宜蘭 人事服務電子報
http://personnel.e-land.gov.tw/

第207期
112年6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（112.05.01-112.05.31）

其他情形

姓名	原任職務	新任職務	到（離）職日期
吳怡萱	人事處考訓科科員	國立宜蘭特殊教育學校 人事室主任	112.05.01
陳怡華	建設處國土計畫科技士	海洋及漁業發展所 海洋及養殖資源股股長	112.05.01

法規釋例

退休福利相關函釋

一、有關公務人員加給給與辦法第12條第3項所定，職務代理人具有代理職務適用之加給表所列支給條件中職系要件之認定一案，請依行政院人事行政總處函說明辦理，請查照。

【檢附行政院人事行政總處112年5月12日總處給字第1124000800號函影本1份
https://drive.google.com/file/d/1pG9gXAwOEAc0-FByeXXfA2nIx8JPT6VT/view?usp=sharing】

二、公務人員退休撫卹基金管理委員會檢送「公務人員退休撫卹基金新制年資退撫給與撥付作業要點」(原名稱：公務人員退休撫卹基金管理委員會撥付新制年資退撫給與作業要點)修正規定、總說明及條文對照表各1份，並自民國112年4月30日施行。

【檢附公務人員退休撫卹基金管理局112年5月2日台管業一字第1121718061號函影本及附件各1份
https://drive.google.com/file/d/17FW_FtxhJXxevDq7xausTvZeOkehbqvj/view?usp=sharing】

三、**教育部書函以，有關公立學校教職員於留職停薪期間亡故，其遺族支領月撫卹金之發給時間點疑義一案，轉請查照。**

【檢附教育部112年5月11日臺教人(四)字第1120045735號書函影本1份
https://drive.google.com/file/d/1IsgDXh9tqoRAeTLuEtYZOx2qILLENkh1/view?usp=sharing】

四、**因應112年7月1日公教人員個人專戶制退撫制度施行，茲將個人專戶制退撫制度重點規定摘述如附件。**

【檢附《公務人員個人專戶制退休資遣撫卹法》及《公立學校教職員個人專戶制退休資遣撫卹條例》重點規定各1份
https://drive.google.com/file/d/1Qr-3vM2Cic84HH1FWbrl6mixCLuqr42S/view?usp=sharing
https://drive.google.com/file/d/1n1bS4jh9jXXBqCb9L2KZGGUG0bfoZsfy/view?usp=sharing】

服勤攻略

一、加班新制懶人包專區

★服勤辦法工作圈組成說明：

因應公務員服務法§12、行政院與所屬中央及地方各機關（構）公務員服勤實施辦法規定，於民國112年擇定此項自訂項目「機關服勤實施情形之檢討、創新作為與成效」主題再行發想，就機關內各類人員辦公時數、工時監督等，透過檢視、統計每月加班時數，分析檢討特定單位或人員時數差異情形，研提工時解構、工時調降、彈性用人等相關兼顧業務運作、維護同仁健康權及友善職場之具體作法，爰結合行動裝置，製作加班新制懶人包專區供人事人員參考運用。

★本專區資訊分為「淺層資訊」與「深層資訊」二層次，分述如下：

（一）淺層資訊：以「減法思維」建構，能減則減，力求簡單、清楚，方便一般同仁閱讀理解。

（二）深層資訊：以「加法思維」建構，能加則加，力求周延、詳盡，適合人事業務從業人員或對淺層資訊感到尚不能滿足「知」的需求之一般同仁。

★預期效益：

（一）落實無紙化政策：本專區版面設計適合以行動裝置（手機）瀏覽，同仁第

一次掃描QRCODE後即可將首頁執行「設定為主畫面」，於手機桌面產生本專區預設快速聯結圖示，即可隨時於手機上點選此快速聯結，隨時隨地進行瀏覽，完全落實無紙化。

（二）資訊分流，滿足不同需求：不同對象對資訊深、淺的需求各有不同，資訊本身也有使用頻率高低的問題（常用資訊＆非常用資訊），分流建置可提高資訊閱讀的效率，避免因資訊深淺不分造成反覆瀏覽非常用或非必要資訊之無效率情形。

