



第206期

112年5月發行

發行單位: 宜蘭縣政府人事處

發行人: 黃水桐 監 製: 温婉慧 執 編: 黃靖琪

# 人事動態

## 本府主管異動情形一覽表 (112.04.01-112.04.30)

府內異動

姓名	原任職務	新任職務	到(離)職日期
鄧俞君	民政處客家及多元族群 事務科科長	勞工處青年事務科科長	112.04.07
崔明嵩	社會處社會工作科科長	社會處社區發展及合作科 科長	112.04.12
江靜穎	民政處客家及多元族群 事務科科員	民政處客家及多元族群 事務科科長	112.04.28

調進

姓名	原任職務	新任職務	到(離)職日期
李峰昌	行政院公共工程委員會 科長	計畫處管制考核科科長	112.04.24



## 法规釋例



## 退休福利相關函釋

轉知內政部修正「消防機關外勤消防人員超勤加班費核發要點」,名稱並修正為「消防機關超勤加班費核發要點」,並自中華民國一百十二年一月一日生效,請查照。

【檢附內政部112年4月21日內授消字第1120823490號函影本及附件各1份

https://drive.google.com/file/d/1wq9D2dcj9ai-hMSvrH4abYH7Cv7IMeyw/view?usp=share link

## 服勤攻略

- Q1:行政院與所屬中央及地方各機關(構)公務員服勤實施辦法(以下簡稱服勤辦法)之適用對象?
- A1:除法律另有規定者,行政院與所屬中央及地方各機關(構)受公務員服務法 (以下簡稱服務法)規範之人員,即有服勤辦法之適用。
  - 一、服務法第2條規定:「(第1項)本法適用於受有俸給之文武職公務員及公營事業機構純勞工以外之人員。(第2項)前項適用對象不包括中央研究院未兼任行政職務之研究人員、研究技術人員」。
  - 二、服務法第12條規定:「(第1項)公務員應依法定時間辦公,不得遲到早退,每日辦公時數為八小時,每週辦公總時數為四十小時,每週應有二日之休息日。但法律另有規定者,從其規定。(第2項)前項辦公時數及休息日數,各機關(構)在不影響為民服務品質原則下,得為下列之調整:
    - (一)總統府、國家安全會議及五院,於維持每週辦公總時數下,調整所屬機關(構)每日辦公時數及每週休息日數。
  - (二)各級學校主管機關,於維持全年辦公總時數下,調整學校每日、每週辦公時數及每週休息日數。
  - (三)行政院配合紀念日及節日之放假,調整每週辦公時數及每週休息日數。(第3項)各機關(構)為推動業務需要,得指派公務員延長辦公時數加班。延長辦公時數,連同第一項辦公時數,每日不得超過十二小時;延長辦公時數,每月不得超過六十小時。但為搶救重大災害、處理緊急或重大突發事件、辦理重大專案業務或辦理季節性、週期性工作等例外情形,延長辦公時數上限,由總統府、國家安全會議及五院分別定之。(第4項)各機關(構)應保障因業務特性或工作性質特殊而須實施輪班輪休人員之健康,辦公日中應給予適當之連續休息時數,並得合理彈性調整辦公時數、延長辦公時數及休息日數。(第5項)輪班制公務員更換班次時,至少應有連續



- 十一小時之休息時間。但因應勤(業)務需要或其他特殊情形,不在此2限。(第6項)前二項辦公日中連續休息時數下限、彈性調整辦公時數、延長辦公時數上限、更換班次時連續休息時間之調整及休息日數等相關事項,包括其適用對象、特殊情形及勤務條件最低保障,應於維護公務員健康權之原則下,由總統府、國家安全會議及五院分別訂定,或授權所屬機關(構)依其業務特性定之。」
- 三、服勤辦法係行政院依據服務法第12條第3項及第6項授權訂定之法規命令,作為行政院與所屬中央及地方各機關(構)公務員延長辦公時數上限之例外規定及輪班輪休人員勤休相關事項之規範。故依人員類別及權責劃分,如受服務法規範且為行政院與所屬中央及地方各機關(構)之人員,即有服勤辦法之適用。
- Q2:公務員每日辦公時數為8小時、每週辦公總時數為40小時,每週應有2日之休息日,是否有彈性調整之空間?
- A2:行政院與所屬中央及地方各機關(構)於服務法第12條規定每日辦公時數範圍內,僅得就辦公日中之上下班時間予以調整。
  - 一、依服務法第12條第1項規定:「公務員應依法定時間辦公,不得遲到早退,每日辦公時數為八小時,每週辦公總時數為四十小時,每週應有二日之休息日。但法律另有規定者,從其規定。」第2項規定:「前項辦公時數及休息日數,各機關(構)在不影響為民服務品質原則下,得為下列之調整:
  - (一)總統府、國家安全會議及五院,於維持每週辦公總時數下,調整所屬機關(構)每日辦公時數及每週休息日數。
  - (二)各級學校主管機關,於維持全年辦公總時數下,調整學校每日、每週辦公時數及每週休息日數。
  - (三)行政院配合紀念日及節日之放假,調整每週辦公時數及每週休息日數。」
  - 二、基於行政機關整體運作應有其一致性,並考量為民服務品質及辦公紀律之維持,行政院與所屬中央及地方各機關(構)公務員之每日3辦公時數,除法律另有規定(如依性別工作平等法第19條規定,減少工作時間1小時)外,各機關(構)僅得視業務需要,在不影響民眾洽公、不降低行政效率、不變更每日辦公時數8小時下,就辦公日中之上、下班時間予以調整。至各級學校主管機關依服務法第12條第2項第2款規定,得於維持全年辦公總時數下,調整學校每日辦公時數、每週辦公時數及每週休息日數。
  - 三、至輪班輪休人員每日辦公時數,依服勤辦法第5條第3項規定,係依其服務機關(構)之輪班輪休制度排定。
- 資料來源:行政院人事行政總處112年2月編製「行政院與所屬中央及地方各機關( 構)公務員服勤實施辦法Q&A」

