

臺中市政府 114 年度推動員工協助方案工作計畫

壹、依據：

- 一、行政院民國 102 年 4 月 2 日院授人綜字第 1020029524 號函頒之「行政院所屬及地方機關學校員工協助方案」。
- 二、臺中市政府所屬各機關學校員工協助方案實施計畫。

貳、需求評估：

一、運用水平需求調查，規劃本府員工協助方案。

以本府各機關同仁為調查對象，包括 113 年度本府工協助方案各項服務措施滿意度、認同感調查及 114 年度服務需求調查，並針對分項服務之回饋及綜合成效進行評估分析。

二、配合垂直評估機制，優化本府員工協助方案措施。

依據 113 年度行政院所屬及地方主管機關推動員工協助方案成效力評估結果建議，如根據不同群體或組織的需求，分眾設計不同服務措施及處理議題，以精進各項措施。

三、結合市長幸福政策，提昇本府員工協助方案支持性。

為落實友善職場環境，除輔導協助各機關學校依員工子女托育需求，規劃托育及教保服務空間，設置職場托育設施外，並透過聯誼主題需求調查，辦理單身公教員工聯誼。

參、策略發展：

一、整合心理健康與福祉資源

提供全方位的員工協助，整合相關資源，以幫助同仁應對壓力、焦慮、抑鬱等情況，提供婚姻、家庭和育兒方面的支持，協助同仁平衡工作與生活，並辦理健康促進活動，幫助同仁減少壓力，提升整體福祉。

二、建立多元化的服務選項

建置多元化的申請管道，同仁可以根據自身情況選擇，並確保可以在完全保密的情況下尋求協助，消除對求助的顧慮，為處於危機中的同仁提供即時支持。

三、辦理多樣性的培訓與宣導

為管理層及關懷員提供培訓，幫助他們識別同仁可能需要協助的情況，並在適當時候推薦使用員工協助方案，並辦理心理健康、壓力管理等相關的培訓，提升同仁對自己需求的識別和處理能力。

肆、辦理期程：114年1月1日至114年12月31日止。

伍、服務對象：本府暨所屬各機關學校同仁。

陸、辦理目的：

一、提升員工的心理健康與福祉：

提供專業的心理諮詢及輔導服務，幫助同仁處理壓力、焦慮、抑鬱等心理問題，從而減少因心理困擾而導致工作表現下降，並透過相關支持措施來應對家庭問題、健康問題、法律問題等生活中的挑戰，讓同仁能夠處理生活中的各種壓力，保持穩定的工作狀態。

二、提高員工協助方案的可及性和信任度：

提供多元化的服務管道（如：0800 免費專線電話、Line 官方帳號、線上平臺及電子郵件），協助同仁在壓力、焦慮、抑鬱等情況下尋求協助，以處理工作和生活中的壓力源，達到更好的工作與生活平衡，提升職場滿意度和工作幸福感。

三、強化員工協助方案的深入性及支持性

透過各項研習學習有關心理健康的基本知識，並且了解有助於減少心理健康問題的隱性負擔，也能促進同仁對自我照護和情緒管理的重視，也可以幫助主管識別和理解同仁的需求與困難。

柒、工作小組：

本府推動員工協助方案工作小組分為綜合規劃組、關懷支持組及媒體傳播組，各工作小組任務如下：

一、綜合規劃組

(一)辦理員工協助方案宣導與推廣。

(二)規劃辦理各項關懷員訓練、活動等相關事宜。

二、關懷支持組

(一)推動關懷員之關懷工作。

(二)協助審核關懷紀錄表、評選績優關懷員、增修關懷問題指引、研提獎勵機制等相關事宜。

3. 媒體傳播組

製作 EAP 小學堂影片，透過動態影音強化員工協助方案宣導主題及多元協助措施。

捌、工作項目、重點、內容及辦理期程：

工作項目	工作重點	工作內容	辦理期程
一、強韌關懷網絡	關懷員招募與管理	一、 招募 ：由各機關學校推薦具關懷熱忱特質且有意願接受培訓者擔任種子關懷員。 二、 管理 ：採分組及分階段方式進行關懷員管理。 (一)依關懷員服務機關之所在行政區域，組成關懷小組，分組辦理議題研討及經驗分享。 (二)依培訓認證流程，區分為初、中及高階關懷員，依各階段設計培訓課程及認證制度。 (三)編修關懷指引作為關懷員關懷同仁之參據，協助執行關懷任務。 (四)除實體交流外，鼓勵各關懷小組透過通訊軟體進行線上交流互動作為獎勵機制之計算基礎。	114 年 1-12 月
	關懷員培育訓練	一、 培訓課程 ：關懷員分為初階、中階、高階，各階段關懷員均應接受相當時數之培訓課程，以促進關懷技巧與知能。 (一)初階：包括 EAP 基本概念、助人專業倫理等線上教學課程。 (二)中、高階：包括精神疾患辨識與轉介技巧、危機個案處遇、主題式團體諮商體驗課程等實體與線上教學課程。 二、 回流課程 ：辦理高階關懷員回流課程，期能深化關懷內涵，使高階關懷員成為關懷體系之引導者。 三、 主題工作坊 ：主題式探討關懷及助人議題，由專家經驗分享並引導關懷員進行互動性討論，內化學習成效及促進關懷員交流互動。	114 年 4-12 月

