



第215期
 113年2月發行
 發行單位：宜蘭縣政府人事處
 發行人：張書豪
 監製：溫婉慧
 執編：黃靖琪

人事動態

本府主管異動情形一覽表 (113.01.01-113.01.31)

府內異動

姓名	原任職務	新任職務	到(離)職日期
謝麗蓉	本府教育處副處長	府本部秘書	113.01.11
林六山	本府政風處副處長	本府政風處處長	113.01.16

調進

姓名	原任職務	新任職務	到(離)職日期
韓天行	農業部政風處科長	本府政風處副處長	113.01.16

其他情形

姓名	原任職務	新任職務	到(離)職日期
王鎮國	本府政風處處長	國防部政風室主任	113.01.16
潘慶祐	本府人事處科員	光復國小人事室主任	113.01.23



法規釋例



退休福利相關函釋

- 一、配合公立學校教職員退休資遣撫卹條例自107年7月1日起施行，教育部95年6月20日台人(三)字第0950072395C號令等4則解釋令業經該部以112年12月25日臺教人(四)字第1124203591A號令廢止，另併同停止適用公立學校教職員退休撫卹相關解釋函68則，均自107年7月1日廢止生效(停止適用)，請查照。
【檢附教育部112年12月25日臺教人(四)字第1124203591B號函影本及附件各1份
<https://drive.google.com/file/d/1xGcH2ILuGV4gTQfNR0G1fb1cLDKiXKhF/view?usp=sharing>】
- 二、公務人員退休撫卹基金管理局請機關學校協助推廣分享「個人專戶」及「自主投資」短片、摺頁DM及海報等宣導品，請查照。
【檢附公務人員退休撫卹基金管理局113年1月2日台管儲一字第1131768101號書函影本1份
<https://drive.google.com/file/d/1G-5R6TSkZp4E4HVwoRvDjsXTEcI9h8h9/view?usp=sharing>】
- 三、行政院修正相關危險職務加給表如下：
 - (一)「警察人員警勤加給表」及「刑事鑑識、爆炸物處理暨火災原因調查鑑識鑑定人員危險職務加給表」，溯自112年8月16日生效。
 - (二)「消防、海巡、空中勤務、移民及航空測量機關專業人員危險職務加給表」，溯自112年9月20日生效。
 - (三)「刑事鑑識、爆炸物處理暨火災原因調查鑑識鑑定人員危險職務加給表」，溯自113年1月1日生效。【檢附行政院113年1月3日院授人給字第1124002272號函、同年月4日院授人給字第1130000001Z號函、同年月4日院授人給字第1130000001c號函影本及附件各1份
<https://drive.google.com/file/d/1YHj58VmJAO-W0ObxXfp9hAQ3YsqcOQol/view?usp=sharing>】
- 四、行政院調增113年度軍公教員工待遇及縣(市)長、副縣(市)長、鄉(鎮、市)長待遇，均溯自113年1月1日生效，請查照。
【檢附行政院113年1月4日院授人給字第11300000011號函及同年月日院授人給字第1130000001R號函影本及附件各1份
<https://drive.google.com/file/d/1mNkPcdOgl2e-28YTqQEczY2eOOXRJvHr/view?usp=sharing>】
- 五、公教人員保險法第10條及第36條修正條文，業經總統分別於民國112年12月15日及113年1月3日修正公布，請查照。
【檢附銓敘部113年1月11日部退一字第1135653893號函影本及附件各1份
<https://drive.google.com/file/d/1olAYdnTaUo7vh--b8M1hYLgtH3m9eFPE/view?usp=sharing>】
- 六、教育部修正「公立中小學教師職務加給及工作費支給要點(核定本)」1份，並自112年8月1日生效，請查照。
【檢附教育部113年1月12日臺教授國字第1130005363號函影本及附件各1份
https://drive.google.com/file/d/1tu_LYMB1St2fv2Q4sjY0RvjFtYn0KQXH/view?usp=sharing】



七、因應國民年金法規定之老年基本保證年金調整，依公務人員退休資遣撫卹法及公立學校教職員退休資遣撫卹條例第58條及第59條規定審定之「未成年子女加發撫卹金」，每月給與標準應由新臺幣3,772元配合調整為4,049元，並溯自民國113年1月1日生效，請查照。

【檢附銓敘部113年1月12日部退五字第1135657714號函及教育部113年1月17日臺教人(四)字第1130006202號書函各1份

https://drive.google.com/file/d/1ZoToCob-vT_mVWLrYrkqiKZPk0SEcvY/view?usp=sharing】

八、行政院修正「全國軍公教員工待遇支給要點」第四點附表八「公教人員婚喪生育補助表」，並自中華民國一百十三年一月五日生效，請查照。

【檢附行政院113年1月17日院授人給字第1134000044號函影本及附件各1份

<https://drive.google.com/file/d/1izVfHT0gSVCYcriPjGKpzEkiJdTpNjsO/view?usp=sharing>】

