



### 臺北市政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

臺北市政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\_\_\_\_\_

<p>5.工作方面，哪些主題活動您會想多了解參與？【可複選】</p> <p><input type="checkbox"/>新進同仁到職工作適應</p> <p><input type="checkbox"/>職場人際</p> <p><input type="checkbox"/>職涯規劃(新進適應、職涯發展、退休規劃)</p> <p><input type="checkbox"/>職場不法傾害預防與處遇(職場霸凌、性騷擾、職場暴力)</p> <p><input type="checkbox"/>管理主題 ( 包含組織變革 )</p> <p><input type="checkbox"/>其他_____</p>
<p>6.生活方面，哪些主題活動您會想多了解參與？【可複選】</p> <p><input type="checkbox"/>保險理財規劃</p> <p><input type="checkbox"/>法律諮詢</p> <p><input type="checkbox"/>高齡者長照顧與照顧者支持(含長照資源)</p> <p><input type="checkbox"/>其他_____</p>
<p>7.您期待活動舉辦的時間？【可複選】</p> <p><input type="checkbox"/>12：00~13：30</p> <p><input type="checkbox"/>17：00~19：00</p> <p><input type="checkbox"/>17：30~18：30</p> <p><input type="checkbox"/>週六上午</p> <p><input type="checkbox"/>週六下午      <input type="checkbox"/>其他_____</p>
<p>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) _____</p>
<p>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】</p> <p><input type="checkbox"/>身心健康無活動需求</p> <p><input type="checkbox"/>午休時間繁忙</p> <p><input type="checkbox"/>下班時間另有安排</p> <p><input type="checkbox"/>身體疲憊無動力</p> <p><input type="checkbox"/>活動不符合我的需求</p> <p><input type="checkbox"/>活動無提供便當</p> <p><input type="checkbox"/>主管不支持</p> <p><input type="checkbox"/>擔心他人知悉(主管、同事等)</p>
<p>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?</p> <p><input type="checkbox"/>是      <input type="checkbox"/>否</p>

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！