

2025 >>>

員工心理健康支持計劃 (20XX-20XX年度)

POWERPOINT DESIGN



培甯心理治療中心
Nurturing Natures
Psychotherapy Centre

時間：2025.5





目錄

CONTENTS

01

計劃目標與架構

02

第一階段：
心理健康促進

03

第二階段：
個別諮詢服務

04

執行期程表

05

服務報價單

培甯心理治療中心暨身心學苑





PART
01



計劃目標與架構

培甯心理治療中心暨身心學苑



計劃核心目標

● 提升心理健康意識與自我關懷能力

通過工作坊與講座，讓員工了解心理健康重要性，掌握基本自我調節技巧。
心理健康調查反饋，幫助員工認識自身心理狀態，增強自我關懷意識。

● 建立壓力預警機制，降低職場疲勞

利用壓力檢測工作坊，教導員工識別壓力源與生理信號，提前預警。
調查結果分析，為企業提供壓力管理建議，降低員工職場疲勞感。

● 強化團隊歸屬感與危機應對韌性

主題講座與工作坊促進員工交流，增強團隊凝聚力與歸屬感。
個別諮詢服務為高風險員工提供支持，提升團隊整體危機應對能力。

計劃架構設計

第一階段：全員心理健康促進

工作坊與講座覆蓋全體員工，普及心理健康知識與技能。

心理健康調查全面了解員工心理狀態，為後續服務提供依據。

第二階段：個別化深度支持

針對調查高風險者與自願申請者，提供一對一專業諮詢服務。

短期與長期方案滿足不同需求，助力員工解決心理問題。

計劃執行與評估

明確時間節點，確保各階段任務有序推進。

結案報告與成效分析，評估計劃效果，為改進提供參考。

PART
02



第一階段：
心理健康促進



一 宣導期工作坊

● 自我關懷工作坊:2小時

正念基礎: 介紹正念概念與實踐方法, 幫助員工專注當下, 減少焦慮。

情緒調節: 分享情緒管理技巧, 讓員工學會正確表達與調節情緒。

感恩實踐: 引導員工進行感恩練習, 培養積極心態, 提升幸福感。

壹

● 壓力檢測工作坊: 3小時

壓力源識別: 幫助員工找出生活與工作中的壓力來源, 提高應對能力。

生理信號覺察: 教導員工關注身體變化, 及時發現壓力反應。

放鬆技巧: 分享深呼吸、冥想等放鬆方法, 幫助員工減輕壓力。

貳

壓力檢測工作坊特色

01

先進技術應用

使用心率變異性 (HRV) 分析、皮電活動 (EDA) 檢測等技術，可視化。

03

認識壓力生理反應

通過生理數據，讓學員了解壓力在身體上的表現，如心率變化、皮電活動等。



02

科學化壓力評估

對比主客觀數據，讓學員更準確地認識自己的壓力狀態，避免誤判。

04

建立個人壓力基準線

結合主觀感受與客觀數據，幫助學員找到自己的壓力“警戒線”，以便提前預警。

心理健康調查

● 調查工具選擇(可進一步協調)