九、「公務人員執行職務意外傷亡慰問金發給辦法」第4條業經考試院會銜行政院於113年1月12日修正發布，請查照。

【檢附銓敘部113年1月18日部退五字第1135657372號函影本及附件各1份

<https://drive.google.com/file/d/1hBwqzJka27yx1eHERcpBTc7H8IE2u8z7/view?usp=sharing>】

十、為配合教育部實施「拉近公私立學校學雜費差距及其配套措施方案」(以下簡稱拉近方案)，有關112學年度第2學期受理同仁申請子女教育補助事宜，請查照並配合辦理。

【檢附行政院人事行政總處113年1月19日總處給字第11340001411號書函影本1份

https://drive.google.com/file/d/1YvQ5RvCwG3JYJQeW9ul2_UKeB8aUDjuQ/view?usp=sharing】

性騷擾宣導

一、勞動部於113年1月17日令修正發布「工作場所性騷擾防治措施申訴及懲戒辦法訂定準則」，名稱並修正為「工作場所性騷擾防治措施準則」，請查照。

【依據行政院人事行政總處113年1月23日總處培字第11330212942號書函、本府113年1月25日府人考字第1130015061號函諒達

https://drive.google.com/file/d/1AibKU3XK_cT7XIaSbXmYk5RTCd58_QHP/view?usp=sharing】

二、勞動部於113年1月17日令修正發布「性別工作平等法施行細則」部分條文，名稱並修正為「性別平等工作法施行細則」，請查照。

【依據行政院人事行政總處113年1月23日總處培字第11330212941號書函、本府113年1月25日府人考字第1130015056號函諒達

<https://drive.google.com/file/d/1p67xAAAlglE7BSgomDG-ltmYoykMrufif/view?usp=sharing>】

三、勞動部113年1月19日令修正「性別工作平等訴訟法律扶助辦法」，名稱並修正為「性別平等工作法律扶助辦法」，請查照。

【依據行政院人事行政總處113年1月23日總處培字第1130010987號書函、本府113年1月24日府人考字第1130014772號函諒達

https://drive.google.com/file/d/1IKHN4EiTcSMMWqsY-0Tlz8Tq_JXyCF0L/view?usp=sharing】



臨時人員名稱修正為約用人員

- 一、行政院修正「行政院及所屬各機關學校臨時人員進用及運用要點」，名稱並修正為「行政院及所屬各機關學校約用人員進用及運用要點」，自 113 年 1 月 30 日生效，請查照。

【檢附本府 113 年 2 月 2 日府人力字第 1130019030 號函及附件影本各 1 份

https://drive.google.com/file/d/17xSNfsoZpgcCn_nZcNpbo0yPMJEp-eGo/view?usp=drive_link】

- 二、配合「行政院及所屬各機關學校臨時人員進用及運用要點」113 年 1 月 30 日修正為「行政院及所屬各機關學校約用人員進用及運用要點」，檢送各機關學校應辦及注意事項 1 份，請查照。

【檢附本府 113 年 2 月 2 日府人力字第 1130019846 號函及附件影本各 1 份

https://drive.google.com/file/d/1dtIObmFR8sGAWeIp1g2v0a0z6MPf8E51/view?usp=drive_link】

教育訓練

實況報導
Live Show

宜蘭縣政府「好運龍來迎新春」藝術紓壓研習班

時值歲末年初，為營造溫馨關懷的服務環境，紓解同仁積累的工作壓力，本府於 113 年 1 月 30 日（星期二）至 2 月 1 日（星期四）辦理「好運龍來迎新春」藝術紓壓研習班，由王淑卿老師擔任花藝指導，利用桃花、煙火菊、金鑽鳳梨、東亞蘭等花卉，帶領同仁透過活動互相交流、在花藝創作時沉靜心靈及完成作品時能獲得滿滿成就感，並將作品帶回家成為裝飾與亮點，藉此提升同仁工作士氣及服務效能，讓參訓學員獲益良多。



