



110 年本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：

美國政治家林肯曾說過：「健康是靈魂的支柱，重要的根基」。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 **110 年 12 月 22 日(星期三)** 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**：有以下 2 種方式
 1. 請以 Chrome 連結至 EAP 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