

# 110 年度試辦公務人員心理健康調查結果分析摘要

## 一、前言

為辦理立法院審查 110 年度中央政府總預算案歲出第 2 款第 3 項本總處通過決議事項，本總處前函請行政院各部會行總處署（不含行政院）、直轄市政府及縣（市）政府推薦 1 至 5 個機關，合計共 180 個機關，參與試辦公務人員心理健康調查，本總處並於同年 10 月依衛生福利部推薦之「簡式健康量表」（以下簡稱 BSRS-5），採匿名且自願性填報方式辦理調查完竣（問卷內容請參閱附錄）。

本次調查總計回收 9,464 份問卷，考量分析結果有效性，扣除部分無意願透露服務機關、性別，以及非屬機關僱用或不能界定人員類別等受訪者樣本後，本次調查統計分析範圍之樣本數為 9,129 份。

## 二、調查結果摘要

### （一）量表整體平均分數落在輕度情緒困擾範圍

本次受訪者之 BSRS-5 平均分數為 7.67 分，落在「輕度情緒困擾」範圍。其中 40.51%受訪者心情狀態為一般正常範圍，23.42%受訪者為輕度情緒困擾，36.07%受訪者為中度以上情緒困擾。另受訪者在「睡眠困難」、「感覺緊張不安」及「覺得容易苦惱或動怒」3 題項之感受程度分數較高。

### （二）受訪者心情狀態依基本資料變項不同而有所差異

#### 1、中央機關平均分數明顯高於地方機關

中央機關之 BSRS-5 平均分數高於地方機關並達顯著差異，又各級機關平均分數皆落在「輕度情緒困擾」範圍，並以「中央 2、3 級機關」較高且達顯著差異。從各題項來看，中央 2 級機關在「感覺緊張不安」及「覺得比不上別人」2 題項之感受程度分數較高，並與其他機關相比達顯著差異，至其餘機關則係以「睡眠困難」題項之感受程度分數較高。

## 2、女性平均分數明顯高於男性

兩性受訪者之 BSRS-5 平均分數均落在「輕度情緒困擾」範圍，並以「女性」較高且具顯著差異。又女性在「感覺緊張不安」及「覺得容易苦惱或動怒」2 題項之感受程度分數，均高於男性並具顯著差異。

## 3、公務人員平均分數最高

「公務人員」之 BSRS-5 平均分數最高，但與「聘僱人員」相比並未達顯著差異，兩者均落在「輕度情緒困擾」範圍，至「技工工友」之平均分數則係落在一般正常範圍。又「公務人員」在「睡眠困難」及「感覺憂鬱心情低落」2 題項之感受程度分數，高於其他人員類別並達顯著差異。

## 4、簡任人員平均分數明顯較低

各官等人員之 BSRS-5 平均分數均落在「輕度情緒困擾」範圍，以「簡任人員」平均分數最低，並與其他官等人員相比達顯著差異。從各題項來看，「委任人員」在 5 個題項之感受程度分數均較高，並在

「覺得比不上別人」題項之分數具顯著差異。

## 5、非主管人員平均分數明顯較高

「主管人員」與「非主管人員」之 BSRS-5 平均分數均落在「輕度情緒困擾」範圍，並以「非主管人員」平均分數較高且具顯著差異。又除「睡眠困難」題項外，「非主管人員」在其餘題項之平均分數均較高且具顯著差異。

## 6、年齡較輕者平均分數較高

「35-44 歲」及「34 歲以下」受訪者之 BSRS-5 平均分數均超過整體平均值，並落在「輕度情緒困擾」範圍，其中以「35-44 歲」受訪者平均分數最高，與其他年齡層相比並達顯著差異。

又觀察各年齡區間之首要困擾因素，44 歲以前之受訪者最困擾之題項為「覺得容易苦惱或動怒」，45 歲以後則以「睡眠困難」為首要困擾。此外，35 歲以上之受訪者，有年齡越高各題項平均分數越低之趨勢。

## 7、年資較短者平均分數較高

各服務年資層之 BSRS-5 平均分數均落在「輕度情緒困擾」範圍，並以「年資未達 16 年」之受訪者平均分數較高。從各題項來看，「5 年以下」受訪者在「覺得比不上別人」題項之平均分數最高且具顯著差異。