工作項目	工作重點	工作內容	辦理期程
	關懷支持行動	<p>一、分眾關懷 透過關懷員走動式實地關懷，提供同仁情緒支持，並針對新進人員、主管、中高齡、身心障礙或異常工作負荷等同仁進行分眾關懷，依不同需求提供相應 EAP 服務。</p> <p>(一)新進同仁： 關懷並協助新進同仁適應機關職場文化，減緩面對新機關與新業務之壓力。</p> <p>(二)身心障礙同仁： 協助其了解機關身心障礙設施，並關懷其特殊需求，減少環境上之不利因素。</p> <p>(三)不同性別同仁： 關懷男性、女性或多元性別同仁之個別需求，並視需要提供其職場、家庭支持資源。</p> <p>(四)中高齡同仁： 關懷中高齡同仁職場與家庭壓力與困擾，並協助創造與青壯年交流機會，減少世代鴻溝，並促進心理健康。</p> <p>(五)性騷擾被害人： 適時關懷並視需求轉介專業機構心理諮詢，必要時連結本府多元化服務資源，陪伴被害人走出陰影。</p> <p>(六)職場霸凌當事人： 透過關懷機制關懷職場霸凌當事人後續情緒，必要時協助轉介相關專業機構。</p> <p>二、關懷紀錄 關懷員主動關懷與積極傾聽，並填具關懷紀錄表，以協助發掘、緩解同仁困擾問題，並做為持續追蹤關懷或轉介專業諮詢之依據。</p>	114 年 1-12 月
	關懷激勵措施	<p>一、行政獎勵</p> <p>(一)關懷員完成各階段培訓課程及認證者，給予行政獎勵。</p> <p>(二)關懷小組組長推動小組交流互動具成效者，給予行政獎勵。</p> <p>二、禮品獎勵</p> <p>(一)透過成就集點方式，就關懷員之課程參與、關懷紀錄及其他優良事蹟等項目予以點數集點，鼓勵關懷員完成關懷任務及培訓課程。</p>	114 年 1-12 月

工作項目	工作重點	工作內容	辦理期程
		<p>(二)成就集點達獎勵標準或具特殊優良事蹟之關懷員，予以公開表揚並頒發獎勵品，以收激勵之效。</p> <p>(三)關懷小組交流互動具成效者，給予績優小組獎項。</p>	
<p>二、強化多元服務管道</p>	<p>個人協助服務</p>	<p>一、多元求助系統</p> <p>(一)0800 免費專線電話諮詢 同仁可撥打免費專線電話，進行初步諮詢，提供心理健康支持、生活困擾、工作壓力等方面初步指導，並協助同仁根據需要預約後續專業服務。</p> <p>(二)Line 官方帳號、線上平台與電子郵件預約 24 小時隨時進行簡單的諮詢或預約服務，同仁能夠根據自身的時間安排選擇合適的管道，獲得心理支持或問題解決建議。</p> <p>二、一對一顧問諮詢 就心理、法律、財務、健康及管理議題，由委外專業機構提供同仁面對面諮詢協談服務，同仁如未便接受實體諮詢，另提供電話或視訊諮詢，提升諮詢服務可及性。</p>	<p>114 年 1-12 月</p>
	<p>組織協助服務</p>	<p>一、心理巡迴駐點服務 採一對一顧問諮詢、小團體諮詢或體驗活動等多樣形式進行，體驗活動由專業機構至需求機關學校提供「如果情緒是隻貓，你能不能好好照顧牠?」、「編出你我的美好日常」、「紓壓曼陀羅彩繪與創作」、「凝結美好：結晶之花心流體驗」及「回憶的氣味：從香氣療癒內在經驗」等主題，以紓解壓力，促進職場健康。</p> <p>二、專家入場諮詢 針對同仁工作面及各機關組織、管理等各面向疑難問題，例如：績效不彰同仁關懷、人際衝突事件，邀請專家實地予以協助，提出建議方案及引導使用相關資源，並進行後續追蹤與評估。</p> <p>三、機關危機事件團體諮詢 針對發生重大意外造成同仁傷亡、自傷(殺)、傷(殺)人及其他嚴重影響同仁工作士氣事件之機關學校，由專業機構提供減壓團體諮詢或一對一顧問諮詢等及時服務。</p>	<p>114 年 1-12 月</p>

工作項目	工作重點	工作內容	辦理期程
三、宣導員工協助方案	首長支持 及各機關 首長宣 導	<p>一、首長支持 運用首長圖像結合宣導文宣，宣導員工協助方案內容、申請方式及流程。</p> <p>二、公文函轉 透過實施計畫、年度工作計畫、EAP 服務內容之簽核及函轉作業流程，向市長及各機關首長宣導員工協助方案內容。</p> <p>三、公開場合宣導 利用集會或公開場合向機關首長宣導方案內容，提升首長及各機關首長對方案的認可和支持。</p>	114 年 1-12 月
	心理健康 促進宣導	<p>一、自殺防治識能宣導 整合本府憂鬱症及自殺防治之心理衛生資源，多元化辦理自殺防治識能宣導，廣為培育自殺防治守門人，幸福捕手有你有我。</p> <p>二、整備多元化服務資源 整合職場霸凌及性騷擾事件相關諮詢、醫療或心理諮商、社會福利等多元化服務資源，並辦理專案宣導，成為同仁堅實的後盾。</p>	114 年 1-12 月
	多元形式 宣導	<p>一、影音宣導 因應同仁工作與生活各面向疑難問題，製作影音短片，透過本處臉書粉絲專頁與本府員工協助方案網站等媒介提供所屬機關學校同仁觀賞，並學習相關因應方法。</p> <p>二、宣導文宣 每期以心理健康促進宣導素材為主題，製作電子宣導文宣，協助同仁遭遇各種問題時應如何求助，藉以推廣員工協助方案。</p> <p>三、網站及電子郵件宣導 將宣導文宣、影音短片置於本府員工協助方案網站專區供同仁瀏覽，或以電子郵件、傳遞相關資訊，多元化宣導 EAP 內涵。</p> <p>四、社群軟體推介宣導 透過 Facebook、Line 官方帳號等社群軟體，不定期張貼員工協助方案宣導文宣與影音短片，除達宣導之效外，亦為與同仁互動之管道。</p>	114 年 1-12 月