（三）可以懶、可以微、可以專：藉資訊分流之益，本專區單就「淺層資訊」的部分，可視為「懶人包」或「微學習」的概念，若再加上「深層資訊」，即可視為一「網路專區」。

（四）資訊同步化：本專區資訊內容統一由後台管理維護，每位同仁任何時候用手機聯結看到的均是同步的資訊，不會有紙本文宣因內容修正，可能導致同仁持有版本不同而造成資訊不同步的問題。

（五）行動辦公，更進一步：結合行動裝置，將行動的概念融合為一種辦公的習慣和態度，更進一步符合行動辦公的概念。

※加班新制懶人包專區資訊由人事處112年服勤工作圈成員整理供參，相關資訊仍以主管機關最新規範及認定為準。

二、微學習影片-服勤實施辦法及加班費支給要點

https://drive.google.com/file/d/1FPtTDt7Bqw5e4jRireV4u8-CqY4_LWiC/view

差勤宣導

一、因應嚴重特殊傳染性肺炎中央流行疫情指揮中心（下簡稱指揮中心）自 112 年 5 月 1 日起解編，有關各機關、學校人員出國請假，請依各該人員請假規則等相關規定辦理。

【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/19R8LA_fQcZjvURhphfB7jZqMwo6G6QqE/view?usp=sharing
https://drive.google.com/file/d/18h0hRr_FrIaaXnYtGaP_Qo0YTJ_-9qlW/view?usp=sharing】

二、行政院修正「政府機關調整上班日期處理要點」第四點、第五點，並自112年5月25日生效。

【依據行政院112年5月25日院授人培字第11230268411號函，本府112年5月29日府人考字第1120095566號函諒達
https://drive.google.com/file/d/171funzM5bcTjpcVC51No-tXFfWXiABzk/view?usp=sharing
https://drive.google.com/file/d/1UfFB4t9_r35GkGJJ8X0Bgy53OLEqFuQC/view?usp=sharing
https://drive.google.com/file/d/1MG1_qc9_57xYHeW4m5m0E6HL0NeAJmJb/view?usp=sharing】

兼職規定宣導

公務員服務法第2條及第15條

◎適用對象簡易分類

第 2 條第 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 條第 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。

一、適用對象(§2)

簡易分類

適用對象	非適用對象
機關政務人員	農田水利事業人員
依法任（派）用人員	工友、清潔隊員
依聘用條例及僱用辦法進用之聘僱人員	民選村（里）長、鄰長
直轄市長、縣（市）長、鄉（鎮、市長）	行政法人組織中 除繼續任用人員外之其他職務
駐衛警察	中央研究院院士
現役軍(士)官 及依法令從事公務之義務役士兵	各級民意代表
兼任行政職務教師 （含專任教師及專案教師）	臨時人員、依鐘點計費或按件、 按日計酬之人員
社教、學術研究機構聘任人員	替代役

8

◎兼職規範修正後

第15條第3項：公務員兼任教學或研究工作或非以營利為目的之事業或團體職務，應經服務機關（構）同意。

第15條第5項：公務員有第2項但書及前項但書規定情形，應報經服務機關（構）備查；機關（構）首長應報經上級機關（構）備查。

◎兼職規範增訂規定

第15條第6項：公務員得於法定工作時間以外，依個人才藝表現，獲取適當報酬，並得就其財產之處分、智慧財產權及肖像權之授權行使，獲取合理對價。

◎實例解說～非依法令不得兼任領證職業

第15條第2項：**公務員除法令規定外，不得兼任領證職業及其他反覆從事同種類行為之業務。**但於法定工作時間以外，從事社會公益性質之活動或其他非經常性、持續性之工作，且未影響本職工作者，不在此限。