## 差勤宣導

一、配合自 112 年 5 月 1 日起,嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)調整為第四類傳染病,指揮中心同日解編,爰行政院人事行政總處 110 年 5 月 6 日函,有關實施不支薪疫苗接種(含接種後發生不良反應)假一案,自 112 年 5 月 1 日起



#### 停止適用。

【依據行政院人事行政總處112年4月28日總處培字第1123026082號函,本府112 年5月1日府人考字第1120078641號函諒達

https://drive.google.com/file/d/17dixrwcluND2NCaHVBtc9YFcxFgQP967/view?usp=share\_link https://drive.google.com/file/d/10Akik7Im-AoikLadcFzHSXPR-ZJL0XGH/view?usp=share\_link

二、因應嚴重特殊傳染性肺炎中央流行疫情指揮中心(以下簡稱指揮中心)自本 (112)年5月1日起解編,有關公務人員請假出國,請依公務人員請假規則( 以下簡稱請假規則)及原行政院人事行政局(以下簡稱原人事局)91年11月8 日局考字第0910036018號函相關規定辦理,請查照轉知。

【依據行政院人事行政總處112年5月1日總處培字第1123026081號函,本府112 年5月2日府人考字第1120079723號函諒達

https://drive.google.com/file/d/1Ex3IJ7581TNGDevCRPrZmea-lSc-Y37A/view?usp=share\_link https://drive.google.com/file/d/1VcQ0G8HXOKzdu26rrBMp-qwXacLiNOPP/view?usp=share\_link l

三、「臺灣地區公務員及特定身分人員進入大陸地區許可辦法」,業經內政部於 112年4月26日修正發布,請查照。

【依據內政部112年4月26日台內移字第11209110684號函,本府112年4月27日府 人考字第1120076654號函諒達

 $https://drive.google.com/file/d/1fE0dfFh0XnM1cQxg4cCIZXNaIKXvvdAz/view?usp=share\_link https://drive.google.com/file/d/17ZcuRXu7eOHwdovm8qDqCjdQTei-\_JAZ/view?usp=share\_link https://drive.google.com/file/d/17ZcuRXu7eOHwdovm8qDqCjdQTei-\_JAZ/$ 

https://drive.google.com/file/d/1oWy3vL62weDZZKWkBFrAE EFkq77gyCG/view?usp=share link

- 四、【重申規定】有關本府及所屬各機關學校員工赴香港及澳門,參照「行政院及所屬各機關(構)人員赴香港或澳門注意事項」辦理,詳如說明,請查照。
- (一) 依據行政院109年12月23日院臺法字第1090036072號函副本辦理,本府109年12月31日府人考字第1090213566號函諒達 https://drive.google.com/file/d/1nP1NuPrQheaRjmOc4n22YZkLJTAohcIR/view?usp=share\_link https://drive.google.com/file/d/1daWAr2MExRYpFuGlqwn1f9Jo40CF7v5T/view?usp=share\_link
- (二)為因應香港「香港特別行政區維護國家安全法」實施後,赴香港或澳門(以下簡稱港澳)可能遭遇之風險增加,自即日起本府及所屬各機關學校員工赴港澳,除參照旨揭注意事項辦理外,應於行前至行政院大陸委員會「國人赴港澳動態登錄系統」進行登錄,並於填寫出國請假單時併同檢附登錄證明。
- (三)本縣各鄉鎮市公所及代表會得本權責參照辦理。

## 兼職規定宣導

112年3月30日考試院會同行政院訂定發布「公務員發表職務言論同意辦法」及「公務員兼職同意辦法」且「公務員兼任非營利事業或團體受有報酬職務許可辦法」經考試院同日廢止。