工作項目	工作重點	工作內容	辦理期程
四、推動無界限成長學習	實體課程	<p>一、個人：</p> <p>(一)健康面：依需求調查結果，規劃辦理一般健康諮詢、壓力管理、心靈成長等相關研習。</p> <p>(二)生活面：依分項服務回饋、滿意度及需求調查及EAP認同感分析結果，規劃辦理保險、理財、退休金規劃及性別主流化等相關研習。</p> <p>(三)工作面：依分項服務回饋、需求調查及EAP認同感分析結果，規劃辦理職涯發展、退休規劃、職場溝通技巧等相關研習。</p> <p>二、組織：</p> <p>依分項服務回饋及EAP認同感分析結果，辦理身心障礙者權利保障、增進不同性別及層級主管人員知能等相關研習。</p>	114年 2-12月
	線上課程	<p>一、個人</p> <p>(一)健康面：依分項服務回饋、需求調查及EAP認同感分析結果，組裝有關身心健康議題之線上課程，內容涵蓋自我情緒照顧、自殺防治守門員、流感防治、旅遊醫學等相關課程。</p> <p>(二)生活面：依分項服務回饋、滿意度及需求調查及EAP認同感分析結果，組裝有關保險基本概念、社會志願服務、網路法律素養等相關課程。</p> <p>(三)工作面：依分項服務回饋、需求調查及EAP認同感分析結果，組裝有關網路職場溝通、生成式AI結合業務、等相關課程。</p> <p>二、組織</p> <p>依分項服務回饋結果，組裝關懷他人與助人、政策圖卡表達力、友善職場等相關課程。</p>	114年 1-12月
五、建構健康與關懷的職場文化	異常工作負荷檢測及關懷	<p>一、編制「過勞自我檢測預防手冊」</p> <p>鼓勵同仁運用自我評估是否出現過勞常見症狀，檢核異常程度，並採取因應方法或尋求心理、健康等諮詢資源。</p> <p>二、個別化關懷方案</p> <p>針對異常工作負荷同仁，實施過勞檢測，予以面談關懷，並視同仁意願及需要，轉介專業機構諮詢服務。</p> <p>三、壓力管理技能訓練</p> <p>宣導壓力管理與情緒調節的相關技巧，教導同仁如何識別壓力源、應對焦慮，學習放鬆技巧。</p>	114年 1-12月

工作項目	工作重點	工作內容	辦理 期程
	關懷員關懷指引	<p>一、編制「關懷員關懷指引」 指引在提供關懷員於協助同仁時，遇到各種挑戰的武功秘笈，不僅涵蓋了關懷同仁的方法和資源，還包括了如何促進心理健康的工具。期望透過這份指引，能夠建構一個支持性的工作文化，讓每位同仁都感到自己是重要且受到尊重的。</p> <p>二、支持性網絡 關懷員作為本府員工自助、助人之支持性網絡的一環，運用內、外部資源，透過走動式關懷服務，促進快樂健康工作職場，協助同仁或組織解決工作上、生活上及健康上所遭遇的疑難問題，讓機關能順利地運行，進而創造關懷與分享的組織文化。</p>	114 年 1-12 月
	結合心理衛生資源，強化關懷高風險個案	<p>一、結合本府心理關懷資源 本府社區心理衛生中心設立豐原區、東區、西屯區及潭子區等四處據點，強化心理關懷資源之可近性，提供心理衛生宣導及心理諮詢等多元服務，設有專線電話 04-25155148 供有需求者諮詢服務，另各區衛生所亦提供定時心理諮詢服務。</p> <p>二、強化關懷高風險個案 經專業機構評估有持續接受諮詢必要之高風險個案，透過本府 EAP 專案管理人與衛生局聯絡窗口橫向聯繫機制，建置安全網。</p>	114 年 1-12 月
六、活力職場心動計畫	融合主管力與行動力	<p>一、打破偏見，擁抱多元：用主管力引領關懷 透過基層主管的關懷與引領，打造更加支持和健康的工作環境，如何通過行為和言語來消除偏見，促進工作場所的多元與包容性，並討論如何關心員工的身心健康，並理解他們的需求。</p> <p>二、打破隔閡，擁抱異見：用行動力引領改變 培養高階主管具有性別敏感度，以建立公平和諧並具包容性的職場環境，並結合性別平等與職場霸凌防治現代職場中的兩大核心議題，辦理相關研習。</p>	114 年 2-12 月

工作項目	工作重點	工作內容	辦理期程
	推動工作與生活的平衡	<p>一、工作不再壓力山大：職場與生活的雙贏法則 幫助員工識別和管理工作壓力，通過提升心理健康與工作效率，減少職場壓力對員工的負面影響，學會正確的壓力管理方法，保持長期的工作積極性與創新能力。</p> <p>二、幸福不再是小確幸：自殺與憂鬱的守護防線 提升同仁對憂鬱症和自殺風險的認知，幫助更多人理解心理健康問題的徵兆，讓更多的防治守門人成為支持的第一線力量，透過多元化的宣導與訓練，培養更多的「幸福捕手」，建立起有效的防治網絡。</p>	114年 2-12月
	型塑健康職場新文化	<p>一、幸福拼圖總動員 透過「關懷員」日常的關懷，並提供心理健康相關資源，落實「一機關一關懷員」，協助同仁解決家庭生活、財務或健康上的問題，與同仁的交流均保密，保障同仁隱私。</p> <p>二、全員健康大挑戰 加強宣導年度健康檢查，及早發現健康問題，並提供相應的健康諮詢服務。</p>	114年 1-12月
七、結合市長幸福政策	建置托育設施	<p>一、員工子女托嬰中心 結合市長「願生、樂養」之幸福宜居城市政策，於本府市政大樓文心樓1樓設置本府員工子女托嬰中心，提供有托嬰需求同仁托育支持措施，減輕本府員工育兒負擔，建構本府友善職場托育環境。</p> <p>二、輔導協助各機關 持續提升本府員工友善托育環境，推動職家平衡理念，調查員工需求，輔導協助各機關學校依員工子女托育需求，規劃托育及教保服務空間，設置職場托育設施相關事宜。</p>	114年 1-12月
	單身公教聯誼活動	<p>一、主題需求調查 為規劃本府本年度單身聯誼活動之主題及需求人數，請單身同仁上網填寫聯誼活動主題問卷，俾利據以規劃本年度活動。</p> <p>二、相約幸福臺中 為提供單身員工多元聯誼管道，擴展社交生活領域，以增進兩性互動機會、提升婚育率，依調查需求主題規劃4梯次單身公教聯誼活動。</p>	114年 3-12月