實例解說~非依法令不得兼任領證職業

領證職業

專門職業及技術人員 Ex. 醫事人員、社會工作師	保險業務員	長期照顧服務人員	專業導覽人員、外語觀光導覽人員	開計程車、Uber、多元計程車	漁船船員手冊	土石採取場負責人及技術主管，及於礦場從事挖掘機事務
司法院相關解釋及銓敘部歷來函釋	銓敘部91年7月12日部法一字第0912161345號書函	銓敘部108年8月20日部法一字第1084839129號電子郵件	銓敘部108年9月19日部法一字第1084856248號電子郵件	銓敘部108年10月2日部法一字第1084860352號函	銓敘部111年10月14日部法一字第1115499427號電子郵件	銓敘部112年3月2日部法一字第1125536011號電子郵件

◎實例解說～兼任非經常性、持續性之工作

第15條第2項：公務員除法令規定外，不得兼任領證職業及其他反覆從事同種類行為之業務。**但於法定工作時間以外，從事社會公益性質之活動或其他非經常性、持續性之工作，且未影響本職工作者，不在此限。**

非經常性、持續性之工作

各類競技比賽裁判	外送	緊急救護員	體育專業人員 Ex. 救生員、潛水指導人員等	職涯發展諮詢師	遙控無人機	催眠師
銓敘部111年8月1日部法一字第1115476582號電子郵件	銓敘部111年10月27日部法一字第1115500527號書函	銓敘部111年12月8日部法一字第1115515593號電子郵件	銓敘部111年12月13日部法一字第1115514296號書函	銓敘部112年1月16日部法一字第1125524929號電子郵件	銓敘部112年2月8日部法一字第1125530102號電子郵件	銓敘部112年2月22日部法一字第1125534605號書函

◎實例解說～個人才藝表現

第15條第6項：公務員得於法定工作時間以外，依**個人才藝表現**，獲取適當報酬，並得就其財產之處分、智慧財產權及肖像權之授權行使，獲取合理對價。

※ 資料來源：銓敘部「112年銓敘部退撫業務及服務法制講習會」-服務法制講習資料
https://www.mocs.gov.tw/pages/detail.aspx?Node=38&Page=11362&Index=1

天然災害宣導

各機關學校如因受地形、雨量、交通、水電供應等特殊狀況明顯影響通行安全或上班上課有困難或有致災之虞時，得由各該機關學校首長（校長）視實際情形自行決定停班停課，並應確實通知所屬公教員工及學生，且須即時詳填各機關學校停班停課報備單【連結】。

數位課程宣導

本府自製微學習教材「教保員年終工作獎金發放實務探討」、「審議式社區營造-參與式預算在礁溪」、「精彩東光璀璨六十」、「學校試辦『加班餘數合併計算方案』簡介」、「淺談教師兼職問題」等5門課程，以及SPOC教材「公教人員退休撫卹法制與實務」、「各類津貼福利待遇實務探討」、「天然災害停止上班及上課通報作業法規及實務(含公務員服勤實施辦法說明)」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。

教保員年終工作獎金發放實務探討	審議式社區營造—參與式預算在礁溪	精彩東光璀璨六十
學校試辦「加班餘數合併計算方案」簡介	淺談教師兼職問題	公教人員退休撫卹法制與實務
各類津貼福利待遇實務探討	天然災害停止上班及上課通報作業法規及實務(含公務員服勤實施辦法說明)	