WHO- 5幸福指數：評估員工整體心理狀態，了解其幸福感水平。

PSS感知壓力量表：量化員工壓力水平，為壓力管理提供數據支持。

MBI職場疲勞量表：評估員工職業耗竭風險，關注其工作狀態。

職場歸屬感量表：測量員工對團隊的凝聚力與歸屬感。

壹

● 調查執行與應用

匿名線上填寫：保護員工隱私，提高調查真實性。

群體報告解讀：根據調查結果，為企業與員工提供專業建議。

貳

安心主題講座系列

靜觀減壓

講座內容：介紹正念冥想與呼吸調節技巧，幫助員工在壓力環境中保持冷靜與專注。現場引導員工進行正念練習，讓學員親身體驗減壓效果。

高效溝通

講座內容：分享非暴力溝通與衝突化解技巧，提升員工人際互動能力。通過角色扮演與案例分析，讓學員學會在實際場景中應用高效溝通方法。

情緒與壓力管理

講座內容：講解壓力與情緒的來源、影響及其相互關係，幫助員工建立正確認知。提供實用的情緒調節與壓力管理方法，如情緒日記、放鬆訓練等，讓學員學會自我調節。

心理危機處理

講座內容：介紹心理危機的常見表現與應對策略，幫助員工識別並應對潛在的心理危機。

安心凝聚系列-靜觀認知8週

身體掃描

身體掃描是正念靜觀訓練的基礎，通過引導員工將注意力集中在身體的各個部位，幫助他們感知身體的感覺，從而提高身體的覺察力。

正念呼吸

正念呼吸是另一個重要的基礎訓練，員工通過將注意力集中在呼吸上，學會在呼吸的過程中保持當下的意識，不被外界的干擾所影響。

情緒韌性

通過幫助員工學會識別自己的情緒，並能夠適當地表達出來，員工可以更好地理解自己的內心狀態，從而更好地應對各種情緒問題。



溝通技巧提升

員工可以更好地理解他人的感受和需求，從而更好地與同事、客戶等進行溝通和合作。

系統整合

課程總結與反饋，讓員工分享自己的學習心得和經驗，以及對課程的反饋意見，企業可以更好地了解員工的需求和感受

持續實踐與支持

為員工提供一些持續實踐的資源和平台，定期重溫、線上資源等，同時也可以為員工提供必要的支持，如心理輔，幫助員工將所學的知識和技能應用到實際工作中，從而實現企業員工關懷計劃的目標。

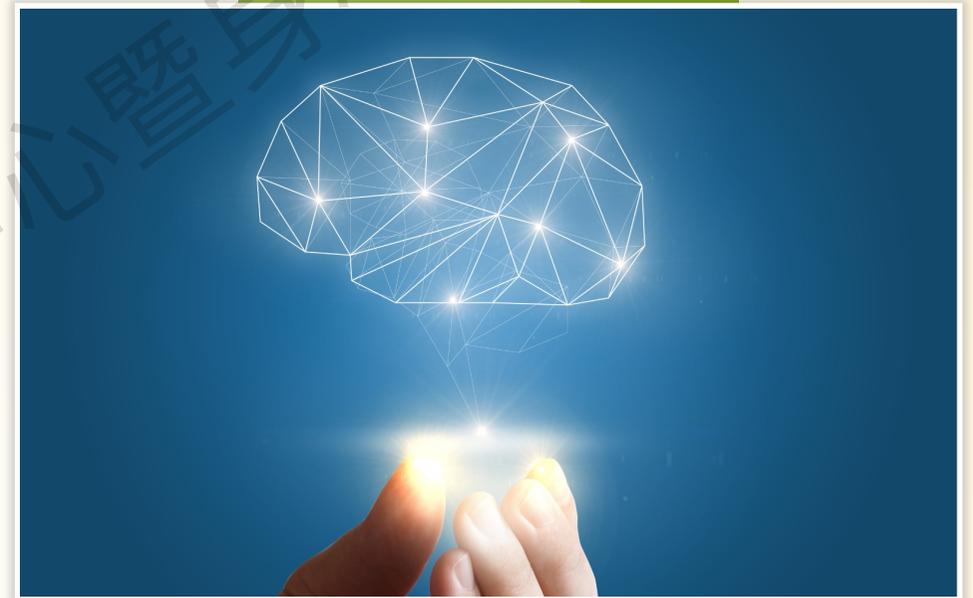
正念靜觀8週科學基礎

大腦可塑性

大腦可塑性是正念靜觀的核心理論基礎。經過8週的正念訓練，調節員工壓力反應，從而幫助員工更好地應對工作壓力及執行決策力。

HPA軸調節

HPA軸是人體內分泌系統中調節壓力的重要機制。正念靜觀訓練可以有效調節HPA軸，使其恢復正常的分泌週期，從而幫助員工更好地適應，減少因壓力導致的身體和心理問題。



安心凝聚系列- 藝術療愈四週課程 (繪畫與圖卡專題版)