工作項目	工作重點	工作內容	辦理期程
	提供別世安息服務	為全方位關懷員工，協助公教員工及其配偶、直系血親面對親人往生辦理喪葬事宜，以撫慰情緒，減半收取使用公立殯葬設施費用，降低經濟負擔，以實質照護，並提供悲傷輔導、相關法律遺產稅等事項諮詢服務，使公教員工能於短時間內回復平靜生活，以利專心致力於公務，勇於任事，達成組織目標。	114年 1-12月
八、資源整合	結合資源推動 EAP 服務	整合本府各機關心理健康、法律、醫療保健、家庭教育、親子育兒、社會福利、稅務、地政、人身及居住安全、數位服務等多元化服務資源，置於本府 EAP 網站專區，俾利同仁即時查詢及運用，提供多元便捷之員工協助服務。	114年 1-12月
	提供簡易自我量測	於本府 EAP 網站設立自我量測專區 一、心情檢測：連結簡式健康量表 BSR5-5(心情溫度計)，提供同仁隨時檢測身心適應狀況，以達初級預防之效。 二、過勞檢測：專區提供過勞檢測量表，提醒同仁掌握個人工作負荷情形。	114年 1-12月
九、成效評估	成效評估	一、辦理員工協助方案服務措施滿意度及需求調查，並完成本府 114 年度員工協助方案執行成效評估，據以提出策進作為並研議下年度工作計畫。 二、就本府所屬一級機關及各區公所辦理各項 EAP 作為之執行力，評估其成效，並就其推動事蹟核予有功人員（含關懷員）行政獎勵，以鼓勵持續推動 EAP 服務。	114年 6-12月

玖、其他事項：

- 一、執行本計畫所需經費由本處 114 年度相關預算項下勻支。
- 二、本計畫奉核定後實施，如有未盡事宜，得隨時調整修正之。

附件 1



附件 2

臺中市政府員工協助方案各項線上課程一覽表（114 年度）

項次	課程名稱	時數	課程簡介	備註
1	自我成長及情緒照顧	3	以人生的角度，開闊在職場中看待工作的視野，培養在職場中看照自己的身體健康、心理健康、人際健康的方式，提供豐富閱歷的知識分享。	健康面
2	幸福捕手有你有我	1	一、了解自殺的五大迷思。 二、察覺周遭的親友是否屬自殺高風險群。 三、運用「看、聽、轉、牽、走」5 個步驟成為幸福捕手，幫助身邊的人找到出口。	健康面
3	關懷他人及溝通技巧	2	一、助人者關懷他人及溝通技巧。 二、助人者必須知道的事。	健康面
4	【週日閱讀科學大師】 身體中的一把火 —漫談發炎疾病	1	一、了解發炎疾病並思考如何維護身體健康。 二、認識身體中的發炎反應，及和大多數人類疾病的關聯。 三、如何應用對發炎的了解，解讀及看待健康生活。	健康面
5	流感防治與疫苗接種政策	2	一、了解流感疾病特性。 二、各類高危險族群（如老年人、嬰幼兒、孕婦以及免疫力低下者等）疾病風險與流感的治療與防治策略。 三、探討流感疫苗的安全性。	健康面
6	特殊族群的旅遊醫學	1	一、瞭解特殊族群在旅遊中可能面臨的健康風險。 二、透過說明瞭解特殊族群在旅遊中應注意事項。 三、瞭解如何為特殊族群提供適合當地旅遊醫學建議及預防措施。	健康面
7	簡單說保險	3	介紹保險的基本概念、功能和重要性、淺談資產分配、人身保險的規劃與檢視。	生活面
8	奔跑吧~阿鴻，四千六百多公里的旅程	2	一、掌握界定需求技巧，獲得助人動力。 二、了解家扶基金會在臺灣的社會服務工作。	生活面
9	網路求生守則：網路素養 7 堂課	1	一、七招辨識假新聞！快速識破惡假害訊息 二、一起來拆彈！網路詐騙剖析與應對策略 三、網路體驗加上安全鎖，保護社交與隱私 四、如何正確檢舉？平臺申訴機制全攻略 五、打擊網路犯罪！除了檢舉，你還可以這樣做 六、這樣用網路很 NG！網路濫用行為法律責任 七、言論自由的紅線！你踩雷了嗎？	生活面
10	友善健康職場音頻課程【幸福柑仔店】3- 職場人際互動	1	一、透過「十大職場潛規則」的討論思考職場人際互動。 二、了解職場文化要觀察什麼。	工作面
11	職場網路溝通	1	一、網路溝通的定義與特性 二、電子郵件、通訊軟體、線上會議軟體等工具之網路溝通技巧面面觀	工作面
12	政策表達力-打造秒懂政策圖卡	1	示範如何萃取政策內涵重點文字，並使用圖庫資源，進行政策圖卡的實作，簡明的向民眾表達，以利政策行銷與宣導。	工作面
13	苦差事，生成式 AI 波特人能幫我做嗎	2	介紹生成式 AI 如何與政府機關業務相結合，以及導入生成式 AI 所可能產生的錯誤及解決方法。	工作面
小計		21		