識詐宣導

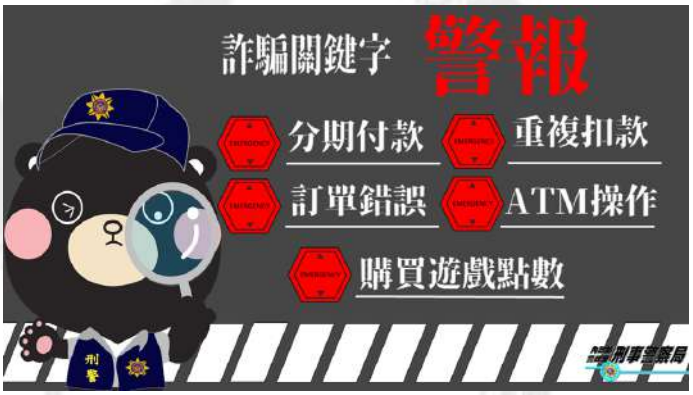
依據本府112年3月6日府授警刑字第1120011280號函辦理。

★臉書宣稱名人投資理財專家，教導投資飆股，小心詐騙！

★「假投資，真詐財」。打著保證獲利、穩賺不賠的投資口號，一定是詐騙。

★接到可疑來電通知「購物、會員設定錯誤，要求操作ATM」，全都是詐騙，請不要相信。

★網路購物認明可靠店家，勿因貪小便宜落入歹徒圈套。



教育訓練

即將開課
Coming Soon

員工協助方案第5場次

活動名稱：【享健康拿好禮】健康諮詢服務（用藥資訊、運動傷害、健康指導、健檢報告諮詢、身心健康照護等）
時間：112年6月14日（星期三）下午1時30分至2時30分
地點：本府人事處研討室
指導：陽明交通大學附設醫院家庭醫學科醫師

※歡迎本府編制內職員、技工、工友、約聘僱及臨時人員於6月8日（星期四）下班前填寫預約單寄至mo21@mail.e-land.gov.tw，諮詢後將致贈小禮物1份！

人事成長營第4場次

課程名稱：公務人員任免遷調實務探討
時間：112年6月14日（星期三）下午2時
地點：本府多媒體簡報室
講師：本府人事處科長王虎存

※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「馨愛媽咪 花現幸福」藝術紓壓研習班

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112年5月9日（星期二）至11日（星期四）於本府文康中心辦理「馨愛媽咪 花現幸福」藝術紓壓研習班，共辦理6場次、計300位同仁參與，由王淑卿老師擔任花藝指導，利用應景的康乃馨及在地出產的米香花等花材，帶領同仁逐步完成手作成品，藉由藝術創作紓壓解疲，體現母親節感恩氛圍，並提升同仁工作士氣及服務效能。

縣長蒞臨鼓勵及祝福同仁佳節愉快

講師詳細示範本次插花技巧

講師指導學員按步驟完成花藝作品

副縣長參與課程完成手作成品並與學員合影

員工協助方案第3場次

本府於112年5月10日（星期三）下午1時30分在多媒體簡報室辦理員工協助方案之「青壯年理財之道~把錢變成喜歡的樣子」課程，特別邀請不敗教主陳重銘主講，計有75人參與。課後老師贈予本縣所屬國民小學每校各2本《打造小小巴菲特 贏在起跑點》，希望透過書籍從小培養孩子理財觀念，贏在起跑點上。

不敗教主陳重銘講授「青壯年理財之道~把錢變成喜歡的樣子」課程

人事成長營第3場次

本府人事處於112年5月31日（星期三）辦理「教師敘薪規定與實務探討」課程，邀請宜蘭縣立內城國民中小學人事室主任連芷文主講，共43人參訓，講師在教師敘薪方面具備豐富經驗，藉由分享實務案例，讓參訓學員多所獲益。

宜蘭縣立內城國民中小學人事室主任連芷文講授「教師敘薪規定與實務探討」課程

說（個案）故事人事案例

服務限制篇

公務員將自有房屋出租並收取租金是否違反公務員服務法？

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

家庭教育-情緒教育

情緒（emotion）指一個人受到某種刺激後，所表達喜怒哀樂等心理狀況。當然，相信多數人知道，影響一個人身體最直接的兩大因素，一個是腦（思考），一個是心（感受），腦帶動人的思維，心引發人的心情起伏，因此進一步探究情緒，以及如何掌握情緒之多樣貌，進而能在家人互動中適切表達，這是家庭教育專業人員需具備的。

情緒之意涵

情緒（emotion）一詞，是對某人或某事所產生的熱切感覺。情緒即情感，它是明顯的或細微的行為，且發生在特定情境中。從心理學角度檢視，認為情緒是由外在刺激或內在身體狀況所引起個體自覺的心理變化狀態，含有極為複雜的情感反應。故進一步歸納情緒意涵是指個體受到某種內、外在刺激，所引發的一種身心變化狀態，含有個體主觀內在感受、評價認知和行為動機，包括喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲。

