

國立中央大學員工協助方案資源一覽表

服務內容		說明	提供服務單位及聯絡方式
工作 面	因公 涉訟 輔助	公務人員因公涉訟輔助	公務人員依法執行職務，而涉及民事、刑事訴訟案件由服務機關先徵得其同意後為其延聘律師，提供法律諮詢、文書代撰、代理訴訟、辯護、交涉協商及其他法律事務上之必要服務。
	法律 諮詢	解決同仁工作上法律問題疑問	本校法律顧問：朋博法律事務所 如欲申請法律諮詢請洽總務處林伊芳行政專員(分機57377)。
	職場 精進	舉辦工作職場技能課程	本校人事室及相關單位 包含資訊課程、中階行政人員研習、法律課程及職業安全訓練等。
		舉辦新進人員訓練	本校人事室 包含教師及行政人員，使新進教職員同仁熟悉本校環境及行政業務，融入中大這個大家庭。
職涯 規劃	職涯發展諮詢	本校人事室 包括職場適應、退休規劃等人事諮詢服務。	
生活 面	法律 諮詢	包括法律上之需求，諸如法律諮詢、法律文件的撰寫，或者是請律師代理民、刑事及行政訴訟等。	財團法人法律扶助基金會 聯絡方式： 1. 全國專線：412-8518 轉 2 (市話請直撥，手機加 02) 2. 桃園分會 (1) 地址：桃園市桃園區復興路 110 號 12 樓 (2) 電話：(03)334-6500；傳真：(03)334-4451 (3) 服務時間：週一至週五 上午 09:00~12:30；下午 01:30~05:30 午休時間(12:30~13:30)及國定例假日不提供服務。 3. 電話法律諮詢:僅提供有關「勞資糾紛、債務清理、家事案件、原住民」相關法律問題諮詢。 4. 另提供現場法律諮詢及視訊法律諮詢 5. 網址： https://www.laf.org.tw/index.php?action=apply&cid=183
		免費法律諮詢，主要在解答桃園市民法律問題及協助解決訴訟疑義。	桃園市政府法務局 1. 諮詢方式：當面洽詢，全市設有 15 個法律諮詢服務據點，方便民眾就近選擇適合的場所及時段洽詢 2. 受理方式：現場登記 (開放登記時間：上午 8：30，下午 1：30) 3. 電話:03-3322101 4. 諮詢時間:週一至週五 上午 9：00~11：30；下午 2：00~5：00 5. 另提供視訊法律諮詢服務 6. 網址： https://legal.tycg.gov.tw/home.jsp?id=257&parent_path=0,142,254

服務內容	說明	提供服務單位及聯絡方式
消費 者 諮 詢	消費者之諮詢服務、教育宣導、申訴等事項。	桃園市政府消費者服務中心 1. 地址：桃園市桃園區縣府路1號7樓 2. 消費者服務專線:1950；傳真：03-3391709 3. 上班時間：週一至週五 上午 08:00 至 12:00；下午 13:00 至 17:00 4. 網址： https://1950.tycg.gov.tw/intro/business/list.asp
社 團 及 心 靈 講 座	本校成立各類運動型社團及靜態性社團，提供本校同仁紓壓管道，培養正當興趣，增進人際關係。	本校人事室 1. 補助社團經費，辦理文康活動。 2. 網站公告社團活動資訊，提供同仁參加。 3. 於新進人員訓練時宣傳社團活動。 4. 本校同仁可參加2個以下社團活動。 5. 網址： https://in.ncu.edu.tw/ncu7060/cp_right_more.php?pno=868
	提供各項藝文展覽、表演及電影欣賞，紓解同仁生活壓力。	本校人文藝文中心 1. 不定期於校內辦理各項藝文展演活動及電影欣賞。 2. 不定期辦理藝文專家講座及校外參訪活動。 3. 提供校外其他場館藝文活動資訊。 4. 網址： http://cha.ncu.edu.tw/home.jsp?lang=tw
	體育競賽活動	本校體育室 辦理及參與校內外教職員工運動競賽(如全校運動會、全校師生校園路跑、各項球類錦標賽等…)
	藝文心靈成長講座。	不定期辦理生活管理、人際溝通或親子教育相關之生活講座，增進本校同仁陶冶人文素養、紓解壓力。
健 康 面	補助健檢費用，編制內40歲以上教職員，每兩年一次補助健檢費用4,500元。	本校人事室 1. 自人事室網站表格下載/健康檢查補助費申請表填寫後送人事室。 2. 網址： http://in.ncu.edu.tw/ncu7060/cp6.php
	教職員工一般及特殊健康檢查	本校學生事務處衛生保健組 1. 依據職業安全衛生法相關規定，定期辦理一般健康檢查及特殊健康檢查，促進教職員工身體健康。 2. 網址： https://health.ncu.edu.tw/topics/staff-health-examination
	健康促進計畫	1. 本校學生事務處衛生保健組每週營養報報、健康焦點。 2. 依據學校健康需求評估，橫向結合校內各單位，辦理多元化健康促進活動，如健康講座、急救安全教育、體重控制班、環校健走活動、戒菸班等，促進校園健康。 3. 網址： https://health.ncu.edu.tw/
	校園健康巡迴補給站	本校學生事務處衛生保健組定期巡迴校園，舉辦校園健康巡檢活動，檢測體重、體脂肪、腰圍、視力、血壓、肺功能、一氧化碳及尿液檢查，提供簡單便利之健康篩