附件 3

臺中市政府多元化服務資源一覽表

資源類別	資源名稱	服務機關	資源說明	資源提供有效期間	聯絡窗口
心理健康	心理關懷資源	各資源提供機關單位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 臺中市政府衛生局社區心理衛生中心：04-2515-5148或逕至網站查詢 (https://www.health.taichung.gov.tw/26198/26327/26844/1961326/1961330/1973512/post)。 2. 衛生福利部安心專線：1925 (依舊愛我)。 3. 生命線：1995。 4. 張老師中心：1980。 5. 孕產婦免付費關懷專線：0800-870-870。 6. 男性關懷專線：0800-013-999。 7. 老朋友專線：0800-228-585。 8. 全國家庭教育諮詢專線：04-4128185 (手機+02)。 9. 家庭照顧者免費諮詢專線：0800-507-272。 	無限期	請參見資源說明欄位
心理健康	臺中市教師諮商輔導支持服務	教育局	為提升本市學校教師社會支持、個人專業成長、促進與維護教師之心理健康、使教師個人得以在工作、家庭及其他環境之正向改變，爰提供教師諮商輔導支持服務。服務內容包括個別諮詢、個別及伴侶諮商、團體諮商、心理健康與服務推廣講座、醫師諮詢等，相關資訊得撥打服務專線洽詢 (049-2910960 # 3607) 或逕至網站查詢 (https://reurl.cc/aZ86k7)。	114年1月1日起至額滿截止	049-2910960 #3607 黃小姐
心理健康	員工無憂專線	勞工局	為促進工作生活平衡，本府勞工局設有免付費「員工無憂專線」(0800-666-160)，於週一至週五中午12時起至晚上8時，提供勞工朋友法律、長者照顧、親子教養、人際互動諮商及職業傷病諮商等服務。 詳情請參閱： https://www.labor.taichung.gov.tw/1229008/1229015/1238629/1238631/1352461/post	無限期	04-2228 9111 #35408 巴先生
心理健康	市民免費定點心理諮詢	衛生局及本市各區衛生所	本府衛生局與專業心理師團隊合作，於全市各區衛生所提供免費定點心理諮詢，由具執照之專業心理師提供市民個別或團體諮詢服務，梨山地區更可透過視訊方式進行。詳情請參閱： https://www.health.taichung.gov.tw/2870132/post	無限期	04-2526 5394 #5680 曾小姐

資源類別	資源名稱	服務機關	資源說明	資源提供有效期間	聯絡窗口
法律諮詢	臺中市政府法制局法律諮詢線上預約服務	法制局	法律諮詢受理登記、開始服務時間及服務地點： 1. 週一至週五：每日分上、下午2場次。 2. 受理登記時間：上午8點30分及下午1點30分。 3. 服務開始及結束時間：上午9點~12點及下午2點~5點。 4. 服務地點：臺中市西屯區臺灣大道三段99號文心樓10樓(法制局法律諮詢處)。 5. 預約網址： https://legal-aid.taichung.gov.tw/Explanation/Index	無限期	04-2228 9111 #23610、 23611
法律諮詢	臺中市政府夜間電話法律諮詢服務	法制局	1. 服務時間：每週星期一到星期五，晚上5點至7點。 2. 服務專線：04-22177300。	無限期	04-2228 9111 #23610、 23611
法律諮詢	臺中市政府專科法律諮詢服務	法制局	為提供更專業細緻法律諮詢服務，遭遇勞資、卡債、家事等法律問題的民眾，法制局與法扶基金會台中分會合作開辦專科律師法律諮詢服務，提供更優質的法律諮詢服務品質。 1. 服務時間：每週星期一下午2點至4點45分。 2. 服務地點：臺中市政府法制局。 3. 服務須知：每人諮詢時間為15分鐘。	無限期	04-2228 9111 #23610、 23611
法律諮詢	臺中市政府性平友善專科法律諮詢	法制局	1. 協助「性侵及性騷擾之受害者」免費法律諮詢。律師團隊由臺中市政府法律扶助顧問、社團法人臺中律師公會、財團法人法律扶助基金會臺中分會、臺中市政府家庭暴力及性侵害防治中心推薦的性平專業律師，及財團法人犯罪被害人保護協會臺灣臺中分會合作組成。 2. 服務時間：每月單週星期三下午2點至4點40分進駐中市府專科法律諮詢室，提供現場法律諮詢服務；如有相關需求，可撥打預約專線：04-22289111轉23610，並歡迎至法制局現場洽詢律師。	無限期	04-2228 9111 #23610、 23611
法律諮詢	生活消費爭議處理	法制局	為保障消費者權益，提供消費者有關消費法令、權益與消費爭議處理事項之諮詢服務。 1. 諮詢地點：臺灣大道市政大樓文心樓10樓消費者服務中心。 2. 諮詢時間：上班時間每週一至五上午8時至12時、下午1時至5時。	無限期	1950、 04-2228 9111 #23800 輪值志工

資源類別	資源名稱	服務機關	資源說明	資源提供有效期間	聯絡窗口
法律諮詢	臺中市政府客語律師法律諮詢	臺中市東勢區公所、新社區公所	<p>在本市客家重點區域東勢區公所及新社區公所提供服務，以客語進行法律諮詢服務。透過專業的客語法律團隊，以豐富的法律知識和經驗提供服務，並以客家語進行溝通，更貼近民眾需求。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 東勢區公所： 每月第一、三週星期四(下午2時至5時)。預約專線：(04)25872106 轉 40。 2. 新社區公所： 每月第三週星期三(下午2時至5時)。預約專線：(04)25811111 轉 143。 	無限期	請參見資源說明欄位
法律諮詢	各區公所法律諮詢	本市各區公所	<p>服務時間及地點請參閱： 本府網站－市民服務－法律扶助網頁－114年臺中市各區法律諮詢服務處及時間 https://www.taichung.gov.tw/2100395/post</p>	無限期	請參見資源說明欄位
法律諮詢	勞動基準法諮詢服務(電話、現場)	勞工局	<p>為增加勞工及事業單位對勞動基準法之認知，透過電話面對面之臨櫃諮詢服務，協助勞資雙方即時並便利了解勞動基準法相關規定，提供即時電話諮詢服務。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 諮詢時間：每週一~五上午8至12時及下午1至5時。 2. 詳情請參閱： https://www.taichung.gov.tw/8868/9948/10029/10032/676429/post 	無限期	04-2228 9111 #35200 電話輪值人員、#35099 現場服務
法律諮詢	勞動法令諮詢服務	勞工局	<ol style="list-style-type: none"> 1. 於每週星期一至星期五上午9時至12時撥打本府勞工局服務專線(04-22177268)，由專業律師提供電話勞動法令諮詢服務。 2. 另於每週星期一至星期五下午2時至5時於臺灣大道市政大樓文心樓1樓新市政服務中心提供免費律師諮詢服務，就涉及相關勞動法令規定，解析勞、資雙方之權益，如有需要可填寫預約單以親送或傳真方式事先預約。 	無限期	04-2228 9111 #35116 周小姐