情緒之成分與特質

一、情緒含有認知、評價與動機三種成分：

（一）情緒認知成分：情緒認知不同於一般認知，它帶有感情，不像理性認知般「超脫」，因此常會激發行動者採取行動。

（二）情緒評價成分：情緒評價是承載價值的判斷，是情緒中最重要的特質。

（三）情緒動機成分：情緒動機涉及改變或維持現在、過去或未來的一種慾望或準備。此動機指的就是行動準備、採取行動或預備行動。

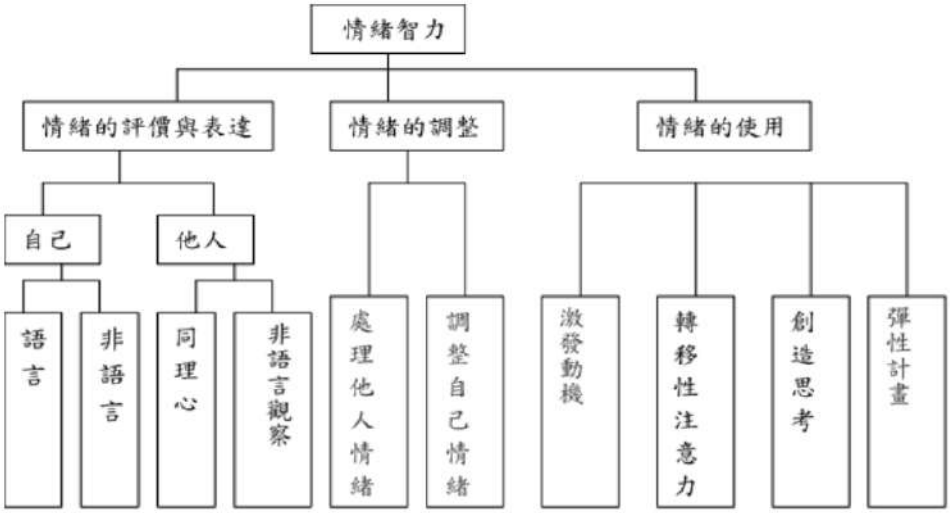
二、從哲學的角度歸納分析情緒的主要特質為：

（一）情緒的感受特質：強調個體所擁有的內在感受，是個體自身狀態的表達。

（二）情緒的意向性特質：情緒的意向性較具有主動性，強調情緒必須以外在的參照點作為指涉的對象，此對象可以是他人、自己，甚至不存在的人物。

如何表達情緒

1990 年 Salovey 與 Mayer 提出情緒智力理論，認為情緒智力是識別和理解自己和他人的情緒狀態，運用這些訊息指引個人思考及行動的能力，因此，我們可以從情緒智力理論透過下列圖中各項介面好好善加利用。



從情緒智力理論出發，情緒智力包括了情緒的評價與表達、情緒的調整、情緒的使用三大面向，故良好情緒表達需要充分關注下列重點：個人的情緒影響自我對環境的適應力，也是一種自控力的顯現，一般來說個人是否擁有良好情緒，可從自我意識、自我調節、自我激勵、自我社交技能方面來檢視，可行的作法分別說明如下：

一、自我覺察：指個人對自我內在的身心狀況，以及外在環境的各種刺激覺察與認識，常會隨時空、情境、身心狀況不斷改變。自我覺察也是情緒的自我意識，具體表達方式包括：感知與體驗自己情緒及可能產生的結果，準確地進行自我評估，知曉自己優弱點與特質，增強信心，對自我價值及能力的投入或付出表示肯定。

二、自我調節：指自我對情緒與情境的自控能力，包括：懂得應用方法調節與控制易造成破壞性的情緒或衝動，勇於承擔，能保持誠實與坦率，擁有靈活能力與適應力，樂於接受新觀念、新訊息、新挑戰，並能積極圖謀創新與改革。

三、自我激勵：意在經由努力，提高個人正向情緒驅力或符合高品質標準，包括：樂觀、主動，隨時與團體或組織保持目標一致性，即使遭遇挫折仍能始終保持應有的態度與靈活彈性。