縣長蒞臨鼓勵同仁



縣長與學員合影



學員專注創作



學員分享心得



講師示範操作技巧



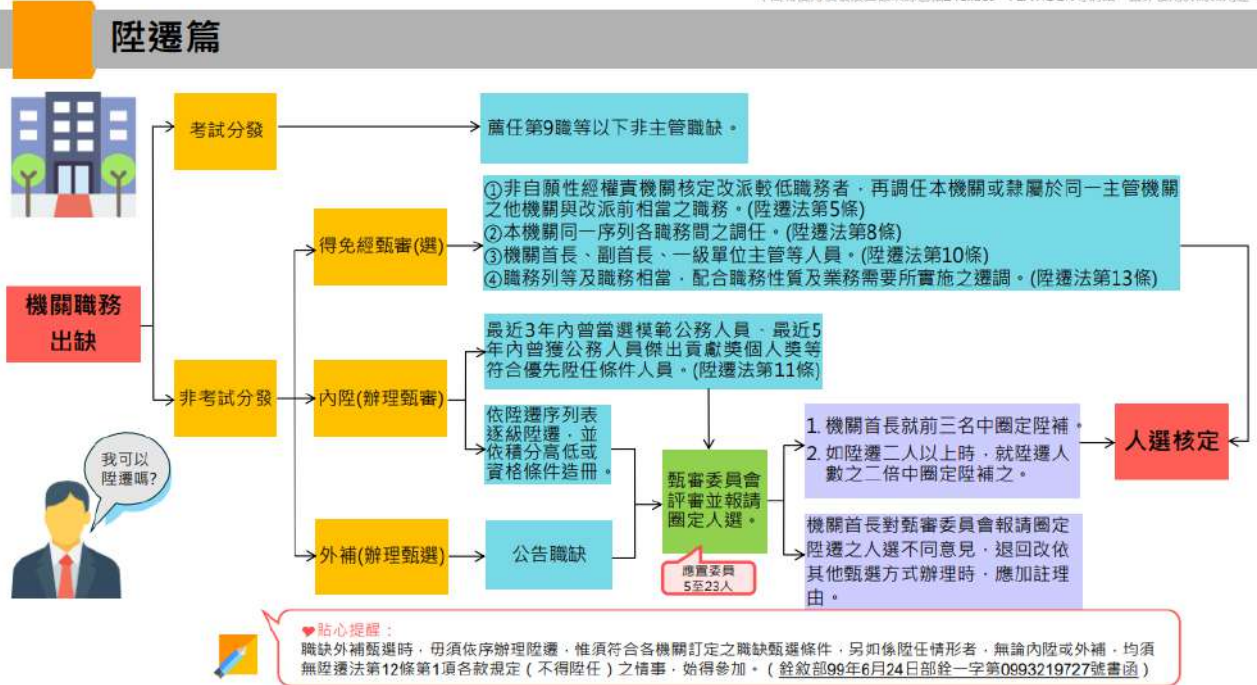
各組學員與講師合影—展示手作成品



說（個案）故事人事案例

陞遷篇

本圖前使用模板及圖像來源包括24Slides、FLATICON等網站，且非使用於商業用途。



阿國自110年6月1日起在A機關擔任委任第3職等至第5職等辦事員，於111年3月1日調至B機關任委任第1職等至第3職等書記。B機關於112年1月5日辦理委任第3職等至第5職等辦事員內陞.....



阿國可不可以參加內部甄審？

阿國可以參加！

- 阿國任現職（書記）雖未滿1年，仍得參加內部甄審，惟應注意降調人員陞任評分「**高資不低採**」原則



除「原實施高資低採機關」於106年12月18日前，業已降調人員，得經甄審委員會決定，適用原有高資低採方式計分外，106年12月18日後，各機關降調人員一律適用「高資不低採」原則，即降調人員之陞任評分，於服務年資採計部分，以現職及「同職務列等」之職務期間為限；至考績、獎懲之評分「得」溯前採計，惟仍應以採計現職及「同職務列等」職務期間之考績、獎懲為限，且最多合計5年。（行政院人事行政總處106年12月18日總處培字第1060064314號函）

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>



【案例】

某個風和日麗的午後，現任 A 機關人事室委任第四職等至第五職等助理員的小丸子和現任同機關人事室委任第五職等或薦任第六職等至第七職等組員的小玉在辦公室裡談論到彼此的工作……。