活動設計基礎

通過繪畫與圖卡進行藝術輔導，幫助員工減壓、情緒管理與自我探索結合投射性繪畫分析技術、圖卡敘事治療原理與藝術象徵隱喻理論，為員工提供科學且有效的輔導方法。



活動目標

引導員工思考個人資源、優勢與目標，用繪畫形式表現出來，並將創作的關鍵元素融入生活中，建立積極心態。



課程框架



第一週：壓力顯影室



第二週：情緒解碼器



第三週：關係透視鏡



第四週：內在指南針

PART
03



**第二階段：
個別諮詢服務**



個別諮商服務方案

COUNSELING SUPPORT



基礎方案

6-8節短期焦點諮商，解決當前問題，調節壓力、情緒，引導員工學習衝突解決技巧。

進階方案

10-12節深度心理支持，釐清個人優勢與價值觀，降低工作迷茫感，改善焦慮、抑鬱等負面情緒，提升心理韌性、專注力與自我認知，減緩身心症狀。

PART
04

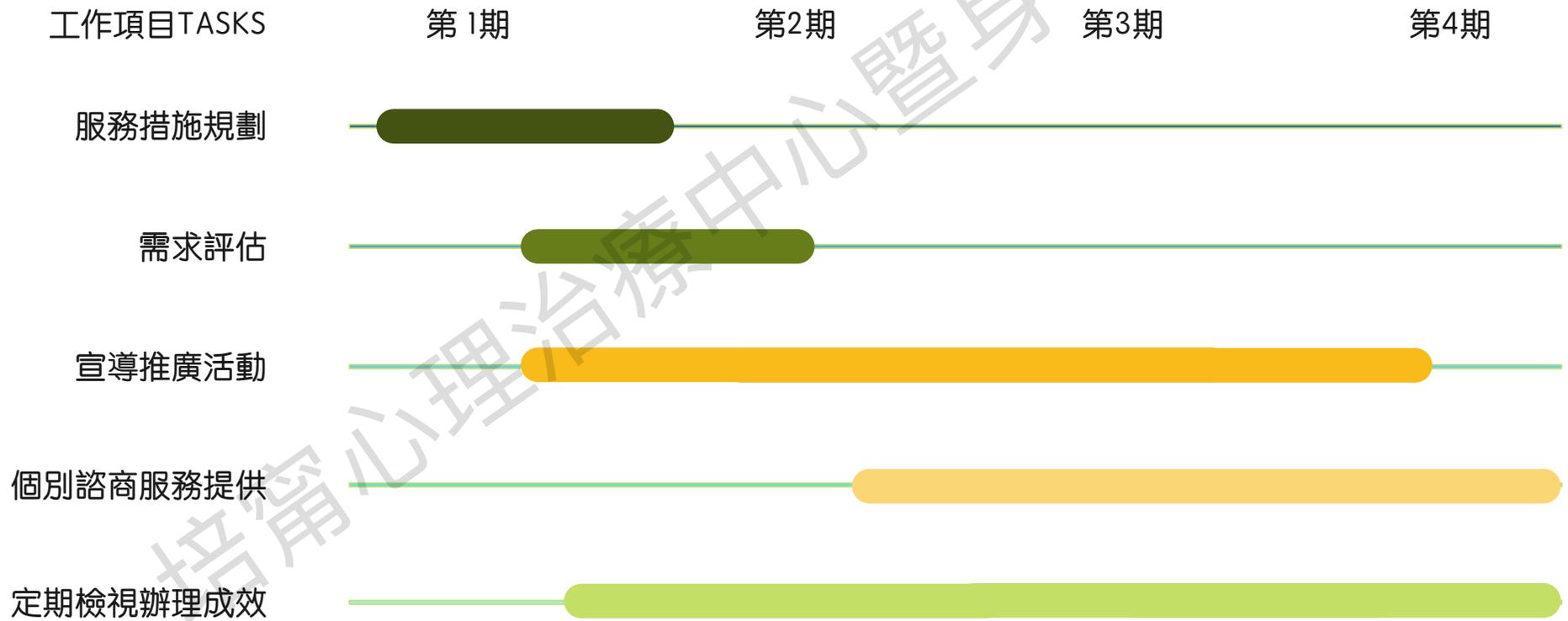
執行期程表



培爾心理治療中心暨身心學苑

員工關懷計劃推動期程表

Target: August , 2025–July,2026





PART

05



服務報價單

培甯心理治療中心暨身心學苑



項目	單價(MOP)	單次活動時數	預計場次	小計
自我關懷工作坊	1600	2	1	3200
壓力檢測工作坊	4500	3	1	13500
安心主題講座	1500	2	6	18000
安心凝聚-靜觀認知8週	28000	一期8節， 合共16小時	2	56000
安心凝聚-藝術療愈4週	12800	一期4節， 合共8小時	2	25600
個別心理諮詢*	1000	1	100-300 (按人次)	100000-300000
心理健康調查(含統計彙整)	100	N/A	按人次	10000-30000

*個別心理諮詢部分，建議企業採取部分補助，例如員工分擔30-40%，企業補助60-70%。

與我聯繫

電話:

28403637/65259838

Email:

nurturing.natures.mo@gmail.com

中心網址:

<https://www.nurturingnatures-psy-mo.com>



培甯心理治療中心
Nurturing Natures
Psychotherapy Centre