四、自我社交技能：自我社交技能與前三者明顯不同，是個人自身修為外應具備的能力，包括：清楚表達訊息，擁有團隊協調能力，培養和諧人際關係，溝通與解決分歧，引導群體增強互動，與他人合作協力、實現共同目標。以家庭教育專業人員提供諮詢為例，在未知狀況前，我們可以不帶任何預設想法地與來談者溝通，不下任何評估判斷，甚至分享彼此成長的感受與經驗，深度真誠的對話，同時在組織中建構非制式有人味的輔導網絡，讓其知道面對困境時，仍然有個管道可讓他感受到信任、安全、舒緩、喘息或宣洩，而這股力量不僅可以溫柔陪伴，也是安穩與堅定的力量，任何時刻都可以陪著走一段。其次，在家庭教育活動設計與帶領上，應讓來談者擁有探索、嘗試錯誤與失敗的機會，在挫敗中學習如何能穩健走每一步伐，用足以開啟視野的活動或情境，引領參與討論，進行合作學習，不僅讓來談者能從遊戲、體驗、對話中學習，同時也悄然地改變了視野與氣度。

落實正向情緒表達

「不放棄任何人」是家庭教育專業人員需堅持的信念與理想，當我們以真善美來體驗人生時，人生自然開出燦爛花朵，這是一種良善本質，也是正向表達情緒。此正

是一股不可忽視的力量，彰顯人性價值，盼你我皆能從自我意識、自我調節、自我激勵與自我社交技能進行自我檢視，在諮詢服務中持續投注愛、信任、尊重與包容，喚回真誠、理性與感動，讓家庭教育成為家庭中的後盾，相信社會將更形美好。

關心在心裡口難開

勇叔已經忘記多久沒有見到他的子女了，自從太太生病去世之後，家中兩個孩子都已經到外縣市工作與唸書，平時他只在 Line 上傳早安問候圖給他的兩個小孩，卻不知道怎麼樣能與孩子在心理上多靠近一點，好不容易最近等到雙十連假小孩返鄉，他也多半都待在他的菜園裡種菜，只有吃飯的時候，才會一起在餐桌邊，搭配著電視新聞聊聊天。

年輕時的勇叔在外打拼努力賺錢，少有與子女互動的機會，錯過了不少子女在學校的課外活動，話題從叮嚀子女好好唸書到現在的鼓勵努力工作，便不知道該怎麼跟離家的子女拉近心的距離，近幾年又因為疫情的關係，更有好長一段時間沒見到自己的孩子，平時也沒有習慣以視訊或電話方式聊天，只有趁著孩子回來過節的時候，勇叔將愛「全部都化作大包小包的青菜蔬果，讓孩子帶回租屋處」。

作為家長的我們面對子女開始因為求學、就業而搬離家中，多半得學習重新調適孩子不在家的日子，看似不需要再東叮嚀西囑咐，可是一下子空閒下來的時間，內心不免感到有些失落、有些不習慣，得在自己的生活裡重新開始尋找重心。我們一輩子都受到兩種力量的驅使，分別是連結性（togetherness）與獨立性（individuality）的驅力，連結性的驅力會讓我們彼此黏合在一起，讓我們形成群體的一部份，產生歸屬感受；而獨立性則是展現個人自主性的部分，當孩子漸漸長大成人，開始離開家去求學與工作時，得開始在原生家庭的關係裡去尋求在連結性與獨立性之間的平衡，一方面成年子女有著需要去追求自己人生的使命，另一方面也有家庭照顧責任，開始能夠意識到並學習去承擔，做一個更自主而有能力的人。

不論是離家的兩個孩子或是身為父親角色的勇叔，都得在彼此的關係中去選擇自己覺得自在的位置，練習與人親近。當勇叔長期以來背負養家的責任，少與子女互動的人生中，勇叔內心一直不知道該如何與子女維持適當的互動關係，導致彼此關係愈來愈疏離。因此，在孩子青少年時期，在教養上多半都以命令、要求的方式對待兩個孩子，孩子面對只會提出要求的父親，只感覺到父親的嘮叨，而未能體會其關心，因此孩子以不配合的態度相處，勇叔只能默默承受孩子表現出來的「叛逆」。