- 一、依據銓敘部112年4月17日部法一字第1125557818號函辦理。
- 二、檢送相關法規及總說明,請查照轉知並即早熟悉相關規定。

【檢附公務員發表職務言論同意辦法、公務員發表職務言論同意辦法總說明、兼 職同意辦法及兼職同意辦法總說明各1份

https://drive.google.com/file/d/1RHCgaDU-SaKNDCJeewOOt9BqgsPgEcXX/view?usp=share\_link https://drive.google.com/file/d/1WgU05SgcyKWldkpxJGyWvDqeEjwhYuo-/view?usp=share\_link



https://drive.google.com/file/d/1SvkM\_t1A-TWHZFgo4TydM5eMhPAUqRS9/view?usp=share\_link https://drive.google.com/file/d/1TbKfYbQ8ZNNgDyiKhKxcBL-Nw rQ4Ki8/view?usp=share\_link l

### 數位課程宣導

本府自製微學習教材「員山好風光」、「教師結婚生育相關權益報你知」及「學校人事業務行事曆」等3門課程已於「e等公務園+學習平臺—蘭陽e學網」上架,歡迎同仁選讀。







## 防空疏散避難宣導

#### 「警政服務App」24小時全面守護您的安全

防空避難設施相關資訊,除可利用智慧型手機下載內政部警政署「警政服務APP」,搜尋「防空疏散避難專區」查詢;亦可直接上網搜尋「宜蘭縣政府警察局防空疏散避難專區」查詢。

※資料來源:宜蘭縣政府警察局網站 https://www.ilcpb.gov.tw/







## 教育訓練

即將開課 Coming Soon

## 人事成長營第3場次

課程名稱:教師敘薪規定與實務探討時間:112年5月31日(星期三)下午2時

地點:本府201會議室

講師:宜蘭縣立內城國民中小學人事室主任連芷文

※歡迎本縣所屬機關學校專、兼任人事人員踴躍參加!



實況報導 Live Show

## 宜蘭縣政府112年專書閱讀推廣活動—專書導讀及領讀人培訓

為倡導閱讀風氣,推廣終身學習,本府與國家文官學院於112年4月13日(星期四)合辦上、下午2場次「112年專書閱讀推廣活動—《愛的藝術》專書導讀及領讀人培訓」,參訓對象為本府各單位、所屬各機關學校及本縣各鄉(鎮、市)公所公務同仁,共99人參訓。本活動由講師帶領學員理解專書大綱與內容,並進一步引發思考,透過分享的過程,讓書中原有的概念,淬鍊出有質量的共識點,並提升學員領讀能力,增益單位內部推廣能量。





講師引導學員進行活動,並請學員發表活動中的感受與想法







講師與學員大合照

## 宜蘭縣政府112年天然災害預防行政作業講習

為使本府及所屬機關學校同仁瞭解各種天然災害內涵及即時應變措施、強化氣象資料判讀能力,本府於112年4月14日(星期五)在宜蘭縣史館會議室辦理「112年宜蘭縣政府天然災害預防行政作業講習」,分別邀請交通部中央氣象局林智暉技正講授「氣象與防災」,及本府人事處考訓科黃能鋒科長講授「天然災害停止上班及上課作業法規與實務」,以提升同仁天然災害停止上班及上課實務作業技巧,共計120人參訓。另於課程中宣導公務員服勤實施辦法,每日工時不得超過12小時,每月加班時數不得超過60小時等相關規定。





交通部中央氣象局林智暉技正講授「氣象與防災」課程







本府人事處科長黃能鋒講授「天然災害停止上班及上課作業法規與實務」課程

## 人事成長營第2場次

本府人事處於112年4月19日(星期三)下午2時在201會議室辦理人事成長營之「退休(含撫卹、遺屬金等)實務探討」課程,邀請本府人事處科員陳文堅主講,共61人參訓,講師在退休撫卹方面具備豐富經驗,藉由分享實務案例,讓參訓學員多所獲益。





人事處科員陳文堅講授「退休(含撫卹、遺屬金等)實務探討」課程

## 員工協助方案第2場次

本府於112年4月25日(星期二)下午1時30分在多媒體簡報室辦理員工協助方案之「女性培力-主管邏輯說服力與創新思考(基礎班)」課程,特別邀請TED受邀講者 洪燕茹主講,計有52人參與。







TED受邀講者洪燕茹講授「女性培力-主管邏輯說服力與創新思考(基礎班)」課程

## 112年宜蘭縣模範公務人員及績優人員頒獎典禮

本府於112年4月26日(星期三)在縣民大廳頒獎表揚112年本縣6位模範公務人員及 19位績優人員。獲選為模範公務人員者,每人獲頒新臺幣3萬元獎金及獎座1座,給 予公假5日;獲選為績優人員者,獲頒新臺幣5千元等值禮券及獎狀1幀,以肯定並 獎勵其對縣政工作的貢獻。