小玉：『小丸子~你的業務還好嗎？最近好多人來電問休假的問題喔！』

小丸子：『對呀~可能快要年底了，大家想盡快安排休假的時間~』

小丸子：『小玉最近還好嗎？好多人對於兼職議題頗有疑問呢…我沒有辦過兼職相關業務，看起來好像更忙碌呢！』

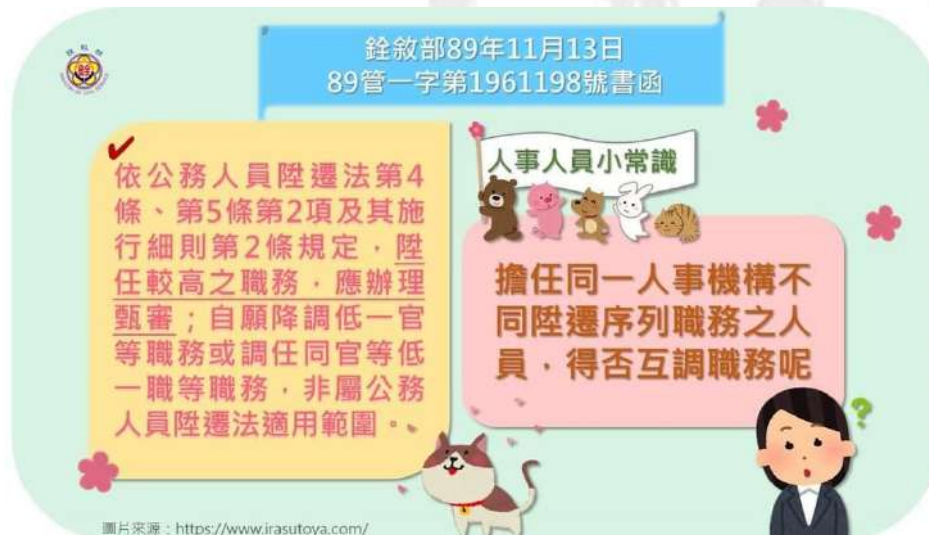
（此時，任秘書室薦任第六職等至第七職等科員的丸尾剛好來人事室洽公）

丸尾：『總而言之~你們好像對彼此的工作內容有興趣，想要互調職務嗎？』

小玉：『丸尾~工作內容和職務不一樣啦！而且我們是不同陞遷序列職務的人員，不可以互調職務喔！』

【解析】

- 一、查銓敘部 89 年 11 月 13 日 89 管一字第 1961198 號書函，依公務人員陞遷法第 4 條、第 5 條第 2 項及其施行細則第 2 條規定，陞任較高之職務，應辦理甄審。至於自願降調低一官等職務或調任同官等低一職等職務，非屬公務人員陞遷法適用範圍。
- 二、小丸子和小玉為同一人事機構人員，適用同一陞遷序列表，但因為所在職務屬不同陞遷序列，所以不能依公務人員陞遷法第 8 條第 2 項互調；且小丸子如擬調任委任第五職等或薦任第六職等至第七職等組員職務，屬陞任較高序列職務，依公務人員陞遷法第 5 條第 2 項規定應辦理甄審；至於小玉如想調較低序列職務，非屬公務人員陞遷法適用範圍，要符合公務人員任用法降調的相關規定！



※相關規定請參考公務人員陞遷法 <https://reurl.cc/DonvjQ> 及銓敘部 89 年 11 月 13 日 89 管一字第 1961198 號書函 <https://reurl.cc/N05zkQ>

※資料來源：銓敘部官方粉絲團 <https://reurl.cc/09a6dY>



特別企劃

職場心理健康-工作壓力

「工作壓力」指職場上種種特性、需求與變化超過工作者所能應付，或是與工作者的認知評價有了差距，使其感到衝突、脅迫、不愉快或身心負擔，從而引發一連串壓力反應，改變其生理或心理的正常狀態，並可能對工作者的表現或健康，甚或對團體及組織發展產生影響的情形。

工作中常見的慢性壓力源

- 一、**工作量**：每天處理的工作量是否超出正常範圍？如果持續加班是常態，那麼就需要好好調整，以免不堪負荷。
- 二、**工作自主權**：在工作中擁有足夠的資源和自由度，有助於提升工作滿意度，甚至會有意想不到的工作產出。如果沒什麼自主權，長久下來也會因為沒能發揮創造力，而導致自我價值感低落。
- 三、**工作報酬**：所謂的報酬，並不僅僅是薪水獎金這類的物質層面，還包括是否能透過工作獲得他人的認可，或是透過工作滿足自己內在的價值；如果報酬與工作投入落差太大，長久下來也會引發自我懷疑，也讓人難以追求更好的生活。
- 四、**工作環境**：良好的人際關係有助於順暢的溝通和合作。如果長期處於一個充滿衝突、虛假和平的團隊中，心態也會變得不健康。
- 五、**職場公平性**：每個人都渴望自己的努力可以被看見，也希望自己為獲得應有的報酬待遇；當工作環境是公平、同工同酬，我們便不容易習得無助，也更願意努力工作。
- 六、**工作價值觀**：一個工作要做的長久，需要我們認同機關的價值觀與文化，如果自己不認同、甚至與自己的價值觀背道而馳，就算薪水獎金再高，都會漸漸感到抗拒，覺得毫無意義，也很難投入其中而身心俱疲。



人生不是只有工作，但工作牽涉到我們對生活的期許與價值觀的塑造。如果能仔細評估上述的六大因素，除了能找出工作上造成困擾的慢性壓力來源以外，也可以深入探索自己對於工作與生活的真正需求，幫助我們活出更具意義、富足的人生。

當我們發現職場問題難以解決時，離職也是一個很好的選項；然而，在做出這個重大決定之前，一定要深思熟慮，離開是否能解決問題？下一份工作是否真的能更符合我們對工作職場的期待？離職，不能僅是為了逃離當下的困境，否則我們到了新環境，還是可能會遇到相似的難題。

這個世界上並不存在完美的工作，即便是最理想的職位，依然會面臨重複、乏味、瑣碎和不喜歡的事務；然而，正是這些挑戰讓我們成長，學會面對不同的困難，培養耐心和堅持。工作的本質就是承擔，當我們能夠承擔越多，代表我們的能力越強，也更具成熟度；透過工作所獲得的成長，也為我們的人生帶來好處，幫助我們成為更



好的人。

注意職場壓力所引發疾病

職場中的壓力來源包括工作環境、工作本身、公司組織以及人際關係。工作環境的壓力源包含不安全工作狀況、噪音、特殊味道或過度擁擠。工作本身的壓力源來自負荷過重、工作時間過長、夜勤工作，另外角色模糊或角色衝突亦是壓力源。公司組織的壓力源包括缺乏參與感、未獲尊重、溝通不良以及缺乏安全感。人際關係的壓力源是與長官、同事、部屬或其他單位互動不良，或工作與家庭生活無法兼顧。