資源類別	資源名稱	服務機關	資源說明	資源提供有效期間	聯絡窗口
法律諮詢	公寓大廈諮詢服務	都市發展局、北屯區公所、西屯區公所、南屯區公所	本市公寓大廈諮詢服務隊為本府都市發展局唯一常設志工隊，專責公寓大廈事務諮詢，從法規面與實務面提供民眾即時專業的諮詢服務，可提升市民居住品質、減少公寓大廈管理糾紛。 諮詢方式： 1. 北屯區公所(04-24606000#6137)、西屯區公所(04-22556333#409)、南屯區公所(04-27452799#810)之農業及建設課，每週三下午1時30分至4時30分。 2. 住宅發展工程處公寓大廈管理科(行政2館3F) 04-22289111#69517，每週一至週五下午1時30分至4時30分。 3. 預約諮詢線上申請： https://taims.taichung.gov.tw/Portal/Appointment/Appointment_index.aspx	無限期	04-2228 9111 #69517 輪值志工
法律諮詢	員工權益諮詢中心	人事處	依據「臺中市政府員工權益諮詢中心執行計畫」招募退休專業人事人員擔任服務志工，提供公教同仁人事法令、權益與福利事項之諮詢服務。 1. 諮詢地點：臺灣大道市政大樓惠中樓7樓員工權益諮詢中心。 2. 諮詢時間：每週二、四下午2至5時。	無限期	04-2228 9111 #18301 、18302 輪值志工
醫療保健	臺中市疫苗預約平台	本市合約院所及各區衛生所	為便利民眾方便新冠疫苗、流感疫苗、長者肺炎鏈球菌疫苗、幼兒常規疫苗及M痘疫苗預約，藉由電子化方式減少院所電話或現場排隊及群聚等問題，創造有利預約平台系統、營造簡單便利的預約方式。 https://vaccine.taichung.gov.tw/	114年12月31日止	本市各區衛生所
醫療保健	臺中市特約醫院	人事處	為照顧所屬機關學校員工、員工眷屬及公教退休人員身體健康，本府114年度與50家醫療院所簽訂醫療保健服務合約。各醫院提供診療服務優惠內容，請參閱： https://www.personnel.taichung.gov.tw/2861224/post	114年12月31日止	04-2228 9111 #17407
家庭教育	家庭教育諮詢專線	臺中市家庭教育中心	如有家庭問題、親子關係、婚姻關係、性別交往、自我調適、人際關係等溝通問題，可來電諮詢，將由家庭教育志工老師提供民眾家庭教育諮詢服務。諮詢電話，市話請直撥 412-8185，手機撥打(02)412-8185。	無限期	04- 22124885 #204 陳小姐

資源類別	資源名稱	服務機關	資源說明	資源提供有效期間	聯絡窗口
家庭教育	各類家庭教育相關免費課程及親子活動	臺中市家庭教育中心	辦理各項家庭教育相關課程及活動，內容包含親職教育、子職教育、婚姻教育、代間教育、情緒教育等，各類親子共學活動及個人學習成長課程有實體及線上類型，可供參加者自行選擇，且全程免費。可於臉書搜尋「臺中市家庭教育中心」或加入官方 line 好友，即可獲得最新活動訊息。 https://page.line.me/tcfamily?openQrModal=true	無限期	04-22124885 #203 陳先生
親子育兒	育兒津貼	教育局	<ol style="list-style-type: none"> 本津貼發放對象為我國籍之2歲以上至未滿5歲幼兒，請領當時應符合下列規定： <ol style="list-style-type: none"> 育有「生理年齡滿2歲」至「當學年度9月1日前未滿5歲」之我國籍幼兒。 滿二歲當月未領取衛生福利部發放之未滿二歲兒童育兒津貼，或該部發放之托育公共化及準公共服務補助。 幼兒未就讀平價教保服務機構（公立幼兒園、非營利幼兒園、社區及部落互助教保服務中心、政府機關[構]及公營公司委託辦理之職場互助教保服務中心、公立特殊教育學校幼兒部、準公共教保服務機構）。 幼兒未經政府公費安置收容。 補助金額(111年8月起)： <ol style="list-style-type: none"> 第1名子女5,000元 第2名子女6,000元 第3名(含)以上子女7,000元 本津貼為申請制，請以「郵寄」或「臨櫃辦理」向幼兒戶籍地區公所提出申請，或以「線上申請」方式提出申請 (https://e-service.k12ea.gov.tw/)。 詳情請參閱： https://www.ece.moe.edu.tw/ch/subsidy/allowance-1/ 	無限期	04-2228 9111 #54418 陳先生 #54404 游小姐

資源類別	資源名稱	服務機關	資源說明	資源提供有效期間	聯絡窗口
親子育兒	就學補助	教育局	<p>1. 本津貼發放對象為我國籍之5歲以上至入國民小學前幼兒，請領當時應符合下列規定：</p> <p>(1) 育有「當學年度9月1日前滿5歲」至「就讀國民小學前」之我國籍幼兒。</p> <p>(2) 幼兒未就讀平價教保服務機構（公立幼兒園、非營利幼兒園、社區及部落互助教保服務中心、政府機關[構]及公營公司委託辦理之職場互助教保服務中心、公立特殊教育學校幼兒部、準公共教保服務機構）。</p> <p>(3) 未提早入國民小學就讀。</p> <p>2. 補助金額(111年8月起)：</p> <p>(1) 第1名子女5,000元</p> <p>(2) 第2名子女6,000元</p> <p>(3) 第3名(含)以上子女7,000元</p> <p>3. 本津貼為申請制，請以「郵寄」或「臨櫃辦理」向幼兒戶籍地區公所提出申請，或以「線上申請」方式提出申請 (https://e-service.k12ea.gov.tw/)</p> <p>4. 詳情請參閱： https://www.ece.moe.edu.tw/ch/subsidy/allowance-1/</p>	無限期	04-2228 9111 #54418 陳先生 #54404 游小姐
親子育兒	育兒津貼	社會局	<p>1. 本津貼發放對象為我國籍之未滿2歲兒童，請領當時應符合下列規定：</p> <p>(1) 完成出生登記或初設戶籍登記</p> <p>(2) 未經政府公費安置收容。</p> <p>(3) 未接受公共化或準公共托育服務。</p> <p>2. 補助金額(111年8月起)</p> <p>(1) 第1名子女5,000元</p> <p>(2) 第2名子女6,000元</p> <p>(3) 第3名(含)以上子女7,000元</p> <p>3. 本津貼為申請制，請以「郵寄」、「臨櫃辦理」、「臺中市政府服務e櫃檯-線上收件」及「衛生福利部社會及家庭署育有未滿2歲兒童育兒津貼-線上申請」向兒童戶籍地區公所提出申請，詳情請參閱： https://www.society.taichung.gov.tw/2348434/post</p>	無限期	04-2228 9111 #37162 吳小姐