在過去時間裡，勇叔的妻子常作為他與孩子之間的對話橋梁，但是當妻子幾年前過世後，勇叔面對這兩個就業離家的孩子，更顯得不知道該如何去練習拉近關係。而在兩個孩子童年早期的成長中，勇叔一直忙於工作較缺席參與孩子的成長，自然與孩子的關係較不親近；而勇叔在關係中的情緒表現模式，確實也受到原生家庭的影響，關係模式裡的代間傳遞，會讓我們在原生家庭中與家長互動的習慣，影響我們與子女互動的方式，這樣的家庭互動模式本身，若未經覺察的情況下，很容易一代傳一代的複製下去。勇叔習慣不與孩子親近的狀態，與勇叔過去和自己的父親較為疏離的親子關係有關，在他的印象裡，常常看到父親的背影，總是忙碌著在外賺錢，而這樣的原生家庭關係互動模式，影響著勇叔的兩個孩子，他們承襲著父親的教導，要好好努力賺錢減輕家庭負擔的想法。

多數傳統父親可能認為表達情感是懦弱的，或者不善表達，而以「工具性功能」的問題解決行動方式，對孩子提供支持，例如，開車接送孩子；而現代的父職內涵正在改變，需要兼顧「情感性功能」，將關愛表達出來；當我們面對像勇叔與孩子之間

不習慣接觸的關係時，又該如何重新建立與孩子的情緒連結來增進情感呢？可參考下列三種方式：

一、**關心行動代替言語表達：**我們對子女的情緒表達其實會受到原生家庭的影響，勇叔的家庭在他過去經驗中，不擅於表達對子女的關愛，在口頭上要展現關心與愛著實不容易，可嘗試使用行動表現的方式，在華人文化下，說出愛的語言著實不容易，但是行動上卻可以細微的透露出他們的關愛，就像朱自清的《背影》描述那段父親堅持要他等在原地，而自己要去買幾個橘子給他帶走的畫面，透露著父親的關愛與不知何時再相見的惆悵情緒感受。

二、**珍惜彼此相聚的時刻：**當孩子返家時，可嘗試多安排共同聚餐或共同出遊的方式，製造多一點的機會讓彼此能夠有所交流，一起外出走走，或是以一起下廚的方式，投入相聚的時刻，有時候運用一些輕鬆的活動，來讓彼此有些美好的回憶時刻，親子關係若是能拉近距離，減少緊張感，能讓子女更想要常常返家來陪伴家長。

三、**練習增加肢體的接觸：**擁抱、牽手等肢體接觸可以讓人的大腦製造催產素，催產素又稱幸福荷爾蒙，可以讓人感受到正向的愉悅感，在華人文化雖然我們家長子女不太習慣擁抱，但這其實是可以練習成為一種新的習慣，當聚在一起的時候，藉著搭肩牽手來增進情感；分開時嘗試與對方擁抱道別，更能夠傳達不捨與愛的感受喔！

關心的表現有非常多元的形式，總之，嘗試練習新的方法，不論是以行動、言語、肢體接觸，或者是陪伴的方式，來表達親子之間的情感，都是可以促進你與孩子之間的情緒連結，讓彼此關係增溫的方法！

資料來源：教育部家庭教育資源網網站 https://familyedu.moe.gov.tw/index.aspx

英語教室

◎公務英語-本月主題：Video Conferencing 英語視訊會議

1. I can't see you, Bob./Bob, you aren't coming in very clearly.
   我看不到你，鮑伯。
   ☆appointment (n.)約會
   ☆to schedule a meeting with+sb 安排與某人會面

2. Why is the picture so bad here?
   為什麼這裡收訊這麼差？
   ➢Extended Statement 延伸說法
   There's a lot of static.
   有很多雜訊干擾。
   ☆這裡 picture 指的是「影像」，也可以用 reception 表示。
   ☆static (n.) 靜電、雜訊干擾

3. You should use a headset./You'll be able to hear better if you use a headset.
   你們應該使用耳機。
   ☆confirm (v.)證實、確定
   ☆present (adj.)出席的、在場的