每一個人在職場中均會遭遇上述之壓力源，但並非有壓力即會引起生病，尚有其他因素可以修飾壓力的承受，例如人格特質、親朋之支持及個人因應壓力的方法等。權力慾強、好勝心強的 A 型性格較易有壓力相關疾病；有家屬親人支持的人或有適當調適壓力方法的人較不易有負面的影響，意即壓力大而主動調控能力較差的人，其負面影響也較大。

壓力造成的疾病可分為近程急性的影響和長程慢性的影響：

【急性影響】

- 一、**心理上**：壓力大常造成對工作不滿意，並出現疲勞、焦慮症狀、缺乏自信等。由於疲勞或焦慮症狀連帶出現身體上的症狀，經常抱怨頭暈、頭痛、失眠、無法集中精神等，由於身體不適導致員工經常請假看病，缺席多次後引發人際關係的惡化，如此惡性循環，導致員工困疲乏而離職。
- 二、**生理上**：壓力藉由交感神經之刺激而出現血壓增高、心跳加快，因而引發高血壓或心律不整疾病。
- 三、**行為上**：壓力常導致員工睡眠不良，也就是睡眠睡不熟，常半夜驚醒或受到外界干擾而失眠。由於晚上睡眠不足，白天常精神不振，因而求助安眠藥幫助睡眠或利用酒精麻醉自己，最後導致藥物成癮或酒精中毒。

【慢性影響】

- 一、**心臟血管疾病**：長期的壓力刺激交感神經和腎上腺素分泌，引發血壓上升、小動脈收縮、血液凝固增加及脂肪代謝異常，繼而發生動脈硬化和血栓形成，導致高血壓及心肌梗塞（缺血性心臟病）。職場壓力與缺血性心臟病的相關性已有許多流行病學證實。因此在日本有所謂的「過勞死」，即因為工作壓力長期累積而引起心臟病或腦中風的發生，日本明定過勞死為職業病。
- 二、**腦血管疾病**：「過勞死」中包含心臟血管疾病和腦血管疾病，日本人的過勞死以腦血管疾病（即腦中風、腦栓塞或腦出血）較心臟血管疾病常見。目前尚未有流行病學證據顯示壓力與腦中風的相關性。
- 三、**腸胃道疾病**：壓力可增加胃酸的分泌而引發胃潰瘍，例如機場塔台工作人員的胃潰瘍罹病率較一般飛行員高，而忙碌機場的塔台人員其罹病率較不忙碌的塔台人員高。瑞典的研究也發現壓力大的人因腸胃道疾病而住院的危險性增加 1.5 到 2.3 倍。另外，壓力也可能改變胃腸的蠕動，因而引起腹瀉或便秘。
- 四、**精神症狀**：如果無法適當的調控或因應，長期壓力累積將導致恐懼症、焦慮症、畏懼症以及強迫症等精神官能症。恐懼症常會有莫名恐懼感湧上心頭，生理表現則有呼吸困難、呼吸不順暢、心跳加快、胸部不適或四肢無力等現象，此種恐懼症類似心臟病發作，常到心臟科就診。焦慮症患者常抱怨注意力無法集中，緊張失眠、焦慮、整天提心吊膽，生理上則有便秘或口乾舌燥等症狀。畏懼症的症狀則是產生各種不同的恐懼，例如怕高、怕坐電梯、害怕參加公共場合活動，或害



怕動物。強迫症則是強迫自己思考一些困擾的事情，並強迫自己一再反覆思考憂慮問題，或有強迫行為如洗手洗十幾分鐘且不斷洗了又洗。

五、**免疫功能失調**：有報告指出工作上壓力與呼吸道感染或感冒有關，且壓力愈大感染率也愈高。

六、**肌肉骨骼疾病**：電腦終端機使用日益普遍，加上資訊時代講求速度，在時間的壓力下，辦公室員工常有重覆動作卻無法得到適當的休息，經年累月下來造成累積性傷害，出現肩頸臂痠痛、肌腱炎、腕道症候群或下背痛等疾病。

一旦發現員工有上述疾病，除了轉診到心臟科、腸胃科或精神科醫師治療其症狀外，也要設法調整工作降低其壓力，輔導壓力調適方法或增加其主動調控的能力。一旦員工對新工作有了信心，前述症狀可能一掃而空，變為稱職盡責的員工，不再是主管頭痛的人物。

遠離職場 PUA

你是否曾經有一段時間，覺得自己情緒低落、有氣無力，每天早上醒來，想到即將遇到的主管、同事，就累得不想出門；晚上回家，看著空蕩蕩的房間，想到自己工作這麼努力，生活卻過得並不好、不知為何而忙，不禁流下眼淚。無論你是剛踏入職場的社會新鮮人，還是累積一定年資的資深工作者，都有可能承擔過載的工作壓力，然而有一種壓力，很難對人抱怨訴苦，這就是職場 PUA。

