

校園好夥伴：友善職場與安心工作指南

「求助不是麻煩別人，而是讓工作更順利的力量。」

歡迎加入本校團隊！

進入新的工作環境，需要時間熟悉流程、人員與校園文化，這是很正常的事。

每位新進同仁都有適應期，遇到不清楚、不確定或需要協助的地方，主動提出需求，是專業且負責任的表現。學校也願意提供支持，陪伴你安心工作、穩定成長。

遇到狀況	你可以採取的行動
忘記工作(行政)流程	1. 查看移交清冊或筆記。 2. 依照流程表再次確認。 3. 詢問主管或同事：「不好意思，這部分我怕記錯，可以再確認一次嗎？」
工作量太多來不及完成	1. 先停下 1 分鐘，整理手邊任務。 2. 區分輕重緩急。 3. 向主管確認優先順序。
身體或心理不適	1. 先短暫休息，調整狀態。 2. 告知主管目前狀況。 3. 必要時就醫或尋求職醫、心理諮商師協助。
與同事溝通有誤會	1. 當下先冷靜、不爭執。 2. 找合適時間說明想法。 3. 必要時可尋求主管協助溝通。

您的校園支持管道

第一線：單位主管 / 指導同仁

工作內容、流程操作、設備使用、任務安排等，可優先向主管或同仁請教。

主管與同仁能協助您熟悉工作流程、釐清任務方向，並提供日常工作支持。

第二線：人事室 / 職業安全衛生中心 / 諮商輔導組

如有工作適應、職場安全或心理支持等相關問題，可向下列單位尋求協助；相關資訊亦可至本校網頁查詢：

- 人事室(員工協助方案專區)：工作適應與員工協助相關資源
- 職業安全衛生中心(職醫到校服務)：職場安全與健康促進資源
- 諮商輔導組(諮商預約系統)：心理支持與諮商協助服務

本校將依同仁需求提供適切資源與支持，陪伴您安心工作、穩定適應校園環境。

第三線：基隆市衛生局 / 1925 安心專線/青壯世代心理健康支持方案

當您因工作壓力、情緒困擾、人際關係、生活適應或其他心理因素，影響工作與生活時，可主動尋求協助。

透過心理健康支持方案，可提供心理諮詢、情緒支持、壓力調適與資源轉介等服務，協助您穩定身心狀態，提升工作適應與生活品質。

「適時求助不是脆弱，而是照顧自己、讓自己更穩定的重要方式。」

本校想對您說~

你不是一個人在努力。

本校重視每位同仁的能力與價值，也相信適當的支持能讓每個人發揮所長。

有需要時願意開口，是勇敢，也是讓自己走得更穩、更遠的開始。

✧ 若有任何需求或困難，請善用校內外支持資源，我們願意陪伴您一起面對與成長。