

基隆市議會員工心理健康三級預防策略

三級預防的整體目標在於降低心理疾病的發生率，當中各級預防各有其目的，需要不同的介入策略、範圍、方案、人力、資源，更需要各單位與全體同仁的共同參與，期望與外界資源攜手合作，進而達到在不同層次關心同仁的目的。

壹、認識心理預防

預防觀念奠基於 20 世紀初期的公共衛生與心理衛生運動，Gerald Caplan (1964) 區分出現代普遍的三級預防觀念。

而 Albee(1982)的預防公式點明預防工作的方向。個人的危險性包括所面對的壓力、生理脆弱性；可藉由個人因應技巧、社會支持、正向自我價值來降低生病的風險。

Incidence of behavioral and emotional disorder in individuals=

Stress + physical vulnerability

Coping skill + social support + self esteem

貳、以個人及環境為思考方向的預防目標

一、以個人(microsystems)為思考方向的預防目標

- (一) 減少或更好地管理知覺到的壓力
- (二) 減少身體/生物脆弱性所帶來的負面影響
- (三) 提升因應技巧、問題解決、決定及社交技巧
- (四) 增加對社會支持的知覺
- (五) 增進自尊或自我效能

二、以環境(macrosystems)為思考方向的預防目標

- (一) 減少環境中的壓力源
- (二) 減少環境中會提高生物脆弱性的物理危險因子
- (三) 提升社會化訓練，協助同仁提昇其功能
- (四) 增加可接近的社會支持資源
- (五) 增進與他人、組織、社會團體間的正向互動機會

參、三級預防工作內涵

一、初級預防

(一)目的

增加保護因子、減少危險因子，以促進全體同仁心理健康。透過培養解決問題的因應能力，增加社會支持資源與效能，增加正向連結的機會。

(二)措施

1.增加個人保護因子

(1) 心理健康講座、團體、工作坊、影片賞析

針對全體同仁設計各種主題式的講座、影片賞析，如生涯、學業、愛情、人際、家庭、性別、情緒與壓力管理、基本心理疾病認識等議題，充實全體員工的心理衛生知識。

(2) 員工關懷活動

配合節慶如三節、婦女節、母親節等規劃一系列的關懷活動，協助同仁與機關、同仁或家人間之良好互動。

2.增加環境保護因子

(1) 加強主管人員導入及輔導知能

利用各項會議及集會提供人事室與各單位主管聯繫和交流的管道，澄清輔導與協助員工過程中的疑問，並作為人事室員工協助及心理諮商機制修正的參考。

(2) 成立關懷小組

培育機關內具服務熱忱人員成為各單位心靈輔導種子，發揮同儕輔導功能，協助關懷與轉介需要幫助的同仁。

二、二級預防

(一)目的

- 1.早期發現，早期治療。發現高關懷員工，給予接納關懷，適當地介入，以求早期療育效果。
- 2.若是緊急危機個案，將啟動保護機制，阻止其自我傷害或傷人的行動。再針對個案的實際情形，擬定進一步輔導計畫，連結機關、家庭、社區、醫療資源，共同協助危機個案渡過危機期，並協助後續心理復健。

(二)措施

1.個別諮商

主動來談者填寫諮商預約表，並根據同仁意願的時間安排諮商老師。行政轉介者由人事單位初談後，安排諮商師。諮商師說明晤談結構與討論諮商同意書後，開始諮商。

2.團體諮商

針對特殊性質之單位或跨單位有共同需求之人員，視人數及狀況開辦「團體諮商」。

三、三級預防

(一)目的

降低危機個案之緊急程度，提供後續照顧及復健歷程，期能重新融入公務工作。著重心理治療與重建、預防生活自理功能退化。

(二)現行措施

1.視情況協助轉介精神科醫師提供諮詢服務

經接案諮商員評估個案有精神疾病症狀時，認有轉介精神科醫師進一步評估診斷時，原則由諮商員徵得個案同意下聯繫轉介就醫醫師，或於法令允許下通知機關，由人事單位與個案單位主管、家人先行聯繫協調後給予必要之就醫協助。

2.支持性諮商與心理治療

機關持續了解個案就醫、服藥狀況、家庭支持系統、對疾病的認知與態度，協助個案因應生活與疾病帶來的壓力，也提供支持、了解與陪伴。

3.工作協調

由於疾病與服藥的關係，造成某些個案注意力難以集中、記憶力逐漸退化、理解能力衰退，在工作表現往往形成壓力。因此，由人事單位協請單位主管酌予調整工作內容或進行工作再設計。