「你連這個都做不好，我怎麼敢把其他事情交給你？」

「大家幫了你這麼多忙，你要認真回報才行知道吼。」

「這麼簡單的事情，難道還需要我一步一步教你嗎？」

這些不好的感受，是因為別人不斷貶低而感覺不好，抑或者自己真的有所不足？

PUA 指的是 Pick Up Artist 一詞原本用來描述在情場上透過各種心理操控技巧，達成約會目的的搭訕藝術家，後來衍伸為利用權力不對等、資訊不透明等方式，塑造一種讓對方恐懼害怕，又難以離開的關係。例如有些主管透過情緒勒索、批評、羞辱、降低自尊等方式，讓員工認為自己甚麼都不會，必須聽命行事，更加順從。

職場 PUA 不僅否定一個人在工作上的付出和努力，也否定一個人的人格特質，對事又對人，讓人無所適從，分不清楚可以怎麼調整。在決定下一步究竟要離職還是留在原工作之前，你可以試試「停、看、聽」三個步驟，幫助自己沉澱一下：

【停，停止自我批評】

能做到自我省思、追求自我成長與進步，是很好的特質。但若這些省思進化到自我批評、覺得自己很糟糕、甚麼事情都做不好，那就不值得了。當身邊的主管、上司、客戶不斷幫你打分數，要求業績與表現時，請記得人生起起落落本來就是正常的。適時地放過自己，停止自我批評。

【看，看見自己的不舒服】

有時候職場真如戰場，少抱怨一句，擔心工作量過大會「能者過勞」；多抱怨一句，又忌諱別人怎麼看自己，會不會是自己能力不夠好。在爾虞我詐之餘，請記得看見自己的不舒服。我們不必把脆弱的一面如實呈現給職場其他人知道，但當回到家中獨處時，你可以承認自己累了、想休息了、受不了了，誠實地面對自己的不舒服。

【聽，聽聽第三方客觀描述】

也許你的主管和你自己都帶有情緒評論工作，可以尋求第三方客觀立場的建議。這個第三方最好是相同產業背景，但又不是坐隔壁的同事（因為同事可能有利害關係



)。聽聽他們在工作上如何應對進退，並了解在業界中這些要求究竟合不合理，也許我們真的需要調整更有效率的工作方法，也或許是主管太過分，強人所難。

有些職場上的困擾可能沒辦法馬上消失或解決，需要花時間慢慢蒐集資訊、培養能力。揹著這些東西一直走、一直走，覺得越來越累，覺得越來越辛苦，是很正常的。如果真的拿不動了，暫時放下來，休息夠了再拿起來，也沒有關係。給自己一個心理空間，停一停、看一看、聽一聽，讓那些很重的東西，有個地方稍微放一下。等你準備好了，隨時可以繼續向前走。

與主管的相處之道

無論是初入職場的新鮮人，或是歷練許久的資深員工，最容易影響工作心情的往往是職場裡的人事物。尤其當主管提出額外要求及臨時指派任務時，更會讓我們的內心感到衝突與不適。當心中的不舒服不斷累積可能會形成負面心情的惡性循環，讓自己苦不堪言，演變為不容易癒合的內傷。每當再次遇到類似的情況時，過去的惡夢再度上演，痛苦的循環接踵而來，直到問題解決，這些苦痛的感受才會停止；但往往我們總在尋求幫助前，就已經把自己困住了。所以，我們可以先從瞭解原因開始，試著預先做好心理準備並採取行動。

與主管的衝突其實是一件蠻複雜的事情，因為其中涉及了階級權力、不同的價值觀，還有眼前的職場環境。雖然清楚知道人際衝突唯一解法是「溝通」，但受限於階級差異、權力不對等而無法放膽地去嘗試，同時也因為職位的不同，而難以理解上層的想法。主管其實承受來自四面八方的壓力，也會受職場體系驅力而影響決策的制定。那麼最重要的並非只是溝通，而是「理解對方的需求」並「解決對方的問題」且同時能夠「傳達自身的想法」。

如果我們能主動掌握與主管的相處模式，避免發生讓自己感到無能為力的惡性循環。除了理解雙方的角度，解決問題才是最終目標。提出問題時、同時換位思考提出解決方案，摘要每個方案的不同優劣重點，讓上層容易做決定。此時，請不要忘了融入自身的想法，讓我們也可以共同參與決定。

與主管的相處是「職場身心健康」中必經的課題，幾乎每個人都會遇到不適應的地方，倘若遇到不那麼擅長引導團隊的人更是如此。這些往往是學校沒教的事情，因此相處適應之道只能在社會各種人際關係中不斷地琢磨，慢慢懂得怎麼調適，尋找最好的相處模式。