資源類別	資源名稱	服務機關	資源說明	資源提供有效期間	聯絡窗口
親子育兒	托育服務	社會局	<p>1. 本市提供未滿3歲幼兒公共化及準公共托育補助：本市配合中央「準公共托育服務」，家長送托至準公共合作單位者，可獲得每月1萬3,000元至1萬9,000元之托育費用補助；送托於公設民營托嬰中心或社區公共托育家園，可獲得每月7,000元至1萬3,000元之托育費用補助。</p> <p>2. 平價托育補助：未滿3歲送托準公共托嬰中心之幼兒，本市加碼補助1,400元之平價托育補助。請參閱：https://www.society.taichung.gov.tw/2346044/post</p>	無限期	04-2228 9111 #37532 呂小姐 居家托育： #37521、 37520 托嬰中心： #37525、 37524
社會福利	老少共學及老人供餐免費課程服務	客家事務委員會	<p>透過「社區伯公照護站」服務據點，免費提供有需求之長者學習處所及供餐服務。</p> <p>相關資訊請參閱：https://www.hakka.taichung.gov.tw/28009/28033/2816104/2843982/post</p>	無期限	04-2228 9111 #52305 李小姐
社會福利	別世安息	人事處、生命禮儀管理處	<p>為落實全方位關懷，依據「臺中市政府結合社會資源別世安息實施計畫」規定，協助公教同仁及其配偶、直系血親面對親人往生時之喪葬事宜，以增進本府員工對機關學校之向心力。</p>	無限期	04-2228 9111 #17406 陳小姐
稅務服務	智慧客服—地稅小幫手	地方稅務局	<p>提供民眾365天24小時隨時隨地均可諮詢房屋稅、地價稅、使用牌照稅、土地增值稅、契稅、娛樂稅及印花稅等7大稅目問題並可即時取得全國地方稅務活動。所詢如超過AI可回答範圍亦可呼叫專人回覆。</p> <p>1. 服務時間：上班日上午9時至12時及下午1時至5時。</p> <p>2. 地稅小幫手：https://netcsweb.tax.nat.gov.tw/Webhook/</p>	無限期	04-22585000 #2214 何小姐
稅務服務	MyData線上申辦	地方稅務局	<p>本府地方稅務局官網線上申辦全面介接數位發展部MyData平台，節省民眾四處奔波蒐集資料時間，介接項目達45項居全國之冠，並設計簡單好操作之介面，線上申辦更友善便利。</p> <p>線上申辦網頁：https://onestop.tax.taichung.gov.tw</p>	無限期	04-2258 5000 #2211 廖小姐

資源類別	資源名稱	服務機關	資源說明	資源提供有效期間	聯絡窗口
稅務服務	視訊服務網	地方稅務局	<p>本府地方稅務局於本市23個區公所、24個戶政事務所、3個里辦公處、5個地政事務所及陽明服務中心、新市政服務中心、金門縣稅務局、澎湖縣政府稅務局、中區國稅局豐原分局、中區國稅局沙鹿稽徵所等61個機關單位設置視訊服務站，提供民眾核(補)發書證、查詢財產及所得清單，線上申辦及稅務諮詢等130項稅務服務。詳情請參閱：</p> <p>https://ww2.tax.taichung.gov.tw/rwd/MLT/MLT.aspx?path=252</p>	無限期	04-2258 5000 #2214 何小姐
稅務服務	視訊發證補單	地方稅務局	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提供民眾本人或代理人免臨櫃即可申請補發「本人」之房屋稅及地價稅繳納證明，使用牌照稅、房屋稅、地價稅稅單、房屋稅籍證明、地價稅及房屋稅課稅明細表等電子稅務文件。 2. 民眾可連至本府地方稅務局官網首頁點選「視訊發證補單 e 指通」或加入地方稅務局 LINE(ID: taichungtax2)或 Skype(ID: 臺中市政府地方稅務局)，即可以視訊通話方式辦理，經服務人員確認身分無誤後即會發送驗證信至民眾指定電子郵件信箱，驗證後1分鐘內即可於電子信箱取件。如有需要，需用機關人員可於驗證平台驗證文件之完整與有效性。 3. 服務時間 <ol style="list-style-type: none"> (1) 上班日上午8時至12時及下午1時至5時。 (2) 運用 LINE 及 Skype 申請管道者，於4月、5月、11月提供中午不午休服務。 	無限期	04-2258 5000 #2211 廖小姐、 #2214何 小姐
稅務服務	偏鄉財所宅急便	地方稅務局	<p>提供設籍於和平區且實際居住於該區之民眾，除可至和平區梨山里、平等里及天輪里里辦公處視訊服務站申請核發財產所得資料外，亦可使用地方稅務局 LINE、Skype 或網站「視訊發證補單 e 指通」視訊功能提出申請，經由視訊通話確認身分後，即會將財所資料郵寄到府。</p> <p>服務時間：上班時間每週一至五上午8時至12時、下午1時至5時。</p>	無限期	04-2258 5000 #2214 何小姐