欲看更多精彩活動照片可至宜蘭縣政府員工入口網/共用系統/共用文件/01 縣 府文件/09 重大活動/14 人事處/02 活動照片

編號	機關(單位)	職稱	姓名	備註
1	交通處	處長	王明輝	模範公務人員
2	警察局 (三星分局)	巡佐兼所長	蘇明勝	模範公務人員
3	消防局	隊員	羅智騏	模範公務人員
4	建設處	科長	莊銘豪	模範公務人員
5	殯葬管理所	所長	游政斌	模範公務人員
6	衛生局	科長	朱麗香	棋範公務人員
7	水利資源處	科長	陳俊宏	績優人員
8	農業處	科長	林信宏	績優人員
9	社會處	約聘社會工作 督導員	吳心潔	績優人員
10	勞工處	聘用專員	劉彥佑	績優人員
11	地政處	科長	曾子青	績優人員
12	秘書處	科長	王力禾	績優人員
13	計畫處	科員	王新荃	績優人員
14	主計處	科長	簡秋丹	績優人員
15	人事處	科員	游蓉樺	績優人員
16	警察局 (蘇澳分局)	巡佐兼所長	胡傅明	績優人員
17	警察局	股長	藍錦龍	績優人員
18	消防局	隊員	趙三奇	績優人員
19	環境保護局	約聘環境 管理師	湯翊羚	績優人員
20	財政稅務局	科員	林宥瑄	績優人員
21	動植物防疫所	股長	林國楝	績優人員
22	羅東鎮公所 (殯葬管理所)	所長	賴清裕	績優人員
23	礁溪鄉公所 (清潔隊)	隊長	尤秀美	績優人員
24	冬山鄉公所	課長	游以民	績優人員
25	大湖國民小學	幹事	林讌如	绩優人員















112年宜蘭縣模範公務人員及績優人員頒獎典禮活動照片



## 說(個案)故事人事案例

#### 延長病假篇



備註:各主題案例僅為原則性規定,相關個案如涉及事實及管理認定,仍請洽各相關 權責機關(構)意見辦理。

※ 資料來源:行政院人事行政總處—人事個案智慧共享整合平臺 https://www.dgpa.gov.tw/acase/index



## 特別企劃

## 正念減壓 (Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR)

近年來,正念治療(mindfulness therapy)成為促進快樂或是降低壓力的一種心理治療介入措施。在許許多多報章雜誌與網路等媒體中也常看見「正念」這兩個字眼,民間也有相關組織在推動其理念。那麼,所謂的正念是甚麼意思呢?

「正念」這個詞彙為美國 Kabat-Zinn 在 1990 年所提出, 是一種與生活有關的方法,它沒有牽涉到太多的力量,而是以 某種方式培養專注力,Kabat-Zinn 定義正念為:一種時時刻刻 的覺察(moment-to-moment awareness),透過刻意地專注於



當下,並對經驗產生非評價的認識與覺察。Kabat-Zinn 並提及正念練習有七項基本的態度,分別是:不批判(non-judgment)、接納(acceptance)、信任(trust)、不強求(non-striving)、耐心(patience)、初心(beginner's mind)與順其自然(let go)。

正念不需要太多的專業技巧或是儀器,適合一般民眾自己練習應用。正念跟一些宗教冥想有點類似,但不具有宗教性,且近年來陸陸續續有研究指出正念對促進心理健康有效性的證據。

習慣一邊吃飯一邊滑手機嗎?所謂一心兩用,頭腦多工運作就是最典型的「不正念」。正念有「專注」與「覺察」兩層面的意思,專注在正在做的事情,而且覺察到過程中的細微感受,那就是正念了。呼吸可以正念,知道正在吸氣,正在吐氣,知道整個呼吸的過程;進食可以正念,感受食物的色、香、味、口感,吞嚥過程、吃進食物後的身心感受;瑜珈伸展時覺察每一個動作的身體感受一鬆、緊、痠、麻、痛等變化,變強、變弱、集中、散開、消失;走路時覺察每一個步伐雙腳肌肉的鬆緊變化。每天生活中的刷牙、洗澡、寫字、開門、上廁所、聆聽他人說話等,都可以帶著正念進行。只要是專注當下,都是正念。