又觀察各年資區間之首要困擾因素，「5 年以下」受訪者最困擾之題項為「感覺緊張不安」，「6-10 年」受訪者則為「覺得容易苦惱或動怒」，至「11 年以上」

受訪者則以「睡眠困難」躍居首位。

### 三、公務機關 EAP 推動建議

#### (一) 各機關可運用心理健康調查提升員工協助方案服務品質

以本調查分析結果觀之，不同受訪者群體有不同的心情狀態表現，各機關在年度執行員工協助方案需求評估時，可併同辦理心理健康相關調查，並視需求酌予增加「心情困擾之原因」或「期待機關提供怎樣的服務」等題項，以利瞭解內部各類型同仁之心情狀態，並依員工需求及預算資源，規劃提供差異化之協助性措施。

#### (二) 各機關可運用心理衛生轉介資源強化員工協助方案

本次調查經統計，有 36.07% 受訪者有中度以上情緒困擾，依 BSRS-5 得分說明之建議，係尋求心理專業諮詢及進一步評估。為強化同仁心理健康協助措施，鼓勵各主管機關未來可將社區心理衛生中心轉介機制納入員工協助方案實施計畫。各機關藉由提供社區心理衛生中心及心理衛教等相關資訊，建立機關與社區資源之合作及轉介機制，針對有心理需求員工或危機個案轉介心理衛生中心，精進職場身心健康促進工作效能。

## 附錄、本調查問卷

# 110年度公務人員心理健康調查

親愛的公務同仁您好：

一、行政院人事行政總處為積極促進公務人員之心理健康，預防公務人員心理健康問題發生，辦理本次調查，敬請您撥冗約5分鐘填寫本問卷。

二、本問卷分兩部分，第一部分使用「簡式健康量表」（註1），第二部分為基本資料，本問卷採匿名且自願性填寫，為確保您所提意見的隱私，問卷結果統一由本總處彙整並供內部使用，不另行公布，再次感謝您的協助。

註1：「簡式健康量表」是由臺灣大學李明濱教授等人所編製。

祝 工作順心  
行政院人事行政總處 敬上

\*必填

第一部分：簡式健康量表（請您仔細回想在最近一星期中，以下問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。）

1.睡眠困難,譬如難以入睡、易醒或早醒。 \*

	0	1	2	3	4	
完全沒有	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	非常厲害

2.感覺緊張不安。 \*

	0	1	2	3	4	
完全沒有	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	非常厲害

3.覺得容易苦惱或動怒。 \*

	0	1	2	3	4	
完全沒有	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	非常厲害

4.感覺憂鬱、心情低落。 \*

	0	1	2	3	4	
完全沒有	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	非常厲害

5.覺得比不上別人。 \*

	0	1	2	3	4	
完全沒有	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	非常厲害

上開量表每題配分0-4分，總分0-20分，您可透過總分以及下圖說明，了解個人的心理照護需求。

**0-5 分：為一般正常範圍，表示身心適應狀況良好。**

**6-9 分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。**

**10-14 分：中度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢。**

**15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。**

## 第二部分：基本資料

1.請問您的服務機關為？ \*

您的回答

---

2.請問您的性別為？ \*

男

女

其他: \_\_\_\_\_

3.請問您的人員類別為？ \*

公務人員

聘僱人員

技工工友及駕駛

臨時人員

其他: \_\_\_\_\_

4.請問您的官等為？(人員類別非屬公務人員者，請勾選其他) \*

簡任(或比照簡任)

薦任(或比照薦任)

委任(或比照委任)

其他

5.請問您目前是否擔(兼)任主管職務? \*

- 是
- 否

6.請問您的年齡為? \*

- 29歲以下
- 30歲至34歲
- 35歲至39歲
- 40歲至44歲
- 45歲至49歲
- 50歲至54歲
- 55歲至59歲
- 60歲以上

7.請問您任職本機關之年資為? \*

- 5年以下
- 6年至10年
- 11年至15年
- 16年至20年
- 21年至25年
- 26年以上

提交