資源類別	資源名稱	服務機關	資源說明	資源提供有效期間	聯絡窗口
地政服務	免費試算土地增值稅服務	本市各地政事務所	本市各地政事務所為加強為民服務，民眾如需試算土地增值稅，除免費協助民眾試算外，亦提供觸控式查詢服務系統供民眾試算，以做為買賣移轉參考。 服務時間及地點請參閱地政局網站： https://www.land.taichung.gov.tw/	無限期	請參見資源說明欄位
地政服務	申報預約真貼心，快速通關優先行	本市各地政事務所	本市各地政事務所實價登錄櫃檯開設「預約服務」專屬櫃檯，由買賣雙方當事人或代理人提出申請，地所實價登錄承辦員提供申報期程安排，再回復並確認所請預約案收件之專屬時間，同時由地價承辦人員輔導說明實際登錄申報之相關規定，以順利完成申報作業。 服務時間及地點請參閱地政局網站： https://www.land.taichung.gov.tw/	無限期	請參見資源說明欄位
人身居住安全	臺中水情 APP	水利局	本府水利局發展行動化水情資訊系統，提供臺中市即時雨量、水位警戒、淹水警戒、土石流警戒、道路封閉、重要防災訊息公告等各項在地化之防災應變資訊，並透過 LBS 技術讓使用者可隨時隨地瞭解所在位置附近之各項警戒訊息，實為市民進行防災、避災之利器。 下載專區： https://www.wrs.taichung.gov.tw/30832/736775/	無限期	04-2228 9111 #53703 賴先生
人身居住安全	一氧化碳中毒潛勢場所燃氣熱水器更換或遷移補助	消防局	本市補助經訪視有一氧化碳中毒潛勢場所申請遷移或更換燃氣熱水器，最高補助 3,000 元，每戶（門牌）限補助 1 次，每人限補助 1 次（惟以往年度申請過不可再度申請），額滿截止。 1. 補助對象：居家燃氣熱水器安裝不當，且經轄區消防分隊人員前往訪視後確有一氧化碳中毒潛勢，需遷移或更換熱水器者。 2. 申請方式：民眾至鄰近消防分隊申請補助遷移或更換熱水器案件，受理後由轄區消防分隊人員前往訪視，並登記訪視結果，符合補助要件後，即通知受補助對象辦理後續擇定合格業者安裝、查驗裝設情形及辦理核銷作業等事宜。 3. 詳情請參閱消防局便民服務網頁： https://www.fire.taichung.gov.tw/form_other/index-1.asp?Parser=99,6,31,...,224,26,...,2	114年1月1日起至額滿截止	04-2475 2119 #216 林科員

資源類別	資源名稱	服務機關	資源說明	資源提供有效期間	聯絡窗口
人身居住安全	補助安裝住宅用火災警報器	消防局	<p>本府消防局秉持預防火災理念，推廣宣導民眾住家安裝住宅用火災警報器，以拋磚引玉方式補助符合條件之本市住戶住警器，期能爭取火災發生初期預警時間，提醒民眾及早避難逃生。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 申請首要條件：歷年未受補助者，依消防法第6條第5項規定，應設置住宅用火災警報器之住宅場所（即一般常見總樓層5樓以下之透天厝或公寓）。 2. 符合資格之市民可自行至住家轄區消防分隊提出申請，再由各地消防分隊審查申請文件，得派員前往訪視；如審查(及訪視)後評估為符合條件補助安裝對象者，予以補助安裝或民眾自行領回安裝。每戶補助設置1只為原則，其餘不足請自行購買，並依法設置。 3. 詳情請參閱消防局便民服務網頁： https://www.fire.taichung.gov.tw/form_other/index-1.asp?Parser=99,6,31,,,,2398,21,,,3 	申請訊息上網公布日起至當年度購買之住宅用火災警報器發完為止。請向轄區消防分隊提出申請。	04-2381 1119 #467 李先生
數位服務	台中通APP	數位發展局	<p>台中通APP結合支付繳費通、疫苗預約系統、整合陳情平台、彙集各機關舉辦活動之行事曆、本市各項福利資訊等常用服務，更導入多國語言介面，支援4國語言。並結合「台中購物節」、「台中鍋烤節」、「台中市民野餐日」、「耶誕嘉年華」等市府大型活動。提供民眾各項市府資訊，一機在手市民服務就有！下載專區： https://tcpass.taichung.gov.tw/</p>	無限期	04-2228 9111 #22205 黃先生
數位服務	服務e櫃檯	數位發展局	<p>為提供市民更便利的服務，以民眾申辦業務需求為出發點，整合市府所屬機關各項申辦業務資訊於「服務e櫃檯」網站，市民透過網際網路連上「服務e櫃檯」網站，隨時隨地皆可查詢各項申辦資訊，部分申辦項目更提供線上申辦/預約、場地租借、公用廣告欄張貼申請及表單下載等服務，不必現場排隊久候，省時又省事。詳情請參閱： https://eservices.taichung.gov.tw/</p>	無限期	04-2228 9111 #22207 林先生

資源類別	資源名稱	服務機關	資源說明	資源提供有效期間	聯絡窗口
數位服務	itaichung WiFi 免費無線上網服務	數位發展局	<p>設置 iTaichung 免費無線網路服務，提供民眾免費無線上網，是台中市政府重要的便民服務。目前全市29個行政區，區區都有設置，共有1,195處免費無線上網的熱點，涵蓋民眾洽公場所、文教場館、交通轉乘點、公車站、公園綠地、觀光景點及魅力商圈等民眾聚集場所，最遠甚至到達和平區環山部落。此項服務亦是提供到訪台中的國內外旅客、外籍移工、手機行動上網資費較低的族群便利的上網服務，更有縮減數位落差的重要意義。</p> <p>詳情可上 iTaichung 網站 (https://itaichung.gov.tw)，或洽免付費服務專線 0800-081-051。</p>	無限期	04-2228 9111 #22305 陳先生