快樂是維持身心健康不可或缺之要素,快樂能使個體具自我控制、自我調節與因應等能力,並促進心理健康。就像許多能力一樣,快樂也是需要學習與訓練的,這樣就有以正念為基礎發展的介入措施,最常見的有兩種,一種為正念減壓(Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR),另一種為正念認知治療(Mindfulness Based Cognition Therapy, MBCT)。而在生理證據方面,研究指出,個體進行正念相關的訓練或練習時,腦部的前扣帶迴皮質活動增加,使個體可以控制自己的注意力;在情緒調節部分,正念會抑制管控情緒的杏仁核,提升注意力與對負向情緒的適應性,並降低對情緒刺激的反應。自我覺察則是因為後扣帶迴皮質某些部分與腦島的活動增強,可改變個體自我參照與提升對當下經驗的覺察。這些生理變化的證據,說明正念練習可使大腦區域出現諸多功能性變化,以及認知與神經大腦等相互作用的複雜過程,皆



可能受到正念影響。

#### 正念的幫助

如果有一天,你的情緒無法壓抑、壓力大到影響生活作息,甚至生活遇到逆境挫折,自我反省的慣性可能會讓糟糕的情緒更陷入泥淖,這時候努力想答案不見得就能夠平靜。正念可以讓人更專注、更靜心外,也可以更知道情緒正在產生、「知道」頭腦正在編織負面思考,讓我們有機會喊暫停,跳脫原本面對事情的習慣反應,例如不自覺的悲觀、鑽牛角尖、頭腦停不下來等。正念的態度幫助我們用一個寬廣的視野來面對眼前的壓力,看到自己心裡的苦,避免加重壓力。

正念是需要「練習」與「培育」的,就像肌肉重訓,每天持續練習,漸漸增加強度,才能看到成效。當生命中出現不可承受之重時,平日練習所鍛鍊的正念肌肉就可以發揮抗壓效果。正念練習除了可以靜心、增強抗壓性,還可以延緩老化、增強免疫力,甚至對許多身心慢性疾病,例如焦慮、憂鬱、癌症的預防復發有所幫助,對親子關係與人際關係品質改善也有效果。

#### 用正念認知治療協助改善負面情緒

憂鬱症(或焦慮症)病患最困擾的事情之一是,親友勸說自己不要想太多,明明知道不要亂想,但是就是停不住。漸漸的朋友失去安慰的耐心,病患也漸漸不在朋友面前提起自己的情緒,免得人際關係受影響。許多自助書籍教我們改變想法、正向思考,認為造成負面情緒的根源在於負面思考太多,個性太悲觀,所以要用正面思考取代負面思考。老是覺得自己表現差、沒有人會喜歡自己、自



己是個失敗者等想法的確會讓人心情好不起來,對反覆發作的憂鬱症患者而言,難以解釋為何憂鬱症難根治。

假設在路上遇到朋友沒有理會我們的招呼,情緒不好時會傾向作負面解釋,但是心情穩定時可以不甚在意,代表情緒狀態會左右我們對事情的解釋。憂鬱症病人的這個傾向更顯著,「憂鬱情緒誘發負向思考,負向思考進一步惡化憂鬱情緒」,一點點情緒不好或是生活不順遂就足以再次誘發憂鬱再發作。

這個力量相當強的地獄迴圈,現在可以運用「正念認知療法」協助跳脫。正念不是正向思考,「正念認知治療」結合了東方的禪修練習與西方認知治療法,協助長期受到情緒困擾的病患可以透過練習改變負向思考、情緒感受與身體感覺的傳統關係,面對情緒時可以有選擇的以善巧方式回應,改變面對負向情緒、負向思考的慣性。在負向情緒出現時,將情緒當成一個對象來觀看,即時覺察它(可能是身體感受躁動、胸悶,或是覺得鬱悶、焦躁),並改變過去面對想法與情緒的態度,不去探究它的根源或去解決它,轉而把負面思考當成只是被負面情緒引發出來的一個想法,不隨之起舞,嘗試改變注意力焦點也可以讓自己更平靜,例如注意呼吸的每一瞬間,讓情緒慢慢消退。

正念認知療法經過十多年的發展,已經有大量的研究證實它對反覆復發的憂鬱症具有療效,對焦慮、失眠、強迫症病患也一樣有幫忙。若感到興趣,可以嘗試接觸相關的資訊,它是幫助自己一生中面對困難情緒或生活壓力的好方法。

