求職平臺	886-3-4260680	桃園市中壢區環北路 390 號 3F https://www.viptjob.com/	徵才求職
萬寶華企業管理顧問股份有限公司	02-27845352	106 臺北市大安區敦化南路二段 105 號 10、13 樓 https://www.manpower.com.tw/index.php	徵才求職

4-1-4：台灣心理衛生資源

單位名稱	電話	地址/網址	服務項目
基隆市政府社會處	02-24250575 02-24241444	20201 基隆市中正區義一路 1 號 5 樓	職災勞工職業重建服務、職業災害個案管理
臺北市勞動力重建運用處	02-23381600 02-23026601	108 臺北市萬華區艋舺大道 101 號 5 樓	職災勞工家庭服務
新北市政府勞工局	02-29603456 02-29506856	22001 新北市板橋區中山路一段 161 號 7 樓	就業服務、職業訓練、職業災害保護
桃園市政府勞動檢查處	03-3323606 03-3320340	33001 桃園市大同路 108 號 13 樓	職業安全教育訓練與輔導、職業安全衛生管理
新竹市政府勞工處	03-5323007 03-5319427	300 新竹市中正路 120 號	勞資爭議調解、失業者職業訓練、職災慰問
新竹縣政府勞工處	03-5518101 03-5554694	30210 新竹縣竹北市光明六路 10 號	就業輔導職業轉介、勞工安全衛生督導改善
苗栗縣政府勞工及青年發展處	037-371446 037-334508	360 苗栗市府前路 1 號	職業安全衛生、職業災害勞工服務、職業訓練
臺中市政府勞工局	04-22289111 04-22521247	40756 臺中市西屯區台灣大道三段 99 號文心樓 4 樓	職業安全衛生、職災保護、勞資爭議
彰化縣政府勞工處	04-7235010 04-7233967	500 彰化市中興路 100 號 8 樓	職業訓練、就業服務、資遣通報
南投縣政府社會及勞動處	049-2222106 049-2246986	54001 南投市中興路 660 號	失業者職業訓練、職業災害勞工個案服務、職務再設計
雲林縣政府勞工處	05-5522840 05-5522856 05-5331080	64001 雲林縣鬥六市雲林路二段 515 號	職業安全衛生輔導、協助職災勞工
嘉義市政府社會處	05-2254185 05-2278319	600 嘉義市中山路 199 號	勞資爭議協調、失業者職業訓練、職業重建服務
嘉義縣社會	05-3623280	612 嘉義縣太保市祥	職業訓練、勞資爭議調解

局	05-3620116	和二路東段 1 號	
臺南市政府勞工局	06-2991111 06-2997623 06-6377337 06-6320832	708 臺南市安平區永華路二段 6 號 8 樓 730 臺南市新營區民治路 36 號世紀大樓 7 樓	就業促進服務、職業災害勞工個案主動服務、職業安全衛生、職工福利
高雄市政府勞工局	07-8124613 07-8124081	80669 高雄市前鎮區鎮中路 6 號 6 樓	勞資爭議調解、職訓、就服、失業給付
屏東縣政府勞工處	08-7519160 08-7558048 08-7517812	900 屏東市自由路 17 號	勞工保險與保護、職業安全衛生
宜蘭縣政府勞工處	03-9251000 03-9251093	26060 宜蘭市縣政北路 1 號	職業災害勞工慰助、勞資關係及爭議相關業務
花蓮縣政府社會處	03-8225377, 03-8227171 038-237712	97001 花蓮市府前路 17 號	就業服務、職業安全衛生與職災權益
臺東縣政府社會處	089-328254 089-341296	950 臺東市中山路 276 號	提供就業資訊、勞資關係與福利、職業安全衛生
宇聯心理健康志業群	(02)255-65-255 0973-520-560	http://www.yulian-a.sk-isc.com/product/detail/5550	企業諮詢、員工協助方案、員工心理健康促進方案
北區勞工健康服務中心	02-2299 0501	新北市五股區五工六路 9 號 3 樓	職災保護、職業安全衛生管理
中區勞工健康服務中心	04-2350 1501	台中市西屯區工業區一路 98-130 號 3 樓之 6	職災保護、職業安全衛生管理
南區勞工健康服務中心	06-505 5100	台南市新市區南科二路 12 號 1 樓	職災保護、職業安全衛生管理
國立臺灣大學醫學院附設醫院	(02)2312 3456	10048 臺北市中正區常德街 1 號	職災保護、職業安全衛生管理
長庚醫療財團法人林口	(03)328 1200	33305 桃園市龜山區復興街 5 號	健康風險評估、職業傷害預防與健康促進

長庚紀念醫院			
臺北榮民總醫院	(02)2875 7525	11217 臺北市北投區石牌路二段 201 號	勞工職業傷病預防、診斷、鑑定
中國醫藥大學附設醫院	(04)2205 2121	40447 臺中市北區育德路 2 號	職業病認定、復工評估、過勞諮詢
中山醫學大學附設醫院	(04)2473 9595	40201 臺中市南區建國北路一段 110 號	職業傷病診斷、復工重建
彰化基督教醫療財團法人彰化基督教醫院	(04)723 8595	50006 彰化市南校街 135 號	職災診治、鑑定後續就業、法律、經濟、勞保申請
國立臺灣大學醫學院附設雲林分院	(05)633 0002	632 雲林縣虎尾鎮學府路 95 號	職業傷病診斷、 工作場所訪視、調查、危害評估與健康風險評估
國立成功大學醫學院附設醫院	(06)235 3535	70403 臺南市勝利路 138 號	提供職業疾病預防診斷、治療、調查、鑑定、通報及重建
高雄醫學大學附設中和紀念醫院	(07)313 3604	80756 高雄市三民區自由一路 100 號	提供受災勞工進行醫療、復健、工作能力評估、補助請領諮詢
佛教慈濟醫療財團法人花蓮慈濟醫院	(03) 8561825	970 花蓮縣花蓮市中央路三段 707 號	職業傷病預防、診斷、鑑定、諮詢、重建、轉介