※資料來源：臺北市政府衛生局社區心理衛生中心 <https://mental-health.gov.taipei/Default.aspx>



本府員工協助方案 (Employee Assistance Programs, EAP) 提供同仁心理健康服務

 EAP 能協助 	
 1. 心理	1-心理健康諮詢(衛生局、生命線、立案之心理諮商所) 2-簡式健康量表 3-關懷聯絡員 4-員工傾訴信箱
 2. 工作	1-新進人員調適 2-擴大彈班時間 3-職務再設計
 3. 財務	1-財務諮詢(財稅局) 2-節稅建議、保險規劃(銀行)
 4. 法律	1-法律服務窗口(秘書處) 2-「訴訟程序視訊諮詢」數位服務(宜蘭地方法院)
 5. 健康	1-醫療健康諮詢(陽交大醫院) 2-過勞預警制度
轉換心情釋放壓力 別擔心EAP陪伴您	

※本府同仁如想了解更多相關服務可上本府人事處網站-員工協助方案專區 <https://personnel.e-land.gov.tw/cp.aspx?n=97F2BABA41BC044A> 查詢。



性平教育



消除歧視（包含基於性別的暴力）

案例一：（政治生活參與）某知名政治人物於公開場合表示：「穿裙子的人不適合當總統」；另有女性候選人在競選過程中，因外貌、婚姻狀態及生育與否等遭受攻擊或批評。

案例二：（公共生活參與）某部會舉辦法律修正草案公聽會，雖開放民眾自由參加，惟未採行邀請或鼓勵女性參加等特別措施，致參與者仍以男性居多，性別比例懸殊。

法規指引：

一、CEDAW第7條：締約各國應採取一切適當措施，消除在本國政治和公共生活中對婦女的歧視，特別應保證婦女在與男子平等的條件下：（a）在一切選舉和公民投票中有選舉權，並在一切民選機構有被選舉權；（b）參加政府政策的制訂及其執行，並擔任各級政府公職，執行一切公務；（c）參加有關本國公共和政治生活的非政府組織和協會。

二、相關一般性建議節錄：

（一）第23號第5段：一國的政治和公共生活是廣泛的概念，係指政治權的行使，尤其是行使立法、司法、行政和管理權力。此概念還包括民間社會的許多方面，包括各政黨、工會、專業或行業協會、婦女組織、社區基層組織和其他與公共、政治生活有關的組織的活動。

（二）第23號第29段：若干締約國為確保婦女平等參與擔任高階內閣和行政職位並成為政府諮詢機構的成員，所採取的措施包括：作出規定，在可能被任命者合乎同樣條件的情況下，優先考慮女性提名人；通過規定，在公共團體中男女成員均不應少於40%；在內閣和公職任命方面制訂婦女保障名額；和婦女組織協商，確保具資格的婦女被提名為公共團體的成員和擔任公職，且編制和保持該等婦女的名冊，以便於公職提名。



※資料來源：行政院性別平等會 <https://gec.ey.gov.tw/Index.aspx>



英語教室

◎公務英語

Video Conferencing 英語視訊會議

You're loud and clear on this side./You're coming in loud and strong./You could hear a pin drop; the reception is so clear.

你的聲音在這邊聽起來清楚又大聲。

☆pin 指的是「大頭針、別針」，連大頭針掉下都聽得到，就表示聲音很清楚。

Making Changes & Cancellations 變更及取消行程

I'm sorry but I have to postpone our lunch meeting. Will you take a rain check?

很抱歉，不過午餐會議得延期了。可以改天再約嗎？

I'm sorry but I have to postpone our lunch meeting. Will you take a rain check?/Maybe I can move up my appointments.

也許我能將約會提前。

☆rain check 源自美國的棒球比賽，在遇雨取消時，觀眾可持票以後再繼續觀賞，take a rain check 之後便引申為「改天再約」。

Handling the Business Meal 公務餐會

Why don't we adjourn the meeting for lunch?

我們不妨暫停會議去吃午飯吧？

➤Related statement 相關說法

Why don't we call it quits for now? It's already one o'clock. Are you hungry?

我們現在先休息吧。已經一點了，你餓了吧？

☆adjourn (v.) 中止；休會

☆call it quits 是口語說法，形容停止正在做的事情、動作。

Traveling on Business 海外出差

May I have a wake-up call for six a.m., please?/Would you call me at six a.m., please?

麻煩早上六點叫我起床。

☆「叫醒電話」的正確說法是 wake-up call，不要說 morning call！

Flying on Business 機場英語

Excuse me, where is Free Airlines' check-in counter?

不好意思，請問弗利航空的報到櫃台在哪裡？

➤Extended Statement 延伸說法

Excuse me, is this the line for the flight to San Francisco?

請問這是飛往舊金山班機的排隊隊伍嗎？

☆check-in counter 辦理登機報到手續的櫃台

※資料來源：國家文官學院 app-公務英語每日一句



◎生活英語-火警報案 Report a Fire Alarm

Conversation 主題會話

Kathy (Operator): 119. How can I help you?

119，很高興為您服務。

John: Please, I need help right now. My house is on fire and the smoke is thick. Please help me. My house is on fire and the smoke is everywhere.