#### 身體放鬆,正念接納

遇到問題時,分析然後找到解決方法是我們慣用的行動模式,工作時就是處在這個模式中,而且大部分時候這個方法是可行的。但是,有些困難並不容易解決,例如



身體長期慢性的疼痛、情緒的焦慮、憂鬱或人際關係困難等。行動模式慣性是「更努力、更認真」的處理困難,想要改變現況,但很可能問題不但沒有改善,反而越弄越糟糕。

正念是一種跟自己的身心感覺同在的模式,留意當下的感受,關注此刻的經驗。遇到困難時,退後一步,給自己一點空間,放下想要驅趕或改變痛苦的想法,嘗試觀察這個不愉快經驗,承認它的存在,先看看不愉快在我們的身體產生什麼影響,觀察困難經驗造成身體反應的流動變化。我們可以在吸氣時,溫柔的把氣息帶入壓力受最明顯的身體部位,探索這裡的感覺,他可以告訴自己「事情已經發生了」,承認與允許它的存在,不試圖改變它。下一次吐氣時,感覺已經在那裡了」,承認與允許它的存在,不試圖改變它。下一次吐氣時,感覺已經在那裡了」,承認與允許它的存在,不試圖改變它。下一次吐氣時,感覺已經在那裡了」,承認與允許它的存在,不試圖改變它。下一次吐氣時,感覺是已經在那裡了」,承認與允許它的存在,不試圖改變它。下一次吐氣時,感覺是已經在那裡了」,承認與允許它的存在,不試圖改變它。下一次吐氣時,感覺生於,重要的態度不力,直至身體感受。這是即以前一樣,但是以接納、開放、友善的態度來對待自己的身體經驗,能夠看到自己的辛苦、放下自我責備,甚至放下想要改變別人、責備別人的執著,這時你已經跟原來不一樣了。

生命中有很多困難的時刻,不是我們能夠掌握決定的,我們不一定能改變它。若是試著覺察身心感受、與它同在,改變面對的方式(改變了自己跟困難的關係),也許有機會產生新的見解與智慧。

#### 正念減壓的方法

#### 一、正念呼吸

是否覺得雖然沒有日理萬機,但是頭腦還是靜不下來?當心情亂糟糟、感覺煩躁的時候,有沒有靜下心的好方法?首先,調整姿勢,安穩坐在椅子上,腰部直立,肩膀放鬆。留意腳踏實地的感覺,臀部與椅子接觸的感覺,雙手與大腿接觸的感覺。接著留意呼吸時,身體感覺最明顯的地方,也許是胸腔又



或許是腹部,吸氣時,膨脹擴張,吐氣時,收縮下沉。或是空氣進出鼻孔時涼涼、熱熱的感覺。選一個定點,安靜下來呼吸一陣子。可能會發現,呼吸的過程很容易分心,沒有關係!這是很正常的。接納這個心思飄移,重新回到呼吸時的專注點就可以了。

如果希望強化安定的力量,可以使用「數息法」,在呼吸時配合數呼吸次數,一吸氣吐氣,二吸氣吐氣,…,五吸氣吐氣,連續五次後,再重頭開始數,一直到感覺安定下來為止。這個方法,不限時間與地點,只要呼吸還在,就可以隨時回到此時此刻,以呼吸做為靜心的定錨點。

#### 二、貼標籤法-為情緒貼個標籤

當情緒來的時候,就像一列疾駛而來的火車,要讓它馬上停下來似乎是一件不容易的事情。大家都有越想越生氣或難過的經驗,如果情緒的火車繼續往前走,有可能因傷害別人而感到懊悔,或是陷入負面情緒的狀態裡難以自拔。這時我們可以稍微暫停一下,跟情緒拉開一點距離,問問自己:我現在的狀況如何?頭腦中有什麼想法?給想法一個標籤,例如看到一個有自責的想法。接著給情緒一個標籤,例如看到生氣的情緒、看到煩躁的情緒。最後,也給身體感覺一個標籤,例如胸悶、坐不住。貼完標籤後,把注意力帶到呼吸上,運用數息法讓自己安定在一次又一次的呼吸上,直到情緒平靜下來為止。

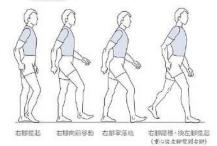


這個「貼標籤」的動作,給了自己一個停頓的機會,退一步觀看情緒,可以為自 己創造出一個緩衝空間。等標籤貼完,再感受一下,剛剛的情緒可能已經是過去式了 。至於,情緒平靜下來後,就可以交給理智的大腦回應剛才誘發情緒的壓力。

#### 三、正念步行-腳踏實地,動中靜心

找到一個可以來回走動,大約五到十步距離,儘量不受打擾的空間,如果在家還 可以脫掉鞋襪練習。雙腳平行,雙手自然下垂,或是交叉於身體前面或後面,目光輕 柔直視前方地面。準備好之後,先站在原地,將覺察專注在腳底,感受腳與地板接觸 時的身體感覺,體會身體重量如何透過雙腿、雙腳傳送至地面。然後,將身體重量轉 移到右腿,左腳慢慢離開地面,向前移動、向下落地,觸及地面。接著,身體重心轉 移至左腳時右腳提起,向前移動、向下落地,觸及地面,體會右腳如何承受身體重量 ,然後覺察左腳如何抬起,離開地面。就這樣,慢慢向前行走,從一頭走到另一頭。 行走速度適中,能夠對抬腳、前移、落地的過程保持覺察就可以了。也可以在心裡頭

