

# 109 年彰化縣政府暨所屬各機關學校員工協助方案

## 身心健康檢測說明

親愛的同仁，您好：

德國哲學家叔本華曾說過：「在一切幸福中，人的健康其實勝過其他幸福」。職場心理健康促進的第一步驟就是了解自己的現況。為促進同仁身心健康，邀請你來檢測自己的「心情溫度計」及「壓力指數」。只要在填答期間完成任一項檢測活動，即可獲得參加抽獎的機會。所有填答內容，不會洩露個人資料，請您放心，再次感謝您的撥空參與！

敬祝 順心愉快

彰化縣政府人事處 敬啟

---

### 【檢測說明】：

- (一)填答對象：本府暨所屬各機關學校現職員工(包括參加公、勞保人員)。
- (二)填答期間：即日起至 109 年 12 月 18 日前完成任一檢測活動(心情溫度計或壓力檢測)即有機會抽到暖心小禮物。
- (三)填答路徑有 2 種方式：
  1. 電腦連結至 EAP 員工協助方案溫馨小站→點選「心情溫度計」或「壓力檢測」(網址：<https://sites.google.com/view/changhuaeap>)，只要完成任一檢測活動即可獲得抽獎資格。
  2. 以手機掃描下方 QR-CODE 進行檢測。



心情溫度計



壓力檢測