Kathy: Keep calm and tell me where you are.

保持冷靜，告訴我你在什麼地方？

John: I am in the fifth building on Ming-sheng street. Please come quickly.

我在明聖街15號，請快點來。

Kathy: Has the fire spread to the other rooms?

火勢有蔓延到其他房間嗎？

John: No, at the moment it is just burning down my kitchen. Please hurry up.

沒有，目前只有廚房而已。請快一點。

Kathy: I need to know if anyone has been injured.

我要知道有沒有人受傷？

John: No, no one has been injured.

沒有人受傷。

Kathy: I will dispatch a fire truck immediately. Do you require an ambulance?

我馬上派消防車過去，需要叫救護車嗎？

John: No, I don't think so.

應該不用。

Kathy: Ok, the fire truck should be at your location in about 5 minutes. I need you to get everyone out of the building immediately.

好，消防車大約5分鐘內會抵達。我需要你幫忙疏散大樓內的所有人。

Vocabulary 主題字彙

on fire 失火

spread out 擴散開來

dispatch 派遣

ambulance 救護車

operator 接聽者

calm 冷靜

injured 受傷的

fire truck 消防車

location 地點

emergency 緊急事故



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



知識閱覽

全民國防教育宣導

新聞高峰會 捍衛女戰士

近年來，中共對我國的軍事威脅與日劇增，身為天空守護者的飛行員們不分晝夜，持續嚴密監偵我國領空，身為中華民國空軍，我們怎麼可以讓別人在自己的領空上耀武揚威；而其中不乏有女性飛官擔負此一重責大任，展現巾幗不讓鬚眉的一面。本集節目邀請到空軍第4聯隊的黃若宜上尉及鄧詠薰中尉等2位女飛官，藉由分享投身空軍的熱血初衷，使官兵瞭解要成為一名合格飛行員所必須面對的試煉與考驗。

任職於空軍第4聯隊22作戰隊的黃若宜上尉，從小就對飛行抱持著高度的憧憬

，志願報考空軍官校，畢業後也順利的踏上了飛行線，成為F-16V戰鬥機的飛行員；雖然在受訓過程當中，家人難免因愛女心切而擔心，但當他真正開始守護我們的領空後，那股保衛家園的決心也開始讓家人感到安心，並為他感到驕傲。

鄧詠薰中尉則畢業於東吳大學法律系，偶然的機遇下，激發了他對於飛行的嚮往，在與家人溝通後，即報考飛行專業軍官班，雖然他不是相關科系畢業，但憑藉著不服輸的精神，面對淘汰率極高的飛行員養成過程，通過層層考驗，如願掛上飛鷹胸章，成為空軍飛行員，她的勇氣及毅力令人佩服。

飛行員的養成之路雖然辛苦，但從他們追求夢想的過程，那種幾近渴望地冀求夢想實現的意志，造就了無比自信與堅強的心智，在逐夢的路上，將強烈的飛行意念，昇華成守土衛疆的理想，為了這份理想，他們全力以赴，沒有半點猶豫，也因為飛行就像是愛國一樣，那份堅毅的精神，從他們的言談中表露無遺。

國軍守護家園的決心不分晝夜、不分平假日，而國軍官兵愛護這片土地也是不分性別、不分階級；不論是我們的領空、領海或領土，都有著一群愛國的官兵在為我們的家人及百姓看顧著，儘管嚴峻的敵情加重了戰備的壓力，但我們守護這片美麗土地的心始終堅定不移，誓言「讓敵人永遠後悔成為我們的對手，以確保人民一切如昔的日常」。



照片來源：擷自國防部政治作戰局影片「新聞高峰會 捍衛女戰士」

影片連結網址：<https://www.youtube.com/watch?v=Q0TeAkUqBsE>





書名：永續力
作者：社企流&願景工程基金會
出版社：果力文化
出版日期：2022/11/07
ISBN：9786269638031

現今世界面臨許多挑戰，為回應環境及社會問題，並維護地球永續繁榮，聯合國制定17項「永續發展目標」（SDGs）以作為各國政府、社會、企業部門等的共同指引。以一句話精簡解釋「永續」，意即當代經濟成長需要兼顧社會包容性、環境永續性，在追求發展的同時亦不可犧牲未來世代的生存需要。為建立一個資源生生不息、人人皆享平權與福祉的未來，每個人都需要具備基本「永續素養」並採取行動。

「永續力」它是21世紀公民與企業的必備能力，反映了三個構面：一、全球共通趨勢：從國家、企業組織到公民，呼應SDGs價值，攜手打造循環與共善的永續生態系。二、企業生存關鍵：落實ESG（Environmental環境、Social社會、Governance公司治理）是企業社會責任，更是組織核心能力與永續經營的關鍵。三、人才核心價值：新世代青年呼應永續價值，欲效力於能解決環境、社會問題的雇主。

本書介紹當前熱門的永續新知，精選32組成功國際案例，以及臺灣17組涵蓋非營利組織、社會企業、CSR企業的指標型案例。