4. I can barely hear what is being said.
   我幾乎聽不到在說什麼。
   ➢Extended Statement 延伸說法
   It's like we're talking through a blizzard.
   我們好像在暴風雪裡講話。
   ☆can 與 can't 在口語中可由語調輕重來判別，若是 can't 要唸重一些。
   ☆blizzard (n.) 暴風雪

5. You were breaking up there for a second. Mind repeating what you just said?
   你剛剛斷了幾秒，可以再說一次嗎？
   ☆break up (phr.) 中斷
   ☆mind+V-ing 用來詢問對方「介意……嗎？」，也可用 could you repeat…，是更客氣的說法。

※資料來源：國家文官學院 app-公務英語每日一句

◎生活英語-Night market (I)夜市(I)

Conversation 主題會話

Nancy: I'm so bored. Is there anything we can do?

我覺得好無聊喔！有什麼事情可以做嗎？

Tylor: Let's go to the night market this evening.

我們今晚去夜市吧！

Nancy: What's a night market?

什麼是夜市阿?

Tylor: A night market is a place where you can enjoy delicious food, play games, and go shopping. Taiwanese people are crazy about night markets.

夜市是一個可以吃到美食、玩遊戲及購物的地方。臺灣人超愛夜市的。

Nancy: Wow, it sounds awesome. Shall we go now?

哇！聽起來很棒耶！我們現在去可以嗎？

Tylor: Not yet. The night market usually opens at about 6 p.m. And it gets more interesting after 8 p.m.

不急。夜市通常晚上 6 點開始，而且 8 點過後會更好玩。

Nancy: OK. I'll meet you at 7 p.m. I can't wait to see it.

好吧！那我們 7 點見，我等不及要去看看了！

Tylor: Sure. You'll have a good time there.

好呀！你在那裏會玩得很開心的。

Vocabulary主題字彙

meet 碰面
night market 夜市
enjoy 享受
delicious 美味的
go shopping 購物
be crazy about 著迷於…
sound 聽起來
awesome 讚/棒極了
have a good time 玩得開心

※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/

知識閱覽

全民國防教育宣導

軍曲笙歌，榮耀傳唱：空軍軍歌、壯志凌霄

演唱軍歌不僅能夠提振部隊士氣，迅速凝聚團隊向心力，也能夠提升官兵榮譽，展現強而有力的精神戰力。每一首軍歌背後都有其創作背景與典故，詞曲中的文字，所傳達的都是全心守護國家的堅定信念，不管從過去到現在，這份愛國情操，不因時代更迭而改變，反而歷久彌新。

軍歌，見證國家存亡的重大事件，記錄許多意義的歷史瞬間，簡短的字詞，抑揚頓挫的旋律，為每位演唱的人，在腦海中勾畫出一幅幅引人入勝的歷史動畫，不僅弘揚光榮傳統，也是反省過往的生動題材，高唱當下身歷其境感受創作的時空背景與故事，隨著音符、文字的引領下，細細咀嚼著軍曲豐富的歷史內涵與魅力。

照片來源：擷自國防部政治作戰局影片「軍曲笙歌，榮耀傳唱：空軍軍歌、壯志凌霄」

影片連結網址：
https://reurl.cc/4oROdX

書名：《人生就是賽局：透視人性、預測行為的科學》
作者：Len Fisher
譯者：林俊宏
出版社：天下文化
出版日：2021/03/31
ISBN：9789865250997

愈想贏，就愈會輸，這是賽局理論道出的困境，也是人類衝突、背叛、彼此威脅、耗盡資源的原因。本書以納許的「賽局理論」為依據，用最生活化的例子，說明賽局理論無所不在，並提出如何應用策略，化解衝突，達成雙贏目標。

人生總在不斷的選擇中歷經不同階段的兩難，小自個人生活、人際互動、職場競爭，大至世界局勢發展，書中以七大困境分析各種可資產生賽事的領域，將賽局理論用淺顯易懂的方式詮釋出來，輔以十大要訣，讓讀者可藉此學到可以不失分的技巧。

賽局理論是一門透視人性及預測行為的科學，只有了解僵局如何形成，才能扭轉情勢，提高合作效率，對公務人員在處裡兩難問題時，應如何考慮人性和行為，如何做出最好的決策，有很好的啟發作用。