

國立蘭陽女子高級中學員工協助方案服務資源一覽表 111.4

服務項目	服務內容	提供服務機關（單位）及諮詢專線
心理諮詢	包括壓力調適、人際關係、情緒管理、生涯各階段重大危機之因應與管理等心理諮詢服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 員工關懷專線：03-9333820#290 2. 教諮中心服務專線：02-2321-1785(一起幫我) 3. 宜蘭縣社區心理衛生中心：03-9367885。 4. 陽大醫院身心科：03-9374280(早診:每週一至週四。下午診:每週二、四、五。晚診:每週一、三、五)。 5. 博愛醫院身心暨精神科：03-9545555(早診:週一至週六。下午診:每週一、二、三、五。晚診:每週二、四、五。) 6. 社團法人宜蘭縣生命線協會：9259595。 7. 張老師：電話 1980(依舊幫您)，9366180 電子信箱 1980iland@gmail.com。 8. 衛生福利部 24 小時安心專線：0800-788-995 (請幫幫，救救我)
法律諮詢	包括買賣房屋或汽（機）車糾紛、購屋或租屋契約、民刑法解釋、民刑事訴訟程序等法律問題諮詢服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 宜蘭縣民服務中心法律諮詢服務:每週三下午。聯絡電話：9251000-2526。 2. 法律扶助基金會：全國法律諮詢預約專線 412-8518 宜蘭分會:每週三上午 9:00~12:00,先以電話預約，9653531。 3. 消費者保護專線：1950（每週一至每週五上午 8：00-12：00；下午 1：30-5：30） 4. 臺灣宜蘭地方法院單一窗口聯合服務中心:9252001 轉 2700(中午不休息)。 5. 臺灣宜蘭地方法院檢察署為民服務中心：9253000-125。
醫療保健諮詢	包括飲食營養、運動保健、用藥安全、健康檢查評估建議、各項衛教等諮詢服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 戒菸服務專線：0800-636363 2. 母乳哺育諮詢(宜蘭縣衛生局)：9322634-2302 3. 減重諮詢(宜蘭縣衛生局)：9322634-2320 4. 食品安全諮詢(宜蘭縣衛生局)：9322634-1227 食品藥物消費者知識服務網 https://consumer.fda.gov.tw/People.aspx 5. 防疫諮詢(宜蘭縣衛生局)：9322634-1203 6. 長期照護幫您專線，市話 412-8080(幫您幫您)，手機 02-4128080；宜蘭縣長期照護服務管理所 http://lrc.ilshb.gov.tw/relatedunit/ 7. 國立陽明交通大學附設醫院：03-9325192。 8. 財團法人羅東博愛醫院：03-9543131。 9. 財團法人羅東聖母醫院：03-9544106。

員工子女托育服務	分區洽談優質托育機構，降低同仁子女托育費用，包含延長受托時間費用優惠、同時有二位以上子女托育優惠及受托接送服務等。其他優惠項目包括註冊費、逾時照護費減免，月費（含餐點、課本、交通費）打折優待，免費贈送書包、餐具、運動服、教材等學用品。	優惠托育機構 1. 芝麻村國際幼兒園：(03)9368768 2. 加楓幼兒園：(03)9310949 3. 康寶爾幼兒園：(03)9310288 設置哺(集)乳室 1. 於健康中心設置哺(集)乳室。 2. 除規定之休息時間外，每日另給哺(集)乳時間六十分鐘。
----------	---	--