同步默念:抬腳、前移、落下;抬腳、前移、落下 , 專注力保持在雙腳。如果發現開始分心了, 可以 隨時回到專注體會腳底的感覺。到達道路另一頭之 後,站著停留一會,然後慢慢的轉身,帶著好奇與 欣賞的心情,留意身體如何完成轉身這一個複雜的 動作。轉過身之後,可以靜靜站在原地,感受雙腳 與地板接觸部位以及其他身體的感受,然後再繼續 來回行走。



正念就是將注意力放在此刻正在做的事情上面,然後留意過程中的感受。日後在 行進的路上,嘗試帶著正念走路,在行動中靜心,再開始接下來忙碌的生活。

#### 四、身體掃描-適時關機,安穩入睡

經歷白天忙碌生活,臨睡前,頭腦還沒有辦法安靜下來,當我們躺在床上時,將 注意力的焦點放在頭頂,感受頭頂此時的感受,也許會有跳動感、緊繃感或是其他感 覺,也可能沒有任何感覺,不論感受到什麼,都接受它。如果願意的話,也可以嘗試 在下一次吐氣時,讓頭皮跟隨吐氣一起鬆下來。嘗試做個幾次後,將注意力往下移動 到臉部,感受臉部此時的感受,也許會有僵硬感、熱或冷或是其他感覺,不論感受到 什麼,都可以在下一次吐氣時,讓臉部跟隨吐氣一起鬆下來,嘗試做個幾次後,再往 下移動到頸部、肩膀、手臂、手掌、身體、大腿、小腿等等下一個身體部位,一次一 個部位,依序往下掃描,然後放鬆。這個方法,特別適合躺在床上時,頭腦想東想西 的人,讓注意力回到身體,減少想法來來去去。

正念的想法十分簡單,只是要我們把發散在外的注意力再次收束回自己身上,當 被外務壓得喘不過氣時,不妨閉上雙眼,試試正念減壓法,叩問自身真正的感受,也 許找回內心平靜並不再那麼遙不可及了!

資料來源:衛生福利部草屯療養院網站 https://www.ttpc.mohw.gov.tw/



## **蔣語**教室

#### ◎公務英語-本月主題:

#### Making Appointments 會晤

1. Would you like to make an appointment to meet with Mr. John Smith?/Do you want to schedule a meeting with Mr. John Smith?

您是否想與 John Smith 先生安排會面的時間?

☆appointment (n.)約會

☆to schedule a meeting with+sb 安排與某人會面

2. I'm sorry, but the meeting you scheduled for tomorrow at 2:00 P.M. needs to be rescheduled.

很抱歉,您原訂明天下午兩點的會面需再重新安排。

☆I'm sorry, but...,此處的 but 只是語氣上的連接,並非「但是」的意思。 ☆reschedule (v.)重新安排

3. I'm calling to confirm that Mr. Stanton will be present at the conference on Thursday. 我打這通電話是想要跟您確認 Stanton 先生會出席週四的會議。

☆confirm (v.)證實、確定

☆present (adj.)出席的、在場的

#### Office Tours 辨公室導覽

1. On average, the twenty-four staff members in this section assist three thousand people each week.

本科人員配置為24名,平均每一週需協助3000位民眾辦理戶政之相關事宜。

☆average (n.)平均

☆to assist (v.)幫助、協助

2. The meeting room where the press conference will be held is down this hall, on the left.

記者會將於走廊盡頭左手邊的會議室舉行。

☆press conference 記者會

☆down (adv.) 在…盡頭

 $\triangle$  left、left-side 表示「左邊」,right、right-side 表示「右邊」。表示「在左邊」、「在右邊」用介係詞 on。

※資料來源:國家文官學院 app-公務英語每日一句



#### ◎生活英語-Asking guests questions 寒暄用語、向對方提問

#### Conversation 主題會話

When did you arrive in Taiwan? How was your trip?

您是何時抵達臺灣的?一路順暢嗎?

Did you sleep well last night?

昨晚睡得好嗎?

Is this your first time here?

這是您第一次來嗎?

Have you enjoyed Taiwan?

您還喜歡台灣嗎?

How is everything going?

一切都還好嗎?

How do you like the weather here? Is it too hot or cold for you?

覺得天氣如何?對您來說會不會太熱/冷?

How long have you been here? Have you visited any places that left a strong impression on you?

來臺灣多久了?有去過什麼令您印象深刻的地方嗎?

Have you tried any local food? Is there any dish that you especially like?

有品嚐過臺灣的美食嗎?有特別喜歡什麼臺灣菜嗎?

Have you been to night markets in Taiwan? Which one?

有去逛過臺灣的夜市嗎?去了哪個夜市?

Are there any local snacks that you really want to try? Or have you had anything that you find especially tasty?

