



臺北市府員工身心健康關懷中心 電話：(02)2720-8889 分機 3039

PERSONNEL PHYSICAL AND MENTAL HEALTH CENTER 地址：臺北市信義區市府路 1 號(市府大樓東區 1 樓)

臺北市府員工身心健康關懷中心需求調查問卷

親愛的同仁您好！

為了提供更貼近同仁實際工作與生活需求的身心健康與關懷服務，我們期待透過這份需求調查問卷，了解同仁的想法與期待，本問卷採不記名方式，您的寶貴意見對於我們的服務有莫大的幫助，衷心感謝您抽空填寫這份問卷~祝福您 身心健康 工作順心

臺北市府員工身心健康關懷中心 敬上

第一部分：基本資料

- 1.填答身分：☐市府所屬機關同仁 ☐民眾
- 2.服務機關及單位(民眾此題可免填)：_____
- 3.電子信箱：_____
- 4.性別：☐生理男性 ☐生理女性 ☐多元性別
- 5.職別：☐非主管 ☐主管
- 6.職稱：☐公務人員 ☐約聘（僱）人員 ☐技工、工友、駕駛、助理
☐臨時人員 ☐其他
- 7.年齡：☐30 歲以下☐31 歲至 40 歲 ☐41 歲至 50 歲 ☐51 歲至 60 歲 ☐61 歲以上
- 8.年資：☐5 年以下 ☐6 年至 10 年 ☐11 年至 20 年 ☐21 年以上

第二部分：問卷

此部分主要想了解您對身心健康、飲食、運動、工作及生活主題活動的實際想法，請同仁依您的實際情況與期待填答：

1.身體健康方面，哪些主題活動您會想多參與了解？【可複選】

- ☐癌症篩檢預防
- ☐三高預防
- ☐慢性疾病預防
- ☐養生保健
- ☐體重管理(含代謝症候群預防)
- ☐失智症預防與治療
- ☐菸/酒/藥癮戒治

☐睡眠品質改善

☐其他：_____

2.心理健康方面，哪些主題活動您會想多參與了解？【可複選】

☐個別心理諮商諮詢

☐團體心理諮商

☐情緒與壓力

☐人際溝通與表達

☐家庭關係

☐親子成長(含母性保護、新手爸媽、親職教養)

☐心理健康篩檢與測驗

☐其他_____

2.1 個別心理諮商諮詢，您想談的主題有哪些？(若無，可不填)

2.2 團體心理諮商諮詢，您想談的主題有哪些？(若無，可不填)

3.飲食方面，哪些主題活動您會想多參與了解？【可複選】

☐「控糖」食

☐三高控制如何吃

☐預防肌少飲食選擇

☐外食族營養規劃

☐養生食療

☐健康烹調

☐其他_____

4.運動方面，哪些主題活動您會想多參與了解？【可複選】

☐辦公室良好姿勢與運動

☐逆轉骨質疏鬆

☐降三高運動

☐預防慢性病運動

☐肌肉筋膜放鬆按摩

☐瑜珈體驗

☐其他_____

5.工作方面，哪些主題活動您會想多了解參與？【可複選】

☐新進同仁到職工作適應

☐職場人際

☐職涯規劃(新進適應、職涯發展、退休規劃)

☐職場不法傾害預防與處遇(職場霸凌、性騷擾、職場暴力)

☐管理主題 (包含組織變革)

☐其他_____

6.生活方面，哪些主題活動您會想多了解參與？【可複選】

☐保險理財規劃

☐法律諮詢

☐高齡者長照顧與照顧者支持(含長照資源)

☐其他_____

7.您期待活動舉辦的時間？【可複選】

☐12：00~13：30

☐17：00~19：00

☐17：30~18：30

☐週六上午

☐週六下午 ☐其他_____

8.您期待活動舉辦的地點?(若您所在機關有合適的場地，歡迎踴躍提供建議，若無意見，則填無) _____

9.下列哪些原因，可能會阻礙您參與員工身心健康關懷活動？【可複選】

☐身心健康無活動需求

☐午休時間繁忙

☐下班時間另有安排

☐身體疲憊無動力

☐活動不符合我的需求

☐活動無提供便當

☐主管不支持

☐擔心他人知悉(主管、同事等)

10.是否同意收到本中心提供健康促進活動訊息至您的電子信箱?

☐是 ☐否

問卷結束，您的寶貴意見是我們前進的動力！再次感謝您的填答，謝謝您！