服務內容	說明	提供服務單位及聯絡方式
		<p>檢管道。</p> <p>公務福利 e 化平台之其他福利專區</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 健康 99 健檢專案 2. 健康 99 特約院所 3. 網址： https://www.dgpa.gov.tw/eserver/submenu?uid=450
心理諮詢	<p>校內心理諮詢服務</p>	<p>本校學生事務處諮商輔導中心</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 本校教職員工可依個人實際需要至校內諮商中心預約心理諮詢服務，每人每學期 1 次(每次 50 分鐘)。 2. 請至 portal/校務行政/學務服務/個別諮商進行預約。
	<p>校外心理諮詢服務 透過多元方式，協助同仁因應人際關係、情緒管理及調適壓力等問題。</p>	<p>財團法人「張老師」基金會</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 電話輔導：全國服務專線：1980(依舊幫你) 2. 服務時間：星期一至星期日 上午 9:00-12:00 ；下午 14:00-17:00 ； 晚上 18:00-21:00 3. 輔導專線電話：03-4946180 4. 輔導網站/信箱：1980@1980.org.tw cyc034259955@gmail.com 5. Line id: @prv3555q 6. 行政聯繫電話：03-4916999 傳真：03-4917555 7. 平鎮辦公室：320 桃園市平鎮區延平路一段 168 號 3 樓
		<p>桃園市社區心理衛生中心</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 安心專線：1925(依舊愛我) 2. 免費心理諮詢面談網路預約指引：https://e-services.tycg.gov.tw/TycgOnline/AU10143_dow.pdf 3. 總機：03-3325880 4. 網站：https://mental.tycg.gov.tw/ 5. 地址：33053 桃園市桃園區縣府路 55 號
網路資源	<p>推行「簡式健康量表 BSRS-5」檢測</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鼓勵同仁至衛生福利部國民健康署「健康九九網站」接受「簡式健康表 BSRS-5」之評量，以協助同仁瞭解目前身心適應狀況，及早尋求適當協助資源。 2. 網址： https://health99.hpa.gov.tw/OnlinkHealth/Quiz_Bsrs-5.aspx
	<p>推行「壓力指數測量表」檢測</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鼓勵同仁至衛生福利部國民健康署「健康九九網站」接受「壓力指數測量表」之評量，進行自我壓力評估。

服務內容	說明	提供服務單位及聯絡方式
		2. 網址： https://health99.hpa.gov.tw/OnlinkHealth/OnlinkHealth_list.aspx
	免費醫療諮詢及藥品查詢	KingNet 國家網路醫藥 1. 由執業的專業醫師提供免費的醫療諮詢服務、線上問診及藥品查詢。 2. 網址： https://www.kingnet.com.tw/
其他	本校員工福利平台	1. 蒐集、篩選及整合與生活有關之各項社會資源，透過網際網路連結食、衣、住、行、育、樂、托育等合格優良機構，建構優惠便捷的生活網絡，藉由優惠契約之訂定，結合民間資源，成為夥伴關係，共享互利互惠。包含全國公教員工優惠商店推動方案、特約醫院、托育機構、校友中心校內優惠及貸款及保險專區等。 2. 網址： https://in.ncu.edu.tw/ncu7060/cp_right_more.php?pno=922