有特別想嘗試哪一樣臺灣小吃嗎?或是你有覺得哪一樣小吃特別好吃嗎?

※資料來源:國家發展委員會雙語資料庫學習資訊網站(NDC Bilinggual Learning Resource Website)https://bilingual.ndc.gov.tw/





## 文靡福利

## 112年宜蘭縣單身聯誼活動,熱烈報名中!

「幸福唱遊、緣定蘭陽」單身聯誼活動

主辦單位:宜蘭縣政府

承辦廠商:上置國際旅行社有限公司

第一場次: 青蔥情牽湖畔萌戀一日遊

活動資訊:

一、活動時間:112年6月3日(星期六)8時15分至17時

二、活動地點:宜蘭縣政府、梅花湖、香格里拉休閒農場(冬山鄉)、宜蘭農夫青 蔥體驗農場

三、活動人數:活動名額共計60人(男、女生人數以各半為原則)

四、參加對象:25至45歲,設籍或就學(業)宜蘭縣之單身者優先參加

五、活動行程:6月3日單身聯誼活動行程表(如附件一)

六、活動費用:活動全程免費,僅收取保證金500元。

七、交通資訊:宜蘭縣政府縣民大廳集合,備有專車接送。

八、報名時間:112年4月28日至112年5月26日或額滿為止

#### 第二場次:微醺愛情秋戀饗宴一日遊

活動資訊:

一、活動時間:112年10月14日(星期六)8時15分至17時。

二、活動地點:宜蘭縣政府、烏石港海景酒店(頭城鎮)、藏酒山莊。

三、活動人數:活動名額共計60人(男、女生人數以各半為原則)。

四、參加對象:25至45歲,設籍或就學(業)宜蘭縣之單身者優先參加。

五、活動行程:10月14日單身聯誼活動行程表(如附件二)。

六、活動費用:活動全程免費,僅收取保證金500元。

七、交通資訊:宜蘭縣政府縣民大廳集合,備有專車接送。

八、報名時間:112年8月7日至112年9月28日或額滿為止。

九、報名方式:本活動採網路報名https://www.unijoys.com.tw/幸福唱遊緣定蘭陽(112年8月7日9時開啟網路報名系統)。







# 知識閱覽

## 全民國防教育宣導

#### 鋼鐵職人-緊急救護職人

在戰場上,戰傷救護能提升官兵存活率,更是維護部隊戰力的關鍵。身為一位 救護職人,具備專業的醫護技術,完成傷患搶救後送醫,是他們不可或缺的能力。 國軍近年來建立戰術戰傷救護(TCCC)培訓機制,培育官兵獲得證照,以提升醫 護專業能量及戰場存活率,並加入敵火下的各項戰術動作應用,考驗官兵在高壓情

境下執行任務的抗壓力;每位衛勤同仁要練就 戰場狀況下緊急救護的應處能力,帶著「救人」的使命感,捍衛戰場上每一位同袍的寶貴生 命。

在槍林彈雨的戰場中,自顧不暇的情況下,不僅要處理傷患,還要鎮定沉穩地發揮專業醫療能力,光是用想像都能體會其困難度;救護職人依程序、步驟、要領反覆練習,透過平時的扎實訓練,有效精進本職學能,才能在危急時發揮真正的實力。

和 (R III )

照片來源: 擷自國防部政治作戰局影片「鋼鐵職人一緊急救護職人」

影片連結網址: **□**\$\$

於方理結構班· https://bit.ly/3LgnPQF



## 國家文官學院每月一書



書名:地圖會說話

作者:李文堯、林心雅

出版社: 奇光出版 出版日: 2021/03/31 ISBN: 9789869927482

本書詳盡介紹地理資訊系統 (GIS) 這門科技,運用衛星、雷達、攝影、全球定位系統 (GPS) 等先進技術提供的大量資訊,再藉由地理資訊系統或電腦製圖軟體所繪製成3D影像,讓大家知道原來當今地圖的應用竟已如此廣泛,除了作為一本工具書,也可培養全球視野,讓公務人員重新認識我們所處的環境,亦值得向大眾推廣。

作者結合自己所學及專業,用淺顯易懂的方式,藉由各式各樣不同主題的 地圖說故事,深入淺出介紹全世界地圖發展應用的實況與趨勢,舉凡土地利用 、交通運輸、疾病擴散、災害防治、生態保育規畫、氣候變遷與全球暖化等, 與我們的生活息息相關。地理資訊系統這項科技背後的原理,也有助於公務機 關資料治理能力的提升,

本書讓讀者了解,善用地圖與地理資訊,不僅能讓我們監測改善生活環境,並能借助現代衛星科技的長期觀察與宏觀角度,開拓個人的視野,讓人更了解世界各地發生的現象及趨勢。期待地理資訊系統的應用更趨完善,引領我們走向更美好的未來!